

John Escobar

Transforma los bloqueos y  
manifiesta abundancia en el  
AMOR, ABUNDANCIA Y  
SALUD

Guía práctica



Las creencias son la base sobre la cual manifestamos nuestra realidad. Son los filtros a través de los cuales percibimos el mundo, interpretamos las experiencias y tomamos decisiones. Si queremos manifestar conscientemente, necesitamos transformar nuestras creencias limitantes en creencias expansivas alineadas con lo que deseamos.

## 🔑 **Por qué las creencias son clave en la manifestación**

### **1. Actúan como un programa interno**

Nuestra mente subconsciente está programada por creencias adquiridas desde la infancia. Si creemos que "el dinero es difícil de ganar" o que "el amor siempre duele", eso es lo que manifestaremos.

### **2. Influyen en nuestra vibración y frecuencia**

Como menciona Joe Dispenza, cuando cambiamos nuestra manera de pensar y sentir, cambiamos nuestra frecuencia energética. La manifestación ocurre cuando estamos en coherencia con la realidad que queremos atraer.

### **3. Dirigen nuestro enfoque y percepción**

Nuestra mente filtra la información basada en lo que creemos. Si creemos que "siempre hay oportunidades", comenzaremos a verlas en todas partes.

### **4. Afectan nuestras emociones y acciones**

Crear que somos merecedores de amor y abundancia genera emociones elevadas y acciones alineadas, lo que nos acerca a lo que deseamos.

## 🌟 **Cómo transformar creencias limitantes para manifestar con éxito**

### **1. Identificar la creencia limitante**

Pregúntate: ¿Qué pienso sobre esto? ¿De dónde viene esta creencia? ¿Me expande o me limita?

### **2. Aceptar sin luchar**

En lugar de resistir, acepta la creencia como parte del viejo sistema. La aceptación abre la puerta a la transformación.

### **3. Redefinir la creencia**

Cambia la historia: si crees que "no soy suficiente", reprograma con "soy valioso y suficiente tal como soy".



### 1. Visualizar y sentir la nueva creencia

Imagina cómo sería tu vida si esta nueva creencia fuera verdad. Siente la emoción en tu cuerpo.

### 2. Repetir afirmaciones poderosas

Usa afirmaciones alineadas con la nueva creencia, acompañadas de emoción y convicción.

### 3. Integrar con acción y coherencia

Actúa como si la nueva creencia ya fuera parte de ti. La acción refuerza la programación.

#### ✨ Ejemplo de transformación de creencias

- **Vieja creencia:** "Siempre me abandonan en las relaciones".
- **Nueva creencia:** "Soy digno de amor y atraigo relaciones sanas y amorosas".
- **Estrategia:** Afirmaciones diarias, visualizar relaciones sanas, sanar heridas del apego y actuar desde el amor propio.

Nuestra realidad externa es un reflejo de nuestro mundo interno. Muchas veces, buscamos cambios en nuestra vida —más amor, abundancia, salud— sin darnos cuenta de que lo que realmente nos impide avanzar no es lo que sucede afuera, sino lo que llevamos dentro.

El **miedo, la culpa y la vergüenza** son tres de los bloqueos emocionales más poderosos que afectan nuestra capacidad de manifestar la vida que deseamos. Estas emociones, cuando no se transforman, nos mantienen atrapados en patrones de escasez, relaciones tóxicas y limitaciones autoimpuestas.

#### ¿Por qué es importante conocer nuestros bloqueos?

Porque no podemos cambiar lo que no somos capaces de ver. Identificar el miedo, la culpa o la vergüenza en nuestras creencias y comportamientos nos permite dejar de actuar en automático y empezar a elegir conscientemente.

- ◆ Si el **miedo** nos frena, aprenderemos a enfrentarlo con confianza.
- ◆ Si la **culpa** nos castiga, nos daremos el permiso de vivir con libertad.
- ◆ Si la **vergüenza** nos limita, descubriremos que somos dignos tal como somos.



Cuando tomamos conciencia de estos bloqueos, podemos cuestionarlos y transformarlos en energía que nos impulse en lugar de detenernos.

### ¿Cómo nos sirve este proceso?

Transformar nuestros bloqueos no solo mejora nuestro bienestar emocional, sino que cambia la forma en la que nos relacionamos con la vida:

💖 **En el amor:** Nos abrimos a relaciones sanas y auténticas, sin miedo a ser vulnerables ni a ser abandonados.

💰 **En la abundancia:** Dejamos de actuar desde la escasez y empezamos a recibir con confianza.

