

VIBBRA

@aniuskapamplona



Mundo Congressos
REÚNE, COMPARTE, IMPACTA.

Guía Profesional de Lectura Rápida

Formato Regalo Premium

Aniuskapamplona (@aniuskapamplona)

PÁGINA DE PRESENTACIÓN



Bienvenida

Soy **Aniuskapamplona**, formadora en crecimiento personal y técnicas de alto rendimiento.

Esta guía es un regalo exclusivo para los asistentes a mi ponencia en el congreso, creada para ayudarte a elevar tu frecuencia, potenciar tu enfoque y mejorar tu capacidad de lectura y estudio.

Mi propósito es que encuentres aquí herramientas prácticas, claras y transformadoras que puedas aplicar desde hoy.

ELEVA TU FRECUENCIA

Antes de estudiar o leer, es fundamental preparar tu estado interno.

Una frecuencia elevada mejora la concentración, la retención y la claridad mental.

Recomendación inicial:

Realiza 3 respiraciones profundas o utiliza la técnica de respiración aprendida en la sesión.

Seguidamente te recomiendo practicar la dinámica de 7 días que he creado a continuación y al terminar cada día puedes hacer los ejercicios prácticos cada día.



Activar frecuencia gamma

Aniuska te ayuda

Reto de 7 días para activar la frecuencia gamma en tu cerebro y estudiar mejor.

Con prácticas, afirmaciones y espacio para reflexionar cada día



DÍA 1: Entra en el presente

Práctica: Haz 10 minutos de atención plena a la respiración.

Simplemente pon el temporizador del móvil 10 minutos y respira y observa como respiras.

Afirmación: "Estoy aquí, ahora. Mi mente se alinea con la claridad del momento presente."

Acción extra: Pon el móvil en modo avión 1 hora por la tarde.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 2: Gratitud que transforma

Práctica: Escribe 3 cosas por las que sientas gratitud.

Afirmación: "La gratitud despierta mi poder mental y emocional."

Acción extra: Envía un mensaje bonito o agradecido a alguien.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 3: Baño de sonido gamma

Práctica: Escucha 20 min de audio binaural a 40 Hz. Hazlo en quietud o caminando suavemente.
(Busca en YouTube: "Binaural beats gamma 40 Hz")

Afirmación: "Mi mente vibra en alta frecuencia y claridad."

Acción extra: Evita el azúcar refinado hoy.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 4: Medita con intención

Práctica: Haz una meditación de amor y compasión.

Afirmación: "El amor eleva mi frecuencia, me conecta y me equilibra."

Acción extra: Regala una sonrisa real o un abrazo.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 5: Reto mental

Práctica: Dedicar 20-30 minutos a una tarea mental desafiante. (leer un texto complejo, aprender algo nuevo, resolver un puzzle).

Afirmación: "Mi cerebro ama los desafíos, y yo me supero cada día."

Acción extra: Apaga notificaciones todo el día.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 6: Silencio consciente

Práctica: 20 minutos en silencio total (sin música, sin móvil).

Afirmación: "En el silencio, accedo a mi sabiduría más profunda."

Acción extra: Camina 10 minutos al aire libre.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

DÍA 7: Integra todo

Práctica: Medita combinando respiración, gratitud y afirmaciones.

Afirmación: "Mi mente y mi alma vibran en armonía. Yo creo desde la claridad."

Acción extra: Escribe lo que ha cambiado en ti tras este reto.



Reflexiones / Cómo me sentí hoy:

A

EJERCICIOS PRÁCTICOS



@aniuskapamplona

1. Ejercicio de Atención – Serpiente de Colores

Coloca una mano sobre el color indicado y alterna entre palma y puño.
Entrena la atención dividida y la respuesta rápida.

2. Ejercicio Ocular – Barrido Horizontal

Sigue con la mirada un marcador que se desplaza de un lado al otro del folio en descenso.
Activa la coordinación visual y mejora la velocidad lectora.

3. Ejercicio Ocular – Triángulo Visual

Con un marcador, sigue con los ojos la forma de un triángulo.
Amplía el campo visual y mejora la agilidad ocular.

