

MI REGALO

Este manifiesto es el resultado de estos dos últimos años de transmutación.

La pandemia vino a desordenar mi vida y la de muchas personas. Pero con ella me vino el mayor de los regalos, el Despertar.

Este parón impuesto ha sido clave para mi propia evolución, y para cerrar una etapa de mi vida con cariño y gratitud.

Debido a una dura experiencia personal, empecé a formarme dentro del mundo de la Consciencia humana, para poder así salir del agujero en el que me había metido.

A más comprendía, más luz veía.

Todo este desorden en mi vida, clarificó lo que ya intuía como misión: dedicar mi vida a elevar la consciencia de las personas a través de viajes y experiencias.

Esto tan solo es un pedacito de todo lo aprendido, pero creo que para empezar, te ayudará a poner más luz en tu vida.

De mi para ti ☺

Bianca

1- APRENDER A ACEPTAR Y SOLTAR

Aceptar todo lo que te está pasando es clave para fluir con la vida. Es muy importante aceptar para dejar ir. Esto no significa que seas conformista. Ni mucho menos. No me refiero a aceptar injusticias y no batallar por algo que crees que no es justo. Me refiero a aceptar eso que te esté pasando pero no te deje avanzar, pueden ser experiencias que te produzcan dolor, rupturas, decepciones, rabia....

Lo primero que debemos hacer es aceptar que estamos viviendo eso y no lo podemos cambiar. **No poner resistencia.** Aceptar es lo único que me ayudó a dar paso a la solución.

Cuando aceptamos empezamos a desbloquear, para que aquello que se nos ha quedado clavado en el corazón empiece a deshacerse.

Muchas veces el ego es el culpable de no querer aceptar. Hay que analizarse a uno mismo y preguntarse el por qué no quieres aceptar eso que te está pasando. Muchas veces las respuestas están marcadas por nuestro ego y es aquí cuando hay que hacer el gran ejercicio de convertir ese ego en amor.

2- ENTENDER QUE VENIMOS DE UN TODO. EMPATIZAR

Tú y yo estamos conectados, pero siempre tendemos a pensar que cada persona está separada del resto.

No es así. Lo que haga yo, te afecta a ti y al que vive en China o en Nueva Zelanda. Es difícil de entender, pero es así. Todo lo que hagamos en nuestras vidas afecta a las personas de nuestro entorno.

Esta idea es algo que debemos empezar a trabajar para empatizar más.

Si tu entras en una tienda y das los buenos días con una gran sonrisa, traspasarás tu buena energía a otra persona. Esta buena energía transformará al otro y así

sucesivamente. Cuando ayudas a alguien haces sentir bien al otro y al mismo tiempo tú te sientes recompensado por su agradecimiento. Puedes ayudar con una sonrisa, una acción, con tus palabras...

Hay que despertar y propagar esta energía positiva vibratoria para acabar con la oscuridad que se está apoderando del mundo últimamente.

Todos venimos de la misma fuente y estamos aquí para evolucionar y para recordar quienes somos.

Haz el gran ejercicio de ver a tu enemigo como a tu hermano.

Cuando vayas por la calle, fíjate en todas las personas que te vas cruzando y haz el ejercicio de sentir que todos estamos unidos. Sentirás como emerge el amor hacia el otro.

Tú y yo somos uno.

Si te respeto a ti, me respeto a mi. Si te ayudo a ti, me ayudo a mi.

3- NO JUZGUES NI CRITIQUES

Cada vez que juzgas, atacas con malas palabras, te burlas o criticas a otra persona, recuerda que te lo estarás haciendo a ti mismo.

Cuida tus palabras. Tienes que entender que cada persona tiene un estado evolutivo y de consciencia diferente al tuyo.

Cada uno está en su propio proceso y camino.

Recuerda el ejercicio de Unión con Todos.

Respetar, aunque no te respeten. Sé que es un ejercicio difícil sobre todo cuando te están tocando tu punto más débil, pero recuerda que no hay que ser reactivo.

Cuando reaccionas de manera negativa, estás dañando tu interior. Te estarás atacando a ti mismo.

4- MIRA A TU ENEMIGO COMO TU MAESTRO

Absolutamente todos somos maestros de todos. Atraemos situaciones y personas que vienen a nuestra vida para enseñarnos algo. Lo malo y lo bueno.