🧘 **En la salud:** Nos liberamos del autosabotaje y empezamos a honrar nuestro cuerpo con amor.

El cambio no ocurre desde la lucha, sino desde la comprensión y la aceptación. Cuando soltamos las emociones que nos mantienen atados al pasado, nos volvemos creadores conscientes de nuestra realidad.

### Manifestando una Nueva Realidad

Para manifestar lo que deseamos, nuestra energía interna debe estar alineada con ello. No basta con desear amor si en nuestro interior aún tememos ser heridos. No podemos atraer abundancia si sentimos culpa por recibir. No podemos sanar si creemos que no lo merecemos.

🌟 **Transformar nuestros bloqueos es la puerta hacia la manifestación consciente.** Cuando liberamos el miedo, la culpa y la vergüenza, vibramos en una frecuencia de merecimiento y posibilidad.

🌟 **Al conocerte, te liberas. Al liberarte, te expandes. Al expandirte, creas la vida que realmente deseas.**

¿Qué realidad eliges manifestar hoy?



Cuando tenemos creencias limitantes en el amor, nuestro comportamiento refleja esos pensamientos subconscientes y nos lleva a patrones que confirman esas creencias. Aquí te dejo algunos ejemplos:

### **1. Saboteamos las relaciones**

- Si creemos que "el amor siempre duele" o "todos abandonan", podemos alejarnos cuando alguien se acerca demasiado o atraer parejas emocionalmente indisponibles.
- Creemos que no merecemos ser amados, por lo que buscamos pruebas de que la relación no funcionará.

### **2. Atraemos el mismo tipo de pareja**

- Si creemos que "el amor es sufrimiento", nos sentimos atraídos por relaciones tóxicas o parejas que nos hacen sentir inseguros.
- Si pensamos que "tengo que ganarme el amor", elegimos personas que nos hacen trabajar por su atención y afecto.

### **3. Dependencia emocional o miedo al compromiso**

- Si creemos que "sin pareja no soy suficiente", buscamos validación en una relación y nos volvemos dependientes.
- Si pensamos que "el amor nos hace vulnerables", evitamos relaciones profundas o nos volvemos demasiado racionales y controladores.

### **4. Nos conformamos con menos de lo que merecemos**

- Si creemos que "nadie me va a querer de verdad", aceptamos relaciones mediocres o abusivas.
- Si pensamos que "pedir lo que quiero es egoísta", no expresamos nuestras necesidades y terminamos frustrados.

### **5. Nos cuesta recibir amor**

- Si creemos que "el amor se gana con esfuerzo", nos sentimos incómodos cuando alguien nos ama sin condiciones.
- Si pensamos que "no soy lo suficientemente bueno", rechazamos cumplidos o muestras de cariño.



Cuando tenemos **creencias ilimitadas en el amor**, nuestra forma de relacionarnos cambia radicalmente porque nos abrimos a experiencias más sanas y equilibradas. Veamos cómo serían estos mismos comportamientos con una mentalidad expansiva:

### 1. Fluimos en el amor y disfrutamos la relación

- 🌱 **Creencia ilimitada:** *"El amor es una conexión auténtica y segura."*
- ❤️ En lugar de sabotear, nos permitimos recibir y dar amor sin miedo.
- 🌟 Nos abrimos a relaciones sanas sin proyectar heridas pasadas.
- 🔄 Si algo no funciona, no nos lo tomamos como una falla personal, sino como una experiencia de aprendizaje.

### 2. Atraemos parejas que reflejan nuestra propia plenitud

- 🌱 **Creencia ilimitada:** *"Merezco un amor que me nutra y me expanda."*
- ❤️ Elegimos relaciones alineadas con nuestro bienestar en lugar de repetir patrones de sufrimiento.
- 🌟 Confiamos en nuestra intuición y no confundimos intensidad con amor.
- 🔄 Nos sentimos en paz con la persona que elegimos y no desde la necesidad.

### 3. Tenemos equilibrio entre independencia y conexión

- 🌱 **Creencia ilimitada:** *"El amor complementa mi felicidad, no la define."*
- ❤️ Disfrutamos el amor sin depender emocionalmente.
- 🌟 Nos comprometemos desde la libertad y la elección consciente, no desde el miedo a la soledad.
- 🔄 Nos damos espacio personal sin sentir culpa o abandono.

### 4. No nos conformamos, sino que elegimos desde la abundancia

- 🌱 **Creencia ilimitada:** *"El amor verdadero me nutre y me respeta."*
- ❤️ No aceptamos migajas emocionales ni relaciones tóxicas.
- 🌟 Ponemos límites amorosos sin miedo a perder al otro.
- 🔄 Elegimos estar con alguien porque lo amamos, no por carencias.



