



QUANTIQUE 111

*Module 1 : Exercices : Améliorer sa vibration et
travailler son magnétisme*

TABLE DES MATIERES

PARTIE THÉORIQUE.....	3
1. Liste des musiques à haute vibration.....	3
Le pouvoir des fréquences sacrées	3
Les bienfaits des fréquences sacrées	3
2. La Méditation (fusion lumineuse, méditation guidée...) :.....	12
3. Couper les réseaux sociaux	12
4. Consommer des aliments à haut niveau vibratoire.....	12
Quels aliments privilégier pour remonter son taux vibratoire énergétique ?	12
Comment savoir si un aliment est d'un haut niveau vibratoire ?	12
Top 10 des aliments à haute valeur énergétique	13
Fréquences comparatives de quelques aliments	13
5. Privilégier les pensées positives.....	14
6. Connectez-vous à la nature.....	15
7. Visiter de hauts lieux vibratoires (lien géobiologie)	15
8. Connectez-vous aux guides, suivez les synchronicités.....	16
9. Pratiquer un auto-soin ou recevoir un soin énergétique	18
10. Utiliser des huiles essentielles de haute qualité vibratoire.....	18
11. Désencombrer et purifier le lieu de vie	19
12. S'ancrer (sport, massage)	21
 LES EXERCICES A FAIRE.....	 22
1. Boule d'énergie exercice	22
2. L'exercice du point et du cercle	22
3. Magnétiser les citrons.....	22
4. Formulation positive (l'intention et le pouvoir des mots).....	22
5. Reconnaître la présence des guides.....	22

PARTIE THÉORIQUE

1. Liste des musiques à haute vibration

Le pouvoir des fréquences sacrées

Les fréquences sacrées, également nommées solfège sacré, solfège ancien, solfège secret ou encore solfeggio, sont une gamme particulière composée de neuf fréquences : 174, 285, 396, 417, 528, 639, 741, 852 et 963 Hz.

Ce solfège sacré rééquilibrant a de nombreuses vertus sur tous les plans de l'être. Faciliter le changement, développer l'intuition, se libérer des peurs et des culpabilités, améliorer ses relations (et bien plus encore) grâce aux fréquences sacrées...

Nous savons depuis longtemps que le son et les fréquences impactent directement le corps physique (travaux de Marie-Louise Aucher). Nous savons aussi que certaines mélodies, musiques, gammes, harmonies ou instruments influencent tel ou tel état émotionnel et mental. Les fréquences et les sons induisent des images qui à la fois stimulent et structurent la conscience et à la fois peuvent libérer des émotions bloquées.

Lénine confessa un jour, alors qu'il venait d'écouter un sonate de Beethoven : « Je ne peux pas écouter de la musique trop souvent, cela me donne envie de dire des bêtises et de caresser la tête des gens ».

Nous savons également que certaines fréquences entendues et filtrées, lors de thérapies sonores, vont venir rétablir un état stable chez une personne (travaux de Tomatis, Bérard, holopsonie, méthode Hypérion, etc...).

Les fréquences sacrées fonctionnent de la même façon en agissant par ailleurs sur tous les plans de l'être : mental, émotionnel, physique et spirituel.

Les bienfaits des fréquences sacrées

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

Nikola Tesla

174 Hz – Les fondements, la base. Sentiment de sécurité, de sérénité.

Le 174Hz est un anesthésique naturel. Il tend à réduire la douleur physique. Le diapason 174 Hz donne aux organes un sentiment de sécurité, de sûreté et d'amour, en les « encourageant » à faire de leur mieux.

285 Hz - Influence le champ d'énergie, régénération

Cette fréquence permet aux tissus de revenir à leurs formes originales. Le diapason 285 Hz influence le corps éthérique et les chakras en leur envoyant un message pour restructurer les organes endommagés. Il dynamise et offre un état sain au corps.

UT - 396 Hz

But : Se libérer de la culpabilité et de la peur.

Relié au premier chakra et à la couleur rouge, cette fréquence a des effets bénéfiques sur les sentiments de culpabilité. Sommes-nous d'ailleurs vraiment coupables ? Avons-nous fait sciemment telle ou telle chose avec une volonté de faire mal ? La culpabilité et la peur sont les deux principaux obstacles à la réalisation de soi et à la concrétisation de nos objectifs. La culpabilité et la peur sont les deux principaux freins à l'expression de ce que nous sommes véritablement. La fréquence 396 Hz met en vibration les blocages cachés et les croyances négatives subconscientes et offre la possibilité de s'en libérer.