Detrás de alguien que nos amarga la existencia, hay un gran aprendizaje.

Cualquier situación que estés viviendo, viene a enseñarte algo. Ya sea algo que tengas pendiente de aprender, trascender, Observa lo que pasa a tu alrededor, y pregúntate el por qué.

4- HACER BALANCE DE TU MENTE LIMITANTE

Nuestro ego, la sociedad y el famoso miedo, son culpables de que tengamos muchas veces una mente limitante.

Lo primero que tienes que entender, es que tu mente es infinita. Tienes un super poder dentro de ti apagado por el ritmo absurdo en el que nos vemos sometidos.

Recuerda que somos energía y la energía es la que mueve el mundo. La energía atrae energía. Si es negativa, atraerás más situaciones negativas. Si es positiva y vibras bien alto, atraerás armonía a tu vida.

Tú no eres menos que nadie. Tú tienes la llave para llevar la vida que quieras llevar. La clave siempre es estar convencido de que todo te va a ir bien y mantenerse en un estado de positivismo muy alto. CONFIAR en la vida.

Piensa que cada pensamiento negativo que entra en tu cabeza, es una puerta cerrada más a tu vida deseada.

Si ahora mismo sientes que te es imposible cambiar tu manera de pensar, haz el pequeño ejercicio diario del aquí y ahora. No te vayas a un futuro ideal al que no sabes cómo llegar. Esto probablemente te genere frustración. Céntrate en este momento que estás viviendo. Cierra los ojos y siente qué cosas del ahora son las que no te dejan avanzar. Pueden ser miedos, enfados, no confiar en uno mismo, etc... Sea lo que sea escríbelo. Cuando hayas acabado léelo, rompe la hoja o quémala sintiendo que lo estás dejando ir. Repite el ejercicio tantas veces como quieras, hasta que sientas que todo esto que AHORA no te deja avanzar, ya no está presente en tu vida.

Otro tema que es muy importante sentir y a mi me ayuda mucho, es sentir que el universo me apoya y guía en todo lo que haga. Para poder sentir este respaldo, es muy importante tomarse unos minutos al día y hacer una meditación para calmar la mente y alinear tu alma con la fuente / universo.

Aprender a meditar es muy importante para deshacerse de la mente limitante. Tienes que saber que tú no eres menos que nadie. Tienes un super poder dentro y tu trabajo ahora es sacarlo a la luz. Tienes que brillar y de esta manera harás brillar también a los demás. Hemos venido a vivir esta vida para ayudar a elevar la vibración de la humanidad. Cambiando tu manera de pensar y vivir cambiarás el mundo. El amor es la energía más poderosa del universo. Pon amor en todo lo que hagas y verás como poco a poco te irán pasando cosas que te llevarán a donde tengas que llegar. Estate atenta a las señales y sobre todo CONFÍA.

5- SENTIR QUE EL UNIVERSO TE APOYA SIEMPRE

Esto es clave para conseguir tranquilidad en tu vida. Sobre todo en tus meditaciones siente que el universo te está apoyando, confía. Porque así es. A mi me gusta pensar que tenemos guías espirituales que nos ayudan a que vayamos por el buen camino. Si quieres indagar más en el tema, te recomiendo los libros del famoso psicólogo neoyorkino Brian Weiss.

Si profundizas un poco en tus meditaciones, los sentirás. Pide a tus guías o al universo que te den lo que necesitas en este momento. Es la mejor manera. Se te guiará a través de señales, estas pueden venir en forma de pensamientos, personas, conversaciones, caminando por la calle.... Son pistas que se nos ponen ahí por algo.

Nada es casualidad. Aprende a ver estas señales.

El universo siempre está ahí para ti, ayudándote.

Pensamos que nacemos sólo para vivir, pero no es así, nacemos para evolucionar y aprender a través de la vida.

6- SABER AFRONTAR PRUEBAS DIFÍCILES

Durante el transcurso de la vida vas a ir topándote con pruebas difíciles, con situaciones probablemente desagradables y dolorosas que debemos pasar. Es muy importante que no te estanques en ninguna de estas pruebas. Si hay alguna vivencia que no te deja avanzar, recuerda que el primer paso es la aceptación. Si pones resistencia a lo que te está pasando, no conseguirás avanzar. Acepta esa situación y una vez aceptada, la solución llegará pronto.

