

# Buenas Vibras

**PDF MUESTRA**

**NO  
COMPARTIR**

# Buenas Vibras

ED. OTOÑO. DEL 15 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE DICIEMBRE DEL 2024



Irradia tu Ser de alegría, bienestar y positivismo  
con este paquete de *Buenas Vibras*.

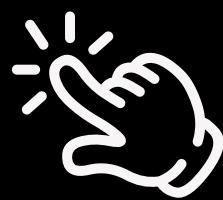
**Blv**



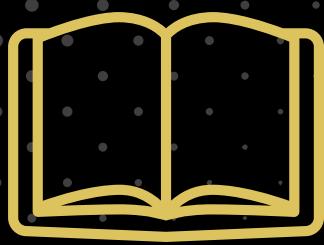
**LA  
INTERACCIÓN  
EN ESTE  
ARCHIVO SE  
ENCUENTRA EN  
TODO LO DE  
COLOR DORADO**



# ÍNDICE INTERACTIVO



DALE CLICK A LOS SIGUIENTES ÍCONOS PARA COMENZAR A VIBRAR BONITO



**BIVÓ**



# MÚSICA POSITIVA, LISTA PARA REPRODUCIRSE EN YOUTUBE.

"Don't Worry, Be happy" - Bobby McFerrin  
"Don't Stop Me Now" - Queen  
"Happy" - Pharrel Williams  
"Viva la vida" - Coldplay  
"Voy a pasármelo bien" - Hombres G  
"Valientes" - Macaco  
"Esta noche" - Sasha, Benny y Erick  
"Esta vida" - Jorge Celedón  
"Shake it off" - Taylor Swift  
"Hoy es un buen día para empezar" - Ricardo Arjona  
"No hay nadie como tú" - Calle 13  
"Color esperanza" - Diego Torres  
"Celebra la vida" - Axel  
"Hoy puede ser un gran día" - Joan Manuel Serrat  
"Madre tierra (Oye)" - Chayanne  
"Cosas imposibles" - Gustavo Cerati  
"Girls Just Wanna Have Fun" – Cyndi Lauper  
"Hoy toca ser feliz" - Mago de Oz  
"Uptown Funk" - Mark Ronson con Bruno Mars  
"La vida es un carnaval" - Celia Cruz  
"La ley del uno" - Macaco  
"Come and get your love" - Redbone  
"The nights" - Avicii  
"Something just like this" - The chainsmokers  
"Me too" - Meghan Trainor  
"Beat it" - Michael Jackson  
"Feel good inc" - Gorillaz

"Makeba" - Jain  
"Vivo" - Fobia  
"De ellos aprendí" - David Rees  
"Blurred lines" - Robin Thicke  
"Optimista" - Caloncho  
"Can't stop the feeling" - Justin Timberlake  
"Puedes llegar" - Voces unidas  
"Cake by the ocean" - DNCE  
"All star" - Smash mouth  
"Sueños" - Diego Torres  
"Maniac" - Michael Sembello  
"Wake me up" - Avicii  
"I gotta feeling" - The black eyed peas  
"I'm too sexy" - Rigth said Fred  
"Más que nada" - Sergio Mendes  
"Bella ciao" - Manu Pilas  
"Bonito" - Jarabe de palo  
"Fortunate son" - Creedence  
"Mensajes del agua" - Macaco  
"Calm Down" - Rema y Selena Gomez  
"Iko Iko (My Bestie)" - Justin Wellington  
"Get Lucky" - Daft Punk  
"Espacio sideral" - Jesse & Joy  
"Boogie Wonderland" - Earth, Wind & Fire  
"Sugar" - Maroon 5  
"Hey Ya!" - Outkast  
"Somewhere over the rainbow" - Israel Kamakawiwoóle

Estas 10 canciones reducen la ansiedad y el estrés hasta en un 65%. Estudio liderado por el neurocientífico Dr. David Lewis Hodgson de Mindlab International.



