

7 días Vibrando Alto



Este reto es una invitación a abrir un nuevo capítulo en tu estilo de vida: uno basado en la frecuencia, la intención y la conexión profunda con tu sabiduría interior. Usar Healy y Mag Healy no es solo aplicar programas, es entrar en una práctica cotidiana de coherencia vibracional, de cuidado integral y de escucha del cuerpo y el alma.



A lo largo de estos 7 días iniciaremos juntas una transformación energética basada en la constancia, la presencia, la expansión de conciencia y la creación de un entorno vibracionalmente armónico. Este no es un detox pasajero, es un paso hacia una vida vibrando alto, una vida sostenida en el amor propio, la claridad, la salud en todos sus niveles y la conexión con la fuente.

Verás cómo las frecuencias se vuelven parte natural de tu día, cómo los rituales se instalan amorosamente y cómo tu cuerpo comienza a recordarse sano, íntegro y alineado con tu propósito más profundo.

VIBRANDO ALTO

Día 1: Anclar me en el Presente

Intención: Hoy inicio una nueva relación conmigo misma. Me doy tiempo, atención y frecuencia. Me anclo en el aquí y ahora. Esta presencia es la base de mi expansión.



Healy:

- **Mañana:** Care – Grupo: Gold Cycle (todas las ediciones)
- **Mediodía - tarde:** Energy – Grupo: Gold Cycle (todas las ediciones)
- **Noche:** Reposo – Grupo: Sueño (Resonance Plus y Professional)
- **Alternativa otras ediciones:** Relax – Grupo: Gold Cycle (todas las ediciones)

MagHealy Pro:

- **Mañana:** Armonía en el nervio vago: Grupo McMackin 2
- **Mediodía - tarde:** Coherencia – Grupo: Ambientales
- **Noche:** Bienestar corporal – Grupo: McMackin 1

MagHealy Classic:

- **Mañana:** Tierra -Grupo: Clásicos 2
- **Mediodía - tarde:** Estado de Ánimo Positivo – Grupo: Clásicos 1
- **Noche:** Sueño – Grupo: Clásicos 1

Día 2: Limpiar el Terreno

Intención: Hoy suelto cargas. Me permito dejar ir todo lo que pesa para dar espacio a lo nuevo. Me limpio, me libero, me vacío para recibir.

Healy:

- **Mañana:** Evacuación – Grupo: Deep Cycle (Resonance plus Pro y Black)
- **Alternativa otras ediciones:** Release – Grupo Gold Cycle
- **Mediodía - tarde:** Pure: Grupo Gold Cycle – (todas las ediciones)
- **Noche:** Sueño equilibrado – Grupo: Sueño (Resonance Plus, Professional, Black)
- **Alternativa otras ediciones:** Armonía en los Nervios – Grupo: Armonía Bioenergética 1



MagHealy Pro:

- **Mañana:** Desintoxicación – Grupo: McMackin 1
- **Mediodía - tarde:** Riñones – Grupo: Activación del Agua 1
- **Noche:** Limpieza energética – Grupo: Ambientales 2

MagHealy Classic:

- **Mañana:** Armonía Celular - Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Cuerpo en Equilibrio – Grupo: Clásicos 1
- **Noche:** Sueño – Grupo: Clásicos 1

Día 3: Corazón Abierto

Intención: Hoy me dejo sentir. No hay miedo en mi emoción. Mi corazón se abre a amar y a recibir con confianza.

Healy:

- **Mañana:** Heart Chakra – Grupo: Chakras (todas las ediciones)
- **Si tienes el Grupo Soul Cycle:** Felicidad
- **Mediodía - tarde:** Bienestar emocional – Grupo: Equilibrio Mental
- **Noche:** Sueño equilibrado
- **Alternativa otras ediciones:** Being – Grupo Gold Cycle – (todas las ediciones)



MagHealy Pro:

- **Mañana:** Apertura del corazón– Grupo: Activación del Agua 2
- **Mediodía - tarde:** Emociones– Grupo: McMakin
- **Noche: Relación** – Grupo: Ambientales 2

MagHealy Classic:

- **Mañana:** Esféricos - Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Estado de Ánimo Positivo – Grupo: Clásicos 1
- **Noche:** Presión – Grupo: Clásicos 1

Día 4: Vitalidad y Movimiento

Intención: Hoy me enciendo. Activo mi energía vital, me muevo, fluyo y conecto con mi creatividad corporal.



Healy:

- **Mañana:** Activación – Grupo: Profesión Sueño (Profesional y Black)
- **Alternativa otras ediciones:** Energy – Grupo: Gold Cycle
- **Mediodía - tarde:** Pita – Grupo: Poder del tres (Todas las ediciones a partir de Resonance)
- **Si tienes el Grupo Soul Cycle:** Estimulación
- **Noche:** Agotamiento sistémico – Grupo: Sueño (Resonance Plus, Professional y Black)
- **Alternativa Otras Ediciones a partir de Resonance:** Vata – Grupo: Poder del tres

MagHealy Pro y Classic:

- **Mañana:** Vitalidad – Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Cansancio – Grupo: Clásicos 1
- **Noche: Sueño – Grupo: Clásicos 1**

Día 5: Limpieza y Renovación

Intención: Hoy renuevo mi cuerpo y mi campo. Me libero de toxinas físicas, emocionales y energéticas. Soy nueva.

