

# 21 MANERAS DE ELEVAR RÁPIDAMENTE TU VIBRACIÓN

1

**PRACTICA LA GRATITUD:** CÉNTRATE EN AQUELLAS COSAS DE TU VIDA QUE TE LLENEN DE AGRADECIMIENTO Y ADOPTA EL HÁBITO DE EXPRESAR ESA GRATITUD.

2

**PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA:** ESTAR EN ENTORNOS NATURALES (YA SE TRATE DE UN PARQUE, LA PLAYA O LA MONTAÑA) PUEDE AYUDARTE A SENTIR UNA MAYOR CONEXIÓN Y ENRAIZAMIENTO.

3

**HAZ EJERCICIO CON REGULARIDAD:** LA ACTIVIDAD FÍSICA LIBERA ENDORFINAS, LO QUE PUEDE BRINDARTE UNA SENSACIÓN DE FELICIDAD Y VITALIDAD.

4

**MEDITA:** LA MEDITACIÓN PUEDE AYUDARTE A CALMAR LA MENTE Y REDUCIR EL ESTRÉS, LO QUE AUMENTARÁ TU BIENESTAR GENERAL.

5

**PRACTICA LA ATENCIÓN PLENA:** VIVE EN EL AQUÍ Y AHORA Y CÉNTRATE EN LO QUE ESTÁS HACIENDO EN EL PRESENTE, EN LUGAR DE ESTAR TODO EL TIEMPO DÁNDOLE VUELTAS AL PASADO O PREOCUPÁNDOTE POR EL FUTURO.

6

**RODÉATE DE PERSONAS POSITIVAS:** PASA TIEMPO CON GENTE QUE TE ANIME E INSPIRE Y EVITA LAS INFLUENCIAS NEGATIVAS.

7

**ESCUCHA MÚSICA MOTIVADORA:** LA MÚSICA PUEDE TENER UN POTENTE EFECTO SOBRE NUESTRO ESTADO ANÍMICO Y EMOCIONAL.

8

**PRACTICA EL AUTOCUIDADO:** TÓMATE UN TIEMPO PARA CUIDARTE, YA SEA PARA RELAJARTE, DARTE UN BAÑO O MASAJE, O ASISTIR A UNA CLASE DE YOGA.

9

**LEE LIBROS QUE TE INSPIREN:** LAS LECTURAS QUE TE INSPIRAN Y MOTIVAN PUEDEN AYUDARTE A ELEVAR TUS VIBRACIONES.

10

**REALIZA ACTOS ESPONTÁNEOS DE BONDAD:** TENER UN GESTO DE AMABILIDAD CON ALGUIEN PUEDE BRINDARTE UN SENTIDO DE PROPÓSITO Y CONTRIBUIR A CREAR UN MUNDO MÁS POSITIVO.

11

**RÍETE Y PÁSALO EN GRANDE:** LA RISA ES UNA PODEROSA HERRAMIENTA PARA ELEVAR TUS VIBRACIONES Y REDUCIR EL ESTRÉS.

12

**EVITA LOS CHISMORREOS Y HABLADURÍAS:** ESE TIPO DE CONVERSACIONES PUEDEN SOCAVAR TU VIBRACIÓN Y HUNDIR TU ESTADO ANÍMICO.

13

**PRACTICA EL PERDÓN:** AFERRARTE AL RESENTIMIENTO Y RENCOR SOLO TE SUPONDRÁ UNA CARGA, MIENTRAS QUE PERDONAR TE AYUDARÁ A LIBERARTE Y PASAR PÁGINA.

14

**CONECTA CON TU YO SUPERIOR:** DEDICA ALGO DE TIEMPO A MEDITAR O ESCRIBIR UN DIARIO PARA ENTRAR EN CONTACTO CON TU SABIDURÍA Y GUÍA INTERNAS.

15

**LLEVA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA QUE INCLUYA ALIMENTOS NUTRITIVOS PUEDE AYUDARTE A TENER MÁS ENERGÍA Y UN MAYOR BIENESTAR GENERAL.

16

**DESCANSA LO SUFICIENTE:** DISFRUTAR DEL REPOSO NECESARIO ES CRUCIAL PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL.

17

**REALIZA EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN:** IMAGÍNA TE ALCANZANDO TUS METAS Y TENIENDO LA VIDA QUE ANHELAS.

18

**LIBÉRATE DE LOS APEGOS:** DESAPEGARTE DE LOS RESULTADOS Y CENTRARTE EN EL MOMENTO PRESENTE PUEDE BRINDARTE UNA MAYOR PAZ INTERIOR.

19

**UTILIZA AFIRMACIONES POSITIVAS:** LAS DECLARACIONES ASERTIVAS PERMITEN REPROGRAMAR TUS CREENCIAS Y PENSAMIENTOS ACERCA DE TU VIDA Y LA PERSONA QUE ERES.

20

**CONECTA CON TU ESPÍRITU:** YA SEA A TRAVÉS DE LA ORACIÓN, LA MEDITACIÓN O LA NATURALEZA, CONECTAR CON TU ESPÍRITU INTERIOR PUEDE AYUDARTE A ELEVAR TUS VIBRACIONES.

21

**LLEVA UN DIARIO DE GRATITUD:** ANOTA CADA DÍA TRES COSAS QUE TE LLENEN DE AGRADECIMIENTO PARA CENTRARTE EN ASPECTOS POSITIVOS Y CULTIVAR UN SENTIMIENTO DE GRATITUD.

ACTIVADOR  
ESPIRITUAL

