***Jessica Vandamme***

- Thérapeute Energéticienne et Enseignante –

**Voici 11 conseils pratiques que je vous conseille pour augmenter votre taux vibratoire au quotidien.**

Choisir d’augmenter son taux vibratoire c’est choisir de prendre soin de soi, de son corps, de son être, de son esprit, de son âme. Il s’agit ici de votre rayonnement énergétique.

L’énergie étant présente partout (plantes, arbres, musiques, sons…) chaque personne émet ainsi une vibration, une énergie que l’on peut mesurer à différents niveaux.

Etant tous différents, chaque être vivant émet ainsi une fréquence différente.

Certaines personnes émettant l’idée sur la même longueur d’ondes parlent an réalité de fréquence vibratoire 😊.

Ainsi, l’énergie ou fréquence que nous émettons nous permet d’attirer à nous ou manifester/matérialiser dans notre vie toutes les opportunités, expériences et rencontres sur la même fréquence que nous.

Au plus vous êtes conscient et au plus vous élevez votre taux vibratoire, au plus vous avez de chances de matérialiser et attirer à vous ce que vous souhaitez profondément. Soyez ainsi vigilent à vos pensées et souhaits et surtout à la façon dont vous les formulez !

Rappelez-vous que l’univers n’entend pas la négation !

Oui nous parlons ici de loi de l’attraction mais ce n’est pas tout à fait le sujet 😉.

Quoiqu’il en soit pour tout **objectif** (formulé de façon positif) que vous avez, je vous conseille vivement de **le visualiser comme s’il était acquis**.

Le **visualiser pendant 21 jours** (temps aux mémoires cellulaires de se renouveler) va vous permettre d’intégrer ces fréquences vibratoires, de les rayonner en vous et autour de vous pour vous permettre de matérialiser cet objectif dans votre vie.

Mais revenons-en à nos moutons…

Maintenant que vous avez (re)pris conscience de tous ces éléments, voici ENFIN quelques conseils pour vous permettre d’augmenter votre taux vibratoire :

**Les 11 conseils pratiques**

Vous l’aurez compris, tout a une vibration et notre environnement direct a une influence sur notre énergie à nous. C’est comme si on avait une bulle énergétique et que ce qui venait entrer dans notre champ énergétique venait avoir une influence sur notre énergie personnelle. C’est pourquoi ce que nous consommons, de manière générale, et ce à quoi nous sommes exposés, a une influence. Il est donc très important de regarder et de ressentir ce qui nous correspond ou pas, pour pouvoir éviter de nous tirer vers le bas.

1. **L’alimentation**

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es…

Pour avoir une **meilleure énergie, santé, vitalité** quoi de plus logique que de manger équilibré et des produits que vous préparez vous-même. **Favorisez des produits vivants / vibrants.**

Prenez des produits frais non transformés, naturels, ils augmenteront naturellement votre taux vibratoire.

1. **L’eau**

Pensez à s’hydrater tout au long de la journée permet au corps de se nettoyer et de se dynamiser.

**En mettant votre eau sur un symbole énergétique puissant**, vous permettez à votre eau de l’énergétiser.

Posez votre bouteille sur une **fleur de vie, un triskèle**…pendant quelques heures ou une nuit complète et consommez là. Ainsi quand vous consommerez, vous boirez **une eau ayant une fréquence vibratoire élevée vous permettant ainsi de vous régénérer.**

Si vous connaissez les travaux réalisés par Masaru Emoto (un japonais qui a notamment travaillé sur la cristallisation de l’eau selon les intentions, vibrations, musiques, mots, etc.), vous savez à quel point l’eau est un vecteur énergétique extrêmement puissant.

1. **La méditation**

**La révolution intérieure apporte la liberté et la seule façon de faire en sorte que l'on passe à travers cette révolution intérieure est de s'ouvrir à la méditation**. Méditation veut simplement dire apprendre à oublier tout ce que vous avez appris. C'est un processus de déconditionnement.

La méditation vous aide simplement à vous sortir de ce monde de pensées, à entrer dans un état de silence. C'est un procédé de nettoyage complet de votre ardoise, il vide tout ce qui a été forcé, bourré en vous. Une fois que vous êtes vide, spacieux, silencieux, propre, la révolution est faite, le soleil s'est levé, alors vous vivez dans sa lumière ! Et vivre dans la lumière de votre soleil intérieur signifie vraiment vivre.

**Dès l'instant ou vous devenez silencieux, conscient et clair et que votre ciel intérieur est plein de délices, vous connaissez le premier goût de la vraie vie**. On peut appeler cela dieu, on peut appeler cela illumination, on peut appeler cela libération, expérience de la vérité, amour, liberté, félicité, différents noms mais le phénomène est le même.

