
Material de Apoio

ENERGIAS

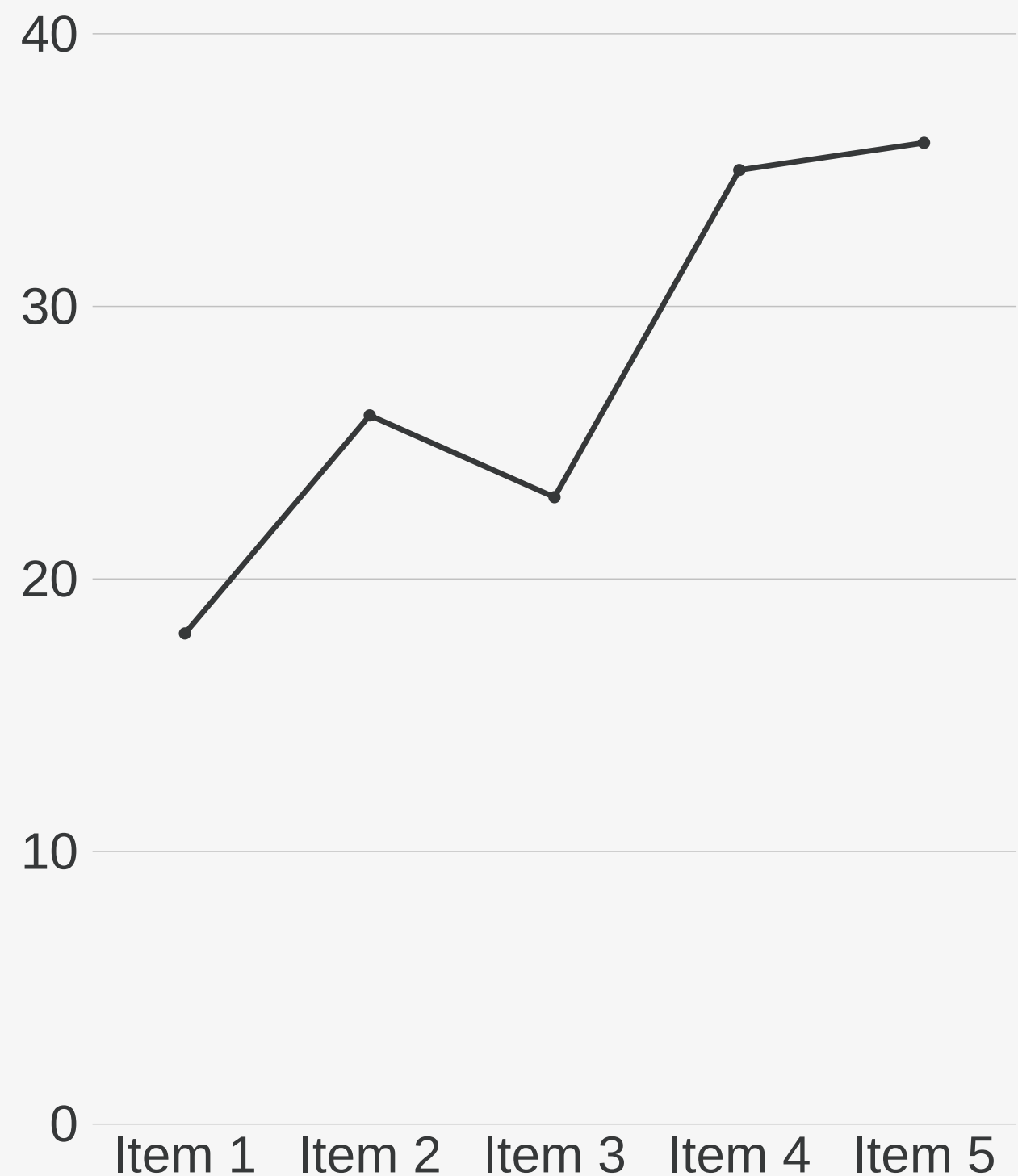
de baixa vibração

Por Carolina Landgraf @carolinalandgraf

Entendendo as Energias

Antes de tudo é importante compreender, que como conversamos no curso, não existem energias boas ou ruins. Mas existe a forma que você escolhe se sentir hoje. Como a comparação que enviei nos áudios do grupo, com o exemplo das estações de rádio.

Lembrando que as frequências que denominamos como mais altas, são as que mais nos aproximam do Divino.



