

# ASCENSION KEY

QUANTUM TRANSITION

## GUIA DEL USUARIO

### 1. BIENVENIDO

- 1.1 ¿Qué es?
- 1.2 ¿Cómo se usa?

### 2. EL CEREBRO HUMANO

- 2.1 Ondas Cerebrales
- 2.1 Estado Theta

### 3. LA ASCENSIÓN

- 3.1 La Meditación Guiada
- 3.2 El Viaje del Corazón
- 3.3 Frecuencias Subliminales
- 3.4 Preguntas frecuentes

### 4. NOTA FINAL

PRESENTED BY

**JANA**

GRACIAS Y FELICIDADES

---

# BIENVENIDO

¡Hola! ¡Mi nombre es Jana!

Estoy profundamente agradecida de compartir esta herramienta transformadora contigo, estoy segura **¡CAMBIARÁ TU VIDA PARA SIEMPRE!**

Antes de empezar, quiero resaltar los aspectos esenciales que convierten esta herramienta en un mecanismo de transformación muy poderoso basado en el Modelo Cuántico de la Realidad. Esta herramienta funciona para todo el mundo, independientemente del origen, educación y edad, aunque es preciso cierto nivel de atención y se recomienda usarlo a partir de 14 años. Todo lo que necesitas es:

1. Una fuerte creencia de que "Ascension Key" funciona para tí!
2. Estar convencido de que puedes cambiar tu vida AHORA
3. Tres objetivos que quieras conseguir en los próximos 12 meses

## ¿Qué es?

"Ascension Key" es una composición sonora que contiene una meditación guiada acompañada de frecuencias subliminales diseñadas para la relajación del cuerpo y la mente. Este dispositivo combina sabiduría milenaria, tecnología de sonido y teoría cuántica para elevar tu campo de frecuencia a un nivel superior. Este cambio de vibración facilita la superación de experiencias traumáticas que nos bloquean para tener una vida abundante y plena.

"Ascension Key" se puede aplicar EN CUALQUIER AREA DE TU VIDA que quieras mejorar, avanzar, aprender, curar, manifestar o simplemente transformar! Aquí te pongo algunos ejemplos donde puedes aplicar esta herramienta:

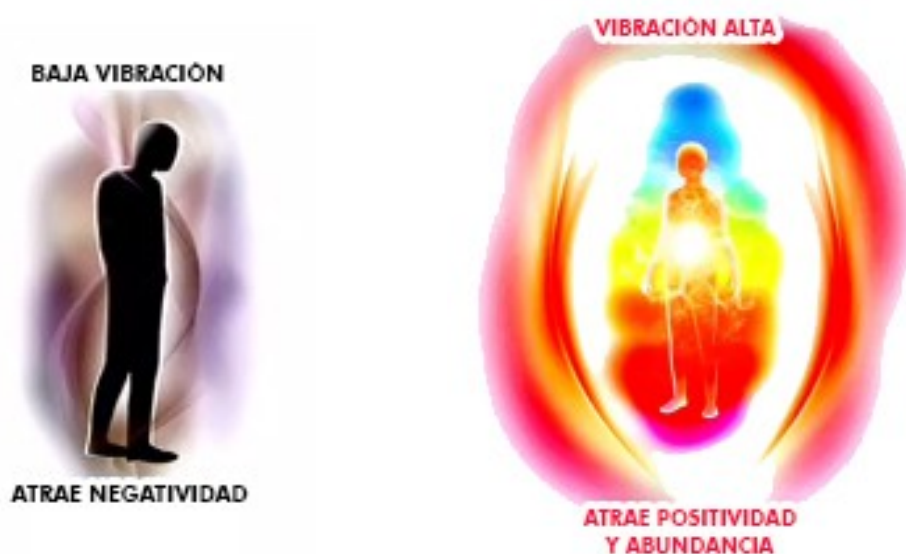
- Mejorar las relaciones amorosas
- Curar traumas del pasado
- Ampliar las ventas de tu negocio
- Crecimiento espiritual
- Depresión, estrés y otros problemas de salud
- Regeneración celular
- Recuperarse de accidentes e intervenciones quirúrgicas
- Claridad mental
- Estabilidad emocional
- Motivación general ante la vida

“Ascensión Key” se fundamenta en una ley universal, la **Ley de Atracción**: si estás leyendo esto significa que has visto la película “El Secreto”, o simplemente has oído algo sobre la Ley de Atracción. Ésta se basa en que todo (pensamientos, sentimientos y materia) es frecuencia. Como su propio nombre indica, atraemos lo que pensamos; si estás atormentado y lleno de dudas, vibramos a un nivel más bajo y atraemos dificultades y problemas. Si sientes abundancia, felicidad y éxito atraerás las circunstancias de esta frecuencia en tu vida.

