

# 36 ASTUCES POUR ÉLEVER VOTRE NIVEAU VIBRATOIRE

Se préparer pour la Nouvelle  
Terre

CORINNE GERU

**36 astuces pour élever votre niveau vibratoire**  
**Se préparer pour la Nouvelle Terre**  
**Tome 1**

**Ebook publié par Kindle Direct Publishing**

**© Copyright Corinne Geru, 2019.**  
**Tous droits réservés**

**Relecture et correction par l'équipe « Scribes en folie »**

**Photo de couverture : Tommyvideo (Pixabay)**

# Table des matières

Avant-propos

Introduction

Elevez votre taux vibratoire – Niveau 1

Elevez votre taux vibratoire – Niveau 2

Conclusion

Bibliographie

## Avant-propos

« Ne me croyez pas, expérimentez par vous-même ». (Dr Edward Bach)

### Pourquoi ce livre ?

*Parce que la planète ascensionne,*

*Et nous aussi.*

*Parce que nous sommes les habitants de ce magnifique vaisseau,*

*En transmutation !*

L'ascension est une grande aventure aussi bien individuelle que collective. Nous avons choisi de nous incarner sur Terre, durant cette période, pour la vivre. Nous sommes actuellement en train de glisser de la 3D (3<sup>ème</sup> dimension) vers la 5D (5<sup>ème</sup> dimension) ! Ce qui implique une transformation de notre état de conscience et un changement de notre niveau vibratoire.

Pour celles et ceux qui font un travail de développement personnel et spirituel et qui souhaitent augmenter leur fréquence afin d'être alignés sur celle de la planète, je vous partage dans ce livre des astuces qui vous aideront à augmenter, consciemment, votre niveau vibratoire. J'ai expérimenté toutes ces astuces durant 2 ans. Puis j'ai réalisé une synthèse de toutes mes sources afin de les regrouper dans ce livre.

Je fais un travail intérieur depuis 2001, et depuis 2017, j'essaie d'élever mon niveau vibratoire. Je tiens un cahier où je note mon niveau, que je mesure à l'aide d'un pendule. Je suis mon propre sujet d'observation et depuis 2 ans j'ai constaté une réelle hausse.

Ces astuces auront donc un effet sur l'augmentation de votre taux vibratoire, si vous travaillez régulièrement sur vous-même. Il y a 2 niveaux :

- **Niveau 1** : je vous propose des *astuces simples*, qui parleront à votre mental. A pratiquer au quotidien, comme des rituels de bien-être.
- **Niveau 2** : les astuces seront *plus subtiles* ! Elles parleront à votre cœur et vous demanderont un investissement personnel, un travail intérieur plus profond, sur plusieurs mois.

Certaines astuces seront plus ou moins développées selon l'importance du sujet. Je vous invite à faire des recherches de votre côté, si vous estimez qu'une astuce manque d'informations. Le but de cet ouvrage n'est pas de donner de la nourriture à votre intellect, mais de vous faire réfléchir sur la nécessité d'un travail sur Soi ainsi que de prendre conscience du pouvoir que vous possédez sur votre niveau vibratoire.

Vous pouvez commencer par les astuces qui vous attirent le plus, il n'y a aucun ordre à respecter. Suivez votre intuition ! C'est à vous de choisir celles qui vous conviennent le mieux. Ne les expérimentez pas toutes en même temps, cela ne servirait à rien. Vous pouvez commencer par en choisir 3 ou 4, vous les testez sur plusieurs semaines, puis vous passerez à d'autres astuces.

Je vous souhaite une très belle expérimentation, élevez-vous, allégez-vous, rayonnez !  
Prenez soin de vous,  
Corinne

« *L'expérimentation par soi-même est la meilleure des preuves* » (Y. Lipnick).

## **Introduction**

« *Nous devons nous élever nous-mêmes aux niveaux d'énergie où nous devenons la lumière que nous recherchons, où nous sommes la joie que nous désirons, où nous sommes l'amour qui nous manque, où nous sommes l'abondance illimitée dont nous avons tant besoin. En étant cela, nous l'attirons à nous.* » - Dr Wayne W. Dyer.

Le corps humain est bien plus complexe que nous pouvons l'imaginer. Notre corps physique est un amas de cellules et chaque cellule a sa fonction et une spécialité (cellules du foie, du cœur, des poumons, de la peau, du sang,...). Même si une cellule du foie est différente de celle du cœur, elles travaillent toutes ensemble pour faire vivre notre corps physique.

Au-delà de notre corps physique, nous possédons différents corps subtils (appelés auras) qui sont reliés à nos chakras (vortex d'énergie). Chaque chakra est relié à une glande endocrine et à certains organes.

Ces corps subtils sont toujours en mouvement et s'adaptent au monde extérieur. Nous vivons dans un océan d'énergie ! Nous sommes seulement conscients d'une partie de notre réalité, car nos sens physiques sont limités et ne peuvent pas percevoir la totalité du monde dans lequel nous évoluons.

« *Même si l'on suppose qu'il y a autre chose de caché à nos yeux, il n'est pas évident de se faire une idée de ces réalités inconnues qui échappent à nos repères tridimensionnels* ». Y. Lipnick.

## **Qu'est-ce que la Nouvelle Terre ?**

*J'ai rêvé d'un monde qui se nommait AMOUR*

Les Mayas, Les Amérindiens, la Bible, puis récemment, Peter Deunov, Omraam Mikhaël Aïvanhov, Eckhart Tolle, No-Eyes, et bien d'autres encore ont déjà parlé de ce « Nouveau Monde », en des termes différents. La Nouvelle Terre, c'est une nouvelle façon d'être, de penser, de vivre, d'aimer. La planète Terre va devenir un joyau dans l'Univers. Il n'y aura plus de barrières, ni de langues, ni de religions, ni de distances. Nous vivrons tous dans la sérénité, la joie, l'harmonie, le respect et l'Amour.

*« La conscience humaine collective et la vie sur notre planète sont intrinsèquement liées. Le nouveau paradis, c'est l'avènement d'un état de conscience humaine transformée, la nouvelle Terre en étant le reflet dans le monde physique ». Eckhart Tolle*

## **Qu'est-ce qu'une vibration ?**

*Un mouvement symphonique de l'Univers...*

Une vibration est une énergie qui vibre en permanence. Tout est énergie, tout vibre. Notre corps émet des longueurs d'ondes et par le phénomène de résonance quantique, la vibration que nous émettons nous connecte à une vibration équivalente dans notre réalité.

Il existe 2 types de vibrations : les vibrations de basses fréquences et de hautes fréquences. Nous vivons la plupart du temps, sans en être conscients, dans les basses fréquences. La 5D est une vibration de hautes fréquences qui appartient aux énergies de *l'Amour, de la confiance, de la compassion, de la foi, de la grâce et de la gratitude*. Plus vous montez en vibration, plus vous allez vers un nouvel état d'Être, plus léger et plus harmonieux.

Par exemple, si nous vibrons sur une fréquence basse, nous sommes reliés à une basse fréquence de la réalité, cela signifie que nous perdons de l'énergie, que nous attirons à nous des personnes sur la même fréquence ainsi que des épreuves qui demandent du courage, des maladies, des accidents, etc. Plus nous montons dans les hautes fréquences, plus notre aura se développe (notre énergie grandit), notre corps physique change, nous devenons plus lumineux, légers, nous avons plus de vitalité, plus nous sommes dans l'Amour et nous attirons des personnes qui vibrent haut, des événements positifs et l'Amour Inconditionnel.

De plus, notre niveau vibratoire est intimement lié à notre niveau de conscience. C'est grâce aux travaux du Dr David Hawkins que j'ai pu faire ce lien. Dans son livre *« Pouvoir contre force, les déterminants cachés du comportement humain »*, il a mis au point une carte de la conscience et ses différents niveaux. Quand je mesurais mon taux vibratoire, j'observais qu'il fluctuait entre 250 lorsque j'étais malade et 450 lorsque j'allais bien. Je ne savais pas à quoi correspondaient ces chiffres. C'est en

approfondissant mes recherches que je suis tombée « par hasard » sur le livre du Dr Hawkins et que j'ai eu cette prise de conscience : notre vibration est liée à notre niveau de conscience.

