

HAUTE VIBRATION

Article de Ludivine Thenard

Comment favoriser cette connexion au cœur qui vous permettra de vous connecter à votre intuition, calmer votre mental et ainsi accéder à des prises de conscience ?

Prises de conscience nécessaires pour accueillir la meilleure version de vous-même, et vous créer une réalité plus alignée à votre âme. :

Le sursaut, c'est ce moment de connexion au cœur provoqué par un évènement telle une illumination, qui vous permettra comme un électrochoc de comprendre que le changement est nécessaire. Si vous lisez ces lignes, il est fort probable que ce sursaut ait eu lieu il y a quelques temps déjà et que vous avancez à votre rythme sur le chemin de la sagesse et de la guérison de l'âme. Cela peut arriver lors d'un voyage dans un lieu bien particulier, un contact avec la nature ou de nouvelles rencontres. Ou encore lors de la perte de quelqu'un, la maladie, une dépression ou un burnout. Le sursaut provoque donc en nous une prise de conscience primordiale pour notre parcours. Cet évènement, cette prise de conscience va alors nous pousser au changement, personnel, professionnel, spirituel. Ceux ou ces changements engendrent un bouleversement au niveau de votre vibration : plus vous êtes sur votre chemin de vie et à l'écoute du cœur, plus votre vibration augmentera. Plus votre vibration augmentera, plus vous attirerez à vous les bonnes personnes, les synchronicités qui vous feront avancer sur votre chemin de vie. C'est donc en écoutant votre intuition que vous prenez les bonnes décisions et répondez à l'appel du cœur.

Vous retrouvez alors **l'alignement**. Être aligné, c'est se sentir en harmonie, en cohérence avec soi, dans tous les domaines de notre vie. De manière générale, l'univers vient mettre sur notre route des personnes, des synchronicités qui favoriseront cette connexion au cœur. Cela peut être une rencontre professionnelle, un thérapeute ou encore une épreuve comme un accident.

Mais cette connexion au cœur se développe surtout grâce à nos efforts personnels, au travail que nous effectuons sur nous-mêmes et à une certaine **pratique spirituelle**. Car oui, le sursaut provoque en nous le réveil, puis l'éveil, mais nous avons tous besoin d'être accompagnés lors de ce processus. C'est en effet votre vibration qui vous permettra de recevoir les messages de votre âme, autrement appelée ici intuition (cela passe mieux pour notre société actuelle) mais oui, se connecter à son intuition, écouter son intuition, c'est se connecter à son âme et c'est l'écouter.

Votre vibration se travaille donc au quotidien, par de petites choses, comme avoir une alimentation équilibrée et manger sainement, faire de l'exercice physique, être en contact avec la nature et passer du temps seul avec soi-même.

Les clés sont donc bien manger, bien bouger et bien dormir. Et surtout prendre du temps pour soi : être dans la joie, ne pas courir mais vivre et être dans l'amour. Ces éléments sont la base d'une belle vibration. Cela dit, si vous souhaitez passer à un autre niveau vibratoire, autrement dit, si vous souhaitez accueillir l'abondance dans votre vie, voir même développer vos capacités extra-sensorielles, ces pratiques ne suffiront pas.

Voici ce qui, selon moi, vous aidera sur votre chemin :

Être dans l'amour, pas seulement avec les mots, mais par les actes. Cette expression veut dire aimer oui, mais pas seulement aimer ses proches. C'est également aimer la nature et notre planète, et donc la respecter, la protéger. Qui dit nature, dit monde animal. Être dans l'amour des animaux, peut vouloir dire réduire sa consommation de viande, sans forcément devenir végétarien, voire même végan, mais simplement la réduire.

Être dans l'amour, c'est pardonner. Pardonnez ceux qui nous font du mal ou ceux qui l'ont fait par le passé. Cela veut dire dépasser le sentiment de colère, laisser la haine de côté ainsi que l'esprit de vengeance. Cette étape est en effet l'une des plus difficiles, mais aussi l'une des plus libératrices.

Être dans l'amour, c'est accueillir. Accueillir ce que nous donne la vie, la joie et les peines, car les peines sont là pour vous faire grandir. Enfin, être dans l'amour, c'est être dans la gratitude, en remerciant la vie et les personnes autour de nous. En voyant le positif en chacun d'entre nous et en chaque situation. C'est arrêter de se plaindre et **laisser l'égo de côté**.

Car c'est l'égo qui nous empêche de monter en vibration et d'atteindre la sagesse suprême.

Maître Bouddha disait « L'égo tue tout espoir de trouver la paix » car c'est lui qui réveille nos peurs, qui agite nos nuits. C'est lui qui fait dominer l'insatisfaction, la course à toujours plus, la comparaison, le matérialisme, l'avidité, la vengeance, le calcul. L'égo est le contraire de foi et confiance. **Si l'égo domine, il n'y a pas de paix intérieure.**

Alors comment maîtriser cet égo ? Tout simplement, par la **pratique de la pleine conscience**. Cette pratique ne consiste pas seulement à méditer, elle offre la possibilité de pouvoir maîtriser ses pensées, de pouvoir calmer le mental et d'avancer plus sereinement et avec sagesse. Car au-delà de la méditation, de la respiration, ce sont les principes de la pleine conscience qui vous apprendront à lâcher prise, à être patient, à accepter certaines situations, à pardonner et aller de l'avant, et surtout à avoir confiance en vous et en la vie.

Cela dit, **la pratique régulière de la méditation est la clé pour augmenter votre vibration**, et vous connecter à votre intuition. Si vous avez déjà cheminé et trouvé la clé qui vous permet de vibrer, nous nous en réjouissons ! Par contre, si à la lecture de cet article, vous avez l'impression de vous trouver « en tongs devant l'Himalaya », que vous ne savez pas par quoi commencer ni comment, sachez que nous sommes là pour vous accompagner.

Les deux masterclass « S'initier à la pleine conscience » et « Reconnexion » ont été canalisées et élaborées afin d'aider le maximum de personnes à expérimenter cette connexion au cœur, car **vouloir se connecter à son intuition est la première étape vers la reconnexion à notre âme.**

Méditer, c'est dialoguer avec son âme.

Avec tout mon amour,

Ludivine Thenard



INSPIREM

ENSEMBLE INSPIRONS UN NOUVEAU MONDE