

The background of the entire image is a deep blue, futuristic space. At the top, there are concentric, glowing circles resembling ripples on water, with a bright white light source in the center. A person in a dark suit is floating in the center of the image, arms slightly outstretched. Below the person, there are glowing, grid-like patterns on the floor, suggesting a high-tech or digital environment. The overall atmosphere is one of energy and potential.

ATELIER

APPRENEZ À AUGMENTER VOTRE ENERGIE
Et ELEVER VOTRE VIBRATION
Pour
LIBERER VOTRE POTENTIEL

La 1ère Marche

Nous aspirons tous au **bonheur**, cet état de plénitude, de joie, cet **équilibre de l'esprit et du corps**, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents.

Lorsque nous expérimentons le bonheur ne serait-ce qu'un instant, on se sent en harmonie avec soi-même et son environnement, notre corps jouit d'un fort dynamisme, nos pensées sont claires et nos émotions légères, nous sommes en pleines possessions de nos capacités et exprimons notre potentiel.

Ainsi on se sent simplement...**HEUREUX !**

Or cet état, qui peut apparaître comme une bénédiction divine aléatoire, provient de notre simple capacité à nous remplir d'Énergie et de belle vibrations. Ainsi, notre bien-être dépend de nous, et exclusivement de nous.

Nous sommes créateur et responsable de notre propre bonheur.

C'est pourquoi **savoir augmenter son énergie** et devenir **autonome** pour se ressourcer est primordial.

Cette fameuse Énergie se situe sur trois niveaux:

Plan physique: Corps physique et le Corps éthérique

Plan émotionnel: Corps astral

Plan mental: Corps mental

Ainsi, pour **augmenter son énergie**, il faudra agir sur ces trois plans qui sont indissociables et reliés entre eux.

et...

Il faut monter en vibration! Et tout est vibration!

Qu'est ce que ça signifie?

« "Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. . Aligne-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites et cette réalité se manifestera. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique »

Albert EINSTEIN

Le taux vibratoire, cette notion qui peut paraître un peu floue pour certains, voire inaccessible, va être abordé tout au long de cet atelier afin de vous le faire expérimenter de façon bien concrète.

Vous allez pouvoir **ressentir** en vous cette notion cruciale qu'est
LA VIBRATION.

Je suis thérapeute énergétique depuis plusieurs années.

Dans mon cabinet (et aussi lorsque je travaille à distance), je reçois tout type de personne, chacune ayant leur propre souffrance.

Parfois ces personnes souffrent au niveau émotionnel (et mental), et parfois, le physique est impacté par leurs troubles.

Je fais profiter à mes patients de nombreux outils pour qu'ils retrouvent leur liberté, tant dans leur corps que dans leur esprit. Tantôt j'utilise des techniques qui agissent sur le physique seul comme l'ostéothérapie, mais aussi sur l'énergétique en utilisant le magnétisme, le Reiki, la digitopuncture. L'émotionnel et le mental quant à eux trouveront des réponses très efficaces lorsque je leur dispense des séances d'hypnose, de relaxation et de kinésiologie spirituelle, où la guidance s'invite souvent.

La thérapie quantique et la bio-énergie quant à elles m'aident beaucoup pour rétablir l'harmonie dans certains corps (plus ou moins subtils).

Mais systématiquement, je me rends à l'évidence que grand nombre d'entre elles pourraient éviter bien des souffrances grâce à des outils très simples à intégrer dans leur quotidien.

j'encourage chaque personne à devenir autonome dans sa pratique afin de se libérer de ses entraves émotionnelles ou physique, simplement en adoptant une hygiène de vie dont elle doit ré-apprendre le sens.

En effet, je constate souvent que la base doit être ré-apprise:

✓ APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

✓ À SE MONTER EN ENERGIE DE FAÇON AUTONOME

C'est pourquoi j'ai souhaité élaborer cet atelier, afin d'apprendre à un plus grand nombre toutes ces clés que je ne peux transmettre qu'au compte goutte dans mon cabinet lorsque le temps de la séance me le permet.

J'ai donc réuni ici beaucoup d'outils, de clés, qui restent très accessibles et concrets.

Avant de faire maîtriser des notions énergétiques comme l'étude des corps subtils, des chakras, des mémoires karmiques et autre (notion qui pourront être envisagées dans un deuxième niveau), j'ai choisi de m'attacher à des plans prioritaires qui représentent LA BASE incontournable. Sans ça, vous ne pourrez avancer plus loin... Avant de savoir courir, il faut apprendre à marcher!

Rester bien ancré prémunit de dériver dans des notions new-âge et superstitieuses, frontière hélas fréquemment franchie de nos jours.

DANS CET ATELIER, VOUS APPRENDREZ DONC À:

✓ Devenir autonome

- ✓ Trouver un nouvel équilibre énergétique en montant efficacement et durablement votre énergie
- ✓ Ressentir un mieux-être physique, émotionnel et mental
- ✓ Augmenter votre vitalité globale
- ✓ Réaliser vos objectifs en libérant en augmentant votre potentiel ainsi que vos capacités générales
- ✓ Dégager des ondes positives et influencer votre environnement en vous régénérant rapidement et efficacement pour inspirer les autres (et les soigner en toute quiétude si vous êtes thérapeute)
- ✓ Elever votre niveau de conscience en vous centrant et en vous ancrant pour vivre en harmonie avec vous même et vivre dans la joie. Être centré et aligné va vous permettre d'être dans votre chemin de vie.
- ✓ Trouver ce fameux **équilibre** si subtil entre le corps et l'esprit.
- ✓ Attirer l'Abondance

Ainsi, cet atelier, tout en étant une **véritable boîte à outils** qui vous donnera de multiples moyens pour agir en conscience sur tous les niveaux, constitue **la première marche d'une ascension vers VOTRE bien-être.**

Vous pourrez appliquer de façon concrète dans votre quotidien des routines qui pourront devenir votre nouvelle hygiène de vie.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION:

Introduction	Page 3
Fréquences et vibrations	Page 7
Unité Bovis ou Herz	Page 8

AGIR SUR LE PLAN PHYSIQUE

Page 14

AU NIVEAU INTERNE

Page 16

L'alimentation

Page 16

La qualité de l'eau

Page 19

Le jeûne pour se purifier

Page 23

Se détoxiquer l'organisme

Page 24

Se booster l'organisme

Page 24

AU NIVEAU EXTERNE

Page 25

Purification par le sel

Page 25

Les huiles essentielles

Page 26

La cosmétique et les produits d'entretien au naturel

Page 27

Le sommeil

Page 28

Activité physique et auto-massages

Page 28

AGIR SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL ET MENTAL

Page 32

MAÎTRISER SES PENSÉES

Page 34

Voir le positif en toute chose

Page 34

La méditation

Page 35

La visualisation

Page 36

Les techniques pour calmer ses pensées

Page 37

L'ancrage

Page 38

APAISER SES ÉMOTIONS

Page 40

La fréquence des émotions

Page 41

Regarder, observer, accepter ses émotions

Page 44

Les astuces pour gérer ses émotions

Page 47

Les exercices à faire

Page 50

- la respiration abdominale

- La cohérence cardiaque

- La respiration prânique

- L'auto-hypnose

- Ho'oponopono

Les cristaux

EXPÉRIMENTER L'ABONDANCE

Page 52

Tout est formé d'atomes, d'électrons, de photons en activité. Selon les lois de la physique, la vibration n'est autre que la vitesse de rotation d'un électron qui gravite autour de l'atome. C'est ensuite la moyenne des vibrations de toutes les molécules qui donne le taux vibratoire d'un objet ou d'un individu.

La fréquence de mouvement de ces éléments émettent une vibration plus ou moins rapide, plus ou moins ample ; Il faut savoir que d'une manière générale, plus la vibration est basse, plus elle est ancrée dans la matière, plus elle est lourde et dense. A contrario, les vibrations hautes sont associées à la légèreté, la spiritualité. Tout ce qui existe vibre et tout possède sa fréquence propre.

Le corps, la nature, les maladies, les virus, les émotions, les mots, etc... Notre propre fréquence résonne avec les fréquences et vibrations qui nous entourent. Ainsi, Nous avons accès à tout l'univers qui vibre en résonance avec notre propre vibration; Tel un poste de radio, si nous branchons notre fréquence sur 95.7, nous ne pourrions écouter la musique qui se joue sur 101.5. Ainsi il s'agit de tourner le curseur sur la bonne fréquence.

Or , dans le domaine énergétique, nous obéissons à une loi ou **tout ce qui se ressemble s'assemble.**

Si notre vibration est haute, nous accédons à tout ce qui existe dont la vibration est haute, comme la joie, l'amour, la paix, la santé, la pureté.

Si en revanche notre vibration est basse, nous sommes au niveau de tout ce qui vibre bas, comme les maladies, les virus, etc....

Les maladies et virus vibrent à une vibration assez basse, ainsi, si on élève sa propre vibration, la maladie ne peut nous atteindre. Ces vibration se mesurent en unité Bovis, les fréquences en herz



Augmenter son taux vibratoire consiste à attirer l'énergie positive vers vous, et avoir une faculté spirituelle à mieux gérer les choses. Ne vous laissez plus dépasser par les événements, ou contrôlez vos émotions plus facilement.

Vous l'aurez compris, ce n'est donc pas par hasard si de nombreux individus recherchent actuellement à développer son taux de vibration positive. Elever son taux vibratoire : c'est une bonne solution pour retrouver un certain équilibre psychologique. Evitez ainsi le trop plein d'émotion : trop stressé, trop triste, trop en colère, ou encore trop jalouse,... en optimisant votre vitalité.

« Si vous voulez découvrir les secrets de l'Univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. » Nikola Tesla

Mhz ou Unité bovis??

Ce sont à vrai dire **deux unités de mesure**.

Au niveau de la science physique, la vibration est une oscillation. Ainsi un objet vibrant effectue un va-et-vient de part et d'autre de sa position fixe normale. Un cycle complet de vibration est produit lorsque l'objet se déplace d'une position extrême à l'autre position extrême, puis revient au point de départ. Le nombre de cycles effectués par un objet vibrant pendant une seconde est appelé sa fréquence. L'unité de fréquence est le hertz (Hz). Un hertz correspond à un cycle par seconde.

Les scientifiques **Bruce Tainio et Gary Young** ont mis au point un moniteur capable de mesurer cette vibration. Il ressort de leur étude scientifique qu'un corps humain en bonne santé résonne à une fréquence située entre 62 et 70 Mhz, et que les maladies arrivent à partir d'une fréquence de 58 Mhz.

Les travaux de Bovis

Le radiesthésiste français A. Bovis s'est intéressé à la fréquence vibratoire des organismes vivants et a conduit des expérimentations au début du vingtième siècle. À partir de ses recherches, il a proposé une unité de mesure. Bien qu'originellement basée sur l'angström, elle devient l'Unité Bovis. A. Bovis a mis au point un cadran, ou biomètre, qui se présente aussi sous forme de règle. Ce dernier permet de mesurer la fréquence vibratoire d'une personne, d'un lieu ou d'un autre organisme vivant à l'aide d'un pendule.

Expérimentations de Bovis au 20ème siècle

Pour arriver à l'unité du taux vibratoire, A. Bovis a répétitivement testé toutes sortes d'organismes en radiesthésie. Il a par exemple testé des fruits dans différents états : il compare le fruit fraîchement cueilli, au bout d'un jour, de deux jours... jusqu'au fruit pourri.

Les fruits pourris obtenaient des valeurs proches de zéro, alors que les fruits frais obtenaient des valeurs allant jusqu'à 9 000 UB. L'idée derrière cette démarche est que le fruit à peine cueilli est au maximum de son énergie vitale, qui diminue ensuite progressivement. Il note ainsi que les fruits qu'il se procure au marché à Paris obtiennent une valeur moyenne de 3 000 UB contre 6 500 à 9 000 UB lorsqu'ils sont cueillis de sa main.

Pour vous donner un point de repère : quand notre corps est en bonne santé, sa fréquence se situe généralement entre 6501 et 12 500 UB, mais peut même atteindre une fréquence bien plus haute. Au-delà de ces vibrations on considère que les personnes possèdent des dons comme le magnétisme ou sont très élevées spirituellement.

Si nous comparons cette énergie à ce que nous mangeons, notez que les légumes verts bio peuvent vibrer à plus de 12 500 UB si on les consomme au maximum 2 jours après leur récolte. L'huile d'olive extraite à froid, elle, vibre à 9000 UB, alors qu'on attribue 0 UB aux aliments surgelés ou en conserve.

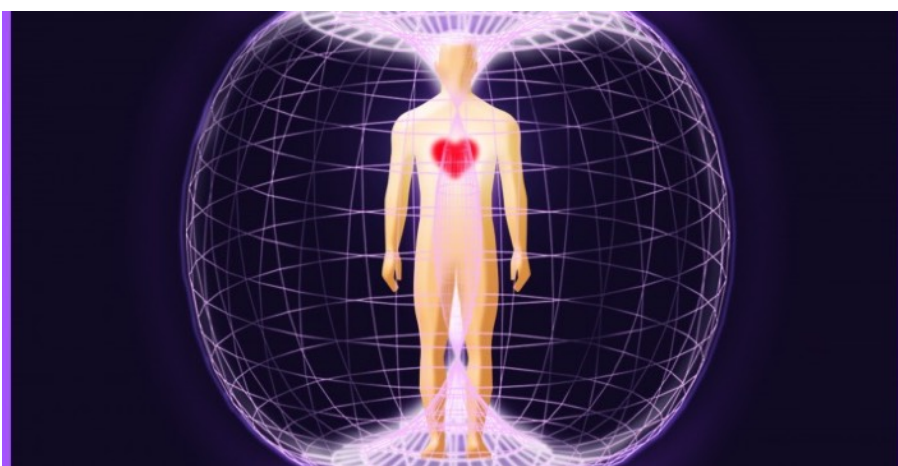
COMMENT AUGMENTER SON TAUX VIBRATOIRE?

Même si c'est une notion assez abstraite, beaucoup d'outils existent pour monter en vibration, **tout ce qui nous fait du bien en vérité.**

- Ce qui nous fait du bien se situe au niveau du **coeur**, ainsi se centrer au niveau du coeur est primordial. L'écouter, vivre dans l'Amour va centrer au niveau du coeur. La région du coeur, zone énergétique centrale, est le lien entre le physique (le matériel) et le spirituel (connexion céleste).
- L'âme doit donc aussi s'ancrer dans notre corps **physique** notamment avec des pratiques d'ancrage.
- La **connexion avec le divin** est enfin le troisième point pour s'aligner complètement et augmenter son taux vibratoire. La méditation et bien d'autres techniques contribuent à cet alignement.

Tendre à cet **alignement** est donc essentiel!

Nous verrons donc comment favoriser cet alignement en s'occupant tour à tour aux plans physique, émotionnel et spirituel.



COMMENT MESURER SON TAUX VIBRATOIRE?

Utiliser son clair-ressenti est un excellent moyen. Nous expérimenterons au cours de l'atelier cette mesure.

Voici une liste des fréquences qui nous entourent afin de vous faire saisir l'enjeu de se positionner à la bonne fréquence, l'enjeu de vibrer haut!