Comme je l'ai écrit plus haut, « tout vibre, tout est énergie », cela signifie que nos pensées, nos émotions, nos sentiments, nos paroles, nos gestes émettent des vibrations. Lorsque nous vivons dans les basses fréquences, nous sommes dans la peur, notre vision de la Vie est étroite, nous ressentons de la tristesse, de la colère, de la honte, de l'injustice, nous sommes coupés de nous-mêmes, de notre source, nous nous sentons séparés de tout, de la nature, de notre part Divine et de l'Amour. Mais plus nous « montons » en vibration, plus notre vision de la vie s'élargit, plus nous pouvons faire des liens entre les événements qui arrivent dans notre vie, plus nous voyons des synchronicités, plus nous nous sentons « reliés » de l'intérieur à l'extérieur, plus nous devenons conscients de notre part Divine, plus nous sommes dans l'Amour. Il est essentiel de comprendre que nos pensées et nos émotions ont une influence énorme sur notre taux vibratoire. Si vous souhaitez monter votre énergie et accéder à la 5D, un travail quotidien sur Soi sera nécessaire pour lâcher toutes ces pensées, émotions, paroles et gestes de basses fréquences qui appartiennent uniquement à la 3D. L'ascension est un merveilleux chemin qui nous mène vers notre centre, notre cœur, ainsi que celui de l'Univers, son Unité : l'AMOUR.

### **Pourquoi augmenter votre niveau vibratoire ?**

La science est en train de prouver que tout est fait d'énergie et que chaque chose a ses propres vibrations et fréquences, qui peuvent être augmentées ou diminuées. Les vibrations émises par une personne peuvent affecter les énergies d'une autre personne. La science a mis en lumière cette relation en étudiant la mécanique quantique et nos champs électromagnétiques (auras). Pour celles et ceux qui souhaitent approfondir le sujet, je vous invite à lire les travaux de Rupert Sheldrake ou de Nassim Haramein.

Selon Monique Mathieu, ce n'est pas en « voulant » élever votre fréquence vibratoire que cela se produira, c'est en « travaillant » sur vous et pour vous !

En effet, c'est par la connaissance de Soi, par la compréhension de vos comportements, par l'observation de vos pensées, de vos sentiments, de vos paroles et de vos gestes, que votre niveau vibratoire augmentera.

Plus vous serez dans la conscience de vous-même, plus vous aurez accès à différents niveaux de conscience : votre conscience personnelle vous reliera à la conscience collective, puis à la conscience Divine.

La 5D est une vibration ou un mariage de vibrations qui appartiennent aux énergies de *l'Amour, de la confiance, de la compassion, de la foi, de la grâce et de la gratitude* ;

Il s'agit d'une fréquence de la forme la plus pure. Si vous restez coincés dans les basses fréquences de la 3D, vous ne pourrez accéder à ce Nouveau Monde.

### **Du physique au subtil**

« *Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration* ». Nikola Tesla.

Plus nous travaillons sur nous, plus nous allons modifier notre ADN. Plus notre ADN se modifie et plus notre corps physique évolue en fonction de notre niveau vibratoire. En effet, notre système immunitaire ainsi que nos organes ont chacun une vibration particulière. En augmentant notre niveau vibratoire, tout notre corps physique va faire de même. Plus nous nous allégeons, plus nous retrouvons une meilleure santé et une belle vitalité.

Bien qu'il n'y ait aucun ordre à respecter pour travailler sur vos vibrations, j'ai quand même établi une chronologie dans la distribution des astuces : elles commencent sur le plan physique (pour aider votre corps) puis évoluent sur le plan mental et émotionnel pour arriver aux plans subtils.

Note : les informations de ce livre sont à vocation éducative, afin d'améliorer votre santé et votre vie. Faites-vous votre propre opinion en cherchant vous-même d'autres sources.

## Elevez votre taux vibratoire - Niveau 1

### Astuce 1 : Prenez soin de votre Chakra Racine

Nos chakras forment notre anatomie spirituelle. Ce sont de petits vortex par lesquels l'énergie entre et sort. Cette énergie circule en nous, à travers nos cellules et impacte la régulation énergétique de nos organes et de nos glandes endocrines.

Les chakras ont une influence sur tous nos corps subtils et ils s'influencent entre eux. Plus ils sont harmonisés, plus nos corps subtils ainsi que nos organes et nos glandes seront équilibrés. Nos facultés physiques, psychiques, intellectuelles et spirituelles se développeront aisément.

Un chakra Racine sur/sous-actif nous rend trop attaché au matériel, au confort, met notre vie sous pression ou engendre des peurs et des doutes par manque de sécurité.

### Afin d'augmenter vos énergies, vous pouvez faire ce petit exercice :

Placez vos mains au niveau de votre pubis, imaginez une belle lumière rouge sous vos mains et dites l'affirmation positive suivante, quand vous en ressentez le besoin :

*Je suis en paix avec mon corps*

*Je suis en paix avec moi-même*

*Je suis en paix avec la Terre*

*Je suis en sécurité grâce à mon âme*

*Je suis ancré(e) dans la terre*

*C'est mon droit spirituel d'être en contact avec moi-même.*

*Je suis ancré(e), concentré(e) et libre*

*Je suis enraciné(e) dans ma force intérieure*

*Kyle Gray*

### Astuce 2 : Buvez de l'eau dynamisée, vos cellules vont adorer !

Boire de l'eau « dynamisée », en conscience, est essentiel ! C'est une pratique qui va se répandre de plus en plus, car elle est simple et très efficace. Notre corps est composé à 70% d'eau, nous avons donc à disposition un outil formidable.

Les travaux sur l'eau, du Pr. Masaru Emoto, sont mondialement connus. Ses recherches scientifiques ont prouvé que l'eau peut avoir une mémoire.

Après avoir congelé l'eau, il a examiné au microscope les cristaux qui se sont formés et il s'est aperçu que l'eau « réagissait » aux sentiments, aux mots et à la musique.

Il a analysé des cristaux en provenance de différentes eaux et il a montré qu'ils étaient différents selon l'exposition.

Il a montré que des molécules (les atomes) et donc nos corps (composés d'atomes), peuvent changer en fonction de nos pensées. En effet, l'Univers est vibratoire et chaque vibration est spécifique. Il y a des énergies qui guérissent et des énergies qui détruisent, selon leur vibration. Nos pensées, nos émotions, les mots que nous prononçons sont des vibrations. Il a démontré que si nous chargeons l'eau avec des vibrations positives (comme avec les mots « amour », « joie », gratitude », « paix »,...), nous changeons les molécules qui la composent. L'énergie des mots se reflète dans la formation des cristaux !

Comme cité plus haut, notre corps est composé de 70% d'eau et il en a déduit que l'eau de notre corps contient l'énergie des mots que nous pensons. C'est pour cela que l'amour et la gratitude sont des énergies très importantes.

*Jacques Collin*, ingénieur, s'est également intéressé à la mémoire de l'eau dans les années 1989. Dans son livre « *L'insoutenable vérité de l'eau* », il nous parle de notre « *eau intérieure* » qui a une grande importance.

L'eau a un pouvoir récepteur, c'est-à-dire qu'elle capte l'information et elle la transmet. Notre pensée permet de sensibiliser l'eau. Il en est arrivé au même constat : l'eau est sensible. Le pouvoir de la pensée (bonne ou mauvaise) modifie les molécules de l'eau.

*Le Dr Jacques Benveniste*, a travaillé sur les mêmes recherches, dans les années 1980. Très mal vu à l'époque par ses collègues scientifiques, il faisait des recherches sur l'allergie, quand il a découvert le pouvoir de l'eau. Il a montré que ce qui est important, ce n'est pas l'eau, mais le message que les molécules laissent dans l'eau. Il a donc établi le même constat.

Il en est de même avec l'exposition au soleil. Les rayons du soleil qui passent à travers une bouteille de verre, vont charger l'eau positivement, en fonction de la couleur de celle-ci :

- verre transparent pour obtenir une eau pure chargée en vitalité,
- une bouteille verte ou turquoise pour une eau drainante,
- une bouteille bleu clair (purifiant) ou bleu foncé (hautes fréquences vibratoires, à utiliser en cure !) pour obtenir une eau qui va travailler sur les mémoires cellulaires et obtenir un nettoyage en profondeur.
- une bouteille rouge pour la vitalité
- une bouteille jaune ou violette pour un effet calmant.

C'est un petit geste tout simple, que vous pouvez faire au quotidien !

Comme vous le voyez, il existe plusieurs techniques. A vous de choisir celle qui vous plaît le plus.

### Comment faire votre eau dynamisée ?

Choisissez de préférence une eau de source ou minérale avec très peu de résidus secs (moins de 200mg/L) :

- Mettez votre eau dans une bouteille de verre colorée ou non (selon vos besoins) et exposez-la au soleil (minimum 1 heure),
- Ou collez des mots positifs sur votre bouteille : Amour, paix, joie, gratitude,...
- Ou posez-la sur une fleur de vie (géométrie sacrée, vous pouvez télécharger le modèle d'une fleur sur internet et l'imprimer).