Observe a tabela abaixo:

| ÔMEGA | | |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|
| | PADRÃO | FREQUÊNCIA (Hz) |
| EXPANDIDO | CONSCIÊNCIA FINAL | 1000 |
| EXPANDIDO | ILUMINAÇÃO | 700 ou + |
| EXPANDIDO | PAZ | 600 |
| EXPANDIDO | ALEGRIA | 540 |
| EXPANDIDO | AMOR | 500 |
| | RAZÃO | 400 |
| | ACEITAÇÃO | 350 |
| | DISPOSIÇÃO | 310 |
| | NEUTRALIDADE | 250 |
| | CORAGEM | 200 |
| | ORGULHO | 175 |
| | RAIVA | 150 |
| | DESEJO (vício/vontade egocêntrica) | 125 |
| CONTRAÍDO | MEDO | 100 |
| CONTRAÍDO | PESAR (dor, sofrimento, mágoa) | 75 |
| CONTRAÍDO | APATIA (inércia) | 50 |
| CONTRAÍDO | CULPA | 30 |
| CONTRAÍDO | VERGONHA | 20 |
| ALFA | | |





Sintonizando

Como você escolhe se sentir hoje?

Conhecendo agora de forma mais clara, a escala das frequências, vamos estudar abaixo de forma detalhada o que faz então com que a gente perca campo de energia e caia em baixas vibrações.

Responsabilidade

Você é o único responsável pela energia que vibra e emana para o Planeta.

Vergonha

Quando você se sente inseguro de demonstrar quem realmente é e o que realmente pensa.

Sentimento de humilhação x controle e arrogância

Quando nos sentimos humilhados, possivelmente é porque não aceitamos que podemos errar e ainda temos muito o que aprender. Logo, também nos sentimos inseguros de expressar o que estamos sentindo, como medo de errar.

A humilhação também vem do sentimento de impotência, quando tentamos controlar uma situação ou alguém e percebemos que isso não é possível. Em todos esses estados estamos distantes da entrega e da humildade.

Quando estamos nessa frequência, estamos em energias de baixa vibração.

Julgamento "mascarado"

Na vergonha também existe muito julgamento e repressão. Ainda que seja em relação a você mesmo. Lembrando que o relacionamento que temos com a gente mesmo é também o relacionamento que temos com o outro.



Culpa

Para que exista um culpado, é preciso que exista uma vítima.

Vitimização

Quando nos sentimos vítimas ou culpados, nos distanciamos da sabedoria de que tudo é perfeito como é e cada um é 100% responsável pela realidade que cria para si. Quando estamos nessa frequência, estamos distantes da fé de que existe uma força superior a nossa cuidando de tudo e do amor incondicional, por nós mesmos, pelos outros e pelas situações como elas se apresentam. Deixando de reconhecer que oferecemos o melhor que pudemos em cada experiência e se você sente que gostaria de ter feito algo diferente, troque a palavra "culpa" por consciência e faça diferente em uma próxima oportunidade.

Dualidade

Na culpa também estamos vibrando na dualidade, acreditando no bom e no mal, no certo e no errado. Mais uma vez, troque por consciência e 100% de responsabilidade. Como você escolhe vibrar e como você escolher agir. Não porque existe uma força maior que vai te punir, mas por consciência e escolha simplesmente.



Apatia

Esse é um estado de insensibilidade emocional e falta de empatia.

Cardíaco Cristalizado

Quando não conseguimos sentir nada pelos outros ou pela beleza da vida e tudo que elas nos traz como oportunidade de aprender e evoluir, estamos distantes da gratidão e diante de Deus.

Essa sensação pode ser causa após algum fato ou experiência traumatiza. Se você se sente assim, procure ajuda de algum terapeuta energético, pois possivelmente seu chakra cardíaco está cristalizado (fechado/bloqueado).

Empatia seria o antônimo desse estado emocional

Empatia é a competência emocional que nos permite conseguir identificar o que o outro está sentindo, nos colocar no lugar do outro.



Pesar

Dor sofrimento e mágoa.

Identificação com a dor e o sofrimento

Quando escolhemos vibrar na dor e no sofrimento, como quando escolhemos nos conectar com filmes, músicas ou notícias "tristes", melancólicas... e alimentar essa frequência internamente, propagar essa frequência através de conversas por exemplo. Isso é uma identificação com a dor. Quando estamos nessa frequência, estamos em energias de baixa vibração. Perceba que é diferente do que um estado de luto por algo, é a escolha voluntária de se alimentar dessa frequência, se conectar com o outro e com o mundo através da dor.