QUELQUES EXEMPLES DE TAUX VIBRATOIRES EN UNITÉS BOVIS

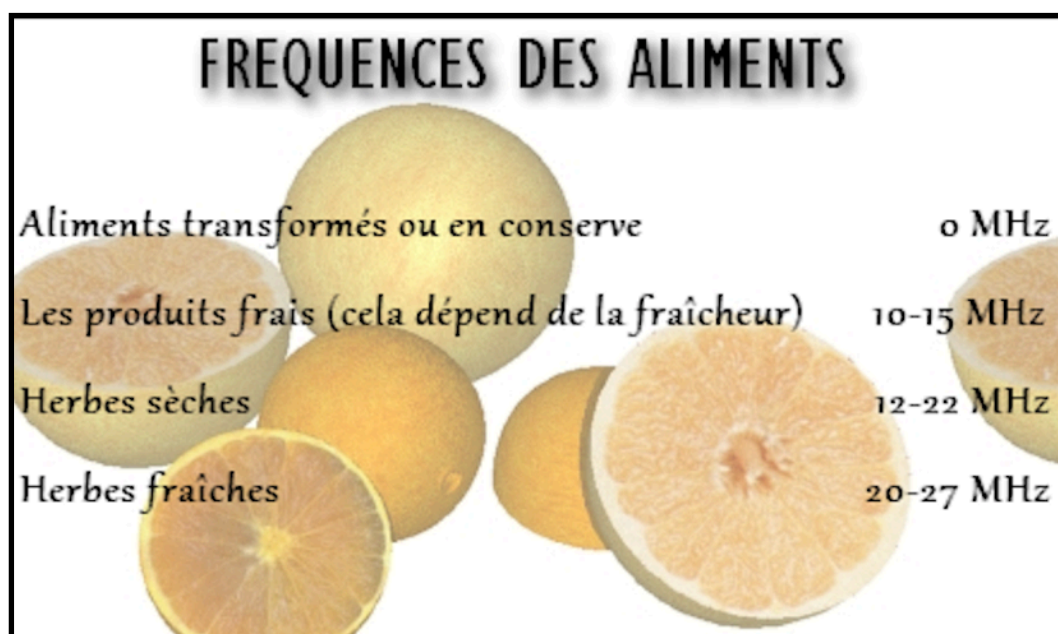
Voici quelques exemples de taux vibratoires pour des Êtres vivants, des objets ou encore des éléments énergétiques de notre quotidien. Bien sûr, ce ne sont pas des chiffres exacts et peuvent varier fortement selon les conditions. A noter qu'il s'agit surtout de taux vibratoires sur le plan physique, mais également énergétique et spirituel à partir des valeurs susmentionnées.

- Non-existence sur le plan physique : 0 UB.
- **Produits toxiques tels que le tabac, l'alcool, les drogues** etc. : au-dessous de 1 000 UB.
- Amiante : 1 000 UB.
- Aliments pourris ou irradiés : autour de 1 000 UB.
- Aliments industriels et raffinés, biocidiques, sans aucune vitalité (sucres, farines blanches, graisse trans etc.): 1 000 – 4 000 UB.
- Être vivant sans force vitale (mourant) : au-dessous de 1 500 UB.
- Rayons X : 1 620 UB.
- Eau du robinet : 2 500 à 5 000 UB (dépendant de sa provenance et des traitements subis).
- Eau distillée : 3 000 UB.
- Plomb, aluminium : 3 000 UB.
- Cosmétiques à base d'ingrédients synthétiques : autour de 3 000 UB.
- Être vivant atteint d'un cancer : 3 000 – 4 000 UB.
- Virus type grippe au autres provoquant des maladies virales : 3 500 – 4 000 UB.
- Bovins : autour de 4 000 UB.
- Chats domestiques : 4 000 à 5 000 UB (sur le plan physique). Les valeurs du plan spirituel peuvent monter jusqu'à 70 000 UB ou plus.
- Aliments biostatiques : 4 000 à 7 000 UB.
- Être humain atteint d'une maladie grave : 4 500 – 6 000 UB.
- Poissons : autour de 5 000 UB.
- Eau minérale en bouteilles : autour de 5 000 UB.
- Être humain avec une santé fragile : 6 000 – 7 000 UB.
- Êtres humains (moyenne générale sur le plan physique) : 6 000 à 9 000 UB.
- Coton, bois, cuivre, argent (métal) : 6 300 à 6 800 UB.
- Taux vibratoire moyen d'un habitant en Europe (plan physique) : 6 500 UB. Ce taux est un minimum pour maintenir la santé, mais c'est seulement à partir de 8 500 UB que nous nous sentons plein de vitalité et d'énergie.
- Être humain (moyenne générale sur le plan énergétique), aura, chakras : 6 500 – 18 000 UB.
- Chiens : 6 500 à 7 000 UB (sur le plan physique). Les valeurs du plan spirituel peuvent monter jusqu'à 70 000 UB ou plus.
- Aliments bioactifs : 7 000 à 14 000 UB.
- Être humain en bonne santé : au-dessus de 7 000 UB.
- Campagne sans nuisance : 7 500 à 8 000 UB.
- Fruit fraîchement cueilli, biologique : 8 000 – 9 000 UB.
- Taux vibratoire moyen d'un habitant en Asie : 8 500 UB.
- Être humain en pleine forme et plein de vitalité : au-dessus de 8 500 UB.
- Arbre en ville : 8 500 UB.
- Jardin en ville ou en lotissement : 8 500 UB.
- Algues Spiruline : 9 000 UB.
- Point de méditation : 9 500 – 13 500 UB.
- Eau de source (consommation directe, sans bouteille) : autour de 10 000 UB.
- Bords d'une rivière en pleine nature : 10 000 UB.
- Forêt saine : 10 000 à 15 000 UB.
- Carnivores sauvages (plan physique) : 12 000 à 16.000 UB.
- Seuil spirituel : 14 000 UB (avant 2014) ; 36 000 UB (après 2014).
- Êtres humains aujourd'hui, après une élévation constante : 12 500 UB. Cette valeur sera nécessaire pour rester en bonne santé (à long terme).
- Aliments biogéniques, tisanes, phytothérapie etc. qui guérissent l'organisme : au-dessus de 12 500 UB.

- Être humain (moyenne générale sur le plan spirituel) : 14 000 – 70 000 UB, pouvant aller jusqu'à plusieurs centaines de milliers de UB .
- Moyenne de la Terre : 15 000 à 20 000 UB.
- Chevaux : 18 000 à 27 000 UB.
- Pendule égyptienne : 20 000 UB.
- Oiseaux : au-dessus de 27 000 UB.
- Baies de Goji (bio): au-dessus de 36 000 UB, peut atteindre des valeurs astronomiques jusqu'à 355 000 UB.
- Légumes et fruits issus du propre jardin, qualité biologique : jusqu'à 40 000 UB.
- Probiotiques : 40 000 UB.
- Activation des pouvoirs d'auto-guérison que chaque personne possède naturellement : à partir de 60 000 UB.
- Les plantes présentent un cas particulier, car leurs taux vibratoires sont différents suivant les espèces. Pour les arbres, surtout les « espèces nobles » (les grands arbres), le taux vibratoire évolue au fur et à mesure de leur évolution. De grands et vieux arbres comme par exemple des chênes, cèdres ou oliviers qui sont vieux de plusieurs siècles, peuvent avoir des taux vibratoires dépassant les 100 000 UB.
- Un humain capable de guérison énergétique (de tiers) ou de (vraie) voyance peut avoir 400 000 UB et plus.
- Coenzyme Q10 : autour de 700 000 UB.
- Eau de Fatima (dextrogyre): 700 000 UB.
- Eau de Lourdes (dextrogyre) : 800 000 UB.

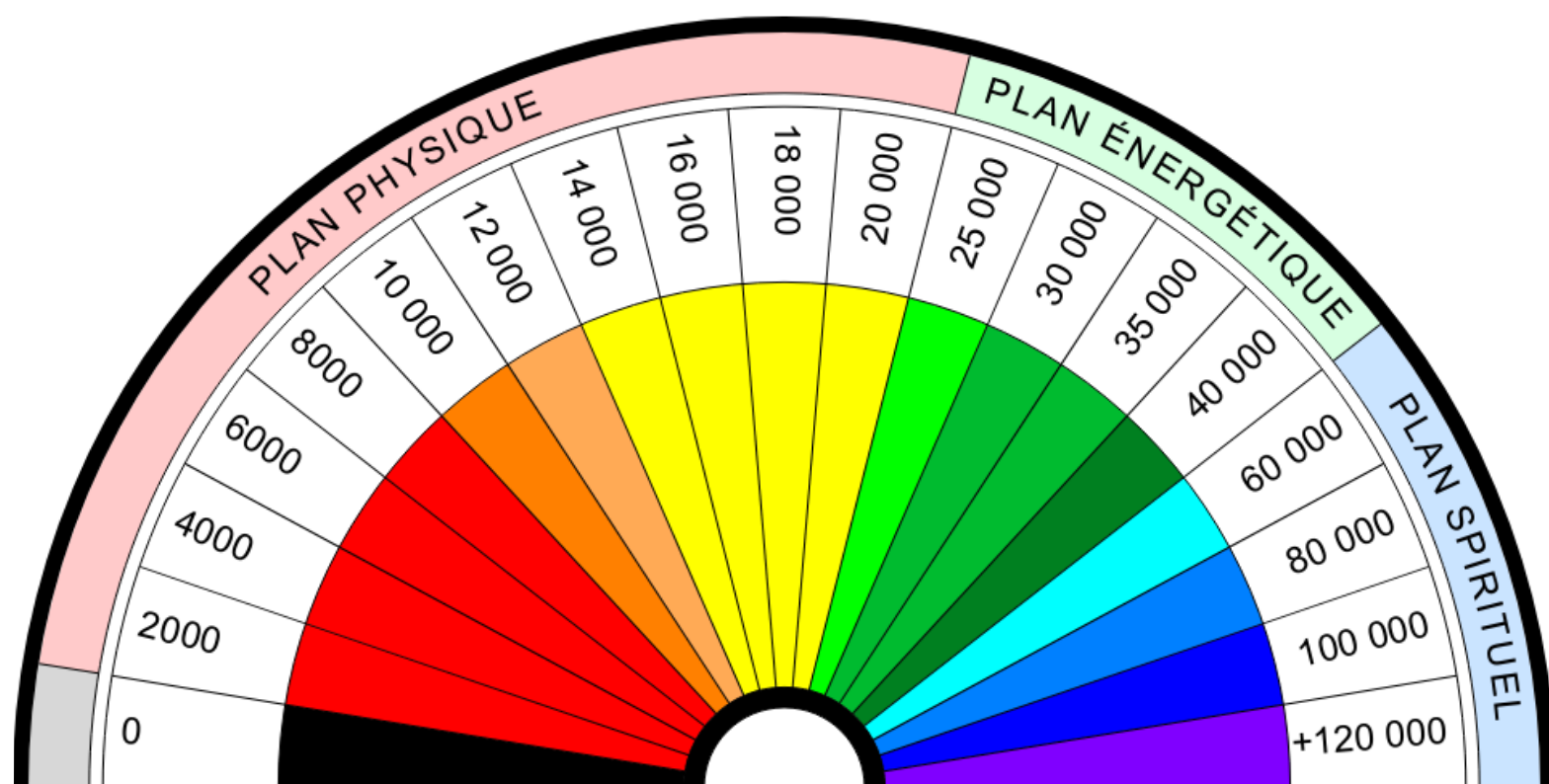
Quelques fréquences des aliments:

- Jus de légumes verts : 250 MHz
- Légumes verts : 62-65 MHz
- Amandes crues : 40-50 MHz
- Herbes fraîches : 20-27 MHz
- Herbes sèches : 15-22 MHz
- Hamburgers, fast-food : 3-5MHz
- Farine blanche : 1-2MHz
- Aliments en conserve : 0 MHz
- Aliments surgelés : 0 MHz



FREQUENCES DU CORPS HUMAIN

Cerveau en bonne santé	71-90 MHz
Corps humain en bonne santé	62-68 MHz
Lorsque vous avez des symptômes de rhume	58 MHz
Lorsque vous avez des symptômes grippaux	57 MHz
Lorsque vous avez une infection au Candida	55 MHz
Lorsque vous avez un syndrome d'Epstein-Barr	52 MHz
Lorsque vous avez un cancer	42 MHz
Lorsque vous commencez à mourir	25 MHz



LE TAUX VIBRATOIRE EN UNITÉS BOVIS DE QUELQUES LIEUX D'INTÉRÊT

Se rendre sur un haut lieu vibratoire peut **contribuer à aider à la guérison**. C'est pour cela que l'on peut entendre qu'il se passe des miracles dans des hauts lieux comme Lourdes par exemple.

On ne va pas atteindre la vibration du lieu car le taux vibratoire de ces lieux ont une vibration souvent extrêmement haute et on ne supporterait pas une telle augmentation brutale. Mais ces lieux **permettent d'augmenter le taux vibratoire de la personne** qui s'y rend. Cela contribue donc à améliorer l'état de santé de la personne.



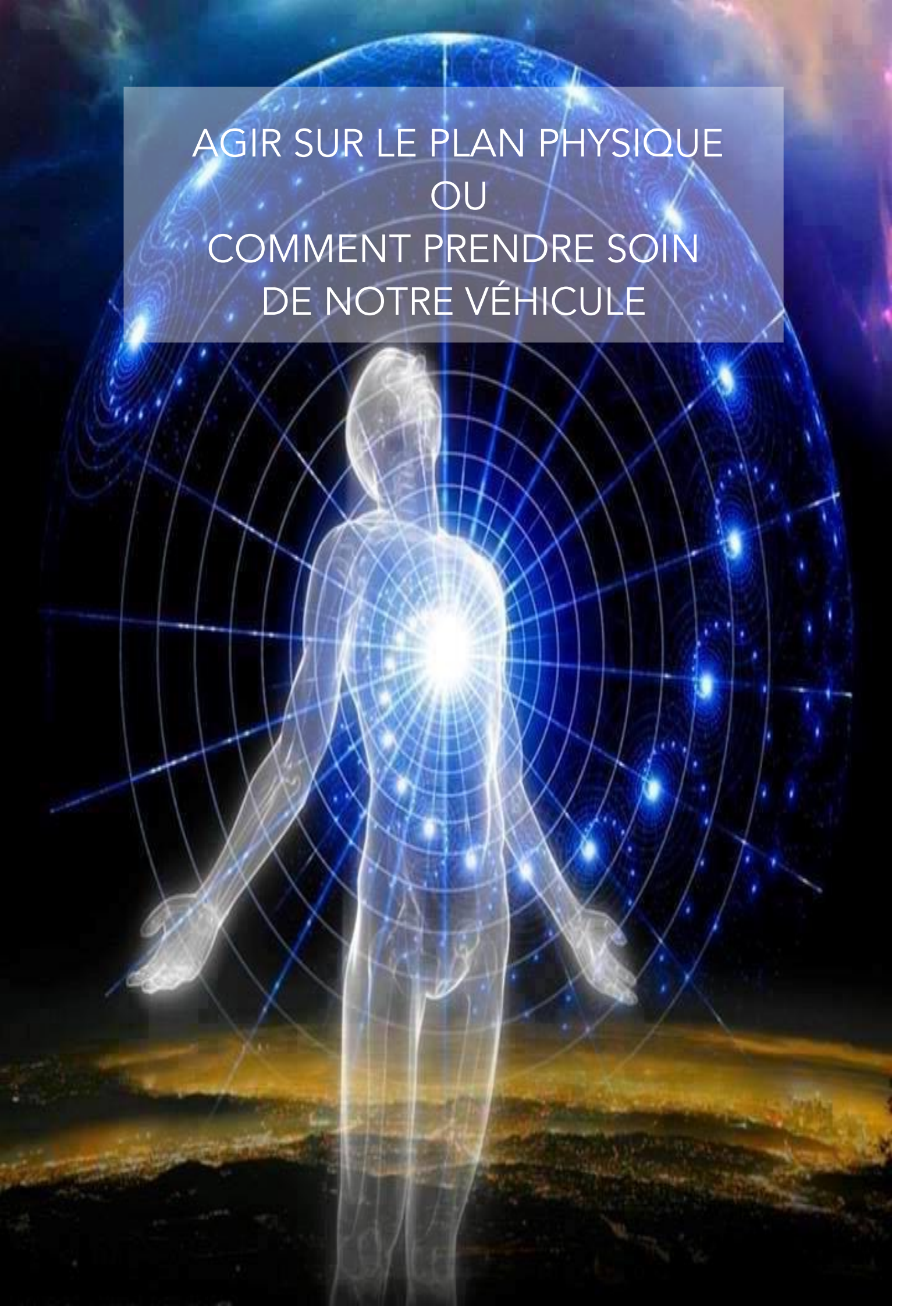
La Cathédrale de Chartres n'est pas seulement un chef d'oeuvre architectural, mais également un centre énergétique important ; des vibrations allant jusqu'à 4 000 000 UB ont pu être mesurées dans le centre du labyrinthe. (Image : nef de la cathédrale).