L'eau solarisée ou dynamisée se boit doucement, en conscience et à jeun de préférence (pour que votre corps profite de ses bienfaits). Dites « merci » à l'eau et buvez-la.

Cette eau est délicieusement douce !



### Astuce 3 : Mangez sainement et en conscience.

Choisissez en conscience votre nourriture. Mangez des fruits et des légumes de saison, de préférence Bio, et venant de petits producteurs, selon vos moyens.

Privilégiez une alimentation « vivante », limitez le sucre et diminuez voire supprimez la viande (alimentation sans vie), si votre état de santé vous le permet. La viande industrielle conserve dans ses cellules tout le stress et la peur de l'animal. Quand vous la mangez, vous absorbez l'information énergétique en l'avalant. Achetez plutôt votre viande chez les petits producteurs, si vous le pouvez. Les végétaux et animaux gardent

en mémoire la façon dont ils ont été cueillis ou tués. Si leurs taux vibratoires sont bas, cela va plomber vos fréquences et vos cellules vont être affectées.

#### **Astuce 4 : Bénissez vos repas**

C'est une astuce toute simple que vous pouvez pratiquer au quotidien. Remerciez la Terre pour votre nourriture. Soyez reconnaissant pour l'énergie qu'elle va donner à votre corps. Vous pouvez bénir votre repas avec de la lumière (par visualisation) ou avec une prière de gratitude.

Par la bénédiction de votre repas, vous respectez le cycle de la vie et vous entrez dans la respiration du Monde (donner et recevoir). Vous libérez le contenu d'ADN cosmique présent dans les noyaux énergétiques des cellules de ces aliments.

C'est une coutume dont nous avons perdu le sens en occident, mais qui avait autrefois toute sa place dans nos vies (M. Malmasson).

#### **Astuce 5 : Faites une monodiète de fruits**

Afin d'augmenter votre énergie, durant 1 ou 2 jours, vous pouvez faire une monodiète de fruits de saison, par exemple avec des pastèques, des pêches, des bananes, ou des melons, ou bien tout autre fruit qui vous attire. Faites confiance à votre corps, car il sait ce qui est bon pour vous !

Chaque jour, notre corps est exposé à la pollution, au stress et à des toxines. Une monodiète vous permettra d'éliminer vos toxines en douceur, sans stresser votre corps et de mettre votre système digestif au repos. Vous retrouverez une meilleure énergie par la suite. N'hésitez pas à en faire régulièrement, une fois par semaine ou tous les 15 jours.

#### **Astuce 6 : Prenez des bains ou des bains de pieds avec du sel d'Epsom et du bicarbonate de soude.**

Les bains aideront votre corps à se débarrasser de ses toxines (1/2 tasse de sel d'Epsom + 1/2 tasse de bicarbonate). Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez le faire avec des bains de pieds (1 CS d'Epsom + 1CS de bicarbonate). Vous pouvez également ajouter des huiles essentielles (par exemple, la lavande, l'ylang ylang, le citron, ou le romarin, préalablement diluées dans une cuillère à soupe de gel nettoyant neutre, car les huiles essentielles ne se mélangent pas avec l'eau).

### **Astuce 7 : Prenez de la Klamath**

La Klamath est une algue très riche en nutriments et possède de nombreuses vertus : elle diminue le stress et la dépression, elle entretient les articulations, elle renforce le système immunitaire, elle diminue les inflammations, elle aide au traitement de l'hypoglycémie, elle protège le système cardio-vasculaire, elle favorise la régénération cellulaire, elle améliore la mémoire, la concentration et la résistance physique et mentale, elle aide le corps à combattre la fatigue.

De plus, elle est capable de purifier l'organisme en captant les métaux lourds et permet une détoxination en profondeur (tissus, organes, cerveau compris), elle favorise l'élimination des pesticides dans les intestins. Elle diminue les allergies.

Cette algue convient à tous : enfant, ados, adultes, sportifs, séniors, convalescents,...

Vous pouvez la trouver sous forme de gélules ou en poudre. Faire une petite cure fera beaucoup de bien à votre organisme.

### **Astuce 8 : Ayez une bonne posture physique**

Se tenir droit le plus possible permet de faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale, à travers tous vos chakras et cela permet aussi de diminuer la fatigue musculaire.

Nous ne nous en rendons pas compte, mais nous sommes souvent avachis, les épaules rentrées, la tête baissée...Il est important de retrouver une posture droite, aussi bien debout qu'assis.

N'hésitez pas à aller consulter un podologue posturologue, si vous avez des problèmes de dos, ou un ostéopathe, afin de rétablir un bon équilibre postural.

### **Astuce 9 : Harmonisez votre lieu de vie**

Un lieu de vie est comme un être humain, il possède un taux vibratoire. Plus un lieu est harmonieux, équilibré et sain, plus il vibre à des fréquences élevées. Si un lieu est pollué, il vibre à des fréquences basses.

Ces expositions plombent vos énergies et les parasitent. Eteignez, si possible, la wifi le soir, et mettez vos portables en mode avion durant la nuit pour favoriser un bon sommeil.

Rangez, nettoyez, faites du tri dans vos affaires, débarrassez-vous des objets inutiles. Aérez souvent votre habitation.

Vous pouvez utiliser de la sauge ou du Palo Santo afin de purifier les pièces de votre lieu de vie.

Faites un petit rituel en envoyant de l'amour à votre maison (ou appartement) ou bien en visualisant des mots positifs écrits sur les murs de votre habitation (M. Malmasson).

### **Astuce 10 : placez des organites ou des cristaux dans votre lieu d'habitation**

L'organite est un mélange de pierres et de métal. Elle est composée d'un ensemble d'éléments **organiques, métalliques et de quartz** insérés dans une **résine**. L'énergie de l'organite s'appelle l'orgone. C'est une énergie présente dans tout ce qui existe et elle porte différents noms selon les cultures : le Chi, le Prana, l'Ether,...

L'organite capte tous les champs électromagnétiques environnants (humains, animaux, plantes,...) ainsi que les sources artificielles (wifi, micro-ondes, ondes radio, 2G, 3G, 4G, signaux TNT,...), elle les modifie et en réémet des nouveaux qui interagissent par interférences avec les précédents pour les rendre plus propices à la vie à chaque interaction.

La structure cristalline des pierres, des minéraux et de la résine dans l'organite coordonne les ondes qui y circulent et interagissent. Elle permet d'amplifier l'effet structurant/ harmonisant de tout ce qu'elle contient et, grâce à elle, ces effets peuvent se propager dans l'environnement électromagnétique proche.

L'organite se décline en différentes tailles et formes. Sa forme permet d'amplifier les effets de l'orgone. Elle peut être pyramidale (voir photo ci-dessous) ou ronde, à positionner à l'intérieur ou à l'extérieur d'une habitation. Nous pouvons également la porter en pendentif. Il en existe des très simples ou des sophistiquées. Ses effets sont quasi immédiats.

L'organite aurait plusieurs effets :

- Harmoniser l'environnement électromagnétique
- Renforcer la vitalité des plantes
- Dépolluer l'air
- Purifier l'eau
- Sur le corps humain : elle dynamiserait la circulation énergétique du corps. Ses effets sont variables d'une personne à l'autre (diminution de la fatigue, amélioration du sommeil, diminution de certaines douleurs,...)

Les organites ont la capacité d'augmenter la fréquence vibratoire de la pièce dans laquelle elles se trouvent. En étant près d'une organite, vous bénéficiez de ses énergies positives.



Certains cristaux ont la capacité d'harmoniser les lieux de vie et de protéger des ondes électromagnétiques. Par exemple, vous pouvez placer une tourmaline noire près de votre télévision ou ordinateur. Cette pierre ne bloque pas les ondes, mais atténue les effets sur la santé (J. Boschiero). Une malachite ou bien une géode d'améthyste amplifient la fréquence vibratoire d'une pièce. La célestine, placée dans une chambre, favorise le calme. Le cristal de roche absorbe, libère et régularise l'énergie.

Les mandalas de cristaux (assemblage de pierres sur des formes géométrique sacrées), selon leur objectif (protection, paix, harmonie,...), peuvent également augmenter l'énergie d'un lieu de vie.



### **Astuce 11 : avoir un bon sommeil**

Nous dormons un tiers de notre temps ! Dormir est bénéfique pour notre corps physique, car cela lui permet de se régénérer.