## 5. Recibimos amor con gratitud y confianza

- 🌱 **Creencia ilimitada:** *"Soy digno de amor sin condiciones."*
- ❤️ Nos permitimos recibir amor sin sentir que tenemos que ganarlo.
- 🌟 Nos sentimos cómodos con los cumplidos y las muestras de afecto.
- 🔄 Nos abrimos a relaciones que nos expanden y nos inspiran.



# 1. El MIEDO en el Amor

El miedo paraliza, genera ansiedad y nos mantiene atrapados en la escasez.

## ♥ En el Amor (Miedo al Abandono o a la Intimididad)

- Temor a que nos lastimen o nos dejen.
- Miedo a no ser suficientes para alguien.
- Evitar relaciones profundas por miedo a la vulnerabilidad.

## ● Creencias Limitantes en el Amor

- 1. "El amor duele y siempre termina mal."
- 2. "No soy lo suficientemente bueno/a para que me amen."
- 3. "Si me muestro tal como soy, me rechazarán."
- 4. "Es mejor estar solo/a que arriesgarme a que me lastimen."
- 5. "Tengo que hacer sacrificios para ser amado/a."

## 🔄 Transformación:

- ✓ Repetir: *"El amor es seguro para mí. Merezco amor sin miedo."*
- ✓ Practicar la apertura emocional con personas de confianza.
- ✓ Reprogramar creencias: *"No todas las historias se repiten. Hoy elijo amar sin miedo."*

## 🗉 Creencias Ilimitadas en el Amor

- 1. "El amor sano me nutre y me expande."
- 2. "Soy digno/a de amor tal como soy."
- 3. "Cuando me muestro auténtico/a, atraigo relaciones genuinas."
- 4. "El amor es una experiencia segura cuando elijo bien."
- 5. "El amor verdadero no exige sacrificios, sino crecimiento mutuo."



# 1. La CULPA en el Amor

La culpa nos hace sentir que no merecemos lo bueno.

## ♥ En el Amor (Culpa por Pasadas Relaciones o por Ponerte Primero)

- Sentirse mal por errores en relaciones pasadas.
- Creer que el amor es sufrimiento o sacrificio.
- No permitirse recibir amor sin "devolver" algo.

### Creencias Limitantes:

- ❑ 'Si fui lastimado/a antes, seguro hice algo para merecerlo.'
- ❑ 'No merezco amor porque he cometido errores en el pasado.'
- ❑ 'Si me priorizo, soy egoísta en la relación.'
- ❑ 'Tengo que dar todo de mí para ser amado/a.'
- ❑ 'Si mi relación no funciona, es completamente mi culpa.'

### 🔄 Transformación:

- ✅ Repetir: *"Merezco amor sin castigo. Elijo relaciones sanas."*
- ✅ Soltar el pasado escribiendo una carta de perdón a ti mismo/a.
- ✅ Poner límites con amor, sin sentir culpa.

### Creencias Ilimitadas:

- ❑ 'Los errores no me definen, merezco amor auténtico.'
- ❑ 'Mi pasado no determina mi capacidad de amar ni ser amado/a.'
- ❑ 'Puedo amarme sin culpa y mi amor será más auténtico.'
- ❑ 'El amor sano es un equilibrio entre dar y recibir.'
- ❑ 'Las relaciones son una co-creación, no dependen solo de mí.'



# 1. La VERGÜENZA en el Amor

La vergüenza nos hace sentir defectuosos y nos impide brillar.

## ♥ En el Amor (Vergüenza de Quién Eres o de Tu Pasado)

- Creer que no eres lo suficientemente atractivo/a, inteligente o valioso/a.
- Sentir que si muestras tu verdadero yo, no te amarán.
- Avergonzarte de errores pasados.

### Creencias Limitantes:

- 1. "No soy lo suficientemente atractivo/a para ser amado/a."
- 2. "Si alguien conoce mis defectos, me dejará."
- 3. "No soy digno/a de una relación sana."
- 4. "No tengo nada especial que ofrecer."
- 5. "Mi historia personal me hace indeseable."

### 🔄 Transformación:

- ✓ Repetir: *"Soy digno/a de amor tal como soy."*
- ✓ Hacer ejercicios de autoaceptación (mirarte al espejo con amor).
- ✓ Practicar la autenticidad poco a poco, sin miedo.

