



Cómo Construir tu Realidad con Neurociencia

3 pasos

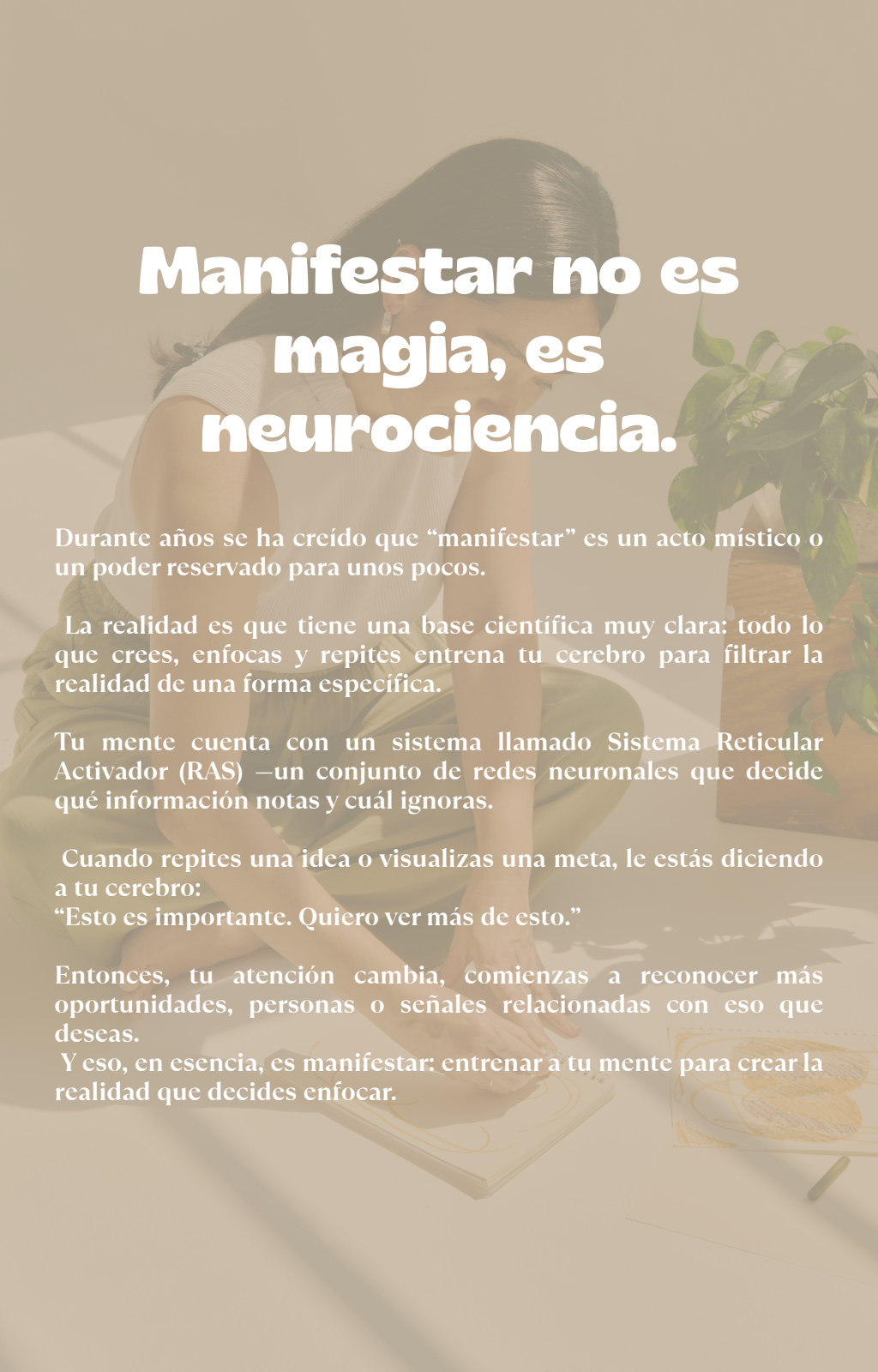
PARA MANIFESTAR

Desde la ciencia

*Style is a method
of expressing
yourself without
having to say
anything.*

Autoría

Karina Álamos — Psicología & Neurocoaching



Manifestar no es magia, es neurociencia.

Durante años se ha creído que “manifestar” es un acto místico o un poder reservado para unos pocos.

La realidad es que tiene una base científica muy clara: todo lo que crees, enfocas y repites entrena tu cerebro para filtrar la realidad de una forma específica.

Tu mente cuenta con un sistema llamado Sistema Reticular Activador (RAS) —un conjunto de redes neuronales que decide qué información notas y cuál ignoras.

Cuando repites una idea o visualizas una meta, le estás diciendo a tu cerebro:

“Esto es importante. Quiero ver más de esto.”

Entonces, tu atención cambia, comienzas a reconocer más oportunidades, personas o señales relacionadas con eso que deseas.

Y eso, en esencia, es manifestar: entrenar a tu mente para crear la realidad que decides enfocar.

Paso 1:

ENFOCA TU CEREBRO

Define lo que quieres ver.

Ejercicio práctico:

1. Escribe una frase clara, positiva y en tiempo presente.
2. Cierra los ojos y visualízala durante 1 minuto, al despertar o antes de dormir.

Ejemplo:

“Estoy construyendo una vida tranquila y abundante.”

Pregúntate:

1. “¿Cómo se siente eso en mi cuerpo ahora mismo?”

Tu cerebro responde con fuerza a la claridad.