Reclamação, ingratidão e copo 1/2 vazio

Tudo pode mudar com sua perspectiva. Quando deixamos de reconhecer o que já estamos recebendo, o que já existe de bom e belo... e nos colocamos em um estado crítico, procurando por defeitos e o lado negativo de tudo. Drenamos nossa energia.

Medo

Falta de fé.

Temor ou ansiedade irracional/ sem fundamento

Quando vibramos no medo sem fundamento, deixamos de reconhecer que existe uma força muito superior a nossa cuidando de tudo e deixamos de agradecer por todos os momentos da nossa vida em que nos sentimos amparados. Tudo acontece quando e como precisa acontecer. Gerar uma ansiedade diante das situações só nos coloca em um estado mental, distante da fé, do Divino e das vibrações mais elevadas.

Fé

Entrega, confia, aceita e agradece.

O medo é uma energia sinalizadora, acolha no coração quando vier e procure analisar através da sabedoria do seu coração se é algo fundamentado, que tem um sentido, que está apenas mostrando que você precisa prestar mais atenção em algo. Se perceber que não, apenas peça para Deus/ seu Eu Divino/ a espiritualidade que te guia, como preferir chamar, tirar esse sentimento do seu coração e te ajudar a elevar a vibração.

Desejo

Vício, vontade egocêntrica.

Dominado pelo Ego

Quando somos dominados pelo Ego e nos permitirmos ser guiados por nossos vícios e desejos criados pela nossa mente inferior, estamos distantes da vibração de entrega e de Deus. Ficamos dormindo em distorcido prazer, permitindo que nossa vida apenas passe rapidamente. Quando estamos nessa frequência, estamos em energias de baixa vibração.

Propósito. Declare que está pronto.

Quando se sentir pronto, declare que aceita abrir mão das suas vontades e desejos produzidos pela sua mente inferior e que aceita assumir seu propósito, a vontade de Deus para sua realidade presente.

Raiva

Indignação, comparação, julgamento.

Donos da verdade

Quando sentimos raiva, muitas vezes estamos dominados pelo sentimento de indignação, da comparação e do julgamento.

Dessa forma nos distanciamos mais uma vez da sabedoria que a lei do retorno é inevitável nesse Planeta. É impossível que alguém esteja recebendo algo que não merece. Seja algo que classificamos como bom, extraordinário, ruim ou péssimo. Não cabe a nós julgar. Quando estamos nessa frequência, estamos em energias de baixa vibração.

Raiva = Sinalizador

Observe. A raiva também é uma energia que chega para nos sinalizar que alguém pode estar de alguma forma invadindo um espaço que é nosso energeticamente. Se perceber que não é o caso, apenas acolha essa energia e então peça para Deus/ seu Eu Divino/ a espiritualidade que te guia, como preferir chamar, tirar esse sentimento do seu coração e te ajudar a elevar a vibração.

Orgulho

Vaidade, superioridade, soberba.

Na humildade está a sabedoria

Quando sentimos orgulho, muitas vezes estamos dominados pelo Ego. Acreditamos que temos razão diante de algo. Levados por esse sentimento, deixamos de ouvir o outro, as motivações que levaram a outra pessoa a agir de determinada forma. Acreditamos que somos melhores, mais corretos... e que merecemos algum tipo de "tratamento" especial. Na humildade reconhecemos que ainda temos muito para aprender e assim damos o mesmo direito as pessoas com quem nos relacionamos.

O orgulho contamina o coração e nos distancia do bem que poderíamos conquistar

O orgulho pode nos afastar das nossas conquistas, do amor e relacionamentos verdadeiros e das nossas maiores realizações!

