



3x3 Reset

THE NEURO FREQUENCY
METHOD

*Better*you.
— METHOD —

MANIFESTO

EL REGRESO A TI

No necesitas una nueva vida.
Necesitas volver a ti.

Durante años te enseñaron a exigirte, pero no a escucharte. A correr, pero no a sentir. A hacer más, pero no a ser mejor contigo.

El Better You Reset 3x3 — *The Neuro Frequency Method* es una pausa con propósito:

21 días para reconectar tu biología, tus pensamientos y tu energía con su frecuencia natural.

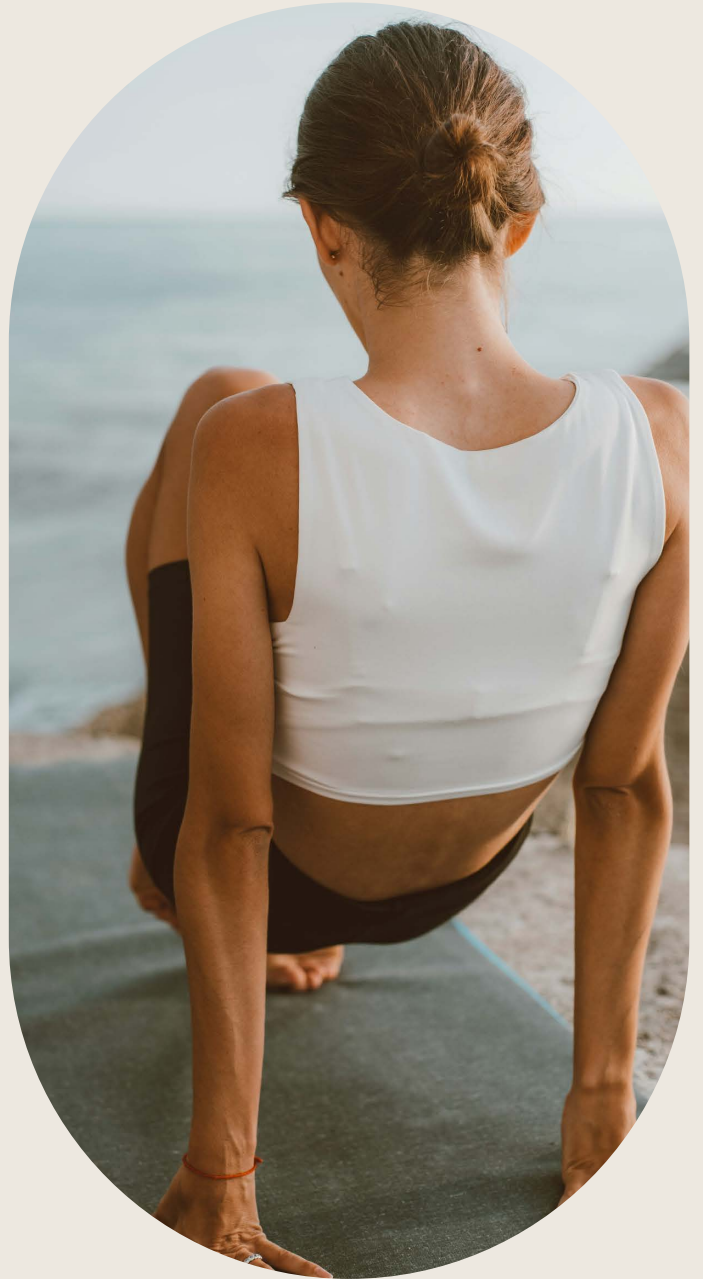
La ciencia lo llama neuroplasticidad; nosotros lo llamamos renacimiento.

Porque cuando reprogramas tu frecuencia, no solo cambias tu cuerpo:
Te recuerdas quién eres cuando estás en coherencia.

