

ADRIANA MARTINEZ

Una nueva forma de  
entender la salud

ACTIVAR LA  
SANACIÓN

CONTACTO@VISIONINTEGRATIVA.COM

# CONTENIDO

## MÓDULO 1

- El gran error de como entendemos la salud
- Ejercicio: Tu cuerpo que te dice

## MÓDULO 2

- El cuerpo como sistema inteligente y electromagnético

## MÓDULO 3

- Coherencia celular y autoregulación
- Ejercicio: percibe tu coherencia

## MÓDULO 4

- Observar, comprender y decidir
- Ejercicios



# Hola

A lo largo de los años he acompañado a muchas personas que llegaban a mi consulta buscando respuestas para su salud o para su vida, y algo se repetía una y otra vez: su cuerpo ya estaba hablando, pero no siempre sabían cómo escucharlo.

Mi trabajo se basa en ayudar a las personas a reconectar con esa información, a recuperar coherencia y a usar su propia esencia como guía para tomar decisiones más conscientes y sostenibles. Mi método ACTIVA se basa en bioresonancia, vibración, frecuencias y conciencia abordando de forma integral la relación entre cuerpo, mente y emociones.

*Adriana Martínez*  
MEDICINA VIBRACIONAL

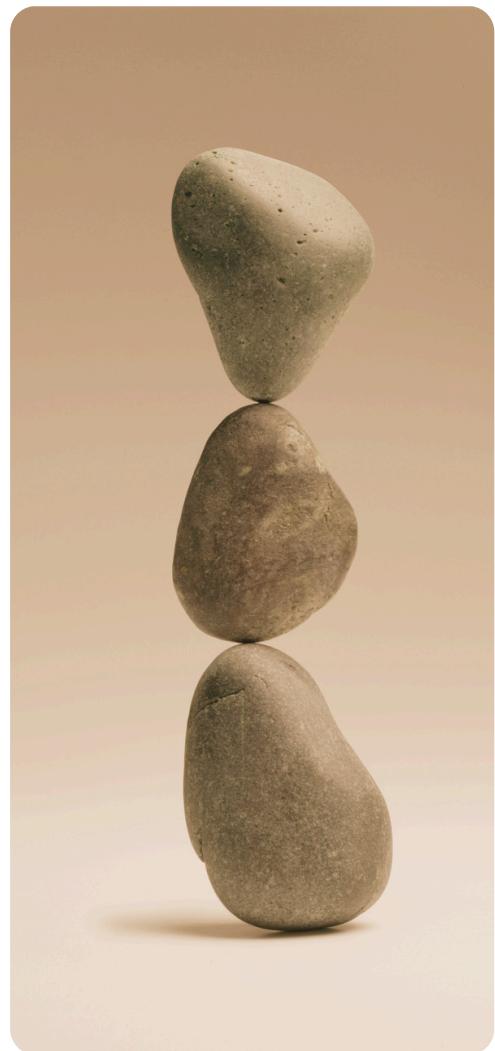


La sanación comienza cuando dejamos de luchar contra el cuerpo y empezamos a prestarle atención.

## 1. El gran error: Porque tratar síntomas no restaura el equilibrio

Durante mucho tiempo, la salud se ha entendido como la ausencia de enfermedad. Bajo este enfoque, cuando aparece un síntoma, el objetivo principal es controlarlo, reducirlo o eliminarlo.