“El Secreto” determina la idea básica de la Ley de Atracción pero falta algo muy importante. El verdadero secreto es que todos los cambios deben ser ejecutados en la mente subconsciente. A la edad de 35 años, sobre el 95% de nuestra realidad es percibido por el subconsciente, repitiendo patrones automáticos engranados en experiencias del pasado. El restante 5% de nuestra realidad es producido por pensamientos y emociones que convertimos en decisiones y acciones. Por eso el llamado “pensamiento positivo” tan aclamado en “El Secreto” no resulta efectivo, ya que se encuentra limitado a este pequeño porcentaje, lejos de tener la energía suficiente para cambiar nada.

“Ascension Key” es la clave para desbloquear el acceso a tu mente subconsciente, que es la que controla el 95% de tu realidad. A través de la sesión sintonizamos nuestro cerebro con las ondas Theta que nos permiten reprogramar los conceptos mentales y transformar los programas automáticos en acciones y decisiones conscientes. En otras palabras, elevaremos tu frecuencia vibratoria sincronizando tu consciencia y tu corazón. De esta forma conseguirás entrar en el panel de control de tu realidad!

Una vez consigas el hábito de escuchar el audio durante 21 días (tiempo necesario para establecer un nuevo programa en nuestra vida cotidiana) inevitablemente cambiarán las conexiones de las neuronas de tu cerebro; por este motivo esta herramienta es 100% efectiva. Elige bien lo que quieres ser, como quieres vivir y qué quieres conseguir, **PULSA PLAY Y EMPIEZA A CREAR UNA VERSION ACTUALIZADA DE TÍ MISMO!**



# ¿Cómo se usa?

**Lee** esta guía del usuario para familiarizarte con el producto.

**Descarga** el archivo de audio en tu ordenador o dispositivo móvil. Tienes acceso en dos tipos de formatos: WAV (más tamaño y calidad) y MP3 (menos tamaño y menos calidad preferible para dispositivos móviles).

**Decide** que vas a cambiar tu vida HOY MISMO.

**Elige** un “cuaderno de abordaje” a tu gusto. Aquí vas a describir diferentes escenarios de tu vida feliz y abundante.

**Escribe** en el cuaderno las emociones que te producen cada escenario. Dedica un momento a vivirlas en tu imaginación a través de los cinco sentidos !!!

**Define** un momento determinado del día para relajarte y escuchar el audio “Ascension Key”. Puedes usarlo todas las veces que desees, como mínimo **UNA VEZ AL DIA** durante un mínimo de 21 días. El proceso es sencillo y trabajoso, ya que hay que integrar un nuevo hábito en la vida cotidiana y se presentarán situaciones adversas (bloqueos) que interrumpirán el nuevo programa. No te preocupes, es completamente natural.

Para amplificar la experiencia y recibir en tu cerebro el rango más completo de frecuencias posible, recomiendo usar cascos de media-alta gama (a partir de 30 €).

No escuches “Ascension Key” mientras operas con maquinaria o conduces.

Puedes elegir el momento que desees para programar el nuevo hábito, sin embargo durante la mañana es el momento para establecer conexiones neuronales nuevas y muchas actividades se programan automáticamente. Es importante que el momento que elijas para la sesión sea el mismo durante 21 días.

