

# La Magia de Manifestar desde el Corazón

Este ebook te va a  
cambiar la vida



# La Magia de Manifestar desde el Corazón

*Los secretos mejor guardados*

- 3** Introducción
- 5** ¿Porqué no estás manifestando lo que deseas?
- 6** El Poder del Corazón
- 8** Reprogramando Creencias Limitantes
- 10** La Meditación del Corazón
- 11** La imaginación creadora
- 12** Visumed: visualizar desde el corazón
- 15** Reto de 21 días
- 16** Epílogo
- 17** REGALO: App gratuita
- 18** El Método SAAMA
- 21** Bibliografía
- 22** Contacto



## INTRODUCCIÓN

# No hay casualidades

Querida alma hermosa,

Si este pequeño manual ha llegado a ti, no es por casualidad. Lo has manifestado, lo has llamado, lo has atraído desde esa parte de ti que anhela recordar quién eres realmente.

**Este e-book está impregnado de amor, de conciencia y de la vibración del corazón. No es solo para ser leído, sino para ser sentido, respirado, abrazado. Cada palabra ha sido colocada aquí con la intención de activar en ti una frecuencia dormida, una verdad profunda que ya habita en tu interior.**

No necesitas aprender nada nuevo. Solo recordar. Recordar tu poder, tu conexión con la vida, tu capacidad innata de crear y transformar tu mundo desde dentro.

Te invito a que leas estas páginas con apertura, sin expectativas.

Permitete recibir lo que resuene, dejar ir lo que no y, sobre todo, confiar en tu corazón. Él es el verdadero guía en este viaje.

Gracias por abrirte a esta frecuencia. Gracias por caminar conmigo este tramo del camino.

Con amor,  
Veturian Arana



Este pequeño ebook es una destilación viva del libro 'La Magia de Manifestar desde el Corazón'. (De venta en [Amazon](#).)

No pretende enseñarte nada nuevo, sino ayudarte a recordar lo que tu alma ya sabe: cómo crear realidad desde tu frecuencia más pura.

Aquí encontrarás inspiración, claridad, ejemplos reales, prácticas diarias y una nueva forma de mirar tu vida desde el corazón.

**Lee con calma. Deja que cada palabra vibre en ti. Este ebook no se lee solo con los ojos. Se lee con el alma y poco a poco te expande a una nueva realidad.**

*"Este pequeño ebook ha cambiado la vida de miles de personas."*

*Veturián Arana*



## CAPÍTULO 1:

# ¿Por qué no estás manifestando lo que deseas?

Muchas personas hacen todo lo que los libros y gurús dicen: visualizan, decretan, hacen tableros de visión... pero sus resultados no llegan. **El problema no está en la técnica, sino en la raíz.** Esa raíz son las creencias inconscientes.

Tu subconsciente crea el 95% de tu realidad. **Si en tu interior vives emociones no resueltas, traumas o patrones heredados, estos estarán sabotando tu vibración.** No puedes atraer abundancia si te sientes indigno. No puedes atraer amor si crees que debes sufrir por merecerlo.

*"Cuando descubrí que mi escasez venía de lo que oía de niña —'el dinero no crece en los árboles'—, lloré. Al liberar esa creencia, en dos meses duplicaron mi sueldo."*

**PRÁCTICA DIARIA:**

Escribe cada día una creencia limitante y reemplázala por una afirmación positiva.

**Ejemplo:**

- Creencia: 'No soy suficiente'
- Nueva afirmación: 'Yo soy más que suficiente. Soy amor y merezco lo mejor.'

## CAPÍTULO 2:

# El poder del corazón

El corazón no es solo una bomba que mantiene la sangre circulando por tu cuerpo. Es el verdadero centro de inteligencia espiritual y energética en el ser humano.

**Científicamente, el corazón genera un campo electromagnético unas 5.000 veces más potente que el del cerebro.**

Este campo no solo influye en tu cuerpo, sino que se expande varios metros a tu alrededor, comunicándose con el entorno, con otras personas e incluso con el campo cuántico.

Más allá de lo físico, el corazón es una puerta. Una puerta al alma, a la intuición, al lenguaje de la luz. Cuando piensas con la mente, analizas. Pero cuando sientes con el corazón, sabes.

**¿Cómo reconocer que estás en coherencia cardíaca?**

- Te sientes en paz sin razón externa.
- No necesitas controlar, solo fluyes.
- Tomas decisiones con certeza y sin miedo.
- Tu respiración se vuelve

Este estado de coherencia se puede entrenar y fortalecer. Y cuando lo haces, tu capacidad de manifestar desde el corazón se multiplica.