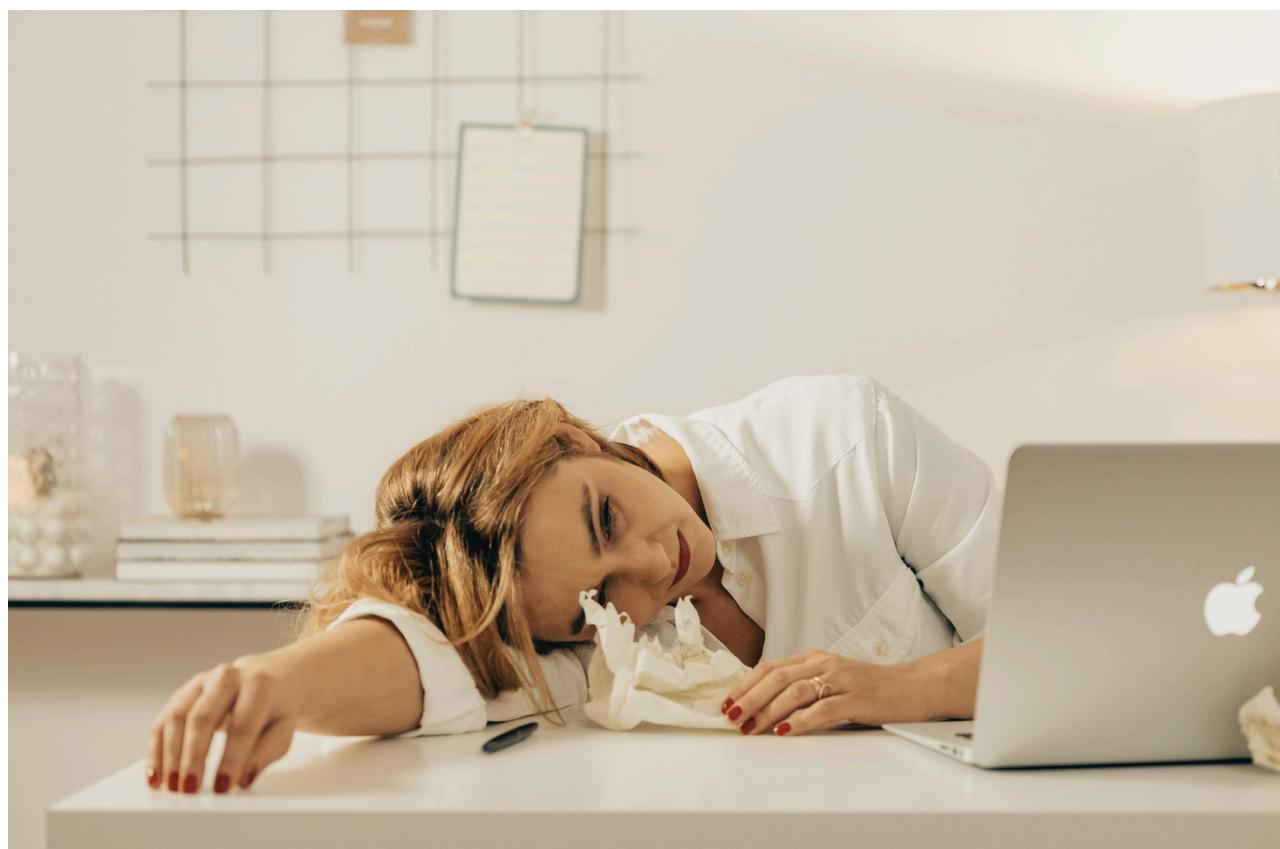
Este modelo —centrado en el síntoma— ha sido fundamental para el manejo de situaciones agudas y de urgencia. Sin embargo, cuando se aplica como única forma de comprender la salud, deja fuera una parte esencial del proceso: **la causa del desequilibrio**.



En la práctica, esto explica por qué muchas personas no se sienten realmente bien. Viven con cansancio persistente, estrés sostenido o síntomas que aparecen y desaparecen sin una explicación clara con o sin un diagnóstico definido.

El cuerpo no pierde la salud de un día para otro.

El desequilibrio suele instalarse de forma progresiva, cuando los mecanismos de autorregulación se ven sobrecargados o bloqueados.



Por eso, entender la salud como un **proceso dinámico**, y no como un evento puntual, cambia completamente la forma de abordarla. No se trata sólo de intervenir cuando algo ya está mal, sino de reconocer las señales tempranas y acompañar al cuerpo antes de que el desequilibrio se consolide.

Lleva tu atención al cuerpo,  
sin intentar cambiar nada.

- Observa qué zonas llaman más tu atención:  
tensión, calor,  
incomodidad, cansancio.
- Hazte internamente esta pregunta (sin buscar respuesta mental):

¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?

Antes de seguir avanzando, te invito a hacer una breve pausa.

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

No intentes interpretar ni corregir.  
Solo observa.

Existe un lenguaje electromagnético que permite la coordinación entre los distintos sistemas del organismo.

## 2. El cuerpo como sistema inteligente y electromagnético

El cuerpo humano es un sistema profundamente inteligente.

Millones de procesos ocurren cada segundo sin que tengamos que controlarlos de forma consciente: la respiración, la reparación celular, la regulación hormonal, la respuesta inmunológica.

Cada célula emite y recibe información.



No solo eres química y hormonas  
Eres vibración.

Cuando esta comunicación es clara y ordenada, hablamos de **coherencia celular**.

La coherencia permite que el cuerpo se adapte, se regule y recupere el equilibrio después de una alteración.

Factores como el estrés sostenido, las emociones no resueltas, los hábitos de vida pueden afectar esta coherencia. Cuando esto ocurre, el cuerpo pierde capacidad de autorregulación y comienzan a aparecer síntomas físicos, emocionales o mentales.



Comprender al cuerpo como un sistema inteligente y electromagnético no contradice la medicina tradicional; la amplía. Permite entender por qué trabajar con información, bioresonancia y frecuencias puede ser útil.

# Restaurar la información para recuperar el equilibrio

## 3. Frecuencias y autoregulación

Un cuerpo coherente no es un cuerpo perfecto, sino un cuerpo que:

- Responde adecuadamente a los estímulos
- Se adapta a las demandas del entorno
- Vuelve al equilibrio después de una alteración.