Respira hondo y confía que todo se arregla.

De todas las malas experiencias se saca una lección brillante. Estas pruebas se nos han puesto ahí para avanzar. Algunas de ellas cambian la dirección de nuestras vidas.

Acéptalas, aprende a agradecerlas y déjalas ir.

7- TÚ NO ERES MENOS QUE NADIE

Si piensas que no puedes cambiar tu vida, te equivocas. Si piensas eso, ¡enhorabuena! Te has topado con el primer obstáculo: tu mente limitante. ¿Qué debes hacer para quitarte ese peso/sensación negativa de tu cabeza? Fácil, deberás cambiar la manera de pensar y de verte. El mejor ejercicio es el de escribir. Escribe todo lo que quieres, por muy imposible que lo veas ahora. Escríbelo con ilusión. Mientras lo redactes no pienses cómo vas a llegar a ello. Eso lo harás en un segundo paso. Verás que al escribirlo, empezarás a sentir. Sentir lo que queremos atraer es muy importante para cambiar ese aspecto de nuestra vida que queremos moldear. Escríbelo, siéntelo y léelo todos los días, mañana y noche, pero léelo con sentimiento.

Empieza a quererte. Elimina todo lo negativo de tu vida. Haz lista de esas cosas que no resuenan contigo, pueden ser gente, vicios, dieta, trabajos, tu casa.... Haz balance de todo.

Sobre todo si fumas o bebes, deberás eliminarlo de tu vida inmediatamente.

Tú eres alguien muy grande que se merece lo mejor. No te hagas menos que el que tienes delante. Vales mucho y tienes un gran poder dentro de ti que debes sacar a la luz. Has venido aquí precisamente a aprender a ser feliz, a vivir en el amor y a trabajar el desapego, pero es normal que a veces pasemos pruebas basadas en el dolor, miedo o tristeza. Son muy necesarias en nuestra vida. Sin experimentar esto, no sabríamos que es ese amor que nos lleva a una felicidad inmensa.

Si no te gusta tu trabajo, cámbialo!! Qué te gustaría hacer? Tienes un mundo de posibilidades a tu alcance. Si piensas que no puedes cambiar, que te ves atrapada o atrapado, empieza a quitarte ese obstáculo de tu cabeza y utiliza tu creatividad. La creatividad y el libre albedrío es un don que se nos ha otorgado para moldear nuestra vida a nuestra manera.

8- AVERIGUAR CUAL ES EL PROPÓSITO DE TU VIDA

A veces no es tan complicado saber cual es nuestro propósito. Si miras todo lo que has pasado en esta vida y haces balance, verás que a veces un propósito puede ser el de aprender a perdonar. Aprender a amarse a uno mismo.

A más leo sobre estas cosas, más me doy cuenta que los propósitos de vida en general están siempre basados en el amor.

En el caso de que en tu vida se te repitan experiencias negativas y no entiendas por qué, tal vez se te repitan porque la lección no ha sido aprendida. Piensa que puede haber detrás de esa experiencia.

La vida es sabia.

Muchas veces las personas que vienen a nuestra vida, son espejos de nuestra alma que están ahí para nuestra evolución . Todas vienen para enseñarnos algo.

Todos somos maestros de todos.

9- RECORDAR QUIEN ERES

Venimos aquí para recordar quienes somos. Este trabajo interior nos ayuda a encontrarnos con nosotros mismos y vivir una vida plena.

Recuerda que para que toda tu vida tenga armonía, debes primero ir hacia adentro. Muchas veces nuestra vida frenética dentro del sistema, nos va desconectando lentamente, hasta que llega el momento en que estamos perdidos.

Estar perdido simplemente es un toque maestro de nuestro yo superior para que despertemos. Si te encuentras perdido o perdida y sientes que has tocado fondo, siéntete afortunado. Ha llegado el momento de ponerse manos a la obra y de aprovechar esta oportunidad para levantarse. Es aquí cuando empiezas a buscar todo aquello que necesitas para ser feliz, crear armonía y vivir la vida que necesitas en este momento.