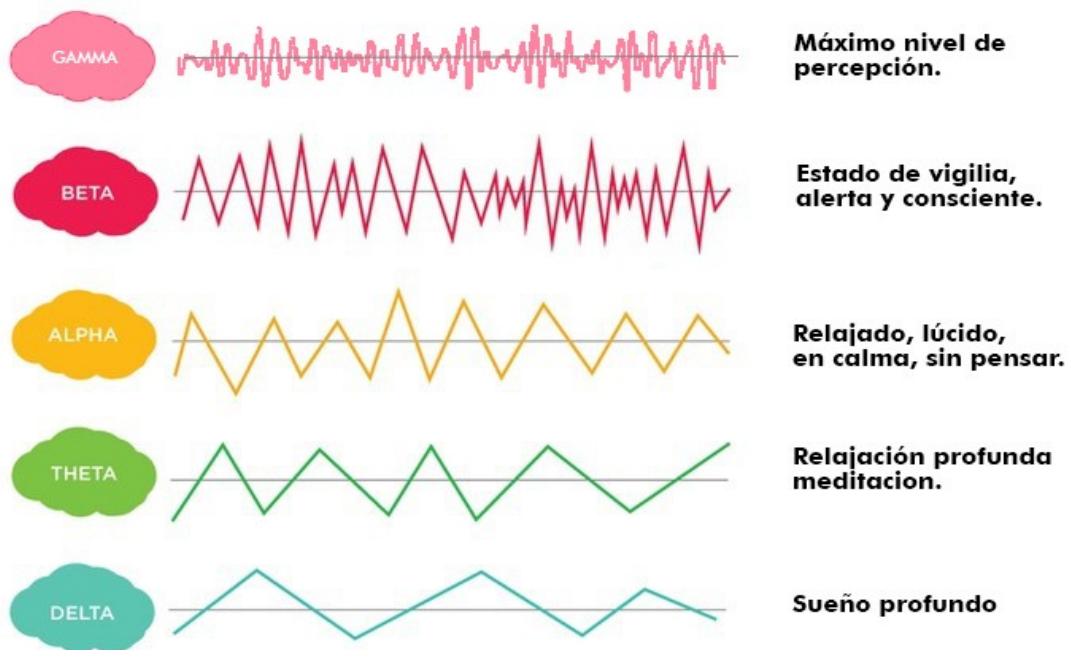
Los elementos que forman este programa han cambiado mi vida y la de la gente a mi alrededor, por eso estoy tan segura de que funciona para tí, si tu así lo decides! He dedicado media vida a crear esta herramienta para que sólo tengas que pulsar PLAY! Considéralo un regalo desde lo más profundo de mi corazón :) Es muy posible que empieces a ver resultados en un par de días! Nuevas circunstancias milagrosamente aparecerán ante tí. Esto es una señal de que estás alineándote con la frecuencia universal de la abundancia. Disfrútalo!

# EL CEREBRO HUMANO

## Ondas Cerebrales

Nuestro cerebro produce impulsos eléctricos con cada pensamiento, emoción o percepción que viaja a través de nuestra red neuronal. Estos impulsos producen ondas cerebrales que se miden en ciclos por segundo (Hz) y se encargan de recoger información y ejecutar una determinada acción; la actividad de las ondas cerebrales puede ser analizada con un electroencefalograma (EKG).

Desde que se recoge la primera grabación de la actividad cerebral en 1924 por el Dr. Hans Berger, multitud de científicos han estudiado la relación entre las ondas cerebrales y los diferentes estados de consciencia, como el estado de vigilia, relajación o sueño. Cada pensamiento, cada emoción y cada impresión desencadena un proceso en nuestra red neuronal y el resultado son estas ondas de frecuencia. Las ondas cerebrales cambian dependiendo de nuestro estado de ánimo: lo que sentimos y lo que pensamos. Hay cinco tipos de ondas cerebrales identificadas por la ciencia:



### DELTA (0 to 3 Hz)

Son las ondas de mayor amplitud y menos frecuencia. Nunca llegan a 0, ya que sería muerte cerebral. Se generan ante un estado de sueño profundo.

### THETA (3 to 8 Hz)

Las ondas Theta son producidas de manera natural en la fase REM del sueño (Rapid Eye Movement). Se ha demostrado que se conecta con la creatividad, la intuición, las fantasías y es repositorio de recuerdos, emociones y sensaciones pasadas. Se producen cuando meditamos, estamos muy concentrados o rezamos.

### **ALPHA** (8 to 12 Hz)

Alfa representa un estado de escasa actividad cerebral y relajación. Una persona que ha terminado una tarea y se sienta a descansar se encuentra en el estado alfa. Es un puente entre el consciente y la superficie de la mente subconsciente a menudo experimentado en meditación o momentos de cansancio antes de caer dormido.

### **BETA** (12 to 38 Hz)

Las ondas Beta son dominantes en el estado normal de vigilia, cuando estamos alerta, solucionando algún problema, juicio, o determinando una decisión.

### **GAMMA** (38 to 42 Hz)

Se producen cuando experimentamos altos niveles de entendimiento, concentración máxima y sentimientos intensos de satisfacción.