- Zone pathogène, courant d'eau souterrain : autour de 2 000 UB.
- Habitation normale : 9 000 UB.
- Lieu / habitation équilibré(e) : 12 000 à 20 000 UB.
- Lieu de prière collective (et positive) : Autour de 14 000 – 80 000 UB.
- Temple bouddhiste : 14 000 UB.
- Monastère tibétain : 14 000 UB.
- Place Saint-Pierre, Vatican : 59 000 UB.
- Pyramide de Khéphren (extérieur) : 70 000 UB.
- Basilique Saint-Pierre, Vatican : 77 000 UB.
- Palais de Knossos (Crète) : 100 000 UB.
- Notre-Dame du Port, Clermont-Ferrand : 170 000 UB. On dit que le puits druidique dépasserait les 500 000 UB.
- Pyramide de Khéops (cœur) : 170 000 UB.
- Tour Eiffel : 179 000 UB.
- Chutes de Niagara, Canada : 216 000 UB.
- Mount Everest : 358 000 UB.
- Menhirs de Stonenhenge, Angleterre : env. 2 200 000 UB.



- L'Autel de la Cathédrale de Chartres est situé sur un lieu vibrant à 2 300 000 UB.
- Avebury, Angleterre : env. 2 600 000 UB.
- Pyramide de Khéphren (cœur) : env. 2 800 000 UB.
- Glastonbury, Angleterre : env. 3 000 000 UB.
- Pyramide de la Lune, Bosnie : env. 3 600 000 UB.
- Centre du labyrinthe de la Cathédrale de Chartres : env. 4 000 000 UB.
- Machu Picchu, Pérou : env. 4 500 000 UB.
- Menhirs de Carnac : 50 – 60 000 000 UB.
- Les hauts lieux cosmo-telluriques sont souvent au-dessus de 60 000 000 000 UB.

AGIR SUR LE PLAN PHYSIQUE
OU
COMMENT PRENDRE SOIN
DE NOTRE VÉHICULE



Prendre soin de son enveloppe corporelle, c'est faire en sorte que le corps physique monte en vibration. Plusieurs outils existent en veillant, tel un art de vie, à les intégrer dans son quotidien pour qu'ils deviennent des habitudes. Ainsi en adoptant différentes routines, vous augmenterez de façon notable votre **vitalité**.

Une étude scientifique de la psychologue Phillippa Lally, en 2009, a démontré qu'il fallait en moyenne **66 jours pour qu'une personne adopte une nouvelle habitude**. C'est-à-dire une chose que l'on va faire naturellement, souvent quotidiennement, sans le vivre comme une contrainte dans le temps. Évidemment, cette action peut être « dérangement » au début puisque vous injectez une nouveauté dans votre vie, en occasionnant un changement.

Le meilleur exemple que je puisse vous donner est celui du brossage de dents chaque matin. Il y a encore 150 ans, personne ne se brossait les dents quotidiennement car la brosse à dents que l'on connaît aujourd'hui n'existait pas – du moins, c'était un produit de luxe et les médecins dénigraient cette méthode depuis le Moyen Âge.

Aujourd'hui, c'est devenu une habitude. Vous le faites sans avoir besoin de le programmer dans votre agenda.

Les changements que vous allez opérer dans votre vie et dans votre façon d'appréhender votre « hygiène » de vie vont rapidement **devenir quelque chose de naturel**, auquel vous ne penserez plus. Puisqu'aujourd'hui vous subissez vos habitudes et leurs effets parfois négatifs, alors demain, vous ne vivrez que dans le bénéfice de vos nouvelles habitudes que vous ferez de manière automatique.

Si vous changez une routine quotidienne durant 66 jours en moyenne, ce changement deviendra une habitude que vous effectuerez naturellement sans y penser.

Ainsi, le corps physique peut être soigné sur le plan interne et sur le plan externe.



AUGMENTER SA VIBRATION AU NIVEAU INTERNE

Tellement de paramètres entrent en jeu!

Voici une liste de nouvelles habitudes à intégrer dans votre vie. Quel plaisir de prendre soin de soi, vous en retirerez beaucoup de joie. **La joie ayant une très haute vibration, c'est gagné!**

L' ALIMENTATION

Lorsque nous mangeons, notre corps décompose les aliments, qui deviennent des nutriments et sont transportés par nos cellules. Si nous consommons un aliment à faible teneur en énergie, nous ne fournissons pas à notre corps l'énergie dont il a besoin. D'une façon générale, plus on se nourrit d'aliments sains, plus on augmente potentiellement **sa longévité, la régénération cellulaire et son taux vibratoire.**

Notre corps physique, par l'alimentation, crée des déchets. Quand il accumule plus de déchets qu'il n'en évacue, alors il se crée des toxines qui abîment les cellules du corps et les font vieillir prématurément de part l'acidité qui en est générée.

Les 5 aliments qui créent le plus de déchets, de toxines et d'acidité : **la viande, les produits laitiers, le gluten, les aliments industriels, les aliments non biologiques.**

De plus, les produits qu'il ingère ont tous leur propre vibration. Ainsi, selon **la loi du nivellement**, ingérer des aliment à haute vibration monte le corps en vibration. Certains produits sont extrêmement bas en vibration. Ils nous flinguent notre vibration, nous mettant à la portée des autres basses vibrations comme celle des maladies.

Manger bien, c'est privilégier la qualité à la quantité, c'est penser vibration, **sans oublier la notion de plaisir** bien sûr.

A partir du moment où **le plaisir, la joie** est là, alors tout (ou presque) est bon!

LE POUVOIR VIBRATOIRE DES ALIMENTS

--- ALIMENTS BIOCIDES ---

"Qui détruisent la vie"



Les aliments passés, produits animaux

Trop cuits, avariés, moisiss, oxydés, ainsi que l'alcool, les animaux et leurs dérivés, les sucres industriels et les conserves.

= ALIMENTS BIOSTATIQUES =

"Neutres"



Les aliments de qualité cuits

Les poissons et les œufs peuvent être biocides ou biostatiques.

Les surgelés peuvent être biostatiques ou bioactifs.

+ ALIMENTS BIOACTIFS +

"Qui soutiennent la vie"



Les aliments de qualité crûs non germés

Les fruits, les légumes, dont les jus de légumes crûs, les oléagineux et les huiles vierges de première pression à froid, les aromates frais, les algues marines crues, la sève de kitul, le miel.

+++ ALIMENTS BIOGÉNIQUES +++

"Qui génèrent la vie"



Les aliments crûs, germés, frais

Les graines germées, les bourgeons, le pain essène, le pollen frais, les algues d'eau douce crues, les jus verts frais, les produits lactofermentés, les yaourts au k-philius, les fleurs.

André Bovis avait mis au point un pendule, plus précis que ceux de l'époque, qu'il déplaçait au-dessus des aliments afin d'en mesurer la vitalité intrinsèque, se reportant ensuite à un « biomètre » ou règle graduée qu'il avait conçue allant (initialement) de 0 à 10 000 UB (Unité Bovis), la graduation sera revue par la suite. Ce procédé lui a permis de définir l'énergie vitale d'un aliment « normal » à 6500 UB.

André Simoneton poursuivi les recherches de Bovis, et partait du principe que tout élément liquide, solide ou alimentaire émet des radiations de par ses atomes, mesurables à l'aide du pendule qui tournera en présence d'ondes ou oscillera en atteignant les limites du champs magnétique.

Il arriva aux mêmes conclusions que Bovis et classa les aliments suivants :

Aliments « supérieurs » : les fruits frais bien mûrs, les légumes crus ou cuits à l'étouffée, le pain biologique, les oléagineux et les œufs du jour

Aliments « de soutien » : le lait frais, les légumes cuits à l'eau bouillante, les poissons de mer cuits

Aliments « inférieurs » : la viande cuite, le café ou le pain blanc

Aliments « morts » : les conserves, l'alcool et les sucres raffinés.

Ces études, approfondies aujourd'hui, montrent également que certains types de cuisson comme la cocotte-minute, l'eau bouillante prolongée, les grillades, la friture altèrent significativement la qualité des aliments, voire la détruisent complètement comme c'est le cas du micro-ondes.

Simoneton expliquait que « **Le secret** » d'une **nourriture fortifiante** réside dans l'excellence de ses radiations », ainsi une pomme encore sur l'arbre et bien mûre rayonne à 7000 UB, tandis que 2 jours après elle ne rayonnera plus qu'à 5000 UB. D'après lui, plus la nourriture émet de bonnes radiations, plus elle sera fortifiante pour notre organisme, la qualité primant sur la quantité.

C'est donc un nouveau paradigme d'alimentation énergétique qui s'ouvre à nous, dans lequel les calories d'un aliment appartiendraient à la vieille école, tandis que **son taux vibratoire serait davantage à rechercher si nous souhaitons améliorer notre vitalité.**

Par exemple un verre de vin issu d'un agriculteur qui y mit tout son coeur dans sa vinification sera vibratoirement bien plus haut qu'un quelconque verre de vin destiné à la grande consommation. De même qu'un aliment Bio issu de la grande distribution dont l'élaboration est discutable peut être bien moins élevé au niveau de sa vibration que son équivalent non bio mais issu d'un producteur local qui produit en quantité raisonnables, consciencieux de la qualité de son produit. Donc le produit est à privilégier avant tout;

Un point important c'est manger en conscience! **Manger en conscience** va accompagner l'énergie qu'on ingère, d'une part, et d'autre part, plus vous aurez conscience du produit que vous mangez, plus vos habitudes alimentaires vont évoluer dans le sens de votre réel besoin, en vous éloignant des addictions et mauvaises habitudes.

Inutile de poser une étiquette indécollable sur votre alimentation (végétarienne, végane, crudivore, etc.), mangez avant tout en conscience de votre **réel besoin, de votre réel plaisir**, car plus il y a du plaisir, de la joie, **plus la vibration est haute**.

Un site exceptionnel pour des recettes végétariennes et végan au top:

<https://freethepickle.fr/>

LA QUALITÉ DE L'EAU, SA VIBRATION, SON INFORMATION

L'eau peut avoir une vibration différente selon son origine, son information.



Masaru Emoto, docteur en médecine alternative, a réalisé des études sur les mystères de l'eau après avoir découvert aux États-Unis le **MRA (Analyseur de résonance magnétique)** et l'**eau à micro-clusters**.

Il a donc étudié les différents types d'eau, celle du corps humain, celle d'usage courant et celle présente sur Terre.

Notre corps est composé majoritairement d'eau, environ 70% à l'âge adulte. Il est intéressant de noter que le pourcentage d'eau sur Terre par rapport aux surfaces émergées est identique. Masaru Emoto pense que cette corrélation est loin d'être anodine et entame une série de travaux sur les **cristaux d'eau** avec un succès qui lui a valu une renommée mondiale.

Des photos de cristaux d'eau

Il va donc photographier de l'eau sous sa forme cristalline, eau qu'il prélève partout dans le monde, qu'il s'agisse d'eaux usées ou pures. Ensuite, il procèdera à une analyse systématique de ces cristaux.

Ce processus se réalise en déposant des gouttes d'eaux dans des boîtes de Petri. Elles sont congelées à -25°C, ce qui transforme les gouttes en cristaux qui sont ensuite photographiés sous un microscope. Il va découvrir que plus l'eau est propre et saine, plus les cristaux sont nets et harmonieux, plus l'eau est sale et contaminée, plus les cristaux seront asymétriques et sans réelles formes.

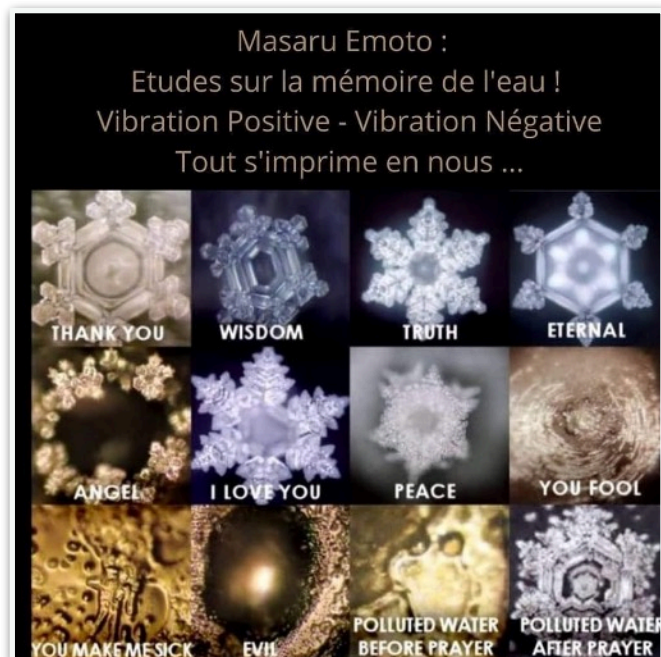
Lors de ses recherches et de l'**analyse de ces cristaux**, il a découvert que les cristaux étaient différents en fonction de l'exposition de l'eau soit à des **vibrations positives** soit à des **vibrations négatives**. Il a exposé l'eau à différentes musiques, en passant du classique au métal en déposant l'eau distillée dans une bouteille entre deux haut-parleurs diffusant la musique puis en les gelant et les photographiant.

Il a ensuite exposé l'eau à différents mots qu'il a écrit sur un papier. En collant ce papier sur une bouteille en verre, il remarque que lorsque l'eau a été exposée au mot "beau", les cristaux sont tantôt parfaitement équilibrés, et que quand l'eau a été exposée au mot "laid" les cristaux sont asymétriques et incomplets.

Masaru amène donc, par ses recherches, la preuve que l'eau retient une information et a de ce fait une **mémoire**. Il prouve également que l'eau réagit non seulement aux vibrations et aux sons, mais également aux mots et images véhiculant des émotions, et aux intentions et émotions exprimées par nos pensées.

C'est de ces expériences et ces faits que Masaru Emoto a écrit son livre intitulé "**Le miracle de l'eau**", dans lequel il éveille les consciences sur le pouvoir et l'influence des mots.

Le miracle de l'eau



Ce qu'il a découvert également durant ses recherches, c'est que nos pensées influencent l'eau au point qu'une eau polluée dont la photographie montre un cristal déstructuré et chaotique peut devenir un magnifique cristal lors qu'il est confronté à des pensées positives. Il le démontre scientifiquement durant son expérience où **une eau polluée s'est transformée en cristal harmonieux** après avoir été exposée aux prières d'un moine bouddhiste. Ces expériences sont reproductibles et donc constituent une preuve scientifique.

Parti de ces faits, on peut facilement s'interroger sur l'être humain. Composé à 70% d'eau, les mots et les pensées pourraient donc modifier aussi physiquement notre état. Il en va de même pour l'eau que l'on retrouve sur la Terre : **Masaru Emoto** a réalisé une expérience en 1997. Il a demandé à 500 personnes d'envoyer des pensées positives depuis divers endroits du Japon en direction d'une bouteille remplie d'eau du robinet sur le bureau de Masaru.

A ces personnes, il était demandé de penser "**L'eau est maintenant purifiée. Merci**". Le résultat est surprenant. La photographie prise de l'eau après cette "**purification par la pensée**" montre un cristal magnifique.

