



David Gómez

ALINEAR TU PROPÓSITO CON LA ACCIÓN CONSCIENTE

El Puente entre el Ser y el Hacer

La trampa espiritual: "Solo manifestar sin actuar"

El mito del "universo lo hará todo por mí" o "eleva tu vibración y el universo te traerá todo. No necesitas hacer nada. Solo confía."

Esto es solo la mitad de la verdad. Sí, tu frecuencia mental y emocional es fundamental. Sí, la ley de atracción existe. Pero el universo no va a hacer el trabajo por ti. No va a tocar tu puerta con un fajo de billetes o no va a enviarte un email con la oportunidad perfecta si tú no estás moviéndote, creando, conectando, actuando.

¿Cuáles son las consecuencias de la inacción "espiritual"?

Meditación sin acción: Pasan horas visualizando, afirmando, elevando su frecuencia... pero no envían el currículum, no llaman al cliente, no publican su trabajo, no tienen la conversación difícil.

Excusa espiritual para el miedo: "Estoy esperando la señal del universo", "Todavía no me siento alineado", "Cuando sea el momento perfecto, lo sabré". Traducción real: "Tengo miedo de fracasar. Tengo miedo de ser rechazado. Es más fácil no intentarlo."

Inacción disfrazada de paciencia: "Estoy en el proceso de permitir". Año tras año, nada cambia. Porque permitir no significa quedarte sentado esperando. Significa estar abierto mientras te mueves.

El peligro del "bypass espiritual": El término "bypass espiritual" fue acuñado por el psicólogo John Welwood. Se refiere a usar prácticas espirituales para evitar enfrentar problemas emocionales o situaciones incómodas del mundo real.

Ejemplos:

"No necesito dinero, soy espiritual" → mientras vives con ansiedad financiera constante.

"El universo proveerá" → mientras no buscas trabajo ni creas oportunidades.

"Todo es perfecto como es" → mientras evitas tomar responsabilidad por cambiar lo que no funciona.

La verdad incómoda: A veces usamos la espiritualidad como anestesia para no sentir el miedo que implica actuar.



David Gómez

La trampa materialista: "Solo hacer sin alinear energía"

El mito del "trabajo duro constante" está en el otro extremo está la trampa materialista:

"Trabaja duro. Haz más. Esfuérzate más. El éxito es 1% inspiración y 99% transpiración."

Esta es la mentalidad tradicional del "hustle culture" (cultura del ajetreo).

El problema: Puedes trabajar 80 horas a la semana, sacrificar tu salud, tus relaciones, tu paz... y aun así no manifestar abundancia. Porque estás actuando desde la frecuencia de escasez, miedo y carencia.

Señales de que estás en acción sin alineación

Agotamiento crónico: Trabajas todo el tiempo pero sientes que nunca es suficiente.

Resultados desproporcionales al esfuerzo: Te matas trabajando pero los resultados son mediocres.

Ansiedad constante: Sientes que si paras, todo se derrumbará.

Adicción a la productividad: No puedes descansar. Sentarte a no hacer nada te genera culpa.

Decisiones desde el miedo: Aceptas trabajos, clientes, proyectos que no quieres porque "necesitas el dinero".

¿Qué dice la neurociencia?

Acción desde el sistema nervioso simpático. Cuando actúas constantemente desde el miedo, el estrés o la urgencia, tu sistema nervioso simpático (lucha o huida) está siempre activado:

Cortisol elevado crónico: Hormona del estrés. Deteriora salud, claridad mental, creatividad. Visión de túnel: Solo ves el problema inmediato. No puedes ver oportunidades más grandes.

Toma de decisiones reactiva: Decides desde la supervivencia, no desde la sabiduría. Bloqueo de la intuición: La intuición funciona en estado de calma (parasimpático), no de estrés (simpático).

Resultado: Trabajas muchísimo pero estás en la frecuencia equivocada. Y la frecuencia incorrecta atrae experiencias de esa misma frecuencia: más lucha, más carencia, más estrés.

El "hustle" no es malo, pero... No estamos diciendo que no trabajes duro. Estamos diciendo que hay una diferencia abismal entre:



David Gómez

Trabajar desde la inspiración (energía expansiva, fluida, gozosa)
Trabajar desde la desesperación (energía contractiva, forzada, pesada)

El primero crea. El segundo desgasta.

El punto óptimo: Coherencia entre frecuencia interna + acción externa

La fórmula de manifestación completa:

MANIFESTACIÓN = (Frecuencia interna elevada + creencias de merecimiento) × Acción consciente alineada

Nota que se usa el símbolo de multiplicación (×), no suma (+).

Esto significa:

Si tu frecuencia interna es 0 (baja, escasez, no-merecimiento) → No importa cuánto actúes, 0×1000 acciones = 0 resultados alineados.