Cuando se está prolongadamente ante un factor estresante, el cuerpo se enferma

**Es necesario restaurar las condiciones necesarias para que el cuerpo vuelva a autorregularse.**

Aquí es donde el trabajo con frecuencias y medicina vibracional cobra sentido.

Las frecuencias no actúan como un medicamento que fuerza una respuesta, sino como **información organizada** que ayuda al sistema a recordar su patrón natural de equilibrio.

Existen muchas maneras de usar las frecuencias:

- En consultorio con equipos especializados
- **TU**, en tu casa ( las que veremos a continuación )

Antes de hacer el siguiente ejercicio: escanea tu cuerpo y tu mente.

Cómo se encuentran?  
Y compara después

## Ejercicio para percibir la coherencia en tu cuerpo y mente

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen
2. Inhala lentamente por la nariz contando hasta 4
3. Exhala lentamente por la nariz contando hasta 6
4. Repite este ritmo de respiración por 3 minutos. Puedes acompañarlo con musica en 528 Hz
5. Repite este ritmo de respiración por 3 minutos. Puedes acompañarlo con musica en 528 Hz

Este simple ejercicio te muestra como respondes a señales coherentes con información y ritmo

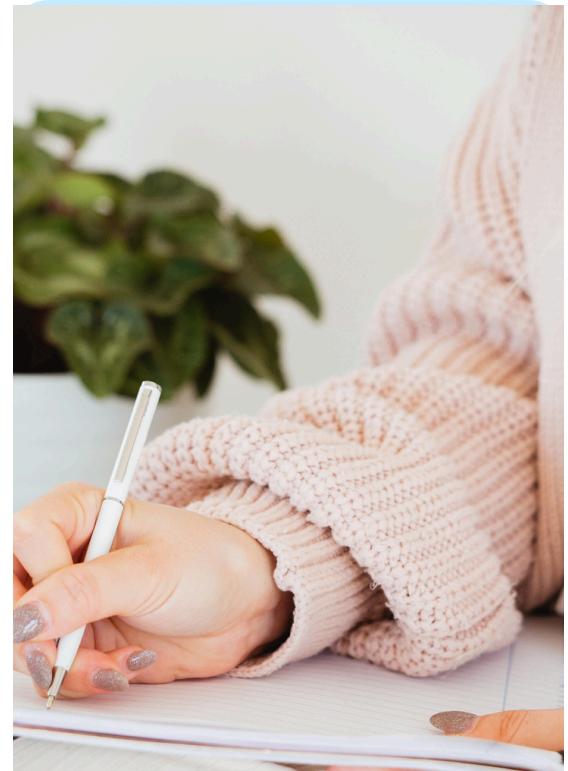


# Restaurar la información para recuperar el equilibrio

## 4. Observar, comprender y decidir

Este es un espacio para escucharte y registrar lo que esta ocurriendo en tu cuerpo y en tu vida.

Sin juicio. Es un primer paso de conciencia



Cuando se está prolongadamente ante un factor estresante, el cuerpo se enferma

# Quiz de bienestar

Que está expresando tu cuerpo hoy:

- Síntomas físicos o estado emocional
- Desde cuando los notas
- Son constantes o aparecen de cuando en cuando

Sólo describelos

Reflexiona:

- Que estaba ocurriendo en tu vida cuando aparecieron esos síntomas
- Sientes que esas molestias se agudizan en ciertos contextos?

El objetivo no es encontrar culpables sino reconocer conexiones.

Tu nivel actual de coherencia

- Como esta tu nivel de energía durante el dia
- Descansas realmente o te despiertas cansado
- Sientes claridad mental o saturación constante
- Que emociones predominan ultimamente

Estos indicadores muestran el estado de coherencia interna de tu cuerpo

# Prácticas que podrían apoyar tu equilibrio

- Descanso consciente  
Empieza por las redes sociales.
- Mueve tu cuerpo  
No es una opción
- Dedica unos minutos al dia a respirar  
Ritmo 4-6
- Busca el contacto con la naturaleza.  
Te ayuda a descargarte energéticamente
- Dedica espacios de silencio  
Es un detox mental
- Alimentación consciente  
Tu cuerpo como responde a los diferentes tipos de alimentos
- Escucha musica en 528 Hz  
Buscalo en youtube o spotify  
Tus células responden a esta frecuencia y se regeneran



# Pequeños pasos

Activar la sanación comienza con conciencia.

Cuando entendemos lo que el cuerpo expresa, podemos elegir cómo acompañarlo.

Si sientes que este proceso resuena contigo y deseas profundizar, trabajar con herramientas que restauren coherencia y comprender tu salud de forma integral puede marcar una diferencia real.

Este ebook es solo el comienzo.



VISIÓN  
*integrativa*

Si sientes que tu cuerpo y tu vida están pidiendo mayor claridad o acompañamiento, puedes comunicarte conmigo.

Juntos podemos observar tu proceso de forma integral y definir el siguiente paso más adecuado para ti.

Sígueme en Instagram  
@visionintegrativa



+52 5544969850