CHANGE TA VIBRATION ET LE RESTE SUIVRA

CHANGE TA VIBRATION ET LE RESTE SUIVRA

Posted on 15 janvier 2019Author caroline rigondetPsycho & Sexualité

» La loi de la vibration stipule que tout dans l'Univers bouge et vibre – tout vibre à une vitesse ou à une autre. Rien ne repose. Tout ce que vous voyez autour de vous vibre à une fréquence ou une autre, et vous aussi. Cependant, votre fréquence est différente de celle de l'univers – vous semblez donc être séparé de ce que vous voyez autour de vous: personnes, animaux, plantes, arbres, etc. MAIS vous n'êtes pas séparés – vous vivez en réalité dans un océan d'énergie – nous le sommes tous. Nous sommes tous connectés au niveau le plus bas – un professeur de niveau John Hagelin appelle ce champ unifié. Tout a sa propre fréquence vibratoire – la table – la voiture – le cadre – le rocher – même nos pensées et nos sentiments. Tout est régi par la loi des vibrations. » – La loi des vibrations, énergie d'un esprit

« Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibrations » – Nikola Tesla

Il y a des moments où ce qui se passe dans notre vie et dans le reste de l'univers peut nous abattre. Nous pouvons vivre des bons et des mauvais jours. C'est une partie naturelle de l'être humain. Cependant, nous ne devons pas oublier que nous sommes tous des êtres énergétiques constitués de nos propres vibrations uniques. Nous ne sommes pas qu'un corps physique. Chaque élément de l'univers a sa propre fréquence et nous nageons constamment dans une mer de vibrations en constante évolution qui circulent à l'intérieur et autour de nous. Il n'est pas étonnant que nous puissions avoir des hauts et des bas parfois mais cela ne doit pas rester ainsi. Je ne suis pas étranger à l'anxiété, à la dépression et aux schémas de pensée de faible estime de soi. Au travers de ces expériences, j'ai appris comment augmenter suffisamment mes vibrations pour pouvoir sortir de ces cales à faibles vibrations auxquelles nous pouvons tous si souvent tomber. Je veux que vous sachiez que vous pouvez posséder votre énergie. VOUS pouvez changer ce que vous

ressentez. Vous ne pourrez peut-être pas changer la situation, mais vous POUVEZ toujours augmenter votre vibration et vous pouvez même la garder là-bas. Lorsque vous trouverez un bon équilibre dans votre énergie, vous remarquerez que votre vie devient tellement plus paisible, gracieuse et authentique.

« Lorsque nous nous permettons d'être authentiquement libres, cela augmente notre vibration »— Alaric Hutchinson, paix vivante

Alors, décomposons cela. Lorsque votre vibration est basse, vous aurez probablement du mal à exprimer vos désirs et vous pourrez vous retrouver entouré de négativité, vous pouvez être constamment fatigué et malsain, tergiverser, le flux de trésorerie peut être serré, le travail peut être insatisfaisant et lent. Lorsque votre vibration est élevée, vous aurez l'impression que tout ce que vous faites se met en place sans effort, comme si vous viviez dans un rythme de vie naturel avec facilité.

Lorsque vous vous retrouvez dans ce genre de situation, avez-vous déjà pensé que c'est peut-être votre propre vibration qui l'attire? Peut-être que votre grand sourire et votre attitude positive que vous mettez au monde tous les jours vous rendent la même vibration, sous la forme de personnes positives et d'opportunités excitantes? Peut-être que ce schéma de pensée négatif récurrent dans lequel vous êtes pris au piège avant même de vous lever du lit chaque jour vous abaisse si bas que vous attirez la même fréquence vers vous?

Nos pensées et nos intentions sont des outils puissants. Restez conscient de ce que vous diffusez, tout en étant conscient que l'Univers peut refléter cela dans votre vie. Faire un effort conscient pour maintenir une vibration élevée vous aidera à rester à l'écoute de votre véritable objectif et vous permettra d'écouter clairement votre guide intérieur, vous guidant sur le bon chemin, attirant les bonnes choses et expériences pour vous.