« Lorsque vous vous libérez de vos peurs, votre seule
présence automatiquement libère les autres ».
Nelson Mandela

RE - 417 Hz

But : Faciliter le changement, transmuter

Cette fréquence vibre à hauteur des expériences difficiles et traumatisantes pour se connecter à elles et les transmuter. Le 417 Hz met en contact avec une source inépuisable d'énergie qui permet de transformer les schémas émotionnels non bénéfiques.

MI - 528 Hz

But : Transformation et miracles (réparation de l'ADN)

Le « Mi » 528 Hz est une des fréquences utilisées pour réparer l'ADN. C'est probablement pour cela qu'elle est appelée la « fréquence des miracles ». Le processus de réparation de l'ADN est suivi d'effets bénéfiques - augmentation de la quantité d'énergie vitale, clarté de l'esprit, élévation de la conscience - et procure une profonde paix intérieure. Le 528Hz ouvre les portes de l'imagination, de l'intention et de l'intuition. Le mathématicien Vic Showell a démontré qu'il existe un lien très précis entre le nombre d'Or, le nombre Pi et la fréquence 528. Il affirme d'ailleurs que « la fréquence 528, musique de la Lumière, est la clé de la liberté spirituelle ».

FA - 639 Hz

But : Reconnexion et l'équilibre des relations, unification, connexions neuronales.

Le 639Hz ouvre la porte de l'harmonie dans les liens relationnels. Il offre la résolution des problèmes de relations (famille, partenaire, amis, collègues, ...). Concernant les processus cellulaires, le diapason 639 Hz peut être utilisée pour encourager les cellules à communiquer avec leur environnement. Cette fréquence de l'ancien Solfège améliore la communication, la compréhension, la tolérance et l'amour.

SOL - 741 Hz

But : Fréquence de l'éveil de l'intuition et de son activation, expression de soi. Résolution des problèmes.

Il nettoie la cellule contre les toxines. L'utilisation du diapason 741 Hz conduit à une vie plus saine, plus simple. La fréquence 'Sol' nettoie la cellule à partir de différents types de rayonnements électromagnétiques. Une autre application de cette fréquence sonore est de résoudre les problèmes de toute nature. La cinquième fréquence de l'échelle vous mènera également dans la puissance de l'expression de soi, qui se traduit par une vie pure et stable.

LA - 852 Hz

But : Eveil de l'intuition et le retour à l'ordre spirituel, Amour inconditionnel.

Le 852 Hz est lié à la capacité à voir à travers les illusions de la vie, à la capacité à voir derrière le voile. Le diapason 'La' peut être utilisé comme un moyen pour ouvrir une personne pour la communication avec l'Esprit qui embrasse tout. Il sensibilise et vous permet de revenir à l'ordre spirituel. En ce qui concerne les processus cellulaires, le diapason 852 Hz permet à la cellule de se transformer à un niveau supérieur.

SI - 963 Hz

But : Maîtrise, connexion à l'énergie universelle, sensation d'unité.

Le 963 Hz est relié à la Lumière et embrasse l'infiniment petit et l'infiniment grand. Le diapason « Si » offre un retour à l'Unité. Cette fréquence vous reconnecte avec l'énergie universelle et les énergies du monde spirituel. Le 963 Hz ouvre la voix de l'expression de notre vraie nature en expérimentant l'Unité.

Le saviez-vous ? La musique diffusée autour de nous non seulement distrait notre esprit, mais en le contournant, elle pénètre directement dans le subconscient pour transformer les informations cachées, pour les modifier et toucher notre conscience.

Tous les correcteurs sont accordés sur la note de musique « La », qui est en diapason avec la planète terre, sur la fréquence de 432 Hz. Cette fréquence transmet une énergie bienfaisante et favorise le bien-être.

Quelles sont les fréquences anciennes du solfège ?

Ce sont les fréquences sonores originales utilisées dans les anciens chants grégoriens, comme le grand hymne à Saint Jean-Baptiste.

Beaucoup d'entre elles, selon les autorités ecclésiastiques, ont été perdues il y a plusieurs centaines d'années, les autres étant conservées dans les archives du Vatican.

