

Sapiens3  
RE-EVOLUCIONA TU VIDA

*Manifiesta tu mejor año*

INNER WORK BOOK



*www.sapiensx3.com*



## *Manifiesta tu mejor año*

Cualquier momento es perfecto para PRE-PAVIMENTAR los siguientes 12 meses, del modo más abundante posible, si tenemos la intención de hacerlo.

Con este Inner Workbook y la Activación BioE Manifiesta tu mejor año, que están diseñados y creados con energía poderosa que sale del corazón, el campo electromagnético de la conexión y expansión, el centro electromagnético más potente de tu cuerpo, podrás elevar tus vibraciones y dar el salto cuántico que tu alma desea más fácilmente.

Y con tu entrega a esta experiencia que te proponemos puedes PREPAVIMENTAR tus siguientes 12 meses, tanto más potente cuanto más te dejes llevar por el impulso hacia el punto cero o campo de infinitas posibilidades, del que ya eres parte.

## Manifiesta tu mejor año

---

Mejor activar nuestra energía creadora recién levantados por la mañana, antes de entrar en la vorágine de nuestra agenda y, sobre todo, antes de escuchar las noticias del día. Puedes potenciar sus efectos, teniendo a mano dónde escribir, para insuflar aceleración a lo que de verdad deseas crear, contestando las preguntas que has escuchado durante la meditación y describiendo las imágenes que hayas podido recibir durante la misma, con la intención de dejarte llevar por las respuestas que te lleguen, por muy exageradas o raras que pudieran parecerte.

Entra en este ejercicio como un niño que decide jugar, sin juzgar, sin “correcto o incorrecto”. Todo lo que te haga sentir bien, es perfecto.

Si vuelves a hacer este ejercicio en otro momento, dentro de unos pocos meses, podrás identificar si tus prioridades han cambiado de orden y lo que DE VERDAD sientes que es tu dirección de expansión correcta. Porque esta

# Manifiesta tu mejor año

---

experiencia crece contigo.

Respira y deja que el bolígrafo escriba sin filtros. **Sentir** es el ProTIP. ;-)

Has venido a disfrutar del camino, sencillamente, porque los finales felices existen y no puede haber un final feliz si el camino no lo es.

Con amor y expectación de más,

P.

HeartBrainer Mentor y Fan de la meditación cuántica.

Sapiensx3.com

# Manifiesta tu mejor año

---

## 1. TRABAJANDO CON INTENCIONES

Para crear algo nuevo hay que hacer algo diferente. Así que, antes de nada, propongo que te permitas para ser atrevid@ con lo que quieras crear. Es más interesante si no te pones límites, ni juzgas lo que vaya saliendo, incluso si te sorprende lo que escribes. ¡Vamos a tomarlo como un juego divertido y que tenemos hoy un libro en blanco!

Escribe a continuación tus intenciones para los próximos 12 meses. Se generos@ contigo. Al menos 4 ó 5 cosas en las que te gustaría enfocarte, para empezar tu **Listado Imán de Prosperidad**.

(Puedes añadir intenciones adicionales, en cualquier otro momento)

Manifiesta tu mejor año

---



# Manifiesta tu mejor año

---

## 2. LISTA DE “SUELTO Y DEJO IR DESDE AHORA”. YO CAMBIO EL PARADIGMA.

Quizá ya tienes identificado lo que te gustaría que no te acompañara en los siguientes 12 meses. Puede ser una creencia desempoderante, una experiencia, alguna persona,... Quizá tras la Meditación BioE “Purgar el pasado para prosperar”, has identificado algo nuevo. Anota a continuación todo lo que te llegue:

**“Dejado ir lo viejo que te lastra haces espacio para lo nuevo que deseas”**

## Manifiesta tu mejor año

---

Y debajo: ¿Qué he descubierto? ¿PARA QUÉ me ha servido esa experiencia? ¿Cómo puedo darle otra perspectiva? ¿Qué puertas se me abren gracias a eso?