Comment faire pour purifier l'eau de notre corps ?



Nous voulons purifier l'eau de notre corps mais également consommer de l'eau pure. Masaru Emoto conseille de faire une pause et de regarder le verre avec des pensées chaleureuses et bienveillantes. Prononcer le mot "merci" à destination de l'eau. Ceci à chaque fois que nous buvons un verre. Le fait de prononcer les mots les mettent immédiatement en énergie. Selon Masaru Emoto porter cette intention tous les jours, apporte une nette amélioration.

L'eau changerait donc de structure 1000 milliards de fois par seconde. **Or l'information de base imprimée dans l'eau est mauvaise sinon désastreuse :**

polluants, mauvais traitements, dégoût même parfois au moment de la boire... L'information qui nous parvient au travers de l'eau est généralement catastrophique.

Dynamiser, (ré)informer, (re)vitaliser ou (re) structurer l'eau sont autant de termes qui renvoient finalement au même objectif : retrouver autant que possible les propriétés de l'eau au naturel afin de la rendre véritablement biocompatible. **Plusieurs approches sont à notre disposition pour dynamiser l'eau :**

- ✓ Remuer ou agiter l'eau, via notamment le mouvement de vortex (de force centripète). Attention dans ce cas à ce que l'eau soit de bonne qualité sinon les agents polluants seront exacerbés.
- ✓ Exposer l'eau à l'énergie du soleil (infrarouges) ou à des rayonnements magnétiques adéquats.
- ✓ Envoyer à l'eau des messages énergétiques positifs (mots, symboles, musique, matière du récipient, cristaux,...)
- ✓ Rajouter dans l'eau quelques gouttes d'une substance vitalisante (citron bio, vinaigre bio, sérum de Quinton,...)

Plusieurs approches sont à notre disposition pour élever la vibration de l'eau :

Dans la première étape de réalisation de votre eau, vous devez absolument nettoyer, déprogrammer et désinformer cette eau. Pour cela, vous devez prendre la bouteille entre vos mains et faire la prière de votre choix. Dans cette prière, vous devez demander à l'univers ou au Dieu de votre choix de **désinformer et nettoyer de toutes informations cette eau**. Qu'elle soit pure et lavée de toutes intentions.

vous pouvez par exemple répéter à haute voix avec la bouteille entre les mains : « Je demande à l'univers de désinformer et nettoyer de toutes informations cette eau ».

Ensuite, vous pouvez:

- ✓ **Energétiser/ dynamiser l'eau:** permet l'ionisation des molécules qu'elle contient, ce qui est un facteur fondamental de la vie parce qu'elle est nécessaire à toutes les réactions chimiques de l'organisme. Remuer ou agiter l'eau, via notamment le mouvement de vortex (de force centripète).
- ✓ **Magnétiser** l'eau: permet de maintenir une haute vibration de l'eau et de la personne qui la boit
- ✓ **L'informer:** Rajoute à l'eau une information supplémentaire en Envoyant à l'eau des messages énergétiques positifs (mots, symboles, musique, matière du récipient, cristaux,...)
- ✓ **Programmer** l'eau: c'est demander à l'eau d'avoir une action précise une fois bue

Obtenir la réponse à une question:

Pour trouver la réponse à une question ou trouver la solution à un problème, il faut:

- Remplir un verre d'eau et le poser sur sa table de nuit .
- Avant de dormir boire la moitié de l'eau et poser la question adéquate, ou en pensant au problème qui vous préoccupe. Et prononcer la phrase: « lorsque j'aurai terminé ce verre en entier, la réponse, la solution viendra à moi » puis s'endormir en laissant le verre à moitié plein.
- En s'éveillant le matin, boire la totalité du verre d'eau et « oublier », laisser faire, faites confiance.

La réponse viendra dans les 3 jours suivants. Ce peut être sous la forme d'une discussion, d'une lecture, d'un rêve....

Réaliser un souhait grâce à la technique du verre d'eau:

Tout d'abord, prenez une feuille de papier propre ou un post-it et un verre d'eau (de préférence de l'eau de bonne qualité). **Écrivez le souhait** que vous voulez réaliser sous la forme d'une affirmation. Si vous voulez attirer un partenaire dans votre vie, écrivez par exemple: «**Je suis** au bon endroit au bon moment pour rencontrer mon partenaire idéal. Je suis prêt à donner de l'amour et à recevoir de l'amour ».



La clé est votre intention et votre capacité à vous concentrer sur l'état décrit dans votre affirmation

Cette affirmation doit être positive, pour soi-même, avec gratitude.

Placer le papier sous le verre d'eau durant 24 heures afin de charger l'eau avec l'énergie de votre demande.

Ensuite, **activez l'énergie dans vos mains**.

Une des manières les plus simples de le faire est de se frotter les mains. Cette astuce simple active le flux énergétique dans vos mains. Maintenant, placez vos paumes autour du verre d'eau comme sur la photo.

Certaines personnes préfèrent toucher le verre avec leurs mains. Tandis que d'autres préfèrent garder leurs mains à une courte distance du verre, ce qui leur permet de sentir l'énergie circuler entre leurs mains.

Énoncez l'affirmation avec votre voix ou silencieusement dans votre esprit

Par ce que quand vous le dites à voix haute, vous donnez plus de pouvoir à l'affirmation.

Visualisez maintenant le souhait que vous voulez réaliser tout en vous concentrant sur l'envoi de votre énergie vers l'eau dans le verre entre vos mains. Votre énergie va là où va votre attention. Rappelez-vous que l'eau est un conducteur d'information très puissant sur l'énergie. Vous pouvez charger l'eau aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise, mais n'en faites pas trop (généralement environ 3 à 5 minutes suffisent).

Maintenant, **buvez** ce verre d'eau en conscience;

Après avoir bu l'eau, tout votre corps est chargé de l'intention de votre souhait. Cela vous guidera vers la manifestation de votre souhait si vous êtes prêt à **écouter et à agir** dans la bonne direction. Cette technique est très puissante.

Se purifier grâce à la technique du verre d'eau

Ecrire sur le papier cette fois ce dont vous voulez vous débarrasser (croyances limitantes, angoisses, peurs, blessures, charge négative, maladie, émotion négative,...). Laisser charger durant 24h afin que le transfert s'opère. L'eau va se charger de ce dont vous voulez vous débarrasser et vous allez transférer tout ou en partie cette charge;

Au bout de ces 24 heures, vider le verre d'eau en terre, qui va absorber et transmuter

Informez l'eau avec le symbole de la fleur de vie



Ce symbole est retrouvé dans de nombreuses traditions à travers le monde. A partir de ce dessin, il serait possible de retourner toutes les formes géométriques présentes dans l'Univers, elle est ainsi le **symbole de création**. La fleur de vie est un excellent instrument pour **faire ressortir ses talents, ses aspirations et aussi ses potentialités**. C'est à dire développer son chemin de vie.

La fleur de vie apporte **équilibre et harmonie**.

Ainsi il sera très positif d'informer l'eau avec ce symbole afin de lui transmettre ses vertus ainsi qu'aux personnes qui la boiront.

LE JEÛNE POUR SE PURIFIER

Le jeûne est sans doute l'une des plus anciennes approches d'autoguérison. Même dans la nature, les animaux cessent instinctivement de manger quand ils sont malades ou blessés.

Le but est de reposer, détoxifier et régénérer l'organisme

Il permet au système digestif de se **reposer** et aux autres organes de se **purger** via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses.

Ainsi, les gens qui entreprennent un jeûne le font généralement pour « faire un grand ménage » ou donner au corps des conditions optimales de guérison.

Plus facile, le jeûne intermittent! Il permet un nettoyage complet du corps : sans rien à digérer et donc au repos pendant 16 heures, notre corps en profite pour purifier ses cellules endommagées, éliminer ses cellules mortes et les régénérer! **Jeûner** pour rester plus jeune, ce n'est pas qu'un jeu de mots.

Le but est simplement de **réduire** la période durant laquelle votre **organisme** reçoit de la nourriture afin de **maximiser** le temps de **repos** que vous lui accordez.

Si vous ne mangez rien après votre dîner du soir et que vous sautez le petit-déjeuner le matin suivant, vous voilà déjà en plein dans le jeûne intermittent. En effet, entre

20h le soir et 12h le lendemain, notre créneau de 16h est respecté! **Étaler** le jeûne en grande partie sur notre **nuît** rend cette méthode 16/8 beaucoup plus **facile**.

Ainsi, pratiquer le jeûne intermittent de façon régulière peut devenir une nouvelle hygiène de vie, tellement régénérante.

SE DÉTOXIFIER L'ORGANISME

La meilleure recette reste encore celle du jus de citron le matin dans un verre d'eau tiède!

✓ Ses propriétés alcalinisantes sont bonnes pour le corps car elles permettent de rééquilibrer le pH de l'organisme qui, très souvent, est trop acide

✓ Grâce à sa richesse en vitamine C, le jus de citron permet ainsi de venir à bout de la fatigue, de prévenir les infections virales et bactériennes, de favoriser l'absorption du fer présent dans les végétaux, de mieux cicatriser et de protéger la paroi des vaisseaux sanguins

✓ Le citron a une action antioxydante. Siroter cette boisson permet ainsi de protéger l'organisme des radicaux libres et de prévenir la survenue de plusieurs maladies. Cette habitude retarde également le vieillissement cutané.

Les personnes ayant un système digestif sensible doivent veiller à ne pas boire cette eau citronnée tous les jours et en particulier à jeun.

SE BOOSTER L'ORGANISME AVEC LES OLIGO-ÉLÉMENTS ET MINÉRAUX

Le **magnésium** est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme humain. Le roi pour se ressourcer en magnésium de façon naturelle, c'est le **NIGARI**.

Le sel de nigari est un cristal naturel qui contient 95% de chlorure de magnésium marin, c'est un sous-produit naturel de la fabrication du sel de l'eau de mer.

Sel de nigari, chlorure de magnésium – C'est quoi exactement ?

Le sel de nigari est riche en minéraux et oligo-éléments. Il est composé à 95% de chlorure de magnésium et contient une quantité très réduite de chlorure de sodium (le sel de table). Le sel de nigari est donc un cristal naturel de chlorure de magnésium marin non purifié. Il s'agit de chlorure de magnésium naturel contrairement au chlorure de magnésium que l'on trouve en pharmacie qui a été purifié.



Valeurs nutritionnelles pour 20g (données du sel de nigari Celnat)

- Valeur énergétique : 0 calorie,
- Protéines : 0g,
- Glucides : 0g,
- Lipides : 0g,
- Magnésium : 2 300mg, soit 600% des AJR (Apports Journaliers Recommandés en magnésium).

AUGMENTER SA VIBRATION AU NIVEAU EXTERNE



LA PURIFICATION PAR LE SEL

La nature a mis à notre disposition une multitude d'éléments naturels, autant d'outils pour servir notre bien-être physique, psychique, émotionnel et énergétique. Le gros sel est un de ces outils, avec deux autres énormes qualités : il est **simple à utiliser et économique**.

Le gros sel est considéré depuis longtemps comme un puissant purificateur d'environnements. C'est un cristal qui émet des ondes électromagnétiques tout à fait mesurables, et de même longueur que la couleur violette. Or la chromothérapie enseigne que la couleur violette est la plus puissante de toutes les couleurs et a pour fonction **d'éliminer toute la négativité des corps énergétiques**. Autrement dit, les ondes électromagnétiques du gros sel sont capables de **neutraliser tous les champs d'énergies négatives et néfastes** sur le corps physique comme subtil, et sur la psyché.

Lorsque l'aura est vraiment saturée, le gros sel est même le seul élément à pouvoir la reconstituer rapidement.

Pour soigner notre aura toute fatiguée et/ou tristounette, **il suffit de faire couler un bon bain chaud et d'y jeter quelques poignées de gros sel.** Puis la seule chose à faire est de s'y plonger environ vingt minutes pour laisser le gros sel faire son action. Une fois les vingt minutes passées, il faut évacuer l'eau salée du bain, qui est pleine de cette énergie négative qui nous pollueait tant, et nous savonner consciencieusement avant de nous rincer et de rincer la baignoire pour ne laisser aucune trace du sel qui a absorbé tout ce dont on voulait se débarrasser.

Ainsi, après un bon bail au gros sel, on se sent tout propres, physiquement comme énergétiquement, presque tout neuf!

LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont donc une source de fréquences élevées voire très élevées et sont une aide pour maintenir une bonne santé. La Rosa Damascena, au taux vibratoire de 320 MHz, la plus forte fréquence de toutes les huiles essentielles sera un soutien en cas de maladie.

Appliquées sur la peau, les huiles essentielles vont atteindre très rapidement la circulation sanguine. Inhalées, diffusées, appliquées, l'odeur de l'huile essentielle va atteindre encore plus rapidement le **cerveau limbique** et favoriser un **soin holistique** donc aussi physiologique que psychologique. Les huiles essentielles à fréquences élevées agiront sur la sphère émotionnelle et spirituelle, celles à fréquences inférieures sur le plan physique.

L'utilisation d'huiles essentielles aide à élever la fréquence énergétique et électromagnétique du corps. **Diffuser des huiles essentielles dans son espace de vie, prendre un bain aromatique, inhaler à même un flacon, parfumer sa peau avec un sérum huileux additionné de quelques gouttes d'huiles essentielles** sont autant de gestes qui favorisent l'augmentation de son taux vibratoire. Profitez de certains de ces moments pour méditer est un plus.

Et plus le taux vibratoire sera élevé, meilleure sera la santé. A vos huiles !!!

Attention cependant à la photosynthèse et au surdosage.

L'huile essentielle de ciste ladanifère est déconseillée lors des 3 premiers mois de grossesse et pendant l'allaitement.

FREQUENCES DES HUILES ESSENTIELLES



* 320 MHz Rose de Damas	* 102 MHz Mélisse
* 181 MHz Hélichryse Italienne	* 98 MHz Genévrier
* 147 MHz Encens Oliban	* 96 MHz Bois de Santal
* 134 MHz Ravintsara	* 85 MHz Angélique
* 118 MHz Lavande	* 78 MHz Menthe Poivrée
* 105 MHz Camomille Bleue	* 56 MHz Galbanum
* 105 MHz Camomille Allemande	* 52 MHz Basilic

Mes préférées sont celles avec lesquelles je pars en vacances, ma trousse de pharmacie idéale!

Tea tree, lavande, ravinstara, niaouli, eucalyptus radie, lavande, petit grain bigaradier, ylang-ylang, cèdre, menthe poivrée...

Deux sites très utiles pour utiliser correctement ces merveilles de la nature:

<https://www.aude-maillard.fr/articles-sante/>

<https://www.aroma-zone.com/>

LA COSMÉTIQUE ET LES PRODUITS D'ENTRETIEN AU NATUREL

Outre l'aspect écologique et économique, veiller à la qualité de ces produits peut préserver notre véhicule terrestre. Principalement, ce qui pénètre dans le corps sont les nanoparticules.

Les nanoparticules : où les trouve-t-on et comment les éviter ?

Ce sont des **quantités de matière d'une taille infime**, extrêmement petite, qui les rend invisibles et donc indécélables dans notre environnement. Déjà présentes à l'état naturel, elles se sont démultipliées dans notre quotidien à cause des activités humaines.

Où trouve-t-on des nanoparticules ?

On en trouve à l'état naturel depuis toujours : elles sont le résultat de l'activité volcanique, des poussières du désert ou même des embruns marins. Mais depuis l'ère industrielle, tous les procédés de combustion engendrés par l'activité humaine émettent **d'énormes quantités des nanoparticules polluantes** dans notre atmosphère.

On retrouve des nanoparticules dans de nombreux produits de consommation courante : appareils électroniques comme le téléphone portable, colorants pour tissus ou textiles antibactériens, médicaments, et de façon encore plus inquiétante, dans les aliments et les cosmétiques conventionnels (=non bio).