## El Estado Theta

El **estado Theta** resulta ser un misterioso encuentro de la mente con el corazón. La percepción se abre a un nuevo universo dentro de uno mismo, con infinitas posibilidades en tiempo y espacio.

El estado Theta se encuentra activo de manera natural durante la fase REM del sueño. Podemos acceder a él a través meditación prolongada, aunque también es posible hacerlo de manera más eficaz. "Ascension Key" eleva tu frecuencia en tan sólo 15 minutos, entrando en estado Theta a través de la meditación guiada.

Permanecer en este estado de manera consciente durante 15 minutos al día es muy beneficioso para nuestra salud mental y física. Ayuda a recuperarse rápidamente de traumas pasados y es altamente efectivo en la regeneración celular.

Estar en estado Theta resulta divertido y emocionante, ya que conectas con tu niño interior y tu infinito potencial. Estimula la parte creativa de tu cerebro y te da acceso a información oculta por experiencias traumáticas de dolor y pérdida.

Por este motivo es esencial aterrizar en este estado de manera habitual, ya que es el estado de consciencia ideal para proponerse metas nuevas. Accederás al panel de control de tu vida donde se originan los pensamientos primarios. Abróchate el cinturón, comienza el viaje :D

# LA ASCENSION

## La Meditación Guiada

La palabra meditación implica algo realmente simple: **ESTAR EN EL AHORA**. Literalmente significa "familiarizarse con algo". La experiencia de la meditación es ponerse en el lugar del observador de las emociones y los pensamientos, sin llegar a identificarse con ellos. Se le llama "guiada" en cosas como este en el que sólo tienes que presionar **PLAY** y **ESCUCHAR**. Los efectos de "Ascension Key" son similares a meditar durante 3 o 4 horas.

## El Viaje al Corazón

El Viaje al Corazón está compuesto por 7 fases que corresponden a los 7 chakras. Comprende un concepto completo al elevar tu frecuencia desde la percepción atómica (materia / ondas Beta) en el espectro sub-atómico (el campo cuántico / ondas Theta). Simplemente dejate llevar por la voz que guía el proceso y el poder de tu imaginación. Observa, siente, vive y haz de este viaje una gran aventura. La combinación de una experiencia visual profunda y la elevación de la frecuencia del campo vibracional es esencial para alcanzar el estado de consciencia que te permite transformar la realidad. He combinado diferentes elementos de varias técnicas que he aprendido durante más de 30.000 horas de investigación en los últimos 20 años. Estoy muy contenta de presentarte las profundidades de este sagrado viaje interior:

La **FASE 1** del viaje es una técnica de relajación que aprendí con Carolina Hehenkamp en 2006 (Indigo Lightwork Masterclass). Básicamente consiste en el proceso natural de soltar la tensión que acumulamos a través de la gravedad hacia el centro de la Tierra. [www.carolinahehenkamp.com](http://www.carolinahehenkamp.com)

Esta fase de "relajación" activa el CHAKRA MULADHARA, conocido como el Chakra Raíz, que procesa la energía del instinto básico de supervivencia. El color que se le atribuye es el rojo, junto a sentimientos de seguridad, estar centrado y con los pies en la tierra. Esta fase define la oportunidad de relajarte completamente y conectar el cuerpo con la Tierra en el plano físico.

La **FASE 2** es un extracto de un taller muy especial que tuve la oportunidad de asistir con Drunvalo Melchizedeck en Suiza. [www.drunvalo.net](http://www.drunvalo.net)

En esta fase te alinearás con la energía que todo lo crea y dejarás el cuerpo físico para comenzar la ascensión, usando una Técnica Curativa Theta que elevará tu consciencia y la sintonizará entre 4 y 7 Hz (Micci Peternel). Esta fase de "ascensión" activará el CHAKRA SVADHISTHANA, conocido como el Chakra Sacro, el centro energético de la sensualidad y la creatividad. Se le atribuye el color naranja y emociones como la pasión, optimismo y apertura interna.

La **FASE 3** es una creación inspirada en mi propia investigación, un método efectivo para conectar la mente con el campo cuántico. Tan pronto como tu cuerpo astral sale de la atmósfera de la Tierra, dejas ir todo el apego físico y tu mente se disuelve en la oscuridad infinita, hasta que tus células se regeneran con la energía del Sol. En este momento conectas con tu centro interno de poder, activando el **MANIPURA CHAKRA**, también conocido como Chakra del Plexo Solar. Aquí es donde se quema la llama que sustenta tu vida, la fuerza de tu voluntad. Se le atribuye el color amarillo y el poder de la sabiduría, la verdad y la autoconfianza.