**mindlab**  
INTELLIGENT INSIGHTS

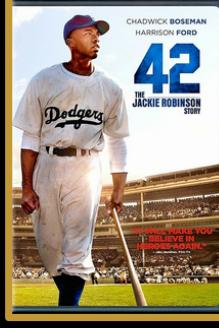
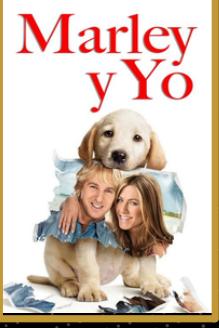
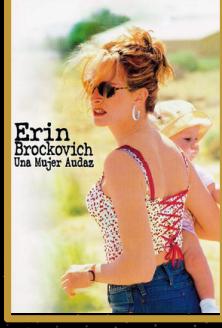
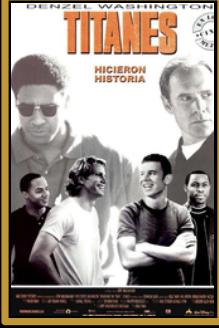
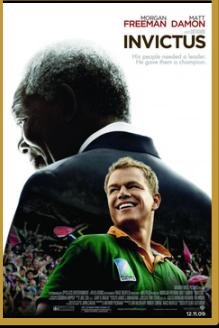
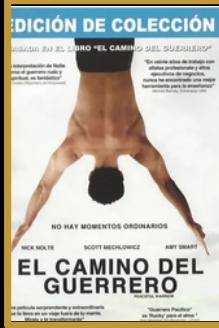
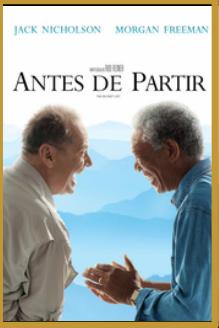
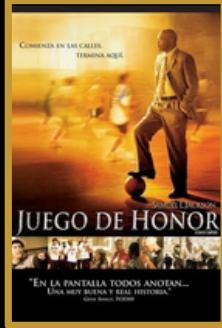
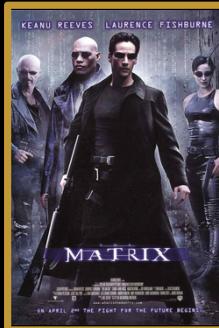
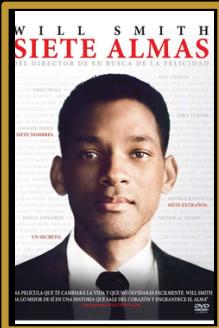
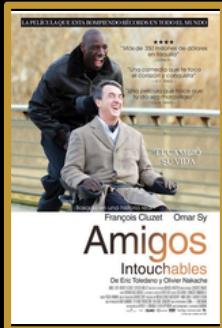
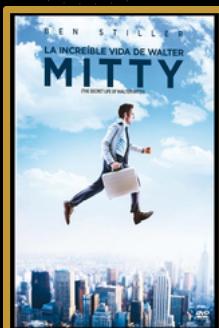
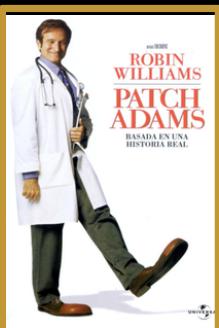
1. "Weightless" by Marconi Union
2. "Electra" by Airstream
3. "Mellomaniac (Chill Out Mix)" by DJ Shah
4. "Watermark" by Enya
5. "Strawberry swing" by Coldplay
6. "Please don't go" by Barcelona
7. "Pure shores" by All Saints
8. "Someone like you" by Adele
9. "Canzonetta Sull'aria" by Mozart
10. "We can fly" by Rue du Soleil

Reproduce también en  
**SPOTIFY**



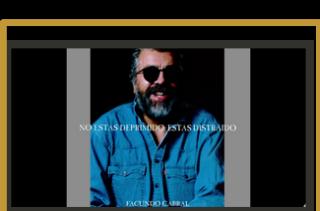
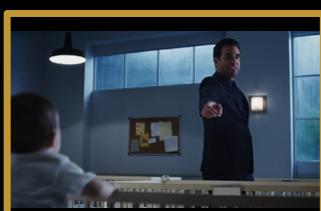


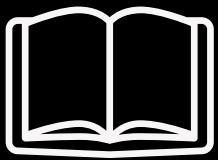
PRESIONA LAS PORTADAS DE ESTAS PELÍCULAS CON BUENA VIBRA Y REPRODUCE SUS AVANCES EN YOUTUBE.



