

Laura D'Agostino

MANIFESTATE

Una obra colaborativa con Fernanda Caperón

MANIFESTATE

*Un viaje de autoconocimiento, claridad
y creación desde el ser*

POR LAURA D'AGOSTINO



Autor: Laura D'Agostino
Diseño y maquetación: Fernanda Caperón
© 2026, Colaborativa Insai

Primera edición: Febrero 2026
ISBN 978-631-01-3129-0

Manifestate © Licencia:
Creative Commons Atribución.
Reconocimiento-CompartirIgual
4.0 Internacional.
www.creativecommons.org

www.colaborativainsai.com.ar

INTRODUCCIÓN

CÁPITULO 1

El parto del cambio.

CÁPITULO 2

El salto cuántico de la autoindagación.

CÁPITULO 3

Inteligencia emocional: cuando la intuición no era eso.

CÁPITULO 4

Coherencia emocional: el verdadero salto.

CÁPITULO 5

Gestión: la llave a los beneficios.

CÁPITULO 6

El presente constructivo. Alineación con lo que ya es tuyo.

BONUS TRACK

Aprendiendo a ser un ser humano que abre puertas.

INTRODUCCIÓN

Este libro nació de un proceso profundo.

No de uno lineal ni planeado, sino de una transformación
que se fue dando a medida que me animaba a mirar cada vez
más hacia adentro.

Durante mucho tiempo creí que para emprender algo o hacer lo
que sea necesitaba estrategias, técnicas y certezas.

Hoy sé que todo empieza por casa:
por el vínculo con una misma, por el modo en que nos hablamos,
nos miramos y nos sostenemos en el camino.

Este es un recorrido para volver a nuestro hogar, el centro.
para dejar de sobrevivir y empezar a crear desde la verdad interior.

Al final vine a emprenderme a mí misma.



CÁPITULO I

OBSESIONADA CON SANAR

Años viví desde la forma en la que solo me ocupaba de generar. ¿Generar qué? Cualquier cosa que me salvara de la vida «tan necesitada y caótica» que llevaba. Hasta que me encontré por segunda vez en ese círculo gigante del que parecía no poder salir, pidiendo préstamos para pagar otros préstamos. Y aunque me había prometido no volver a hacerlo más, estaba otra vez en la misma rueda.

Ahí apareció ese click loco, de esos que se sienten en todo el cuerpo y me rendí. Me acuerdo que mandé todo a la mierda y dije: «No hago más nada, porque ya no puedo controlar esto».

Y ojo que antes de llegar a ese punto ya había hecho (según yo) un camino «consciente».

Había sanado mi relación con el dinero, con mamá, con papá, con mis abuelos conocidos y otros ancestros, buscando incansablemente resolver las memorias de dolor de todo mi árbol genealógico. Hasta que sin darme cuenta, sanar se había vuelto otra forma de obsesión.

Invertí mucha plata y muchísimo tiempo leyendo, aprendiendo, intentando reprogramar las células para que «no me pase más nada malo».

Recuerdo que me juntaba con una amiga una vez por semana para hacer ejercicios de reprogramación celular. Habíamos conocido y aprendido sobre la herramienta y la usábamos con fe ciega: ella me hacía protocolos a mí y yo a ella.

Entre las dos nos empujábamos hacia adelante. Y la verdad es que funcionaba en alguna medida, hasta que me dí cuenta que estaba bien un día o dos y el resto volvía a la misma.

Un día, algo me pasó.

Y ese «algo» fue otro salto cuántico, pero de esos que te caen encima cuando ya no esperás nada. Entonces entendí que más allá de sanar lo que fuera, necesitaba otra cosa.

Yo estaba acostumbrada al resultado mágico de las terapias alternativas, cualquier cosa que me hiciera llorar, liberar y al final sentir bienestar. Pero ahí me quedaba.

Llorando.

Liberando.

Sintiendo.

Y otra vez repitiendo.

Y mientras tanto, me encontraba otra vez en el mismo lugar, llena de deudas, pidiendo ayuda a terapeutas, tapando la vergüenza y mi ignorancia, con discursos y técnicas espirituales con una solución momentánea. Esa fue una de las últimas crisis que atravesé *reprogramando mi mundo interno.*

Y aunque en ese momento no lo supe, en medio de ese caos se estaba abriendo un nuevo camino y ese camino iba a ser espectacular.

Todo fue absolutamente necesario para llegar a ofrecerte hoy lo que voy a compartirte.