La **FASE 4** te trae directamente a tu espacio sagrado, tu paraíso, un lugar lleno de armonía y unidad (Viviendo en el Corazón / Drunvalo Melchizedech). Esta fase reactiva el **ANAHATA CHAKRA**, también conocido como Chakra del Corazón. Es la puerta hacia tu verdadero potencial, un mundo lleno de posibilidades! El color que se le atribuye es el verde y engloba sentimientos de paz, unidad y amor.

La **FASE 5** te ofrece la oportunidad de aceptarte tal y como eres. En este punto resulta inevitable aceptar todas tus imperfecciones. Principalmente nos juzgamos en situaciones que no son agradables... ahora es el momento en el que te desprendes de toda la basura mental. Esto conlleva cierta práctica, pero el resultado merece la pena :) Esta fase reactiva el **VISHUDDHA CHAKRA**, también conocido como chakra de la garganta, responsable de la expresión creativa y las habilidades comunicativas. Se le atribuye el color azul y emociones como la intuición, diplomacia y creatividad. El Chakra Garganta es un puente en el chakra inferior y superior, así que si logras aceptarte a ti mismo pasarás directamente a vibrar en una frecuencia más alta.

La **FASE 6** te inducirá en un estado poderoso para crear lo que quieras. Ahora eres el protagonista de tu propia historia, el director de tu vida. Obsérvala en detalle lo máximo posible. Recuerda que el cerebro no distingue entre lo que ve y lo que imagina! <https://whatthebleep.com> Para crear un nuevo futuro simplemente tienes que vivirlo con los cinco sentidos y prestar atención a las emociones que produce. Este es el truco de la manifestación! El cerebro analiza la información como si estuviera ocurriendo, tu campo vibratorio comienza a vibrar en esta frecuencia y debido a la Ley de Atracción, empezarán a ocurrir acontecimientos que se relacionan con esta frecuencia; así que, una vez más, intenta ser preciso en lo que visualizas. Esta fase se relaciona con el **AJNA CHAKRA**, también conocido como Chakra del Tercer Ojo. Este es el centro de tus visiones, al que se le atribuye el color azul y emociones como la claridad mental.

La **FASE 7** es la integración de la más alta frecuencia en tu cuerpo, tus células y tu DNA, reactivando el **CHAKRA SAHASRARA**, también conocido como Chakra Corona. Este es el trono donde se sienta tu alma y tu verdadera espiritualidad. El séptimo chakra es el más alto en frecuencia, reflejando la luz blanca de consciencia, es el centro de poder capaz de convertir espíritu y materia en una sola entidad, por este motivo este chakra controla a todos los demás.



# Frecuencias Subliminales

“Ascension Key” incluye **7 frecuencias audibles** producidas por Frank Droll (WAKANOA SoundDesign – [www.wakanoa.de](http://www.wakanoa.de)), particularmente creadas y ordenadas para amplificar la experiencia individual de las 7 fases del Viaje al Corazón en niveles subliminales. El tono 44 Hz es la única de las 7 que permanece presente durante toda la sesión, que resulta en una profunda sensación de relajación.

- 90 Hz te acompaña durante la fase 1 de relajación.
- 126,2 Hz (frecuencia del Sol) te acompaña durante la fase 3. Su vibración es capaz de sanar traumas del pasado relacionados con la culpa y la vergüenza.
- 140,25 Hz ha sido elegida para la fase 4 para reafirmar al subconsciente que tienes todo lo que necesitas para cambiar tu entorno y tu vida.
- 144,7 Hz se usa en producción para aportar energía, la usamos en la fase 5 cuando nos aceptamos tal y como somos.
- 141,3 Hz ha sido elegida para amplificar la comunicación entre el intelecto y el ser durante el proceso de manifestación, intensificando el poder de la intención y el pensamiento primario.
- 146 Hz es la frecuencia final de la fase 7, el tono de la integración de la experiencia.

En la actualidad hay numerosos estudios de investigación que respaldan el efecto que tienen ciertas frecuencias sonoras en nuestro cerebro ([2018 meta-analysis](#)). Algo misterioso ocurre cuando dos frecuencias de dos fuentes diferentes (dos canales) se mezclan entre sí. Un ritmo de repente aparece que no está físicamente. Este truco se llama “ritmo binaural”, una ilusión para nuestro oído y nuestro cerebro. Esta experiencia induce a que los dos hemisferios del cerebro se armonizan en un proceso que se llama [neural entrainment](#). “Binaural” significa “referente a dos oídos” y pueden afectar la atención, la concentración, la ansiedad... ([reference](#)).