Mais le sommeil est également nécessaire pour tous nos corps subtils : il recharge énergétiquement notre corps éthérique, notre corps émotionnel se repose et nous réalisons parfois des sorties astrales, nos mémoires sont traitées et triées. Notre conscience individuelle se connecte à la Source originelle. L'accès à cette conscience supérieure est facilité pendant notre sommeil, étant donné que l'aspect terrestre/humain de notre être (en lien avec le mental, les émotions, le corps physique), est en « veille ».

Lorsque nous dormons, notre conscience tente de se « brancher » à des informations utiles, nourrissantes et capitales pour nous (il s'agit la plupart du temps de clés de compréhension nécessaires à notre évolution) – M. Malmasson

Comment faire lorsque nous souffrons de troubles du sommeil: difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, voire même les deux? Cela peut provenir soit d'une perturbation de la sécrétion de la mélatonine, soit d'un dysfonctionnement énergétique au niveau d'un ou plusieurs organes (foie, poumons, gros intestin), soit d'une surcharge alimentaire qui alourdit le fonctionnement de certains organes (repas copieux, cru qui redonne trop d'énergie, produits laitiers qui surchargent le foie, alcool), soit d'une cause émotionnelle ou électromagnétique.

Si vous ne connaissez pas l'origine des troubles de votre sommeil, éliminez une par une les causes les plus courantes : hormonale, énergétique, alimentaire, émotionnelle ou électromagnétique. Si besoin, faites-vous accompagner par un médecin, un thérapeute, un naturopathe ou un énergéticien.

### **Astuce 12 : bien se réveiller**

L'éveil est un moment particulier. Il donne des clés qui nous permettent de nous ouvrir à une conscience plus enrichie. C'est comme un rééquilibrage de nos processus psychiques et physiques.

Beaucoup de personnes commencent leur journée dans de mauvaises dispositions par manque de motivation, de savoir et de temps. Pourtant, c'est le moment idéal pour préparer une merveilleuse journée ! Voici quelques exemples d'activités :

Réveillez-vous en douceur avec un simulateur de jour ou une musique douce. Étirez vos muscles, notez vos rêves dans votre journal de rêves, pratiquez l'ancrage et la connexion, alignez vos chakras. Tous les matins, vous pouvez demander à 3 reprises, à votre Moi Supérieur ou à votre ange référent : « *Nettoyage de mon aura et harmonisation de mes chakras* ». Visualisez que votre champ énergétique est purifié.

Vous pouvez pratiquer la cohérence cardiaque (environ 5mn), faire de la méditation ou réciter des mantras.

Vous pouvez également ouvrir les fenêtres de votre habitation, prendre plusieurs grandes respirations et aérer votre intérieur.

Choisissez des couleurs de vêtements qui vous font du bien (thérapie par les couleurs).

Vous pouvez faire du sport si vous avez le temps.

Vous pouvez aussi vous connecter au champ des possibles et faire des demandes à l'Univers – Y. Vérité « Levez-vous toujours du bon pied ! ».

En commençant votre journée de façon sereine, vous influencez positivement votre fréquence vibratoire.

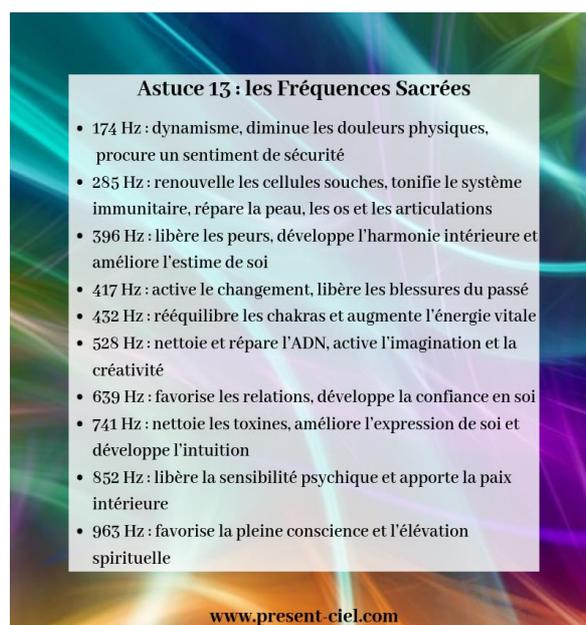
### **Astuce 13 : Ecoutez des Fréquences Sacrées de Guérison**

Notre corps est énergie. Nous vibrons tous sur des fréquences différentes.

Le son est une énergie qui a un impact direct sur la matière (pour les curieux, voir la science Cymatique). Les fréquences sonores peuvent donc modifier notre état vibratoire et avoir des effets sur notre corps physique.

Les Fréquences Sacrées de Guérison sont les Sons Primordiaux de la Création. Il existe une ancienne gamme de fréquences appelée le Solfège Originel. Cette gamme a été perdue durant plusieurs siècles, mais elle a été retrouvée par le Dr Joseph Puleo. Ces fréquences contiennent des vibrations qui ont la capacité d'harmoniser et de guérir.

Il a été démontré que l'exposition aux fréquences du Solfège Sacré provoquait une augmentation importante de l'absorption de lumière ultra-violette. Les vagues sonores de cette gamme peuvent entrer en résonance avec notre ADN et avoir un effet guérisseur (voir les fréquences et les effets sur la photo ci-dessous).



**Astuce 13 : les Fréquences Sacrées**

- 174 Hz : dynamisme, diminue les douleurs physiques, procure un sentiment de sécurité
- 285 Hz : renouvelle les cellules souches, tonifie le système immunitaire, répare la peau, les os et les articulations
- 396 Hz : libère les peurs, développe l'harmonie intérieure et améliore l'estime de soi
- 417 Hz : active le changement, libère les blessures du passé
- 432 Hz : rééquilibre les chakras et augmente l'énergie vitale
- 528 Hz : nettoie et répare l'ADN, active l'imagination et la créativité
- 639 Hz : favorise les relations, développe la confiance en soi
- 741 Hz : nettoie les toxines, améliore l'expression de soi et développe l'intuition
- 852 Hz : libère la sensibilité psychique et apporte la paix intérieure
- 963 Hz : favorise la pleine conscience et l'élévation spirituelle

[www.present-ciel.com](http://www.present-ciel.com)

De plus en plus de personnes chantent et écoutent des fréquences précises. La science s'est intéressée à la guérison par le son, en particulier le chant mantrique, qui peut induire une relaxation musculaire, un ralentissement de la respiration, une baisse de la tension artérielle et une diminution du stress. Au moyen des fréquences sonores contenues dans la musique, nous pouvons modifier et améliorer notre fonctionnement.

Pour augmenter vos vibrations, vous pouvez également écouter des musiques qui vous boostent et vous font vibrer de joie (si vous n'aimez pas les musiques méditatives). Faites-vous un répertoire à écouter quand vous sentirez que vos fréquences sont basses.

*« Harmoniser la vie en accord avec les fréquences de la nature et il y aura plus de joie, de bonheur et de beauté dans nos expériences de tous les jours ».* Edgar Cayce.

#### **Astuce 14 : Promenez-vous dans la nature**

Marcher dans la nature a une influence bénéfique sur notre santé physique et mentale : baisse des troubles respiratoires, de la pression artérielle, du cortisol (hormone du stress), amélioration du système immunitaire, effet anti-déprime,... Les espaces verts ont également un impact positif sur le comportement des enfants (amélioration de la mémoire et de l'attention).

Observer les fleurs et les animaux sauvages, écouter le chant des oiseaux, pratiquer la sylvothérapie (bienfaits des arbres),... Se promener dans la forêt, c'est simple, gratuit et cela vous apportera énormément de bienfaits.

#### **Astuce 15 : Pratiquez des activités qui vous plaisent**

Bougez, dansez, marchez, courez... En faisant cela, vous faites circuler votre énergie. Tout ce qui vous met en joie augmente votre vibration.

Lorsque vous pratiquez une activité positive et épanouissante, cela vous stimule à tous les niveaux.

Trouvez une activité sportive ou manuelle afin d'exprimer votre talent. L'activité peut aussi être collective, ce qui fera du bien à votre âme en créant du lien avec les autres.

#### **Astuce 16 : Respirez des huiles essentielles**

En aromathérapie, les huiles essentielles (HE) peuvent être utilisées de différentes façons : par voie cutanée, voie respiratoire ou en interne.

L'utilisation par voie respiratoire est l'une des principales. Les HE peuvent être respirées par diffusion atmosphérique ou sur un mouchoir.

