

Cvičenie (meditácia č.5) :

„Zvyšovanie vibrácií“

1. Predstavte si ciferník, ktorý má desať dielikov. Napríklad, takýto:



2. Poproste svoje Vyššie Ja ukázať vám, kde na ciferníku máte svoj dielik - to je vaša aktuálna úroveň vibrácie.
3. Skúste otočiť ručičku o jeden dielik ďalej: napríklad, keď ste na „štvorke“, posuňte ručičku na „päť“.
Občas je obtiažne ju ihneď posunúť o celý dielik. V takom prípade ju „posuňte“ aspoň o polovičku, o štvrt' ďalej – nakoľko sa dá.
4. Pravidelne (napr., raz za týždeň) kontrolujte na ciferníku svoj stav vibrácií (podľa b.2).
Udržujte ručičku alebo na predchádzajúcom mieste, alebo, keď je to treba a váš stav to dovoľuje, posuňte ju ďalej.

Odporúčenia a upozornenia :

- Najlepšie je postupné a pomalé zvyšovanie úrovne vibrácií - o jeden stupeň za jeden prístup.
- Aj keď ste dosť „čistí“ a môžete žiť na dosť vysokých vibráciách, musíte pochopiť, že aj tu je jedna „zaujímavá“ výzva: málo kto z ľudí v „normálnom“ svete môže byť v súlade s touto vibráciou. Čím je vaša vibrácia vyššia, tým je ťažšie ľuďom, ktorí majú vibráciu aj len o 1 stupeň nižšiu, spolupracovať a žiť s vami. Do svojho života môžete „pritiahnúť“ len to, čo je na vašej úrovni alebo na úrovniach, vyšších než je vaša.
- Preto je optimálna úroveň (je to overené!) pre kvalitný a „nádejne dobrý“ život v zdraví, láske a šťastí úroveň č.5 a č.6