Ces fréquences puissantes ont été trouvées par le Dr Joseph Puleo, selon l'ouvrage « Codes de guérison pour l'Apocalypse biologique » du docteur Léonard Horoviz. Les six premières fréquences redécouvertes étaient :

DO : 396 Hz - Exemption des sentiments de culpabilité et de peur

RE : 417 Hz - Neutralisation des situations et aide aux changements

MI : 528 Hz - Transformation et merveilles (réparation de l'ADN)

FA : 639 - Connexion et relations

SOL : 741 - Éveil de l'intuition

LA : 852 Hz - Retour à l'ordre spirituel

La fréquence 432 de la note « LA » est obtenue de manière intéressante - soit $700 : \Phi = 432,624$.

Autrement dit, $24 \text{ heures} \times 60 \text{ minutes} \times 60 \text{ secondes} = 86\,400$, $864 / 2 = 432$.

Les instruments égyptiens anciens étaient le plus souvent accordés à 432 Hz, comme ceux de la Grèce antique. Dans les Mystères d'Éleusis, Orphée est le dieu de la musique, de la mort, de la renaissance, et aussi le gardien de l'Ambrosia (la nourriture des dieux) ; les instruments qu'il utilisait pour accompagner ses chants, charmaient les animaux, les plantes et les pierres même ... ils étaient réglés à 432 Hz. Cette constance n'a rien d'étonnant : les anciens possédaient de larges connaissances sur l'ordonnement et l'équilibre de l'univers contemporain.

Quand la hauteur de 440 hertz est-elle apparue ?

Qui avait besoin d'établir un contrôle mental sur les êtres humains par la voie de cette fréquence ?

D'où vient la fréquence du La à 440 Hz, et pourquoi a-t-elle remplacé la hauteur 432 hertz qui a vécu si longtemps ?

Le réglage actuel de la musique sur la base du LA à 440 Hz, la hauteur devenue standard, ne favorise aucune harmonisation, car elle ne correspond pas au mouvement cosmique, au rythme naturel ou aux autres vibrations accordées au corps humain.

La première tentative pour modifier la hauteur de vibration a eu lieu en 1884, mais grâce aux efforts de Giuseppe Verdi on a conservé l'ancien accordage connu sous le nom « A » de Verdi. C'est en 1910 que John K. Digen, officier dans la marine américaine et disciple du physicien Hermann Helmholtz, a pu convaincre la Fédération Américaine des musiciens, lors de sa réunion annuelle, d'adopter la hauteur $A = 440\text{hz}$ (au lieu de 432hz) en tant que hauteur standard pour les orchestres et groupes musicaux. Compétent dans les domaines de l'astronomie, de la géologie et de la chimie, John K. Digen avait étudié de nombreuses branches de la physique, en particulier la théorie de la lumière et du son. Son opinion est fondamentale dans l'étude de l'acoustique musicale. Digen a conçu en temps de guerre le carillon 440Hz, utilisé pour la nouvelle propagande dans la Seconde guerre mondiale.

Ensuite, en 1936, le ministre de la propagande du mouvement nazi, Goebbels, a adopté la fréquence de 440 hertz, dans l'idée que celle-ci, affectant plus facilement le cerveau humain, pouvait être utilisée dans le cadre de la propagande nazie envers les populations. En effet, si l'on prive un corps humain de sa tonalité naturelle en augmentant sa hauteur, le cerveau sera plus particulièrement excité. De plus, les gens perdent progressivement leur libre-arbitre et deviennent plus faciles à « manipuler ». Ce fut la principale raison pour laquelle les nazis adoptèrent cette nouvelle fréquence (LA = 440hz).

Et c'est vers 1940 que le gouvernement américain introduisit l'accordage des instruments sur le La (A dans les pays anglo-saxons) de 440 Hz dans le monde entier ; celui-ci, en 1953, est devenu la norme ISO 16.

La hauteur 440 Hz est contre nature, la musique issue de la fréquence de 440 Hz est en conflit avec les centres d'énergie humaine (les Chakras). L'industrie de la musique utilise cette fréquence afin de gérer les populations humaines, de propager une agressivité, de l'agitation psycho-sociale et de la détresse émotionnelle qui provoquent des troubles physiques. Ce genre de musique peut également générer des effets malsains ou un comportement antisocial et un désordre dans l'esprit humain.

La cymatique (science qui étudie la visualisation du son et des vibrations) montre que la fréquence et les vibrations sont les clés principales et les bases organisationnelles pour la création de toute la matière et de la vie sur notre planète. Lorsque les ondes sonores se déplacent dans le milieu physique (sable, air, eau ...), la fréquence des ondes est directement liée à la formation de structures qui sont générées par les ondes sonores lors de leur passage à travers un milieu particulier ... et particulièrement dans le corps humain, qui se compose de plus de 70% d'eau !