#### **EJERCICIO DE COHERENCIA:**

1. Coloca la mano en tu pecho.
2. Respira lentamente durante 2 minutos.
3. Trae a tu mente una imagen que te inspire amor, gratitud o paz.
4. Siente esa emoción extendiéndose por tu cuerpo.



#### **FRASE PARA RECORDAR:**

*“La mente duda. El corazón sabe”*



## CAPÍTULO 3:

# Reprogramando Creencias Limitantes

**Todo lo que crees hoy fue sembrado en tu infancia.**

Palabras, miradas, emociones no resueltas... todo fue programando tu vibración.

Pero la buena noticia es que eso puede cambiar. Tu cerebro es neuroplástico.

Puedes crear nuevas rutas, nuevas historias, nuevas frecuencias.

**¿Y cómo puedes saber qué Creencias Limitantes albergas en tu inconsciente?**

Muy fácil: mira tu vida.

Todo aquello que se te ha dado con una cierta facilidad y que te produce placer responde a una Creencia Positiva en tu Inconsciente.

Todo aquello que se te da con mucha dificultad y sacrificio y que en realidad nunca logras... eso responde a una Creencia limitante Negativa.





**AFIRMACIONES CUÁNTICAS PARA EL CAMBIO:**

- Elijo soltar todo lo que ya no vibra conmigo.
- Estoy reescribiendo mi historia con amor.
- Cada día soy más libre, más pleno, más yo.



**EJERCICIO:**

Frente al espejo, mírate a los ojos durante 2 minutos y repite:

'Yo me amo. Yo me acepto. Yo me libero. Yo merezco.'



## CAPÍTULO 4:

# La meditación del corazón

Esta práctica es una de las herramientas más potentes de este manual. No requiere tiempo, ni postura perfecta, ni música especial. Solo presencia y apertura.

### Cómo se hace:

- 1 Junta tus pies y ponte de pie.
- 2 Coloca una imagen, palabra o deseo sobre tu corazón.
- 3 Cierra los ojos. Respira. Siente.
- 4 Tu cuerpo te dirá la verdad: si te inclinas hacia adelante, es un sí. Si te vas hacia atrás, es un no.

*"Con esta práctica supe que debía dejar mi trabajo. Lo hice y al mes estaba haciendo lo que amaba con más ingresos y paz interior."*

CAPÍTULO 5:

# La imaginación creadora

**Imagina un futuro. Siéntelo. Agradécelo.  
Luego suéltalo.  
Eso es manifestar desde la madurez espiritual.**

Tu imaginación es tu lenguaje creador.



Quando imaginas desde el deseo elevado,  
estás dando una orden vibracional  
al campo cuántico.



## CAPÍTULO 6

# Visumed: visualizar desde el Corazón

Una Visumed es una práctica de manifestación integral. Une imagen, emoción, certeza y gratitud.

### Cómo se hace tu visumed diaria:

- 1 Visualiza tu deseo cumplido.
- 2 Siéntelo con el cuerpo, no solo con la mente.
- 3 Declara: 'Esto ya es real para mí'.
- 4 Agradece en presente: 'Gracias, gracias, gracias'.

Hazlo durante 3 minutos al despertar o antes de dormir.



*"La emoción es la clave. Siente y verás"*



**NUEVA PRÁCTICA:**

Visumed de 5 minutos para entrar en frecuencia del corazón. Esta visumed no es solo una visualización. Es un reencuentro contigo. Un viaje de 5 minutos al centro de tu ser.

**Visumed guiada:**

- 1 Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos.
- 2 Lleva tus manos al centro de tu pecho. Respira profundo 3 veces.
- 3 Visualiza una esfera de luz dorada en tu corazón. Esta esfera respira contigo.
- 4 Ahora, imagina que dentro de esa esfera estás tú... sonriente, pleno, en tu mejor versión. No falta nada.
- 5 Observa una escena en la que ya estás viviendo tu mayor deseo cumplido.
  - o ¿Qué ves?
  - o ¿Qué escuchas?
  - o ¿Cómo te sientes?
- 6 Siente una emoción elevada: gratitud, amor, dicha. Permite que se expanda por todo tu cuerpo.
- 7 Declara en silencio o en voz alta:
  - o "Gracias, porque esto ya es real en mí."
  - o "Mi corazón es mi puente hacia la vida que merezco."
- 8 Respira una vez más. Siente el eco de esta experiencia vibrando en ti.
- 9 Abre los ojos lentamente. Tu frecuencia ha cambiado.