Si tu acción externa es 0 (solo visualizas, no te mueves) → No importa cuán elevada sea tu frecuencia, 1000 frecuencia $\times 0$ acciones = 0 manifestación física.

Necesitas AMBAS. Y deben estar alineadas. ¿Qué significa "acción alineada"?

Acción alineada es acción que:

- Surge desde tu frecuencia elevada (no desde el miedo).
- Está en coherencia con tu propósito (no es solo "cualquier cosa por dinero").
- Se siente expansiva, no contractiva (aunque dé miedo, hay una sensación de "sí" en tu cuerpo).
- Es estratégica Y flexible (tienes un plan, pero estás abierto a ajustes).
- Honra tu energía (no te sacrifica ni te agota).

La metáfora del velero: Imagina que eres un velero:

Tu frecuencia interna = el viento (la fuerza invisible que te impulsa).

Tu acción externa = las velas y el timón (las herramientas que diriges conscientemente).

Si solo tienes viento (alta frecuencia) pero no levantas las velas (no actúas) → te quedas flotando en el mismo lugar.

Si solo mueves las velas y el timón (muchas acciones) pero no hay viento (frecuencia baja, escasez) → remas y remas pero avanzas muy poco, exhausto.

El punto óptimo: Viento potente (frecuencia elevada) + velas bien orientadas (acción estratégica) = navegas rápido, con fluidez, disfrutando el viaje.



David Gómez

Concepto clave: "Embodiment cuántico" (encarnar lo que quieres manifestar)

¿Qué es el embodiment?

"Embodiment" significa literalmente "encarnación". No es solo pensar o sentir algo. Es **SERLO en tu cuerpo, en tus acciones, en tu vida diaria.**

Embodiment cuántico = Vivir desde la identidad de la persona que ya tiene lo que deseas manifestar, ANTES de que se materialice.

La pregunta clave que cambia todo

No preguntes: "*¿Qué debo hacer para conseguir X?*"

Pregunta: "**¿Cómo actuaría la versión de mí que YA tiene X?**"

Ejemplos:

Si deseas abundancia financiera:

- **Acción desde carencia:** "Necesito conseguir dinero. Acepto cualquier trabajo aunque me agote."
- **Acción desde embodiment:** "Soy una persona próspera. ¿Qué haría alguien próspero? Gestionaría bien lo que tiene, invertiría en sí mismo, diría 'no' a oportunidades que no están alineadas, valoraría su tiempo."

Si deseas una relación amorosa:

- **Acción desde carencia:** "Necesito que alguien me ame. Acepto migajas de afecto."
- **Acción desde embodiment:** "Soy digno de amor profundo. ¿Qué haría alguien que se ama a sí mismo? Se trataría bien, pondría límites, no perseguiría a quien no lo valora."

Si deseas éxito profesional:

- **Acción desde carencia:** "Nadie me toma en serio. Trabajo gratis para probar mi valor."
- **Acción desde embodiment:** "Soy excelente en lo que hago. ¿Qué haría un profesional exitoso? Cobraría su valor, presentaría su trabajo con confianza, construiría relaciones estratégicas."

Embodiment = Identidad antes que resultado

La mayoría de personas esperan:

1. Primero conseguir el resultado (dinero, pareja, éxito)
2. Luego cambiar su identidad ("Ahora sí soy exitoso")

La manifestación cuántica funciona al revés:

1. Primero cambias tu identidad ("Soy abundante, digno, exitoso")
2. Actúas desde esa identidad
3. El resultado se materializa como consecuencia natural

Frase de Neville Goddard (maestro de manifestación):

"Asume el sentimiento del deseo cumplido y actúa en consecuencia."

EJERCICIO: El Puente entre el Ser y el Hacer

EJERCICIO 1: DIAGNÓSTICO - ¿Dónde estás ahora?

Test de autoconocimiento: Trampa espiritual vs. Trampa materialista

Objetivo: Identificar con honestidad brutal en qué extremo te encuentras (o si oscila entre ambos) para saber exactamente qué necesitas ajustar.

