

TRUCS ET ASTUCES POUR TRAVERSER LES OSCILLATIONS ENTRE LA 3D ET LA 5D



par Ann Albers

Il semble presque fou d'être heureux au milieu d'une telle folie sur cette planète. Dans mon passé, je me serais senti coupable. Maintenant, quand les gens me demandent si le monde est en train de s'effondrer, je leur réponds : « Pas pendant que je suis en service ! » Après avoir travaillé avec des anges et canalisé l'énergie de guérison pendant plus de vingt ans, je sais que nous avons la capacité d'affecter notre réalité par ce sur quoi nous nous concentrons, ce que nous pensons et ce que nous ressentons. Je ressens une énorme

responsabilité d'utiliser cette capacité à bon escient, surtout maintenant.

Je me sens obligée de porter mon attention sur ce que je veux voir dans le monde, plutôt que sur ce que le monde a déjà créé. Je veux incarner l'amour, émettre la paix et rayonner la joie dans un monde qui a besoin de ces qualités en ce moment.

Je pense à « occuper mon esprit » comme une forme intégrale à la fois de soins personnels et de service mondial. La plupart d'entre nous se brossent les dents, se lavent les mains (religieusement de nos jours !), mangent, se douchent et font toute une série d'autres gestes de base pour se soigner. Nous mettons de l'essence dans nos voitures et nous faisons changer l'huile. Nous nettoyons et entretenons nos maisons... et pourtant nous nourrissons notre esprit de « malbouffe » mentale et le laissons encombrer par des pensées malheureuses.

La plupart d'entre nous n'ont tout simplement pas été formés pour faire autrement. Ce n'est qu'au cours de la dernière décennie que les lois vibratoires de l'univers ont été présentées aux masses. Nous n'en sommes encore qu'aux premiers stades d'une réalité de cinquième dimension dans laquelle il sera finalement accepté comme une vérité que l'énergie que nous émettons est plus importante que l'effort que nous exerçons. « Mémorisez cela » viennent de dire les anges dans ma tête !

*** L'énergie que nous émettons est plus importante que l'effort que nous exerçons ***

Pouvez-vous imaginer ce que serait la vie si on nous apprenait à entretenir nos pensées aussi bien que notre corps, nos voitures ou nos maisons ? Nous corrigerions nos pensées négatives autant que possible, ou du moins nous nous aimerions à travers elles. Nous éliminerions le désordre inutile – les pensées obsessionnelles sur des choses qui n'ont pas d'importance, ou des choses que nous ne pouvons pas changer

personnellement. Nous utiliserions notre esprit comme l'outil qu'il est censé être, pour orienter nos pensées vers la direction la plus heureuse, la plus saine et la plus optimiste possible.

Je sais que ce n'est pas toujours possible. Lorsque vous êtes en deuil, par exemple, la meilleure pensée que vous pouvez avoir est parfois de savoir à quel point vous aimez votre bien-aimé au ciel. Parfois, le mieux que vous pouvez faire est de vous aimer suffisamment pour aller chercher du réconfort. Parfois, vous avez une lueur d'espoir lorsque vous pensez à apprendre à vous rapprocher de votre proche pour vivre la relation éternelle.

De même, lorsque vous êtes vraiment blessé et fou de rage, la meilleure pensée que vous pouvez avoir est parfois celle de l'amour de soi... « Mes sentiments comptent aussi ! »

Nous ne pouvons pas toujours surfer sur les vagues des vibrations les plus élevées, les plus heureuses et les plus affectueuses, mais nous pouvons rechercher avec diligence les pensées qui nous font nous sentir mieux, une pensée à la fois.