50000 fois plus petites que le diamètre d'un cheveu, elles ont un **pouvoir de pénétration sans équivalent**, pouvant passer la barrière cutanée pour se retrouver dans le sang et le noyau des cellules de nos organes vitaux, traversant même le placenta. Nous savons que notre organisme ne parvient pas à les éliminer.

Les portes d'entrée dans le corps humains sont :

- essentiellement par inhalation : sprays des produits ménagers, filtres solaires, peintures aérosol.
- l'alimentation : denrées alimentaires (anti-agglomérants, arômes, couleur, textures...) ou emballages (par migration), voire pesticides et engrais assimilés par les plantes.
- la voie cutanée est aussi à envisager
- en médecine : substances actives encapsulées dans des nanostructures

Les nanoparticules les plus courantes :

- **Dioxyde de titane** (E171 ou CI 77891) : c'est le plus fréquent, on le retrouve partout :
- *Alimentaire* : il sert de colorant, et fait briller des produits sucrés. Il est interdit depuis le 1^{er} janvier 2020
- **Oxyde de fer** (E172) : additif aux propriétés colorantes
- **Oxyde de silice** (E551) : additif aux propriétés anti-agglomérantes
- **Carbonate de calcium** (E170) : additif aux propriétés blanchissantes
- **Oxyde de zinc** : ingrédient cosmétique blanchissant très présent en anti-UV dans les crèmes solaires
- **Noir de carbone** (E152): obtenu par combustion d'hydrocarbure, il sert de pigment noir dans des préparations alimentaires ou du maquillage

Les produits cosmétiques les plus à risque d'en contenir sont les déodorants, les dentifrices, les lessives etc...

Ils sont dans notre quotidien et n'ont l'air de rien, mais ce sont de véritables bombes à retardement !

Vous aurez une multitude de recettes en cosmétique et produits ménagers sur le net dont cette mine d'or qu'est <https://www.aroma-zone.com/>

LE SOMMEIL, MOMENT CRUCIAL DE RÉGÉNÉRATION

La durée du sommeil joue un rôle important dans le taux vibratoire élevé.

Après une journée bien chargée, le sommeil est le seul moyen de récupérer et de recharger les batteries. A travers cette récupération, le sommeil va intervenir dans de nombreuses fonctions biologiques. Tout d'abord, plus d'un siècle de recherches a permis de mettre en évidence les bénéfices d'une nuit de sommeil sur l'apprentissage et la mémorisation . C'est durant la nuit que notre cerveau va consolider nos souvenirs et les passer dans notre mémoire à long terme.

Enfin, le sommeil entre aussi en jeu au niveau de notre immunité. Certaines cellules du système immunitaire seraient impactées par la durée et la qualité de notre sommeil.

Il est bon d'instaurer un **rituel avant de s'endormir** afin de pacifier les tensions de la journée:

-une fois par semaine, juste avant de se lever, faire une liste des personnes à qui j'en veux et prononcer à haute voix ou mentalement « *je leur accorde mon pardon total et complet* ».

-prononcer un **mantra positif qui se répètera toute la nuit:**

par exemple « merci pour l'Abondance, merci pour la santé, je suis bien»

Le mieux étant de le prononcer durant 21 jours pour « imbiber » le mental.

ACTIVITE PHYSIQUE ET AUTO-MASSAGES

Pour agir au niveau physique pur et entretenir la force vitale, les muscles, tendons, ligaments, organes internes

- Tout type de mouvements en conscience (Yoga, Qi-Gong, danses, marches,...)
- Une sexualité épanouie contribue aussi au bien-être physique, même si ça n'est pas une priorité pour certaines personnes
- Le QI QONG , une activité complète thérapeutique
Il met en mouvement, active et rééquilibre les énergies dans le corps. Par une pratique régulière, il garantit une santé parfaite.
Le corps est plus résistant et peut se défendre naturellement contre toute attaque extérieure.

Au niveau physique, il entretient les muscles profonds qui soutiennent le squelette,

La souplesse naturelle du corps et le **système énergétique** du corps

Ainsi grâce au Qi Qong, on va s'occuper du plan physique et énergétique

ROUTINE AUTO-MASSAGE QUOTIDIEN

Mains

- poignets
- paumes

Tête

- visage entier avec les deux mains (partie haute et basse)
- crâne (masser cuir chevelu, tapoter crâne)
- visage (tempes, yeux, nez, bouche, mâchoires, oreilles)
- nuque et trapèzes

Haut du corps

- épaules (tapoter puis masser)
- bras (tapoter puis masser)
- thymus (tapoter)
- 27 rein (clavicule)
- 1 Poumon
- abdomen (massage circulaire concentrique puis excentrique)

Bas du corps

- reins, lombaires, sacrum, coccyx (tapoter puis masser)
- aines, Jambes arrière et intérieures
- 1 rein

Puis se centrer sur son Dan Tian (main droite dessous pour les femmes, main gauche dessous pour les hommes)

LES POINTS ESSENTIELS DE DIGITOPUNCTURE A MASSER RÉGULIÈREMENT



36 Estomac – Zu San Li

Localisation : Lorsque vous posez la paume sur la rotule (bouts des doigts vers le pied) et que vous alignez votre majeur sur votre tibia, le point se trouve sous votre annulaire.

Fonction : Ce point est **incontournable si vous voulez entretenir simplement et régulièrement votre vitalité**. C'est un grand “**point de longévité**”, remplissant de multiples fonctions.

Point excellent pour le système immunitaire.

27 Reins – Shu Fu – Palais des correspondances



Localisation : Ce point se situe sous la protubérance des clavicules.

Fonctions : Ce point libère le poumon (Très utile aussi pour la toux et l'asthme), il fait descendre l'énergie.

Il renforce bien-sûr le système immunitaire car il est considéré comme un point tonique.

Il est également très utile pour faire descendre les angoisses, l'anxiété, l'inquiétude, voir les états dépressifs.

6 Maître du cœur – Nei Guan – Obstruction interne



Localisation : Sur la face interne de l'avant-bras, à trois largeurs de doigts du pli du poignet, entre les tendons.

Fonction : Ce point **apaise les émotions et l'anxiété**. Il est en relation avec le cœur dont il partage les fonctions. Il fait circuler l'énergie du Foie. Il est très utilisé pour les **nausées et le mal des transports**.

Il **ouvre la poitrine et soulage des oppressions thoraciques** (bénéfique aux poumons et au foie).

Il est conseillé **pour stimuler le système immunitaire s'il est associé au 5 Triple Réchauffeur**.

5 Triple Réchauffeur – Wai Guan – Barrière externe

Localisation : Sur le dessus de l'avant-bras, à trois largeurs de doigts au-dessus du pli du poignet, dans la dépression entre les deux os du poignets (en face de Nei Guan)

Fonction : Wai Guan est un point important aux multiples fonctions.

Pour le sujet qui nous intéresse : **Ce point envoie l'énergie défensive en périphérie du corps** car il ouvre un "méridien curieux" le Yang Wei Mai (méridien qui relie les 6 méridiens Yang et le Vaisseau gouverneur). Ce méridien (Yang Wei Mai) contrôle la surface du corps.

Ces actions vont activer l'énergie de défense Wei Qi.

Tapoter Le thymus : 5 bienfaits de tapoter votre point du bonheur

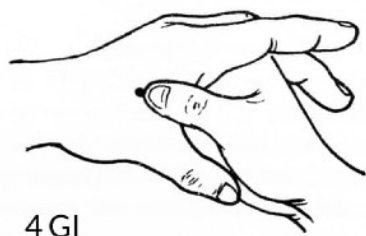


1. Relâchez la peur
2. Augmentez votre énergie de force de vie
3. Augmenter la force
4. Augmente la vitalité
5. Renforcez votre système immunitaire

GI4 – le point magique contre le stress et l'anxiété

Le GI4 (gros intestin 4) peut rétablir le calme chez les personnes souffrant de stress, d'agitation excessive, d'irritabilité ou encore de troubles du sommeil.

GI4 (aussi appelé He Gu – la gueule du tigre) peut également se montrer très utile dans les cas suivants :



- Maux liés à la tête et au visage,
- rougeurs, enflure de l'œil,
- maux de dents,
- maux de tête
- douleur abdominale, constipation, diarrhée,
- douleurs dans le dos et lombalgie,
- troubles de la peau,
- irritabilité,
- troubles de la ménopause,
- point interdit pendant la grossesse!

1 rein – le point d'ancrage par excellence



Yong Quan est un point important dans la pratique du Qi Gong. En dirigeant l'esprit vers la source jaillissante on amène et fait descendre le Qi dans le dantian inférieure. On aide ainsi le corps à absorber l'énergie Yin de la Terre.

Point d'ancrage par excellence, telle une source claire qui monte dans tout le corps et redescend en amenant avec elle tous les troubles. C'est un peu la même sensation lorsqu'on se baigne dans de l'eau froide, on se sent propre et vivant en ressortant.

Le R1 est particulièrement puissant pour aider le Qi à descendre et les émotions à se calmer toute en donnant une énergie claire et fraîche

FRICTIONS AU RÉVEIL

Les frictions au réveil ont l'avantage d'être extrêmement rapide à effectuer au quotidien. Elles éveillent les énergies de façon efficace. L'intégrer dans son quotidien est très aisé.

Reins (tapoter)
Bras gauche, bras droit (lisser)
Flancs arrière et avant (lisser)
Tour de la tête (frotter)
visage
visage
Flancs arrière et avant
Jambes
Position en Réception

AGIR SUR LE PLAN
ÉMOTIONNEL
ET
MENTAL

Dans les années cinquante de notre ère, le philosophe grec Épictète écrivait :

*« Les hommes ne sont pas déconcertés par les événements,
mais par l'idée qu'ils s'en font . »*

Autrement dit, ce n'est pas l'événement qui nous rend heureux ou malheureux, mais l'interprétation qu'on s'en fait.

Cette interprétation se fait à travers le **prisme de nos émotions**.

Ainsi, Pour se dégager des fausses représentations que nous nous faisons du monde, il est nécessaire de **purifier nos pensées** des passions qui les parasitent, comme la colère, la peur, la tristesse, la jalousie, etc...

Emotions et pensées sont donc étroitement liées.

Il arrive par exemple qu'aujourd'hui nous nous sentions euphoriques et plein d'élan, et soudainement, demain, tristes et abattus. Cela peut dépendre du temps qu'il fait, des personnes sympathiques ou antipathiques que nous croisons.

Nos émotions conditionnent nos pensées.

Quant à nos pensées, plus elles sont dirigées vers un objet particulier, plus elles conditionnement nos émotions;

Nos pensées et émotions agissent sur notre énergie et donc sur notre vibration. Par exemple la peur nous baisse en vibration, alors que la joie nous monte en vibration.

Par exemple, lorsque vous attendez un événement qui vous plait vraiment (le week-end de repos, partir en vacances, manger un bon repas, voir un ami, etc..), le seul fait d'y penser vous plonge dans la joie, l'excitation, l'impatience tel un enfant, et les préparatifs ne vous demandent pas d'effort, presque vous vous sentez pousser des ailes (montée en vibration)

Au contraire, imaginez que vous devez faire quelque chose de désagréable et obligatoire (le fameux lundi retour au travail, trier ses papiers administratifs, un examen scolaire ou de santé, etc...) et tout de suite une torpeur vous envahira et en même temps un sentiment d'appréhension, ou d'angoisse, de stress, sapant d'un coup votre énergie, vous donnant la sensation d'avoir des semelles de plomb (descente en vibration)

Il s'agit donc de **retrouver son âme d'enfant** en quelque sorte, d'expérimenter à nouveau la joie simple et spontanée comme les enfants peuvent le vivre.

Aussi il est essentiel de s'occuper des plans émotionnel et mental, en maîtrisant ses pensées et en apaisant ses émotions, afin de conserver une vibration haute.



AUGMENTER SA VIBRATION EN MAÎTRISANT SES PENSÉES

Nos pensées sont omniprésentes, nous avons en moyenne 6500 pensées par jour (certaines études vont jusqu'à 60 000 pensées par jour!)

Chaque pensée génère une émotion, même minime et éphémère. Aussi plus les pensées sont positives, plus elles génèrent la joie, plus elles nous boostent de façon naturelle.

De façon excessive, lorsque nous focalisons sur nos pensées stressantes, nous ruminons et ressassons.

Mais comment maîtriser ses pensées! Ne pas penser, est-ce possible?

Il y a une différence entre « ne pas penser » et « penser positivement », ainsi, en orientant nos pensées, la moitié du travail est déjà réalisé.

De plus, agir sur nos pensées, c'est se libérer de nos croyances limitantes qui nous empêchent de réaliser notre plein potentiel et donc d'atteindre nos objectifs.

VOIR LE POSITIF EN TOUTE CHOSE

Nous attirons ce que nous vibrons, c'est « magnétique »!

« Soit je réussis, soit j'apprends »

Toute notre vie est parsemée d'expériences diverses, des joies, des obstacles, des projets qui aboutissent, ou non. Mais à chaque fois, il y a du bon, du positif. En effet, pour chaque étape, soit elle aboutit et c'est une réussite, soit elle échoue, pour une raison ou une autre et c'est une belle occasion d'apprendre pour se bonifier.

Testez les affirmations positives

Répétées chaque jour et plusieurs fois par jour, durant plusieurs mois, elles créeront des nouvelles connexions neuronales (21 jours). À terme, vous remarquerez une amélioration tangible de la qualité de vos pensées.

La liste des petits bonheurs

Chaque journée est bien remplie et focaliser sur les belles choses est un choix. Parfois c'est difficile, alors dresser une liste en fin de journée de toutes les choses positives qui sont arrivées dans la journée est un excellent moyen pour visualiser le positif en tout.

LA MÉDITATION

C'est le moyen par excellence pour se reconnecter à soi, pour être présent à soi-même.

La méditation permet de **contrôler le flot incessant des pensées** et arrêter de les subir, de se reconnecter efficacement à son corps et être dans l'instant présent.

La méditation est aussi une façon efficace d'**agir sur les toxines** contenues dans les ruminations incessantes du mental.

Des études scientifiques ont prouvé que la méditation activait des parties spécifiques du cerveau et avait des incidences positives, bienfaisantes et nombreuses sur le fonctionnement du cerveau et de l'ensemble des organes et systèmes du corps (stimulation de la sérotonine)*.

Le terme « méditation » est employé pour décrire tant les différents états de calme intérieur que les méthodes pour les atteindre. Sa définition exacte est difficile à établir, car les nombreuses écoles de méditation ont toutes leur propre interprétation du terme. Néanmoins, le tronc commun de l'ensemble de ces approches peut être conçu comme suit : **une élévation de la conscience dans le moment présent** pour élargir sa compréhension de la réalité et approfondir la connaissance de soi.

Méditer n'est pas une lutte contre ses pensées mais un **lâcher-prise en les acceptant avec bienveillance**.

Le plus simple étant de focaliser sur sa respiration afin d'occuper l'esprit.

Inutile de méditer pendant des heures si on n'y est pas habitué mais méditer 5 minutes par jour, c'est s'offrir 5 mn de paix par jour.

Des petits exercices de méditation très simples ont une action bénéfique sur le Shen-Esprit. Ils permettent de retrouver calme et sérénité avant une séance d'automassage.

Un exemple : assis confortablement sur une chaise, les pieds touchant le sol, fermez les yeux, détendez les épaules, respirez tranquillement et visualisez un fil d'or au sommet de votre crâne. Ressentez l'ancrage de vos pieds dans le sol et imaginez qu'une lumière dorée entre par votre crâne et se répand dans tout votre corps, en envoyant les miasmes physiques, émotionnels et organiques dans la terre pour y être transformés. À chaque respiration, la lumière dorée du ciel circule jusqu'à vos pieds dans un cycle d'auto-régénération.

