



Hola! Acabas de abrir un paquete de **Buenas Vibras**. Con este PDF queremos que irradiies tu Ser de alegría, bienestar y positivismo.

BLV



LECTURA



CONTENIDO



PELÍCULAS



PLAYLIST



VIDEOS



COMPARTE
BUENAS VIBRAS



COMERCIO
BIVO



HÁBITOS
VIBRACIONALES

BIVO

CONOCENOS



LA
INTERACCION
EN ESTE
ARCHIVO SE
ENCUENTRA EN
TODO LO DE
COLOR DORADO





HAZ ZOOM Y PRESIONA LAS CANCIONES PARA REPRODUCIRLAS 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
["Dancing Queen"](#) – Abba
["Valientes"](#) - Macaco
["Esta noche"](#) - Sasha, Benny y Erick
["I feel love"](#) - Sam Smith
["Esta vida"](#) - Jorge Celedón
["Shake it off"](#) - Taylor Swift
["Hoy es un buen día para empezar"](#) - Ricardo Arjona
["Uptown Girl"](#) – Billy Joel
["No hay nadie como tú"](#) - Calle 13
["Color esperanza"](#) - Diego Torres
["Ni tu ni nadie"](#) - Moenia
["Celebra la vida"](#) - Axel
["Don't start now"](#) - Dua Lipa
["Verde más allá"](#) - Jenny and the Mexicats
["Eye Of The Tiger"](#) – Survivor
["Hoy puede ser un gran día"](#) - Joan Manuel Serrat
["Another one bites the dust"](#) - Queen
["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
["I wanna dance with somebody"](#) - Whitney Houston
["I Will Survive"](#) – Gloria Gaynor
["La vida es un carnaval"](#) - Celia Cruz
["La ley del uno"](#) - Macaco
["Life is life"](#) - Opus
["Come and get your love"](#) - Redbone
["The nights"](#) - Avicii
["Something just like this"](#) - The chainsmokers
["Me too"](#) - Meghan Trainor
["Beat it"](#) - Michael Jackson
["Sexy and i know it"](#) - LMFAO
["Feel good inc"](#) - Gorillaz

["Makeba"](#) - Jain
["Somewhere over the rainbow"](#) - Israel Kamakawiwo'ole
["A girl like you"](#) - Edwyn Collins
["Vivo"](#) - Fobia
["De ellos aprendí"](#) - David Rees
["La negra tiene tumbao"](#) - Celia Cruz
["I want you to want me"](#) - Letter to Cleo
["Blurred lines"](#) - Robin Thicke
["Lowlife"](#) - Yungblud
["Optimista"](#) - Caloncho
["Can't stop the feeling"](#) - Justin Timberlake
["Let it be"](#) - The Beatles
["Puedes llegar"](#) - Voces unidas
["Cake by the ocean"](#) - DNCE
["All star"](#) - Smash mouth
["Sueños"](#) - Diego Torres
["Maniac"](#) - Michael Sembello
["Sweet dreams"](#) - Eurythmics
["Hasta la raíz"](#) - Natalia Lafourcade
["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
["Tubthumping"](#) - Chumbawamba
["Bonito"](#) - Jarabe de palo
["Iris"](#) - The goo goo dolls
["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
["No estamos solos"](#) - Eros Ramazzotti y Ricky Martin
["Sugar"](#) - Maroon 5
["Hey Ya!"](#) - Outkast
["Boom"](#) - X ambassadors

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

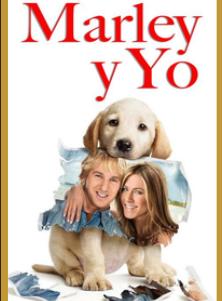
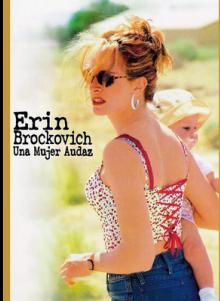
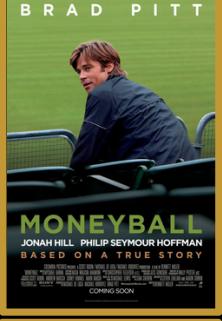
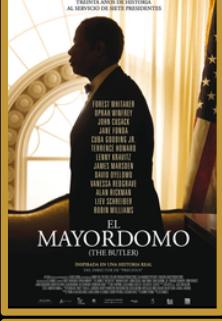
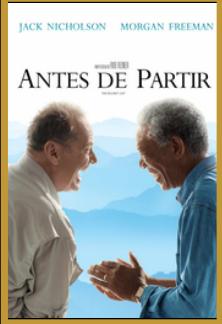
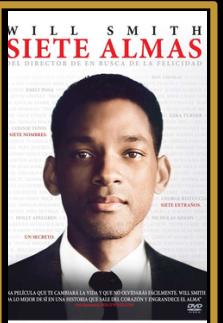
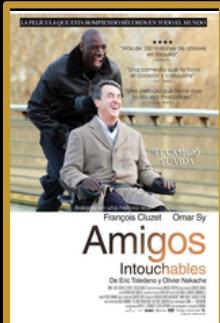
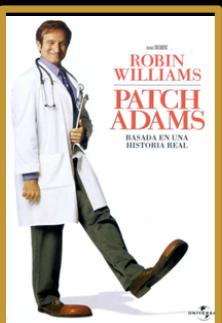
Reproduce también en
SPOTIFY

