

Qué es la manifestación y cómo puede ayudarte a conseguir lo que deseas

Desde Lady Gaga hasta Ariana Grande confían en el poder de la mente para hacer real y tangible algo que existía solo en nuestra imaginación. Hablamos con una experta para aprender a hacerlo.

Por MARITA ALONSO • 07/04/2023

En una entrevista concedida a Oprah, Viola Davis le confiesa cómo le pidió a Dios exactamente el tipo de hombre que buscaba. Poco después, apareció, y aunque con este comienzo este parece un texto volcado en la fe, en realidad versa sobre **la manifestación**. Se trata del **método a través del cual hacemos real y tangible algo que existía únicamente en nuestra imaginación, y desde Lady Gaga hasta Ariana Grande confían en él**. De hecho, en la cuenta de Twitter de Demi Lovato, la cantante escribió en 2010 que algún día cantaría el himno nacional en la Super Bowl... Algo que hizo en 2020. Hemos de añadir, sin embargo, que si bien es cierto que es más factible que lo consiga Demi a que lo logre quien firma este texto, no sólo son las famosas, sino millones de usuarios de TikTok, quienes le han cogido el gusto al arte de la manifestación.

Hay millones de vídeos que enseñan a manifestar, algo que puso ya de moda en realidad en 2006 Rhonda Byrne con su libro superventas **‘El secreto’**. Lo cierto es que muchos se rieron de la productora, pues su pensamiento de tintes ‘new age’ defiende que te sucederán cosas buenas si tienes suficientes pensamientos positivos. Incluso hay quien se ríe de su filosofía por asegurar que no es más que mera autosugestión... “¡Pero si nos autosugestionamos todo el día, todos los días! No vemos el mundo cómo es, sino a través de nuestros filtros, creados por nuestra educación, cultura, experiencia de vida, emociones, valores y creencias. Vemos la realidad como somos, y la seguimos creando a nuestra imagen y semejanza. Manifestar se trata de “limpiar” y cambiar los filtros negativos que nos impiden

ver y aprovechar las oportunidades, y cambiarlos por filtros empoderadores. **No se trata de positividad tóxica ni de repetir “estoy feliz”** hasta serlo. Se trata de elevar nuestro sistema de creencias y el mapa del mundo al nivel de la realidad que deseamos vivir, para poder crearla con más facilidad”, aclara Maïté Issa, coach experta en manifestación y autora del *‘bestseller’ ‘Tu Éxito es Inevitable’*.

La diferencia es que las nuevas generaciones están descubriendo esta tesis a través de las **redes sociales**. Aunque por supuesto fue durante el confinamiento el momento en el que esta práctica vivió su apogeo, en la actualidad, tal y como indica Google, la gente sigue investigando al respecto con especial ahínco, pues en tiempos de incertidumbre, tener esperanza calma.

“Nuestros objetivos no son más que ideas esperando a ser materializadas”

“El 100% de todo lo que existe a nuestro alrededor parte de una idea. Todo lo que es, se gestó primero en lo invisible. Todo lo que tienes y ves, no son más que ideas que se volvieron materia. **Nuestros objetivos no son más que ideas esperando a ser materializadas**. La manifestación nos permite tener un paso a paso claro para llegar a ello”, explica Maïté Issa.

“En plena incertidumbre, permite recuperar un poco de certeza, fe y confianza”

“En España es una temática relativamente nueva. En mis inicios debía definir continuamente el término “manifestar” en las redes sociales, porque casi nadie sabía lo que significaba. Creo que en estos años postcovid, las personas han estado en búsqueda de sentido. Nos hemos dado cuenta de que la forma en la que vivíamos no nos permitía crear la felicidad que tanto buscamos. Eso ha creado un interés en

la práctica que, en medio de la incertidumbre mundial, permite recuperar un poco de certeza, fe y confianza”, dice la responsable del podcast **‘Tu éxito es inevitable’**, número 1 en habla hispana en el mundo en temas de manifestación.

