

# 21 acciones para ser

ÚBUNTÚ

## UN SER SOBRENATURAL

Inspiradas en el trabajo del Dr. Joe Dispenza

- 1 Medita diariamente antes del amanecer: Conecta con el campo cuántico en los momentos donde la mente aún no ha tomado el control.
- 2 Eleva tu estado emocional de forma consciente: Practica sentir gratitud, amor o gozo aunque no haya un motivo externo.
- 3 Observa tu diálogo interno y cámbialo: Elige pensamientos que te empoderen y te conecten con tu visión del nuevo yo.
- 4 Haz respiraciones conscientes para activar tu glándula pineal: Usa la técnica del aliento ascendente para llevar la energía a tu cerebro.
- 5 Visualiza cada día tu futuro ideal como si ya fuera real: Siéntelo en el cuerpo, cree con cada célula que ya existe.
- 6 Desidentifícate de tu antiguo yo: Suelta la historia del pasado que te limita. Cada día es una nueva posibilidad.
- 7 Conecta con el campo cuántico a través del corazón: La coherencia cardíaca abre la puerta a dimensiones superiores de creación.
- 8 Despierta tu cuerpo energético: Haz movimientos sutiles con intención y respiración para activar tu campo vibracional.
- 9 Escribe quién deseas ser y léelo en presente: Refuerza la mente subconsciente con afirmaciones y visión clara.
- 10 Haz ayuno consciente de palabras, juicios y reactividad: Silencia el ego para que el alma hable.
- 11 Ríe, baila o canta para elevar tu frecuencia: Tu vibración crea tu realidad.
- 12 Activa tus centros energéticos (chakras) con luz y sonido: Imagina cada centro girando con energía vital, alineado con tu intención.
- 13 Cambia tu energía antes de cambiar tu realidad: No se trata de hacer más, sino de ser diferente.
- 14 Haz algo nuevo todos los días: Rompe la rutina para crear nuevas conexiones neuronales y salir del piloto automático.
- 15 Cree en lo invisible más que en lo visible: La fe es una frecuencia que activa la manifestación.
- 16 Sana tu cuerpo desde la mente: Visualiza luz restaurando órganos, células, emociones atrapadas.
- 17 Libera emociones del pasado con respiración consciente: No puedes crear un nuevo futuro con la química del ayer.

- 18 Agradece antes de recibir: Agradecer de antemano engaña al cuerpo y lo pone en sintonía con la creación futura.
- 19 Rodéate de entornos que eleven tu energía: Personas, lugares, sonidos, todo influye en tu campo.
- 20 Recuerda: tú no estás separado del todo: Eres un ser cuántico, conectado a una inteligencia superior.
- 21 Entrégate al misterio y suelta el control: La mente quiere certezas, el alma confía en el vacío creador.

MI EXPERIENCIA CON EL DR. JOE DISPENZA TRANSFORMÓ POR COMPLETO MI VISIÓN SOBRE EL PODER INTERIOR QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO. VIVÍ EN CARNE PROPIA CÓMO LA MEDITACIÓN PUEDE CAMBIAR TU ENERGÍA, TU CUERPO Y TU DESTINO. POR ESO, DECIDÍ CREAR ESTE EBOOK PARA TI: UNA GUÍA PRÁCTICA, AMOROSA Y TRANSFORMADORA QUE TE ACOMPAÑARÁ A DESPERTAR TU ENERGÍA VITAL. “MEDITACIÓN VITAL” NO ES SOLO INFORMACIÓN; ES UNA EXPERIENCIA INTERACTIVA QUE UNE CIENCIA, CONCIENCIA Y HERRAMIENTAS REALES PARA COMENZAR TU PRÁCTICA O PROFUNDIZARLA. SI ESTÁS BUSCANDO RECONECTAR CONTIGO, ACTIVAR TUS CENTROS ENERGÉTICOS Y EXPANDIR TU CONCIENCIA, ESTE LIBRO ES TU PUNTO DE PARTIDA.

TE INVITO A VIVIRLO, SENTIRLO Y TRANSFORMARTE DESDE ADENTRO.



*regalos para ti...*

MEDITACION GRATIS  
DESPIERTA TU POTENCIAL  
ALINEANDO TU ENERGÍA,  
TE LLEVA AL CAMPO  
CUÁNTICO DE CREACIÓN  
PARA ALCANZAR TU PODER  
SOBRENATURAL.



ME ENCANTARIA  
QUE FUERAS  
PARTE DEL  
CHAT  
ENTRENAMIENTO  
DE VIDA



**TE INSPIRA NUESTRO CONTENIDO?**

SI DESEAS APOYAR EL PROYECTO UBUNTU Y  
TODO LO QUE CREAMOS CON AMOR PARA TI,  
PUEDES HACER UNA DONACIÓN VOLUNTARIA.

CUENTA DE AHORROS BANCOLOMBIA:  
10022303593

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTA ENERGÍA QUE  
TRANSFORMA.

UBUNTÚ