1. **La gratitude**

**Etes-vous conscient de tout ce que vous possédez ? Famille, amis, santé, travail, logement…**

Ressentir la gratitude dans vote vie, pour les personnes qui nous sont proches et que l’on aime, pour les situations vécues…est un acte **extrêmement puissant**. Il s’agit d’énergies très hautes que nous pouvons vivre quand nous le souhaitons en étant connecté à l’énergie du cœur, dans l’amour.

Cultivez la gratitude au quotidien, de différentes façons, le matin, le soir ou même les 2, à chaque fois que vous en ressentez le besoin et **ressentez, observez, écoutez ce qui se passe en vous**.

1. **La nature**

**Se connecter à la nature est un véritable moment de ressource, de retour à soi, d’ancrage.**

Allez au contact de la nature, allez marcher dans la forêt, en bord de rivière ou de mer, à la montagne, dans une clairière. Prenez le temps de vous poser, d’être juste là, présent à vous-même et d’observer, sentir, écouter, apprécier.

Vous pouvez mettre l’intention qu’à chaque pas vous et à chaque respiration vous vous connectez un peu plus aux éléments, à la terre. Allez enlacer un arbre et demander lui s’il peut vous donner de l’énergie.

1. **Le sport**

Il y a plusieurs raisons de faire du sport : perdre du poids, gérer son stress, se maintenir en forme, se plaire, se faire plaisir, rencontrer du monde, pour la compétition…

Les avantages de la pratique du sport sur la santé se situent au niveau physique mais aussi mental. [**Angoisse et dépression**](https://entrainement-sportif.fr/faire-du-sport.htm#depression) peuvent être combattues en faisant du sport. Le bien-être consécutif à la pratique sportive permet d'affirmer que le sport ajoute de la vie aux années. Il suffit pour cela de faire du sport tous les jours à raison de 30 minutes de marche rapide ; c'est le seuil minimal d'activité physique préconisé. Faites ce que vous pouvez mais faire du sport vous permettra d’augmenter votre taux vibratoire et de lâcher le mental !

1. **La musique**

**Quelle musique vous fait du bien ? Vous faits vibrer ? Vous donne envie de chanter, danser, bouger ?**

La puissance de l’énergie inspirante pour vous, vous élèvera de façon intense et magique. Laissez vous simplement porter par la vibration, l’énergie, de que ce son provoque en vous. Elle parle directement à vos cellules, à votre cœur, à votre âme.

Elles peuvent déclencher différentes émotions en nous, elles ont un pouvoir guérisseur.

Vous pouvez aussi trouver sur Youtube des musiques de différentes fréquences vibratoires (Htz) qui pourront vous accompagner.

Une musique belle, puissante, inspirante vous permettra d’augmenter rapidement votre taux vibratoire.

1. **La prière**

Je vais en rassurer certains, je ne parle pas forcément de religion !

Il vous est tout à fait possible de prier vos anges gardiens, vos guides, la Source, l’Univers, le Divin, votre Guérisseur Intérieur ou peu importe la croyance que vous avez mais quoiqu’il en soit en quelque chose de puissant auquel vous croyez…vous créez ainsi une ouverture.

Prier est un acte « magique », il s’agit **d’une connexion de votre cœur** vers votre croyance**. Cette action vous permet d’augmenter directement votre taux vibratoire.**

1. **Se faire plaisir et prendre soin de soi**

**Les petits bonheurs de la vie modèrent le stress, améliorent notre humeur, nous rendent plus forts face à l’adversité.**

Éprouver du plaisir modère le stress, améliore notre humeur, nous rendant plus forts face à l’adversité. « À chaque fois que nous le rencontrons, un système de récompense se déclenche dans notre cerveau, libérant de la dopamine. Cette substance entraîne des sensations agréables, ce qui nous motive à renouveler l’expérience et augmente de façon considérable notre taux vibratoire.

Voyez vos proches, riez, faire vous plaisir et vivez tout simplement !

1. **Eviter ce qui ne vibre pas en vous**

Etes-vous déjà rentré(e) chez vous épuisé(e) après une visite chez un proche, une balade dans un lieu, après avoir regardé une émission que vous ne vouliez pas voir…

Soyez vigilent à ces moments ! Ces événements ou personnes ne sont peut-être plus en accord avec votre champ vibratoire et vous le fait probablement baisser.

Faites vous confiance et faites confiance à votre corps, il ne ment pas. Orientez-vous vers ce qui vous permet d’élever votre vibration, ce qui vous met en joie, dans la légèreté et ce qui vous donne la sensation d’être ressourcé(e).

1. **Soins énergétiques**

**Quand vous en ressentez le besoin, allez consulter un thérapeute qui va vous aider à vous** recharger et à relancer l’énergie en vous.

Que ce soit à distance ou en présentiel, faites-vous du bien et aussi souvent que vous le souhaitez !

Merci de m’avoir lue ! Belle et douce journée à vous et à bientôt.

Coeurdialement,

Jessica