Vous pouvez aussi faire cet exercice debout, comme une pratique de Qi Gong interne. Souvenez-vous que l'énergie suit la pensée. Là où va votre pensée, va votre énergie. Le cerveau ne fait aucune différence entre la réalité et le virtuel.

La méditation de pleine conscience

Elle est fondée sur le développement de la conscience du moment présent. En effet, une grande partie de notre stress provient de notre inquiétude envers l'avenir ou de ruminations sur notre passé. Or le temps n'existe pas! Seul le présent est bien là. Le passé n'existe plus et le futur n'est pas encore....

Lorsque l'on vit dans le moment présent, l'attention est focalisée sur ce que l'on fait à l'instant même et il n'y a de place pour autre chose. Lorsque l'esprit s'évade, il s'agit de le ramener dans le moment présent. La focalisation sur l'objet de la méditation amène à être présent **dans l'ici et maintenant**.

La méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant un mot, l'esprit concentré sur une image, sur sa respiration.

La pratique de la méditation de Pleine Conscience est souple. Mais on conseillera souvent au débutant de se mettre en **position assise**, en lotus ou demi-lotus, **le dos bien droit, le regard fixé à un mètre ou deux devant** et de **se concentrer sur sa respiration**. Puis, il s'agira d'observer et de reconnaître chaque sensation, chaque émotion, chaque sentiment ou chaque pensée, sans essayer de les chasser, en restant concentré sur sa respiration.

LA VISUALISATION

Elle permet de déjouer les mécanismes mentaux qui perpétuent le stress. Le pouvoir de la **visualisation** consiste à imprimer dans l'inconscient les scénarios positifs créés, grâce au **fonctionnement** des neurones miroirs qui, lorsque l'on observe une action, activent dans le cerveau les mêmes zones que si l'action était réellement vécue.

Ainsi, **La visualisation** est une forme d'exercice mental qui utilise la capacité de notre cerveau à se représenter des images, des sons, des odeurs etc, en essayant de lui imposer une image dans un but bien précis.

On peut distinguer deux tendances : la curative et la créative.

➡ Visualisez pour atteindre son objectif, soyez créatif!

Cette technique permet d'améliorer l'image de soi et de modifier le 'scénario' inconscient qui nous empêche d'atteindre nos buts.

- Déterminez clairement vos objectifs (ex : je veux être mon propre patron dans 2 ans)
- Écrivez noir sur blanc les scènes que vous allez visualiser, et les sentiments qui s'y rattachent. Il ne s'agit pas seulement de voir les scènes mais aussi de ressentir toutes les émotions associées et d'utiliser vos autres sens (par ex : « Je suis mon propre patron, je me vois installé sur la terrasse de ma maison au bord sur la plage, je travaille sur mon portable tout neuf. Une brise me caresse le visage, j'entends le bruit des vagues et je ressens de la fierté et de la joie »). Cela vous permettra d'y revenir plus facilement si vous êtes déconcentré.
- Prenez le temps de vous détendre avant de commencer. Installez-vous confortablement et concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes. Il est bon de méditer avant de visualiser.

- Commencez à visualiser ce que serait votre vie si vous aviez atteint votre but. Imaginez les choses avec le plus de précision possible en utilisant un maximum de sens. Essayez de ressentir les émotions que vous ressentiriez dans cette situation, c'est important.
- Jouez avec les angles de vue : vivez la scène de l'intérieur, puis regardez-la d'un point de vue extérieur.

Vous pouvez pratiquer 3 à 5 fois par semaine pendant 20 minutes.

➡ La visualisation pour soigner et pacifier

En cas de stress, on suggère aussi par exemple de se concentrer sur un lieu, le **lieu refuge**, qui nous est particulièrement agréable – la forêt, le bord de mer, etc. –, dans ses moindres détails, et de s'y représenter physiquement avec une émotion agréable.

Le pouvoir de la visualisation est infini!

LES ASTUCES POUR ARRÊTER LES PENSÉES

« j'annule »

Vous pouvez dès que vous avez une pensée négative, annuler cette dernière immédiatement en disant par exemple « J'annule et je supprime » ou encore « Je gomme ». Les effets négatifs de cette pensée au niveau vibratoire seront supprimés. A savoir également qu'il est nécessaire d'avoir **3 pensées positives pour annuler une négative**. Voilà donc une autre façon de contre balancer tout le négatif que votre mental pourrait générer.

La langue immobile

Cette technique permet de se concentrer sur la langue, sur le milieu de la langue. Avec la bouche légèrement ouverte comme si vous alliez parler.

Maintenez alors la conscience au milieu de la langue.

Vous aurez un sentiment très étrange, parce que la langue a un centre, juste en son milieu, qui **contrôle vos pensées**. Si vous vous en rendez soudainement compte et que vous vous concentrez sur lui, **vos pensées s'arrêteront**. Concentrez-vous là, comme si votre conscience entière est située sur la langue -- juste au milieu. Ressentez-la comme si elle est sur la langue, juste au milieu. La langue a le centre de la parole et la pensée est parole. Que faites-vous lorsque vous pensez ? Vous parlez intérieurement. Pouvez-vous penser quelque chose sans parler intérieurement ? Vous êtes seul, vous ne parlez à personne, vous pensez. Que faites-vous tandis que vous pensez ? Vous parlez intérieurement, vous parlez à vous-même. Votre langue est impliquée.

Penser est parler intérieurement. Si vous pouvez apporter votre attention totale, votre conscience, au centre de la langue, le processus de penser s'arrête. Stoppez complètement votre langue et essayez alors de penser; vous ne pouvez pas penser.

Stoppez votre langue complètement comme si elle est gelée, ne la laissez pas se déplacer. Alors vous ne pouvez pas penser. Le centre est juste en son milieu, aussi apportez votre conscience là.

Le cerveau est un muscle

Imaginez que votre cerveau est un muscle. Plus vous le tendez, plus vous pensez! Tendez le au maximum, puis relâchez ce « muscle »....Sentez cet apaisement.

L'ENRACINEMENT ET L'ANCRAGE À LA TERRE- TECHNIQUE PUISSANTE POUR SORTIR DU MENTAL

Entretenir les connections aux **énergies de la terre** afin d'y puiser un sentiment de **sécurité**, de **confiance** et **paix** intérieure est essentiel.

Plus nous sommes enracinés et ancrés, plus nous traversons la vie et ses aléas de façon détachée, légère et joyeuse.

Les bienfaits de l'ancrage:

- ✓ Moins de pensées négatives,
- ✓ plus de sentiment de sécurité,
- ✓ plus d'énergie, moins de stress
- ✓ Plus de sérénité dans l'ici et maintenant,
- ✓ plus de confiance
- ✓ une meilleure perception de son corps

C'est un excellent exercice pour démarrer la journée, à répéter régulièrement

L'enracinement est cependant différent de l'ancrage.

L'enracinement est une connexion verticale, qui permet de se relier à la Terre-Mère d'une part et à l'énergie du Ciel d'autre part. C'est par le chakra de la base qu'on peut s'enraciner.

L'ancrage est la connexion avec son énergie vitale, c'est une **connexion "horizontale"**. S'ancrer c'est activer sa force intérieure. On peut travailler son ancrage à partir de son hara (situé juste sous le nombril, il fait partie du complexe du 3e chakra). C'est une connexion utilisée dans beaucoup de disciplines spirituelles, yoga, arts martiaux...

Protocole d'enracinement et ancrage:

Tenez-vous debout, sereinement, les pieds écartés de la largeur de vos épaules, le sommet de votre crâne suspendu au ciel par un fil de soie argenté, votre chakra racine relié, lui, à la terre par un fil de soie rouge.

Pendant deux minutes, sentez qu'à chaque expiration vous lâchez de plus en plus de tension, et que votre corps est de plus en plus détendu. Prenez le temps de vous sentir présent.

- Sentez vos pieds s'étaler sur le sol et commencez à visualiser que des racines poussent sous vos pieds, laissez-les s'enfoncer profondément dans le sol.
- Sentez les devenir de plus en plus grosses, de plus en plus nombreuses, sentez les s'étaler tout autour de vous.
- Imaginez les différentes couches de terre qu'elles traversent. Voyez-les se mélanger, s'entrelacer, se maintenir les unes avec les autres toujours plus profondément.

- Visualisez vos racines s'étendre et s'étirer très loin au-delà de vous, jusqu'au noyau de la terre.
- Respirez profondément les nutriments qu'elles vont puiser dans la terre. A chacune de vos inspirations laissez-vous nourrir en profondeur par la force de la terre, et visualiser une lumière rouge qui monte par vos profondes racines depuis le noyau de la terre jusqu'à vos pieds, pénètre dans votre corps en remontant par vos jambes, le bassin, jusqu'à votre coeur.
- Ressentez tout votre corps recueillir cette force, dans vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre dos, votre poitrine, vos bras, jusqu'à votre crâne. Sentez-vous régénéré par cette énergie rouge que vos racines, qui s'enfoncent toujours plus profondément dans la terre, vont puiser pour vous, et visualisez la région du coeur se remplir de cette énergie rouge.
- Restez autant de temps que vous voudrez à apprécier la force que vous apporte cette visualisation
- Portez votre attention ensuite sur ce fil de soie argenté qui relie votre sommet du crâne au ciel.
- Visualisez ce fil le plus haut possible, et ressentez que l'énergie argentée du ciel descend à travers ce fil de soie pour atteindre le sommet de votre crâne, le chakra coronal.
- Sentez cette énergie remplir votre crâne, totalement lumineux, puis descendre par la gorge, le cou, et imprégner la région du coeur, venir se mêler à l'énergie rouge tellurique.
- Voyez ces deux énergies s'entremêler pour former petit à petit une seule et même énergie Rose.
- Sentez comme la région du coeur s'emplit de cette énergie rose, que chaque cellule s'en imprègne. La couleur rose se déverse désormais dans tous votre corps, Dans la moindre cellule de votre corps. Et au fur et à mesure que cette belle et puissante énergie rose remplit l'ensemble du corps, elle irradie de plus en plus jusqu'à irradier en dehors du corps et illumine tout autour de vous, au début proche du corps et de plus en plus loin, et s'expande, s'expande, encore et encore pour former autour de vous une boule de lumière rose, puissante, régénérante et protectrice.
- Au fur et à mesure de vos inspirations, vous inspirez la puissance de cette énergie, au fur et à mesure de vos expirations, vous sentez l'extension de l'énergie autour de vous.
- Restez autant de temps que vous voudrez à apprécier la force que vous apporte cette visualisation, puis revenez ici et maintenant, en emportant avec vous pour les heures à venir cette belle énergie.



AUGMENTER SA VIBRATION EN APAISANT SES ÉMOTIONS

Définition : L'émotion (du latin motio « action de mouvoir, mouvement ») est une manifestation physique liée à la perception d'un événement dans l'environnement (externe), ou dans l'« espace mental » (interne). L'émotion a d'abord une manifestation **interne** et génère une **réaction extérieure**. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de cette situation.

Quel bonheur lorsque nos émotions sont joies, envie, plénitude....

Hélas, la peur, la colère, la culpabilité, et bien d'autres, s'invitent souvent pour gâcher la fête.

Chaque émotion négative est un indicateur de nos blessures et chacune à son lot de basses vibrations.

Aussi quelle belle opportunité pour soigner ces fameuses blessures!

En effet, nous n'avons pas toujours conscience de ce qui nous fait du mal, de tout ce que nous avons du mal à vivre. Et prendre le temps (et le courage...) de **regarder l'émotion** qui nous transperce nous permet de prendre conscience de la douleur à apaiser, voire guérir.

La vie nous envoie régulièrement des situations qui vont nous plonger dans un test à échelle réelle, à tous de montrer que la leçon est apprise.

Sinon, pas de soucis, nous serons à nouveau mis dans une autre situation pour apprendre à guérir telle blessure.

Mieux vaut ne pas tourner les talons à l'apprentissage, même s'il est douloureux, car quoiqu'il arrive, la vie ne nous oubliera pas.

FRÉQUENCES DES ÉMOTIONS

Pour commencer, chacune de nos émotions vibre à une certaine fréquence, et il est bon de pouvoir les connaître afin de savoir ce qui en émane et de pouvoir travailler les pratiques qui stimulent les fréquences plus élevées, ou qui nous aident à annuler les fréquences qui provoquent des déséquilibres émotionnels et spirituels. Alors concrètement, quelle est la fréquence de chaque émotion ?

Imaginez alors à quel point une belle émotion peut vous faire monter en vibration!!!

La honte : 20 hertz

La honte nous accompagne de la naissance à la mort. Elle a plusieurs niveaux d'intensité et diverses origines. La société aime imposer des codes qui, lorsqu'ils ne sont pas respectés, nous font honte et nous donnent un sentiment d'échec.

La honte n'est un sentiment productif que lorsqu'elle provoque une analyse de vos schémas qui vous conduit à la perception d'erreurs et à un changement de comportement. Sinon, le sentiment de honte ne fera que vous nuire, car c'est la plus faible vibration qu'un être humain émet.

La honte empêche la prise de décision, la coexistence sociale, rend l'apprentissage, l'évolution et l'action difficile. La honte génère l'insécurité et vous empêche de vivre votre vérité.

La culpabilité : 30 hertz

La culpabilité est également un sentiment très répandu, tout comme la honte. Lorsqu'elle semble apporter de la clarté à vos actions, elle est certainement bénéfique. Cependant, si vous vous reprochez énormément de choses durant plusieurs années, cela montre une incapacité à comprendre la réalité, notre essence spirituelle et notre mission dans la vie.

Elle a une vibration légèrement plus élevée que la honte, bien qu'elles soient très proches.

« La principale et la plus sévère des punitions pour ceux qui ont commis une faute est de se sentir coupable » disait Sénèque à juste titre.

Si vous ressentez beaucoup de culpabilité, c'est parce que vous ne pouvez pas vous pardonner ni pardonner aux autres. Nous sommes ici pour faire des erreurs et pour apprendre de nos erreurs ! Pardonnez-vous, faites des exercices de pardon de soi. Demandez pardon. Pardonnez aussi aux autres !

L'apathie : 50 hertz

Les gens dans cet état ne peuvent pas agir face à ce que la vie présente. C'est le manque de mouvement, d'énergie et de vitalité face à la vie. Les personnes souffrant de dépression, par exemple, présentent généralement ce symptôme, affirmant qu'elles ne « ressentent » tout simplement plus aucune émotion. Et comme la vie est un pur mouvement et une transformation, l'état d'apathie fait vraiment que la vie s'arrête et se transforme en un limbe où rien ne se passe.

La douleur et souffrance : 75 hertz

Celui qui dit n'avoir jamais souffert de sa vie ment. Ce bonheur plein et constant que nous trouvons sur les réseaux sociaux est faux : fruit du désir de transformer la vie en un grand cas de marketing. Cependant, nous avons un problème lorsque nous

sommes coincés avec la souffrance, lorsque notre résilience n'est pas renforcée et ne nous permet pas d'observer nos déceptions de la bonne manière, et d'apprendre de nos erreurs. C'est justement pour cela qu'il existe une fréquence de chaque émotion.

La peur : 100 hertz

La peur est un autre sentiment que la société a tendance à vouloir cacher. Il faut avoir du courage à tout moment ! Cependant, la fonction de la peur est de nous protéger du danger, et elle nous accompagne depuis la préhistoire. Celui qui vit ressent la peur. Là encore, la peur a une fonction essentielle dans la préservation de la vie, mais lorsque nous sommes coincés avec elle, nous faisons exactement le contraire : nous cessons de vivre.