Par exemple, les huiles essentielles de mandarine, d'orange, de lavande ou de camomille favorisent la relaxation. L'eucalyptus décongestionne les voies respiratoires. Le citron assainit l'air. L'huile essentielle d'ylang ylang détend, le basilic apaise le système nerveux. L'HE de rose est harmonisante.

Mettez 5 gouttes d'HE dans un diffuseur atmosphérique (diffuser 20 mn), ou 2 gouttes sur un mouchoir (à respirer au cours de votre journée).

**Précautions :** la diffusion ne doit pas se faire en continu. Ne pas utiliser des HE riches en cétones ou phénols. Les HE sont déconseillées aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes et durant l'allaitement. Consulter un professionnel de santé pour tout renseignement.

### **Astuce 17 : Portez des cristaux sur vous**

Porter une pierre en bijou, dans une poche ou dans notre sac, suffit à nous apaiser.

En gardant une pierre à nos côtés, nous nous exposons à son rayonnement pendant de longues heures sans toutefois y être totalement attentif (J. Boschiero).

C'est une approche douce.

Voici quelques exemples de pierres connues que vous pouvez utiliser :

- pour atténuer un stress (l'Améthyste, la Rhodochrosite)
- pour gérer une émotion (le Quartz rose, l'Aventurine)
- pour améliorer votre expression (l'Aigue-marine, la Turquoise)
- pour avoir plus de dynamisme (l'Ambre, le Grenat, le Jaspe rouge)
- pour vous protéger des influences négatives (la Tourmaline noire, l'Œil de tigre),

Trouvez la pierre qui correspond à vos besoins !

Faites des recherches. Pour vous aider dans votre choix, je vous conseille le livre de Julia Boschiero (« Les pierres au quotidien ») et de Philippe Bataille (« Pierres – énergies – soins »).

### **Astuce 18 : Pratiquez la cohérence cardiaque**

C'est une méthode de gestion du stress et des émotions, qui nous permet de nous aligner sur la vibration du cœur.

Tout passe par la respiration abdominale. Le cœur communique directement avec le cerveau. Par la respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

Une séance de cohérence cardiaque permet d'équilibrer le système sympathique et parasympathique. Lorsque nous prenons une respiration volontaire et contrôlée, nos inspirations et expirations deviennent plus amples et régulières. A ce moment-là, le cœur se synchronise sur la respiration. C'est cela la cohérence cardiaque.

**Les effets bénéfiques** de la cohérence cardiaque (pratiquée plusieurs fois par jour) :

- baisse du cortisol (hormone du stress)
- renforcement immunitaire
- augmentation de l'ocytocine (hormone du bonheur)
- baisse de la tension artérielle
- favorise la mémorisation, concentration, communication
- apporte calme et sérénité

**Comment faire ?**

- Si possible 3 fois par jour
- 6 respirations/ minute (une inspiration et expiration de 5 secondes chacune)
- durant 5 minutes

Pour vous aider, sur Youtube, vous trouverez différentes vidéos avec ou sans son, ainsi que des visuels (boules qui montent et qui descendent) pour vous guider dans vos respirations.

### **Astuce 19 : Pratiquez la chromatothérapie**

La thérapie par les couleurs est une méthode scientifique, créée par le Dr Christian Agrapart, qui utilise les rayonnements colorés afin d'harmoniser et d'aider à la guérison.

Chaque couleur émet une vibration et une longueur d'onde. Nous pouvons utiliser les couleurs afin de nous aider à harmoniser nos énergies, car elles ont des effets sur nos émotions, notre bien-être et notre santé.

Vous pouvez choisir de porter des vêtements avec une couleur qui vous fait du bien, ou diffuser de la couleur dans votre lieu d'habitation (spot lumineux, cristal feng shui,...), ou bien visualiser une couleur sur vous ou dans votre bain.

Voici quelques propriétés associées aux couleurs :

- Le bleu calme le mental et les angoisses, apporte la stabilité. Il nettoie l'organisme.
- Le violet nettoie l'organisme, calme les colères.

- Le vert stimule l'organisme en cas de fatigue ou de stress. Couleur de l'espoir et de l'abondance.
- Le rouge énergétise (ne pas utiliser en cas de colère).
- L'orange stimule la créativité.
- Le jaune apaise.
- L'indigo développe l'intuition.
- Le marron aide à l'ancrage.
- Le rose apporte de la douceur.
- Le blanc projette, couleur de la pureté et de la sincérité.
- Le noir absorbe ! Cette couleur prend les vibrations basses. Evitez, si possible, de la porter.

Faites vos propres recherches si le sujet vous intéresse.

### **Astuce 20 : lisez des livres qui vous inspirent au niveau spirituel**

La lecture est une activité qui permet de nourrir votre Esprit et votre Âme !

Voici des livres que j'ai lus, qui m'ont permis de me reconnecter à des mémoires et d'évoluer spirituellement (liste non exhaustive) :

- Le mystère des crânes de cristal (Chris Morton et Ceri Louise Thomas)
- Le guerrier pacifique, les aventures de Socrate, le voyage sacré du guerrier pacifique (Dan Millman).
- Mon initiation chez les chamanes (Corine Sombrun)
- Conversations avec Dieu – Tomes 1, 2, 3, 4 (Neal Donald Walsch)
- Les neufs marches (Daniel Meurois et Anne Givaudan)
- Les sept plumes de l'aigle, le secret de l'aigle (Henri Gougoud)
- La vie des maîtres (Baird T. Spalding)
- La prophétie des Andes, Les secrets de Shambhala (James Redfield)
- Le bonheur est en vous (Marcelle Auclair)
- Le pouvoir du moment présent (Eckhart Tolle)
- AMI, Enfant des étoiles (Enrique Barrios)
- Je viens du soleil (Flavio M. Cabobianco)
- 333 La connexion (Umberto Molinaro)
- Les livres de Peter Deunov, d'Omraam Mikhaël Aïvanhov et de Jiddu Krishnamurti
- Sois toi et change le monde (Dr Dain Heer)
- Naissance et périple d'une âme (Monique Mathieu)
- Les trois vagues de volontaires et la Nouvelle Terre (Dolores Cannon)
- Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux (Yann Lipnick)
- Allô moi-m'aime ? Un mode d'emploi de l'humain (Lulumineuse)

- Mère, l'enseignement spirituel de la forêt amazonienne (L. Huguelit)

### **Astuce 21 : Triez vos pensées**

Chacune de vos pensées possède une énergie qui peut soit vous renforcer, soit vous affaiblir. Concevez vos pensées comme un « outil énergétique ».

Chaque pensée qui vous habite a un impact sur votre corps et votre environnement. Plus vos énergies sont élevées, plus vous êtes en mesure de neutraliser et de convertir les énergies inférieures qui vous affaiblissent et d'influencer positivement tous ceux qui vivent dans votre entourage immédiat et même dans votre milieu.

Avec chaque pensée et chaque émotion, vous créez du positif ou du négatif et cela façonne votre réalité extérieure ! Observez vos pensées : les pensées de peur, de colère, de tristesse, de violence, sont des pensées inférieures. Les pensées de joie et d'amour sont des pensées supérieures.

Il est essentiel de comprendre comment vous fonctionnez afin de comprendre d'où viennent vos pensées. 95% de vos pensées proviennent de votre passé, de toutes vos programmations et conditionnements (pour en savoir plus, lire l'article « Nos pensées ne sont pas nos pensées » sur mon blog [latelierdesappentissages.com](http://latelierdesappentissages.com)). Faire le tri dans ses pensées implique de réaliser un travail intérieur et de nettoyer vos traumatismes et vos relations toxiques. Triez vos pensées est un travail difficile mais très important.

Plus vous montez en vibration et plus vous devenez conscients du fonctionnement énergétique et vibratoire du monde. Vous avez donc une responsabilité de trier vos pensées et de les transformer. Je le fais depuis Juillet 2017 et j'ai mis environ 1 an pour que cela devienne automatique.

C'est un travail à pratiquer tous les jours.

Vous êtes le créateur de votre monde.

Choisissez des pensées lumineuses, justes et positives !

Soyez conscients que vos pensées reviennent vers vous (loi de Résonance), choisissez donc des pensées qui travaillent pour vous et non contre vous !

- **Changer vos pensées négatives en pensées positives.**

Le Dr Emoto a montré que les beaux cristaux se formaient au contact des mots comme Amour, Joie, Gratitude,...La plupart du temps, nous ne faisons pas attention à nos pensées, mais celles que nous employons, envers nous-même, sont souvent négatives. Sans le savoir, nous « chargeons » notre eau intérieure négativement. Pour changer

l'eau de notre corps, il suffit d'être conscient de nos pensées et de nous dire des mots d'amour, de joie et de gratitude.

