

EL CAMINO *de la*
MANIFESTACIÓN
CONSCIENTE

HOJA DE RUTA

Bevione

La manifestación consciente es un proceso que inicia cuando lo imaginamos, lo sentimos y lo hacemos consciente, para luego empezar a verlo afuera.

En esta guía, aprenderemos en 3 pasos cómo alcanzar esa conciencia sobre nosotros mismos y lo que el alma ha venido a mostrarnos en nuestra experiencia de vida.

● PASO 1: INSTALAR UN PENSAMIENTO

Los pensamientos no solo se instalan cuando los pensamos, sino también cuando los sentimos, tanto para “bien” como para “mal”. Una vez que un pensamiento se instala, empezamos a crear situaciones en torno a este. Podríamos decir que las opciones de nuestra vida se van determinando de acuerdo a lo que hemos sembrado dentro de nosotros.

Entonces... ¿Cómo podríamos empezar a mover energía para convocar situaciones favorables y, además, tener valentía durante el proceso? Desarrollando conciencia sobre esos pensamientos; eligiendo los que queremos manifestar y alimentándolos desde un lugar positivo, desde la gratitud o el disfrute.

Debemos entender que:

✓ Dentro de nosotros está la raíz que nos sostiene.
.....

✓ Cuando instalamos pensamientos que no representan nuestra esencia o no son genuinos, es posible que empecemos a generar situaciones en donde no se nos valora o que nos lleven a esforzarnos de más para que los otros reconozcan nuestro valor.
.....

✓ Es necesario descubrir el pensamiento que queremos sostener, reconociendo las emociones y sensaciones físicas que nos hace experimentar, hasta llegar a estar en paz.
.....

✓ Cuando algo está instalado, luego comienza un proceso de movimiento espontáneo.
.....

● PASO 2: ACCIÓN CONSCIENTE

La acción consciente se trata de hacer lo que podemos hacer, lo que se sienta en paz y no lo que es impuesto. Solemos tener el prejuicio de que lo que podemos hacer en cada momento no alcanza, no es suficiente, pero eso no es más que el reflejo de nuestros miedos tratando de controlar.

Si elegimos hacer lo que nos trae paz, lo más fácil y simple cada día, llegaremos más rápido a la meta, con menos enredos o insatisfacciones y acompañados por el alma, que es la que conoce el proceso.

Siempre habrá algo por hacer, no lo descartemos por ser muy poco o demasiado sencillo, simplemente centrémonos en lo que tenemos disponible en ese momento.

- La acción mata el miedo o por lo menos lo “envenena”, pierde fuerzas.
.....
- Atrevámonos a ponernos en marcha por aquello que sentimos propio.
.....
- Revisemos qué energía estamos moviendo y quedémonos con la que nos haga disfrutar.
.....

● PASO 3: ENTREGAR

Entregar es distinto a soltar. Soltamos lo que no queremos, un pensamiento que no deseamos sostener, por ejemplo. Pero entregamos cuando estamos conscientes de que hemos hecho todo lo que podíamos y que ya no podremos hacer nada más, y estamos en paz con ello.

Puede pasar que la mente especule con: “podrías hacer más o...¡menos!” y que el estrés aparezca cuando presionamos donde no nos corresponde, cuando estamos donde no debemos estar, por eso, es fundamental que confiemos en el proceso de que si hemos hecho todo lo que estaba a nuestro alcance, la vida hará su parte.

El alma confía en que el próximo paso no está en nuestras manos, lo recoge de estas y lo lleva a donde tiene que ocurrir.

Confiemos, confiemos siempre.



**NECESITAMOS EL EJERCICIO DE LA
MIRADA DEL ALMA PARA DESCUBRIR
NUESTRA BONDAD, CREATIVIDAD,
BELLEZA Y ABUNDANCIA.**

Desarrollar esta conciencia es lo que nos va a permitir manifestar desde lo que somos y sentimos, para afirmarnos al lugar donde ya hay una certeza, justo en nuestro corazón, y podamos observarnos, observar la vida, nuestro destino, lo que está por ocurrir.

Como siempre digo, nada es más valioso que **animarse a dar el primer paso hacia algo**. Y para motivarte a dar ese paso que sé que puedes dar, aquí te comparto las intenciones de cada día de este camino, para que puedas seguir conectado con ellas en cualquier momento:

1. Nuestra misión no está tan lejos del entorno en el que vivimos.
¿Qué es lo mejor que puedo ofrecer en este momento?
.....
2. Animarme a comenzar a **soltar lo que me pesa**. Decidirlo, dar el primer paso, dejar las especulaciones y ponerme en marcha. **Soy libre de elegir.**
.....
3. **Reconocer en cada dificultad un aprendizaje.** La vida siempre nos prepara para lo que viene y lo hace en las experiencias cotidianas.
.....
4. **Ser flexibles en nuestras opiniones.** A veces, todo lo que necesitamos es cambiar nuestro punto de vista para ir de una experiencia dolorosa a una en la que podamos aprender.
.....

