

# Manifestando vida

María Francesca Congiu Sardanelli



María Francesca Congiu  
GLOBAL LIFE COACH

# CONTENIDO

---

Agradecimientos.	03
Manifestando tu destino.	04
Tú eres importante.	05
El esfuerzo hacia la transparencia mental.	05
Combate la negatividad.	06
Meditación.	07
Encontrando la claridad.	08
Visualiza tus metas.	09
Tú eres eso que piensas que eres.	10
Implementando planes de acción.	11
Como actuar.	12
Autoconocimiento.	12
Autorreflexión.	13
Expresar gratitud.	14
Tu legado desde el agradecimiento.	16



## AGRADECIMIENTOS

MANIFESTANDO VIDA, mi primer e-book, está inspirado en el número 8, por eso lo quiero compartir en el mes de mi cumpleaños número 53 que suma 8 y además está proyectado en el año 2024 que la suma es el número 8 también.

Agradezco a Davide y Angela por inspirarme a ser mejor, a Laura, Mina y Sonia, a Carole, Marisela, Tetelo, Haydee, Beba, La Toqui, Migdalia, Luis, Oswaldo y obvio, a Marianela Conde quien me inspiró e impulsó desde el día que creó mi marca y mi página web, a crear un e-book.

A Fernando, Maria Alexandra y todo el equipo de ILC Academy por impulsarme.

A mis papis que al fin los estoy dejando ser papás (yo me entiendo).

A Dios, el Universo y cada persona que estuvo, está y estará en mi vida, que me hacen seguir creyendo.

Desde mi amor y alma.

Maria Francesca Congiu Sardanelli

## MANIFESTANDO TU DESTINO

Todo el mundo tiene una intuición, una voz que viene del interior de su alma. Es la voz responsable de influirnos y dirigirnos a lo largo de nuestra vida. Esa voz nos dice constantemente: "¡Levántate ahora mismo! Toma las riendas de tu vida y manifiesta tu destino".

Se trata de transformarte y tomar las riendas de tu vida. Si te quedas estancado, la vida no sucederá para ti. Puede que nunca experimentes el verdadero potencial de ti mismo. La vida no consiste sólo en vivir, dormir, comer, trabajar y viajar, sino en explorar, experimentar, observar, reflexionar y arriesgarse para cambiar.

El cambio conduce a la mejora. Así que una pregunta importante es ¿cómo mejorar? ¿Cómo cambiar dentro de uno mismo?

Sal de la zona tradicional y de confort, de los poderes controladores de otros seres humanos y conoce tu verdadero yo. Esto transformará definitivamente tu vida.

Cuando nos comparamos y pensamos en los demás nos hacemos esta pregunta:

¿Por qué el éxito sólo llega a los que se esfuerzan por conseguirlo? Porque la mayoría siguen ciegamente formas conservadoras de vivir la vida no es diferente de estar muerto, sin hacer nada y simplemente copiando.

Entonces viene la primera pregunta: "¿Eres tú un imitador?". Quiero invitarte a observarte desde fuera, como quien observa una película y comienzas a sacudirte las inseguridades, tus confusiones y dudas y a partir de esto concientices como has llegado hasta acá, es decir leyendo este regalo que me inspira.

Cuando comencé a manifestar primero tuve que entender "como se comía eso", y simplemente la manifestación es un movimiento de transformación, de una idea mental en un acto basado en la realidad.

Por eso voy a llevarte a tener la necesidad de actuar para que tus pensamientos, sentimientos e ideas se conviertan en una experiencia tangible.

## TU ERES IMPORTANTE

Tu vida es una meta donde tu eres el ganador. La idea es dejar un legado y estoy segura de que ya la estas dejando y no te has dado cuenta, porque estas enfocado en el pasado, en los errores cometidos o en el "qué hubiese pasado sí" y todo esto ya pasó ya no lo controlas.

