BIBLIOTECA DE MEDITACIONES

Decretos «Yo Soy» — Técnica de manifestación

Técnicas de manifestación

Meditación guiada · Texto completo

Bienvenido a este espacio de conciencia. Soy Don Cuántico. Hoy te acompaño en: Decretos «Yo Soy». Hoy te comparto una técnica sencilla y profundamente poderosa para manifestar desde tu identidad: los decretos «Yo Soy», la palabra que ordena tu enfoque, tu emoción y tu frecuencia.

«Yo Soy» son las dos palabras que definen desde dónde vives. Todo lo que sigue a «Yo Soy» se convierte en una instrucción para tu mente y para tu corazón: «Yo Soy capaz», «Yo Soy paz», «Yo Soy salud», «Yo Soy abundancia». No se trata de repetir frases vacías ni de fingir lo que no sientes. Se trata de elegir, con conciencia, la identidad desde la que hablas, decides y actúas durante el día. La expresión tiene raíces muy antiguas en textos espirituales y fue difundida en el siglo veinte por maestros de mentalidad y palabra consciente, que la enseñaron como la llave de la presencia: primero declaras quién eres por dentro, y luego tu conducta ordena lo de afuera. Esta es una práctica de mentalidad, enfoque y frecuencia: un ejercicio simbólico de atención y palabra que acompaña tu vida con respeto, sin promesas mágicas y sin sustituir ningún proceso personal o profesional.

Busca un lugar tranquilo, donde nadie te interrumpa durante los próximos minutos. Siéntate cómodo, con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo. Lleva una mano al corazón. Cierra los ojos suavemente y respira profundo. Vamos a declarar juntos, primero por dentro y luego en voz alta.

Respira tres veces, lento y profundo. Al exhalar, suelta los hombros, suelta la mandíbula y lleva tu atención al pecho, justo donde está tu mano.

[PAUSA 10]

Ahora trae a tu mente tres gratitudes verdaderas de hoy. No las busques lejos: una persona, un momento, una capacidad, la luz de esta mañana. Nómbralas en silencio y siente cada una en el pecho antes de pasar a la siguiente.

[PAUSA 10]

Desde esa gratitud real, elige una sola cualidad para hoy. Una sola, clara y concreta: paz, salud, claridad, amor, abundancia o certeza. Un solo «Yo Soy» por día enfoca tu energía y le da dirección a tu palabra. Escríbelo por dentro en presente y en primera persona, con una imagen breve de cómo se vive. Por ejemplo: «Yo Soy paz. Respiro, respondo con calma y camino ligero».

Ahora imagina una escena breve, de hoy mismo, en la que ya vives desde ese «Yo Soy». Vívela en primera persona, con tus propios ojos: ¿dónde estás?, ¿con quién estás?, ¿cómo hablas?, ¿cómo se siente tu cuerpo? Agrega un detalle cotidiano que la haga verdadera: una conversación serena, una decisión clara, una risa, la luz entrando por la ventana.

[PAUSA 10]

Quédate dentro de la escena un momento más. Siente la gratitud de vivirla, serena y sin prisa. Esa sensación en el cuerpo es la que le da fuerza a tu decreto.

[PAUSA 10]

En un momento diremos tu decreto en voz alta. La voz alta importa, porque la primera persona que escucha tu palabra eres tú. Diremos juntos las frases que abrirán tu día.

Repite conmigo: Yo Soy presencia consciente. Hablo, decido y actúo desde mi centro.

[PAUSA 10]

Repite conmigo: Me siento feliz y completo con todo lo que tengo, y desde esta frecuencia mi vida se expande.

[PAUSA 10]

Ahora haremos juntos el ejercicio completo. Mantén los ojos cerrados y repite en voz baja, tres veces, tu decreto personal de hoy, con una pausa larga entre cada vez. Siente cada palabra en el pecho antes de decir la siguiente. Y durante el día, cada vez que notes que vuelves al automático, repite tu decreto en silencio y ajusta una acción pequeña a esa identidad: tu tono, tu postura, tu siguiente decisión. Un decreto sin acción es solo sonido; un decreto con una acción pequeña se convierte en camino.

Para cerrar, el decreto al universo. Lo diremos juntos, en voz alta, con el pecho abierto, sintiéndolo verdadero. Lo repetiremos tres veces.

Repite conmigo: Yo Soy presencia consciente. Yo Soy paz, salud y abundancia en orden. Me siento feliz y completo con todo lo que tengo, y desde esta frecuencia mi vida se expande con amor y con propósito. Gracias, ya es. Hecho está.

[PAUSA 10]

Una vez más:

Repite conmigo: Yo Soy presencia consciente. Yo Soy paz, salud y abundancia en orden. Me siento feliz y completo con todo lo que tengo, y desde esta frecuencia mi vida se expande con amor y con propósito. Gracias, ya es. Hecho está.

[PAUSA 10]

Y una tercera vez, para sellarlo:

Repite conmigo: Yo Soy presencia consciente. Yo Soy paz, salud y abundancia en orden. Me siento feliz y completo con todo lo que tengo, y desde esta frecuencia mi vida se expande con amor y con propósito. Gracias, ya es. Hecho está.

[PAUSA 10]

Abre los ojos, despacio. Escribe ahora tu decreto de hoy y tenlo visible durante el día. Practica tus decretos «Yo Soy» cada mañana, aunque sea un minuto: declara primero quién eres por dentro, y luego vive paso a paso desde esa verdad, con buena actitud y con propósito. Don Cuántico. El conocimiento también transforma.



Don Cuántico — El conocimiento también transforma.