5. **Apostar por la mirada del amor.**

Amar implica la decisión de, voluntariamente, dejar pasar todo lo que no es amor. Poco a poco, paso a paso.

.....

6. **Identificar el drama en mi vida.**

Toda vez que sume dolor a lo ocurrido cuando exagere lo vivido. El drama trae sufrimiento y deseo vivir en paz.

.....

7. **Usemos el corazón para discernir.**

La inteligencia también está ligada a la capacidad de conectarnos con la verdad de lo que está sucediendo a través de lo que sentimos.

.....

8. **Observar sin intentar evaluar.**

Hagamos silencio y escuchemos nuestra voz crítica hasta que se calle. Así el día será más fácil.

.....

9. **Cuidar la manera en que ofrezco mi ayuda.** Solemos estar tan seguros de lo que nuestras personas queridas necesitan, que olvidamos preguntarles. Y terminamos todos frustrados.

.....

10. Permitirme escuchar con atención lo que los otros me dicen. Saber **diferenciar mis interpretaciones de lo que escucho.**

.....

11. **Agradecer todo lo que ocurre y existe en mi vida.** Adiestrar mi pensamiento para reconocer las bendiciones del día, en lugar de lo que no está. Eso que agradezco se expande.

.....

12. No le agreguemos más pensamientos ni palabras a lo que no se siente bien. Simplemente **dejémoslo pasar.**

.....

13. **Permitirme un espacio de reflexión ante una decisión.** Si mi alma es parte de mi vida, las experiencias serán más armoniosas. Escucharla en silencio.
.....
14. **Vigilar mis especulaciones sobre el futuro.** Eso que imagino, ya sea que lo temo o lo agradezco, es lo que posiblemente ocurrirá. ¿Qué elijo?
Soy un hacedor de mi destino.
.....
15. **Sostengamos nuestras intenciones.** Nada tiene más fuerza que nuestra intención. Sumemos y apostemos a lo que sentimos verdadero.
.....
16. **Estar abiertos a recibir lo nuevo.** No siempre podemos reconocerlo, pero si estamos dispuestos podremos darnos cuenta cuando una nueva posibilidad se nos presente.
.....

17. **Quitémosle atención a lo que nos disgusta.** Pelearnos solo crea más resistencia, y con resistencia no hay cambios. Pongamos energía en lo nuevo para fortalecerlo y lo antiguo caerá por sí mismo.
.....
18. **Practicar eso que sé que me hace bien.** La experiencia nos modifica. No es entenderlo, es hacerlo. Pongámonos en marcha.
.....
19. **Revelar la belleza que vive en cada experiencia.** Si nos aquietamos y estamos atentos, veremos que toda vivencia puede ofrecernos algo mejor de lo que nuestros ojos ven.
.....
20. **Paciencia para esperar el resultado de mi siembra.** Permitir que la vida haga su parte con la certeza de haber hecho la mía.
.....

21. **Apostar por lo que sueño.**

Eso que soñamos no es un anticipo de lo que ocurrirá, sino una invitación a trabajar por ello.

Los sueños no ocurren, se construyen.
.....

22. **Practiquemos la generosidad.**

Cuando actuamos sin interés de recompensa, la recompensa es segura. Y la primera es nuestra alegría al hacerlo.
.....

23. Todos tenemos alas: son nuestra imaginación y nuestra voluntad.

Despleguemos ambas para iniciar un nuevo vuelo.
.....

24. Preparar nuestro corazón para **dejar ir lo que ya no es y recibir lo nuevo.**

Lo nuevo está naciendo y permito que suceda.
.....

25. Celebremos recordando **la grandeza del espíritu que vive en nosotros.**

Es la herencia divina que nos hace hermanos y la fuente de todas las formas de vida. ¡Feliz Navidad!

.....

26. **Cuidemos la energía que ofrecemos al mundo,** preguntándonos: ¿esto que voy a decir o hacer marcará una diferencia positiva? Si es así, lo haré.

.....

27. **Reconocer que la vida tiene su agenda.**

A veces, los NO son un “no todavía”, un “no allí” o un “no de esta manera”. Hay negativos que terminan siendo positivos.

.....

28. **Tener miedo no significa dejar de hacerlo.** Simplemente nos avisa que nuestro pensamiento está especulando algo negativo. Y que ese pensamiento se puede cambiar.

.....

29. **Cuidar mi energía natural**, creando espacios y tiempo para detenerme y relajarme. Esa energía es mi patrimonio mientras esté en este planeta.
.....
30. **Darme un espacio y tiempo para mí.** No siempre debo estar haciendo. Buscar mi momento para “dejar de hacer” y conectarme conmigo.
.....
31. **Tomar un momento para agradecer todo lo vivido.** Todo. Y vayamos creando el espacio para recibir lo que el nuevo año nos ofrecerá.
.....

Bevione



JULIOBEVIONE.COM