4. Ejercicio de Atención – Unión de Frases

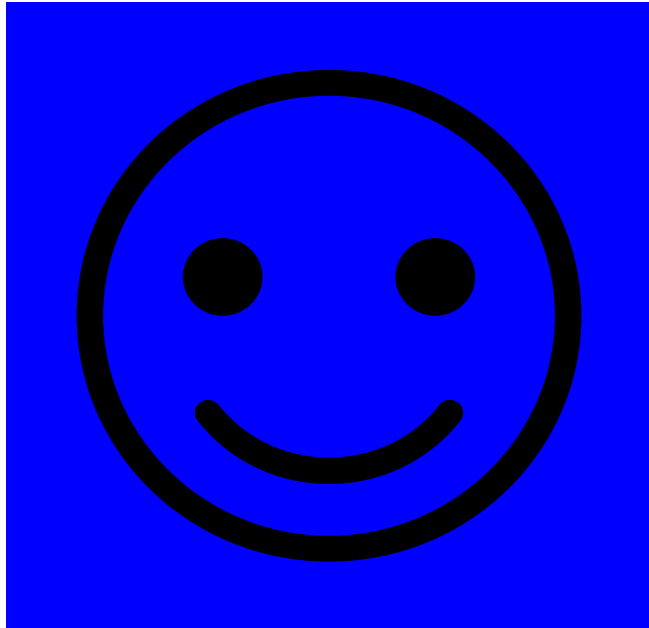
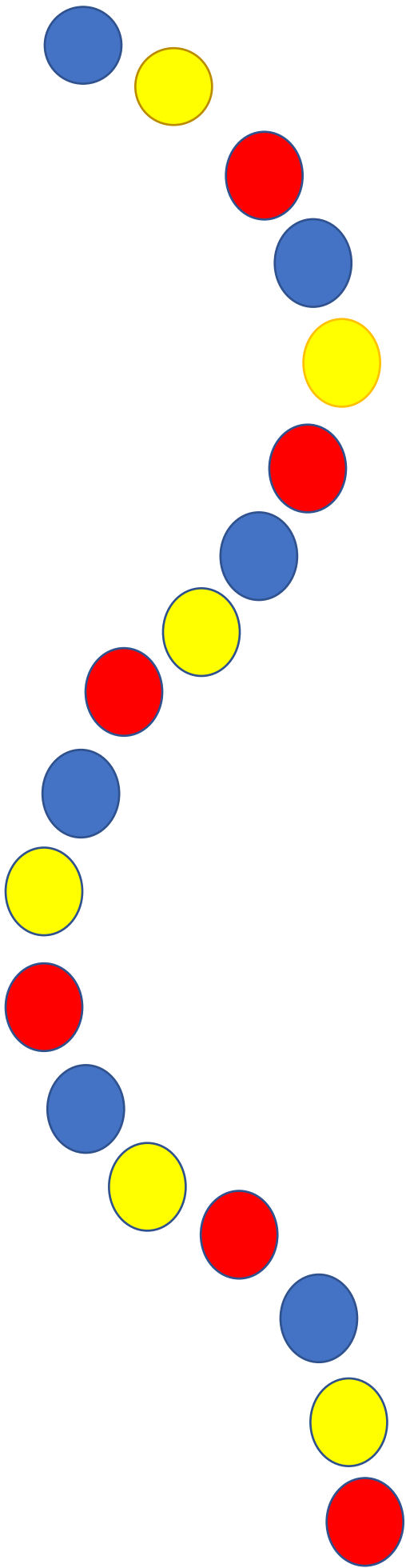
Une la frase siguiendo los números.
Este modelo te servirá para crear tus propias frases y entrenar tu enfoque.