Une opération spéciale pour changer la fréquence classique de 432 Hz à 440 Hz :

L'organisation internationale de normalisation (ISO) a adopté la hauteur « A » 440 Hz comme le standard pour les concerts il y a plus de soixante ans. Personne ne joue plus à la hauteur de 432 Hz. Les musiciens qui interprètent des œuvres de l'époque baroque préfèrent s'accorder au La à 415 hertz, qui était le plus souvent utilisé avant l'ère du classicisme. Les

musiciens modernes ont souvent recours à la hauteur de 440 à 442 hertz, comme une norme connue et pratique.

Mais durant une longue période de l'histoire musicale, la seule fréquence utilisée était le LA à 432 Hz.

En 1953, après l'adoption de la norme ISO, 23000 musiciens de France ont organisé un référendum en faveur de l'accordage « Verdi » de 432 hertz ... ils ont été poliment ignorés.

La 432 Hz existait déjà dans la Grèce antique, à l'époque de Platon, Hippocrate, Aristote, Pythagore. Les grands penseurs et philosophes de l'antiquité possédaient des connaissances inestimables sur les effets bénéfiques de la musique envers les gens, ils ont séduit beaucoup de gens par la puissance de la musique !

Le plus grand luthier de tous les temps, Antonio Stradivari, a créé ses chefs-d'œuvre en les accordant à 432 Hz !

Celle-ci est beaucoup plus calme, plus chaude et plus proche de nous : elle est en résonance avec le cœur.

Le chiffre 432 est considéré comme sacré si l'on tient compte des mensurations de la majorité des temples sur notre planète. Par exemple le côté de la grande Pyramide d'Egypte serait de 432 unités terrestres au niveau de l'eau qui inondait ses pieds.

La grande pyramide du soleil du complexe Toltèque de Teotihuacan au Mexique mesure sur toute la périphérie de sa base 864 UTS (Unités de mesure Téotihuacan Standards), 864 est exactement le double de 432. Selon le mythe, cette mesure leur a été transmise par les dieux des étoiles.

Dans le calendrier Maya on retrouve aussi le chiffre 432, le cycle Katun comprend 7 200 jours où l'on retrouve à nouveau le 72, le tiers de 432.

Avec les formules de physique quantique de Louis de Broglie, pour le calcul de l'onde liée à une particule, Yannick Van Doorne a pu calculer les fréquences de résonance des atomes et molécules qui nous entourent. C'est alors stupéfiant de voir que 432 Hz est une harmonique d'une fréquence de résonance de l'eau et non pas le 440 Hz.

Le battement du cœur de la planète aurait une pulsation de 144 Hz, la plus saine qui existe. Celui du cœur d'un être humain adulte au repos est idéalement de 72 battements par minute, ce qui correspond exactement à

un sixième de 432 Hz ou la moitié de 144. Le 144 Hz est aussi la fréquence du D ou du Ré quand le LA est accordé au 432 Hz.

Le code de Platon, ou pourquoi il est impossible de cacher les secrets de la fréquence divine « 432 Hz ».

Malgré le contrôle mis en place à partir de l'époque de Goebbels et le remplacement de la hauteur 432 Hz par la 440 Hz, les musiciens continuaient à jouer dans les milieux privés à une fréquence de 432 Hz. Ils privilégiaient la réduction de la tension des cordes. Goebbels savait que la fréquence 432 Hz est dotée d'un équilibre harmonique parfait. C'est la seule fréquence qui provoque la spirale musicale pythagoricienne contenant le code bien connu de Platon. (Les œuvres de Platon sont analysées et débattues depuis plus de 2000 ans. Mais il s'avère que l'immense philosophe grec Platon pratiquait également la stéganographie (art de la dissimulation ... Le Dr Jay Kennedy, un universitaire britannique affirme en effet avoir découvert une série de messages secrets cachés dans certains des textes les plus influents de notre civilisation.)

Platon a partagé l'idée pythagoricienne de la musique des sphères, l'harmonie musicale inaudible de l'univers, et il créait ses œuvres conformément aux lois de l'harmonie musicale.

« L'un des plus célèbres dialogues de Platon, l'État, est divisé en douze parties, en fonction du nombre de sons de la gamme musicale chromatique, qui étaient connus des anciens Grecs. Les liens entre les parties contiennent des expressions liées à la musique ou aux sons », affirme le chercheur (Dr Jay Kennedy).