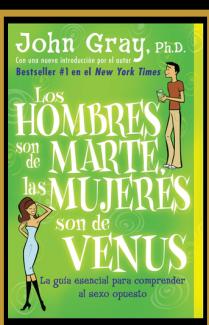
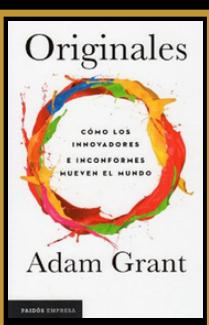
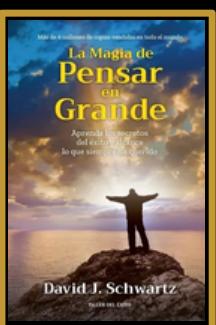
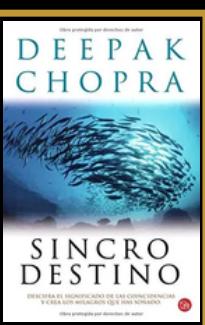
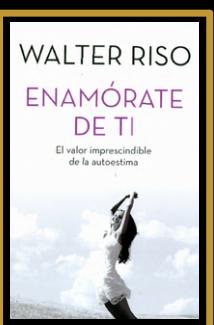
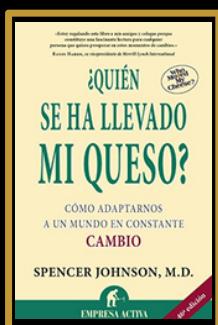
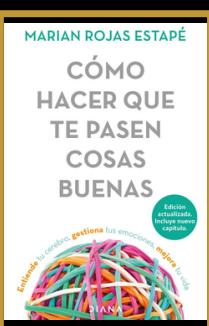
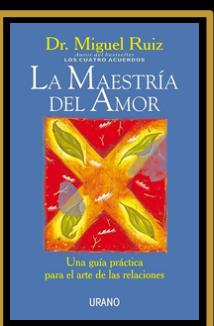
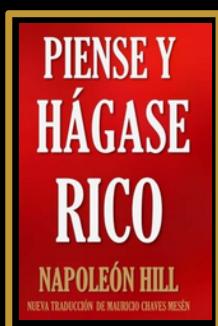
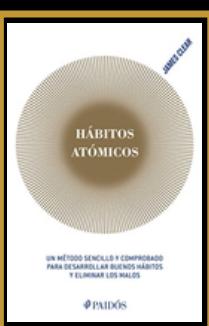
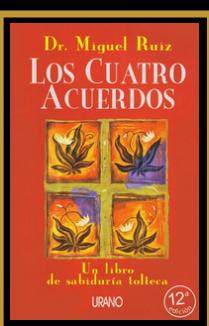
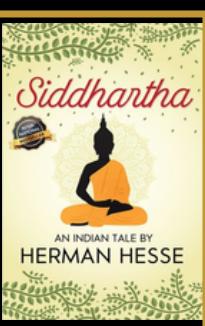
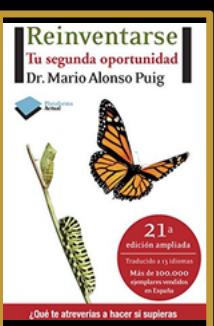
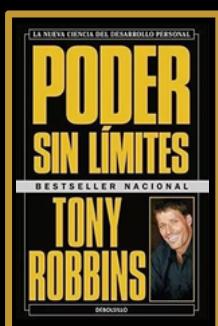
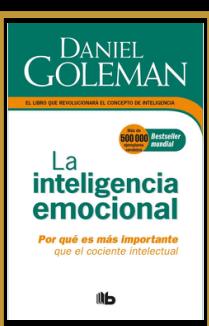
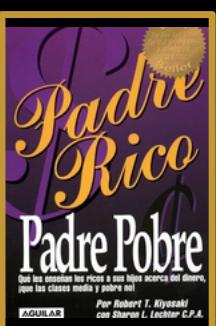
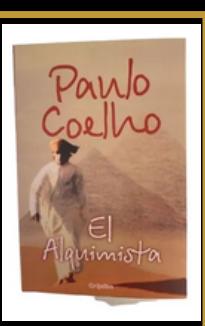
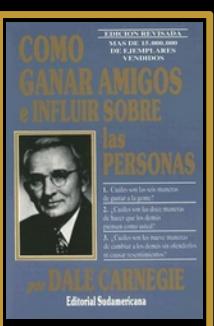
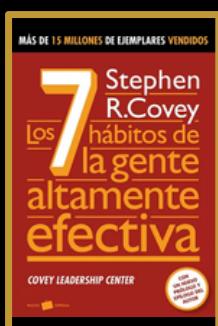
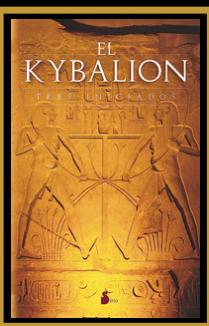
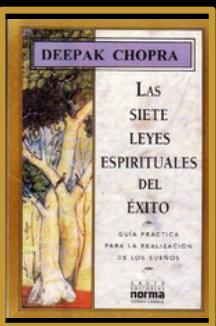
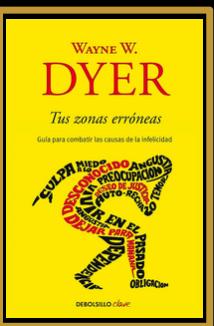
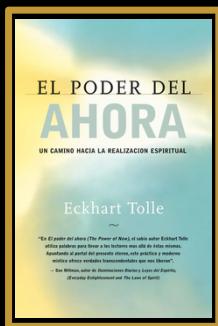


