Wie du deine Frequenz und deine Schwingung erhöhen kannst

Hier ist zu dem wichtigen Thema der Schwingungserhöhung ein (englisches) Video von Teal Swan, das wir für Euch übersetzt haben.

übersetzt von Luisa Anna und Antares

Hallo zusammen.

Ihr habt uns immer und immer wieder darüber reden gehört, dass es wichtig ist, für das Leben, das ihr leben wollt, eure Schwingung hoch zu halten. Aber ich habe eine Menge Emails bekommen, in denen ich gefragt wurde, wie ich meine Schwingung immer hoch halten kann. Und darüber handelt mein Video heute. Bewusstsein und Schwingungsfrequenz gehen Hand in Hand. Wenn ihr eine niedrige Frequenz habt, dann habt ihr einen niedrigen Bewusstseinszustand und eine schlechte Wahrnehmung.

Wenn ihr eine hohe Frequenz habt, dann seid ihr in einem erhöhten Bewusstseinszustand und eure Wahrnehmung ist ebenfalls besser. Umso niedriger eure Schwingungsfrequenz, umso niedriger ist eure Fähigkeit zu begreifen, weil euer Ego eure Lebenskraft, die Quelle eurer Energie, einschränkt. Es schränkt auch den Fluss der Intuition und Liebe durch euren Geist und Körper ein.

Umso höher eure Schwingung ist, umso mehr erlaubt ihr einen grösseren Fluss eurer Lebenskraft, durch euren Geist und Körper.

Wenn ihr die Schwingung haltet und bedingungslose Liebe aussendet, dann erhöht ihr euer Bewusstsein und auch von denen, die in euer Energiefeld kommen.

Eure Emotionen sind ein biochemisches Feedbacksystem. Eure Emotionen sind erschaffen, um euch zu jeder Zeit eure Schwingung zu reflektieren. Ihr könnt an Schwingungen in negativer und positiver Sicht denken. Es gibt Milliarden unterschiedlicher Frequenzen innerhalb dieser Reihe.

Aber was am wichtigsten ist, wenn ihr an die Erhöhung eurer Schwingung denkt ist, dass ihr zwischen negativer Schwingung und positiver Schwingung unterscheidet. Und ihr werdet an eurem Gefühl herausfinden, in welcher Schwingung ihr euch befindet. Wenn ihr eine Emotion fühlt, die sich nicht gut anfühlt, dann befindet ihr euch in einer niedrigen Schwingung. Wenn ihr eine Emotion fühlt, die sich gut anfühlt, dann befindet ihr euch in einer hohen Schwingung. Um eure Schwingung also zu erhöhen, müsst ihr euch dazu veranlassen, positive Gefühle zu haben.

Was ist es also, was Emotionen erschafft? Es sind Gedanken. Eure Emotionen reflektieren eure Gedanken und Gedanken sind Schwingung. So pickt ihr in eurem Leben Gedanken auf, die entweder in einer hohen Frequenz oder einer niedrigeren Frequenz schwingen. Oder irgendwo dazwischen.

Aber wir wollen darüber nachdenken, welche Gedanken wir denken, welche verursachen, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Wenn ihr eure Schwingung erhöhen möchtet, ist die beste Möglichkeit euch dazu zu bewegen positive Gedanken zu denken, damit ihr euch emotional gut

fühlt.

Nichts ist wichtiger, als die Gedanken, die ihr denkt, ganz egal worauf ihr euch konzentriert oder was ihr tut. Das ist der Punkt, der eine Person daran hindert, in einer wirklich hohen Frequenz zu bleiben, während diese mit einer Person redet, die eine sehr niedrige Schwingung hat.

Ihr könnt euch nicht auf Dinge konzentrieren, die verursachen, dass ihr euch schlecht fühlt und dabei eine hohe Schwingung halten. Ihr müsst euch auf Dinge fokussieren, die verursachen, dass ihr euch gut fühlt, damit ihr in einer hohen Schwingung bleibt.