### Creencias Ilimitadas:

- 1. "Soy digno/a de amor exactamente como soy."
- 2. "Mi autenticidad es lo que me hace valioso/a."
- 3. "El amor sano es para todos, incluyendo para mí."
- 4. "Tengo mucho que ofrecer al mundo y a una relación."
- 5. "Mi pasado no define mi capacidad de amar y ser amado/a."



## 6 Pasos de la manifestación

### Paso 1: Reconoce el patrón en el área que deseas liberar (Amor, Dinero o Bienestar)

• **Autoobservación:** Dedicar un momento a identificar qué patrón se repite en tu vida. Pregúntate:

- ¿Qué situaciones se han repetido una y otra vez?
- ¿Qué pensamientos y emociones emergen cuando piensas en amor, dinero o bienestar?
- ¿Qué creencias aprendiste de tu familia o entorno sobre este tema?

• **Ejercicio práctico:**

- Escribe los patrones que has detectado.
- Reflexiona sobre cómo estos patrones te han afectado.
- Sé honesto contigo mismo, sin juicio, solo con observación consciente.

• **Enfoque energético:**

- ¿Sientes que este patrón viene de una energía más masculina (acción, lucha, control) o más femenina (dependencia, sacrificio, espera)?
- Identificar esto te ayudará a equilibrarlo en los siguientes pasos.

### Ejercicios Prácticos:

#### 1. El Espejo de la Realidad:

1. Escribe una lista de situaciones repetitivas que has vivido en el área que quieres transformar.
2. Pregúntate: *Si mi vida fuera un espejo, ¿qué creencias mías están reflejadas en estas experiencias?*



## 2 La Línea del Tiempo:

1. Dibuja una línea que represente tu vida. Marca momentos clave en los que experimentaste bloqueos o dificultades en esta área.
2. Identifica patrones comunes en tus experiencias pasadas.

## 3 El Diario del Observador:

1. Durante una semana, lleva un diario donde anotes pensamientos y emociones que surjan sobre este tema.
2. Al final de la semana, revisa y subraya los pensamientos que más se repiten.

## 4. Test de Creencias:

1. Escribe frases como: "*El dinero es...*", "*El amor es...*", "*La salud es...*" y completa la frase con lo primero que venga a tu mente.
2. Esto revelará tus creencias subconscientes.



## Paso 2: Sana y transforma el patrón o creencia

### •Aceptación y liberación:

- No luches contra la creencia, acéptala con amor.
- Comprende que fue aprendida y que ahora puedes elegir transformarla.

### •Herramientas para la sanación:

- **Visualización:** Imagina que esta creencia es una nube oscura dentro de ti. Respira profundo y exhala, dejando que se disuelva en la luz.
- **Afirmaciones:** Crea afirmaciones que contradigan el patrón limitante.
- **Diálogo interno:** Pregúntate: *¿De dónde viene esta creencia? ¿Es realmente mía o la heredé?*
- **Trabajo con la energía femenina y masculina:** Si el patrón está en exceso de control, trabaja la entrega (femenino). Si está en pasividad o carencia, refuerza la acción (masculino).

### •Conexión con el campo cuántico:

- Cierra los ojos y siente que este patrón ya no te define.
- Entra en un estado de gratitud, como si ya estuvieras libre de él.

## Ejercicios Prácticos:

### 1.Diálogo con tu Creencia:

1. Escribe una carta a la creencia que quieres transformar.
2. Agradécele lo que te enseñó y dile que ahora eliges liberarla.



### **1.Respiración de Liberación:**

1. Inhala profundamente imaginando que tomas luz dorada.
2. Exhala visualizando que sueltas la energía del viejo patrón en forma de humo oscuro.

### **2.Reprogramación con el Niño Interior:**

1. Cierra los ojos e imagina que estás frente a tu versión de niño/a.
2. Dile palabras de amor y apoyo relacionadas con la creencia que estás transformando.

### **3.El Fuego de la Transformación:**

1. Escribe la creencia limitante en un papel.
2. Quémalo con la intención de liberarlo.
3. Escribe una nueva creencia en un papel limpio y guárdalo en un lugar especial.

### **4.Meditación de Sanación Energética:**

1. Coloca una mano en tu corazón y otra en tu plexo solar.
2. Siente la energía de la creencia antigua y visualiza cómo se transforma en luz dorada.