“El pensamiento mágico es como creer en Papá Noel y llamarlo universo, porque suena más ‘cool’”

Durante los últimos meses se está hablando mucho del **síndrome de la chica con buena suerte**, y muchas voces lo vinculan de forma irremediable con la manifestación. ¿Cuál es la diferencia, si es que existe? “Según mi perspectiva, el síndrome de la chica con buena suerte le hace más daño que otra cosa al concepto de manifestar. Es el ejemplo típico de un entendimiento infantil de la manifestación, viendo el universo como un “padre proveedor” que obvia completamente la responsabilidad propia. **Las personas que enfocan su mensaje en los rituales, como escribir los deseos, se basan en un pensamiento mágico, que lleva a esperar que les llegue por milagro los deseos que piden.** Básicamente, es volver a creer en Papá Noel y llamarlo universo, porque suena más ‘cool’”, señala Maité Issa.

“En una sociedad en la que hemos aprendido a dar a otro nuestro poder y autoridad desde la escuela, es una tendencia entendible. Es el ‘otro’ quien me permitirá tener lo que yo deseo en mi vida. **Manifestar, desde la perspectiva adulta sana, parte desde la visión hasta la conducta, pasando por el trabajo de creencias limitantes, el autoconcepto y el ego.** Es una reprogramación profunda de la mente consciente y subconsciente de la persona, para que se libere de los sabotadores inconscientes que la mantienen sin lograr sus objetivos, por muchas veces que lo haya intentado”, dice la experta en manifestar.

Matiza que la práctica **no quiere decir visualizar y esperar, sino liberarte de los bloqueos inconscientes que te frenaban** mientras sigues tomando acción hacia tu meta. Aunque los tableros de visión, las afirmaciones, incluso escribir las metas propias son herramientas muy válidas, aclara que en ningún caso son la parte principal que permite crear resultados en nuestra vida.

Cómo se manifiesta un deseo

Le pedimos a la ‘coach’ experta en manifestación cómo aprender a manifestar un deseo concreto

- 1. Elige cuál es el deseo que quieres manifestar** y darle un propósito o un “para qué”. Cuanto mayor el propósito, mayor será la energía y la motivación que le dediquemos y, por lo tanto, mejores serán los resultados.
- 2. Haz la lista de las creencias limitantes** que tienes al respecto. Son todas las razones que mi cerebro me lanza para convencerme de que lo que quiero es imposible, no adecuado o no legítimo.
- 3. Rompe esas creencias.** Para empezar, encuentra ‘contra ejemplos’ que te enseñen que las personas que están en la misma situación que tú han podido lograrlo. Nutre tu mente de **contenidos empoderadores** y rodéate de personas que creen en tu futuro.
- 4. Sé la mujer que ya lo ha conseguido.** Beyoncé habla a menudo de su ‘alter ego’, a quien llamó Sasha Fierce, a quien le atribuye todo su éxito. Es una versión de ella que ya tenía la confianza de la mujer de éxito en la que se quería convertir. Se trata de ponerte cada día en sus zapatos y entrenarte a pensar, sentir y actuar como lo haría ella.
- 5. Toma acción inspirada.** Demasiadas veces, las personas se quedan en parálisis por análisis, por miedo a **tomar una mala decisión** o porque no saben con certeza los resultados que conseguirán.
- 6. Suelta y disponte a recibir.** La ansiedad y la prisa son emociones que nos mantienen presas en un bucle de insatisfacción que, en consecuencia, nos lleva a manifestar más cosas por las que estar insatisfechas. Para soltar, date cuenta de que por mucho que quieras conseguir, tu vida está también muy bien ahora. Enfócate en enamorarte aún más de ella y en agradecer cada día los detalles que olvidas.

**“Si tienes un deseo,
es tu destino cumplirlo”**

La autora de ‘Tu Éxito es Inevitable’ hace una aclaración final. “Recuerda que tu éxito es inevitable y que siempre estás en el buen camino. ¿Qué significa eso? Que a cada paso tienes una de solo dos opciones: consigues lo que deseas o recibes el aprendizaje que necesitabas para conseguirlo la próxima vez. El fracaso existe sólo si decides abandonar en el camino. Si tienes un deseo, es tu destino cumplirlo, punto”, explica.