

AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE

Passer du temps dans la nature, marcher, observer, écouter, respirer, sentir...

Éviter les médias négatifs et qui encouragent la peur et le stress et donnent des informations alarmistes.

Maintenir des pensées positives et sans jugement ni sur les autres ni sur vous-même.

Manger des aliments naturels, biologiques et de préférence végétaliens. Le taux vibratoire de la viande ou du poisson est très bas, puisque les êtres sont morts. Dans les produits laitiers, on retrouve également le stress vécu par les animaux, ainsi que les produits chimiques et pesticides de leur alimentation, les antibiotiques...

Prendre un temps pour se reconnecter : méditer, prier, allumer une bougie, de l'encens, prendre de grandes respirations...

Écouter de la musique douce et relaxante, ou gaie et positive.

Chanter seul ou avec d'autres.

Pratiquer des activités de connexion au corps comme le yoga, la danse, le Qi Gong, le Tai Chi...

Parler à vos Anges, vos guides, l'Univers...

Utiliser et répéter des affirmations positives.

Sourire, à ceux qu'on aime, aux passants, à un commerçant, un voisin, à soi-même...

Visiter des lieux à haute fréquence énergétique, comme les cathédrales, les temples, certaines villes ou certaines forêts...nature connexion

Rire !

Éviter les personnes négatives, qui râlent en permanence, qui sont jalouses ou envieuses, qui critiquent, et qui littéralement « vous fatiguent » car elles vous « pompent votre énergie ».

Avoir de la gratitude pour tout ce qui vous entoure, pour vous-même, pour les personnes au vous aimez, pour ce que vous avez, pour votre corps, votre santé, l'air que vous respirez... La liste est infinie !

Maintenir un lieu de vie propre, aéré, pas trop encombré.

Écrire, dessiner, peindre, ou toute autre activité d'expression artistique, qui vous permet d'évacuer votre trop plein d'émotions, de vous reconnecter à votre imagination et à votre inspiration.

Se masser ou se faire masser.

Éviter une trop grande exposition aux ondes électromagnétiques (avoir son portable dans sa poche toute la journée ou passer plusieurs heures le téléphone sur l'oreille).

S'entourer d'objets à haute vibration énergétique : les pierres et les cristaux, certains objets sacrés, des peintures ou des dessins à haute fréquence vibratoire, des coquillages, des plantes et des fleurs... Il est important de prêter de l'attention aux objets qui nous entourent, car certains peuvent être chargés négativement, comme des vieux souvenirs, des objets ou des bijoux récupérés en brocante, certains objets ramenés de voyage (pas tous !)...bouddha méditation intuition

Faire ce que l'on aime faire, ce qui nous fait vibrer et nous anime.

S'aimer et s'accepter pleinement et complètement.

Boire de l'eau énergisée (par la prière, l'intention, la fleur de vie ou de toute autre façon).