Haz esta visumed cada mañana durante 21 días, y observa cómo tu vida comienza a reflejar lo que vibra en tu interior



**FRASES PARA RECORDAR:**

Lo que buscas te está buscando.

Eres el canal, no el obstáculo.

El corazón siempre te guía hacia tu propósito.

Tu vibración no miente: si cambia dentro, cambia  
fuera.

El milagro no está lejos. Está en tu alineación.



## CAPÍTULO 7

# Reto de 21 días



### DÍA 1 A 7 - OBSERVAR Y LIBERAR

- Anota tus pensamientos limitantes diarios.
- Respira y di: *"Te veo, te libero, te transformo."*



### DÍA 8 A 14 - ELEVAR Y AGRADECER

- Elige una emoción elevada y vívela a propósito: alegría, gratitud, gozo.
- Escribe 3 cosas por las que agradeces hoy.



### DÍA 15 A 21 - CREAR Y CONFIAR

- Visualiza cada día una escena de tu futuro deseado.
- Repite tu visumed con emoción y entrega.



## EPÍLOGO

# El Corazón como Maestro

**No necesitas más información. Necesitas más conexión.**

Y el corazón es tu maestro silencioso. Él no grita, no exige, no se impone. Solo susurra con dulzura y certeza: "Esto es lo verdadero."

La mente puede fallar. El corazón, jamás. Porque está conectado con la Fuente, con tu esencia, con el Todo.

- ✓ Confía.
- ✓ Cuando dudes, respira.
- ✓ Cuando sientas miedo, pon tus manos en el pecho.
- ✓ Cuando no sepas qué hacer, cierra los ojos y escucha al corazón.
- ✓ Él ya sabe.



REGALO: APP GRATUITA

# Vivir en Coherencia

Tu mente no necesita más ruido

Necesita dirección

La App Vivir en Coherencia ha sido creada para ayudarte a salir del piloto automático y comenzar el día con más claridad, presencia y equilibrio.

Todo desde una práctica simple y guiada.



MENOS  
RUIDO MENTAL  
MÁS CLARIDAD



Una herramienta diaria para ayudarte a recuperar calma, ordenar tu mente y volver a tu centro.



ESCANEA Y  
REGÍSTRATE  
GRATIS



[app.vivirencoherencia.es](http://app.vivirencoherencia.es)

## BENEFICIOS PARA TU DÍA A DÍA



Menos ansiedad mental



Más coherencia interior



Más calma en tu día



Plan diario guiado



Espacio de consulta



Música, ejercicios y contenido

## IDEAL SI ...

- ✓ Sientes demasiado ruido mental.
- ✓ Te cuesta desconectar.
- ✓ Quieres sentir más paz.
- ✓ Buscas claridad para decidir.
- ✓ O simplemente quieres volver a sentirte bien.

## QUÉ ENCONTRARÁS DENTRO



**Plan diario de coherencia**  
Guías prácticas para cada día.



**Retos y ejercicios guiados**  
Para transformar tu día a día.



**Biblioteca de contenido**  
Meditaciones, videos, libros y mucho más.



**Espacio para acompañar**  
Conecta, comparte e inspira.



**Nuevas herramientas**  
Actualizaciones y recursos nuevos cada mes.

Todo en un solo lugar, para que **vivas en coherencia mente-corazón.**



Vivir en coherencia no es escapar del mundo.  
Es aprender a vivirlo desde otro lugar.

## EL MÉTODO

# SAAMA

Si deseas adentrarte en un **camino de transformación personal** y re-descubrimiento de la felicidad que se obtiene cuando se alcanza la paz interior sostenida en el tiempo, **SAAMA es para ti**

**Porque vivir sin estrés y en paz interior permanente es la clave para tu bienestar.**

**SAAMA es el método de vanguardia que combina magistralmente la Cuántica y la Sabiduría Espiritual Ancestral** para llevarte de la mano a eliminar de raíz todos los bloqueos emocionales grabados en tu inconsciente que impiden que tengas la vida que deseas.

Porque... **¿Sabías que lo que piensas se materializa y que el 95% de lo que piensas lo haces de manera inconsciente?**

Y ¿sabías que tu inconsciente se programó principalmente cuando tenías de 2 a 7 años a raíz de cosas que viste, oíste o viviste en tu entorno?

Y ¿que **el 90% de estos programas guardados en tu inconsciente son negativos** y tienen su origen en bloqueos emocionales que luego de adulta se manifiestan de muy diversas maneras impidiendo que tengas la vida que deseas. ?