Por ejemplo, con algo tan estresante como perder la maleta en vacaciones, puedes:

(i) sentir un enfado monumental que dure semanas o meses y aburras a todo el que quiera escucharte, contando la historia una y otra vez;

(ii) aceptar lo ocurrido, poner una denuncia -por si la encuentran- y, bueno, así tienes espacio en el armario para llenarlo, paso a paso, con cosas nuevas. Y decides que vas seguir disfrutando del resto de las vacaciones.

Ahora describe TU NUEVO PARADIGMA. ¿Cómo puedo darle otra perspectiva a eso?

# Manifiesta tu mejor año

---



### 3. LISTA DE GRATITUD

La gratitud es una de las emociones que más suben tus vibraciones energéticas y, con ello, tu capacidad de ATRAER hacia ti personas y circunstancias más armoniosas y felices. Puedes iniciar un DIARIO DE GRATITUD con la lista de cosas

## Manifiesta tu mejor año

---

que agradeces y que has tenido en los 12 meses anteriores. Escribe a continuación cualquier cosa o experiencia que hayas tenido o tengas ya, que agradeces en tu vida. Vale incluso algo tan sencillo como "un buen vaso de agua fresca en una tarde de calor" o "el tacto de mi sillón favorito".

**No puedes estar satisfecho y enfado a la vez. Pon tu atención en el sentimiento de satisfacción y verás desvanecerse el enfado en breves segundos.**

## Manifiesta tu mejor año

---

Al rellenar este hueco, estás subiendo en la escala vibratoria. Incluso puede que tus labios dibujen una sonrisa. Y si utilizas esta técnica habitualmente ¡Viras el timón de tu barco hacia un lugar 10 veces mejor, al menos!

### **4. EXPERIENCIAS Y CREENCIAS LIMITANTES LISTA DE GRATITUD**

¿Qué crees (CREER) que impide que tú crees (CREAR) lo nuevo que quieres en tu vida?

## Manifiesta tu mejor año

---

¿Por qué me he resistido, hasta hoy, a ir a por lo que quiero crear? Escriba tus pensamientos a continuación:



# Manifiesta tu mejor año

---

## 6. CELEBRA LOS PROGRESOS QUE CREAS Y POTENCIA TUS INTENCIONES

Una vez al mes puedes revisar tus metas e intenciones y ACTUALIZAR ligeramente tus listados de intenciones y paradigmas, que evolucionan contigo y a tu par. Acuérdate de incluir aquéllo por lo que se siente agradecido, de lo que está orgulloso y cuáles fueron algunas de las cosas que aprendiste en relación con tus intenciones y objetivos.

Tomar conciencia de ello abre la puerta al salto de pantalla en el juego de la vida. Salta y DISFRUTA de tu nueva realidad como si ya estuviera creada, ahora.

¿Cómo? Con un brindis, con un baile de triunfo, con una frase inspiradora dicha en voz alta,...

Programa algún hueco en tu Smartphone o agenda, cada mes, para reflexionar sobre tus metas e intenciones. Ponle un ánimo divertido y CELEBRA LOS PROGRESOS, para atraerte

## Manifiesta tu mejor año

---

esa energía potenciadora al ejercicio con el que MOLDEAS LA ENERGIA que crea mundos.

**ProTIP:** Planifica momentos de AUTO-MIMO, esas actividades que te calman y reconfortan. Son esos momentos que reservas para ti y TE RECARGAN. Pregúntate:

¿Qué me gusta y me sienta bien hacer? (Quizá un masaje -puede ser auto masaje también), un paseo por la naturaleza, unas risas con algún amigo, un ducha o baño de larga duración, meditar, dibujar ...) ¿Dónde puedo incorporarlo en mi agenda del mes?. Escribe sugerencias y planificación de agenda:



# Manifiesta tu mejor año

---

El auto-mimo ya no es un lujo, sino una necesidad física para reconectar con tu cuerpo y su sabiduría, además de armonizar su campo electromagnético. Todo ello en beneficio de TU PROSPERIDAD y AUTO-ACTUALIZACION.

Estamos saliendo del “modo problema” y potenciando el “modo solución”

**¡ Bienvenid@ a tu ReEvolución !**

*www.sapiensx3.com*