Le désir : 125 hertz

Il est difficile de ne pas le souhaiter, encore plus de vivre dans une société capitaliste qui stimule une consommation effrénée. Souvent, le désir nous émeut, nous fait avancer dans la vie. Mais quand c'est lui qui guide le voyage, il fait preuve d'une pauvreté spirituelle qui entrave le développement de l'âme et l'accomplissement de notre mission. À ce niveau, la personne devient matérialiste au point de ne jamais être heureuse avec ce qu'elle a. Rien n'est suffisant. Et ça ne le sera jamais, car notre vide existentiel ne sera jamais rempli par les choses que la « matière » nous offre. Savoir trouver l'équilibre est le secret pour utiliser le désir en notre faveur.

La colère : 150 hertz

C'est un sentiment de frustration, qui peut être caché en nous ou exposé dans un moment de fureur. À la colère s'ajoutent la culpabilité, la honte et le malaise, car, toujours après avoir perdu le contrôle, l'individu se sent mal de ne pas avoir pu maîtriser ses sentiments. En d'autres termes, la colère seule est déjà assez mauvaise, imaginez qu'elle s'allie encore à d'autres émotions de faible densité. Lorsque la colère est maintenue à l'intérieur, elle s'accumule et atteint un point où elle provoque une « explosion ».

L'idéal est toujours de rester lucide, de se rappeler que nous sommes tous au seuil d'une planète d'expiation, c'est-à-dire que personne n'est venu ici pour être toujours heureux et ne pas voir tous ses désirs satisfaits. Tout le monde souffre, chacun dans son propre cheminement. Garder la colère n'est d'aucune utilité pour l'évolution spirituelle. Le nier non plus !

Utilisez donc votre colère pour mieux vous comprendre et comprendre les situations que la vie vous présente. Essayez de la canaliser...

La fierté : 175 hertz

Nous vivons, malheureusement, régis par l'ego et la fierté. Nous vivons la société du « je », comme nous pouvons le voir à travers les réseaux sociaux et le flot de selfies. C'est un narcissisme qui était autrefois plus « caché », plus honteux, mais qui doit maintenant être exposé pour atteindre une sorte de « dignité sociale ».

Tout le monde se sent attaqué à tout moment et chacun veut aussi imposer ses convictions. Pour sortir de la fréquence de chaque émotion, la première étape est de comprendre que le monde est fait de différences et que vous, simple esprit d'apprentissage, n'êtes un modèle pour personne. Ni votre position politique, ni la façon dont vous menez votre vie, et encore moins la façon dont vous construisez

vos croyances métaphysiques ne vous placent au-dessus des autres. Accepter les différences est le meilleur moyen d'apprendre à avancer ensemble.

Le courage : 200 hertz

Dans cet état, l'ego existe toujours, mais on commence à voir une vie en dehors de soi-même, en pensant davantage à l'autre et en mettant à sa disposition ses capacités. En outre, ceux qui ont du courage ont, outre l'empathie, un optimisme qui fait bouger les choses dans la vie.

Ensuite, la spiritualité commence à émerger comme conséquence de ce schéma vibratoire. Il faut toujours faire face à l'adversité et savoir quand il faut prendre des risques.

La neutralité : 250 hertz

« Pour que le mal triomphe, il suffit que le bien se tienne prêt » disait Edmund Burke.

La neutralité en général est extrêmement positive. Mais dans certains cas, prendre position contre certaines injustices est précisément ce que la spiritualité attend de nous.

Fermer les yeux sur certaines situations est très préjudiciable à votre éveil. Cependant, lorsque nous quittons cette sphère où nous devons dénoncer les injustices, la neutralité présuppose que notre système de croyance soit flexible, que nous nous détachions et que nous soyons plus heureux. Il n'y a que le désir d'apprendre, pas de le prouver. C'est une position ouverte sur la vie, une belle façon de marcher. N'endurcissez jamais votre cœur ou votre esprit, au contraire.

La volonté : 310 hertz

La vitalité et la détermination sont des piliers importants qui soutiennent notre incarnation. Pour affronter la vie, il faut beaucoup de volonté. À ce niveau, vous utilisez votre énergie plus efficacement : vous mettez vos idées et vos projets en pratique, et vous pouvez plus facilement surmonter les obstacles que vous rencontrez en cours de route.

Quelque chose n'est pas arrivée aujourd'hui ? Nous essaierons demain. Je n'ai pas réussi, je ferai mieux la prochaine fois. Il faut toujours rester dans une démarche optimiste et volontaire.

Ce sont des émotions qui vous feront grandir et aller de l'avant.

L'acceptation : 350 hertz

L'acceptation et la résilience sont essentielles pour ceux qui veulent une expérience de vie productive et bienveillante. Travailler sur l'acceptation est primordial pour comprendre le monde et notre essence spirituelle. Tout dans le monde n'est que diversité et ceux qui se ferment à la différence vont à l'encontre d'une loi universelle.

« Etre résistant signifie être flexible, mais avoir confiance en soi. Apprendre de l'attitude des autres sans perdre sa propre essence » : cette citation de Marcello Cotrim prend en effet tout son sens.

L'acceptation vous donne de la force, vous fait avancer, atteindre des objectifs et mieux comprendre le monde. Acceptez, quoi qu'il vous arrive. Partez de l'acceptation pour trouver vos réponses, jamais de la révolte.

L'amour : 500 hertz

L'amour est l'une des émotions les plus sublimes que l'être humain puisse connaître. Malheureusement, les hommes pensent savoir aimer, mais peu ont réellement appris ce qu'est ce sentiment, qui, s'il n'est pas inconditionnel, n'est rien d'autre que de l'affection motivée par l'ego et le désir.

Souvent c'est en devant mère qu'on apprend véritablement le sens du mot amour. La maternité nous fait comprendre ce qu'est l'amour inconditionnel : lorsque nous mettons notre propre vie au second plan pour un autre être humain.

La joie et gratitude : 540 hertz

La joie est l'une des caractéristiques spirituelles que nous apportons sur terre. Vivre avec joie dans ce monde compliqué démontre une évolution spirituelle plus avancée. La joie est le plus grand état de conscience que l'ego peut atteindre. Cet état indique déjà une transcendance sur la matière et une immense démarche spirituelle.

La paix : 600 hertz

La paix est pratiquement impossible pour ceux qui sont incarnés, car il est très difficile de ressentir une paix totale dans un monde où tant de gens souffrent. En d'autres termes, ce qui arrive à l'autre nous arrive aussi. Ici, nous avons un aperçu de ce qu'est réellement la paix spirituelle. Ainsi, c'est l'émotion la plus sublime et la plus élevée que nous puissions cultiver. SORTONS DE LA DUALITÉ!!

REGARDER, OBSERVER ET ACCEPTER L'ÉMOTION

Tiens? Voilà une émotion très désagréable. Inutile de la rejeter, elle fait partie de nous; inutile de l'ignorer, elle reviendra avec plus de force.

Alors quelle est la solution, Prendre son courage à deux mains, et regarder cette émotion, l'observer; où se situe t'elle, quelle partie du corps? Quelle est elle? Pourquoi vient elle? Pourquoi maintenant?

Une fois répondu à ces questions, l'accepter, simplement, en remerciant la vie d'avoir donné l'occasion de voir a quel point il vous restait en vous cette blessure à guérir.

LES ASTUCES POUR GÉRER SES ÉMOTIONS

Souriez!

En souriant, vous trompez votre cerveau qui libère automatiquement de la sérotonine, une des hormones du bonheur, et aura comme effet immédiat de vous sentir bien et donc de monter en vibration.

Soigner son environnement

- s'éloigner de tout ce qui génère des émotions négatives (les infos par exemple, les personnes toxiques)
 - S'entourer des bonnes personnes
- « Si tu veux apprendre à voler ne t'entoure pas de dindons »**
- Veiller à avoir un lieu de vie agréable

Purifier son environnement (avec de la sauge par exemple), en évitant l'amoncellement d'objets qui retiennent les énergies et empêchent une circulation fluide. Le Feng shui

Pratiquer la gratitude

Selon des études scientifiques, pratiquée régulièrement, la gratitude augmente la santé, l'estime de soi, la créativité. L'intention de gratitude génère une vibration très élevée (cf les travaux de Masaru emoto), apporte de l'abondance par la loi de l'attraction (effet boomerang de ce qu'on projette).

Le faire en conscience est essentiel pour vivre dans un monde positif, et pour y vivre plus en conscience (repandre conscience des choses banales, vivre en couleur!)

* Tenir un carnet de gratitude.

Plusieurs étapes

- Pour quoi êtes vous reconnaissant depuis le début de votre vie, qu'est ce que vous avez aujourd'hui qui vous permet d'être reconnaissant
- Puis noter quotidiennement 10 choses par jour
- Puis 10 choses à remercier pour aujourd'hui (la gratitude pour la journée qui commence apaise, permet de prendre du recul, celle à la fin de la journée permet de pacifier)
- * Remercier chaque jour à des moments pris au hasard (avoir un objet qui rappelle à remercier et qui permet de voir la beauté de la vie, d'apprécier le moment présent)
- * Remercier pour les épreuves de la vie car derrière il y a un enseignement

Faites des bonnes action

Cela crée de l'ocytocine, l'hormone du bonheur! Et pensez à complimenter chaque jour les personnes qui vous entourent.

Pratiquez l'Amour inconditionnel

L'Amour est un **sentiment unique** qui constitue l'énergie **la plus puissante** de l'Univers. Il permet d'**élever notre vibration** et ainsi d'ouvrir notre esprit et notre **conscience**. Il nourrit notre **âme** et nous porte vers des considérations élevées voire **spirituelles**

La version « inconditionnelle » est quasiment impossible sur notre plan humain et Il n'est **pas toujours simple** de vivre dans l'amour. Mais un avant goût de ce sentiment merveilleux est l'Amour que l'on a sans attendre de retour par exemple, envers un animal de compagnie, c'est souvent très parlant.

On peut commencer aussi par être attentif à de belles attitudes qui nous portent vers l'Amour comme l'intégrité, l'équité, l'altruisme, le partage, la compréhension, le non-jugement, la tolérance, l'empathie et la compassion.

Remonter sa vibration en se connectant à la nature

Embrassez la nature! Mer, océan, montagne, forêt, tout est bon.

Embrassez les arbres! Attention, au printemps et pendant l'été, sinon, lorsque la sève descend, c'est l'arbre qui prend votre énergie...

C'est permettre de connecter sa nature à l'Univers.



Ecouter les bonnes fréquences

Le son est une vibration, une onde qui transporte de l'énergie

« La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe »

Oscar Wilde

La musique appelle des images et des émotions qui nous transportent, nous inspirent, nous élèvent. Les sons ethniques, le chant des bols tibétains, ainsi que la plupart des morceaux de musique classique sont basés sur des fréquences 432Hz. Bach, Mozart, Verdi, entre autres, en étaient coutumiers.

Le son a une fréquence qui transporte de l'énergie. Alors, lorsque vous méditez, respirez, priez, jardinez ou conduisez, sachez que certaines fréquences de son sont thérapeutiques tandis que d'autres vous perturbent physiquement et émotionnellement.

440 Hz ou 432 Hz?

Tout est basé sur la note LA, ensuite les autres notes en découlent. C'est deux fréquences différentes pour régler la note

La 432 Hz va toucher l'organisme beaucoup plus profondément et stimuler la vie en nous de façon plus positive.

440 Hz est la norme internationale et résonne moins sur les fréquences de vie mais Mozart en 440Hz sera cependant toujours plus bénéfique que du Hard métal en 432Hz!

FRÉQUENCES DE MÉDITATION

174 HERTZ		Élimine la douleur
285 HERTZ		Influe sur notre champ énergétique
396 HERTZ		Libère de la peur et de la culpabilité
417 HERTZ		Facilite le changement
432 HERTZ		Son miraculeux de la nature
528 HERTZ		Répare l'ADN
639 HERTZ		Guériss les relations
741 HERTZ		Éveille l'intuition
852 HERTZ		Attire notre famille d'âme
963 HERTZ		Connexion a notre âme

Aller dans les hauts lieux vibratoire

Depuis la nuit des temps, l'être humain les visite et entretient avec eux un lien étroit, affectif et spirituel. Nous les fréquentons pour de nombreuses raisons :

- ✓ Pour solliciter une **guérison**
- ✓ Trouver consolation ou **inspiration**
- ✓ **Purifier nos énergies.**

Parmi ces lieux, on compte Stonehenge en Angleterre, Angkor Vat au Cambodge ou la cité inca du Machu Picchu au Pérou. On considère tous ces monuments, situés en des points vibratoirement très élevés, comme des **lieux à haut niveau d'énergie**.

On trouve également, à une échelle plus locale, quantité de **lieux à fort taux vibratoire**. Ces derniers se situent toujours en des points énergétiques stratégiques, que cela soit le long de lignes telluriques secondaires ou à leurs points de croisement.

La France, par exemple, regorge ainsi de ces endroits à l'atmosphère magique et sacrée:

Alignements de Carnac, Lourdes, Pic de Bugarach, Château de Quéribus, Brocéliande Mont Saint-Michel, Cathédrale Notre-Dame-de-Paris, Cathédrale de Chartres...

Voici un travail majestueux qui a été fait pour répertorier ces hauts lieux où il y a plus de 550 lieux décrits sommairement sur le plan énergétique, partout en France !

<https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1MBju1pySO4Lx04eEB4RSsbqaEBs2-165&ll=46.26696680266278%2C6.309425108373947&z=9>

LES EXERCICES POUR APAISER LES ÉMOTIONS

La respiration en conscience permet dans un premier temps le relâchement du diaphragme et des tensions corporelles.

Cette libération des tensions se répercute ensuite sur la globalité de notre corps et sur notre mental. Il est nécessaire de comprendre que cette respiration ne se limite pas au mouvement abdominal, thoracique ou claviculaire, mais qu'elle est perceptible dans bien d'autres parties du corps si l'on y prête attention.

Sous l'effet du stress, la respiration devient rapide et superficielle. Nous oublions de respirer, puis nous respirons trop. Plusieurs techniques de respiration peuvent apporter un apaisement profond émotionnel.

Exercice de respiration abdominale

Il qui va vous permettre d'atteindre une respiration lente et profonde, synonyme de calme. Entraînez-vous quotidiennement, au moins 2 fois par jour, jusqu'à ce que la respiration abdominale devienne un réflexe ! Cela vous prendra seulement 2 minutes.

- 🕒 En position assise ou allongée, fermez les yeux, et observez votre respiration.
- 🕒 Posez vos mains bien à plat sur le ventre, et inspirez en laissant l'abdomen se gonfler.

- 🕒 Rentrez le ventre en expirant. Sentez et vérifiez avec vos mains que vous respirez correctement.
 - 🕒 Portez maintenant votre attention sur l'air qui entre et qui sort des poumons : ressentez l'air frais entrer dans votre gorge, descendre jusqu'au fond des poumons, puis ressortir, un peu plus chaud.
 - 🕒 Tout en continuant à respirer profondément, répétez mentalement « je suis détendu(e), je suis relâché(e), je me calme ».
 - 🕒 Pratiquez ainsi quelques minutes, en sentant effectivement que vous êtes de plus en plus détendu.
 - 🕒 Après quelques minutes, rouvrez les yeux, et étirez-vous.
- La respiration abdominale est la respiration naturelle des bébés. C'est aussi celle que nous adoptons naturellement pour rire, bailler, et dormir : des moments privilégiés de détente et de relaxation !

La Cohérence cardiaque



✓ Le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales dans les neurosciences et la neuro-cardiologie.

✓ Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

Le terme « cohérence » est utilisé pour décrire un état physiologique très efficace dans lequel les systèmes nerveux, cardiovasculaire, hormonal et immunitaire fonctionnent tous de manière efficace et harmonieuse.

✓ On a constaté qu'il est plus facile de réguler nos

émotions en passant par le corps plutôt qu'en utilisant notre raison car notre corps est lié à notre cerveau émotionnel, le siège de nos émotions.

