GUÍA GRATUITA

Limpia tu filtro

Cinco pasos para dejar de pedir
y empezar a convertirte

El campo lo tiene todo.
Tu supraconciencia te lo dice.
Tu filtro decide cuánto pasa.
Y tu martes lo demuestra.

Daniela Dodis
daniela-dodis.com

ANTES DE EMPEZAR

Me alegra que estés aquí

Si has llegado a esta guía es porque algo de lo que cuento te ha tocado. Quizá llevas tiempo meditando, visualizando, pidiendo… y sientes que lo que ves tan claro no termina de bajar a tu vida.

No lo estás haciendo mal. Estás trabajando arriba, y lo que frena está abajo: en tu filtro.

Tu filtro es todo lo que se grabó en ti antes de los siete años. Las frases que oíste mil veces, el clima de tu casa, lo que aprendiste que era seguro y lo que no. Desde entonces, todo lo que te llega pasa por ahí, y sale con la forma que el filtro le da.

Por eso no te llega lo que pides. Te llega lo que cabe por tu filtro.

La buena noticia es que un filtro se puede limpiar. No se borra, porque el cerebro no tiene botón de eliminar. Pero se puede construir un camino nuevo al lado y pasar por él hasta que sea el que tu cerebro prefiere. Eso es lo que vas a empezar a hacer con estos cinco pasos.

Léela despacio. Haz un paso al día. Y no busques hacerlo perfecto: busca hacerlo un martes cualquiera, en tu vida de verdad.

LAS CUATRO PIEZAS

El mapa en un minuto

El campo

Es lo que existe. Todas las versiones posibles de tu vida, ya ahí. Llámalo universo, fuente o Dios, como te salga.

Tu supraconciencia

Es la parte de ti que ve más que tu mente. Te habla bajito y todo el rato: una intuición, una idea a las cuatro de la mañana, un «por aquí no».

Tu filtro

Es lo que decide cuánto de lo que existe llega a tu vida, y si oyes o no a tu supraconciencia. Se formó cuando eras pequeño o pequeña, y se puede limpiar.

Tu martes

Es donde se nota todo. No en la meditación de la mañana: en el atasco, con tu familia, cuando nadie mira.

No hace falta subir más alto. Hace falta que tu filtro deje pasar más.

PASO 1

Pilla la frase

Cada vez que algo te remueve, debajo hay una frase. No la emoción: la frase. «Siempre me pasa lo mismo». «No se puede tener todo». «Yo no soy de esas personas». La emoción es el humo; la frase es el fuego.

Hoy, cuando algo te moleste, te agobie o te encoja, pregúntate: ¿qué me estoy diciendo ahora mismo? Escríbela tal cual, sin arreglarla.

PARA TI

Mi frase:

PASO 2

¿De quién es?

Lee la frase despacio y escucha con qué voz suena. Muchas veces no es la tuya: es la de tu madre cuando estaba cansada, la de tu padre cuando hablaba de dinero, la de un profesor. Cuando descubres de quién es, deja de ser verdad y pasa a ser una frase que alguien te dejó, con todo su amor y con todo su miedo.

No hace falta culpar a nadie. Solo devuélvela por dentro, con calma: «esto era tuyo, gracias, ya no lo necesito».

PARA TI

Esta frase suena como…

PASO 3

La frase de al lado

No intentes arrancar la frase vieja: pon otra al lado. Y que sea creíble para ti hoy. Si tu frase es «el dinero cuesta», no sirve «el dinero me llega fácil», porque tu cerebro dice «mentira» y no entra. Prueba con algo como: «estoy aprendiendo a que el dinero me llegue con más calma».

Creíble, en presente y tuya. Escríbela debajo de la vieja: ya tienes dos caminos.

PARA TI

Mi frase nueva:

PASO 4

Dale un gesto

Una frase sola se queda en la cabeza. Para que baje al cuerpo necesita algo que haga la persona que ya la cree. Si tu frase es «puedo ocupar espacio», el gesto es decir tu idea en la próxima conversación. Si es «me permito descansar», sentarte diez minutos sin el móvil y sin justificarte.

Un gesto pequeño, hoy. Tu cerebro aprende por lo que haces, no por lo que piensas.

PARA TI

Mi gesto de esta semana:

PASO 5

Aguanta el «eso es mentira»

Cuando empiezas a vivir desde la frase nueva, tu cerebro protesta: «tú no eres así», «esto no sirve», «vuelve a lo de siempre». No discutas. Sigue. Esa protesta no significa que lo estés haciendo mal: significa que lo estás haciendo. Es el ruido de un camino nuevo abriéndose.