La mente humana tiene una tendencia innata a buscar y aferrarse a la negatividad. Biológicamente, hay una parte de nuestro cerebro llamada "cerebro de lagarto" que es la responsable del instinto más básicos: la supervivencia.

Si no sabes por dónde empezar, permíteme compartir contigo una sencilla fórmula "Piensa menos, habla menos y observa más con los ojos y el corazón.

Llegarás a donde quieres estar. Confía en ti mismo, en tu capacidad y en tu habilidad para conseguirlo. Nunca ignores el poder del cambio ya que este poder te lleva hacia tu crecimiento personal.

No niego que hay momentos que queremos rendirnos, por eso te invito solo a ver el pasado para observar hasta donde has llegado y lo que falta por llegar.

## EL ESFUERZO HACIA LA TRANSPARENCIA MENTAL

Imagina un bosque lleno de árboles y muchas lianas y en ellas miles de monos pasando de una liana a otras y todos emitiendo sus sonidos ¿Qué acaba de pasar en tu mente?

¿Te cansaste con solo imaginarte esto que te acabo de compartir? Pues, nuestra mente está así y la invitación en este aparte es justamente, primero a bajarle el volumen a los monos y luego visualizar a los monos más tranquilos.

Te puedo decir que te acabas de esforzar en tu transparencia mental. Es así de simple, es enfocarte en lo que quieres y no tienes en este momento, en una sola cosa y cuando las otras aparecen, hablarles y decirles: Se que están ahí, pero estoy en otra cosa.

No pasa nada, no te preocupe, son solo pensamientos, cuando quieras volverlos a tener solo los piensas... o ¿no es así?

## COMBATE LA NEGATIVIDAD

Despeja tu mente de pensamientos negativos, estos son los que te disuaden de iniciar un proceso de transformación para alcanzar tus objetivos en la vida.

Hay varias maneras de controlar el proceso de pensamiento negativo y sustituirlo por un proceso de visualización saludable y positivo.

Aquí estoy compartiendo los pasos más eficaces para adoptar regularmente como parte de su rutina diaria:



## MEDITACIÓN

La meditación significa una mente sin ansiedad, significa también una mente en el momento presente, una mente que no tiene duda ni expectativa. También significa una mente que ha vuelto a la fuente. Una mente que se vuelve “no mente”.

La meditación es un viaje que hacemos desde el movimiento a la quietud, del ruido al silencio. Para la meditación hay tres reglas importantes:

- Achah - No quiero nada
- Aprayatn - No hago nada
- Akinchan - No soy nada

Cuando seguimos estas tres reglas, podemos meditar de forma más profunda.

Al principio, la meditación es sólo una relajación. Luego, en un segundo nivel, la meditación te da energía. En un tercer nivel, la meditación proporciona creatividad. En un cuarto nivel, la meditación te da entusiasmo y felicidad. En el quinto nivel, la meditación es imposible de describir. Es tu unidad, tu armonía, junto a todo el universo. Ese es el quinto nivel. Uno no debería detenerse hasta llegar a ese nivel.

La práctica del mantra o de la meditación de atención plena ha demostrado ser eficaz para controlar los pensamientos negativos o incluso para eliminarlos por completo, según innumerables investigaciones.

Tu mente retiene y cree firmemente aquello a lo que prestas atención.

Eres libre de elegir a qué prestas atención.

Eres responsable de centrarte en las cosas en las que quieres centrarte, esto es lo que llamamos poder de la mente. Tú tienes el control de tu mente y de tus pensamientos.

Evita la negatividad concentrándote en un objeto específico no emocional durante unos minutos por la mañana y por la noche.

Sigue actuando, creciendo, mejorando, aprendiendo y comprendiendo. Reconoce tu mente negativa y llénala de energía positiva teniendo en cuenta que el pensamiento negativo es natural y no se puede evitar al 100%, pero se puede gestionar.

