

13 manières d'élever notre taux vibratoire

Qu'est-ce que le taux vibratoire ?

Tout dans la création est énergie, non seulement les êtres animés – comme l'être humain – mais aussi les objets inanimés, dont le cristal de quartz est peut-être l'un des exemples les plus représentatifs.

L'énergie se transmet par vibrations et se mesure par une fréquence vibratoire : le son ou la lumière, par exemple, se caractérisent par des fréquences vibratoires relativement plus élevées que celle de la matière tridimensionnelle – dont le **corps humain** – qui n'est, d'un certain point de vue, qu'une **concentration d'énergie vibrant à un niveau somme toute assez bas**. Toutes les matières ne possédant pas la même densité ou la même masse, on peut en déduire qu'elles présentent des taux vibratoires différents.

Le taux vibratoire pourrait donc se définir comme étant la mesure de la qualité d'une énergie. Elle s'exprime en Unités Bovis (UB) et varie selon les espèces.

Quelques exemples :

- * Les minéraux ont un taux vibratoire harmonisé à celui de leur biotope alors que celui des arbres varie au cours de leur croissance pour atteindre couramment plus de 100.000 UB pour les chênes séculaires.
- * Les bovins vibrent aux alentours de 4.000 UB tandis que les carnivores à l'état naturel se situent entre 12 et 16.000 UB.
- * Les chevaux vibrent entre 18 et 27.000 UB tandis que les oiseaux dépassent allègrement les 27.000 UB.
- * Les sites sacrés de la planète peuvent vibrer au-delà des 500.000 UB alors que les endroits les plus sinistres se situent dans un registre négatif. Ci-dessous, un exemple de site sacré avec un haut taux vibratoire : Stonehenge en Angleterre.



Et les humains ?

L'humain moyen vibre généralement entre 6 et 9.000 UB. Même si l'immense majorité des gens se situent entre 6 et 7.000 UB, les personnes en développement spirituel peuvent vibrer plus haut - même beaucoup plus haut - et influent ainsi sur l'élévation globale du taux vibratoire de la planète.

VOICI 13 MOYENS D'AUGMENTER FACILEMENT VOTRE TAUX VIBRATOIRE

1. Fréquenter vos amis

« Les amis se reconnaissent dans leurs blessures » (Alexandre Kauffman)

Passer du temps avec ses meilleurs amis est une façon géniale d'augmenter ses vibrations. Cela inclut évidemment nos amis les animaux car ils ont une fréquence vibratoire élevée.



2. Vivre le moment présent

«Alors qu'auparavant, vous demeuriez dans le temps et ne rendiez que de brèves visites au Maintenant, faites du Présent votre demeure, et rendez de courtes visites au passé et au futur quand vous devez gérer les aspects pratiques de votre vie » (Eckhart Tolle)



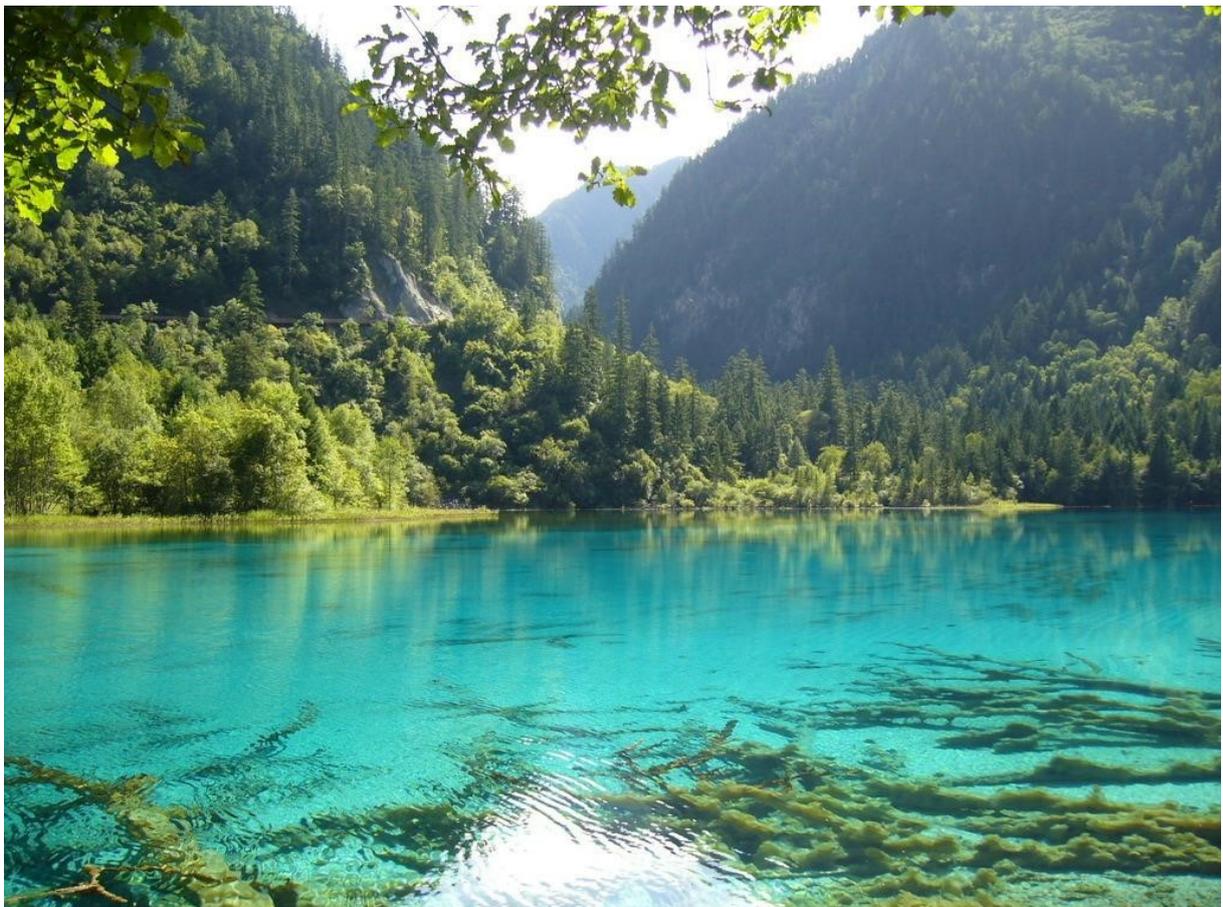
Vivre le moment présent, sans se soucier du passé ni de l'avenir est un moment privilégié. Nous sommes beaucoup trop accaparés par nos pensées (mental).
Apprécions à nouveau la beauté du monde autour de nous, une fleur, un sourire, une parole réconfortante...