Rappelez-vous toujours de prendre la responsabilité de vos propres pensées et actions. C'est la clé fondamentale pour élever votre vibration de manière ancrée.

LA NATURE

Il n'y a rien de plus puissant et pur que de passer du temps dans la nature. Recevoir cette énergie naturelle de la Terre est parfois tout ce dont nous avons besoin pour nous ramener à notre centre. Ceux qui vivent dans des villes animées doivent s'assurer d'un juste équilibre entre le béton et le vert. Cela peut sembler impossible lorsque vous menez une vie occupée, mais vous pouvez faire ce changement. Parfois, il suffit d'une courte

promenade à l’extérieur ou dans le parc pour dissiper les sentiments instables. Placez votre main sur un arbre, posez vos pieds nus sur le sol.

L’eau
est si profondément apaisante et guérissante, même rester au bord de la mer ou à l’écouter crée le sentiment le plus tranquille qui soit. N’oubliez jamais le lien que vous avez avec la Terre nourricière, vous ne faites qu’un, mais si vous passez tout votre temps à l’intérieur, à l’intérieur de quatre murs, votre énergie en souffrira. Prendre le temps d’être davantage sur Terre nous ramène vraiment à la source de la manière la plus naturelle qui soit.

MOUVEMENT

L’exercice
est naturel! Votre corps libère des endorphines pendant l’exercice qui déclenchent une sensation positive à l’intérieur, il peut presque se sentir euphorique. Libérez-vous du stress, de la tension et de l’anxiété en intégrant simplement l’exercice et le mouvement dans votre vie de façon régulière. Vous obtiendrez un meilleur sommeil et une énergie accrue, la liste des avantages est infinie! Vous serez surpris de la rapidité avec laquelle vous remarquerez l’amélioration de votre bien-être général et de votre estime de soi. Si vous n’aimez pas le yoga ou la salle de sport, essayez d’échanger les transports en commun pour vous promener. Toute quantité de mouvement est bonne, alors trouvez

quelque chose qui vous convient et faites-en une partie vitale de votre routine.

SOYEZ GENTILS AVEC LES AUTRES

Avez-vous remarqué, quand vous êtes gentil avec quelqu’un, que vous sentez votre cœur se remplir aussi? Donner une bonne énergie et sentir que quelqu’un reçoit cette bonne énergie et se sent bien est très réconfortant. C’est comme un effet d’entraînement. Vous donnez sans intention de recevoir, mais en réalité vous recevez aussi. J’habite à Londres et la plupart des gens savent que Londres peut être un lieu très répressif en ce qui concerne les interactions humaines. Il suffit de monter dans le tube pour ressentir le silence froid et les yeux détournés entre tous pour ressentir la réalité de la suppression ici. Cela peut être assez déroutant si vous le laissez faire, mais la clé dans ces situations est d’être la personne que vous souhaitez rencontrer. Souriez aux gens dans la rue. Soyez gentil avec les gens qui vous servent dans le magasin. Même si vous vous sentez faible et que vous ne pouvez pas vous imaginer faire cela, sortez de votre zone de confort et faites-le! Donner d’un lieu pur est un cadeau pour les autres et pour vous-même. Souriez et le monde sourira avec vous

MÉDITATION

La méditation est un changeur de jeu. C’est un outil puissant qui peut décaler même les vibrations les plus basses. Commencez votre journée avec une méditation pour vous aider à rester équilibré et centré. Terminez votre journée en méditant pour libérer tout ce que vous avez ramassé ou emporté ce jour-là. Faites-le quand vous voulez, il est toujours à votre disposition. Même en prenant quelques minutes par jour pour simplement vous asseoir, prenez quelques respirations profondes et juste être suffit. Prendre le temps de méditer régulièrement garantit que nous prenons soin de nous en rechargeant notre propre énergie. La méditation nous relie à la source divine. Grâce à cela, nous pouvons nous éloigner de l’esprit, éliminer les blocages d’énergie et revenir à la sagesse de notre cœur et de notre âme.

> CHANGE TA VIBRATION ET LE RESTE SUIVRA