### Paso 3: Establece una nueva creencia ilimitada con la vibración correcta

#### •Define tu nueva creencia:

- ¿Cómo te gustaría pensar y sentir respecto a esta área?
- **Ejemplo:** Si el patrón era "El dinero es difícil de ganar", la nueva creencia puede ser:
  - *"El dinero fluye hacia mí con facilidad porque lo merezco y lo disfruto."*
  - *"Soy un imán para la abundancia, todo lo que necesito llega en el momento perfecto."*

#### •Ajusta tu vibración para alinearte con la nueva creencia:

- No basta con solo decirlo, debes sentirlo y vibrarlo.
- Pregúntate: *¿Cómo se siente dentro de mí esta nueva realidad?*
- Eleva tu frecuencia a través de emociones como:
  - **Gratitud:** Agradece como si ya fuera un hecho.
  - **Alegría:** Conéctate con la sensación de felicidad por tenerlo.
  - **Certeza:** Actúa como si ya estuviera ocurriendo.

#### •Ejercicio práctico:

- **Visualización energética:**
  - Cierra los ojos e imagina que tu cuerpo brilla con la energía de esta nueva creencia.
  - Visualiza que la energía vibra en cada célula de tu cuerpo.
  - Respira profundamente y siente cómo tu frecuencia cambia.

#### •Refuerza la nueva creencia con afirmaciones y emociones:

- Escribe tu nueva creencia y repítela diariamente con convicción.
- **Ejemplo:** "Soy merecedor/a de amor auténtico y lo recibo con facilidad."
- **Ejercicio práctico:** Siente la emoción de esta nueva creencia en tu cuerpo, como si ya estuviera manifestada.



## •Alineación con el campo cuántico:

- Entra en un estado de **paz, gratitud y certeza absoluta** de que ya está ocurriendo.
- Recuerda que el campo cuántico responde a la vibración, no solo a las palabras.

Ser un **imán de amor** significa vibrar en una frecuencia elevada de amor incondicional, aceptación y plenitud interior. Aquí te comparto sus características, vibración y la frecuencia en la que actúa:

## ✨ Características de una persona que es un imán de amor

### 1.Amor propio sólido 🗒️

1. Se ama profundamente sin depender de la validación externa.
2. Se trata con respeto, paciencia y compasión.
3. Sabe poner límites desde el amor y el equilibrio.

### 2.Energía magnética y radiante ✨

1. Su presencia transmite paz y calidez.
2. Inspira a los demás a abrir sus corazones.
3. Sabe recibir amor sin resistencias ni autosabotaje.

### 3.Frecuencia de gratitud y abundancia 🧡

1. Agradece lo que tiene sin sentir carencia.
2. Confía en la vida y en que todo llega en el momento perfecto.
3. Ve el amor en todas partes: en la naturaleza, en los pequeños gestos, en sí mismo/a.



#### 4 Equilibrio entre energía femenina y masculina ⚖️

1. **Femenina:** Abierta a recibir, intuitiva, compasiva.
2. **Masculina:** Acción alineada, seguridad, claridad en lo que quiere.
3. No se aferra ni persigue, sino que permite que el amor fluya hacia él/ella.

#### 5 Vive desde la plenitud y la no necesidad 🌍

1. No busca amor desde la carencia, sino desde la abundancia.
2. Disfruta su propia compañía y no teme estar solo/a.
3. Sabe que el amor verdadero es una extensión de su propia energía.

#### 6 Conexión con el campo cuántico del amor 🌌

1. Suelta el control y confía en que la vida le trae relaciones alineadas.
2. Visualiza y siente la frecuencia del amor antes de que llegue a su realidad.
3. Usa afirmaciones y palabras con poder vibracional elevado.

#### 🌈 Vibración y Frecuencia en la que Actúa

- 📌 Frecuencia del amor incondicional (500 Hz o más)
- 📌 Frecuencia de la gratitud y la alegría (540-600 Hz)
- 📌 Frecuencia de la paz y la iluminación (600 Hz en adelante)

🌀 Vibra en la plenitud, no en la carencia.

🌀 Se alinea con el amor en su estado más puro: sin miedo, sin apego, sin necesidad.

🌀 Manifiesta relaciones sanas porque su energía está limpia y en equilibrio.



## Paso 4: Acciones para anclar este nuevo patrón

### •Cambia tu comportamiento:

- ¿Cómo actuaría alguien que ya tiene esta creencia?
- Hazlo desde hoy. **Ejemplo:** Si tu nueva creencia es "*Soy abundante*", empieza a actuar como una persona abundante (aunque sea con pequeños gestos).

### •Acciones alineadas con la energía femenina y masculina:

- Masculino: Toma decisiones y acciona.
- Femenino: Recibe, confía y sigue tu intuición.