Puedes elevarte por encima de tus bloqueos emocionales inconscientes y adquirir la conciencia para transformar tu vida de forma muy fácil, rápida y sin revivir el problema, dolor o trauma vivido en la infancia.

**Es fácil si sabes cómo y Veturián Arana**, mentor, escritos, conferenciasta y creador del Método SAAMA, **te lo explica cómo de una manera muy fácil**

### Algunos testimonios:

*"SAAMA cambió mi forma de ver la vida y de vivirla. Me abrió las puertas a un mundo de co-creación que desconocía y dónde todo es posible si sabes cómo."*

*Jossie. GL, México*

*"Este método me llamó la atención desde el primer momento. Mi intuición me dijo que este era lo que estaba buscando por mucho tiempo. Lo aprendí, lo apliqué a mi vida y a mi familia y todo mejoró 1000%*

*Paola, G., Cancún*

*"Si está buscando un mentor para cambiar tu vida, Vetu es el mejor en su área. Y con su método SAAMA mejoras tu vida de una manera que nunca me hubiera imaginado"*

*Juan A., España*

**+13**

Años enseñando  
el método

**+8000**

Personas  
formadas

**+45**

Países

**+90%**

Lo recomiendan

**+9**

Libros



## ¿Qué es Método SAAMA?

La mayoría de métodos te ayudan a entender o gestionar lo que te pasa.

**SAAMA® trabaja directamente sobre por qué te pasa.**

Porque hay patrones que no decides:


- Se activan solos.
- Y siempre tienen un origen aprendido.

**Si el origen sigue activo, el patrón se repite.**

**Si eliminas de raíz el origen, el patrón desaparece y tu vida cambia**

**SAAMA®** es el método que permite identificar y eliminar de raíz el origen inconsciente de los patrones emocionales.

- No trabaja solo sobre el síntoma.
- Va al punto donde ese patrón se creó.
- Y lo desactiva desde la raíz.

A woman with long brown hair, wearing a white sleeveless dress, is walking barefoot on a sandy beach. She is looking towards the right, smiling. The background shows the ocean with waves and a bright sunset or sunrise over the horizon, with the sun low and reflecting on the water. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue.

**SAAMA®** es una nueva manera de vivir la vida, es un cambio de paradigma.

SI NO ESTÁS CRECIENDO ESTÁS MURIENDO

# Bibliografía

## PRINCIPIANTE:

1. La Biología de las Creencias de Bruce Lipton.
2. Humanos por Diseño de Gregg Braden.
3. Deja de ser tú de Joe Dispenza.
4. Sincrodestino de Deepak Chopra.
5. Milagro a Milagro Un Curso de Milagros de Veturián Arana.
6. El Poder de la Intención de Wayne Dyer.
7. El libro de los secretos de Deepak Chopra.

## INTERMEDIO:

1. El Vínculo de Lynne McTaggart.
2. El Campo de Lynne McTaggart.
3. Todos los seres vivos somos uno de Eckhart Tolle.
4. El Poder de la Conciencia de Neville.
5. El éxito es para ti de David Hawkins.
6. El Milagro de Joe Vitale.
7. Abundancia Extrema, el Corazón Millonario de Veturián Arana

## AVANZADO:

1. El Tao de la Física de Fritjof Capra.
2. El Poder contra la Fuerza de David Hawkins.
3. Meta Humano de Deepak Chopra.
4. La Desaparición del Universo de Gary R. Renard.
5. Tu Realidad Inmortal de Gary R. Renard.
6. El Amor no ha Olvidado a Nadie de Gary R. Renard.
7. Las Vidas en que Jesús y Buda se conocieron de Gary R. Renard.

¿CÓMO TE PUEDO AYUDAR?

# Contacto

## MÉTODO SAAMA

[www.terapiasaama.com](http://www.terapiasaama.com)

[formacionsaama@gmail.com](mailto:formacionsaama@gmail.com)

## CORAZÓN MILLONARIO

[www.corazonmillonario.com](http://www.corazonmillonario.com)

[contacto@veturianarana.com](mailto:contacto@veturianarana.com)

## VETURIÁN ARANA

[www.veturianarana.com](http://www.veturianarana.com)

[contacto@veturianarana.com](mailto:contacto@veturianarana.com)

¡Sígueme en las RRSS! (Tiktok, Insta, Face, Youtube y LinkedIn).

Si quieres iniciar un camino de transformación personal, te recomiendo **mis libros**, todos disponibles en Amazon.



Gracias por formar parte de mi camino y enseñarme a ser un mejor Maestro. Bendiciones, Vetu.

*PD: Eres libre de compartir este eBook con todas las personas que quieras*