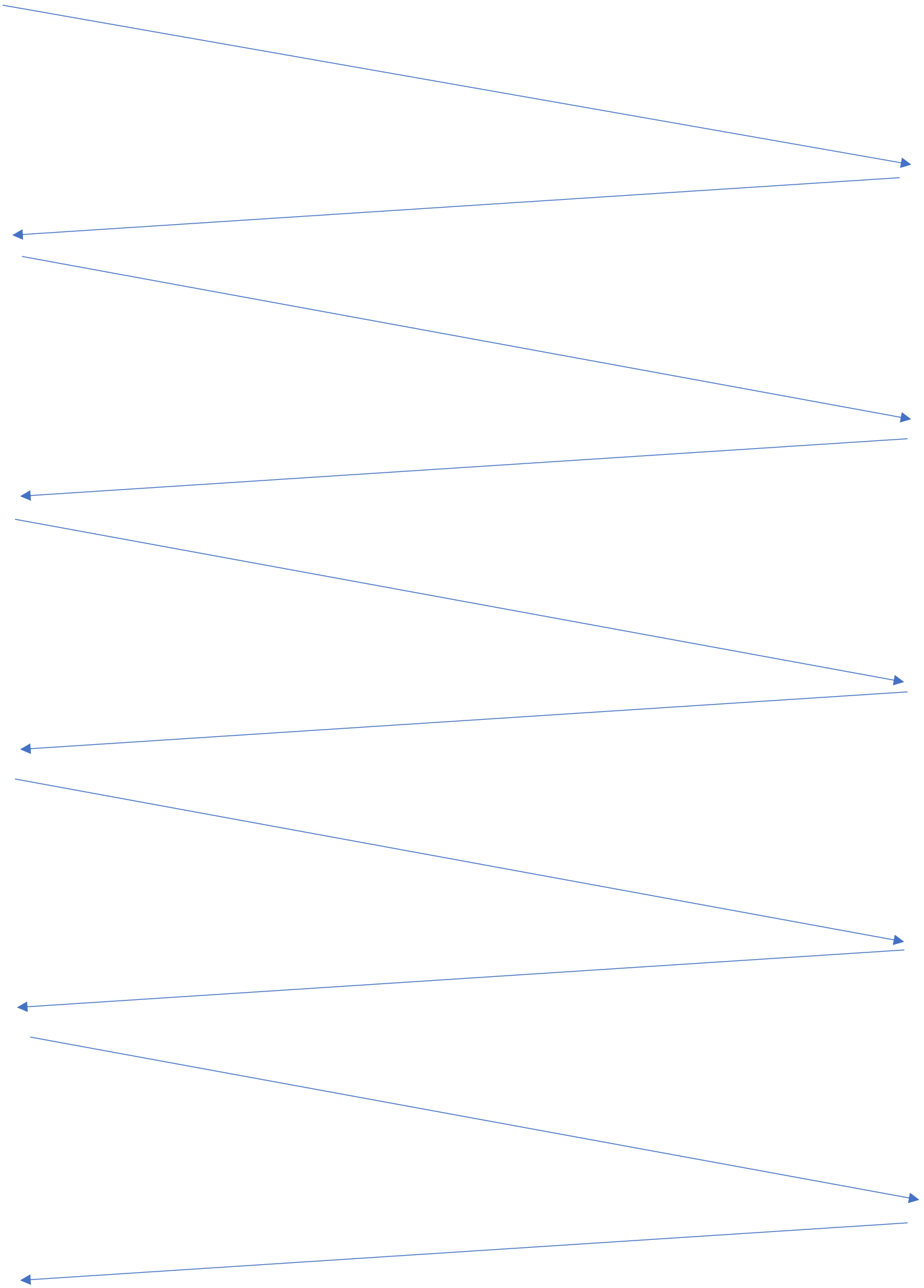
CALENDARIO DE PRÁCTICA

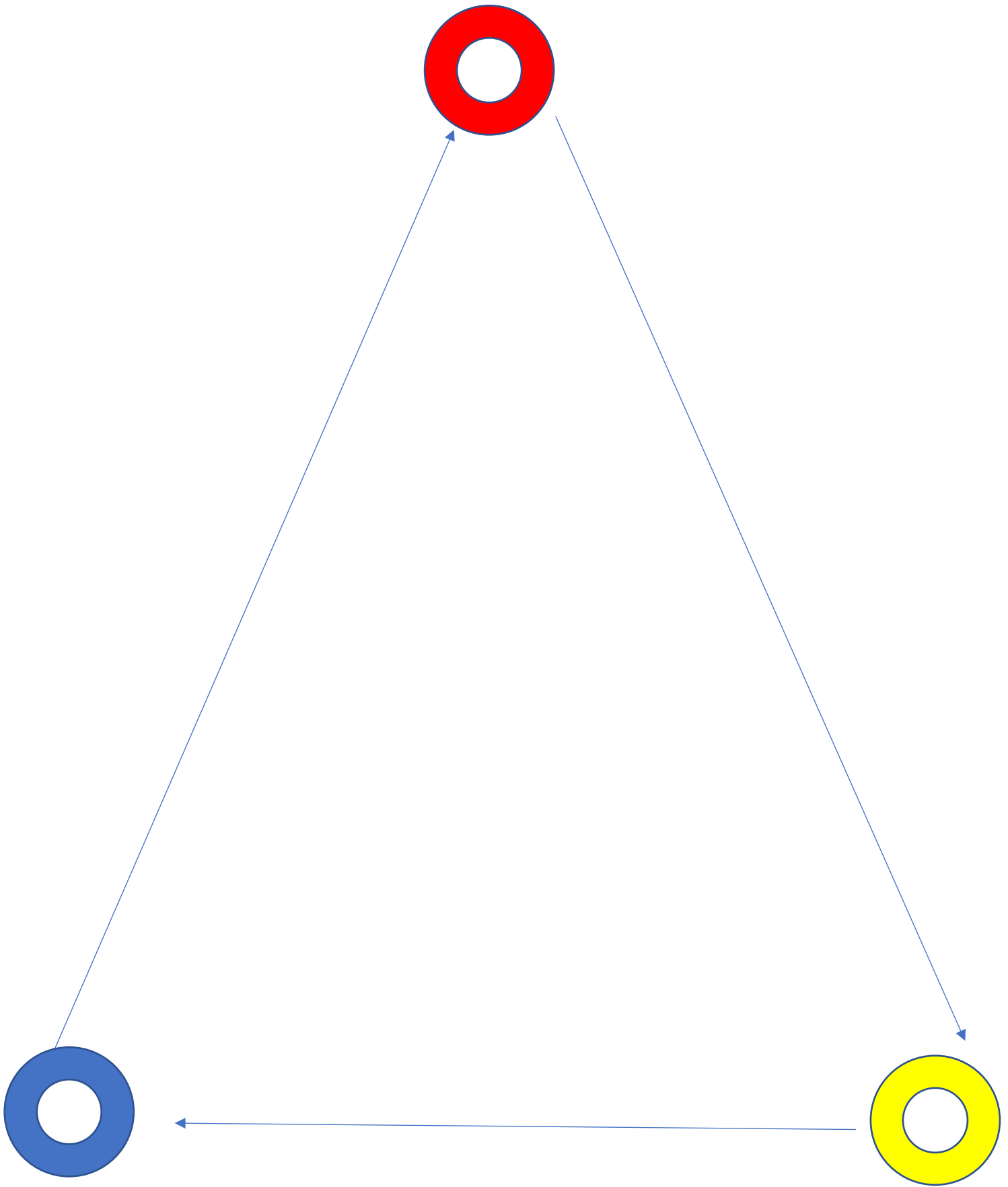
Marca los días en los que practiques lectura rápida.
La constancia es la clave del progreso.

Gracias por formar parte de esta experiencia de crecimiento.
Deseo que estas herramientas te acompañen en tu camino hacia una mente más ágil,
enfocada y expansiva.

Con cariño,
Aniuska Pamplona
@aniuskapamplona







**EJERCICIO
LECTURA**

leerle
1

le
11

niño
5

despierta
12

a un
4

los
8

le
6

ojos
9

cuento
3

un
2

duerme
7

el
13

cerebro
14



Calendario de estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Febrero	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Marzo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Abril	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mayo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Junio	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Julio	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Agosto	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Septiembre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Octubre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Noviembre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Diciembre	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

ANIUSKAPAMPLONA