Y créeme, nada de lo que leas acá es mentira.

No sé bien en qué orden me fui organizando.

Pero sí sé que gracias a las herramientas que te voy a compartir logré claridad y mucho enfoque.

Y lo más importante: dejé de intentar salvarme, empezando por aprender a vivir mejor.



CÁPITULO 2

EL SALTO CUÁNTICO DE LA AUTOINDAGACIÓN

Hasta ese momento, mi vida era una sucesión de intentos por mejorar algo que, en el fondo, nunca lograba sostener. Había probado de todo: terapias, rituales, libros, cursos, meditaciones, protocolos... Cada vez que algo dolía, buscaba una técnica nueva y cada vez que algo se movía, lo llamaba proceso, aunque me otorgaba un parche temporal.

Y no estaba tan mal.

Solo que me faltaba una pieza.

Esa que no viene en ningún manual y esta era la **comprensión de mí misma.**

Fue entonces cuando empecé a notar que algo en mí pedía hacer una pausa.

Ya no era suficiente «sacar emociones» o «liberar memorias».

Necesitaba entender por qué reaccionaba como reaccionaba, por qué me dolía lo que me dolía y para qué hacía lo que hacía. Y así conocí una palabra que lo cambió todo: **la autoindagación.**

La autoindagación me enseñó a preguntarme cosas que nunca antes me había permitido:

—¿Qué parte mía se activa cuando esto pasa?

—¿Qué estoy repitiendo sin darme cuenta?

—¿Esto es realmente mío o viene de otro lugar?

Empecé a cuestionar absolutamente todo lo que vivía.

Y, al hacerlo, descubrí algo más profundo: **no tenía que renunciar a mi historia.**

No debía cortar lazos con mi clan, ni borrar lo heredado, ni «cancelar» lo viejo.

Solo necesitaba evolucionarlo.

Y eso me hizo bien, porque cada vez que pensaba en renunciar a algo de mi familia, sentía una tristeza muy antigua, como si mis ancestros me miraran desde algún rincón del tiempo, preguntándose por qué los abandonaba.

Y ese dolor me detenía.

Hasta que un día, en una de esas reflexiones que te sacuden desde adentro, pensé:

«Si venimos evolucionando como especie, si ya no vivimos como antes ni el león nos va a comer,

¿No será que ahora nos toca madurar como seres humanos y mejorar la historia familiar por el bien de todos los que nos antecedieron?»

Ese pensamiento me atravesó como un rayo de sentido.

Por primera vez, no sentí culpa por hacerlo distinto.

Sentí el propósito y sentí amor por quienes vinieron antes, incluso por los que no supieron hacerlo mejor y por mi misma cuando no sabía nada de lo que ahora comprendía.

Y ahí entendí que mi tarea **no era sanar lo anterior, sino expandirlo.**

Traer conciencia a donde antes solo había repetición.

Sostener la vida con un poco más de luz, para que los que vienen después puedan hacerlo con menos peso.

Ese fue mi verdadero salto cuántico, el día que dejé de querer «sanar mi árbol» y decidí **hacerme cargo de la parte de la historia que continúa a través de mí..**



CÁPITULO 3

CONCIENCIA EMOCIONAL: EL VERDADERO SALTO

La vida me fue poniendo espejos hasta que tuve que ponerme a verlos. No sé si fue una clase, un libro, o simplemente el cansancio, pero un día me di cuenta de algo que me cambió por dentro:
no tenía ni idea de lo que sentía.

Había estado años creyendo que seguía mi intuición, pero en realidad lo que seguía eran mis heridas.

Pensaba que elegía desde el alma, cuando en realidad reaccionaba desde la memoria con emociones disfuncionales.

Fue ahí cuando entendí los conceptos de Inteligencia, gestión y coherencia emocional.

Había leído varias cosas sobre eso, pero nunca le había prestado real atención.

Mi mente estaba tan ocupada intentando sobrevivir, que leer con comprensión para mí era un lujo.

Leía de corrido, sin entender. Y cuando lo hacía, me aburría.

Pero no era de vaga o que no me gustara, como yo pensaba: era que en el fondo, **estaba enfocada en salvarme YA.**

Vivía activada en modo «lucha o huida».

Por eso no podía detenerme a sentir nada, porque todo el tiempo esperaba que pasara algo malo y por eso andaba yo a la defensiva.

Era mi manera de habitar en el mundo.

Todavía recuerdo cómo me sobresaltaba cuando sonaba el despertador a las siete de la mañana.