### •Ejercicio práctico:

- Cada día, haz al menos **una acción** que refuerce la nueva creencia.

## Ejercicios Prácticos:

### 1.Actúa como si ya fueras esa versión de ti:

1. Pregúntate: *¿Cómo actuaría alguien que ya tiene esta creencia integrada?*
2. Adopta hábitos y comportamientos alineados con esta nueva realidad.

### 2.La Caja de Manifestación:

1. Crea una caja y coloca dentro imágenes, afirmaciones y símbolos relacionados con tu nueva creencia.
2. Revisa la caja cada día y conéctate con la energía de lo que ya estás manifestando.



### **3Cambio en el Entorno:**

1. Modifica algo en tu espacio físico que represente tu nueva realidad.
2. Ejemplo: Si estás manifestando abundancia, ordena y mejora tu billetera.

### **4Acciones Intencionadas:**

1. Si tu creencia es "*Soy merecedor de amor*", tómate un día para consentirte como lo haría alguien que se ama.
2. Si tu creencia es "*El dinero fluye hacia mí*", regálate algo simbólico para reforzar la sensación de abundancia.

### **5 El Ancla Energética:**

1. Crea un gesto físico (como tocar tu corazón o juntar las manos) y repítelo cada vez que afirmes tu nueva creencia.
2. Con el tiempo, este gesto activará automáticamente la emoción deseada.



## Paso 5: Suelta el control del cómo, cuándo y dónde. Ten certeza.

### •Elimina la ansiedad por el resultado:

- Confía en que ya está ocurriendo en el campo cuántico.
- No te obsesiones con el tiempo o la forma exacta en que llegará.

### •Cómo soltar el control:

- Practica la gratitud como si ya estuvieras viviendo la manifestación.
- Si aparecen dudas, repite: *"Confío en que todo se acomoda a mi favor."*

### •Energéticamente:

- Aquí el equilibrio entre lo masculino y lo femenino es clave.
- No fuerces el resultado (masculino en exceso) ni te quedes esperando sin accionar (femenino en exceso).

## Ejercicios Prácticos:

### 1.La Carta de Entrega:

1. Escribe una carta al Universo donde describes tu deseo, pero al final agregas: *"Confío en que todo llega en el momento perfecto, de la mejor manera y para mi mayor bien."*
2. Guarda la carta en un lugar seguro y olvídate de ella.

### 2.El Ritual del Globo:

1. Escribe tus preocupaciones en un globo (o en un papel y átalos a un globo).
2. Suéltalo con la intención de liberar el control.



### **1.La Meditación de Confianza:**

1. Si sientes ansiedad, siéntate en un lugar tranquilo y repite:  
*"Confío. Todo está en camino."*
2. Visualiza cómo tu deseo ya existe en el campo cuántico.

### **2.El Modo Piloto Automático:**

1. Durante un día, practica soltar el control en pequeñas cosas.
2. No planees cada minuto, simplemente fluye y observa cómo la vida te sorprende.

### **3.Desafío de 7 Días de Fe:**

1. Durante 7 días, cada vez que una duda aparezca, reemplázala con una afirmación de certeza.
2. Escribe cada prueba de que el Universo está actuando a tu favor.



## Paso 6: Ábrete a recibir, siente la certeza y encuentra las coincidencias y sincronicidades.

### •Reconoce las señales del universo:

- Presta atención a los pequeños cambios en tu vida.
- Registra cada coincidencia que refuerce tu manifestación.

### •Ejercicio práctico:

- Lleva un diario donde escribas cada señal o sincronicidad.
- Pregunta al universo: *"Muéstrame que mi manifestación ya está en camino."*

### •Siente la certeza absoluta:

- Cada vez que pienses en tu manifestación, siéntela con gratitud.
- **Ejemplo:** Si estás manifestando amor, actúa como si ya estuviera en tu vida.

### •Refuerzo energético:

- **Femenino:** Recibe con apertura, sin miedo.
- **Masculino:** Toma decisiones basadas en la certeza de que ya es tuyo.

## Ejercicios Prácticos:

### 1.El Diario de Sincronicidades:

1. Escribe cada día al menos una coincidencia o señal que confirme que tu manifestación está en camino.

### 2.Meditación de Recepción:

1. Cierra los ojos, inhala y di mentalmente: *"Estoy abierto/a a recibir."*
2. Exhala sintiendo que tu deseo ya es real.?



### **1. Expande tu Zona de Recepción:**

1. Cada vez que recibas algo (un cumplido, un regalo, una oportunidad), di en voz alta: *"Estoy en sintonía con la abundancia del Universo."*
2. No rechaces ningún regalo, grande o pequeño.

