

# Ejercicios de MANIFESTACIÓN

Los ejercicios de manifestación te permiten enfocar tu energía y pensamientos hacia tus deseos más profundos, creando una realidad que se alinea con tus aspiraciones. Al conectar con tu mente subconsciente y cultivar una actitud positiva, puedes atraer a tu vida aquello que deseas.



## ¿Por qué son importantes los ejercicios de manifestación?

- Te ayudan a mantener una actitud positiva
- Refuerzan tu autoestima
- Reducen el estrés y la ansiedad
- Aumentan tu motivación

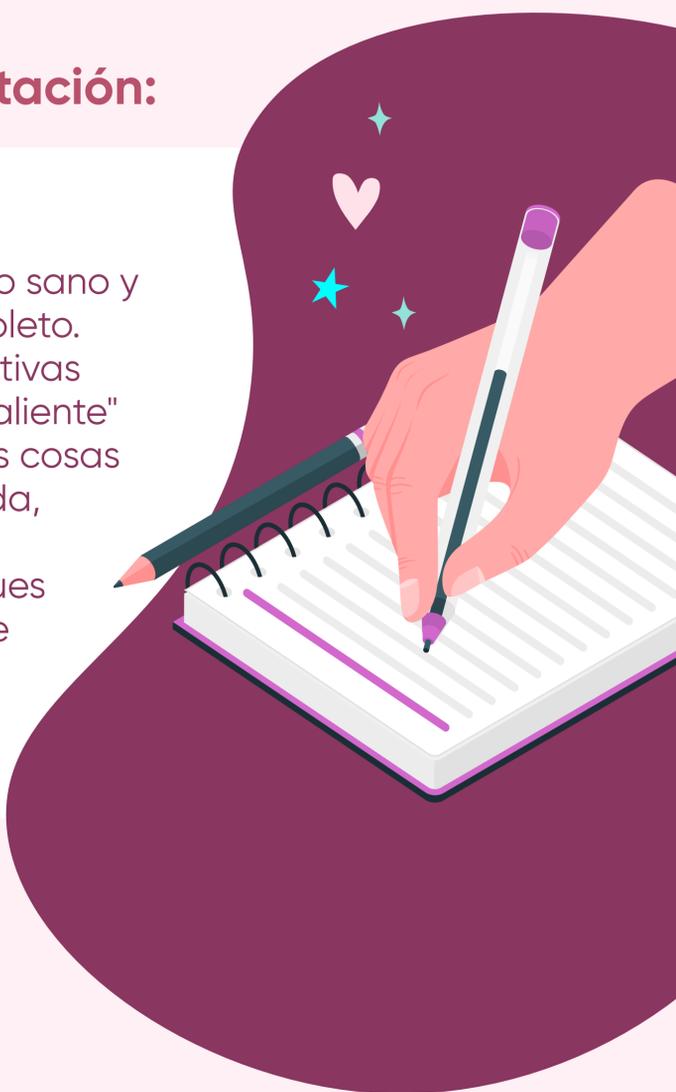
## Ejercicios de manifestación:

**Visualización:** Imagina tu cuerpo sano y fuerte, recuperándose por completo.

**Afirmaciones:** Repite frases positivas como: "Soy una mujer fuerte y valiente"

**Gratitud:** Escribe una lista de las cosas por las que te sientes agradecida, incluso las pequeñas cosas.

**Tablero de visión:** Donde coloques imágenes, frases y palabras que representen tu bienestar.



## Tips para realizar ejercicios de manifestación:

- Sé específica con lo que deseas manifestar
- Cree en ti misma.
- Siente las emociones que se asocian a tus deseos.
- Toma acción: Cuida tu alimentación y descansa
- Sé paciente contigo misma, todo proceso lleva su tiempo.

Recuerda consultar a tu equipo médico antes de realizar cambios permanentes en tu estilo de vida.



Consulte a su médico  
 Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:  
[patientsafety.mexico@astrazeneca.com](mailto:patientsafety.mexico@astrazeneca.com)  
 No. de ITEM: 124288

Fecha de aprobación interna: NOV-24

La información incluida en este material no debe copiarse ni distribuirse a ninguna otra persona que no sea el receptor al que va destinado. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.