

ESCRIBE TU

Manifiesto de Vida

*Tienes el negocio. Tienes los resultados. Pero
algo adentro sigue esperándote.*

01 DIAGNÓSTICO 02 VOZ 03 LOOP 04 MANIFIESTO 05 PRIMER PASO

MÉTODO MANIFIESTO MAGNETIK · 20 MINUTOS

¿Qué es un Manifiesto *de Vida?*

♦ LO QUE SÍ ES

Una declaración de quién eres — no de quién quieres ser.

Una postura ante la vida. Un estandarte que ondeas.

Lo que te mueve, lo que no negocias, desde dónde eliges vivir.

Algo que leerías en voz alta y sentirías que te representa entera.

— LO QUE NO ES

No es una lista de metas ni un vision board.

No viene del miedo, la comparación ni la presión de ser más.

No es para impresionar a nadie. No tiene que sonar “bien”.

No es una promesa que puedes incumplir — es un recordatorio.



Las secciones que siguen te llevan hacia adentro. Al final, escribirás tu manifiesto. Tómame el tiempo que necesites.

El Diagnóstico Honesto

01

¿Dónde estás realmente?

Antes de construir algo nuevo, necesitas ver con claridad dónde estás.
Detente. Respira. Observa sin juzgar. Este es tu punto de partida real.

A MI CUERPO EN ESTE MOMENTO ESTÁ...

Escribe sin juzgar...

B MI MENTE ESTÁ LLENA DE...

Lo que da vueltas hoy...

C EMOCIONALMENTE ME SIENTO...

Nómbralo, aunque sea incómodo...

D EN MI NEGOCIO / VIDA, LO QUE MÁS PESA ES...

Lo que cargas sin haberlo dicho...

♦ ACTIVACIÓN DE CIERRE

Inhala 4 tiempos. Exhala 6. Repite: “Estoy aquí. Estoy presente. Puedo ver con claridad.”

Lo que ves no te define. Solo te muestra dónde empezar.

La Voz que Callaste

¿Qué dejaste de escuchar?

Hay una parte tuya que sabe. Que lleva tiempo queriendo decirte algo. Este espacio es para ella. Escribe sin censura, sin editar.

A ALGO QUE SÉ PERO NO ME HE PERMITIDO DECIR EN VOZ ALTA...

Sin censura...

B LO QUE QUIERO Y HE ESTADO POSPONIENDO...

Eso que sigue esperando...

C LO QUE ME IMPORTA DE VERDAD — MÁS ALLÁ DE LOS RESULTADOS...

Lo esencial, debajo del ruido...

✦ RECONOCIMIENTO

Pon una mano en tu corazón. Lee en voz alta lo que escribiste.

“Gracias por seguir aquí, aunque no te escuché. Te escucho ahora.”

El Loop que te Tiene

¿Qué patrón sigues sin cuestionarlo?

No es un defecto. Es una estrategia que aprendiste para sobrevivir. Hoy la puedes ver. Y lo que puedes ver, lo puedes elegir soltar.

A CUANDO ME SIENTO VACÍA O PERDIDA, YO...

Lo que haces casi en automático...

B EL LOOP QUE SE REPITE EN MI VIDA / NEGOCIO ES...

El patrón, dicho con claridad...

C LO QUE EL LOOP ME HA COSTADO (ENERGÍA, TIEMPO, PRESENCIA)...

El precio real...

♦ PREGUNTA DE CONSCIENCIA

¿Qué necesitaba de ti esa versión que creó este loop? Escríbele algo. Sin juicio. Solo presencia.

Escríbele aquí, con ternura...

Tu Manifiesto

Escribe desde quien ya eres

Regresa a lo que escribiste antes — eso es tu materia prima. No tiene que ser perfecto. Tiene que ser tuyo. Escribe en presente.

A YO SOY — TU ESENCIA, MÁS ALLÁ DE TUS LOGROS Y ROLES...

Yo soy...

B LO QUE ME MUEVE E IMPULSA — MI MOTOR INTERNO...

Lo que me enciende...

C LO QUE NO NEGOCIO — MIS VALORES COMO ESTANDARTE...

Mis no-negociables...

D ELIJO VIVIR DESDE — TU POSTURA, TU DECLARACIÓN ACTIVA...

Elijo vivir desde...

E MI ESTANDARTE — LA FRASE QUE ME REPRESENTA ENTERA...

Una sola frase. La tuya...



ACTÍVALO

*Léelo en voz alta. Tres veces. Con la mano en el corazón. “Esto
no es una aspiración. Esto ya soy yo.”*

Ahora escríbelo. En tus palabras. Sin filtro.

Mi manifiesto...

El Primer Paso

¿Qué cambia hoy?

No necesitas una lista. Necesitas una decisión. Una sola. Pequeña. Real. Que puedas honrar hoy mismo.

A LA DECISIÓN QUE TOMO HOY — CONCRETA, ESPECÍFICA...

Hoy decido...

B LO QUE ESTOY ELIGIENDO SOLTAR...

Suelto...

C LO QUE ME PERMITO RECIBIR / SER / HACER...

Me permito...

♦ SELLO DE INTENCIÓN

Firma abajo. Esta es tu declaración — no con la perfección, con la presencia.

Yo, _____, me comprometo conmigo hoy.

FIRMA

FECHA

Lo que escribiste aquí es *tuyo*.

No lo guardes en un cajón.

Ponlo donde lo puedas ver.

Vuelve a él cuando el ruido sea mucho.

✦ TU SIGUIENTE PASO

El Sprint de los 7 Días

Convierte lo que escribiste hoy en acción concreta. Siete días: cada uno con una canción-áncla y un ejercicio estratégico-energético.

Porque el manifiesto no es el destino — es el punto de partida.



Spotify



YouTube



Escucha ahora: Manifiesto de Vida

Johana Lafarga · mientras integras lo que escribiste