PRESIONA LOS SIGUIENTES VIDEOS CON BONITOS MENSAJES. SE REPRODUCIRÁN EN YOUTUBE.





# LECTURA VIBRACIONAL: PRESIONA LAS PORTADAS DE LOS SIGUIENTES LIBROS PARA REPRODUCIR SUS RESEÑAS EN YOUTUBE.

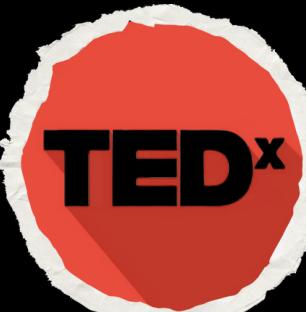




# RECOMENDACIÓN DE CANALES CON CONTENIDO POSITIVO EN YOUTUBE.



Martha Higareda



Charlas TED en Español



Sadhguru



Fer Broca



Metabolismo TV



Nilda Chiaraviglio



Evan en español



Marco Antonio Regil



Yordi Rosado



Oso Trava



Marian Rojas  
Estapé



Mario Alonso Puig



Jordi Wu



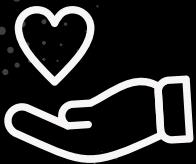
RC Talks



Únete al viaje



Mundo pránico



TE INVITAMOS A REALIZAR UNA O MÁS DE LAS SIGUIENTES ACCIONES PARA ESPARCIR LAS BUENAS VIBRAS

DAR SERVICIO ES LA FORMA MÁS PODEROSA DE ELEVAR LA VIBRACIÓN.

REALIZA UNA BUENA ACCIÓN EN LA CALLE POR ALGÚN DESCONOCIDO



REALIZA UN DONATIVO DE ROPA O ALIMENTO A ALGUNA PERSONA SIN HOGAR

RECOGE 20 BOTELLAS DE PET DE LAS CALLES. ENTREGALAS A UN CENTRO DE RECICLAJE O AL CAMIÓN DE LA BASURA



EN 1 DÍA, DA 20 ABRAZOS RESPETUOSOS Y CARIÑOSOS. CONECTA CORAZÓN CON CORAZÓN



RECOGE 50 COLILLAS DE CIGARRO QUE ESTÉN TIRADAS EN LAS CALLES



COMPARTE ESTA INFORMACIÓN (PDF) CON MÁS PERSONAS VÍA WHATSSAPP

ADOPTA UNA PLANTA NUEVA EN CASA O SIEMBRA UN ARBOL



PIENSA EN 3 PERSONAS IMPORTANTES EN TU VIDA. EL DÍA DE HOY EXPRESALES TUS SENTIMIENTOS Y MENCIONA ALGO POR LO QUE TE SIENTES EN GRATITUD CON ELLAS