Saltaba de la cama como si algo se estuviera incendiando.

Y hoy, que me despierto sola, con mis sentidos en calma, puedo entender la diferencia.

El cuerpo también aprende a vivir distinto.

Cuando por fin logré prestar atención, me di cuenta de que miles de decisiones en mi vida las había tomado así: sin conciencia, sin reflexión, sin filtro.

Y lo más loco: pensando que era intuición.

Pobre mi intuición, que miraba todo desde afuera diciendo:

«Yo no soy eso que esta mujer cree que soy».

Ahí descubrí que muchas de mis emociones no eran respuestas presentes, sino automáticas.

Botones que se apretaban solos cuando alguien decía o hacía algo parecido a una vieja herida mía.

Entonces me volví curiosa de mí misma.

Empecé a observarme.

A preguntarme por qué me molestaba lo que me molestaba, por qué repetía los mismos vínculos, por qué necesitaba tanto agradar.

Y ese simple acto —prestarme atención— cambió mi destino.
Conocer mis emociones fue como aprender un nuevo idioma,
el idioma del alma.

Aprendí que cada reacción escondía un pedido, que cada enojo
tenía un miedo detrás, y que cada miedo necesitaba una caricia, no
una explicación.

Así fue como empecé a resignificar mi mundo emocional.

No a controlarlo, ni a reprimirlo, sino a conocerlo.

Y cuando conocés tus emociones, te volvés libre.

Ya no te manejan, por el contrario vos las acompañas.

Ese fue otro gran salto: dejar de usar la espiritualidad para
anestesiarme, empezando a usar la conciencia para habitarme.
Y luego entender cómo gestionarme a mí en el cambio, hasta
normalizar vivir en él.



CÁPITULO 4

GESTIÓN: LA LLAVE A LOS BENEFICIOS

Hay un momento en el proceso en que ya no alcanza con entender. Podés leer mil libros, llorar mil veces, reconocer todos tus patrones...pero si después no vivís distinto, nada cambia.

Y a mí me pasó eso: sabía todo, pero seguía actuando igual.

Era como tener la teoría tatuada en el cuerpo y seguir reaccionando como si no hubiera aprendido nada.

Hasta que un día me cansé de entender.

Y ahí empezó mi verdadera transformación.

La coherencia emocional llegó cuando empecé a **escucharme con honestidad.**

Sin disfraces, sin justificarme, sin querer ser más espiritual de lo que era. Solo siendo honesta.

Si algo me dolía, lo trataba de poner en palabras.

Si algo no quería, no lo hacía.

Y si me equivocaba, pedía perdón.

Así de simple.

Y fue loco, porque al principio me daba miedo.

Tenía miedo de perder vínculos, de que me juzgaran, de parecer «cambiante».

Pero en realidad, lo que estaba perdiendo eran versiones de mí que ya no necesitaba y que de hecho, a estás alturas las sentía extrañas.

La coherencia fue eso:

Un acto de amor propio invisible, pero profundo.

Una forma de decirme: «Confío en lo que soy y en lo que siento».

Y cuando empecé a vivir así, todo alrededor empezó a ordenarse solo. Las personas que ya no resonaban se fueron. Las que sí, se quedaron. Y las nuevas llegaron como si siempre hubieran estado esperándome. No fue magia, fue coherencia sostenida. Y no porque el universo hiciera algo especial, sino porque yo dejé de contradecirme. Porque cuando lo que pensás, sentís y hacés están alineados no hay interferencia. Y cuando no hay interferencia, la vida fluye.

Hoy entiendo que la coherencia no es perfección.

Es animarte a no pasarte por encima cuando nadie está mirando y, aunque duela, sostener esa decisión.

Y ese es el verdadero salto:

Cuando dejás de hacer cosas para «manifestar» afuera algo y empezás a vivir en coherencia con lo que ya sos.



CÁPITULO 5

PRESENTE CONSTRUCTIVO: ALINEACIÓN CON LO QUE YA ES TUYO

Por mucho tiempo pensé que manifestar era pedir. Pedirle al universo, visualizar, repetir afirmaciones, poner intención. Y claro, algo de eso funciona... pero solo hasta cierto punto. Porque si por dentro no estás en coherencia, no hay decreto que te salve.

Manifestar abundancia no es intentar llenar un vacío. Es empezar a vivir como alguien que ya dejó de actuar desde la falta

Cuando empecé a vivir con esa conciencia, todo cambió.