Instrucciones:

Lee cada afirmación y marca con qué frecuencia te identificas:

Escala:

- 1 = Nunca
- 2 = Raramente
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre

PARTE A: Señales de Trampa espiritual (sólo Ser, sin Hacer)

#	Afirmación	Puntos (1-5)
1	Paso más tiempo visualizando/meditando que tomando acciones concretas hacia mis metas	___
2	Cuando pienso en actuar, me digo "todavía no es el momento perfecto" o "espero la señal del universo"	___
3	Uso frases como "confío en el proceso" para justificar no moverme cuando tengo miedo	___
4	He estado "trabajando en mi energía" durante meses/años pero mi vida externa no cambia	___
5	Me siento incómodo cuando alguien me pregunta "¿qué pasos concretos estás dando?"	___
6	Creo que las personas "muy activas" o "ambiciosas" no son espirituales	___
7	Evito situaciones incómodas (llamadas, conversaciones, decisiones) diciéndome que "no están alineadas"	___
8	Mi rutina espiritual es impecable, pero mi vida práctica (finanzas, salud, relaciones) está descuidada	___
9	Siento que "hacer" contamina la pureza de "ser"	___
10	En el fondo, tengo miedo de intentarlo y fracasar, así que prefiero no intentarlo	___
TOTAL PARTE A: _____ / 50		



David Gómez

PARTE B: Señales de Trampa materialista (sólo Hacer, sin Ser)

#	Afirmación	Puntos (1-5)
1	Trabajo constantemente pero siento que nunca es suficiente	___
2	Me siento culpable cuando descanso o no estoy siendo "productivo"	___
3	No puedo recordar la última vez que medité, me detuve a sentir, o simplemente "estuve" sin hacer	___
4	Mis decisiones las tomo desde la urgencia, el estrés o el miedo ("necesito esto ya")	___
5	Siento ansiedad constante, como si en cualquier momento todo pudiera derrumbarse si paro	___
6	Acepto trabajos, clientes, proyectos que no quiero porque "necesito el dinero"	___
7	Mi salud física o emocional está deteriorada por exceso de trabajo	___
8	Creo que las personas "espirituales" que hablan de energía son poco prácticas o vagas	___
9	Me cuesta conectar con mi intuición o mis emociones; solo confío en la lógica y la acción	___
10	Aunque trabajo mucho, los resultados son desproporcionales al esfuerzo (poco retorno)	___

TOTAL PARTE B: _____ / 50

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Suma tus puntos en cada parte:

Si PARTE A es mayor (Trampa espiritual predominante):

Tu área de crecimiento es **ACCIÓN VALIENTE**.

Lo que necesitas:

- Además de la meditación, mucho más movimiento concreto.
- Comprometerte a una acción diaria que te dé miedo.
- Dejar de esperar la "señal perfecta" y empezar imperfectamente.
- Buscar un mentor/coach que te haga accountable (que te exija resultados).

Afirmación para ti:

"Mi espiritualidad se demuestra en mis acciones. Soy valiente. Actúo aunque tenga miedo."

Tarea de esta semana: Identifica LA ACCIÓN que más has estado evitando con excusas espirituales. Y hazla. Aunque imperfectamente. Aunque sientas miedo. Hazla.



David Gómez

Si PARTE B es mayor (Trampa materialista predominante):

Tu área de crecimiento es **ALINEACIÓN ENERGÉTICA**.

Lo que necesitas:

- Menos hacer desde la reactividad y el patrón inconsciente y más SER antes de hacer.
- Aprender a descansar sin culpa.
- Conectar con tu cuerpo y emociones antes de decidir.
- Rechazar oportunidades que no están alineadas (aunque den dinero).

Afirmación para ti:

"Mi valor no depende de mi productividad. El descanso es productivo. Alineación es acción."

Tarea de esta semana: Todos los días, ANTES de empezar a trabajar, tómate 10 minutos para meditar y preguntarte: *"¿Qué acciones de hoy surgen desde la inspiración y cuáles desde el miedo?"* Elimina al menos una acción basada en miedo.

Si ambos puntajes son similares (15-25 en cada uno):

Oscilas entre ambos extremos. A veces te paralizas en la espiritualidad, otras te agotas en la acción.

Lo que necesitas:

- Aprender el **ritmo natural** entre SER y HACER.
- Reconocer cuándo necesitas soltar y cuándo necesitas empujar.
- Desarrollar confianza en tu intuición para saber qué momento es cuál.

Tarea de esta semana: Cada mañana, pregúntate: *"¿Hoy es un día de SER (recibir, permitir, descansar) o un día de HACER (ejecutar, crear, avanzar)?"* Honra la respuesta que surja.

Si ambos puntajes son bajos (menos de 15 en cada uno):

¡Felicidades! Ya estás en el punto óptimo o muy cerca. Sigues refinando el equilibrio.

Lo que necesitas:

- Mantener la consciencia y no caer en complacencia.
- Seguir evaluándote periódicamente.
- Ser ejemplo para otros que están en las trampas y más compasivo con ellos.

Reflexión Escrita:

Responde en tu diario:

1. ¿En qué trampa caigo más frecuentemente y por qué?

Ejemplo: *"Caigo en la trampa espiritual porque tengo miedo al rechazo. Es más fácil decir 'no es el momento' que arriesgarme a fallar."*

2. ¿Qué está costándome esta trampa?

