

---

# Renaissance



Sphère spirituelle

## Qu'est-ce que la spiritualité

« Être spirituel dépasse largement l'engouement pour les salles de yoga ou de méditation, pour les régimes véganes ou bio.

C'est comprendre comment ramener le bien-être dans son quotidien; c'est intégrer le lâcher-prise, ou encore retrouver la joie dans sa vie.

En un mot, être cohérent avec soi-même, corps et esprit. Il s'agit donc d'une démarche qui requiert des dépassements, des prises de conscience pour soi et pour le bien de l'ensemble. »

- Lise Bourdeau

---

# La spiritualité

---

## Lois universelles

1- **La loi de l'Unité** : Tout est Un dans l'Univers. Le Tout est éternel et infini, il n'a pas de commencement ni de fin et intègre tout ce qui existe.

2- **La loi de la Résonance et l'Attraction**: Tout est énergie. Tout est vibration. Chaque objet, son, pensée, désir, émotion,... a sa propre fréquence.

3- **La loi de l'Action**: Rien ne se passe sans action.

L'action, c'est ce qui permet de passer de l'inspiration à la création, quelque domaine que ce soit.

La loi de l'Action implique courage, discipline et persévérance

4- **La loi du Libre-Arbitre** : La loi du Libre-Arbitre stipule que dans l'absolu, tout être est libre d'effectuer les choix qu'il souhaite effectuer.

5- **La loi de Cause à Effet**: Également appelée **loi du Karma**, cette loi universelle sous-tend le lien entre une cause et sa conséquence, c'est à dire son effet dans l'Univers.

6- **La loi du Don et de l'Abondance**: La loi du don s'apparente au Donner et Recevoir. Nous devons donner et recevoir pour que l'abondance (et tout ce que l'on désire) puisse s'activer et circuler dans nos vies.

7- **La loi du Dharma** : Chacun possède un talent particulier et une manière unique de l'exprimer. Chacun a une mission dans la vie et un don, un talent unique à offrir à des besoins spécifiques.

Le fait d'exprimer notre talent pour répondre à ces besoins crée une richesse et une abondance illimitées.

---

# La spiritualité

---

## 8. La loi de la gratitude

L'univers répond à notre demande lorsque le **respect de la vie et de la matière** mis à notre disposition sont considérés et respectés.

La gratitude, le remerciement, la reconnaissance envers ce que l'univers met à notre disposition pour nous accomplir, pour atteindre un degré de bien-être et de prospérité sont nécessaires et doivent prendre la première place dans nos demandes.

La gratitude affecte positivement votre fréquence vibratoire. C'est une habitude que vous devriez intégrer en ce moment dans votre vie. Commencez à remercier pour tout, pour les bonnes choses et celles que vous ne considérez pas bonnes, remerciez pour toutes les expériences que vous avez vécues. La gratitude ouvre les portes pour que les bonnes choses coulent positivement dans ta vie...



---

# La spiritualité

---

## La loi de la gratitude



### EXERCICE

Pratiquez la gratitude.


Remarquez ce que vous avez.

La pratique de la pleine conscience de la gratitude conduit constamment à une expérience directe d'être connecté à la vie et à la réalisation qu'il y a un contexte plus large dans lequel votre histoire personnelle se déroule.

Soyez également reconnaissant pour les opportunités et les défis.

La pratique de la gratitude n'est nullement un déni des difficultés de la vie. Nous vivons dans une période troublante, et sans doute vous avez connu de nombreux défis, incertitudes et déceptions.

La compréhension que vous gagnez en pratiquant la gratitude vous libère d'être perdu ou identifié aux aspects négatifs ou positifs de la vie, vous laissant simplement rencontrer la vie à chaque instant alors qu'elle s'élève.



# La spiritualité

## Échelle de conscience Hawkins

Niveau	Vibration	Émotion	Vue de la vie
Illumination	700-1000	Indicible	La vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
<b>Courage</b>	<b>200</b>	<b>Affirmation</b>	<b>Possible</b>
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Vibration dans la physique quantique signifie que tout est énergie.

Nous sommes des êtres qui vibrent sur certaines fréquences.

Chaque vibrations équivaut à un sentiment et dans le monde "infrarouge", il n'y a que deux espèces de vibrations, la positive et la négative.