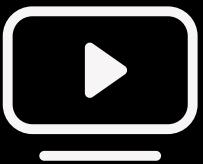
1. ["Weightless"](#) by Marconi Union
2. ["Electra"](#) by Airstream
3. ["Mellomaniac \(Chill Out Mix\)"](#) by DJ Shah
4. ["Watermark"](#) by Enya
5. ["Strawberry swing"](#) by Coldplay
6. ["Please don't go"](#) by Barcelona
7. ["Pure shores"](#) by All Saints
8. ["Someone like you"](#) by Adele
9.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





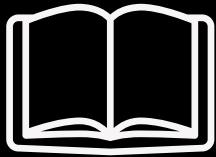
PRESIONA LAS PORTADAS DE PELÍCULAS PARA REPRODUCIR SUS AVANCES EN YOUTUBE.



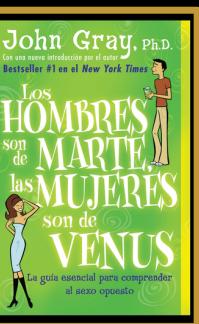
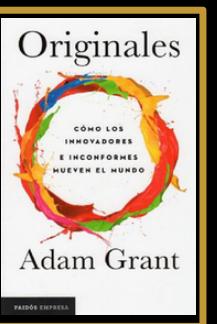
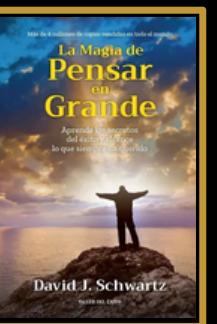
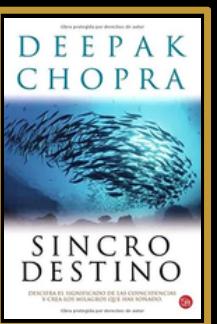
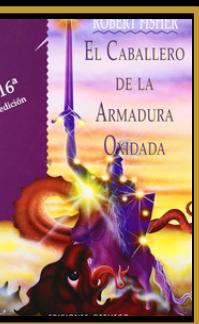
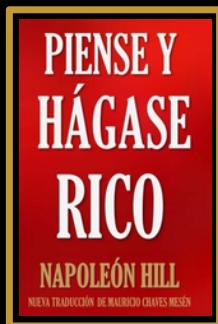
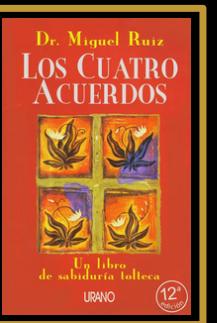
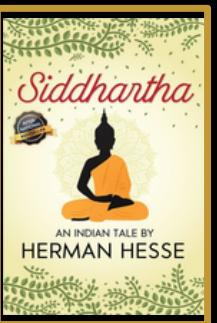
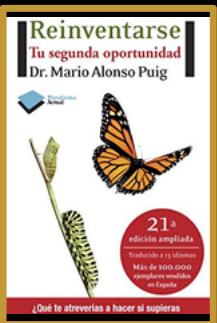
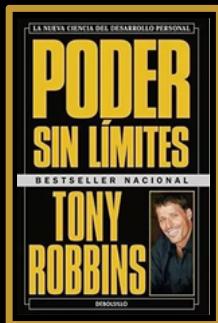
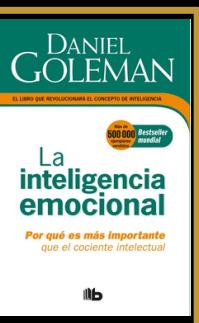
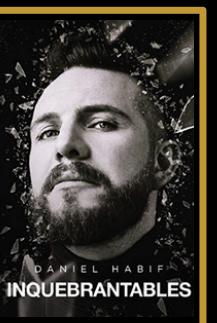
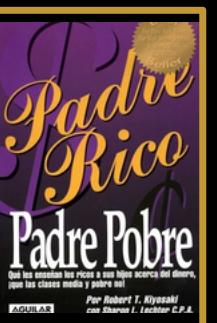
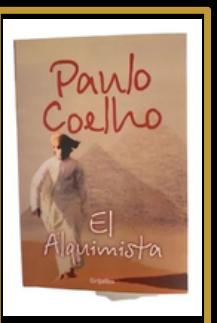
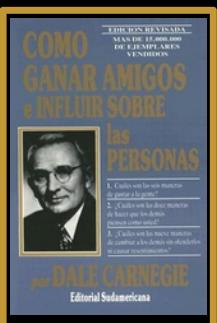
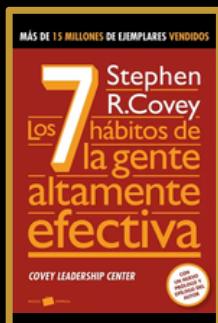
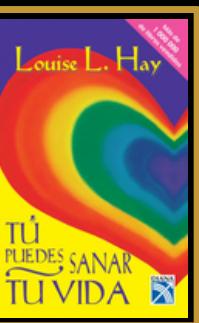
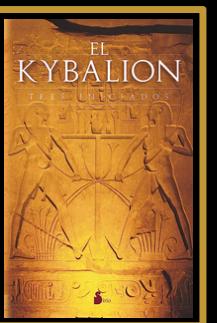
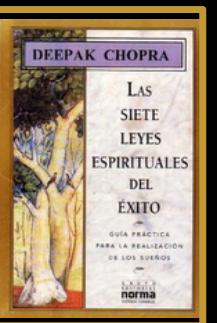
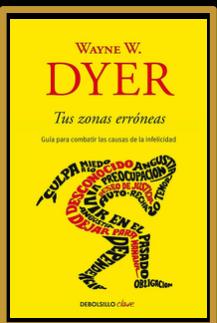
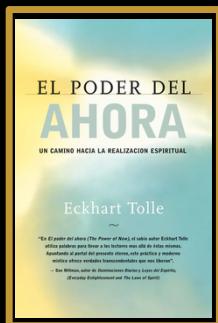