3. Apprécier la nature

« Allez souvent vous recueillir dans la nature! Alors vous serez en état de comprendre les oeuvres des hommes. » (Charles-Ferdinand Ramuz)

Nul besoin d'escalader des montagnes pour apprécier la Nature. Une balade dans un parc, sentir le soleil sur la peau, le vent dans les cheveux...

Nous sommes automatiquement « revigorés ».



4. Danser

«Danser, c'est comme parler en silence. C'est dire plein de choses sans dire un mot. » (Yuri Buenaventura)

Danser est une façon unique de laisser l'énergie couler à travers le corps, ce qui nous aide à atteindre des fréquences vibratoires élevées. Idéal aussi pour le lâcher prise et se libérer du stress.



5. Utiliser la technologie à bon escient

« Ne te sers pas de la technologie comme d'un substitut à la chaleur humaine. »
» (Doc Childre et Bruce Crye)

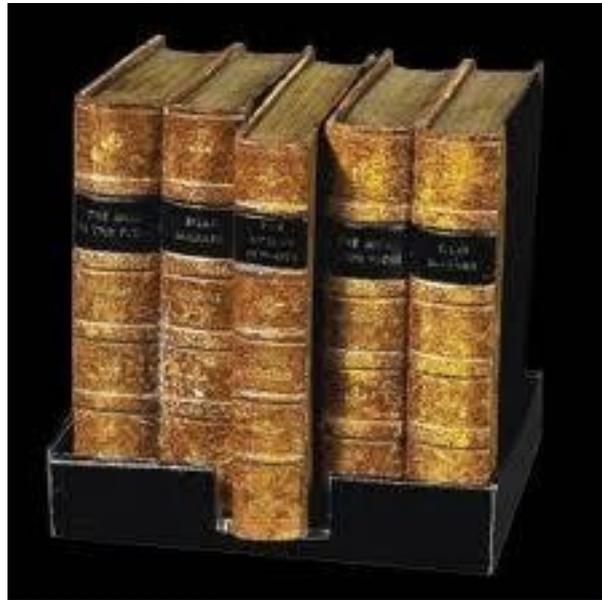


Il est essentiel que l'humanité utilise la technologie à bon escient. Employée positivement, elle peut nous apporter beaucoup dans nos vies. Attention aux technologies qui -utilisées en excès- affaiblissent nos énergies, telles que le wi-fi (l'éteindre si pas utilisé), les téléphones portables, les ordinateurs, la télévision...

Certaines technologies nous déconnectent de notre être... Evitons de dormir à côté d'ondes nocives (portables...)

6. Lire

« Lire, c'est voyager; voyager, c'est lire. » (Victor Hugo)



Lire des livres de développement personnel qui nous inspirent et nous motivent est un moyen sûr d'élever nos vibrations personnelles.

Parfois, nous y apprenons des nouvelles connaissances qui peuvent transformer notre vie !