Cada vez que enfocas una imagen mental con emoción, activas las mismas redes neuronales que si estuvieras viviendo esa experiencia.

Lo que enfocas, se refuerza.

Tu cerebro empieza a buscar evidencias que confirmen esa nueva dirección.

Paso 2:

HABLA COMO TU NUEVA VERSIÓN

Reprograma tu lenguaje.

Ejercicio práctico:

Haz una lista con tres frases que repites con frecuencia y cámbialas así:

Antes (bloqueo)	Después (reprogramación)
✗ "No puedo hacerlo."	✓ "Estoy aprendiendo a hacerlo."
✗ "Es difícil."	✓ "Estoy encontrando la forma."
✗ "Algún día."	✓ "Hoy empiezo pequeño."
✗	✓
✗	✓
✗	✓

Las palabras no solo describen tu realidad, la crean.

Cada vez que cambias tu lenguaje, tu cerebro forma nuevas conexiones sinápticas, que refuerzan creencias más expansivas y alineadas con tus metas.

Cambiar tu forma de hablar es literalmente instalar un nuevo software mental.



Paso 3: ACTIVA EL CIRCUITO DE ACCIÓN

Haz una microacción diaria.

- Piensa en una acción simple, que te tome menos de 5 minutos, pero que te acerque a tu objetivo.

Ejemplos:

- Enviar un mensaje pendiente.
- Escribir una idea que te inspira.
- Ordenar tu espacio de trabajo.
- Mover tu cuerpo por 10 minutos.

Luego, márcala como completada ☒ y anota cómo te sentiste al hacerlo.

Cada pequeña acción libera dopamina, el neurotransmisor del logro.

Esa sensación de avance refuerza tu motivación y te impulsa a repetir.

Con microacciones diarias, reprogramas tu mente para asociar movimiento con éxito.



Tu cerebro ya empezó a crear.

En pocos minutos, activaste tres mecanismos cerebrales clave:

- 🧠 Enfoque → Sistema Reticular Activador (RAS)
- 💬 Reprogramación → Lenguaje Consciente
- ⚡ Motivación → Circuito Dopaminérgico
- Ya no necesitas esperar señales externas.
- Tu cerebro tiene ahora la dirección y la energía para materializar lo que decidas.

👉 Si quieres ir más profundo y desbloquear patrones mentales específicos, agenda tu Sesión Express Reset Mental y lleva tu mente al siguiente nivel.

[QUIERO ENTRENAR MI MENTE](#)

En esta sesión identificarás tu mayor bloqueo mental y saldrás con un plan claro y práctico para recuperar tu enfoque, tu energía y tu autoconfianza.

EXTRAS

Planilla imprimible

3 MINUTOS AL DÍA PARA REPROGRAMAR TU MENTE

Usa esta hoja cada mañana o antes de dormir.

Sesión de claridad precio exclusivo

No es solo una charla: es una sesión diseñada para que salgas con claridad, ejercicios personalizados y un mapa mental para los próximos 7 días.

Duración: 120 minutos

Valor real: \$180 USD → Hoy solo \$97 USD

¿Sientes que estás avanzando, pero aún hay algo que no logras destrabar del todo?

Esta sesión privada y personalizada está diseñada para ir directo al núcleo de tu bloqueo mental, identificar los patrones inconscientes que sabotean tu progreso y crear una ruta de reprogramación adaptada a ti.

Durante 120 minutos trabajaremos con técnicas de neurocoaching y reseteo mental profundo, para que salgas con una visión clara, foco renovado y pasos concretos para sostener tu nueva frecuencia mental.

✨ Ideal si quieres resultados más rápidos, una guía cercana y claridad total sobre qué te impide manifestar con facilidad.

QUIERO ENTRENAR MI MENTE

Si quieres profundizar, agenda
una sesión conmigo y trabajemos
juntos en tu camino.



(+1) 786 851 9724



www.karyalamos.com



**Kary | Psicóloga | Neurociencia
(@pskary_coach)**

Instagram photos and videos

 Instagram /

PLANILLA DIARIA — “ 3 MINUTOS AL DÍA PARA REPROGRAMAR TU MENTE ”

Usa esta hoja cada mañana o antes de dormir. Solo necesitas 3 minutos para activar tu mente creadora.

1 ENFOQUE — Lo que quiero ver hoy

Escribe una afirmación clara en tiempo presente que exprese lo que deseas sentir o crear hoy.

Ejemplo: “ Hoy vivo mi día con calma y abundancia. ”

Mi frase del día: _____

Visualízala por 1 minuto y siente cómo se manifiesta en tu cuerpo.

2 LENGUAJE — Cómo hablo conmigo

Detecta una frase negativa o limitante y cámbiala por una versión expansiva.

Frase que quiero eliminar	Nueva forma de decirlo
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3 ACCIÓN — Microacción del día

Elige una acción pequeña (menos de 5 minutos) que te acerque a tu meta.

Mi microacción de hoy será: _____

La completé: Sí No

Cómo me sentí al hacerlo: Energizada/o Motivada/o Tranquila/o Orgullosa/o

REFUERZO NEURONAL

Escribe una frase corta de gratitud o reconocimiento hacia ti misma/o.

Mi frase de refuerzo de hoy: _____

CHECKLIST DIARIO

Activación	Hecho
Enfoqué mi mente con una imagen clara	■
Reemplacé una frase limitante	■
Hice mi microacción	■

Celebré y agradecí	■
--------------------	---



Fecha: ____ / ____ / ____

Repite durante 10 días seguidos y observa cómo cambia tu enfoque y energía.