



CON MI ENERGÍA EN BALANCE MANIFIESTO

Mi Mejor Versión

IDÁLIZ ESCALANTE BAQUERO



CONOCE A LA AUTORA



Idály Escalante Baquero
Neurocoach, Autora y Conferenciente internacional

Soy Idály Escalante Baquero, experta en transformación personal, liderazgo femenino y manifestación. Durante más de 16 años, he dedicado mi vida a empoderar a mujeres emprendedoras alrededor del mundo para que logren vidas abundantes y plenas, alineando su mente, corazón y espíritu.

"El poder de la energía femenina reside en su capacidad para crear, conectar y fluir en armonía con el universo. Cuando equilibraremos esta energía con la acción y la intención clara, diseñamos una vida que refleja nuestro propósito y nuestro poder interno."

Esta guía es el siguiente paso en tu camino de transformación. Aquí encontrarás herramientas prácticas e inspiración para planificar un 2025 lleno de balance, abundancia y conexión. Ya has completado un hermoso viaje de 21 días, donde aprendiste a activar y honrar tu energía femenina. Ahora es momento de plasmar todo ese conocimiento en tu vida diaria.

Ya sea que estés creando tu Vision Board o diseñando un plan estratégico para tus metas, esta guía te ayudará a:

Reflexionar profundamente sobre tus intenciones. Conectar con tu visión desde el equilibrio entre lo creativo y lo práctico. Tomar acciones alineadas con tus sueños.

Permitete crear desde el corazón, fluyendo entre el recibir y el hacer, y recordando siempre que dentro de ti está el poder para manifestar un año extraordinario. Comienza este nuevo capítulo confiando en tu sabiduría interna y permitiendo que tu luz guíe cada paso que des hacia tu mejor versión."

PASO 1

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Tu Palabra del Año

Elegir una palabra del año es un acto de enfoque y claridad. Es como un faro que guía tus decisiones, acciones y energía hacia lo que realmente deseas manifestar. Esta palabra encapsula tu intención principal y te ayuda a mantenerte alineada con tus metas y propósito a lo largo del año. Es un recordatorio simple pero poderoso de quién quieres ser y cómo quieres vivir.

1. Reflexiona:

Escribe cómo te sentiste este año que termina.

¿Qué logros celebras?

¿Qué retos enfrentaste y qué aprendiste de ellos?

Haz una Lluvia de Ideas:

Escribe palabras que te inspiren o que resuman tu visión para el próximo año.

Ejemplos: Confianza, Abundancia, Crecimiento, Gratitud, Amor, Claridad, Fortaleza, Éxito.

4. Conecta con tu Intuición:

Lee las palabras en voz alta y siente cuál resuena más contigo.

Pregúntate: ¿Esta palabra representa mi intención y propósito para el año?

5. Declara tu Palabra:

Escríbela en grande, colócala en un lugar visible, y úsala como guía en tus decisiones y acciones.

Mi Palabra del Año es:

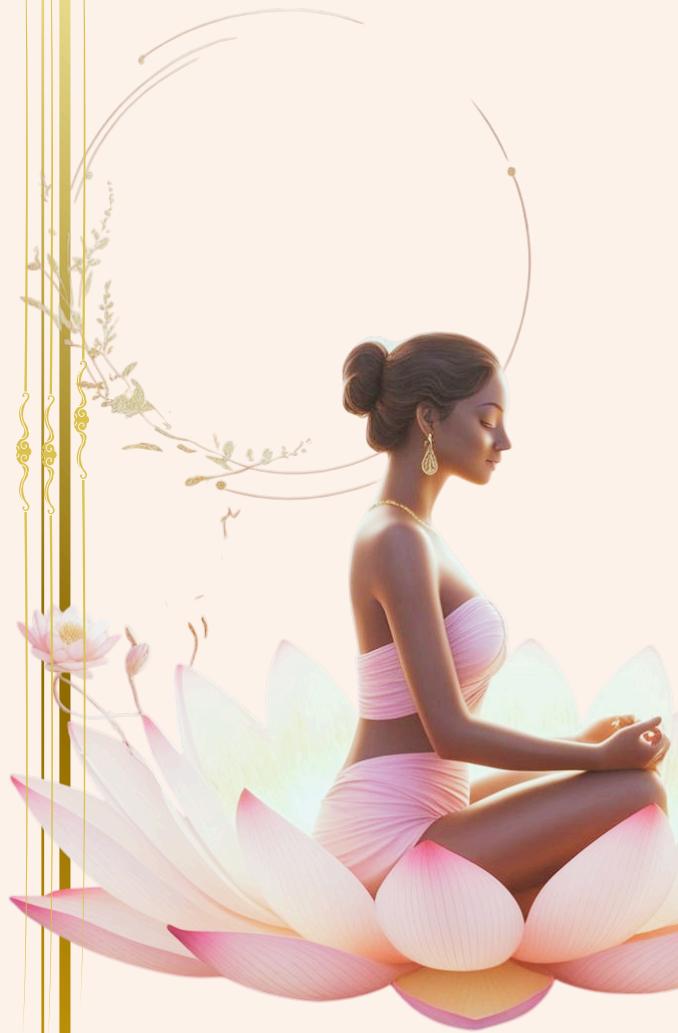


PASO 2

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Áreas Clave de tu Vida

Tu visión 2025:



1. Negocio/Carrera

2. Relaciones

3. Bienestar personal

4. Finanzas

5. Conexión espiritual

PASO 3

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Define tu Visión

¿Qué deseo manifestar en 2025?

¿Cómo me quiero sentir?

¿Qué debo soltar para hacer espacio para lo nuevo?

Afirmación:

“Hoy elijo liberar lo que no me sirve y abrirme a nuevas posibilidades.”