En 21 días, tu mente puede reiniciarse. Tu cuerpo puede sanar. Tu alma puede volver a confiar. Tu cuerpo puede evolucionar.

Nuestro método une lo que nunca debió separarse: la ciencia del cerebro, la energía del alma y la sabiduría de los hábitos.

No hay magia. Hay *neurocoherencia*.
No hay promesas. Hay *práctica*.





¿POR QUÉ FUNCIONA?

Lo llamamos método, pero en realidad es un regreso:
A tu fuerza, a tu calma, a tu frecuencia más alta.

El Better You Reset 3×3 — *The NeuroFrequency Method* es una experiencia de reprogramación integral de 21 días que reconecta tu biología, tu mente y tu energía con su estado natural de equilibrio.

No se trata de reinventarte, sino de recordar quién eres cuando estás en coherencia.

Durante tres semanas consecutivas, realizarás tres acciones diarias —movimiento, nutrición y frecuencia— diseñadas para activar la neuroplasticidad, restaurar la energía celular y reentrenar al sistema nervioso para vivir desde la calma, el enfoque y la vitalidad.

*Better***you.**
— METHOD —

Este equilibrio convierte una sinergia única entre cuerpo, mente y alma.

Nuestro sistema basado en:



1. MOVIMIENTO NEUROCONSCIENTE

Ejercicios funcionales de fuerza, respiración rítmica y activación metabólica diseñados para fortalecer sin agotar.

Basado en estudios del National Institute of Health, que demuestran que el entrenamiento progresivo de 21 días mejora la fuerza, la postura y la respuesta hormonal.



2. NUTRICIÓN NEUROBIOMEDITERRÁNEA

Una fusión entre la dieta mediterránea moderna y el biohacking celular. Rica en omega-3, antioxidantes, grasas inteligentes y alimentos vivos que equilibran el sistema hormonal y favorecen la claridad mental. Investigaciones de Harvard y The Lancet Neurology validan su impacto en la longevidad, la energía mitocondrial y la salud cerebral.

3. TERAPIA DE FRECUENCIA Y COHERENCIA

Respiraciones 3x3, visualizaciones con frecuencias 432 y 528 Hz y rituales breves de conexión interior. Según el HeartMath Institute, la coherencia entre corazón y cerebro reduce el cortisol, mejora el enfoque y eleva la sensación de plenitud.



¿QUÉ LO HACE ÚNICO?

La unión de 3 disciplinas:
Neurociencia, biología del bienestar y energética humana.



¿POR QUÉ FUNCIONA?

- Activa la neuroplasticidad, creando nuevas rutas neuronales ligadas al bienestar.
- Restaura la neurocoherencia, sincronizando pensamientos, emociones y energía.
- Entrena la biología del cambio, permitiendo que tus células respondan a una nueva información vibracional: la del equilibrio.

En solo 21 días, tu *cuerpo se fortalece*, tu *mente se aclara* y tu *energía se expande*.
Sientes más ligereza, más foco, más vida.