Et si vous souhaitez approfondir le sujet et ainsi vous convaincre de l'importance des ondes et fréquences dans l'univers qui nous entoure, s'étendant de l'infiniment petit à l'infiniment grand, il existe un bon nombre de sites passionnants ...

Voici quelques liens de musique 432 hz :

https://youtu.be/HhYT_f8sbPI

https://youtu.be/_IU3FOn-vpQ

<https://youtu.be/cd8GyWwNA8c>

<https://youtu.be/6laIG8o052g>

Je t'invite à te rendre sur la page YouTube suivante, elle recense plein de musique à 432hz. 

MrBtskidz - YouTube

2. La Méditation (fusion lumineuse, méditation guidée...) :

En recopiant le lien suivant (<http://auservicedelalumiere.emonsite.com/pages/la-fusion-lumiseuse.html>) tu découvriras un site très intéressant concernant la fusion lumière...

3. Couper les réseaux sociaux

En utilisant des applications pour limiter le temps d'écran, en recopiant le lien suivant vous trouverez une liste d'applications pouvant vous aider : <https://www.blog-nouvelles-technologies.fr/216435/meilleures-applications-pour-limiter-temps-ecran-sur-android-et-ios/>

4. Consommer des aliments à haut niveau vibratoire

Quels aliments privilégier pour remonter son taux vibratoire énergétique ?

Vous pensiez tout savoir sur les bons régimes alimentaires et la nutrition saine, mais avez-vous déjà consulté le niveau vibratoire de votre assiette ? En privilégiant des aliments à fréquence vibratoire haute, vous prenez soin de votre santé, de votre bien-être, mais également de votre intuition.

L'alimentation, une clé pour augmenter son taux vibratoire ? En effet, en choisissant les bons nutriments et ainsi que de la nourriture à haute valeur énergétique, vous pouvez non seulement retrouver une énergie et une santé de fer, mais également développer votre pouvoir d'attraction, votre intuition et canaliser votre guidance intérieure.

Comment savoir si un aliment est d'un haut niveau vibratoire ?

Plus les aliments sont cultivés dans des terres saines, sans produits chimiques (bio), dans le respect des cycles naturels, plus ils sont cueillis murs et consommés rapidement après leur récolte (crus, si possible), plus leur niveau vibratoire sera élevé. En effet, il faut savoir que la cuisson ou la transformation affecte leur qualité énergétique.

Sachez également que les légumes à feuilles vertes concentrent une grande quantité d'énergie, tout comme les fruits, car ils ont emmagasiné plus de vibrations solaires que les légumes racines, qui poussent sous la terre.

Top 10 des aliments à haute valeur énergétique

1. Légumes à feuilles vertes
2. Fruits frais et jus maison
3. Graines (citrouille, tournesol, sésame, chia...) et graines germées (luzerne, blé...)
4. Herbes fraîches (persil, basilic, origan, ciboulette, thym, estragon, menthe...)
5. Dattes, amandes, noix, olives mûres
6. Produits fermentés (kéfir, choucroute crue, kombucha¹⁰, pâte miso, tamari...)
7. Miel non chauffé, gelée royale, pollen
8. Huiles végétales bios pressées à froid
9. Œufs frais de poules élevées en plein air et ayant reçu une alimentation naturelle
10. Produits de la mer frais : algues, poissons et crustacés

Fréquences comparatives de quelques 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

Avez-vous remarqué que le top 10 des aliments à haute valeur énergétique décrit peu ou prou le régime alimentaire des populations reconnues pour leur grande longévité, telles que celles d'Ikaria (Grèce), d'Okinawa (Japon), de Nicoya (Costa Rica) et de Sardaigne ?

5. Privilégier les pensées positives

Dressez une liste des choses qui vous rendent heureux

Gardez-la sur vous, en tout temps, et relisez-la quand vous êtes malheureux.

Modifiez votre vocabulaire

Utilisez des mots à connotation positive ou neutre. Dites « je vais me souvenir de trimballer mon parapluie aujourd'hui » plutôt que de dire « j'ai peur d'oublier mon parapluie demain matin ».

Promenez-vous les bras dans les airs

En plaçant vos bras dans les airs, vous vous imprégnez d'un sentiment de fierté et de confiance, qui absout tout doute.

Souriez

Même si vous n'en avez pas envie, allez à la salle de bain et regardez-vous dans le miroir en souriant. Sans le savoir, vous envoyez des signaux positifs à votre cerveau.

Fermez vos applications

Certains réseaux sociaux peuvent être chargés de situations ou de personnes négatives. Fermez-les momentanément.