N'importe quel sentiment fait que tu émetts une vibration qui peut être positive ou négative.

---

# La spiritualité

---

## Échelle de conscience Hawkins

Selon Hawkins, 2 sages sur la terre calibrent à (sont au niveau de) 700. Une personne au niveau 300 équilibre 90'000 personnes au-dessous de 200,

1 personne à 500 équilibre 750'000 personnes au-dessous de ce seuil critique, et une seule personne à 700 équilibre 70 millions en-dessous de 200.

C'est bien pour cela qu'on peut dire que l'élévation consciente du niveau de conscience de la race est l'activité la plus importante de la planète aujourd'hui.

1000 est le niveau d'énergie maximum supporté par le corps humain et le système nerveux. C'est le niveau extrêmement rare des grands avatars du passé comme Christ, Bouddha, Krishna, etc.

**Ce qui veut dire que si nous voulons que le monde change de taux vibratoire, il va falloir y mettre du sien, pour contribuer a ce changement de paradigme.**

Notre « vie intérieure » détermine notre « vie extérieure », les deux sont reliés et sans la prise de conscience nécessaire pour favoriser le déclic.

Si vous n'êtes pas libéré de votre passé, vous stagnez dans une sous-couche de votre personnalité et vous empêchez d'accéder a de nouvelles compréhension de soi et du monde.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

Maintenant que vous savez, la balle est dans votre camp. Voici des façons à intégrer dans votre vie afin d'accroître votre vibration

### **1- Souriez.**

C'est simple, facile et gratuit. Développez le réflexe de sourire à chaque personne avec qui vous ressentez une connexion de coeur pendant la journée, même des inconnus que vous croisez dans la rue.

### **2- Chantez.**

Chanter de la gorge peut causer de l'irritation. Assurez-vous de pousser l'air en provenance de la région près de l'estomac. Plus l'air vient de profond, le plus fort est le son et le plus bénéfique il sera pour vous.

### **3- Écoutez de la musique qui vous plaît.**

Écoutez de la musique apaisante est l'une des meilleures thérapies qui soit. Si vous n'avez pas l'habitude d'écouter de la musique, allez sur Youtube par exemple et cherchez de la musique 432 Hz. Le courant populaire de l'industrie de la musique promeut la fréquence destructrice de 440Hz. La fréquence naturelle du septième chakra, celui de la conscience humaine, est 432 Hz. Nous avons besoin d'un monde éveillé. Évitez la musique populaire 440Hz autant que possible.

### **4- Connectez avec la nature.**

La nature nous permet de rééquilibrer notre chakra racine, le chakra de base juste au-dessus des chakras mineurs négatifs. Plus concrètement, observez la forêt, lacs, montagnes et autres formes fractales naturelles, écoutez le son du vent, des vagues et de l'eau qui coule, respirez l'air pur, etc.

Tout ça nous permet de ré-établir l'équilibre de nos champs énergétiques corporels.



---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

### **5- Jouez avec les chiens.**

Le chien est l'animal ayant le plus de cœur. Quand vous sur-stimulez votre cerveau gauche, au détriment de votre cerveau droit, pensez à vous imprégner de la joie de vivre de la race canine domestique. C'est une source de joie thérapeutique.

### **6- Entourez-vous d'enfants.**

Spécialement lorsqu'ils sont jeunes, les enfants ont le cœur pur et sont en communication et en harmonie directes avec l'Univers. Comme c'est bon de voir l'innocence dans leur yeux et leurs actions. Les aînés se sentent tellement mieux en leur présence et c'est réciproque. Les aînés recherchent cette pureté du cœur qu'ils ont souvent perdu après une longue vie à sur-utiliser le mental, et les enfants se sentent utiles à les soulager et leur apporter du bonheur, ce qui est bon pour leur estime de soi.

### **7- Faites-vous de nouveaux amis.**

La nouveauté est toujours bonne quand on sait l'apprécier et la rendre bénéfique pour nous. Les nouvelles relations contribuent à élargir notre conscience et nos habiletés de connexion avec cœur.