Ya no necesitaba controlar los tiempos, ni entender los porqués.

Dejé de apurar los procesos.

Dejé de querer resultados inmediatos.

Y empecé a disfrutar del mientras tanto.

La vida se volvió liviana.

Empecé a notar que cuando yo estaba clara, ocupaba mi lugar. Y lo que no encajaba, se reacomodaba solo.

No porque no hubiera desafíos, sino porque ya no me peleaba con ellos. Manifestar desde el ser no es hacer más cosas; es dejar de actuar desde la necesidad de obtener algo. Es generar seguridad para sostener lo que pedís, porque todo lo que llega requiere estructura, carácter y responsabilidad. Cuando eso está, las cosas no se fuerzan, simplemente se dan. No porque el universo te mande nada, sino porque dejaste de vivir en contradicción. Y ahí comprendí que no había nada que lograr, solo había que asumir: asumir quién soy, asumir lo que valgo, asumir el lugar que me toca en este mundo. Y desde ahí, vivir, recordando que mi estado natural no es la carencia, sino la prosperidad que ya habita en mí.



EPÍLOGO

NADA ERA TAN IMPORTANTE

A veces miro para atrás y me río sola.

De todo lo que me preocupaba, de todo lo que creía urgente, de todo lo que intenté sostener cuando ya estaba vencido. Tuve que sufrir mucho para entender que no estaba perdiendo nada. Solo estaba soltando lo que no era yo.

Porque al final, nada era tan importante.

Ni tener razón, ni encajar, ni que me entendieran. Ni siquiera sanar.

Lo único importante era recordarme. Volver a mí. Y como dije antes, no fue un camino lineal. Fue un ir y venir entre entender, sentir, resistir, caer, despertar y volver a empezar.

Una danza. Una alquimia. Un proceso que no terminó —porque vivir consciente no es llegar, es seguir eligiendo día tras día.

Hoy entiendo que no vine a a tener nada ni a lograr nada, vine a ser presente, «yo presente», sí, como si fuera mi propio regalo. A mirar mis sombras sin miedo, a reírme de mis dramas, a amar incluso lo que todavía no entiendo. Y si algo aprendí, es que cuando vivís desde el ser, la vida se acomoda sola.

Porque no necesitás empujar lo que naturalmente fluye. Entonces respiro, agradezco, y sigo. Con la certeza de que cada cosa que llega —y cada cosa que se va— forma parte de un plan que mi alma eligió para recordarme quién soy de verdad.

Y ahí, en ese punto de calma, ya no necesito que todo tenga sentido. Porque lo siento.

Y eso alcanza.

UN PEQUEÑO BONUS

CLAVES PARA EMPRENDERTE DESDE EL SER

Este es el capítulo donde todo se une.

Donde entendés que el camino no era sanar, sino recordarte.

Que nada de lo que viviste fue un error, sino parte del
entrenamiento que necesitabas para recordar quien sos.

A lo largo de todo este recorrido aprendiste a autoindagarte,
observarte, resignificarte y volver al centro. Ahora, este bonus es
una síntesis práctica para sostener esa nueva frecuencia en la vida
cotidiana, en los vínculos, en el trabajo y en cualquier proyecto que
emprendas desde el alma.

I. LA AUTOESTIMA: LA RAÍZ DE TODO

Por mucho tiempo creí que el problema era lo externo —el otro, la falta, las circunstancias—. Hasta que entendí que la base de todo era mi autoestima.

Cuando aprendés a valorarte, a escucharte y a honrarte, ya no necesitás mendigar amor, atención ni reconocimiento. Te das cuenta de que no hay nada malo en vos, que simplemente estuviste intentando encajar en lugares que no eran tuyos.

Tener una autoestima sólida no es un acto de ego, es un acto de respeto. Porque cuanto más firme estás en vos, más podés escuchar al otro sin perderte y más podés amar sin disolverte.

2. EQUILIBRAR LO FEMENINO Y LO MASCULINO

Esta comprensión cambió mi vida. Durante años me moví desde un femenino herido: el pensamiento mágico ese que tiene expectativas, el deseo de que alguien adivine lo que necesite sin que yo lo pida.

Ese lugar infantil que esperaba salvadores o señales de afuera, producto de una esperanza y pasividad movidas por el miedo.

El verdadero femenino es nutrición, sensibilidad, autocuidado, intuición que confía en el amor, abriéndose a la vida, a la conexión, al flujo de la existencia. Es la energía creadora que siente y disfruta, que se expande con placer.