Changez votre posture

En tenant votre dos droit, vous vous assurez de changer votre état d'esprit pour le mieux. Dites adieu au dos courbé !

Faites jouer une musique entraînante

Il est impossible de rester triste en écoutant Sunny de Boney M Trouvez la vôtre !

Entourez-vous de personnes positives

Si, pendant une période de votre vie, vous vivez des événements négatifs, entourez-vous seulement de personnes positives. Vous les connaissez !

Bougez

Même si vous avez peu de temps ou d'espace devant vous, faites une série de push up ou de squat afin d'activer des endorphines dans votre cerveau.

Restez dans l'instant présent

Ne laissez pas vos pensées retourner dans le passé ou anticiper le futur.

Utiliser la synergie « ici et maintenant »,

Découvrez le PDF de Papapositive

<https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2016/04/Merci-de-ne-pas-penser-à-un-éléphant-ROSE-4.pdf>

6. Connectez-vous à la nature

Sortez, câlinez les arbres, sentez l'herbe sous vos pieds, ressentez le vent, la pluie, le soleil...

7. Visiter de hauts lieux vibratoires (lien géobiologie)

Hormis les 100 cathédrales ajoutées d'office (mais dont beaucoup reste à détailler), il y a plus de 550 lieux décrits sommairement sur le plan énergétique, partout en France ! Tous ou presque sont activables selon les protocoles habituels. Rappelons qu'il faut faire attention à la pollution et aux charges diverses sur les lieux, et ne pas faire n'importe quoi.

Comme indiqué en légende, les couleurs donnent une estimation de la qualité vibratoire du lieu, après activation : noir, lieu mort/très pollué, bleu, vibration normale, classique pour un lieu énergétique, bleu foncé, excellentes vibrations, violet, lieux exceptionnels ou hauts-lieux, jaune clair, très hautes vibrations, lieux uniques et rares dans le monde.

Cette hiérarchie est évidemment subjective et pourrait être discutée, selon les humeurs, sensibilités personnelles, pollutions, météo, mais elle permet d'avoir une idée des fréquences en présence. Toutes les indications sont puisées dans des sources sur Internet et les livres de géobio habituels : Landspurg, Altenbach, Prat, Cardinaux, Lipnick, etc.

Tous les phénomènes à chaque endroit ne sont pas recensés, votre aide est la bienvenue pour compléter, préciser ou prévenir. Si vous avez la moindre

suggestion, proposition, ou demande particulière à faire sur cette carte, envoyez-la à l'adresse mail : cartedeshautslieux@gmail.com.

Beaucoup de menhirs et églises activables sont encore à rajouter, nous sommes loin d'avoir fait le tour complet du pays.

Voici le lien où sont répertoriés les lieux énergétiques :

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1MBju1pySO4Lx04eEB4RSsbqaEBs2-165&ll=44.38754170199349%2C7.12003062145821&z=6&fbclid=IwAR3b3szPoZPa_A2siCWgph2QD25AP8l-QvFmsNa0-dNOr-TTP6U8AAhwEno

8. Connectez-vous aux guides, suivez les synchronicités

Tout d'abord, il faut comprendre que les signes, les symboles et les synchronicités sont la preuve que votre équipe d'orientation spirituelle non physique (guides spirituels, comités, anges et êtres chers) est avec vous et vous apporte conseils, assistance et protection. Ils veulent vous soutenir, vous protéger et communiquer avec vous. Les signes sont les moyens par lesquels l'univers communique avec vous pour vous envoyer assistance, amour, conseils et vous aider lors de votre voyage. Il s'agit du langage de vos guides.

Des exemples, bien que les objets et les moyens par lesquels ils sont envoyés soient de nature personnelle, ces signes peuvent être des chiffres, des lettres, des animaux, des oiseaux, des chansons, des objets physiques, des créatures mythiques, des personnages, des nuages, de la publicité, des conversations, des objets personnels ou des biens.

Vivez des synchronicités

Les synchronicités sont des personnes, des lieux ou des événements attirés par votre âme dans votre vie pour apprendre des leçons sur votre chemin spirituel ou pour vous soutenir dans votre dessein de vie. Les événements synchroniques ont lieu quand votre expérience intérieure (rêves, visions ou « connaissances ») vous prépare à un événement physique. Carl Jung, psychiatre / psychothérapeute suisse et fondateur de la psychologie analytique, a estimé que, lorsqu'aucun lien de causalité entre deux

événements ne peut être prouvé mais lorsqu'il existe une relation significative entre les deux, il existe un type de principe différent qu'il a appelé « synchronicité »

Nous savons que nos proches, nos guides, nos anges et d'autres assistants peuvent être avec nous chaque fois que nous en avons besoin. Mais vos guides sont à votre service et ont conclu des accords pour vous aider de la manière dont vous avez planifié votre vie. Votre partie de l'accord consiste à être attentif et à remarquer quand ils vous aident.