Betteryou.
— METHOD —

APÉNDICE ENERGÉTICO

Activación de Frecuencias Grabovoi x Better You

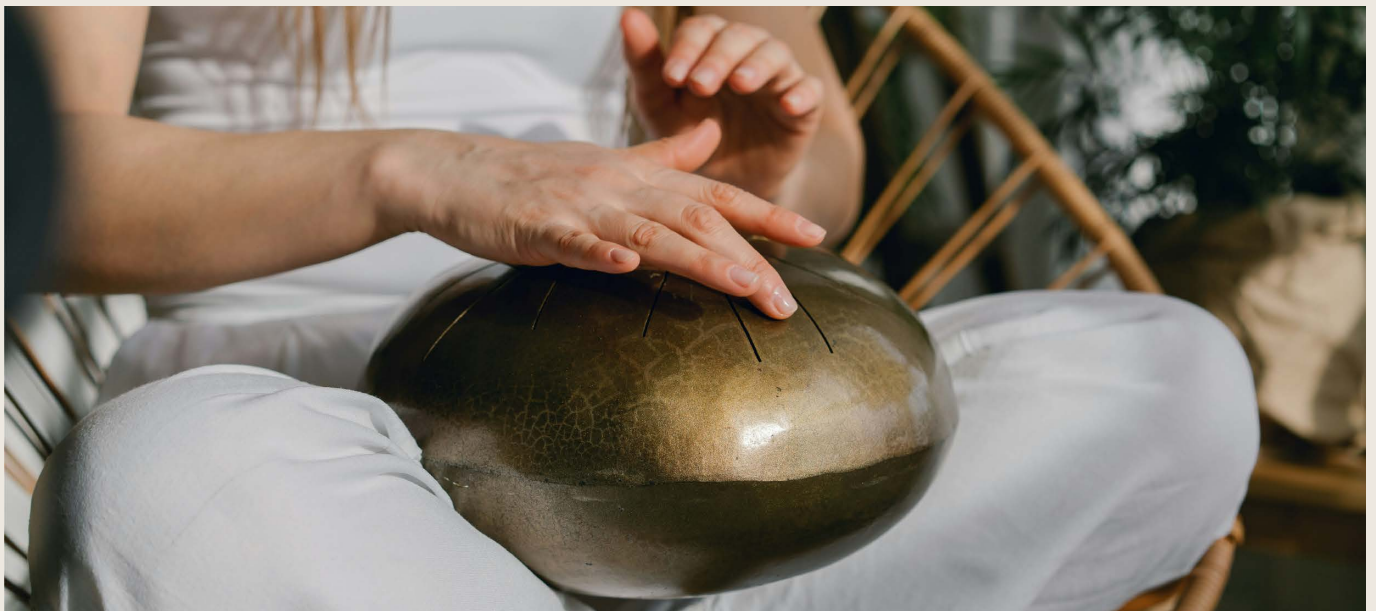
La ciencia detrás de los números que transforman.

En el universo, todo vibra.

Cada pensamiento, cada célula y cada emoción emiten una frecuencia.

Cuando esa frecuencia se desordena —por estrés, cansancio o desconexión interna—, el cuerpo y la mente dejan de funcionar en armonía.

Los códigos numéricos de Grabovoi nacen de esta premisa: que la información puede reprogramarse a través de la vibración, el enfoque y la conciencia.



El científico y matemático ruso Grigori Grabovoi desarrolló un sistema en el que cada secuencia numérica representa una frecuencia precisa de equilibrio. Según su modelo, los números son portales vibracionales que contienen información universal capaz de restaurar la coherencia entre el cuerpo físico y el campo energético.

Aunque no son parte de la ciencia médica tradicional, su fundamento resuena con los descubrimientos modernos de la neuroplasticidad, la epigenética y la física cuántica:

Todo lo que observas y repites conscientemente, *transforma tu biología.*

En el método Better You Reset 3x3 — *The Neuro Frequency Method*, estas secuencias se integran como una herramienta complementaria para:

- Reprogramar el subconsciente.
- Elevar la frecuencia celular.
- Entrenar la mente para mantener estados de calma, foco y expansión.

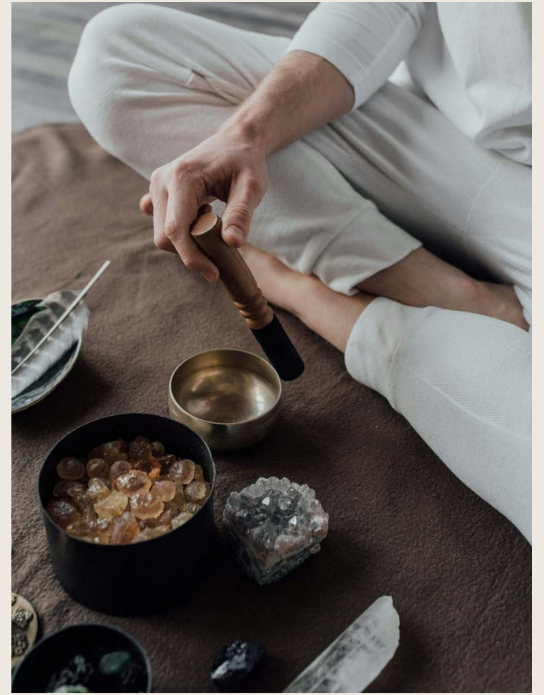
¿POR QUÉ FUNCIONA?

