

Utilisation efficace des taux vibratoires pour une meilleure santé



1

Respiration par
le coeur

2

Être dans le moment
présent

3

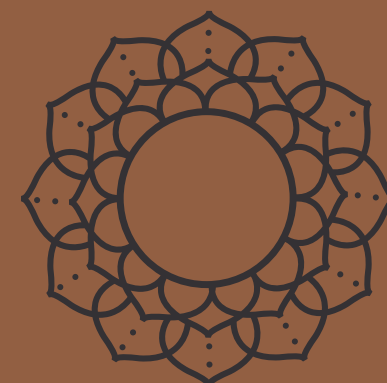
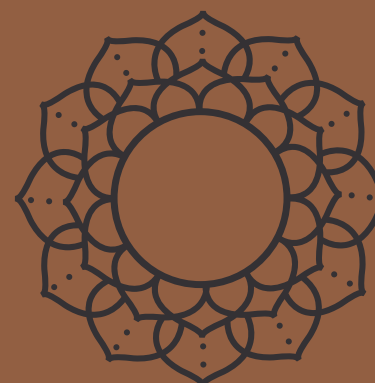
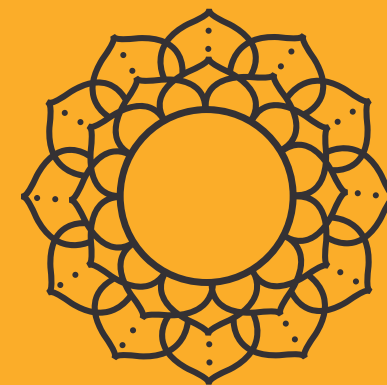
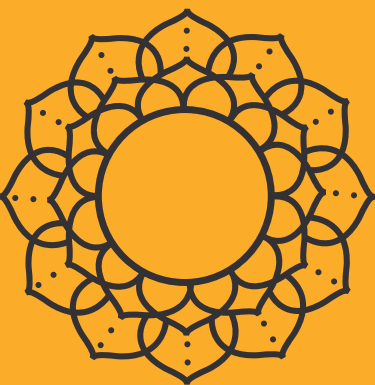
Se libérer de ses peurs

5

Exercice physique

4

Méditation



1

Respiration par le coeur

Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit. Prenez une inspiration profonde par le cœur, inspirer l'énergie dans tout le corps, jusqu'au bout des doigts et des orteils. Répéter les premières étapes à dix reprises par le devant du corps, puis dix autres fois par le derrière du corps.



Maintenant, vous devez inspirer l'énergie par le coeur et expirer l'énergie jusqu'au centre de la terre, puis on ramène l'énergie du centre de la terre vers le coeur. On expire dans tout le corps jusqu'au bout des doigts et des orteils à cinq reprises.

Ensuite, nous allons inspirer l'énergie par le cœur et expirer l'énergie jusqu'au centre de l'univers. Par la suite, nous inspirons l'énergie du centre de l'univers et nous le ramenons à notre coeur et nous expirons dans le corps jusqu'au bout des doigts et des orteils à cinq reprises.



2

Être dans le moment présent

Être dans le moment présent, c'est de prendre conscience de nos ressentis, habiter notre corps, se concentrer sur nos émotions, se connecter à notre environnement et laisser les émotions prendre place sans les jugés ou les contrôler.



Tirer des leçons du passé, sans vivre dans vos souvenirs. Faire des projets pour votre avenir, mais ne vous en inquiétez pas.



3

Se libérer de ses peurs

Pour vivre en pleine conscience, on doit partir du principe que le pouvoir de l'esprit à une grande part à jouer dans le bien-être du corps. En étant conscient de nos pensées, on peut éviter de se laisser envahir par elles. Pour trouver une paix intérieure il faut: se concentrer sur qui nous sommes, garder notre focus sur l'équilibre de notre esprit, libérer notre esprit et ne pas laisser nos pensées négatives nous envahissent .



4

La méditation



La méditation réduit le stress et l'anxiété. Elle stimule le cerveau et favorise l'oxygénation du corps. Elle améliore votre système immunitaire et aide à vous ancrer dans le moment présent



5

L'exercice physique

Faire bouger notre corps libère les endorphines, ce qui vous amène à ressentir un bien-être. L'exercice vous rend plus sûr de vous. C'est un excellent moyen pour réduire le stress.



Aller marcher en forêt élève les taux vibratoires.



L'exercice est bénéfique sur l'humeur, ça nous rend joyeux. Quand vous êtes dans cet état, vous avez plus de chance de réussir dans toutes les sphères de votre vie.



[Cliquez ici pour visualiser la respiration par le cœur sur YouTube](#)