### **Astuce 22 : Apprenez la gestion de votre centre émotionnel**

Les émotions guident nos choix au quotidien, orientent nos actes, nourrissent nos pensées et nous confèrent notre sentiment de nous-même. Elles colorent nos réactions. Notre ressenti interne est une information authentique et pertinente. Nos émotions sont des messages, des énergies qu'il ne faut pas ignorer. Cependant, la plupart des gens tentent de contrôler leurs émotions, ou de ne pas les ressentir, alors qu'elles sont le conduit de notre cœur et de notre âme !

En triant vos pensées et en ayant des émotions de joie, vous contribuez de plus en plus à élever vos vibrations. C'est pour cela qu'il est essentiel d'apprendre à gérer vos émotions, par exemple avec l'EFT (technique de libération émotionnelle). Grâce à cet outil, vous pouvez gérer votre stress et vos émotions au quotidien. Vous trouverez différents livres et vidéos sur le sujet afin que vous puissiez pratiquer l'EFT seul(e) (je vous conseille celles de Jean-Michel Gurret ou Sarah Frachon).

Toutefois, si vous avez subi un traumatisme, il serait bien de vous faire accompagner par un praticien EFT.

### **Astuce 23 : Soyez heureux d'exister**

Si vous êtes sur Terre, c'est qu'il y a une très bonne raison. L'Univers ne crée rien par hasard, tout fait partie d'un Plan Divin, et vous aussi.

Soyez conscient que vous avez un rôle à jouer dans ce monde et que votre vie est précieuse. Osez exister et prendre votre place. En faisant cela, vous vous ancrez dans la matière, vous faites vibrer vos cellules positivement et vous faites rayonner votre être !

Pour vous aider, voici une belle affirmation positive que vous pouvez répéter à haute voix tous les matins :

*« J'ai le droit d'être ici sur Terre.*

*Je choisis de laisser tomber mon besoin de m'excuser d'exister.*

*Ma présence à elle seule est ma raison d'être.*

*Je suis une facette de la vision globale.*

*C'est mon droit divin d'être en vie et je suis reconnaissant de ce cadeau ».*

Kyle Gray

N'oubliez pas que les mots ont un pouvoir, l'Univers vous écoute...

« *Ce qui sort de ta bouche est sacré, veille sur tes mots, ils créent !* » L. Huguelit

#### **Astuce 24 : Travaillez sur vos programmations, conditionnements inconscients et vos peurs**

Pour augmenter vos fréquences, il est important de travailler sur vos conditionnements inconscients et de dépasser vos peurs. C'est un travail difficile, mais quand vous réaliserez tout le bonheur et la liberté qu'il peut vous apporter, vous le ferez avec plaisir.

Il est primordial d'évacuer vos vieux bagages et de guérir vos blessures anciennes. Ceux qui travaillent sur eux savent ce que signifie l'expression « les couches d'oignon ». Vous épluchez une couche, vous pleurez, puis une deuxième et vous pleurez encore et ainsi de suite. Vous connaissez cette impression que vous avez toujours quelque chose à travailler, à nettoyer, à évacuer... Des blessures anciennes qui semblent revenir encore et encore, d'incarnation en incarnation. Ce sont des programmations que vous avez choisi de vivre dans cette vie afin de les transmuter.

Nous sommes des êtres duels : nous avons tous une part humaine et une part divine. En nous incarnant sur Terre (dans la 3D), nous avons oublié d'où ne venons. Nous avons oublié notre part spirituelle... Et les peurs sont arrivées ! Les peurs appartiennent à la 3D, au monde de la matière. Elles sont très handicapantes car elles nous freinent dans notre évolution. Il est donc essentiel de reconnaître nos peurs et de les transcender.

Pour cela, il existe différentes thérapies : l'hypnose, l'EMDR, les constellations familiales, les méthodes énergétiques (comme l'EFT « technique de libération émotionnelle », l'Access Bars), ou bien la respiration holotropique,...

Choisissez la thérapie qui vous attire, celle avec laquelle vous ressentez le plus d'affinités.

#### **Astuce 25 : Pratiquez le lâcher prise**

J'ai essayé différentes choses (visualisations, affirmations positives, demandes à mes guides,...), j'ai suivi des conseils de personnes qui, comme moi, s'intéressent à ce vaste sujet. J'ai eu pas mal de flops... En bref, le lâcher prise est une prise de tête !

Par contre, lorsqu'on lâche prise, quel bonheur !!!!! Nous ne le voyons pas, ça se ressent, nous nous sentons plus légers.

Voici ce que j'ai compris :

Qui tient la prise ? Notre mental !

Afin de lâcher prise, il est donc nécessaire de « débrancher » notre mental.

Comment faire ? Tout dépend de la prise !

- *Si c'est une petite prise ou une prise récente* (mental + une émotion) : concentrez votre attention sur autre chose que la prise : faites une balade, du sport (pour vous défouler), regardez votre film préféré, rangez, faites la cuisine,... Trouvez une activité qui vous plaît et qui vous fait penser à autre chose.
- *Si c'est une grosse prise ou prise ancienne* (mental + plusieurs émotions + conditionnement) : c'est plus compliqué et lâcher prise va prendre du temps ! Car vous êtes dans le contrôle et des résistances se sont installées...

Cette « prise » vous sécurise, vous protège. C'est devenu un mode de fonctionnement !  
Questionnez-vous sur: depuis quand tenez-vous cette prise ? Que représente cette prise pour vous ? Quelles sont les émotions et sentiments rattachés à cette prise ? Quel est l'avantage de tenir cette prise ? Quel est l'inconvénient ? Que va-t-il se passer pour vous si vous la lâchez ? Que ferez-vous une fois libéré(e) de cette prise ?

Parfois, il sera nécessaire de vous faire accompagner. Le lâcher prise est un processus qui consiste à reconnaître ce qui vous met sous tension, ce qui vous fait souffrir, l'accepter pour enfin pouvoir l'abandonner et arriver à un apaisement intérieur et une détente.

PS : sur le site de Lulumineuse, vous trouverez 2 ateliers sympatiques sur comment se lâcher la grappe. Lien : <http://www.lulumineuse.com/agenda/atelier-lache-la.html>

## **Elevez votre taux vibratoire - Niveau 2**

Cela fait maintenant plusieurs semaines que vous travaillez sur votre niveau d'énergie et il va augmenter proportionnellement à vos efforts !

Nous avons vu des astuces qui vous permettent d'augmenter vos vibrations sur le plan physique, mental et émotionnel. Passons maintenant à des astuces plus subtiles, mais très simples à réaliser au quotidien !

Ce niveau parlera beaucoup moins à votre mental et votre intellect. Certaines astuces prendront du temps à être comprises et intégrées. Soyez patients !

Nous quittons progressivement le domaine du mental pour entrer dans le royaume du cœur.

### **Astuce 26 : Ressentez de la gratitude**

Chaque matin, exprimez de la gratitude envers la vie et chaque soir, remerciez-vous avec respect pour tout ce que vous avez appris durant la journée et les gens que vous avez croisés. Ce que l'on se donne, on le donne également à la Création.

Soyez reconnaissant(e) de ce que vous avez, de tout votre cœur !

« *La gratitude est l'affirmation la plus puissante. Il faut apprécier !* » (N.D.Walsch)

En cultivant l'habitude d'être reconnaissant pour toutes les choses que vous avez dans votre vie, vous augmentez votre niveau de bonheur (démontré par des études) et donc vos vibrations.

Faites une liste de toutes vos richesses : famille, amis, travail, santé, maison, nourriture, vêtements,... Bien souvent prises pour acquises et ce n'est que lorsque nous nous retrouvons seuls, sans travail, sans argent, ou en mauvaise santé que nous nous rendons compte de leur importance.

Appréciez la beauté et les choses simples de la vie !

### **Astuce 27 : Observez l'abondance dans votre vie**

L'abondance est un état d'esprit.

Regardez les richesses dans votre vie. Remerciez les personnes et les cadeaux présents dans votre vie. Concentrez-vous sur ce que vous avez plutôt que sur ce qui vous manque. En étant reconnaissant pour toutes ces richesses, vous envoyez à l'Univers un message d'abondance.

Observez tout autour de vous, votre famille, vos ami(e)s, les sourires, la joie, la générosité de la nature, l'Amour est partout. Apprenez à voir au-delà des apparences ! Vous êtes une étincelle de splendeur dans le monde. Laissez votre lumière illuminer votre vie !

### **Astuce 28 : Pratiquez la visualisation**

La visualisation est un sujet passionnant ! Nous visualisons tous les jours, sans nous en rendre compte !