Muchas veces pensamos que estamos bien por tener una vida estable y tranquila, pero no nos damos cuenta de que estamos desconectados de nosotros mismos. Tener estabilidad en cosas mundanas no significa estar viviendo una vida plena. Podemos sentir estabilidad económica, laboral o sentimental... pero estar desconectados de nosotros mismos. Eso hace que haya una desconexión entre nosotros y lo que nos rodea. A veces pensamos que conseguir esa estabilidad que te marca la sociedad es el objetivo al que tenemos que llegar en la vida, pero no es así.

Lo que tienes que hacer es mirarte cada día hacia adentro. Sentirte. Cierra los ojos. Conecta contigo. Con tu alma. Pregúntate qué necesitas. Qué aspectos de tu vida no te gustan. Qué quieres cambiar. Cuando hayas conseguido acallar tu mente y a lanzar preguntas a tu subconsciente (o yo superior). Escúchate. Presta atención a todos los pensamientos que surgen. Las respuestas que escuchamos en nuestro subconsciente son las que necesitamos en ese mismo momento.

Sigue con los ojos cerrados. Mírate a los ojos y abrázate. Quiérete. Siente tu amor.

10- CAMBIAR HÁBITOS QUE TE QUITEN ENERGÍA

Cuando empiezas a conectar contigo, te darás cuenta que florecerá en ti una necesidad imperiosa de cambiar hábitos.

Para empezar el hábito de una buena alimentación será indispensable para seguir creciendo por dentro. La energía depende mucho también no solo de lo que pensamos, sino también de lo que comemos. Infórmate. Evita comer carne y procesados. Llena tu despensa de legumbres, verduras, frutas, semillas.... Llénala de vida y frescura.

Fuera tabaco, alcohol y cosas dañinas que lo único que hacen es dañarte. Separarte de ti.

Rodéate de gente que te aporte amor. Positividad. Alegría. Valores. Aléjate de la que te haga daño o no te aporte nada en absoluto.

A mi personalmente el yoga me ha ayudado mucho para centrar mi cabeza. Es una herramienta muy potente. Busca clases de yoga en youtube que conecten contigo. El yoga te ayuda a desbloquear esas zonas donde tu energía está bloqueada. La deja fluir. Te conecta con tu interior.

Cuando empiezas a ir hacia adentro es curioso que sin quererlo tu cuerpo te pide una alimentación mucho más saludable. Llena tu nevera de frutas y verduras!

Haz una lista de hábitos saludables que quieras incorporar a tu vida y ves poco a poco.

11- ABRIRTE AL MUNDO

Cuando nos cerramos a nosotros mismos y desconectamos, vivimos de espaldas al mundo, al universo.

Por eso es tan importante aprender a elevar tu energía. Estamos conectados con el mundo entero y al estar con una vibración alta y armónica vamos a atraer personas y situaciones que nos ayudarán a construir una vida plena en todos los sentidos.

El mundo entero está lleno de oportunidades para ti. Sólo tienes que atraerlas.

12- MEDITAR A DIARIO

Meditar es algo muy importante que todos deberíamos incorporar como hábito en nuestro día. Tomarse unos minutos al día para estar en silencio y escucharse, es clave para nuestra vibración y equilibrio.

Si no sabes cómo meditar, encontrarás mil meditaciones en app, youtube, instagram, etc... Tan solo busca y quédate con aquellas meditaciones que vayan contigo. Conecta con el Origen, con el Universo. Te transmitirá mucha paz y cuando estés conectado, tu respiración cambiará. Se hará más profunda e intensa. Todo tu interior se nutrirá de ello.

Lo ideal es poder encontrar 10/15 minutos para meditar mínimo por la mañana y 10/15 minutos mínimo por las noches antes de irse a dormir.

13- SI HAS PERDIDO A ALGUIEN RECIENTEMENTE

Es difícil darle sentido a una pérdida. Separarnos de alguien querido es uno de los dolores más duros e intensos. Lo mejor que podemos hacer es sentirnos afortunados por haberlos tenido en nuestra vida terrenal y dejarlos ir en paz. Si nos resistimos a ello, estaremos impidiendo al alma de la otra persona a seguir su camino, a pasar a otros planos. Lo mejor que podemos hacer es enviarles paz y amor, rezar por ellos de la manera que quieras. Enviarles a la luz. Haciendo esto, recuperaremos nuestra paz poco a poco, y ellos podrán seguir su camino.

