

CONSEILS POUR AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE

1. Ecouter de la musique (taper écouter musique 432 hertz sur Youtube et préciser si besoin nature, pour dormir, amour, guérison, pour travailler, piano, relaxation, méditation, bol tibétain etc...)
2. Prière (à l'univers, vos guides, un défunt etc...)
3. Gratitude et apprécier envers ce que vous avez, toujours remercier
4. Se connecter à la nature, marcher en forêt, montagne, mer. Ramener plantes, pierre, coquillages, fleurs en leur demandant d'abord s'ils sont prêts à quitter la nature pour venir chez vous
5. Visualiser vos rêves, vos désirs, vos projets
6. Eviter tout ce qui ne résonne pas en vous
7. Nourriture sens conscience, saine, bio, remercier les aliments (éviter ou réduire viande et alcool)
8. Lieu de vie désencombré (pas d'objets inutiles qui bloquent l'énergie), grand ménage de printemps à faire de temps en temps
9. Faire du Yoga, Taïchi, Qi Gong
10. Soin énergétique par un thérapeute, une vidéo youtube, vos mains, un pendule avec vos guides
11. Buvez beaucoup d'eau et réénergisez là en faisant une prière avant de la boire, demander par intention. Possibilité de mettre une image d'une fleur de vie sous la carafe (ex ci-dessous)



BIENFAITS SUR LE PLAN PHYSIQUE, PSYCHOLOGIQUE ET EMOTIONNEL

Sur le plan physique, psychologique et émotionnel, élever son taux vibratoire c'est :

- **Sur le plan physique, (psychologique et émotionnel),** élever son taux vibratoire, c'est :
 - être en bonne santé physique et en pleine forme ;
 - mieux gérer des maladies chroniques éventuelles ;
 - empêcher le développement de maladies chroniques futures ;
 - être équilibré et pouvoir affronter le quotidien sereinement et sans effort ;
 - être heureux, connaître le vrai bonheur qui n'est pas futile, superficiel et dépendant de l'extérieur, mais profondément ancré en soi-même ;
 - avoir la joie de vivre avec chaque chose que l'on fait, savoir qu'elle sert à quelque chose sur un plan supérieur par les énergies qu'elle crée, même si elle nous semble ennuyeuse et peu spectaculaire ;
 - avoir toujours une réaction positive et sereine, même dans la pire des situations ;
 - gérer les problèmes de la vie avec une attitude positive supérieure, sachant que chaque problème a une solution et sert à développer notre personnalité ;
 - vivre ici et maintenant, sans se soucier en permanence du futur, réussir à (se) pardonner les erreurs du passé ;
 - mieux gérer ses sentiments négatifs et ses peurs, les convertir en attitudes positives ;
 - être en paix avec soi-même, avec les personnes qui nous entourent, et ceci quoi qu'il arrive.

BIENFAITS SUR LE PLAN ENERGETIQUE ET SPIRITUEL

- **Sur le plan énergétique et spirituel,** élever son taux vibratoire, c'est :
 - être en harmonie avec sa vie et son entourage (être sur « la même longueur d'onde ») ;
 - vivre sa vie en plein amour, sans haine, sans crainte, sans toute émotion négative ;
 - se sentir libre, parce que l'on sait que chaque chose que l'on fait crée une vibration positive et on n'est plus guidé uniquement par les attentes de la société, de l'économie, de la famille, etc. ;
 - pouvoir s'exprimer librement et laisser « couler » son énergie créative – on se met à créer véritablement ;
 - harmoniser tous ses flux énergétiques du corps (chakras, méridiens, aura) ;
 - pouvoir se défendre contre les vibrations plus basses et limiter leurs dégâts éventuels ;
 - pouvoir ouvrir son cœur, ressentir de l'empathie et se sentir relié à son entourage ;
 - se relier à son intuition, à ses guides supérieurs, aux messages que nous envoie la vie, et avoir la capacité à recevoir des réponses à nos questions plus facilement ;
 - participer à l'évolution énergétique de la Terre et de tous les Êtres vivants ;
 - être connecté à son âme et à son intuition ;
 - vivre des synchronicités intéressantes qui servent pour la vie (toujours avoir de la chance) ;
 - rencontrer des personnes qui ont un taux vibratoire similaire et attirer ainsi ce qui est de haute vibration ;
 - et tout à la fin le plus important : **TROUVER LE SENS PROFOND DE SA VIE !**