Comme nos pensées sont généralement tournées vers le passé ou vers le futur, nous visualisons souvent des scènes de notre passé ou ce qui pourrait arriver dans le futur, de façon négative du fait de nos conditionnements.

Et si vous passiez en mode « visualisation positive et créative » !

Notre cerveau ne fait pas vraiment la différence entre le réel et le virtuel. C'est pour cela que la visualisation est un très bon outil pour améliorer vos compétences, attirer ce que vous souhaitez et augmenter vos vibrations. Il faut juste savoir l'utiliser de la bonne manière.

En situation de visualisation, vous allez créer des représentations mentales selon vos besoins. Ces images vont vous faire ressentir des sensations et des émotions profondes (frissons, chaleur, picotement, joie, paix,...), vous serez alors connecté(e) à votre visualisation !

Pour que la visualisation fonctionne, elle doit agir sur 3 niveaux : le mental, le physique et l'émotionnel. Il est nécessaire d'avoir une image + des sensations corporelles + des sentiments positifs !

Faites vibrer votre visualisation en vous, autour de vous et faites « comme si » c'était là, maintenant, tout de suite ! Utilisez votre pouvoir créateur dans le présent.

Ne faites pas juste une visualisation dans votre tête (image mentale), mais visualisez avec votre corps (sensations) et votre cœur (sentiments), tout en étant présent à vous-même.

Si vous avez des difficultés à créer des images, aidez-vous de photos et entraînez-vous à développer votre imaginaire, à l'appriivoiser, car il est sans limite !

Commencez avec un objectif immédiat, facile et réalisable (par exemple, visualisez une couleur dans l'eau de votre bain, une lumière autour de vous,...). Où bien, souvenez-vous des bons moments durant vos vacances et laissez les images défiler, les sons, les odeurs, les émotions remonter en vous.

Puis petit à petit augmentez la difficulté (par exemple, visualisez que vous allez trouver une belle plume ou un beau caillou sur votre chemin,...). Puis travaillez sur

un objectif différé (maigrir, trouver la maison ou le job de vos rêves, rencontrer le partenaire idéal,...). Ce dernier objectif, plus complexe, vous demandera du temps, de l'implication et de la rigueur.

La visualisation est un exercice de FOI ! Soyez convaincu(e) que ce que vous souhaitez va se réaliser et que c'est même déjà là !

Si la visualisation ne marche pas, c'est peut-être qu'au fond de vous, vous pensez ne pas être capable d'atteindre votre objectif ou que vous ne le méritez pas. Il faudra alors travailler sur vos programmations inconscientes.

### **Astuce 29 : Entourez-vous de beau**

Vivre dans un bel environnement, entouré(e) de belles choses est très agréable.

Vivre dans le beau est important !

La notion de beauté est propre à chacun, mais quand vous habitez dans un environnement rangé, avec un beau jardin, ou un bel espace de travail, cela fait circuler librement les énergies et nous nous y sentons bien. L'harmonie est visible et elle fait du bien à nos yeux et à notre esprit. Nous profitons du moment présent en étant en communion avec la beauté.

Embellir son environnement c'est prendre soin de soi ! Vous augmentez votre plaisir des sens et vos vibrations avec une belle lumière, de belles peintures, des sons envoûtants, des fleurs odorantes, des textures douces...

*« Il n'en tient qu'à toi de t'entourer de beauté. Choisis de demeurer en un lieu que tu trouves beau. Procure-toi de beaux vêtements. Lis de belles choses. Ne vois que du beau partout. »* —

Lise Bourbeau

### **Astuce 30 : Pratiquez le respect et la tolérance**

Selon Monique Mathieu : "Tout se prépare, tout se travaille en conscience dans les comportements, dans le lâcher prise, dans l'acceptation de tout ce que vous vivez, dans l'acceptation de l'autre, et il est très important d'accepter l'autre tel qu'il est ».

[...] L'autre, celui que vous ne comprenez pas, fait sûrement beaucoup d'efforts pour changer, mais vous ne pouvez pas le voir parce qu'il n'a pas votre niveau de conscience, et les efforts qu'il essaie de faire pour changer ne correspondent pas aux vôtres. C'est pour cette raison qu'il faut avoir beaucoup de tolérance, beaucoup de compassion (et plus tard beaucoup d'Amour Inconditionnel) pour tous ceux qui vous entourent.

De plus en plus d'êtres s'éveillent à l'Amour Inconditionnel !

Voici une phrase que vous pouvez répéter tous les jours :

« *Maintenant j'aime, tout simplement, et je n'attends rien de l'autre. Je lui donne mon Amour parce que je suis heureux de pouvoir le faire* ». (M. Mathieu)

### **Astuce 31 : Acceptez votre sensibilité**

« *La sensibilité est comme un garde-fou. Elle est la garante de la non-violence parce que les personnes sensibles sont tout bonnement incapables de nuire à autrui ; leur sensibilité les en empêche. Leur intuition et leur instinct sont connectés au cœur, et cette connexion leur ouvre la porte d'un monde vibrant en accord avec leurs sens en éveil, un monde où le respect de l'autre retrouve sa place au centre des relations.* » L. Huguelit

Pour certains, être sensible ou hypersensible est considéré comme une faiblesse. Ressentir des émotions, révéler ses sentiments est un signe de vulnérabilité... Méditez sur ces phrases, vous proviennent-elles de l'égo ou du cœur ?

La sensibilité est une vérité essentielle du cœur. Elle nous permet de voir le monde différemment, de percevoir la beauté en toute chose.

La sensibilité est intimement liée à la « réceptivité ». Cette réceptivité est nécessaire pour votre évolution. La sensibilité est rattachée à nos émotions que nous définissons comme positives ou négatives, selon nos filtres. La réceptivité est rattachée à différents plans vibratoires.

Comme l'explique si bien Monique Mathieu : « Votre sensibilité vous permet d'évoluer à un certain niveau de conscience sur ce plan de troisième dimension, votre réceptivité vous fait dépasser ce niveau de conscience pour pouvoir capter d'autres fréquences vibratoires qui vous permettent d'agir et de réagir de façon totalement différente de ce que ferait votre sensibilité.

Votre réceptivité vous donne des clés qui ouvrent la porte de la connaissance de vous-même et de l'Univers. Votre sensibilité entrouvre cette porte mais parfois vous empêche d'y entrer justement quand votre hypersensibilité est liée à la peur. La réceptivité n'est jamais liée à la peur. La différence se situe également à ce niveau. »

Apprendre à développer sa sensibilité nous permet d'atteindre un état de réceptivité, un état de conscience supérieur.

Acceptez de vous laisser toucher par la Vie et observez ce qui se passe en vous !

### **Astuce 32 : Dites à Gaïa que vous l'aimez**

Si vous souhaitez aider Terre-Mère dans sa transition, voici ce que vous pouvez faire :

Dès que vous pouvez, posez vos mains par terre, touchez-la et dites-lui que vous l'aimez, que vous la ressentez et que vous la suivez dans sa transition. Il est important de lui dire que vous êtes d'accord pour la suivre dans sa transition. Elle souhaite emmener avec elle le plus d'êtres humains possible parce qu'elle vous aime et qu'elle désire que chacun de vous aille vers ce monde merveilleux vers lequel elle se projette aussi.

Issu de l'article « *Les chakras de la Terre* » de Monique Mathieu.

Nous sommes ses enfants, et Gaïa nous aime profondément, de tout son cœur.

### **Astuce 33 : Travaillez avec les énergies de l'Amour**

Demandez en votre corps, vos cellules et votre ADN les vibrations les plus pures !

Nous sommes des créateurs, nous pouvons façonner notre signature énergétique ! En faisant cela, nous effaçons les anciennes fréquences.

Travailler avec les énergies de l'Amour nous assure toujours un résultat très élevé au niveau vibratoire. Mais pour cela, il faut le vouloir et le ressentir dans tout son corps. Ne pas travailler uniquement avec sa tête, mais aussi avec son cœur et son âme.

*« Aimer n'est pas faire semblant d'aimer, c'est s'investir dans l'Amour ! Il est très facile de dire « j'aime », mais il est moins facile de le prouver ! Comment pouvez-vous le prouver ? Par l'amitié, par l'écoute, par le service que vous rendrez à l'autre, par l'Amour, même silencieux, que vous lui offrirez, par un sourire, par la valorisation de celui qui en a besoin ; il faut toujours encourager et donner l'espoir ! »* Monique Mathieu.

