

EXERCICES POUR MONTER VOTRE TAUX VIBRATOIRE



par Joeliah

Notre taux vibratoire fait une grande différence dans notre état de santé général.

Nous avons plusieurs corps imbriqués les uns dans les autres comme des poupées russes et il est bon que chaque corps aille bien.

Voici quelques exercices d'élévation de fréquence :

Pour le corps mental et spirituel, il est possible de prendre un moment pour exprimer sa gratitude à la vie, soit par expression orale, soit par écrit.

Vous pouvez par exemple prendre la décision d'écrire chaque

soir sur un carnet de grâces, 5 remerciements différents chaque jour pour ce que vous avez vécu dans la journée comme : 'merci pour le chant d'une tourterelle', 'merci pour l'ombre des bâtiments sur le trottoir qui m'a évité d'être brûlé par le soleil', 'merci pour ce plat délicieux...' 'merci pour ce coup de fil de ...' 'Merci à mes yeux de me permettre de voir'... en un mois, cela fait 150 remerciements et en un an un peu plus de 1800 !

En faisant cet exercice simple, vous serez obligé au bout de quelque temps, d'aller chercher des remerciements plus profonds.

Pour le physique, bien dormir, bouger, marcher (pieds nus quand c'est faisable) en remerciant la Terre et en affirmant des phrases positives, cela nous élève aussi. Danser avec joie, chanter spontanément, jouer à des jeux collectifs, rire, s'amuser et être conscient de ces moments de partage.

Manger sain et vivant si possible (légumes frais, graines germées), boire beaucoup d'eau informée d'une qualité (vous collez le nom de la qualité sur la bouteille en verre de préférence qui informe la fréquence), se centrer en son cœur, réfléchir avant d'agir, se faire masser (par une personne de bonne vibration)...

Pour l'émotionnel, crier sa colère, libérer ses peurs ou pleurer une souffrance dans un endroit neutre, loin des autres aides aussi à se libérer.

Pensez à ces enfants qui hurlent en quelques minutes et s'arrêtent totalement libérés et détendus et parfois s'endorment en paix.

Regarder des films d'humour ou qui mettent de bonne humeur, lire un bon livre, communiquer, partager, caresser des animaux, prendre un moment de tendresse, faire des câlins...

Il y a beaucoup de choses que l'on peut faire pour monter son

taux vibratoire.

Bonne santé !

Joélieh

Source: <https://www.quelemeilleursoit.com/>

Partagé par la Presse Galactique