### **8- Connectez avec des gens de même affinité.**

La nouveauté c'est bien, mais les bonnes vieilles connexions qui fonctionnent toujours sont encore plus importantes. Maintenez vos relations qui fonctionnent bien. On ne possède jamais trop d'amis.

### **9- Rencontrez plein de gens authentiques chaque jour.**

La nouveauté et la qualité des amis c'est bien, mais la quantité également. Cependant, sachez bien vous entourer, parce que si vos amis s'attendent à quelque-chose de vous en retour de leur amitié, puis vous envahissent sur une base régulière, ou traînent une influence toxique, mieux vaut alors s'éloigner d'eux.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

### **10- Lancez-vous en affaire.**

Ce qui rend le succès en affaire difficile, c'est qu'on doive se réinventer en tant que personne, nous obligeant à nous assainir dans toutes les sphères de notre être. Quand on parle de succès, on entend par là réalisation de soi, habiletés humaines et relationnelles, santé mentale et physique, attitude positive, etc. L'argent n'est qu'une sphère parmi tant d'autres. Les affaires procurent une expérience hors du commun dans votre transformation vibratoire.

### **11- Pratiquez des sports.**

La pratique d'un sport est un incontournable en matière d'élévation de fréquence, surtout les exercices qui vous poussent au niveau cardio. Ne brûlez pas les étapes en espérant dévoiler un corps du tonnerre en quelques semaines. Vous devez adapter graduellement votre corps à chaque niveau d'intensité. Par là, vous renforcerez votre résilience mentale et votre sentiment de puissance.

### **12- Créez vos pièces d'art visuel, dramatique ou de musique.**

Peu importe à quoi ressemblent vos créations, canaliser des idées de l'au-delà et les matérialiser, c'est de l'alchimie, un pouvoir inestimable, et c'est par ricochet l'acquisition de la capacité d'adaptation. Quand vous avez le pouvoir de manifester vos pensées concrètement, vous avez là un pouvoir vibratoire énorme, un aura!

### **13- Réalisez vos rêves les plus fous.**

La grande majorité des gens de ce monde se battent pour leur survie et quand ils parviennent à une certaine stabilité, ils s'y cantonnent au lieu de repousser leurs limites encore plus loin. La plupart des gens sont effrayés à l'idée d'explorer leur côté sombre ou prendre des risques. C'est que la société encourage la conformité au rêve illusoire de la classe moyenne. Soyez de cette minorité de héros qui osent, mais faites le avant tout pour vous.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations



### **14- Améliorez votre apparence.**

La norme est de s'accepter tel que l'on est. Ça ne veut pas dire de se résigner à ne rien changer à son apparence. Oui il faut de l'amour propre, mais s'aimer quand on est obèse ou très pauvre, c'est se donner la chance d'améliorer sa qualité de vie. Récompensez-vous pour votre amour propre en prenant soin de votre look.

### **15- Mangez sain (réduisez l'acidité de votre métabolisme).**

Oubliez les quatre groupes alimentaires et le compte de vos calories. Nous mangeons tous trop de calories, et les mauvaises. Concentrez-vous sur la qualité de votre diète. Mangez fruits et légumes crus, réduisez votre consommation de viande, bannissez les OGM, évitez le plus possible les produits laitiers et les céréales à haute teneur en gluten.

### **16- Buvez de l'eau alcaline.**

Encore une fois, évitez toute boisson substance qui acidifie votre corps, tel les boissons gazeuses, l'alcool, la bière, les jus industriels, etc. Buvez plutôt de l'eau saine. Boire 8 verres d'eau de l'évier ou de bouteille de plastique ne vous aide en rien. Trois ou quatre verres d'eau alcaline filtrée suffiront.

### **17- Respirez profondément.**

Chanter a le même effet, mais si vous tenez à nous épargner de vos talents de chanteur, pratiquez la respiration méditative. Cinq longues, lentes et profondes respirations chaque matin parviendront à vous tenir à l'écart des entités sombres pour le reste de la journée. C'est exigeant les premières fois, mais vous vous y ferez rapidement.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations



### **18- Méditez.**

Vous n'avez pas besoin de prendre des cours de yoga, car chacun peut le faire à la maison. Fermez vos yeux, imprégnez-vous d'amour propre, laissez aller vos peurs, laissez les pensées circuler librement sans affecter le but de la session de méditation qui est de fixer un point à l'intérieur de votre paupière et de simplement être dans le moment présent, en éprouvant de la gratitude pour cet état de corps et d'esprit.

