

Cadeau de bienvenue

5 astuces pour élever ton taux vibratoire au quotidien

Pourquoi il est si important d'élever son taux vibratoire ?

Le taux vibratoire est l'énergie qui se dégage et qui vibre dans notre aura, cette énergie crée un effet de résonance avec son environnement et par conséquent un effet d'attraction. Si ton taux vibratoire est bas, tu auras tendance à la fatigue, à la démotivation et à des sentiments plutôt négatifs qui te poussent vers le bas. C'est à ce moment que ta journée va commencer à tourner de manière négative, déjà ton regard va se porter plus sur ce qui ne va pas que sur ce qui joue. De plus, tu vas attirer à toi des situations qui vont renforcer ces vibrations basses.

Alors que si tu as un taux vibratoire élevé, tu seras dans une dynamique positive, tu seras motivé et en pleine forme, ton regard se posera sur les choses positives présentes dans ta vie et tu seras invité à vivre dans la gratitude. Ces énergies vont t'apporter des situations agréables qui vont renforcer ces vibrations et tu vas attirer à toi l'abondance.

Alors voici 5 astuces simples pour élever tes vibrations dès ton réveil :

1 Offre ta respiration à des pensées positives dès que tu sors de ton lit.

Rends toi compte de la chance que tu as de respirer car c'est pouvoir être en vie et profiter de cette belle expérience, alors prend un petit moment pour respirer en conscience et accompagne tes respirations de pensées positives sur comment tu veux que ta journée se présente.

2 Bois des émotions positives .

L'eau a une mémoire, elle porte les intentions que l'on lui transmet. Tenant compte qu'une grande partie de notre corps est composée d'eau nous pouvons agir de manière consciente sur la mémoire de cette eau. De plus, l'élément eau est un véhicule d'émotions. Alors dès le matin avant de boire ton premier verre d'eau, prend quelques instants pour mettre l'intention des émotions positives que tu veux ressentir dans ta journée. Bois alors ton verre en imaginant que cette mémoire se grave dans l'eau de chacun de tes cellules.

3 Agis en conscience et bouge.

La vie est mouvement, c'est en se mettant dans le mouvement que nous créons le mouvement. Alors je te propose de bouger, de faire de l'exercice physique plusieurs fois par jour en conscience, ce n'est-ce que quelques minutes pour réactiver le flux énergétique dans ton corps.

4 La nature et l'art.

Deux domaines importants dans la vie de tout être. La reconnexion avec la nature nous reconnecte avec notre propre nature divine, alors si tu as la possibilité de faire un petit tour en forêt ou au bord d'un lac ou près d'une rivière fait le en conscience.

L'art est aussi un moyen très puissant pour élever tes vibrations, alors danse, chante, fait de la peinture, crée, fait quelque chose qui permet d'exprimer ton pouvoir créateur et qui te fait plaisir. Et bien sûr fait le en conscience.

5 Médite.

La méditation est un de meilleurs moyens pour élever tes vibrations. Tu peux utiliser la méthode que tu veux mais je te propose quelques thèmes intéressants pour être en pleine forme énergétique : ancrage, alignement avec la terre et la source, connexion à ta divine présence, sphère de protection, joie, amour et compassion. Voici les sujets sur lesquels tu peux méditer, tu peux aussi chercher des méditations guidées au début.

Un soin d'harmonisation gratuit

Le soin que je t'offre aujourd'hui est un soin porté sur l'harmonisation de tes énergies. Ce soin vise donc à pouvoir remettre de l'équilibre dans tes différents corps (physique, énergétique, émotionnel, mental...) et leurs énergies.

C'est un soin que j'ai déjà programmé et que tu pourras enclencher quand tu le veux. C'est un soin qui dure une 20 ène de minutes. Pour en bénéficier il suffit de te trouver un lieu calme où tu pourras te détendre, assis,e ou couché,e. Tu peux mettre de l'encens et allumer une bougie et même mettre une musique de détente si tu le souhaites.

Une fois que tu es bien installé,e tu peux simplement respirer profondément 3 fois et ensuite dire la phrase suivante pour activer le soin. **«j'accueil le soin d'harmonisation de Josi maintenant, pour mon plus grand bien»** puis visualiser une boule d'énergie entrer par le haut de ta tête et se répandre dans tout ton corps pendant les prochains 20 minutes.

Voilà si suite à ce soin tu souhaites partager ton expérience n'hésites pas à m'écrire par mail ou sur mes réseaux sociaux (Instagram et Facebook : ouiaubienetre) Ou simplement faire une publication et me mentionner avec le @ouiaubienetre.

Si tu souhaites aussi me faire un retour sur la pratique des exercices pour élever tes vibrations ce serait super.