7 CLÉS POUR AUGMENTER VOTRE TAUX VIBRATOIRE:

PAR CINDY STEINBERGER

LOTUS-ENERGIES.FR

SOMMAIRE



CITATION I



QU'EST-CE QUE LE TAUX VIBRATOIRE ? POURQUOI L'AUGMENTER ?



CITATION 2



7 CLÉS PUISSANTES POUR ELEVER VOTRE TAUX VIBRATOIRE / RÈGLE I



RÈGLE 2 & 3



RÈGLE 4 & 5



RÈGLE 6 & 7

"TOUT DANS LA VIE N'EST QU'ÉNERGIE ET VIBRATIONS."

ALBERT EINSTEIN

QU'EST-CE QUE LE TAUX VIBRATOIRE?

Le taux vibratoire c'est en quelque sorte votre taux d'énergie subtile, et plus précisément la fréquence de mouvement de nos électrons. Plus ils sont rapides, plus votre taux vibratoire est élevé. Vous vous demandez certainement qu'est-ce qui émet des vibrations ? :) Tout ce qui nous entour ! (plantes, mots, pierres, êtres vivants, meubles, aliments, pensées, éléments, ...). Nous pouvons les capter à partir d'appareil (radiosthésie, détecteur squid). Elles peuvent aussi être ressenti par les énergéticiens ou les personnes ayant une sensibilité énergétique.

POURQUOI AUGMENTER VOTRE TAUX VIBRATOIRE?

Avec une fréquence de taux vibratoire élevée :

Vous attirez les opportunités
Votre énergie sera au plus haut
Votre humeur et pensées seront plus positives (joie, motivation)
Votre système immunitaire sera plus fort

A l'inverse, avec un taux vibratoire bas :

Votre énergie sera plus base Votre humeur et pensées seront négatives Votre santé sera plus fragile (fatigue, système immunitaire plus sensible, stress, démotivation) "TOUT EST ÉNERGIE, ET C'EST LÀ TOUT CE QU'IL Y A À COMPRENDRE DANS LA VIE. ALIGNE-TOI À LA FRÉQUENCE DE LA RÉALITÉ QUE TU SOUHAITES ET CETTE RÉALITÉ SE MANIFESTERA. TL NE PEUT EN ÊTRE AUTREMENT. CE N'EST PAS DE LA PHILOSOPHIE. C'EST DE LA PHYSIQUE".

ALBERT EINSTEIN

7 CLÉS PUISSANTES POUR ÉLEVER VOTRE TAUX VIBRATOIRE:

RÈGLE I

CONNECTEZ VOUS RÉGULIÈREMENT À LA NATURE

Baladez-vous dans les forêts, lacs, plage, jardins, champs, parc naturel...afin de vous reconnecter aux vibrations de celle-ci. Prenez conscience de ce que vous vivez à travers vos 5 sens. Écoutez les bruits (ruisseaux, oiseaux, vos pas), Touchez et ressentez (l'herbes, les animaux que vous rencontrez sur votre chemin, l'eau des ruisseaux, les arbres, ...), Goûtez les fruits sauvages sur votre chemin (arbres fruitiers, fruits sauvages), respirez (l'air pur des montagnes, l'odeur de fleurs, champs de lavande), Profitez des paysages un peu plus en détail (coucher de soleil, contempler les étoiles). Ralentissez, (re)connectez vous au moment présent et observez :)

RÈGLE 2

CULTIVEZ UN ESPRIT POSITIF

Les mots, affirmations et émotions sont très puissants et émettent des vibrations. Plus elles sont positives (amour, empathie, joie, gratitude, bienveillance ou je peux y arriver) plus elles seront saines pour votre bien-être mais également ceux qui vous entoure, et inversement plus elles seront négatives (Peur, jugement, haine, guerre, maladie, colère, ou je n'y arriverais jamais), plus elles seront néfastes pour votre bien-être.

Certaines situations font qu'il est parfois difficile d'être positive, dans ces moments là il est essentiel d'appliquer cette méthode, 3 fois plus de pensées positives pour annuler vos pensées négatives ;)

RÈGLE 3

ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE

Tout comme les mots, la musique émet des vibrations, et les paroles sont tout aussi impactant (positive ou négative). Écoutez des musiques ayant des paroles positives augmentera vos vibrations (énergie). Vous pouvez également trouver des musiques sur youtube à fréquence Hz plus ou moins hauts (Meditative Mind, music for body and spirit, Brainwave music, ...), elles sont idéales pour vous détacher de vos blocages notamment émotionnels ;)

RÈGLE 4

CONSOMMEZ DES ALIMENTS À HAUT TAUX VIBRATION

Les aliments ont aussi un taux vibratoire plus ou moins hauts. Ayez une hygiène de vie dans votre assiette. Consommez à volonté de façon frugale ;) des fruits et légumes frais bruts et de saisons, des légumineuses, ...Biologique (pour éviter les produits chimiques tel que les pesticides). Réduisez les produits à taux vibratoires bas comme les viandes, les laitages, les produits industriels transformés.

RÈGLE 5

DÉSENCOMBREZ ET PURIFIEZ VOTRE LIEU DE VIE

Faites un grand trie des objets qui vous encombre. Je vous conseille pour cela d'appliquer la méthode populaire de Marie Kondo « la magie du rangement » ou tout autre méthode qui vous permettra d'alléger votre espace de vie. Colorez votre appartement, décorez-le, émettez-les vibrations qui vous procure du bonheur. Vous devez vous sentir zen et sereine en rentrant chez vous après une longue journée de travail.;)

Pour purifier votre lieu de vie, vous pouvez utiliser des lampes de sel d'Himalaya, diffuser des huiles essentielles ou encens, décorer votre étagère de pierres, cristaux ou bougies.

RÈGLE 6

TESTEZ LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

Devenez un bon septique, c'est à dire expérimentez ! <u>L'expérience des autres ne fera jamais votre propre expérience</u>. Découvrez les bienfaits du Reiki, au Shiatsu, et d'autres soins énergétiques holistique, bienveillants et bénéfiques (en cabinet, à distance, en groupe) pour votre bien-être global (physique, mental, émotionnel et spirituel), et vous permettra selon la pratique d'équilibrer vos chakras. Le Reiki a changé ma vie :) c'est une pratique bienveillante et relaxante, tout comme le Shiatsu qui m'a apporté une détente profonde.

RÈGLE 7 MÉDITEZ

Je dois avouer que pratiquer la méditation quand on est débutant n'est pas facile, cela peut paraître même "ennuyant" pour certains, mais avec de la pratique vous allez vous apercevoir que les vertus qu'elle procure n'est que bénéfique pour votre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel :) Vous pouvez là pratiquer avec ou sans guide. Il existe de nombreuses applications gratuites sur internet (petitbambou, Namatata, fréquence respiratoire) ou vidéos sur youtube vous permettant d'être guider. J'ai commencé avec les applications qui m'ont permis de m'encrer et me centrer dans le moment présent, puis j'ai médité en groupe (efficacité +++), et à présent je médite avec un banc de méditation dans le silence ou avec une musique avec une fréquence Hz. Utilisez la pratique qui vous convient le mieux;) et n'oubliez pas de vous encrer à la terre, visualisez vous tel un arbre qui s'enracine.



O LOTUS.ENERGIES

f LOTUS.ENERGIES.SITE

IOTUSENERGIES

PAR **CINDY STEINBERGER**LOTUS-ENERGIES.FR