👉 L'organe le plus adapté dans le corps pour gérer nos émotions est le cœur. Il a été démontré que notre cœur possède un réseau de 40 000 neurones appelés « neurones sensoriels », qui assurent une communication directe avec le cerveau émotionnel. Le cœur peut donc influencer notre cerveau émotionnel, et donc nos émotions.

👉 Nous avons tous constaté que lorsqu'on ressent une émotion négative telle que la peur, notre rythme cardiaque s'accélère. Notre cœur réagit donc à ce que nous ressentons. Il va envoyer un message au cerveau, qui va détecter qu'il y a un stress. Il va donc renforcer la réponse de stress en libérant des hormones comme le cortisol, qui peut se révéler nocif pour notre santé s'il est produit en excès, dans le cas d'un stress chronique par exemple.

👉 Mais lorsque vous exprimez des émotions positives comme l'amour, la joie, la gratitude, la compassion, vous ralentissez votre rythme cardiaque. Le cœur envoie un signal au cerveau qui détecte que tout va bien. La réponse de stress est ralentie voire désactivée.

✓ La respiration a une influence sur la variabilité de la fréquence cardiaque (pulsations) ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir. L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.

👉 Lorsque l'on respire six fois par minute, on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque. C'est la méthode la plus simple et la

plus efficace, car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, une constante physiologique propre à l'être humain.

👉 Lorsqu'on associe à la respiration, des émotions positives, on favorise l'état de cohérence cardiaque.

✅ En agissant sur le rythme cardiaque, non seulement on change le ressenti au stress et donc à nos émotions, mais également nos pensées (on a plus de recul sur le problème, une vision plus élargie de la situation) car nos émotions influencent nos pensées.

👉 Voici quelques avantages de la cohérence cardiaque pour la santé :

📌 Les bienfaits instantanés:

- * régulation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- * relâchement des tensions physiques et émotionnelles (stress, anxiété, angoisse...)
- * suppression des ruminations mentales
- * apaisement généralisé

📌 Les bienfaits sur une moyenne de 4 heures:

- * baisse du cortisol (hormone du stress)
- * augmentation de la DHEA (hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement)
- * augmentation de l'ocytocine, (hormone de l'attachement)
- * augmentation des ondes cérébrales alpha (mémoire, l'apprentissage, concentration)
- * action favorable sur la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression)

📌 Les bienfaits à long terme (après 10 jours de pratique quotidienne):

- * diminution de l'hypertension artérielle
- * diminution du risque cardio-vasculaire
- * meilleure récupération mentale et physique
- * amélioration de la concentration et de la mémorisation
- * diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- * meilleure tolérance à la douleur

La méthode du 365

Elle se résume en trois lignes : **3 fois** par jour,

- s'installer confortablement et respirez **6 fois** par minute (soit 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration)
- pendant **5 minutes**
- **3 fois par jour car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée. (Exemple: Voir appli: respirotec)**

Respiration pranique



Ce petit exercice est basé sur la méthode dite du pranayama qui permet d'agir sur le corps énergétique. Le nez est l'un des organes essentiels dans la pratique du pranayama. Ses fonctions sont très importantes, sur le plan **physique** comme du point de vue **mental**. Non seulement les narines sont tapissées de membranes hautement innervées, mais elles ont également une correspondance majeure sur le plan

énergétique, par l'action des deux narines qui sont les véhicules de l'énergie vitale, le prana.

Tout comme vous devez inspirer par le nez pour sentir une odeur, il faut également inspirer par le nez pour absorber le maximum de prana, car c'est derrière le nez que se trouvent les organes olfactifs à travers lesquels le prana passe pour atteindre le **système nerveux** central et le cerveau.

Cette respiration régule le système nerveux, apaise l'esprit, équilibre les fonctions corporelles.

➡ **Comment PRATIQUER Nadi Shodhana ?**

0. Pratiquez un nettoyage de votre nez

1. Placez vos doigts, si main droite, pouce droit à proximité de la narine droite, index et majeur posés sur le 3ème œil entre les sourcils, l'annulaire à proximité de la narine gauche

2. Prenez une profonde INSPIRATION et une profonde EXPIRATION en laissant les 2 narines libres,

3. Bouchez la narine DROITE, inspirer par la narine GAUCHE puis marquer une brève rétention du souffle

4. Bouchez ensuite la narine GAUCHE, expirer par la narine DROITE puis marquer une seconde rétention du souffle

5. Inspirez par la narine DROITE, retenir le souffle puis boucher la narine DROITE et expirer par la GAUCHE. Faire une nouvelle rétention du souffle si un autre cycle suit

6. Finissez votre cycle par une expire à GAUCHE.

Quelles sont le PRÉCAUTIONS à prendre ?

- Conserver une respiration sans effort, lente et profonde
- Aérer au préalable votre pièce de pratique et assurez-vous d'avoir une température agréable
- Si vous avez un rhume, une sinusite ou en crise allergique, ou si vous faite de l'hypertension, il est préférable de ne pas pratiquer cette respiration

La puissance des Cristaux

Les pierres émettent toutes des vibrations qui leur sont propres. Elles émettent de l'énergie. Selon les atomes qui les composent, elles agissent à différents endroits, sur des thématiques variées. Elles peuvent exercer une influence à la fois sur le mental, l'émotionnel et le physique.

Les 7 cristaux à avoir dans sa trousse magique

★ **L'améthyste** pour lâcher le mental. Allez hop, dans la taie d'oreiller pour un sommeil léger sans même compter les moutons.

★ **Le quartz rose** pour vous donner beaucoup d'amour, portez là sur le coeur!

★ **L'aventurine verte** pour suivre le chemin du cœur. Dites STOP à votre mental et surfez sur la vague de vos émotions : elles vous guideront vers la plage paradisiaque dont vous rêvez.

★ **Le jaspé rouge** pour vous reconnecter à vous-même. Vous êtes en pleine remise en question ? Mettez-la dans votre poche pour vous amener à être vous-même et vous aider à suivre la voie de votre passion.

★ **La labradorite** pour une protection contre les " Pac-Man " d'énergie, ceux qui la " mangent " à votre insu. À garder au bureau ou à l'entrée de votre maison ou appartement pour dire adieu aux " bad vibes « .

★ **La tourmaline noire** pour renvoyer les énergies stagnantes à leur source : mode bouclier activé ! Dans la poche, elle vous ancre à la terre comme un aimant et vous protège lorsque l'orage approche.

★ **Le lapis-lazuli** pour suivre votre intuition jusqu'au bout du monde. Plus besoin de GPS, vous connaissez maintenant votre itinéraire : cap sur vos rêves, même les plus fous !

L'auto-hypnose

L'autohypnose est un outil très puissant qui permet de reprogrammer notre subconscient avec des pensées positives. Ainsi, nous donnons à notre corps les moyens chimiques et énergétiques **pour faciliter sa guérison**.

L'auto-hypnose permet de se re-programmer, en toute bienveillance, en 21 jours.

Ces protocoles vous aideront à guérir vos blessures, en répétant ce protocole chaque jour pendant 21 jours.

Le Ho'oponopono

Une philosophie qui nous vient d'Hawaï et qui permet de changer notre façon de voir les choses, de prendre conscience de l'impact de nos pensées sur ce qui nous entoure, et de considérer notre responsabilité totale dans toute chose, nous positionnant en tant qu'**acteur créateur de notre vie** et non victime passive.

Une formule basée sur les 4 expressions (Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime) aide à adopter un point de vue plus souple, optimiste et bienveillant tout en acceptant les situations et **sa part de responsabilité**.

C'est un nettoyage des mémoires qui sont à l'origine d'événements désagréable, sans avoir forcément quelles mémoires sont impliquées.

Attention cependant...responsable mais pas coupable!

A pratiquer sans modération même quand tout va bien dans notre vie car on peut guérir ceux qui nous entourent car les autres sont une partie de nous.

Désolé = désolé d'avoir eu en nous des mémoires qui ont causé tel trouble

On reconnaît sa responsabilité et on l'accepte

Pardon = On se pardonne à soi-même d'avoir créé cette situation désagréable, c'est également un pardon aux autres et à l'Univers, et permet de libérer toutes les parties

Merci = on remercie l'opportunité d'avoir des mémoires à nettoyer grâce à cette situation désagréable et on donne un sens à ce que l'épreuve nous a appris;

Je t'aime = Je m'aime suffisamment pour permettre à mon âme de générer le changement, on remplace par de l'Amour (L'Univers n'aime pas le vide)

EXPÉRIMENTER
L'ABONDANCE

A VOUS MAINTENANT D'UTILISER TOUS CES OUTILS POUR VIVRE DANS L'ABONDANCE!

L'Abondance n'est pas uniquement matérielle, elle peut se trouver dans tous les domaines de sa vie, et chacun à sa propre vision de l'Abondance.

Or comment accéder au bonheur, à l'Abondance? En vibrant haut bien sûr!
Monter en vibration va vous donner plus ...de hauteur justement et votre horizon va enfin pouvoir s'élargir. Cela va ainsi élever votre niveau de conscience et vous affranchir de vos limites pour vous permettre d'accéder à votre plein potentiel et atteindre vos objectifs de vie.

Imaginez que l'Univers est un grand magasin qui peut tout vous offrir, absolument tout. Chaque étage de ce grand magasin répertorie les choses par vibrations, ainsi dans les bas étages, les peurs, les colères, tristesse et tout ce qui y est lié. Et dans les étages élevés, l'Amour, la joie, la compassion, la gratitude et tout ce qui s'y rapporte.

Puisque les belles choses de la vie ont des vibrations hautes, alors pour y accéder il suffit de se rendre au bon étage en vous élevant avec l'**ascenseur de votre vibration**.

En utilisant tous ces outils que nous avons vu ensemble, vous pourrez monter en vibration de façon durable.

Et Vous voilà donc au bon étage! Et maintenant? Parce qu'au sein d'un magasin si gigantesque, l'Univers, même au bon étage, vous pouvez trouver tant de choses... Ainsi, avec un petit exercice supplémentaire, vous pourrez donc « **passer commande** » et indiquer à l'univers ce qu'est **pour vous** l'Abondance. Car l'Univers vous vous donnera ce que vous demandez, ce que vous vibrez.

Ainsi, il est très important de définir de manière très précise ce que vous voulez. Par exemple, une femme qui souhaite trouver l'Amour et qu'en même temps, elle entretient la croyance que tous les hommes sont des menteurs, alors l'Univers lui enverra l'Amour avec des menteurs....

Alors, Comment lui faire comprendre que telle chose vous rend heureux (se)?
En affichant un sourire sur votre visage. Et comment sourire? En imaginant de toute ses forces que vous avez déjà ce que vous désirez. Ainsi, si votre visualisation est totale, un sourire ne pourra s'empêcher de se dessiner sur votre visage et l'Univers saura que vous le souhaitez du fond du coeur. Car **le coeur, c'est l'expression de l'Amour**, la plus haute vibration.

Avant toute chose, il vous faut définir ce que vous souhaitez du fond du coeur en veillant à respecter ces 3 règles importantes et incontournables:

- ce que vous souhaitez, vous devez le vouloir avec le coeur (et non l'Ego)
- ce que vous souhaitez doit être généreux vous vous et pour les autres
- ce que vous souhaitez, vous êtes convaincu(e) de le mériter

Attention de formuler votre souhait de façon positive, précise.

Focalisez sur le « quoi » et non le « comment »

AYEZ CONFIANCE! L'UNIVERS S'OCCUPE DE TOUT...

➡ PROTOCOLE pour attirer l'abondance

Fermez les yeux

Détendez vous, laissez vous aller.

Imaginez ce que vous souhaitez dans une scène de vie

Vous l'avez déjà, c'est devant vous, ça fait **déjà** partie de votre vie.

- Imaginez la scène en couleur, **voyez** tous les détails, les couleurs, les formes, etc...

Rajouter les **sons**, les paroles, les mots, les bruits de la scène

Maintenant ajouter les **odeurs** qui font partie de la scène

Et ajouter les **sensations physiques** sur votre corps, le toucher

Remercier l'Univers pour avoir ceci ou cela.

- assister à la scène toute entière et Inspirer, garder la respiration, puis expirer

profitez de cette scène et Inspirer, garder la respiration, puis expirer

- Jouissez de la scène, car c'est votre réalité puis Inspirer, garder la respiration puis expirer

- Encore une fois, assister à la scène toute entière et Inspirer, garder la respiration, puis expirer

Profitez de cette scène et Inspirer, garder la respiration, puis expirer

Jouissez de la scène, car c'est votre réalité puis Inspirer, garder la respiration puis expirer.

Réaliser au moins 7 respirations,

Faites cet exercice tous les jours pendant 21 jours

Pendant ces 21 jours et au-delà, un passage à l'action doit s'opérer et cette action doit être en cohérence avec votre demande.

PUIS RECEVEZ SIMPLEMENT LES CADEAUX DE L'UNIVERS....

AVEC GRATITUDE.

TRAINING ÉNERGÉTIQUE VIBRATOIRE QUOTIDIEN POUR MAINTENIR SON HAUT NIVEAU VIBRATOIRE

Choisir au minimum **3 actions** par jour

1- Frictions du matin

2-7 respirations avec visualisations pour la journée avant de se lever

3-Auto-massage des points principaux

4-exercices circulation du Qi

5- jus de citron / verre d'eau magnésienne

6- une douche / bain au sel

7-repas végétarien, repas vegan

8-un verre d'eau dynamisée et informée en conscience

9-faire le vide et s'exercer au toucher subtil

10- ancrage (balade en nature, marcher pied nu, méditation d'ancrage)

11- 5 minutes pour soi puis 10mn (sentir sa respiration, ses sensations)

12- méditation « s'asseoir et ne rien faire »

13-faire un ho'oponopono

14-écrire sur son carnet de gratitude

15-cohérence cardiaque 5mn puis 10mn

16-respiration prânique 5mn

17-visualisation courte pour l'abondance 5mn

18-effectuer une méditation (enracinement et ancrage ou/ montée vibratoire ou/ abondance)

19-auto-hypnose re-programmation



« Le Bonheur, la Joie, ce sentiment qui peut apparaître comme une bénédiction divine aléatoire, provient de notre simple capacité à nous remplir d'Énergie et de belle vibrations. Ainsi, notre bien-être dépend de nous, et exclusivement de nous-même.

Nous sommes **créateur et responsable de notre propre bonheur**.

Dans mon activité de thérapeute énergéticienne, je me rends à l'évidence que beaucoup de mes patients pourraient éviter bien des souffrances grâce à des **outils très simples** à intégrer dans leur quotidien.

J'encourage chaque personne à **devenir autonome** dans sa pratique afin de se libérer de ses entraves émotionnelles, mentales ou physique, simplement en adoptant des routines qui vont l'ouvrir à la **conscience de sa propre évolution**.

J'ai donc réuni ici beaucoup d'outils, de clés, qui restent très accessibles et concrets. Cet atelier est une « boîte à outil vibratoire » qui vous permettra de changer pour un quotidien rempli de joie, haut en énergie et vibrations!

Il vous donnera de multiples moyens pour agir en conscience sur tous les niveaux, et constitue la première marche d'une ascension vers VOTRE réalisation. Vous pourrez **appliquer de façon concrète des routines qui amélioreront durablement votre vie**.

Je vous souhaite une belle ascension vers vous-même,
Ayez confiance, l'Univers est votre allié.

Je remercie le site <https://awake-up.org> qui me permet de diffuser ces enseignements avec bienveillance. »

Sandrine DUGLIO



Le centre de formation « **awake-up.org** »

Pour un Éveil personnel et collectif au-delà des dogmes où **chacun est LIBRE** de choisir ce qui résonne le mieux en lui.

Nous proposons d'accompagner chacun vers un retour à Soi et à l'Autre, permettant une meilleure compréhension du monde intérieur et extérieur par des ateliers, des conférences, des formations.