Pero sin un masculino equilibrado, esa energía se dispersa.

El masculino sano pone límites, estructura, dirección y presencia. Es la parte que dice: «vamos a hacerlo realidad», actúa, concreta y lidera sin controlar.

Ambas energías viven dentro nuestro.

Y cuando aprenden a danzar juntas, aparece la coherencia: sentir, decidir y accionar en una misma dirección.

3. RECONECTAR CON TU NIÑA INTERIOR

Esa parte tuya que jugaba, reía, soñaba sin miedo... sigue ahí. Solo necesita permiso para divertirse.

Reconectarte con tu niña interior no es un acto simbólico: es volver a la fuente de tu alegría, tu creatividad y tu espontaneidad.

Esa niña te recuerda cómo disfrutar, cómo sorprenderte, cómo vivir sin tanto control.

Dale lugar a su voz, a sus ganas, a su curiosidad.

Porque cuando jugás, el alma respira y te empieza a explicar más fuerte quien sos.

4. EMPRENDER DESDE EL SER

Emprender no es solo crear un negocio. Es crear una vida alineada a quien realmente sos.

Cada proyecto, cada idea, cada decisión que nace desde la coherencia interna se vuelve una extensión de tu esencia.

Si te sentís perdida, si algo se estanca, volvé a este mapa:

» Revisa tu autoestima

(¿me estoy valorando o estoy buscando aprobación?)

» Observá tus energías

(¿estoy accionando desde el control o desde la confianza?)

» Escuchá a tu niña interior

(¿esto me da alegría o solo me exige?)

*Emprender desde el ser es vivir desde el alma,
con propósito y con presencia.*



NOTAS

Para mí, este fue el cambio más inspirador y valient: ser humana, consciente y equilibrada.

Entender que no hay destino que alcanzar, solo un camino que honrar.

Cada paso, cada caída y cada descubrimiento te trajeron hasta acá.

Y si llegaste hasta el final de este ebook, es porque algo en vos también está listo para empezar a vivir distinto.

¡Celebralo!

Porque volver a vos es el mayor acto de amor que vas a experimentar en esta vida.

«Nada es tan importante como volver a vos, siempre».

Este libro forma parte de mi camino de exploración interior y acompañamiento a otros procesos de transformación.

Este y otro escrito que se encuentra en edición, elegí crearlos en comunidad, junto a otras personas que también eligen manifestar sus proyectos desde un lugar colaborativo, de disfrute y autogestivo, del que cualquiera con estos mismos valores puede ser parte.

Te invito a conocer Insai, una comunidad colaborativa de proyectos literarios autogestivos.

Podés seguir conectada conmigo en: la cuenta de Instagram **@0800manifestate** dónde podemos seguir compartiendo sobre estos temas.

Si este ebook te llegó, o te hizo pensar en algo distinto...contámelo. Me encanta saber qué les pasa cuando leen algo que nació de otros procesos, como si fueran un eslabón de una larga cadena. Podés escribirme por privado en Instagram.

Y si sentís ganas de agradecer de otra forma, podés mandar lo que sientas al alias **manifestate.mp**

Es una manera de que siga fluyendo este dar y recibir, como un círculo que se mueve solo, desde la gratitud.

Gracias por ser parte de este compartir.

Cada lectura es una puerta hacia una versión más conciente de nosotros mismos.

INSAI



La Colaborativa Insai es una comunidad que decidió probar otras formas en el mundo editorial: ni sello tradicional, ni autopublicación individual. Queremos que el libro vuelva a ser un trabajo artesanal, compartido y horizontal.

Somos un grupo independiente y autogestivo de gente que escribe, corrige, edita, ilustra, diseña y más, que se juntó para hacer libros como proyectos comunitarios, compartiendo procesos y autoría. El objetivo es, por un lado, bajar barreras de acceso a la publicación y, por otro, asumir que el libro es siempre un trabajo colectivo.

Nuestro foco está puesto en disfrutar del proceso de crear en colaboración, y buscamos que cada obra sea un encuentro, no un trámite. Creemos firmemente que en comunidad podemos llegar más lejos y por eso, si te interesa trabajar en equipo, te invitamos a ser parte de la Colaborativa, acercar tu proyecto o sumarte a alguno en marcha y difundir este espacio y sus obras para completar el ciclo editorial.

Descubrí más colaborativainsai.com.ar

Redes: Instagram [@colaborativainsai](https://www.instagram.com/colaborativainsai)