### **19- Pensez positivement.**

C'est facile de se laisser emporter par la négativité, mais la joie est bien plus amusante et en vaut l'effort. Aggraver son cas fait juste empirer l'emprise de l'obscurité. L'Univers nous envoie des tests chaque jour. Faut-il s'en plaindre chaque fois?

### **20- Soyez reconnaissant.**

Enfin, soyez reconnaissant envers chaque chose que vous possédez ou qui vous caractérise, car il y a toujours des gens bien pire que nous. Ceci devrait suffire à vous rendre joyeux. Soyez reconnaissant envers cette expérience qu'est la vie et les tout petits bonheurs qu'elle procure.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

**S'ancrer, c'est sortir sa conscience de sa tête ... et l'installer dans ses pieds.**

C'est sortir du monde des rêves, des pensées, de l'imaginaire, du spirituel... et revenir dans le monde terrestre, réel, corporel, le monde de la matière. C'est être pleinement là, dans le monde physique.

Car plus on est dans sa tête, plus on pense.  
Et plus on pense, plus on est dans sa tête.  
Et plus on est dans sa tête, moins on est ancré.  
Et moins on est ancré... moins on est heureux.

Un bon ancrage peut vous apporter énormément.



---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

### CHOSSES QUI AFFECTENT VOTRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE

#### 1ère - Les pensées

Toute pensée émet une fréquence vers l'univers et cette fréquence retourne vers l'origine, alors dans le cas, si vous avez des pensées négatives, de découragement, de tristesse, de rage, de peur, tout cela revient vers vous. C'est pour ça qu'il est si important que vous preniez soin de la qualité de vos pensées et appreniez à cultiver des pensées plus positives.

#### 2ème - Les compagnies

Les gens qui sont autour de vous influencent directement ta fréquence vibratoire. Si vous vous entourez de personnes gaies, positives, déterminées, vous entrez aussi dans cette vibration, maintenant si vous vous entourez de personnes qui se plaignent, méchantes et pessimistes, soyez prudents ! Car elles peuvent diminuer votre fréquence et en conséquence.

#### 3ème - La musique

Si vous n'écoutez que de la musique qui parle de la mort, de la trahison, de la tristesse, de l'abandon, tout cela va interférer dans vos vibrations. Faites attention à la vibration de la musique que vous écoutez, elle peut être en train de diminuer votre fréquence vibratoire. Et souviens-vous: vous attirez dans votre vie exactement ce dans quoi vous vibrez.

---

# La spiritualité

---

## Monter les vibrations

### 4ème - Les choses que vous voyez

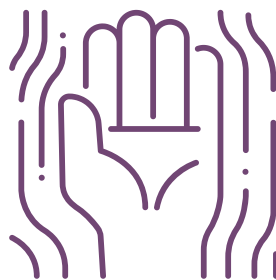
Quand vous regardez des films qui abordent les malheurs, la mort, les trahisons, etc. votre cerveau accepte cela comme une réalité et libère toute une chimie dans votre corps, en faisant en sorte que votre fréquence vibratoire soit affectée. Regardez des choses qui vous font du bien et vous aident à vibrer à une fréquence plus élevée.

### 5ème - L'ambiance

Que ce soit chez vous ou dans votre travail, si vous passez une grande partie de votre temps dans un environnement désorganisé et sale, cela affectera aussi votre fréquence. Améliorez ce qui est autour de vous, organisez et nettoyez votre environnement. Montrez à l'univers que vous êtes apte à recevoir beaucoup plus. Prenez soin de ce que vous avez déjà !

### 6ème - La parole

Si on s'habitue à juger ou à parler mal des choses et des gens, cela affecte la fréquence vibratoire. Pour garder ta fréquence élevée, il est fondamental que vous supprimez l'habitude de juger et de parler mal des autres... Alors évitez de faire des drames supplémentaires dans votre esprit. Assumez également votre responsabilité pour les choix de votre vie.







MON ÉTAT D'ÂME CETTE SEMAINE



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---