

Quelques astuces pour élever votre VIBRATION !



par Rim Burki

« La vibration est la vitesse de rotation d'un électron qui se déplace autour d'un atome. » Tout ce qui constitue notre monde est constitué d'électrons et d'atomes, et le vivant n'échappe pas à cette règle : chaque chose stable et vivante, chaque personne, chaque entité, vibre avec sa propre fréquence.

En augmentant ses fréquences vibratoires, nous évoluons dans un état plus positif et plus haut pour notre santé ! Augmenter ses fréquences éveille notre sens du partage, de la joie, de l'altruisme, et aide à se connecter à notre univers dans toute son unité et sa splendeur. Augmenter ses vibrations, c'est être à l'écoute !

À l'inverse, les émotions telles que la tristesse, la colère, la jalousie, la mélancolie, etc. sont dites de basse

fréquence.

Les ressentir est une chose (pleurer aide à augmenter sa fréquence de par les sentiments refoulés qui sont libérés), les cultiver en est une autre. Nous ne pouvons avancer dans notre recherche d'élévation dans le bien-être si nous nous accrochons à ces sentiments. Nous resterons invariablement bloqués dans les mêmes énergies, voire les mêmes schémas.

Sachez bien que la colère au quotidien provoque un changement profond de notre organisme. Cultiver sa colère empêche la sérotonine (hormone du bonheur) de se libérer dans notre cerveau. Cela implique de la tristesse, un état mélancolique, anxieux, dépressif... Sur le plan physique, la colère et sa basse fréquence entraînent des maux tels que : maux de tête, problème de digestion, trouble du sommeil, dépression, anxiété, hypertension, problèmes de peau tels que l'eczéma, AVC, crise cardiaque.

Quelques astuces pour élever votre VIBRATION!

Le sport: Très bon moyen de sécréter endorphine (antidouleur naturel) et sérotonine. 30 min de sport permettent de ressentir pendant 45 min les effets de l'endorphine.

Le bain de lumière naturelle: La lumière naturelle nous aide à produire de la mélatonine (hormone du sommeil). En emmagasiner le plus possible permet un sommeil profond et réparateur. Cela contribue à un bon équilibre, cela nous permettra de faire face aux couacs de la vie avec plus de sérénité, et de passer au-delà des petites dépressions hivernales.

Imaginez-vous profiter de l'été indien en grignotant noix et noisettes (synthétiseurs de mélatonine) avant d'entrer dans le froid de l'hiver.

La respiration: Respirer est vital, là, je ne vous apprend rien ! Mais respirer en pleine conscience est tout autant vital pour notre élévation spirituelle et pour nous délier de

nos maux physiques. Bien respirer nous garde en bonne santé. Il existe énormément de techniques de respiration plus ou moins pointues, la mienne ne requiert ni maître, ni code, ni apprentissage... juste de l'intention !

À chaque inspiration, envoyez de la lumière et de l'amour dans votre corps. En expirant, rejetez tout ce qui n'est pas dans la paix et l'amour. ...Et cela durant 7 min.

Le chant: En faisant vibrer nos cordes vocales avec des mélodies qui nous font du bien, notre corps vibre dans son entièreté (sérotonine). Cela vous aidera à ouvrir votre chakra du coeur qui se trouve dans la gorge ☐

Les mots: Prier, se connecter à l'univers, appeler ses gardiens/êtres de lumière, ses ancêtres... Converser en pleine conscience avec la nature, les aliments, l'eau... Trouvez-vous un mantra propice à vos besoins, votre bien-être et votre évolution, et récitez-le à haute voix durant minimum 7 minutes.

Voici quelques exemples de mantras en français :

- Je suis un être de lumière.
- Je suis un être divin.
- L'abondance coule en moi.
- Je porte en moi le sceau de la réunification.
- Je suis aujourd'hui plein de force et de vigueur, plein de joie et de confiance en la force de l'univers.

Le rire: Une bonne séance de rire est très efficace pour augmenter son taux vibratoire, son taux de dopamine et de sérotonine. Je conçois que l'exercice de se faire rire n'est pas aisé... essayez, et vous verrez que vous ne pourrez plus vous en passer ! ☐

Les larmes: Comme mentionné ci-dessus, une bonne crise de larmes élève nos fréquences, car toutes les frustrations,

peines, colères, etc. sortent de notre corps pour laisser place à une légèreté bienfaisante.

Ne retenez jamais vos larmes, quels que soient le lieu, la situation et les personnes qui vous entourent. Nous ne devrions sous aucun prétexte avoir peur de montrer notre tristesse et de la faire sortir de notre corps.

Les larmes de joie sont tout autant bienvenues et bienfaisantes.

Les sons: Chaque son, chaque note détient une interprétation vibratoire différente dans notre système énergétique. Vous pourrez constater ce phénomène en vous intéressant aux études de Masaru Emoto, sur la projection de son dans l'eau.

Pour augmenter votre taux vibratoire, voici trois sons spécifiques très faciles à reproduire :

- le OU
- le O
- le Z

Prononcez-les à haute voix durant minimum 7 minutes, vous augmenterez votre énergie de la tête au pied.

Le mantra: Le mantra que je vais vous délivrer est essentiel à ma vie, c'est ma technique préférée, que j'utilise au quotidien, avant un soin, un entretien, une journée que je sais difficile, une perte de concentration ou pour tout simplement me sentir en phase avec l'univers.

Je chante (ou récite) entre 7 à 13 fois à haute voix le mantra suivant :

OM MAYA MA QUITA RAKOU ANA PEYA NAMOU

À vous de jouer! Nous sommes tous différents, il est donc

important de trouver la technique qui nous correspond le mieux. Il est simple d'augmenter ses fréquences, et nous n'avons besoin que d'une chose importante... **l'intention !**

Soyez bienveillant avec vous-même et n'hésitez pas à ouvrir votre cœur à la lumière !

Namasté

Rim Burki / Reiki & Lithothérapie

<https://www.littoral-therapy.com/reiki-lithotherapie>

[Instagram](#)

[Facebook](#)