La repetición intencionada de frecuencias numéricas combina tres principios científicos modernos:

- Neuroplasticidad: cada pensamiento repetido activa nuevas conexiones neuronales.
- Coherencia cardíaca: la vibración emocional del agradecimiento o la intención positiva regula el ritmo del corazón y el sistema nervioso.
- Resonancia cuántica: la atención sostenida en una frecuencia genera un cambio medible en los campos electromagnéticos del cuerpo (avalado por estudios del HeartMath Institute y Dr. Joe Dispenza Research Lab).

Así, cada número actúa como una “clave energética” que te ayuda a sincronizar tu mente con la información del bienestar.





CÓMO SE USA

1. Elige tu momento: idealmente al despertar o antes de dormir, cuando tu mente está en ondas alfa.
2. Respira 3×3: tres inhalaciones lentas, tres exhalaciones profundas, tres ciclos de enfoque.
3. Visualiza el número: imagínalo en luz blanca o dorada sobre tu pecho o frente.
4. Repite mentalmente o en voz baja: siete veces seguidas, con intención clara.
5. Integra con el método: puedes activar tu código antes del ejercicio, al preparar tus alimentos o durante tus prácticas de respiración.

No se trata de fe ciega, sino de **coherencia**:
Lo que **repites con emoción**, tu biología lo convierte en realidad.

¿CÓMO Y CUÁLES APLICAR EN EL MÉTODO?

Semana 1 - *Reactivación y purificación*

Objetivo: limpiar bloqueos energéticos, restaurar el flujo celular y emocional.
Código base: 1489999 — Armonía interior y restauración del equilibrio.

Activación:

- Visualiza el número 1489999 en luz blanca sobre tu pecho.
- Repite 7 veces: “Mi energía se ordena, mi cuerpo recuerda el equilibrio.”
- Combínalo con respiración 3×3 (inhalar 3, sostener 3, exhalar 3).

Semana 2 - *Fortaleza y reprogramación celular*

Objetivo: acelerar metabolismo, tonificar cuerpo, elevar autoestima y determinación.
Código base: 719849 — Regeneración celular y energía vital.

Activación:

- Escribe el número en tu botella de agua y bébela durante el día.
- Al entrenar, repite mentalmente: “Cada célula vibra en fuerza y vitalidad.”
- Escucha frecuencia 528 Hz durante tu rutina.



Semana 3 - *Coherencia, amor y expansión*

Objetivo: integrar cuerpo, mente y alma en un mismo campo vibracional.
Código base: 5197148 — Coherencia del corazón y manifestación de plenitud.

Activación:

- Visualiza el número 5197148 como un haz dorado que rodea tu cuerpo.
- Repite 9 veces: “Estoy en mi frecuencia perfecta. Mi realidad se alinea con mi verdad.”
- Medita con música 432 Hz o en silencio total.

FÓRMULA SAGRADA DE COHERENCIA UNIVERSAL

$$G_1(G_1) = K_{1i}(G_1(\Pi))$$

La conciencia individual (K_{1i}) alineada con la conciencia universal (G_1) restaura la realidad perfecta (Π).

Cómo usarla:

1. Siéntate en silencio 5 minutos.
2. Visualiza la ecuación escrita en luz blanca sobre tu cabeza.