14- RECUERDA TU INFANCIA

Ahora con dos hijos, no paro de recordar mi infancia a todas horas. Me doy cuenta lo puro que es un niño. Llevan la alegría y las ganas de vivir impregnada 24 horas al día. Se fijan en detalles que tú ya no ves. Te hacen ver la vida desde sus ojos y eso es algo que a mi me da pena haber perdido.

Dicen que cuando nacemos llevamos impregnada la energía de donde venimos. Venimos de una energía llena de amor, donde el dolor y el sufrimiento no está presente. Venimos aquí a experimentarlo. La Tierra es llamada el planeta de las emociones.

Las leyes de nuestra sociedad y experiencias de la vida humana van amuermado esta pureza con el paso del tiempo, hasta que a veces, esta luz desaparece.

Cuantas veces pienso que si la sociedad fuera de otra manera, alargáramos esa luz que llevamos en nuestra infancia. Viviríamos siempre en esa felicidad constante.

Empecemos a cambiar ahora el mundo para que en un futuro próximas generaciones vivan en un mundo mejor.

Qué puedes hacer tú para mejorar tu vida? Piensa.

15- PONER TU DON AL SERVICIO DE LA HUMANIDAD

Todos tenemos un don. Un don puede ayudar a muchas personas. Cuando ayudas te ayudas. Recuérdalo.

Piensa qué puedes poner tú al servicio de los demás. Ya sea un hobby, tu trabajo principal, lo que sea. Todos tenemos magia dentro.

No te dejes llevar por la sociedad. No hay que seguir ningún patrón. Eres libre de crear lo que tú quieras. Aquí no hay nada escrito.

Olvídate del qué dirán. Lo único que importa es lo que digas tú.

16- CONECTAR CON LA NATURALEZA

La Naturaleza es nuestra madre. A mi personalmente me da una paz brutal cada vez que desconecto de la ciudad y me rodeo de árboles.

Los árboles tienen un poder especial.

Es uno de los puntos que más me cuesta trabajar ya que vivo en una ciudad como Barcelona y nos cuesta salir de ella.

La Naturaleza es energía. Es la luz más pura que podemos encontrar en nuestro planeta.

Una vez escuché la importancia tan grande que es enviarle amor a la Tierra. La Tierra quieras creerlo o no, tiene su propia energía. Dicen que para sanarla energéticamente debemos enviarle amor. Tan fácil como cerrar los ojos y concentrarnos en esta acción tan importante. Te parecerá una tontería, pero no sabes el gran beneficio que tiene para todos.

Cierra los ojos cada día por ella. Sánala. Sánate.

17- APRENDER A AGRADECER TODO AQUELLO QUE TE PASE EN TU VIDA

El agradecimiento es la acción más poderosa que hay. Debemos agradecer en primer lugar estar aquí y ahora. Agradecer todo lo que nos pase ya que todo lo bueno y malo que viene a nuestra vida ha venido a nosotros para enseñarnos. Cuando agradeces sientes paz y atraes armonía a tu vida.

Tal vez el ejercicio más grande es el de aprender a agradecer situaciones dolorosas que tal vez ahora mismo no le veamos el sentido. Con el tiempo ya verás como acabarás agradeciendo aquello que te pasó. Lo verás claro.

Agradece cada día.

Un buen ejercicio es el de encontrar tres cosas en el día que sientas agradecimiento. Esta acción te permitirá ser más consciente de lo que estás viviendo.

18 - EMPIEZA A VIBRAR

Haz balance de todo lo que has aprendido hasta ahora. Ha llegado el momento de iniciar un nuevo rumbo en tu vida y a dejar atrás todas esas experiencias dolorosas que te han dejado huella.

Las lecciones ya han sido aprendidas. Ahora toca empezar a vibrar bien alto y a vivir esa vida que siempre has querido vivir.

Recuerda: eres libre y has venido a este mundo a aprender a ser feliz. A partir de ahora todo lo que hagas en tu vida, tiene que estar marcado por el amor. Sea lo que sea.

Trabajando esto, ya verás como tendrás una vida llena de propósito y armonía.

Ha llegado la hora de vibrar bien alto.

Espero que este pequeño manifiesto escrito desde mi corazón, te ayude aunque sea un poquito en la evolución de tu vida.

Gracias por leerlo 😊