El resto de sonidos sampleados que aparecen en el audio “Ascension Key” han sido producidos por Jesús González Jurado (productor de música electrónica).

## Preguntas frecuentes

- **¿Hay alguna posibilidad de que ASCENSION KEY no funciona para mí?**

*Todo es posible en este universo. Vivimos lo que creemos. Recuerda que una de las premisas para que el programa funcione es creer en él firmemente. La abundancia es el estado natural del Ser y tu relación con ella dependerá del nivel de resistencia que imprimas día a día.*

- **¿Cuándo puedo empezar a ver resultados?**

*Como ya sabes, todo depende de tí. Puedes empezar a sentir cambios en la primera sesión. Sin embargo los resultados dependerán de la atención y dedicación que le prestas al programa.*

– **¿Cómo sé que estoy en el llamado “Estado Theta”?**

*En el estado Theta sientes una profunda relajación corporal y mental. La sensación es como estar en un sueño lucido. Te sientes en paz y armonía con el entorno, con el momento presente y tu existencia.*

– **No consigo ver ni sentir nada. ¿Qué me pasa?**

*Respira hondo. Si no logras ver ni sentir nada es que estás bloqueandote a la experiencia. Relájate y no le des mayor importancia. Esto cambiará en las siguientes sesiones.*

– **¿Tengo que estar sentado o puedo estar tumbado?**

*El estado Theta es la frecuencia del estado de sueño profundo, así que si estás tumbado tienes más posibilidades de quedarte dormido durante la sesión. El contacto de los pies con la superficie de la tierra facilita el flujo de energía.*

– **¿A qué volúmen es correcto escuchar el audio?**

*El volúmen de los audífonos debe estar al nivel que te sientes cómodo; sin embargo, si está un poco más alto de lo “normal” se intensificará el impacto de las frecuencias y el viaje en sí mismo.*

– **¿Qué pasa si un día no realizo la sesión? ¿Tengo que poner el contador a 0?**

*Libérate de cualquier presión y obsesión de llegar a ninguna meta. Esta herramienta está concebida para integrarla en tu vida y que forme parte de tu día a día. Si olvidas hacer una o dos sesiones (fin de semana), significa que aún no has integrado la práctica como un hábito en tu vida. Sé paciente contigo mismo, pero insiste.*


– **¿Qué pasa cuando llego a los 21 días?**

*La neurociencia ha estudiado que las conexiones de las neuronas del cerebro se modifican después de realizar cualquier actividad durante un mínimo de 21 días; simplemente se trata de un punto de referencia científico. Piensa en integrar el nuevo hábito, más que lograr un objetivo con él.*

– **¿Qué hago si tengo pensamientos negativos durante la sesión?**

*Tranquilidad. Todos tenemos pensamientos negativos, lo importante no es si tienes o no tienes pensamientos negativos, sino la actitud con la que te enfrentas a ellos. Conviértete en el observador, no los juzgues. Cuanto menos atención le prestes, menos impacto tendrán.*

– **¿Qué puedo hacer si no logro superar mis bloqueos?**

*Mi misión en esta vida es ayudar a las personas a superar sus bloqueos, esa es mi especialidad. Mi correo electrónico es [jana@quantumtransition.eu](mailto:jana@quantumtransition.eu); también puedes contactar por WhatsApp + 34 654168295 *

# NOTA FINAL

Todo en el universo es frecuencia. En la actualidad la ciencia moderna está intentando comprender este hecho de manera cada vez más profunda. El Modelo Cuántico de Realidad ha ofrecido una visión natural y lógica del cerebro humano. A pesar de que ha habido multitud de ensayos y estudios sobre el efecto de las frecuencias sonoras y la meditación en el cerebro, todavía sigue siendo una de los misterios sin resolver de la historia de la humanidad.

*"El modelo cuántico de realidad declara que el entorno es una extensión de la propia mente. Si cambias tu manera de pensar, debe tener evidencias en tu vida"* Dr. Joe Dispenza

**Relájate y disfruta del viaje!**

**¡ GRACIAS !**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. Dispenza', written in a cursive style.