PASO 4

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Disená tu Vision Board

El Vision Board, o Tablero de Visión, es una proyección visual de tus sueños o metas, compuesta por imágenes, frases y elementos que tu eliges y que te inspiran para mantenerte enfocada en lo que estás manifestando. Utiliza imágenes que realmente te inspiren. Coloca imágenes, frases o títulos de cosas ya logradas. No olvides conectar primero con tu mejor futuro en meditación o en oración.



PASO 5

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Tu Plan de Acción

Escribir la prioridad de los primeros tres meses.

Enero

Prioridad

Acciones:

Febrero

Prioridad

Acciones:

Marzo

Prioridad

Acciones:

PASO 6

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Tu Mantra Personal



Otros Mantras o Afirmaciones

PASO 7

PLANIFICA Y CREA TU MEJOR VERSIÓN

Ritual de Cierre y Gratitud



Yo doy gracias por

CIERRE

Meditación para Recibir y Conectar con tu Energía Femenina y Masculina*

Objetivo: Guiarte a conectar con tu energía femenina receptora, integrar tu energía masculina creadora, y alinear ambas con tu propósito y divinidad.

"Bienvenida a este espacio sagrado. Hoy te invito a conectar profundamente con tu energía femenina y masculina, para abrirte a recibir desde un lugar de amor, alineación y propósito divino. Respira profundamente, inhala suavemente por la nariz y exhala por la boca. Con cada respiración, permite que tu cuerpo y tu mente se relajen completamente, dejando atrás las preocupaciones del día."

"Con cada inhalación, siente cómo entra una luz suave y cálida en tu cuerpo, relajando cada músculo, cada célula. Y con cada exhalación, libera cualquier tensión, cualquier pensamiento que no te sirva en este momento.

Imagina que estás rodeada por un espacio lleno de luz. Este es tu santuario personal, un lugar donde te sientes segura, amada y apoyada. Aquí puedes simplemente ser."

"En el centro de tu pecho, siente una suave energía que comienza a florecer, como una flor que se abre al sol. Esta es tu energía femenina, tu capacidad de recibir amor, ideas, intuición y abundancia.

Imagina que esta energía es como el agua de un río cristalino, fluyendo suavemente, nutriendo cada parte de ti. Siente cómo te conecta con la sabiduría ancestral, con la creatividad y con el universo infinito que te rodea.

Repite mentalmente:

'Confío en mi capacidad para tomar acción. Mi energía creadora está alineada con mi propósito más elevado.'

"Ahora imagina que ambas energías, la femenina y la masculina, comienzan a entrelazarse en tu corazón, creando un hermoso balance. Juntas forman un círculo perfecto, armonioso, lleno de luz dorada.

Meditación para Recibir y Conectar con tu Energía Femenina y Masculina*

Siente esta energía como una llama cálida y poderosa, que te da dirección y propósito. Imagina que esta llama se expande, iluminando tu camino, recordándote que tienes el poder de convertir tu visión en realidad.

Repite mentalmente:

'Confío en mi capacidad para tomar acción. Mi energía creadora está alineada con mi propósito más elevado.'"

"Ahora imagina que ambas energías, la femenina y la masculina, comienzan a entrelazarse en tu corazón, creando un hermoso balance. Juntas forman un círculo perfecto, armonioso, lleno de luz dorada.

Siente cómo este equilibrio te conecta con tu propósito divino, con esa visión única que viniste a manifestar en este mundo. Permite que esta energía fluya hacia todo tu ser, irradiando hacia tu mente, tu cuerpo y tu espíritu.

Repite mentalmente:

'Estoy alineada con mi propósito. Mis energías femenina y masculina trabajan juntas para crear una vida de abundancia, éxito y amor.'"

"Visualiza ahora tu propósito como una estrella brillante frente a ti. Esta estrella simboliza todo lo que deseas crear en 2025. Permite que su luz te guíe y te inspire.

Siente cómo cada paso que das está sostenido por el universo, cómo cada idea y cada acción están alineadas con tu divinidad. Tómate un momento para simplemente recibir la energía de esta visión y llenarte de gratitud."

"Cuando te sientas lista, comienza a regresar al momento presente, llevando contigo este equilibrio, esta claridad y esta conexión con tu propósito.

Mueve suavemente tus manos, tus pies, y abre los ojos lentamente. Bienvenida al aquí y al ahora, lista para crear tu plan y vision board para un 2025 lleno de propósito, éxito y abundancia."

Hecho Está.

Notas y Reflexiones



¡GRACIAS POR ESTE VIAJE TRANSFORMADOR!



¡Felicitaciones por haber completado esta guía! Este es solo el comienzo de un camino hacia una vida más plena, equilibrada y alineada con tu propósito. Al tomar estos pasos, has comenzado a desbloquear tu verdadero potencial y a reconectar con tu energía más auténtica.

Para continuar creciendo y explorando herramientas que te ayuden a alcanzar nuevas alturas, quiero invitarte a:

1. Visitar mi sitio web y descubrir más recursos gratuitos, artículos y herramientas diseñadas para apoyarte en tu transformación personal y profesional.

2. Unirte a nuestra comunidad internacional Mujer Empresaria de Hoy, un espacio exclusivo donde mujeres como tú se inspiran, conectan y crecen juntas.

3. Explorar nuestros próximos cursos y programas, incluyendo retos, talleres y mentorías diseñados para llevar tu vida y negocio al siguiente nivel.

Recuerda que el poder para transformar tu vida ya está dentro de ti. ¡Confía en tu energía y en lo que puedes manifestar!

Con cariño y admiración,
Idaliz Escalante Baquero
www.idalizescalante.com

Redes @idalizescalante
@mujerempresariadehoy