Ich gebe euch ein Beispiel von mir. Ich habe viele Klienten, die in einem Krankenhaus sind. Ich werde mir selbst und ihnen nichts Gutes tun, wenn ich in ihren Raum gehe und mich sofort auf Ungerechtigkeit, die die Versicherungsgesellschaften ihnen antun, ihren Zustand der Krankheit oder dem tiefen Leiden, in dem sie sind, fokussiere.

Wenn ich das tue, handele ich nicht in bedingungsloser Liebe zu ihnen. Ich konzentriere mich negativ auf sie und ihre Situation.

Wenn ich das tue, verhindere ich nicht nur ihre Heilung, ich bin auch nicht in der Lage ihnen zu geben, was Menschen brauchen, die in einer niedrigen Schwingung sind. Sie brauchen euch, um völlig da zu sein, sie brauchen euch, um zu widerspiegeln, wie bedingungslose Liebe und positives Denken aussehen.

Wenn ich in ein Krankenzimmer gehe, indem jemand liegt, der eine Krankheit hat, und ich konzentriere mich auf sein Leiden und nicht auf seine Heilung, dann sinkt meine Schwingung damit sofort.

Was können wir stattdessen tun? Wir gehen in den Raum und fokussieren uns auf unsere Version des Erkrankten in einem perfekten gesunden Zustand. Wir fokussieren uns auf alles, dass ihnen mehr Linderung bringt.

Wir konzentrieren uns auf die Wahrheit, dass sie ewige Wesen sind, die mächtige Schöpfer sind und wir konzentrieren uns darauf, wie gut es sich anfühlt, jemandem die Hände zu halten, während sie ihren Übergang, potenziell sogar in den Tod machen, während wir in ihre Augen blicken und ihnen ohne Worte erzählen, dass es nichts gibt, um Angst davor zu haben und dass sie nicht allein sind.

Während wir das tun, sind wir die ganze Zeit für sie bewusst da. Wir geben ihnen bedingungslose Liebe und Energie mit einer hohen Schwingung, die von dieser Art Fokussierung kommt.

Wenn ihr momentan auf negative Gedanken fokussiert seid, dann ist eines der besten Dinge die Meditation. Wenn wir meditieren, hören wir auf zu denken. Es ist einfach, von negativen Gedanken in eine Gedankenlücke zu gehen und von dorthin zu positiven Gedanken, als direkt von negativ zu positiv. Meditation hilft also wirklich gut.

Als Alternative könnt ihr euch in die Sicht des Beobachters begeben. Das ist ein Zustand, ohne zu werten, ohne eure Gedanken zu kritisieren, einfach dazusitzen und zu beobachten. Jetzt, wenn ihr etwas ohne Urteil beobachtet, was ihr tut, schaut ihr auf einen Gedanken und

investiert nicht wirklich darin.

Wenn wir in einen Gedanken investieren, entscheiden wir in uns, ob die Idee wahr oder nicht wahr ist. Sie sind nur Gedanken. Beurteilt nicht, was ihr beobachtet oder findet, das heißt ausserhalb des Egos zu sein. Erlaubt eurem Ego auszudrücken, was auch immer es braucht, ob seine Wut, Kummer und Selbstgerechtigkeit, was auch immer es ist, lasst es herauskommen.

Das Aufschreiben eurer Gefühle könnte auch nützlich sein. Wenn ihr schreien oder kreischen oder auf ein Kissen schlagen wollt oder tun müsst, dann tut es, um eure Energie raus zulassen. Es gibt nichts in euch, was in seiner Basis nicht nett ist. Ihr wisst am besten, was euch in eine hohe Schwingungsfrequenz bringt.

Mit anderen Worten wisst ihr am besten, was ihr genießt, was euch veranlasst, positive Gefühle zu fühlen. Ihr solltet euch also vertrauen, über eure Gefühle zu den Dingen, die ich jetzt aufführen werde. Die Sachen, die wir machen könnten, um unsere Schwingung zu erhöhen, sind endlos.

Aber ich bin dabei, euch einige Vorschläge zu geben, wie ihr eure Schwingung erheben könnt, die darauf gestützt sind, worauf ich schaue, wenn ich Leute im Allgemeinen beobachte.