Je suis en mission pour faire cela ces derniers temps. Au lieu de me concentrer et donc de contribuer aux projections d'une codification sans fin, je me concentre sur un monde de bien-être joyeux. Au lieu de me concentrer sur les problèmes raciaux qui sont, et ont été, malades et profonds, je me concentre sur un monde dans lequel nous apprécions toutes les âmes pour leur belle unicité. Au lieu de me concentrer sur toutes les politiques de salissage, je me concentre sur la prière pour tous les dirigeants du monde et sur l'imagination d'un avenir de leadership par le service.

Je me suis fait une promesse lorsque tout cela a commencé : je serai conscient des problèmes, mais je me concentrerai sur les réalités guéries. Je vais prier, méditer et rester suffisamment positif pour recevoir mes conseils afin de

pouvoir participer à des solutions plus permanentes, plus sages et plus durables que celles qui viendraient d'un ego en colère, impétueux et intéressé. J'aurai confiance que si je vis dans une plus grande joie, je pourrai créer dans le moment présent, et tout ira bien – non seulement pour moi, mais pour notre monde.

En conséquence, je suis assez clair dans mes pensées. « Je suis fatigué » passe rapidement à « J'ai de la chance d'avoir un lit confortable, la climatisation et la capacité d'aider les gens ». « J'en ai marre de la colère » se transforme en « je pense que je vais me mettre à l'écart de la colère, me mettre en méditation, sentir la béatitude de Dieu et prier pour que tout le monde connaisse cet amour ». Il passe rapidement à la compassion.

J'ai pris l'habitude d'apprécier tout ce que je vois et utilise, je remercie mon assiette de petit déjeuner, les poules qui ont pondu les œufs, les agriculteurs qui ont cultivé les légumes et les milliers de personnes qui ont contribué à ma tasse de café. Je m'arrête pour des pauses « gratitude et grâce » aléatoires tout au long de la journée. J'admirais et remerciais une magnifique tomate que mon jardin m'a offerte l'autre jour, lorsque j'ai ressenti un élan d'amour si profond, que j'ai eu l'impression d'être amoureuse ! J'étais amoureuse !

Dans cet instant de pur amour, comme dans tous les moments de pur amour, des vagues d'amour se sont déversées dans la conscience collective de l'homme. Nous sommes tous des incarnations du Divin. Nous sommes les artères de Dieu à travers lesquelles la circulation de l'amour divin circule dans notre monde. « Ne les obstruez pas », me rappellent les anges ! « Gardez-les ouvertes avec amour. Pratiquez la joie ! »

Fou ? Oui, d'après les normes 3D, je suis certifié fou. Les règles de la 5D semblent vraiment folles lorsqu'on est immergé

dans la 3D. La 3D a l'air d'une folie quand on vit dans une perspective 5D.

Cela n'a aucun sens dans une vision matérialiste et mécanique du monde, liée à l'espace et au temps, de nourrir une imagination forte et positive de tout ce que vous voulez voir et être. Cela a un sens total dans une réalité quantique, dans laquelle nous sommes des êtres vraiment énergiques qui savent que nous faisons l'expérience de l'énergie que nous consommons.

Cela n'a aucun sens d'être heureux en 3D lorsque la vie ne ressemble pas à ce que vous souhaitez. C'est tout à fait logique en 5D parce que vous réalisez que votre esprit est votre accordeur et que ce que vous vivez maintenant est ce que vous avez capté hier. Ce que vous vivez demain, c'est ce que vous écoutez aujourd'hui.

En 3D, nous sommes coincés par notre situation. En 5D, nous ne sommes limités que par ce que nous pouvons rêver et ressentir. En 3D, les miracles sont impossibles. En 5D, ils font partie de la façon dont les choses fonctionnent.

En 3D, les virus ont besoin de vaccins. Dans le 5D, on se branche sur des courants de bien-être. En 3D, vous craignez la 5G, mais en 5D, la 5G n'est qu'une autre autoroute de la communication et vous vous débarrassez des fréquences indésirables. Je pourrais continuer, mais vous avez compris.