En recopiant ou en cliquant sur le lien suivant, vous trouverez une vidéo dans laquelle je vous parle des guides et des synchronicités :

<https://youtu.be/MVSsAgvmHMM>

Vous pouvez également utiliser et comprendre les heures miroirs en recopiant le lien suivant :

<https://www.heuremiroir.com/heures-miroirs/>



9. Pratiquer un auto-soin ou recevoir un soin énergétique

On retrouvera cette pratique dans le module 6

10. Utiliser des huiles essentielles de haute qualité vibratoire

Très précieuse, l'huile essentielle de Rose de Damas est considérée comme le diamant de l'aromathérapie car elle nécessite 10 000 pétales de roses pour 1ml d'huile essentielle de Rose.

En Occident, la beauté et le parfum de la rose en ont fait la reine des fleurs. Dans la plupart des civilisations, la rose symbolise l'amour, la pureté et la passion. Vénérée pour son lien avec le féminin sacré, la rose est connue comme la reine des huiles essentielles et est souvent utilisée dans des rituels pour promouvoir l'amour et ouvrir le cœur. Elle a la fréquence la plus élevée de toutes les autres huiles essentielles, ce qui la rend très précieuse dans les mélanges spirituels et comme excellente aide à la méditation. Elle est connue pour renforcer et équilibrer le chakra du cœur, inspirer des sentiments positifs et favoriser la croissance spirituelle

L'huile essentielle de rose ouvre à l'amour universel inconditionnel, la compassion, la tendresse. Elle est aussi un puissant harmonisant sur le plan psycho-émotionnel et est utile en cas de baisse de moral et de tensions nerveuses ainsi que pour les personnes qui ont des troubles du sommeil. Elle ouvre à l'amour, à la tendresse et à la compassion. Elle est aussi reconnue pour faciliter le lâcher-prise.

La puissance de la Rose dissout les blocages, rééquilibre émotions et pensées.

Le chakra du cœur s'ouvre, les blessures physiques et psychologiques guérissent.

Accompagne les passages importants de l'existence. L'huile essentielle de rose a une action positive sur les états d'âmes. Son parfum harmonise les humeurs et apaise les angoisses. Il suffit d'en mettre le parfum sur le poignet ou le cou pour en ressentir les bienfaits.

La qualité de l'huile crée sa vibration

<https://www.youtube.com/watch?v=CpuWajSPoHQ>

11. Désencombrer et purifier le lieu de vie

Avec la Méthode Konmari, voici le lien du vidéo de 5min04 pour montrant l'intérêt de cette méthode.

<https://www.youtube.com/watch?v=srsqo2CPZrw>

- **On range par catégorie et non par pièce**

Ça peut paraître contre-intuitif, mais c'est en fait la seule façon d'effectuer de vrais changements selon l'auteure. Ranger une garde-robe ou un tiroir à la fois représente souvent un effort inutile puisqu'ils ne demeurent bien rangés qu'une semaine ou, au mieux, une saison. Le secret est plutôt d'attaquer le rangement de toute la maison d'un trait, sur une période de quelques mois, et de ne rien laisser de côté. Allez-y par catégorie : les vêtements, la vaisselle, les chaussures, l'équipement sportif et les gadgets électroniques, et faites le tour de toute la maison. Pas de sursis ou de cachette, sortez tout et faites une grande pile des objets de chaque catégorie.

- **Trois piles pour un rangement efficace**

Supposons maintenant que vous êtes devant l'immense pile de vos vêtements. C'est maintenant le moment crucial où il va vous falloir être strict et intransigeant. Se séparer de biens auxquels nous sommes attachés est très difficile et peut soulever une vague d'émotions, mais il n'en demeure pas moins que cette étape est nécessaire. Séparez l'ensemble de la pile en trois plus petites piles : à donner, à vendre, à conserver.