## ENCONTRANDO CLARIDAD

En lo que tienes que centrarte es en tener una idea clara de qué esperar del futuro, de un día próximo, de una tarea, de un resultado, con un proceso positivo, una mentalidad sana y el optimismo que te dan las buenas experiencias. Sólo entonces podrás conseguir lo que quieres.

Encontrar la claridad significa tener una idea clara de lo que quieres lograr con el tiempo y cuál es tu plan sobre cómo avanzar, se trata de dar los pasos necesarios cuando sea necesario.

Establecer objetivos SMART es un gran enfoque a la hora de preparar objetivos para tu vida, ya sean a corto o largo plazo.



Prepara los objetivos diariamente y revísalos a diario, ten en cuenta que deben ser:

Específicos, medibles, alcanzables, realistas, basados en el tiempo, fíjate en este objetivo inteligente, te invito a establecer tú meta.

Los pensamientos negativos automáticos son algo de lo que puedes deshacerte, recuérdatelo a ti mismo en cualquier lugar y en cualquier momento cuando tus pensamientos pesimistas saquen lo mejor de ti e influyan en tu estado de ánimo, así como en tus acciones, enfócate en los pensamientos positivos y vive la diferencia de lo que eres capaz.

Hay una máxima que es “Aquello en lo que te enfocas se amplifica y ahí va tu atención”.

Todo depende de tu elección. Cuando enfocas tu mente y energía en pensamientos positivos y haces de esto un hábito, eres capaz de ver una transformación significativa en todo lo que haces.

## VISUALIZA TUS METAS

¡La visualización funciona! Lo mejor es utilizarla a diario para lograr los sueños de tu vida, tus metas y todo lo que deseas. Como aprendiste anteriormente sobre cómo hacer metas inteligentes, necesitas complementar las metas diarias con procesos de visualización detallados.

El proceso de visualización implica vivir la forma más eficaz en la que querrías perseguir tus objetivos, así como la sensación que tendrás cuando finalmente lo hayas conseguido.

Pero ¿en qué estás pensando?

Una cita muy famosa y conocida dice "Ver para creer" y tienes que confiar en que esto Hace más de 2000 años Aristóteles también comunicó este proceso y sigue siendo claro, aplicable, tener primero un objetivo, luego trabajar por los métodos necesarios para actuar, y rodearte de las personas que te inspiren e impulsen para lograrlas, eso sí, tienes que comunicar que estás en este proceso, porque los recursos y las circunstancias de las que nos rodeamos influyen en la consecución de nuestros objetivos.

Prueba este sencillo ejercicio:

Concéntrate en un aspecto negativo y en un aspecto positivo de tu vida durante un minuto cada uno. ¿Qué aspecto de tu vida es más propenso a permanecer en tu mente?

Sé siempre consciente de que tus pensamientos negativos toman el control de ti. Empieza por pensar en las experiencias negativas seguidas de las positivas.

El estado de tu mente y tu visión de la vida determinan la consecución de tus objetivos. Si constantemente tienes una visión pesimista de todo, se proyectará en tus acciones e influirá en el resultado de tus objetivos. Por lo tanto, esfuérate por ver lo mejor en cada situación posible, aunque a veces las cosas puedan ponerse difíciles, pero recuerda que siempre hay luz al final del túnel.

¿Lo sabías? Este poder ha sido utilizado anteriormente por algunas grandes personalidades de la historia de este mundo. Los nombres influyentes son Shakespeare, Blake, Emerson, Newton y Beethoven. No importa cuáles sean tus intereses: artísticos, científicos o filosóficos.