PRESIONA LOS VIDEOS PARA REPRODUCIRLOS EN YOUTUBE.





PRESIONA LAS PORTADAS DE LOS LIBROS PARA REPRODUCIR SUS RESEÑAS EN YOUTUBE.





PRESIONA LOS CANALES DE CONTENIDO POSITIVO PARA VERLOS 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.

HAZ 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
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



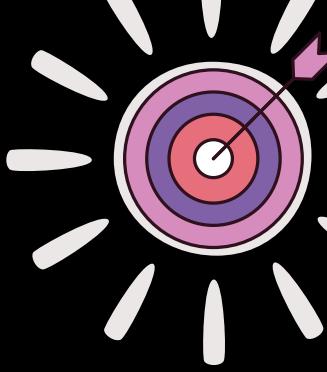
LIMPIA
UN
ÁREA
VERDE
CERCA
DE TU
CASA



5 HÁBITOS

Que aumentarán tú *Buena Vibra*

En 28 días



Espiritual: 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 .



A horizontal row consisting of 20 individual black rectangles, each with a thin white border. These boxes are evenly spaced and extend across the width of the page.

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 identical black rectangular boxes arranged side-by-side. These boxes are likely used for input fields or placeholder text in a form.

Emocional: Cumplido

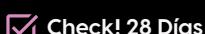
Estando frente al espejo, has una pausa para mirarte a los ojos fijamente y crear una conexión, esto te tomará tan solo 30 segundos. Una vez establecida esa conexión, hazte un cumplido sincero. Esto impactará favorablemente a tu autoestima. Tendrás fortaleza, confianza y estabilidad emocional.



A horizontal row containing 20 identical, empty black rectangular boxes, likely used for placeholder text or images.

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.



La comunidad más vibrante!



Centro de
Formación

Eventos



Revista
Digital

Buenas
Vibras

Cuerpo de
Voluntariado