O que você pode evitar de forma fácil para preservar sua energia

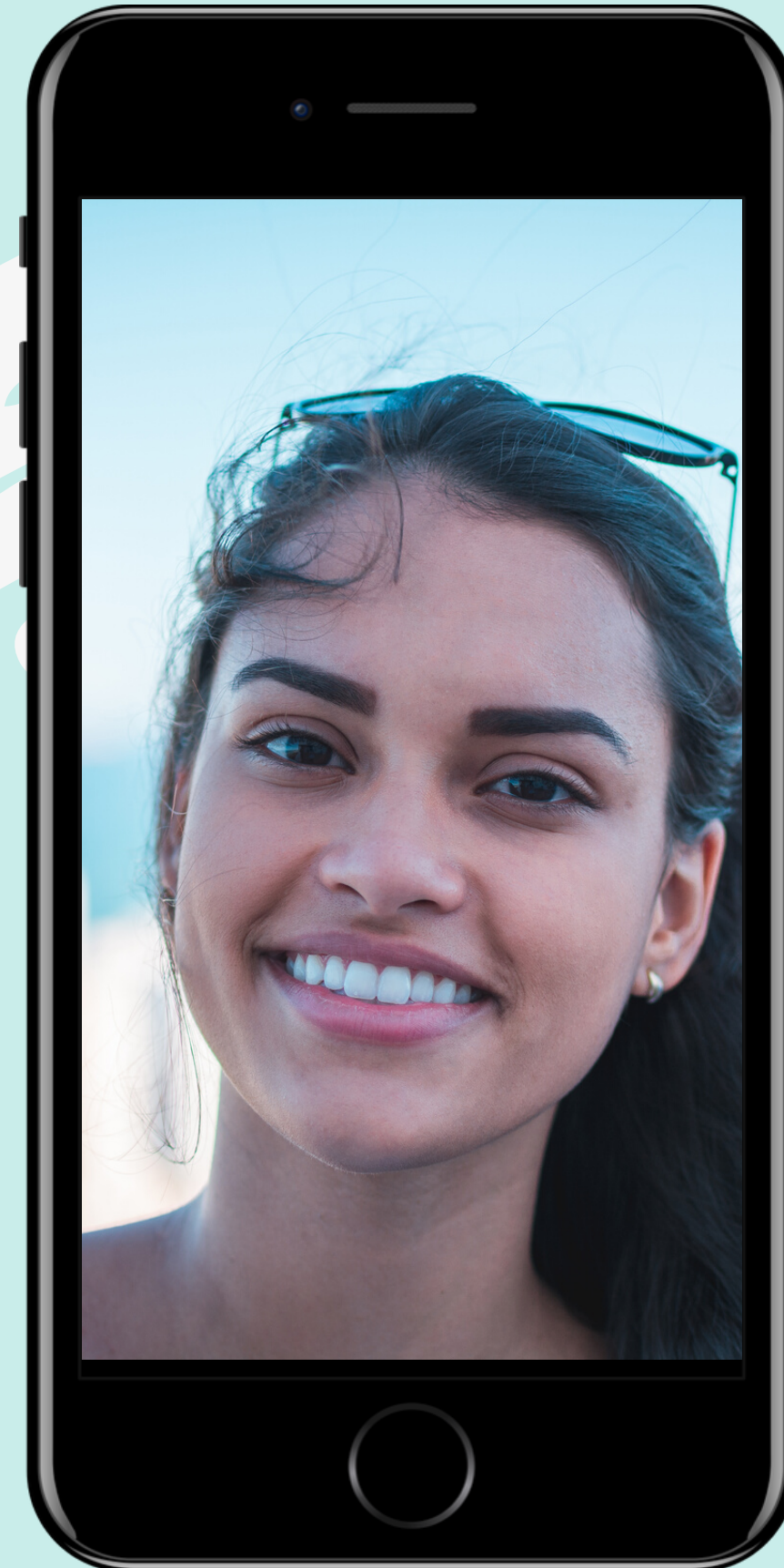
O QUE EVITAR

Energias de baixa vibração



Instagram

Seguir perfis de pessoas que você não se identifica e só fica criticando ou que geram algum sentimento de comparação interna.