Ejemplo: *"Me está costando años de mi vida. Sigo en el mismo lugar financiero que hace 3 años."*



David Gómez

3. ¿Qué sería diferente si estuviera en el punto óptimo?

Ejemplo: "Estaría tranquilo energéticamente pero en movimiento constante. Tendría un plan claro y lo ejecutaría con confianza."

EJERCICIO 2: EMBODIMENT CUÁNTICO

¿Cómo actuaría tu Yo que ya lo logró?

Objetivo: Practicar embodiment (encarnación) identificando acciones concretas desde tu identidad futura, no desde tu identidad actual de carencia.

PARTE 1: Identifica tu manifestación central

Escribe en tu diario:

"Lo que más deseo manifestar en los próximos 90 días es:

"

Ejemplos:

- "10.000€ adicionales"
- "Una relación amorosa consciente"
- "Lanzar mi negocio y conseguir mis primeros 5 clientes"
- "Sentirme saludable, vital y en paz con mi cuerpo"
-

SÉ ESPECÍFICO. No digas "más dinero". Di la cantidad. No digas "amor". Di qué tipo de relación.

PARTE 2: Crea tu tabla de Identidad vs. Acción

Ahora vas a completar esta tabla. En la columna izquierda escribes cómo actúa tu "yo actual" (desde carencia). En la columna derecha, cómo actuaría tu "yo que ya lo logró" (desde abundancia).

Instrucciones: Completa al menos 5 áreas de tu vida.

Área de Vida	Yo Actual (Carencia/Miedo)	Yo que Ya Lo Logró (Abundancia/Confianza)
Dinero/Finanzas	Ejemplo: Evito mirar mi cuenta bancaria. Acepto trabajos mal pagados porque "algo es mejor que nada".	Ejemplo: Gestiono mi dinero con claridad. Cobro lo que valgo. Digo "no" a oportunidades desalineadas o que no me conectan con mi propósito.
Tiempo/Energía		
Autocuidado		
Relaciones		
Trabajo/Proyectos		
Comunicación		
Decisiones		



David Gómez

EJEMPLO COMPLETO (para inspirarte)

Manifestación: "Ganar 3.000€ mensuales trabajando desde casa en mi proyecto de coaching"

Área	Yo actual	Yo que ya lo logró
Dinero	Pienso "no puedo permitírmelo". Compro lo más barato siempre.	Invierto en calidad. Gasto conscientemente sin culpa.
Tiempo	Pierdo horas en redes sociales. No tengo estructura.	Tengo rutina clara. Priorizo lo importante. Descanso sin culpa.
Autocuidado	Como mal. No hago ejercicio. Duermo poco.	Cuido mi cuerpo como un templo. Entreno 3 veces/semana.
Relaciones	Me quejo con amigos de mi situación pero no hago nada.	Rodeo de personas que me inspiran. Pido ayuda cuando la necesito.
Trabajo	Espero "sentirme inspirado" para trabajar.	Trabajo incluso cuando no tengo ganas, porque confío en el proceso.
Comunicación	No muestro mi trabajo por miedo al rechazo.	Comparto mi trabajo con confianza. Promociono sin vergüenza.
Decisiones	Las postergo. Espero "la señal perfecta".	Decido rápido con la información que tengo. Ajusto si es necesario.

PARTE 3: Compromiso de Acción Inmediata

Mira tu tabla. Ahora responde:

1. ¿Cuál es la ÚNICA acción de "Yo que ya lo logró" que más miedo te da hacer?

Ejemplo: "Subir mis precios", "Publicar mi trabajo en redes", "Tener la conversación difícil con mi pareja"

Escribe: _____

2. ¿Qué te está costando NO hacer esa acción?

Ejemplo: "Me está costando mi libertad financiera. Me está costando respeto propio. Me está costando años."

Escribe: _____

3. Compromiso: ¿Cuándo exactamente vas a hacer esa acción?

NO DIGAS "pronto" o "esta semana". DI EL DÍA Y LA HORA EXACTA.

Ejemplo: "Mañana martes a las 10:00 AM voy a enviar el email subiendo mis precios a 3 clientes."

Escribe: _____

RITUAL DE CIERRE: El Espejo del Embodiment

Para cerrar este ejercicio, párate frente a un espejo (si estás en casa) o imagínate frente a uno (si estás en la clase online).

Mírate a los ojos. Respira profundo. Coloca tu mano en el corazón.

Y di en VOZ ALTA con convicción:

"YO SOY la persona que ya logró _____ [tu manifestación]."



David Gómez

"Actúo desde esa identidad AHORA, no cuando llegue el resultado."

"Cada decisión que tomo hoy es desde mi yo abundante, no desde mi yo temeroso."

"Confío. Actúo. Recibo."