1. Nehme dir bewusste positive Änderungen in deinem Lebensstil, Glauben, Ängsten und Urteilen vor. Verwende deine Intuition zu diesem Punkt, weil du wahrscheinlich am besten weisst, welche Arten von Dingen du potenziell in deinem Leben ändern kannst, um in der hohen Frequenz zu leben.
2. Musik ist eines der erstaunlichsten Schwingungswerkzeuge, die wir haben, weil es alle Grenzen durchquert und es eine Art ist, die Gedankenseiten schnell zu ändern. Das Ego widersteht der Hochfrequenz von der Musik nicht. So, wenn du Musik verwendest, veranlasst du deine eigene Schwingung, auf die Frequenz der Musik einzusteigen, der du zuhörst. Das ist wirklich alles, ehrlich darüber zu sein, welche Musik sich für dich gut fühlt.
3. Verbringe Zeit in der Nähe von Leuten, Plätzen, Dingen, die eine hohe Schwingung von sich aus haben. Diese könnten geistige Lehrer sein, es könnten Freunde sein, es könnten Tiere sein, es könnten Kristalle sein. Natur ist ein gutes Beispiel von etwas, was eine sehr hohe Frequenz hat, weil Natur in einem Zustand des Nichtwiderstandes ist. Immer wenn du dich mit etwas beschäftigst, das eine hohe Schwingung hat, wirst du feststellen, dass deine Frequenz daraufhin ansteigt.
4. Irgendetwas, das anregend ist, ist dabei, deine Frequenz zu erheben. Lese Bücher, die verursachen, dass du dich gut über dich in der Welt fühlst, sieh Filme, die bewirken, dass du dich gut fühlst, begeistere dich und höre geistigen Lehrern zu, die dich begeistern und dich veranlassen, zu deiner eigenen Herrlichkeit zu erwachen.
5. Sport. Physische Bewegung verursacht nicht nur Energie, sich zu bewegen und füllen dein Gehirn mit Sauerstoff, es stimuliert die Ausgabe von Glückshormonen (Endorphinen), welches Frequenz erhöhende Chemikalien sind, die dich zu wahrer Freude und Heiterkeit bringen. Stelle sicher, dass du eine Übung machst, die du gern magst, nicht eine Übung, für die du dich zwingen musst, weil es darum geht, deine Schwingung zu erhöhen.

6. Aromatherapie oder Farbtherapie. Genau wie die Musik dich veranlasst, dich mit der Frequenz der Musik einzustimmen. Aromatherapie und Farbtherapie bewirken, dass du dich mit der Frequenz einer beliebigen Zutat einstimmt, welche als Aroma/Duft oder Farbe gewählt wird.

7. Schreibe deine positiven Gefühle auf oder erstelle eine Dankbarkeitszeitschrift. Das muss nicht unbedingt eine Zeitschrift sein, wenn du Probleme damit hast, etwas aufzuschreiben. Ich habe nur gerade gefunden, dass der Schreibprozess sehr hilft, um eine hohe Frequenz zu halten. Aber du kannst, wenn du möchtest, es auch nur gedanklich machen. Wenn du zum Beispiel im Auto fährst, könntest du eine Schnitzeljagd für positive Aspekte machen. So könntest du umherfahren und dich der Welt auf eine positive Art und Weise nähren. Es ist meine bevorzugte Absicht, nach Dingen zu suchen, die ich sehen möchte, die mich gut fühlen lassen, wenn ich darauf schaue. So könntest du fahren und sagen: "Oh, ich mag die Farbe dieses Autos." Oder du könntest fahren und sagen: "Ich mag die Tatsache, dass Mütter die Hände ihrer Kindes halten." Was auch immer es ist, dass du das magst, du schaust darauf. Es ist wichtig, sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren, da sie deine Schwingung hoch halten werden.