### **2. Actúa con Agradecimiento Anticipado:**

1. Da gracias por lo que aún no ha llegado, como si ya estuviera en tu vida.
2. **Ejemplo:** "Gracias por la abundancia que fluye en mi vida."

### **3. El Ritual de las 3 Preguntas:**

1. Antes de dormir, pregúntate:
  1. *¿Qué señales vi hoy de que mi deseo se está manifestando?*
  2. *¿Qué pequeñas cosas puedo celebrar hoy?*
  3. *¿Cómo puedo abrirme aún más a recibir mañana?*



# 1. EL MIEDO en el dinero

## 💰 En el Dinero (Miedo a la Escasez o al Fracaso)

- Pensamientos de "nunca es suficiente" o "si lo pierdo, no lo recuperaré."
- Miedo a invertir, arriesgarse o emprender.
- Creer que el dinero es difícil de obtener.

### Creencias Limitantes:

- ❑ 'Si invierto o arriesgo, lo perderé todo.'
- ❑ 'Nunca sé cuánto dinero tendré mañana.'
- ❑ 'Es peligroso tener demasiado dinero, me pueden envidiar.'
- ❑ 'Siempre hay crisis, no se puede confiar en la economía.'
- ❑ 'Si tengo dinero, tendré que trabajar demasiado y no disfrutaré la vida.'

### 🔄 Transformación:

- ✅ Repetir: *"El dinero fluye con facilidad y confianza."*
- ✅ Visualizarte recibiendo dinero con gratitud, en paz.
- ✅ Preguntarte: ¿Cuál es la peor posibilidad? ¿Qué haría si pasara? Verás que el miedo no es tan real.

### Creencias Ilimitadas:

- ❑ 'Cuando invierto sabiamente, mi dinero crece.'
- ❑ 'Siempre encuentro oportunidades para generar ingresos.'
- ❑ 'El dinero me permite crear y ayudar a otros.'
- ❑ 'Soy el creador/a de mi economía, no dependo del entorno.'
- ❑ 'Puedo generar abundancia y disfrutar de la vida al mismo tiempo.'



# 1. La CULPA en el dinero

## 💰 En el Dinero (Culpa por Tener o por Querer Más)

- Sentir que tener dinero es malo o injusto.
- Creer que si ganas más, otros tendrán menos.
- Bloquear oportunidades por sentirte indigno/a.

### Creencias Limitantes:

- ❑ 'Si tengo más dinero, le estoy quitando a alguien más.'
- ❑ 'No debería querer más dinero si ya tengo suficiente.'
- ❑ 'El dinero corrompe a las personas.'
- ❑ 'No puedo cobrar mucho por mi trabajo, no sería justo.'
- ❑ 'Si soy exitoso/a, otros me verán mal.'

### 🔄 Transformación:

- ✅ Agradecer cada pago, cada ingreso, sin culpa.
- ✅ Decir: *"Mi prosperidad ayuda a otros también."*
- ✅ Identificar creencias familiares sobre el dinero y reescribirlas.

### Creencias Ilimitadas:

- ❑ 'La abundancia es infinita, todos podemos prosperar.'
- ❑ 'Puedo querer más sin culpa, la expansión es natural.'
- ❑ 'El dinero potencia lo que ya soy, no me cambia.'
- ❑ 'Merezco cobrar por mi talento, porque aporta valor.'
- ❑ 'El éxito inspira a otros a crecer también.'



# 1. La VERGÜENZA en el dinero

## 💰 En el Dinero (Vergüenza de Tu Situación Financiera o de Querer Más)

- Sentirte "menos" por no tener suficiente dinero.
- Avergonzarte de cobrar por tu trabajo o pedir un aumento.
- Pensar que desear más dinero es materialista.

### Creencias Limitantes:

- 1. "No sé manejar dinero, así que no merezco tener más."
- 2. "Me da vergüenza pedir un aumento o cobrar por mi trabajo."
- 3. "Si hablo de dinero, pareceré ambicioso/a o materialista."
- 4. "Mi familia nunca tuvo mucho dinero, así que yo tampoco."
- 5. "No soy tan inteligente como otras personas que tienen éxito."

### 🔄 Transformación:

- ✓ Repetir: *"El dinero es solo una herramienta. Merezco abundancia sin vergüenza."*
- ✓ Hacer una lista de tus habilidades y talentos.
- ✓ Aprender sobre finanzas sin sentir culpa o vergüenza.