El enfoque hacia tu meta, puede llevarte lejos y puede ayudarte en varios aspectos que incluyen:

- Vida amorosa y relaciones saludables.
- Mejor interacción social y habilidades de comunicación.
- Dinero y riqueza.
- Mejora mental y física.
- Vida sana y confianza en uno mismo.
- Pérdida de peso, fitness y mindfulness.
- Éxito y abundancia

## TU ERES ESO QUE PIENSAS QUE ERES

Cuanto más en sintonía estemos con nuestro yo interior, más familiarizados estaremos con lo que realmente somos capaces de hacer. Por lo tanto, la forma en que te percibes a ti mismo y tu valía es importante. Si nos vemos a nosotros mismos de forma positiva, conseguiremos muchas más cosas. Por el contrario, si pensamos que no somos lo suficientemente buenos y que no merecemos el éxito, perderemos más oportunidades.

Lo que sea que desees conseguir es muy probable que esté presente en tu cabeza como una imagen mental y se esté preparando para manifestarse en forma de la ley de la atracción.

Por eso es importante el poder de la visualización. Juega un papel influyente en la manifestación de tus objetivos, ya que tienes esta imagen mental de que puedes lograr lo que quieres. Nada es imposible cuando crees y esto te da la sensación de motivación de que eres capaz de hacer incluso lo inimaginable.

Manifestarse significa motivarse, la motivación intrínseca es algo que tiene que ver contigo. Esto parece complicado, pero en realidad no lo es, sólo parece difícil porque has estado pensando en intentar algo abstracto y nuevo.

Intenta visualizar tus objetivos sentándote en un lugar tranquilo durante varios minutos y cerrando los ojos. Concéntrate en lo que quieres y en cómo vas a conseguirlo.

No dejes que nada te distraiga en el proceso. Cuando hayas terminado, te sentirás fresco y motivado para tomar las riendas de lo que deseas.

La visualización de tus objetivos conduce a los resultados que deseas. La motivación despierta el sentimiento definitivo de urgencia, que es lo que te hace trabajar para crear tus objetivos y convertirlos en realidad.

Como dice el refrán: "El principio del amor está al final de la resistencia."-Danielle Light.

En el mismo momento en que empiezas a quererte a ti mismo y a defenderte de la negatividad, todas las demás cosas empiezan a derramarse también a tu favor.

## IMPLEMENTANDO PLANES DE ACCIÓN

Planificar no lo es todo, ya que pasar a la acción es lo que verdaderamente importa. Piensa con claridad y cuenta el número de veces que piensas en objetivos y compáralo con el número de veces que pasas a la acción. El número de pensamientos y planes será obviamente mayor que el de acciones.

Piensa en resolver problemas y ejecuta tus pensamientos o planes pasando a la acción. Los problemas forman parte de la vida y te enfrentarás a ellos a menudo en tu camino hacia el éxito. Prepárate de antemano para afrontarlos y superarlos.

Empieza poco a poco, y encontrarás la clave es la constancia. Revisa tu propio plan de vez en cuando y modifícalo en función de tus progresos, porque no hay nadie más desesperado por alcanzar tus objetivos que tú.

Asegúrate de que sus planes y objetivos se convierten en acción de forma eficaz, ya que la progresión eficiente debe realizarse gradualmente y de forma coherente. Planifica cuidadosamente la secuencia en la que se ejecutará el plan, paso a paso, con amor y en positivo.

Recuerda lo que le dijimos al principio de este viaje: empieza con un hábito cada vez.

A veces los grandes planes exigen la misma cantidad de flexibilidad y rigidez para controlar las acciones y gestionar el

propio comportamiento. Prioriza y elige un objetivo que exija urgencia y que pueda ejecutar de inmediato.

En esta fase, los objetivos inmediatos son el punto central. Reúne todos los pasos del objetivo y analízalos como una tarea global. Toma nota de los posibles retos potenciales que se puedan presentar y enumera las opciones de gestión para los probables retos. Una mezcla de diferentes actividades nunca te defraudará.

La imaginación humana es infinita; no cabe duda de que te centras más en lo malo que en lo bueno cuando empezamos a actuar, por ejemplo, ¿tendrías éxito o fracasarías?, ¿Qué posibilidades tienes de perder?