¿Cuánto dura? No hay un número, y lo de los 21 días es un mito. El tiempo que haga falta hasta que lo nuevo te parezca normal.

PARA TI

Lo que me dice la voz de siempre:

UNA SEMANA

Cómo hacerlo en tu vida real

Día 1	Lee la guía entera. Solo eso.
Día 2	Paso 1: pilla una frase en el momento.
Día 3	Paso 2: descubre de quién es y devuélvela.
Día 4	Paso 3: escribe tu frase de al lado.
Día 5	Paso 4: haz tu gesto pequeño.
Día 6	Paso 5: cuando proteste la voz de siempre, sigue.
Día 7	Repasa: ¿qué ha cambiado, aunque sea poquito?

¿Cómo sabes que tu filtro está cambiando? No te avisa. Te das cuenta por lo pequeño: el día en que pasa lo de siempre y no reaccionas como siempre. El día en que dices algo que antes te callabas. El día en que te llega algo que esperabas, y te parece normal.

Cuando lo que antes era un esfuerzo se vuelve normal, ya no estás manifestando. Te has convertido.

PARA ACOMPAÑARLO

Escúchalo también con el cuerpo

Los cinco pasos trabajan con tu mente despierta: ves la frase, la devuelves, pones otra al lado. Pero el filtro no se grabó con la mente despierta. Se grabó abajo, cuando eras pequeño o pequeña y todo entraba sin pasar por ningún sitio.

Por eso he grabado para ti una hipnosis para limpiar tu filtro. Te lleva a ese lugar de dentro, despacio, y ahí deja el camino nuevo. Dura unos 45 minutos y es gratis, en mi canal de YouTube.

Los pasos lo ven. La hipnosis lo graba.

Cómo escucharla: por la noche o en un rato de calma, con auriculares, tumbado o tumbada, sin nada pendiente. No hace falta que hagas nada: solo escuchar. Si te quedas en blanco o te duermes, no pasa nada; vuelve a ponerla otra noche. Varias noches seguidas, mientras haces los pasos de día, es como mejor funciona.

No la escuches mientras conduces o haces algo que necesite tu atención.

ESCUCHAR LA HIPNOSIS

En YouTube: «Hipnosis para limpiar tu filtro y recibir lo que pides» · Daniela Dodis

TU ESPACIO

No tienes por qué hacerlo a solas

Sé lo que pasa cuando empiezas a mirar tu filtro. Salen frases que no sabías que llevabas. Aparecen preguntas que no sabes a quién hacer. Cosas que no te atreves a contar en casa porque crees que no te van a entender.

Yo también estuve ahí. Y sé lo que habría dado por tener a alguien a quien preguntar.

Por eso he creado un grupo privado de Telegram para las personas que han descargado mis guías. Un espacio íntimo y seguro: dentro del grupo nadie ve tu número de teléfono, solo tu nombre. Ahí puedes:

- Contarme la frase que has encontrado y de quién era.
- Preguntarme lo que no veas claro de los cinco pasos o de la hipnosis.
- Resolver cualquier duda del proceso que estás viviendo ahora mismo.
- Recibir cosas que no comparto en redes: partes de mi proceso, de mis libros y de cómo trabajo.

Yo te leo y yo te contesto. Sin coste y sin compromiso. Un lugar para dejar de sentir que esto lo vives sin nadie que te entienda.

ENTRA EN EL GRUPO

t.me/+RGjqWFNIiuw3MzQ0 · Si no tienes Telegram, se descarga gratis en un minuto.

SI QUIERES IR MÁS PROFUNDO

Después del despertar

Estos cinco pasos son la puerta. Si al hacerlos has sentido «esto me está hablando a mí», quiero que sepas que existe un camino para limpiar tu filtro paso a paso, día a día. Es mi programa de 30 días para pasar de entender a vivir.

- **Semana 1 · PARAR**: salir del piloto automático y volver a ti.
- **Semana 2 · VER**: reconocer de dónde vienen tus patrones.
- **Semana 3 · SOLTAR**: dejar ir lo que nunca fue tuyo.
- **Semana 4 · EL FILTRO**: grabar el nuevo. Una semana entera dedicada a lo que has empezado con esta guía.

Cada día, una lección corta en audio, meditaciones y programaciones, y una comunidad de WhatsApp para que nunca camines a solas. Empiezas en el momento en que entras y avanzas a tu ritmo.

Ahora mismo está a precio de lanzamiento: 37 €. Después pasará a 147 €.

QUIERO EMPEZAR

Limpia tu filtro, y tu vida cambiará. Literal.

Daniela Dodis