### Creencias Ilimitadas:

- 1. "Puedo aprender a manejar el dinero con facilidad."
- 2. "Mi trabajo y mi tiempo tienen valor, y merezco recibir por ello."
- 3. "Hablar de dinero con naturalidad es parte del crecimiento."
- 4. "Puedo romper patrones familiares y crear mi propia abundancia."
- 5. "Mi inteligencia y creatividad me llevan al éxito."



# 1. El MIEDO en la salud

## 🔍 En la Salud (Miedo a Enfermar o al Dolor)

- Ansiedad constante sobre el cuerpo y enfermedades.
- Hipocondría o pánico a ciertos síntomas.
- Creer que "estoy destinado/a a enfermar."

## Creencias Limitantes:

- 1️⃣ "Voy a enfermarme en cualquier momento."
- 2️⃣ "El cuerpo es frágil, cualquier cosa lo puede afectar."
- 3️⃣ "Si tengo un síntoma, seguro es algo grave."
- 4️⃣ "No puedo confiar en mi cuerpo, siempre me falla."
- 5️⃣ "La salud no está en mis manos, depende de la genética o el destino."

## 🔄 Transformación:

- ✓ Conectar con tu cuerpo desde el amor, no desde el miedo.
- ✓ Visualizarte sano/a, fuerte y vibrante.
- ✓ Repetir: *"Mi cuerpo sabe sanarse, confío en su poder."*

## Creencias Ilimitadas:

- 1️⃣ "Mi cuerpo es sabio y sabe sanarse a sí mismo."
- 2️⃣ "Soy fuerte, saludable y lleno/a de energía."
- 3️⃣ "Mi mente influye en mi bienestar, y elijo enfocarme en la salud."
- 4️⃣ "Mi cuerpo es mi aliado, y juntos creamos equilibrio."
- 5️⃣ "Cada decisión consciente fortalece mi salud y mi vitalidad."



# 1. La CULPA en la salud

## 🔍 En la Salud (Culpa por No Cuidarte o por una Enfermedad)

- Sentir que "me lo busqué" si me enfermé.
- No priorizarte por pensar que es egoísta.
- Creer que no mereces bienestar.

### Creencias Limitantes:

- ❑ "Si me enfermé, es porque hice algo mal."
- ❑ "No me cuido lo suficiente, así que no merezco estar sano/a."
- ❑ "Si descanso, soy perezoso/a."
- ❑ "Otras personas necesitan más atención médica que yo."
- ❑ "Si invierto en mi bienestar, es un gasto innecesario."

### 🔄 Transformación:

- ✅ Repetir: "*Merezco estar bien y cuidar de mí sin culpa.*"
- ✅ Practicar el autocuidado como un acto de amor.
- ✅ Perdonarte por cualquier descuido y enfocarte en mejorar.

### Creencias Ilimitadas:

- ❑ "Mi cuerpo y mi salud merecen amor y cuidado sin culpa."
- ❑ "Cada día hago lo mejor que puedo por mi bienestar."
- ❑ "Descansar y cuidarme es una inversión, no un lujo."
- ❑ "Merezco bienestar tanto como cualquier otra persona."
- ❑ "Cuidar mi salud me permite dar más a los demás."



# 1. La VERGÜENZA en la salud

## 📖 En la Salud (Vergüenza del Cuerpo o de una Enfermedad)

- Esconder el cuerpo por sentir que no es suficiente.
- Avergonzarte de pedir ayuda o tratamiento.
- Creer que la enfermedad te define.

### Creencias Limitantes:

- 1. "Mi cuerpo no es lo suficientemente bonito/fuerte/sano."
- 2. "Me da vergüenza ir al gimnasio o hacer ejercicio en público."
- 3. "Si tengo una enfermedad, significa que hice algo mal."
- 4. "No merezco sentirme bien en mi cuerpo."
- 5. "No puedo cambiar mi salud, ya es tarde."

### 🔄 Transformación:

- ✓ Aceptar tu cuerpo como un templo de vida.
- ✓ Repetir: *"Mi cuerpo es sagrado y merece respeto."*
- ✓ Practicar el autocuidado desde el amor, no desde la crítica.

### Creencias Ilimitadas:

- 1. "Mi cuerpo es valioso en cualquier estado."
- 2. "Cuidarme es un acto de amor, no de juicio."
- 3. "Merezco sentirme bien sin importar mi historia."
- 4. "La salud es una evolución, y siempre puedo mejorarla."
- 5. "Nunca es tarde para elegir bienestar."



# Transforma los bloqueos y manifiesta abundancia

John Escobar