Dans l'ancien paradigme 3D de la réalité, le monde extérieur a plus de pouvoir sur vous. Vous devez faire des efforts pour faire bouger les choses. Dans le nouveau paradigme 5D, votre réalité interne – vos pensées et vos sentiments – a plus de pouvoir dans votre vie et dans le monde. Vous alignez votre énergie pour permettre aux choses de se produire. Vous pensez à des pensées qui vous font ressentir les sentiments que vous voulez dans votre monde extérieur, puis vous permettez à la vie de vous guider vers les choses extérieures qui

correspondent.

Ces deux mondes ont toujours existé. Les personnes vivant dans le paradigme 5D ont toujours semblé avoir des pouvoirs spéciaux. On les appelle « bénis », « chanceux » ou « faiseurs de miracles », mais en vérité, chacun a la capacité de diriger ses pensées vers des choses qui lui font du bien jusqu'à ce qu'il soit dans une vibration supérieure qui lui permette de viser le pouvoir qui crée les univers.

Alors que nous vivons cette transition massive, bosselée et sans précédent vers un monde qui adopte de plus en plus les règles d'existence 5D, il est normal que nous en ressentions les contractions. Une minute vous vous sentirez plein d'espoir. La suivante, une vague de peur ou de doute pourrait vous traverser. Une minute vous serez heureux de vivre votre journée, l'instant d'après des larmes vous envahissent sans raison apparente.

Une minute, vous vous sentez merveilleusement bien et la minute suivante, un état bizarre apparaît. J'ai entendu beaucoup de choses de la part des personnes qui m'ont envoyé des mails et j'en ai moi-même fait l'expérience. Nous vacillons sauvagement entre les paradigmes du monde. Lorsque nous nous glissons dans les défis de la 3D, nous pouvons simplement recentrer nos esprits sur quelque chose de mieux et revenir à la création 5D.

Ce que font les autres n'a aucun pouvoir sur ce que nous choisissons de faire dans notre propre esprit. Notre travail n'est pas de faire du tort à quelqu'un d'autre ou de forcer quelqu'un d'autre à penser en 5D pour que nous soyons plus à l'aise. Notre travail consiste simplement à commencer à utiliser nos esprits comme les syntoniseurs qu'ils étaient censés être, à chercher à mieux ressentir les pensées, tout en permettant aux autres de créer leur réalité. « Leur réalité a un pouvoir sur ma réalité », c'est la pensée en 3D. « Ma réalité intérieure est le seul pouvoir dans ma vie », c'est la

pensée 5D. Il s'agit d'un changement de conscience. C'est faisable. J'y travaille encore. C'est de plus en plus facile avec la pratique ☐

Voici quelques façons différentes de « s'occuper de son esprit » afin de surfer sur les vagues de la 5D pour vivre une vie plus heureuse, plus saine, plus abondante et plus aimante... pour soi-même et pour notre monde.

1. Jouez à des jeux d'esprit positifs avec vous-même

Cela peut sembler idiot, mais des pensées heureuses = des sentiments heureux = des vibrations élevées = de la grâce, des conseils et de vraies solutions. Différentes astuces mentales fonctionnent mieux à différents moments, alors choisissez simplement celle qui vous semble la meilleure sur le moment.

Jouez au jeu de l'imagination/création :

Les petits enfants imaginent des choses merveilleuses tout le temps. Ils créent des mondes entiers dans leur esprit. Nous aussi, nous pouvons le faire. Il peut sembler enfantin d'imaginer des futurs heureux, sauvages et merveilleux pour soi-même et pour le monde « face à la réalité », mais nous devons faire face à la réalité et la changer avec nos visions.

Immergez-vous dans une fantaisie et une imagination si riches, que vos créations intérieures vous donnent des sensations aussi réelles pour vous, sinon plus, que le monde extérieur. Prenez les dix minutes qui s'écoulent entre votre sommeil et votre réveil pour imaginer votre meilleure journée, votre meilleure vie, le meilleur monde possible. Ressentez-le. Demandez à vos anges de vous aider. Plus vous pratiquerez cette mise au point vibratoire à votre réveil, plus vous ressentirez la guidance et la grâce tout au long de la journée.

