

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Mai 2024

Comment élever son taux vibratoire ?

Qu'est-ce que le taux vibratoire ?

Chaque être, chaque animal, chaque plante et chaque objet possède un taux vibratoire. Il s'agit d'un niveau d'énergie, d'un rayonnement d'énergie subtile pouvant varier d'un individu à un autre. Toute chose matérielle, vivante ou non est constituée d'atomes. Les atomes sont eux constitués d'électrons et d'un noyau qui possèdent une charge électrique. Par conséquent tout est composé d'énergie.

Le taux vibratoire peut fluctuer au courant d'une journée. Lorsque vous avez un taux vibratoire élevé, vous débordez d'énergie, et vous êtes plein de volonté. Lorsque votre taux vibratoire est bas, vous êtes plutôt fatigué(e), démotivé(e), pessimiste, voir triste.

Un taux vibratoire élevé s'entretient. Certains facteurs extérieurs peuvent influencer celui-ci comme par exemple un évènement que vous interprétez comme négatif et qui impactera votre moral.

Votre taux vibratoire baissera car vous serez dans des énergies négatives (colère, tristesse...).

Des énergies positives entraînent un taux vibratoire haut, des énergies négatives entraînent un taux vibratoire bas.

Pourquoi augmenter votre taux vibratoire ?

Le taux vibratoire définit l'énergie dans laquelle vous vous trouvez. Ce n'est pas une énergie que l'on garde en soit mais une énergie que l'on rayonne tout le temps. Cela signifie que les autres peuvent la ressentir. Par exemple, il vous est peut-être déjà arrivé de ressentir qu'une personne est en colère ou irritée dans votre entourage, et ce sans lui parler. Idem pour une personne joyeuse et heureuse, cela se ressent très rapidement.

Renforcer le pouvoir d'attraction

Le taux vibratoire va vous permettre d'attirer des personnes ou des évènements à vous. Si votre fréquence vibratoire est haute alors vous attirerez des évènements positifs et des personnes joyeuses. Si votre taux vibratoire est bas, vous serez dans des énergies basses et négatives, vous attirerez alors à vous des personnes qui résonnent également des énergies basses. La loi d'Attraction dit que nous entrons en résonance avec les vibrations de notre environnement. Par conséquent, plus notre taux vibratoire est élevé, et plus nous attirerons des choses positives, et surtout ce qui ne vibre pas avec nous aura tendance à s'éloigner de nous. Il faut retenir que les vibrations similaires s'attirent naturellement.

Renforcer sa santé et sa vitalité

Un taux vibratoire élevé permet de renforcer votre énergie vitale « Chi » et agit sur le plan physique. Une énergie vitale forte permet de garder une bonne santé, renforce le système immunitaire et

vous protège des maladies. Si vous êtes en pleine forme, vous aurez tendance à voir les choses de façon positive, et à vibrer toujours plus haut. C'est un merveilleux cercle vertueux.

Renforcer sa protection

Avoir un taux vibratoire haut vous protège des agressions physiques comme des maladies, mais aussi des énergies négatives se trouvant sur d'autres plans subtils. En effet, tous vos corps énergétiques se renforcent ce qui vous protège des énergies négatives, des entités négatives et des personnes malveillantes.

Un taux vibratoire élevé permet également d'aborder les problèmes et les événements difficiles plus sereinement, en prenant du recul et en gérant plus facilement vos émotions.

Comment augmenter notre taux vibratoire ?

Par l'alimentation

« Nous sommes ce que l'on mange ». Oui, notre alimentation a un effet sur notre taux vibratoire. Chaque aliment possède une valeur vibratoire. Manger des aliments possédant de hautes vibrations augmente votre propre taux vibratoire. Il est préférable de choisir une alimentation naturelle et vivante plutôt que raffinée, transformée et industrielle. Il faut noter que plus un aliment est transformé, plus sa vibration baisse. Les aliments à hautes vibrations sont les légumes verts, les fruits frais, les graines, les fruits secs, le miel... Bien évidemment il faut prendre des aliments bio et cueillis à maturité.