- **On range en solo**

Kondo suggère de réaliser cette étape seul, sans amis ou membres de la famille qui pourraient, même involontairement, saboter le processus avec des commentaires comme : « Tu veux donner ces coussins, ils sont presque neufs », ou encore : « Ne donne pas ça papa, je vais le prendre pour ma chambre ». De tels commentaires font en sorte que le ménage ne se fait qu'à moitié puisque certains objets vont être rangés dans une autre pièce de la maison ou conservés, ce qui, dans les deux cas, ne fait que déplacer le problème et minimise les résultats de l'organisation méthodique.

- **On aime et on remercie chaque objet**

Il est difficile de se départir d'objets qui ont une valeur sentimentale ou qui ont appartenu à quelqu'un qui nous était cher. Cela dit, il est tout aussi vrai qu'une batterie de cuisine en fonte émaillée ne ramènera pas une grand-mère qui nous a quitté. Il faut donc faire des choix. Avant de donner, de jeter ou de conserver un objet, prenez-le dans vos mains et voyez s'il vous procure un sentiment de joie. Si la réponse est oui et qu'il vous est utile, gardez-le, autrement offrez-le en cadeau à un autre membre de la famille qui n'habite pas avec vous et qui pourrait s'en servir. Si l'objet en question est tellement vétuste qu'il ne sert plus à rien, et bien dites-lui « Merci » de vous avoir fait penser à votre être aimé, mais que son travail est terminé et qu'il peut être donné. C'est une belle façon de vivre le deuil ou un doux moment de nostalgie.

- **On devrait plier et non suspendre**

Selon l'auteure, on met beaucoup trop de vêtements sur des cintres plutôt que de les plier dans nos commodes. Les cintres ont tendance à abîmer les vêtements et ils prennent beaucoup plus de place. Selon Kondo, les seules choses qui devraient être suspendues sont les robes, les vestons, les jupes, et les chemisiers délicats.

- **On plie à la verticale**

Cette prochaine astuce est brillante par sa simplicité. Il fallait vraiment y penser. Au lieu de faire des piles de t-shirts ou de pantalons dans vos tiroirs, pliez ceux-ci à la verticale. Kondo suggère cette méthode pour deux raisons : tout d'abord parce que les vêtements sous la pile s'abîment plus rapidement, car ils sont écrasés et comprimés sous le poids des autres vêtements, et ensuite, parce que vous oubliez les pièces qui sont sous la pile et ne les portez ainsi presque jamais. Pour effectuer un pliage vertical parfait, pliez d'abord le vêtement sur la longueur et ensuite pliez-le en 3, ou 4 selon la hauteur des tiroirs. Vous aurez ainsi un vêtement compact et facilement repérable dans le tiroir.

- **On réutilise nos boîtes et leurs couvercles**

Prenez les boîtes de diverses tailles que vous avez à la maison, ainsi que leurs couvercles, et utilisez-les pour organiser l'intérieur de vos tiroirs et de vos armoires. C'est vraiment facile à faire, ça ne coûte rien, et c'est vrai que ça aide à organiser les petits objets en tout genre. Vous allez faire d'une pierre

deux coups puisque les boîtes n'encombreront plus les armoires et serviront plutôt au rangement.

12. S'ancrer (sport, massage)

« Pausez » vous durant 12 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=Hxj6DOgnEYo>

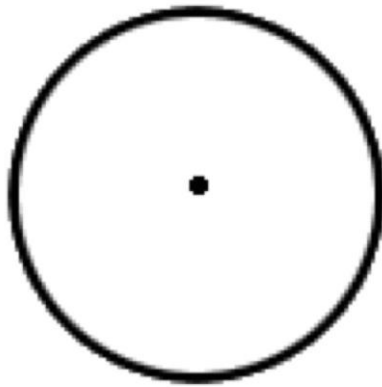
LES EXERCICES A FAIRE

1. Boule d'énergie exercice

Pratiquer la boule d'énergie

2. L'exercice du point et du cercle

Tracer un point et un cercle sans lever le stylo (exercice pour travailler son ouverture spirituelle)



3. Magnétiser les citrons

Magnétiser un citron autant de fois que vous le souhaitez avec un minimum d'1 fois par jour.

4. Formulation positive (l'intention et le pouvoir des mots)

S'exercer à remplacer les il faut par je choisis/ je décide. Favoriser le verbe « éviter » à défaut du « ne pas »

5. Reconnaître la présence des guides

Avec les heures miroirs, plumes, présence d'un guide 3 fois de suite, bâillement (celui qui baille, écoute), éternuement (celui qui éternue à la validation des guides de lumière)

→ Voici une petite vidéo explicative : [LA DURE VIE DES GUIDES - CYP TV](#)