Voici un mantra positif qui pourra vous aider à vous connecter à l'Amour, cette belle énergie Universelle. Posez-vous, prenez de grandes respirations et dites à haute voix :

*« L'énergie de mon cœur me nourrit avec force,  
je me souviens que mon cœur fait partie du Grand Tout,  
je suis un Être Divin,  
je me nourris d'amour,  
et j'en inonde le monde.  
Je rends grâce à la Vie et au monde qui m'entoure ».*  
(Malory Malmasson)

En vibrant sur la fréquence de l'Amour, vous augmentez vos énergies de façon surprenante.

### **Astuce 34 : Intégrez les nouvelles énergies par le cœur**

Le cœur est un organe puissant. « *Le cœur est au centre de tout ; c'est d'ailleurs pour cette raison qu'on l'appelle le cœur* ». L. Huguelit

Le cœur est considéré comme notre deuxième cerveau. Cependant, en embryologie, les chercheurs ont découvert qu'au bout de 21 jours, un bourgeon commençait à battre sur un rythme régulier...Le cœur s'active avant le cerveau ! En ce sens, le cœur commande au cerveau ! Il possède plus de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs. Il envoie énormément d'informations au cerveau, c'est le seul organe capable de le faire. Il peut activer ou inhiber des parties précises de notre cerveau. Il peut donc influencer notre perception de la réalité et nos réactions.

De plus, le champ électromagnétique du cœur est le plus puissant de tous les organes du corps, 5000 fois plus intense que celui du cerveau ! Il varie en fonction de nos états émotionnels. Ce champ s'étend à 2 ou 4 mètres autour du corps. Cela signifie que toutes les personnes qui nous entourent perçoivent les informations énergétiques contenues dans notre cœur.

L'amour n'est pas une émotion, c'est un état de conscience intelligente. Le cœur est au centre de notre être.

Demandez, pour la nuit, à continuer d'intégrer par le cœur, la sagesse acquise durant la journée. Demandez que les cellules de votre cœur physique et que les brins de votre ADN se développent suivant votre nouvelle fréquence et que cette évolution se produise à tous les niveaux de votre être et dans toutes les dimensions de votre existence (suppression d'anciens schémas et empreintes qui ne correspondent plus à votre vérité).

### **Astuce 35 : travaillez sur le développement de vos perceptions sensorielles**

En travaillant sur vos perceptions sensorielles, vous contribuez également à augmenter vos vibrations.

N'hésitez pas à faire des stages, à participer à des ateliers, à apprendre à ressentir le subtil. Lisez des livres sur le magnétisme, l'énergétique, les mondes subtils, le chamanisme.

Apprenez à utiliser un pendule, à développer votre intuition, à travailler avec les cristaux,...

Les « musiques vibratoires » peuvent également vous aider à développer vos capacités (voir le site "Mental Waves").

Il y a différentes façons de s'ouvrir au subtil, et la période de transition (la 4D), grâce à ses fréquences élevées, est propice à l'ouverture de nouveaux canaux de perception. Nous avons actuellement 7 chakras, 5 autres chakras sont en train d'apparaître. Ces nouveaux chakras vont nous connecter à notre intuition, à la télépathie, à la clairvoyance, ... Nous devenons des êtres humains beaucoup plus sensibles.

Maintenant que vous avez bien pratiqué, je vais vous indiquer comment conserver votre nouvelle fréquence vibratoire, car il est très facile de « redescendre » dans les basses fréquences au début, tant que vos nouvelles vibrations ne sont pas bien ancrées. Il est donc nécessaire de faire l'effort conscient de vous maintenir dans une fréquence énergétique élevée afin d'éviter une chute !

### **Astuce 36 : Maintenez une fréquence énergétique élevée**

« *Soyez conscients, élevez votre taux vibratoire, montez sur la montagne* ». Omraam Mikhaël Aïvanhov

Pour maintenir vos vibrations dans les hautes fréquences, il est essentiel de :

- Travailler sur vous quotidiennement.
- Se détacher de toutes pensées, paroles, émotions, et gestes de la 3D. Les pensées et les émotions négatives vous maintiennent dans une vibration basse alors que les énergies de la 5D sont Amour, Paix, Harmonie et Equilibre.
- Guérir les blessures de votre cœur.
- Faire attention à l'endroit où vous concentrez votre énergie.
- Placer toujours votre intention sur un plan élevé !

Si vous consacrez votre énergie à juger l'autre, vous chuterez en vibration.

Si vous attendez un résultat, elle chutera aussi.

Si vous pensez que la vie est difficile, elle chutera...

Apprendre à vous connaître, surveiller vos pensées, élever vos vibrations en conscience est un travail quotidien et essentiel pour vous, les autres et le monde.

Montez vers les vibrations de l'Amour !

Apprenez à discerner ce qui augmente votre énergie et ce qui la baisse.

Je terminerai sur cette magnifique citation : « *Être en bonne harmonie avec soi-même, c'est contribuer à une meilleure harmonie dans le monde entier. Car si vous tenez vraiment à votre*

*perfectionnement, à votre épanouissement, à votre salut définitif, vous devez travailler sur l'harmonie, c'est-à-dire harmoniser votre être avec toutes les forces de l'univers ».* (Omraam Mikhaël Aïvanhov)

## **Conclusion**

Tout d'abord, je tiens à vous remercier d'avoir lu ce livre.

Ensuite, je tiens à vous féliciter car vous êtes sur le bon chemin, celui de l'Amour et de votre Unité ! Et j'espère que vous avez pris plaisir à expérimenter toutes ces astuces et observer les effets sur vous !

Vous devez vous sentir plus léger, plus joyeux, plus serein, n'est-ce pas ?

Plus vos vibrations augmentent, plus vous devenez conscients et responsables de vos énergies !

Tout est lié : plus vous travaillez sur vous, plus votre fréquence vibratoire et votre niveau de conscience augmenteront.

La Nouvelle Terre va vibrer sur de très hautes fréquences. Ce sont les fréquences de l'Amour, de la joie, de la compassion, du respect, de la bienveillance, ...Et travailler sur l'élévation de vos vibrations vous fera transiter beaucoup facilement vers ce nouveau monde.

Je vous souhaite, de tout cœur, une très belle ascension.

Corinne

## Bibliographie

- Emoto, M. (2003). *L'eau, mémoire de nos émotions*. Editions Guy Trédaniel.
- Emoto, M. (2007). *Le miracle de l'eau*. Editions Guy Trédaniel.
- Jones, L.A. (2003). *Telos, message pour l'épanouissement d'une humanité en transformation, Tome II*. Editions Ariane.
- Jones, L. A. (2006). *Telos, protocoles pour la cinquième dimension, Tome III*. Editions Ariane.
- Malmasson, M. (2018). *Sould dating*. Editions Massot.
- Boschiero, J. (2012). *Les pierres au quotidien*. Editions Alliance Magique.
- Vérité, Y. (2017). *Levez-vous du bon pied ! Et réussissez pleinement votre journée*. Editions Quintessence.
- Huguelit, L. (2019). *Mère, l'enseignement de la forêt amazonienne*. Editions Mama.
- Hawkins, D. (2018). *Pouvoir contre force, les déterminants cachés du comportement humain*. Editions Guy Trédaniel.

Livre audio : Gray, K. (2017). *Elevez votre vibration, 111 méthodes pour augmenter votre contact spirituel*. Editions AdA inc.

### Liens internet :

- Conférence TEDx Talks : l'imagerie mentale pour (re)muscler le cerveau et le corps, par Aymeric Guillot : <https://www.youtube.com/watch?v=32dape5tzxA>
- Lien article sur visualisation créatrice : <https://www.orygin.fr/coaching-individuel/pratiquer-la-visualisation-creatrice/>
- Site de Monique Mathieu : <https://ducielalaterre.org/fichiers/>
- Site Mental Waves : <https://www.mental-waves.com/>
- Site de Lulumineuse (retrouvez plein d'outils gratuits à votre disposition) : <http://www.lulumineuse.com/>
- Site pour trouver un praticien EFT : <https://ifpec.org/annuaire-praticiens-2/>
- Site alternative santé : <https://www.alternativesante.fr/coeur/le-coeur-commande-au-cerveau-mais-personne-ne-vous-le-dira>

**Corinne Geru**  
**Thérapeute holistique**



Que l'Amour, la Paix et l'Harmonie vous accompagnent chaque jour,  
Puissez-vous marcher dans la beauté de votre être révélé.  
Vous avez toute la lumière qu'il vous faut pour être vous-même et bien plus encore...

Site internet : [www.present-ciel.com](http://www.present-ciel.com)  
Rédactrice du blog : [latelierdesapprentissage.com](http://latelierdesapprentissage.com)