8. Verbringe viel Zeit im Wasser. Licht ist die Manifestation, die die Schwingung hält, die der reinen Quellenergie am nächsten kommt. Wasser ist die zweithöchste Schwingung zur Quellenenergie. Jedes Mal, wenn wir Zeit im Wasser verbringen, haben wir eine höhere Schwingung. Das ist der Grund, warum es sich so gut anfühlt, zu duschen oder ein Bad zu nehmen. Und deshalb haben wir nach der Berührung mit Wasser, das Gefühl, das es uns gereinigt hat, weil es so hoch schwingt.

9. Übe wiederholende Wohltaten. Viele von euch haben das Video gesehen, das ich vor zwei Wochen über das Üben von wiederholenden Wohltaten veröffentlicht habe. Dieses Video heißt „Herausforderung“. Immer wenn du bedingungslose Liebe ausstrahlst, bist du in einer höheren Schwingung. Es ist eine der besten Sachen, die du machen kannst, um deine Schwingung zu erhöhen.

10. Selbsterkundung. Jedes Befragen von dir wird dich in immer höhere Niveaus des Bewusstseins bringen und dich von Angst und Grenzen befreien. Umso mehr du weißt und umso mehr du dich aus der Box heraus bewegst, umso einfacher wird es, dich permanent in einer hohen Schwingung zu halten.

11. Lachen und Lächeln. Alles, was dich zum Lachen oder Lächeln bringt, steigert automatisch deine Schwingung. Das geschieht, wenn die erhöhte Schwingung dich veranlasst, etwas von dieser positiven Energie zu entladen. So verbringe wirklich die Zeit mit dem Versuch, jene Dinge herauszufinden, die dich veranlassen, zu lächeln und zu lachen. Sie wirst dich dann dem Glück hingeben müssen und die Priorität für persönliches Glück über alles andere stellen. Ich lege wirklich Wert darauf, dass du deine Frequenz erhebst. Wenn du dich der Anhebung deiner Frequenz gewidmet hast, kannst du dir nicht den Luxus eines negativen Gedankens gewähren. Wenn du jedoch einen negativen Gedanken hast, solltest du ihm nie widerstehen. Indem es dich frustriert, das er da ist, widersetzt du dich. Widerstand. Mit anderen Worten bekämpfst du das Feuer mit dem Feuer. Also, akzeptiere dich gerade dort, wo du bist. Drücke es auf eine gesunde Weise aus und dann bewege dich in die Richtung, dich emotional besser zu fühlen. Jegliches, was dir Heiterkeit bringt, hilft dir, deine Frequenz zu erhöhen. Aber ich will dich an etwas sehr Wichtiges erinnern. Als das es zur Anhebung deiner Frequenz kommt, ist es nicht

nötig, darauf viel Zeit zu verwenden. Um deine Frequenz zu veranlassen, sich zu erheben, kann nichts wirklich deine Realität beeindrucken. Also alles was geschieht, wenn du dich in so etwas wie Musik einfühlst oder in einen Duft oder eine Person, bedeutet, dass diese Sache dir ihre höhere Frequenz anbietet. Es ist jetzt deine Wahl, diese Vibration als deine eigene anzunehmen und hineinzugehen. Es ist immer eine Wahl, manchmal fühlt es sich nicht bewusst so an, als dass wir diese Wahl treffen, aber es ist immer eine Wahl. Du bist derjenige, der schliesslich die Schwingung vergrössert. Nichts anderes kann dich veranlassen, das zu tun. Du verwendest einfach dieses andere Ding, wie Musik oder einen Duft oder eine Person als eine Entschuldigung, deine eigene Frequenz zu erheben, indem du das Angebot dieser höheren Frequenz annimmst und es dann akzeptierst. Die Anhebung deiner Frequenz ist nicht so schwer, wie es scheint. Es benötigt keinerlei okkulte Kenntnisse und Meisterschaft. Es braucht nur, dass du dich auf deine Gefühle einstimmst, ständige Selbstbeobachtung, um sich mehr bewusst zu werden und bewusst zu sein und das Engagement für dein eigenes persönliches Glück. Erinnerung dich, dass deine Gefühle der Gradmesser deiner Frequenz und deiner Schwingung sind. umso besser du dich fühlst, je höher ist deine Schwingung. Es ist wirklich so einfach.