Otro punto importante es la actitud ya que es todo lo que necesitas, marca las fechas en el calendario, recopila información y destaca los detalles del programa como el curso y los horarios, la estructura de tasas, etc.

Pide ayuda cuando la necesites y fija una recompensa por cumplir el objetivo, un regalo para ti.

## CÓMO ACTUAR

Alcanzar esas metas requiere un plan de acción y una estrategia para tener en tus manos los objetivos que quieres conseguir.

Sé realista, cíñete a los hechos en acción en contraste con los planes, visualiza resultados racionales y lo que esperas lograr para transformar tu vida.

No seas demasiado duro contigo mismo durante la ejecución de tu plan de acción. La finalización es también un nuevo comienzo.

“CADA NUEVO COMIENZO VIENE DEL FINAL DE ALGUN OTRO COMIENZO” -Séneca

Teniendo esto en cuenta, echa un vistazo a estas cuatro etapas para la acción: conocerte, descubrirte, tomar decisiones y pasar a la acción.

Nunca saltarías sin pensar en hacer algo; siempre hay una secuencia.

## AUTOCONOCIMIENTO

"Conocerte" tiene que ver contigo, con evaluar tu situación actual en términos de valores, intereses, preferencias y capacidades. Lo que vayas a hacer debe estar en consonancia con tu energía y tu pasión. La pasión es el combustible para actuar en función de un interés.

"Descubrir" consiste en explorar. Explorar oportunidades y mirar a tu alrededor: ¿qué hay para ti? ¿Te gustaría malgastar tus monedas en un parque infantil introduciéndolas en una máquina que está vacía?.

Busca siempre que aquello en lo que estás utilizando tus energías no sea un jarrón vacío. Es tu deber mantener la vista puesta en la recompensa en primer lugar, debido a lo cual se calientan tus llamas de motivación.

"Tomar decisiones" es comparar cualquier cosa que tengas. Las llamas de la motivación necesitan tus habilidades de pensamiento sincero para elegir la mejor opción.

"Actuar" significa trabajar para conseguir tus objetivos. Actúa, en esta etapa cualquier cosa que estés haciendo está 100% a tu favor.

## AUTOREFLEXIÓN

Ha llegado el momento de hacer autorreflexión en tu vida. Siempre hay una oportunidad para explorar tu interior con el exterior. Tu energía, tu potencial, tus intereses vitales y tus objetivos ofrecen un resultado satisfactorio si tienes conciencia de ti mismo.

Explorarte a ti mismo es valioso para los resultados de tu acción. Puedes practicarlo perfectamente con una aguda capacidad de observación y análisis. Sé crítico contigo mismo y nunca des por sentado este potencial.

Puede que antes no fueras consciente de estas habilidades, pero con una implicación constante, así como practicando la autorreflexión repetidamente, tiene fructíferos efectos en tu vida cotidiana.



Reflexionar es la capacidad y la voluntad de aprender más que antes, identificando tu verdadero propósito, dando nuevos pasos y demostrando un gran interés por resolver cualquier contratiempo que surja en el camino.

Algunas preguntas para reflexionar son: ¿cuáles son tus valores? ¿Hasta qué punto te importa mejorar para alcanzar y mantener el éxito basándote en estos valores? ¿Y qué has aprendido hasta ahora sobre ti mismo, los objetivos, la salud y el éxito?.

## EXPRESAR GRATITUD POR TODO

¿Por qué es necesaria la gratitud? Es una de esas acciones que atrae más abundancia en su viaje de manifestación.

Las cosas buenas regresan a ti continuamente cuando adquieres el hábito de dar gracias y aceptarlas con una sonrisa, sin quejas ni comparaciones.

Si no has dado las gracias con frecuencia, aún no es demasiado tarde para hacerlo.

Tenemos tiempo suficiente y un segundo basta para decir gracias, así como para amar y elogiar. Escribe tus metas en una hoja de papel y expresa gracias a aquellos que han cometido incluso un pequeño acto de bondad contigo. Expresa gratitud hoy por todas esas cosas de las que nunca has hablado. Compártelo hoy para expresar gratitud.