Jouez au jeu « Je suis un génie » :

Prenez quelque chose que vous n'aimez pas dans votre vie et soyez créatif. Dressez la liste de toutes les raisons pour lesquelles vous êtes un génie de l'avoir créé. Vous avez une tumeur ? Dites-vous que vous êtes un génie pour avoir rassemblé toute l'énergie négative en un seul endroit pour pouvoir l'enlever. (J'ai entendu les anges dire cela à de nombreuses personnes, qui ont toutes guéri).

Avoir un ex ridicule ? Félicitez-vous d'avoir obtenu votre diplôme et d'être passé à autre chose, et de pouvoir lui envoyer tellement de lumière qu'il arrête de vous embêter parce que vous êtes dans la lumière ! La maîtrise ! Vous êtes un génie.

Prenez des pauses « Pensez grand et appréciez » avec grâce et gratitude

Définissez des rappels sur votre téléphone. Lorsqu'ils sonnent, prenez cinq minutes pour apprécier rapidement tout ce que vous pouvez autour de vous, en vous ou dans votre vie. Ou choisissez une chose et parlez-lui avec autant d'appréciation que vous le pouvez, comme si vous parliez à un être cher. Au fur et à mesure que la gratitude vous traverse, vous vous branchez sur des courants de grâce.

2. Observez les résultats, pas les problèmes

Au lieu de trop vous concentrer sur vos problèmes, concentrez-vous sur ce que vous ressentirez lorsqu'ils seront résolus. Imaginez la joie, l'exaltation de savoir que vous avez créé votre miracle, le sentiment de soulagement.

Par exemple, si vous perdez votre emploi, imaginez ce que vous ressentiriez en vous réveillant, en sachant que vous allez occuper un emploi que vous aimez, où vous êtes respecté, apprécié et bien payé. Qu'est-ce que cela vous ferait ? Plus vous passerez de temps à le ressentir, plus vous serez guidé. Dans la « vraie vie », vous pouvez alors vous reposer, profiter du voyage et agir uniquement lorsque vous êtes guidé.

3. Essayez d'atteindre un niveau de vie plus élevé à partager avec votre tribu mondiale !

Plus vous imaginez un monde de personnes saines et heureuses qui s'entendent bien, plus vous contribuez à sa création. Plus vous vous concentrez sur votre paix, votre joie, votre lumière qui brille, plus votre amour se répand dans la piscine cosmique, élevant les autres, donnant aux gens de l'espoir et inspirant des solutions. Loin d'être égoïste, s'occuper de votre état vibratoire, c'est prendre soin de soi et se mettre au service des autres !

Je sais que ce n'est pas le moment le plus facile pour être sensible. Ce n'est pas le moment le plus facile pour s'occuper de la 3D. Néanmoins, nous pouvons être « dans ce monde, mais pas de ce monde » et faire lentement évoluer nos pensées vers de meilleurs sentiments. Nous pouvons nous rendre compte que choisir de trouver son bonheur, même lorsque les circonstances ne nous donnent aucune « raison terrestre », nous rend parfaitement sains d'esprit aux yeux du ciel et de la réalité 5D émergente !

Dans ce monde, vous ne faites que des actions inspirées et guidées, vous voyez au-delà de la surface des apparences et à travers les yeux de l'âme. Vous créez de véritables solutions ancrées dans l'amour et le pouvoir qui crée les mondes, plutôt que des solutions temporaires pour apaiser un ego craintif.

En ce moment nous faisons des allers-retours entre les deux. Soyez doux et gentils avec vous-même ! Bonne renaissance à vous. Bonne renaissance à nous. Bonne renaissance, chère Terre-Mère !

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

Traduit et partagé par [la Presse Galactique](#)