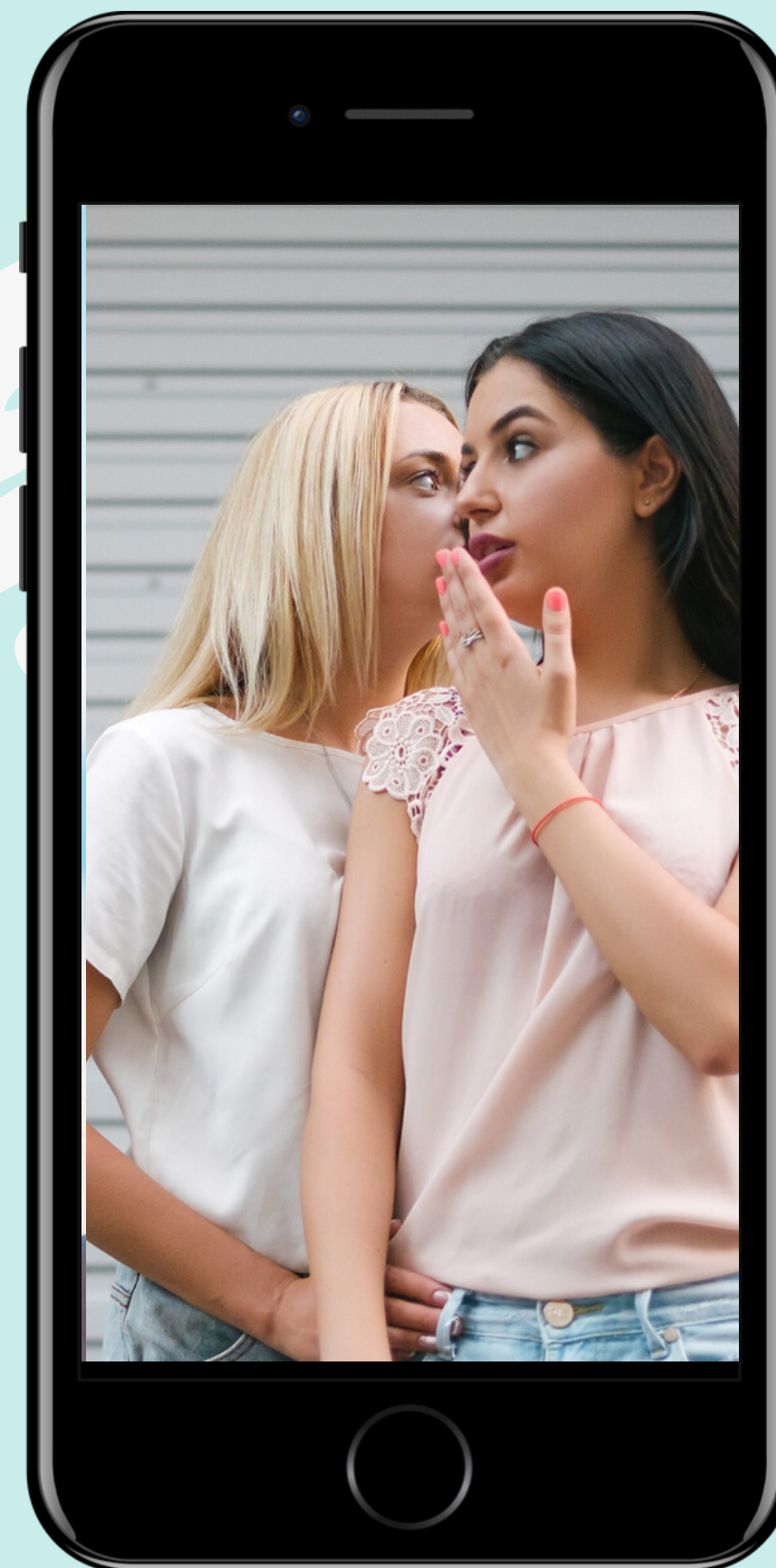
Fofoca

Trocas de baixa vibração.

Falar sobre a vida dos outros, julgar, apontar...

Por trás de cada situação, pessoa ou relacionamento existe uma história que você nem imagina.

Respeite o processo de cada um, como você gosta que façam com o seu.



Vitimismo

Quando você se coloca como vítima, você mesmo tira TODO o seu poder.

Já que não é responsável, também não tem o poder de agir, já que está colocando as circunstâncias como determinantes na sua vida.



Reclamação e Ingratidão

Se você treina sua mente para criticar e ver o pior de cada situação.

Está vibrando na ingratidão e essa é a própria vibração da escassez, já que está sempre faltando algo.

Nessa frequência, não se materializa nada.

Essa é uma faixa de vibração baixa e pode ser tóxica.



Músicas, filmes, notícias e conteúdos

Nós não nos alimentamos apenas através da comida física.

Música é vibração.

O que você lê e entra em contato através dos seus olhos, também é vibração.

Porque escolher sentir dor ou medo?

Como você escolhe vibrar?



Alimentação sútil

Como já conversamos no curso. Os alimentos também tem vibração.

A carne vermelha por exemplo, vem carregada da dor que o animal sente ao morrer.

O álcool e as drogas, carregados de energia do tráfego, etc.

Como você escolhe se sentir?



Com quem você escolhe se conectar/ colapsar?

Como já conversamos no curso, as trocas energéticas se dão através dos colapsos de campo e inevitavelmente, a energia das pessoas com quem nos relacionamos vai nos afetar, ou seja, não adianta seguir o passo, cuidar do seu campo de energia e só se relacionar com pessoas que estão fazendo escolhas muito diferentes das suas. Como você escolhe se sentir? Aonde você quer chegar? Qual realidade você escolhe para você?



*Sintonize sua
vibração*

FAÇA ESCOLHAS MAIS
CONSCIENTES DIARIAMENTE.

Com muito amor,

Carolina Landgraf

www.carolinalandgraf.com