Por tanto, debes entender que la gratitud es tan existencial como tú. Siéntete bien y reconócelo. Emites energía positiva cuando simplemente dices "gracias". Esta actitud atrae cosas positivas en ti. Tu actitud de expresar gratitud atraerá más abundancia.

También puedes expresarte gratitud a ti mismo. Da las gracias por todas las acciones por las que tomaste la iniciativa o en las que tuviste éxito. Da las gracias a todos aquellos que te ayudaron, te guiaron, te brindaron, te dejaron,

te alimentaron y te llevaron de nuevo al camino correcto con su apoyo. Aprovechar al máximo esta energía.

"La felicidad en sí misma es una especie de gratitud."

- Joseph Wood Krutch

Las personas son el puente entre el éxito y la práctica de la gratitud Ningún concepto de vida está completo sin mantener el aspecto social de tu vida. Puedes construir relaciones sociales e incluso hacer que las actuales sean mejores que antes expresando gratitud.

Si estás pensando por dónde empezar, mírate en el espejo y agradécete por estar aquí, en unas pocas semanas o un mes, se convierte en un hábito. Esta acción abre el bloqueo y realiza la abundancia. Incluso un mal evento tiene algo positivo y beneficioso por qué agradecer.

## EXPRESAR GRATITUD POR TODO

Coloca tu mano sobre tu pecho y cuenta tu respiración y agradece estar vivo y esto ya es un propósito, busca tu propósito y admite que la regla de la naturaleza de estar vivo es ayudar a los demás y apreciar a todos. La gratitud tiene un efecto marcado no sólo en su vida sino también en el éxito y los logros generales.

La gratitud repone el autocontrol en un alma perdida.

No sólo esto, la salud y el estado físico también son mejores entre quienes practican la gratitud, ya que tienen un sistema inmunológico más fuerte y menos síntomas de enfermedad.

Las enfermedades frecuentes también están relacionadas con la falta de agradecimiento, ya que siempre insisten en que las cosas no son suficientes.



Sin duda esta asombrosa acción es muy fácil de practicar en nuestra vida diaria. Si intentas decir gracias 100 veces conscientemente en situaciones cotidianas, después del número específico de veces te estarás acostumbrado.

Agradecer crea acciones reflexivas, el sentimiento de abundancia y se traduce en tu estilo de vida, vida social, universo para la naturaleza.

La gratitud es un regalo del universo para ti. Imagina que todo el universo se esfuerza por lograr tu objetivo contigo y ganes más de lo que ya tienes.

Esta es la energía de la gratitud en tu vida. Recuerda agradecerte a ti mismo y a los demás.

## TU LEGADO DESDE EL AGRADECIMIENTO

El mundo entero se beneficia de lo que les enseñaste. ¿Qué te ha mostrado este viaje de manifestación? ¿Los hábitos que has desarrollado a lo largo de este viaje de manifestación influirán en tu rutina diaria de manera positiva y serán adecuados para influir en los demás?

Todo lo que necesitas hacer ahora es permitirte empezar en lo que realmente importa.

***“Empieza a vivir de la forma en que quieres que te recuerden”.***





## **Maria Francesca Congiu Sardanelli**

Lic. Relaciones Industriales Universidad Católica Andrés Bello,  
Caracas, Venezuela.

Máster Life Coach ILC Academy, Especialidades: Coaching de  
Vida, Relaciones y Deportivo.

Especialista en Psicología Positiva, Gestión Emocional y  
Mindfulness.

Credencial: ACC (Associate Certified Coach) de la ICF  
(International Coaching Federation).

Profesora de Yoga Sri Sri School of Yoga

**CONECTA CONMIGO**

**[www.mariacongiu.com](http://www.mariacongiu.com)**

**Instagram: @coachmariacongiu**