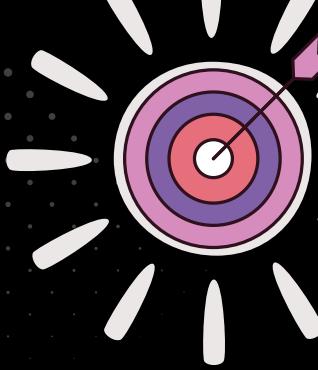
LIMPIA UN ÁREA VERDE CERCA DE TU CASA



# 5 HÁBITOS

Que aumentarán tú *Buena Vibra*

## En 28 días



## Espirital: Agradecimiento

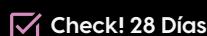
Tómate 1 minuto al despertar o antes de dormir, cierra tus ojos y conecta con 3 cosas por las cuales sientas gratitud en tu vida. Dilo con palabras mientras lo visualizas en tu  mente y lo sientes en tu corazón .



**ANSWER** The answer is 1000.

## Mental: Lectura

 Dedica de 20 a 30 minutos diarios de lectura ininterrumpida. Leer genera atención y te sitúa en el PRESENTE, lo cual te ayudará a eliminar el estrés y la ansiedad. Estimula la creatividad, ejercita la memoria y la inteligencia. 



A horizontal row consisting of 20 individual black rectangular boxes, intended for handwritten responses or answers.

# Emocional: Cumplido

Estando frente al espejo, has una pausa para mirarte a los ojos fijamente y crear una conexión, esto te tomará tan solo 30 segundos. Una vez establecida esa conexión, hazte un cumplido sincero. Esto impactará favorablemente a tu autoestima. Tendrás fortaleza, confianza y estabilidad emocional.



A horizontal row consisting of 20 identical black rectangular boxes arranged side-by-side. This row is positioned at the bottom of the page.

## Energético: Descanso

Dormir un mínimo de 7 horas diarias. Te ayuda a tener más energía, eleva el sistema inmune, reduce el estrés, frena el envejecimiento, optimiza el metabolismo, mejora tu humor. Evita el uso de pantallas después de las 9pm.



**ANSWER** The answer is 1000.

good Vibes Only

## Físico: Ejercicio

Ejercítate 30 minutos al día. El agua que se estanca muere, recuerda que somos 70% agua. El movimiento es vida! El simple hecho de caminar es valioso,  mantente en movimiento, activo y sano! Los beneficios son MUCHOS!



A horizontal row consisting of 20 empty rectangular boxes, intended for handwritten responses or drawings.



Este paquete de **Buenas Vibras** llega a ti gracias al apoyo de **(Nombre del comercio)**. Sabemos que éste comercio tiene el interés genuino de crear un mundo más vibrante. Su compromiso va más allá, ofreciéndote una promoción que cuidará de tu economía.  
Pruébalo, **CONSUME LOCAL.**

*gracias*

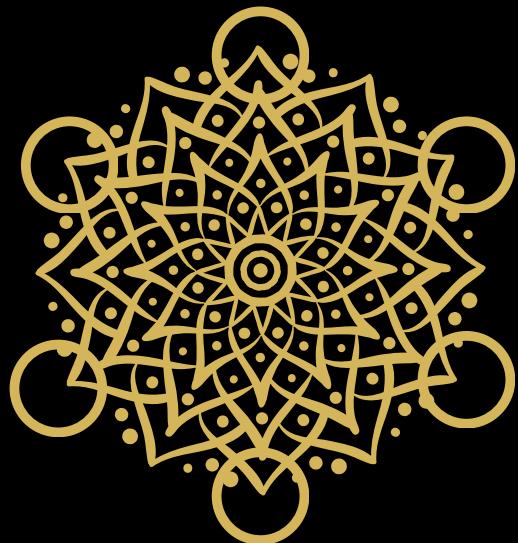
BASES Y DESCRIPCIÓN DE TU PROMOCIÓN DE TEMPORADA.



ICONOS DE CONTACTO INTERACTIVOS

BREVE DESCRIPCIÓN DE TU COMERCIO, PRODUCTO / SERVICIO.





Juntos somos  
*La comunidad  
más vibrante!*

**PDF MUESTRA**

**NO  
COMPARTIR**