Protéger son mental des agressions extérieures

Après la nourriture que vous donnez à votre corps, il y a également celle qui nourrit votre esprit. Toutes les images que vous voyez au travers de vos écrans, au travail ou durant vos loisirs influent également votre taux vibratoire. Privilégiez les divertissements et les échanges qui vous font du bien. Entendre les médias passer en boucle des informations négatives ne vous aide absolument pas. Apprenez à filtrer les informations que vous recevez afin de garder uniquement celles qui vous font du bien, et qui vous aident à tendre vers une énergie plus haute. Aujourd'hui, plus que jamais nous sommes « bombardés » par beaucoup d'informations négatives (injustices, violences, guerres, peurs...). Toutes ces informations sont nocives pour notre santé mentale qu'il faut protéger. Les activités créatives, la musique, la méditation, le sport, aider l'autre, les gratitude et les affirmations positives sont des activités simples permettant de maintenir, d'augmenter votre taux vibratoire au quotidien, d'élever la fréquence de vos champs énergétiques et d'harmoniser l'énergie du corps.

Purifier son lieu de vie et se reconnecter à la Terre

Notre belle planète nous porte, nous nourrit et nous permet de vivre des expériences tout au long de notre vie. Se reconnecter à elle en s'ancrant vous aidera à revenir à l'instant présent, et vous évitera d'être trop dans le mental ou dans l'émotionnel. L'ancrage permet de se connecter au champ énergétique de la Terre, et contribue à fortifier vos corps subtils. Les signes d'un besoin d'ancrage sont les suivants : se cogner souvent aux objets, oublier des choses, manquer de concentration, ne pas être attentif à ce qui nous entoure, trébucher ou tomber facilement, être « tête en l'air » ou rêveur, des tensions dans les jambes et les pieds, les pieds froids...

La purification de votre corps et de votre lieu de vie est indispensable pour garder un taux vibratoire élevé. Vous pouvez utiliser la Sauge, le gros sel, les vibrations d'instrument de musique (tambours, bols...). Quels que soit le protocole ou les outils utilisés, l'essentiel est dans l'intention que vous y mettez.

Voici d'autres idées pour augmenter ses vibrations :

- Passer du temps dans la nature
- Prendre un temps pour se reconnecter : méditer, prier, allumer une bougie, de l'encens, prendre de grandes respirations...
- Écouter de la musique douce et relaxante, ou joyeuse et dynamisante
- Chanter seul ou avec d'autres
- Pratiquer des activités de connexion au corps comme le yoga, la danse, le Qi Gong, le Tai Chi...
- Parler à vos Anges, vos Guides, l'Univers...
- Utiliser et répéter des affirmations positives
- Sourire, à ceux qu'on aime, aux passants, à un commerçant, un voisin, à soi-même...
- Visiter des lieux à haute fréquence énergétique, comme les cathédrales, les temples, certaines villes ou certaines forêts...`
- Rire !
- Éviter les personnes négatives qui sont jalouses ou envieuses, qui critiquent...
- Avoir de la gratitude pour tout ce qui vous entoure, pour vous-même, pour les personnes que vous aimez, pour ce que vous avez, pour votre corps, votre santé, l'air que vous respirez... La liste est infinie !
- Maintenir un lieu de vie propre, aéré, pas trop encombré
- Écrire, dessiner, peindre, ou toute autre activité d'expression artistique, qui vous permet d'évacuer votre trop plein d'émotions, de vous reconnecter à votre imagination et à votre inspiration.
- Se masser ou se faire masser
- Éviter une trop grande exposition aux ondes électromagnétiques (avoir son portable dans sa poche toute la journée ou passer plusieurs heures le téléphone sur l'oreille).
- Faire ce que vous aimez, ce qui vous fait vibrer et vous anime
- Recevoir un soin énergétique