Healy:

- **Mañana:** Armonía en los Riñones Mujer* – Grupo: Ciclo profundo H (Resonance Plus, Profesional y Black)
*aunque seas hombre
- **Alternativa otras ediciones:** Meridiano de riñón – Grupo: Meridianos 2
- **Mediodía - tarde:** Sistema Linfático – Grupo: Meridianos 2 (Todas las ediciones a partir de Resonance)
- **Noche:** Renovación – Grupo: Ciclo profundo H (Resonance Plus, Professional y Black)
- **Alternativa Resonance:** Release – Grupo: Grupo Gold Cycle – (todas las ediciones)



MagHealy Pro:

- **Mañana:** Desintoxicación – Grupo: Armonización McMakin 2
- **Mediodía - tarde:** Información negativa sobre purificación– Grupo: Agua 2
- **Noche:** Armonía en los nervios – Grupo: Armonización Macmakin 2

MagHealy Classic:

- **Mañana:** Armonía Celular - Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Cuerpo en Equilibrio – Grupo: Clásicos 1
- **Noche:** Sueño – Grupo: Clásicos 1

Día 6: Intuición y Conexión

Intención: Hoy me dejo sentir. No hay miedo en mi emoción. Mi corazón se abre a amar y a recibir con confianza.

Healy:

- **Mañana:** Chakra del tercer ojo – Grupo: Chakras
- **Si tienes el Grupo Soul Cycle:** Aura Pura
- **Mediodía - tarde:** Armonía de la glándula Pineal – Grupo: Vitalización Bioenergética (Profesional y Black)
- **Alternativa otras ediciones:** Crecimiento Cósmico – Apoyo Bioenergético (Todas las ediciones)
- **Noche:** Coherencia – Grupo: Apoyo Bioenergético (Todas las ediciones)



MagHealy Pro:

- **Mañana:** Armonía en el Cerebro – Grupo: McMakin 2
- **Mediodía - tarde:** Armonía en los chackras – Grupo: Ambientales 2
- **Noche:** Coherencia – Grupo: Ambientales 2

MagHealy Classic:

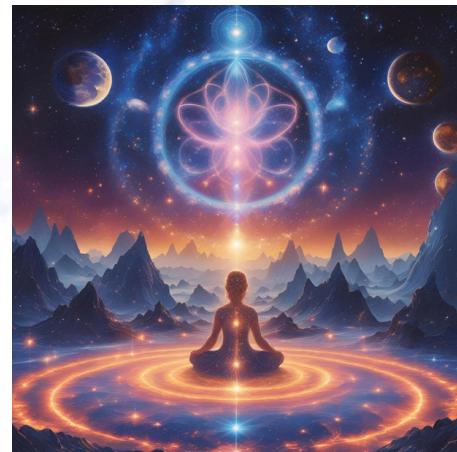
- **Mañana:** Tierra - Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Esféricos – Grupo: Clásicos 1
- **Noche:** Sueño – Grupo: Clásicos 1

Día 7: Integración y Expansión

Intención: Hoy agradezco. Recojo lo vivido, lo integro y me preparo para brillar desde mi nueva frecuencia.

Healy:

- **Mañana:** Estabilidad – Grupo: Vitalización Bioenergética (Profesional y Black)
- **Alternativa:** Crecimiento Cósmico – Apoyo Bioenergético (Todas las ediciones)
- **Mediodía - tarde : Sutil** – Grupo: Defensa Bioenergética (Profesional y Black)
- **Alternativa:** Estímulo Bioenergético – Apoyo Bioenergético (Todas las ediciones)
- **Si tienes el Grupo Soul Cycle:** Confianza en uno Mismo
- **Noche:** Bienestar Alma – Grupo: Equilibrio Mental (Ediciones a partir de Resonance)



MagHealy Pro:

- **Mañana:** Armonía en el tálamo – Grupo: Armonización McMakin 2
- **Mediodía - tarde:** Transporte de nutrientes – Grupo: Activación del agua 1
- **Noche:** Curación holística – Grupo: Ambientales 2

MagHealy Classic:

- **Mañana:** Regeneración - Grupo: Clásicos 1
- **Mediodía - tarde:** Estado de ánimo positivo – Grupo:
- **Noche:** Sonido del silencio – Grupo: Clásicos 1

Créditos

Idea original y creación:

Ana Gabriela Robles



Contenidos y curaduría vibracional:

Ana Gabriela Robles & Quetzalli Zaragoza

Diseño, estructura y narrativa:

Ana Gabriela Robles

Este material es de libre circulación. Se permite su reproducción parcial o total siempre que se mantenga su integridad, se cite su origen y se respete la intención con la que fue creado: expandir el bienestar vibracional, fomentar la coherencia energética y apoyar la transformación desde el alma.

Más que compartirse... este contenido está hecho para **vivirse, aplicarse y vibrarse.** 

Creación - Agosto 2025



VIBRANDO ALTO