Pour une collection d'e-books (livres électroniques), dont certains sont gratuits, rendez-vous [SUR CETTE PAGE](#)

7. Prendre du temps pour soi

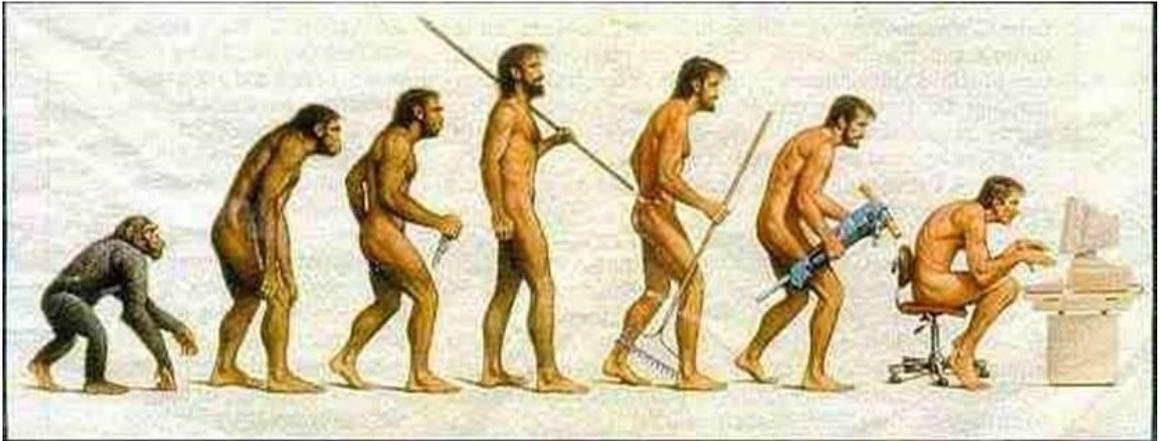
« Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps. » (Françoise Sagan)



Prendre un bon bain chaud, entouré(e) de bougies, une musique de relaxation... ou encore recevoir un bon massage relaxant ([VOIR ICI](#))... ou bien apprendre à méditer ([recevez des méditations gratuites de Pleine Conscience](#))... sont d'excellents moyens de nous aider à nous relaxer et à nous déconnecter du stress, et surtout augmenter notre énergie vibratoire.

8. Evoluer

« Lorsqu'une chose évolue, tout ce qui est autour évolue de même. » (Paulo Coelho)



Le développement personnel devrait faire partie intégrante de notre vie quotidienne. Nos fréquences vibratoires vont tout naturellement atteindre des niveaux plus élevés. Nous serons plus confiants, plus motivés.

De plus, lorsque nous augmentons nos énergies vibratoires, nous en faisons profiter nos proches, ainsi que la planète, voire l'Univers entier.

Nous aidons ainsi à avoir un monde meilleur.

9. Chanter

« N'est malheureux que celui qui ne sait pas chanter » (proverbe égyptien)

Que ce soit en karaoké, avec vos amis, ou seul(e) sous votre douche, le chant est une aide précieuse dans votre vie énergétique... même si vous chantez faux 😊



10. Faire de l'exercice

« La lecture est à l'esprit ce que l'exercice est au corps » (J. Addison)



Non seulement l'exercice physique nous aide à vivre plus sainement, mais il nous aide aussi à nous sentir plus heureux et plus « ancré », dans le moment présent.

Des matinées/après-midi de ressourcement sont organisées à Mons Bien-Être ([je veux en savoir plus](#)) dans le but d'allier corps et esprit.

11. Ecouter de la musique

« La musique est la langue des émotions » (Emmanuel Kant)

Des études montrent qu'une bonne musique adaptée à vos émotions du moment peut vous rendre plus joyeux, plus intelligent et peut même protéger votre cœur. Par exemple, si vous êtes triste, jouez de la musique triste et changez-la graduellement en musique joyeuse.



12. Rire / se faire plaisir

«Rire de mourir et mourir de rire. » (Jacques Prévert)



Un des plus sûrs moyens d'augmenter votre énergie vibratoire est de rire, de faire des choses drôles, de retrouver son enfant intérieur -loin des concepts (préfabriqués ?) d'adultes-, de regarder des films comiques...

Inscrivez-vous, par exemple, à un club de rire non loin de chez vous...un excellent moyen de relâcher son stress !

13. Se nourrir sainement

« Il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger. » (Molière)



Stop aux régimes destructeurs, aux pilules et autres coupe-faims dangereux pour notre santé ! Retrouvons notre bon sens en nous nourrissant de façon naturelle et relativement équilibrée, et surtout en traitant les émotions à la base de notre prise de poids.

Les ateliers en ligne « Mincir et Rester Mince grâce à l'EFT (Techniques de Libération des Emotions) et la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) » proposés par Mons Bien-Être nous aideront à lâcher du poids et surtout à ne pas le reprendre... ([de quoi s'agit-il?](#))

SUBISSEZ-VOUS VOTRE VIE
OU BIEN
EN ÊTES-VOUS L'ARTISAN(E) ?



Ce guide électronique vous est offert par : Mons Bien-Être
Vous êtes libre de le distribuer gratuitement sans en changer le contenu!