

COME AUMENTARE LA VOSTRA FREQUENZA: MESSAGGIO DIRETTO DAL CONTATTO PLEIADIANO (8)

Pubblicato il 7 novembre 2018 da Cosmic Agency, Gosia

Gosia: Ciao Swaruu. Parliamo dell'argomento che è importante per tutti noi. Come aumentare la frequenza. Per favore, iniziamo a esaminare tutti i modi per elevare la frequenza a partire dal livello fisico. Poi possiamo approfondire.

Swaruu: La coscienza e l'essere a bassa frequenza sono molto connessi. Quando sei a bassa frequenza sei in uno stato di coscienza ridotto. Non puoi concentrarti, non vedi le cose in modo logico. Annebbia la mente. Più alta è la tua coscienza, più alta è anche la tua frequenza, perché puoi vedere più dettagli e realizzare cosa c'è intorno a loro e come sono tutti collegati. Una bassa frequenza è un'emozione, paura, ansia, odio, frustrazione e tutti quelli simili sono tutti stati o sentimenti a bassa frequenza. C'è una gamma molto ampia di emozioni, dal super basso al super alto, e naturalmente ci muoviamo su e giù per quella scala tutto il tempo. E ciò che ci muove su e giù sono i nostri pensieri e le emozioni che ne derivano.

Ricorda che tutto ciò che percepiamo dal "mondo esterno" non è altro che l'interpretazione che diamo ai dati che i nostri sensi ricevono, e interpretiamo tutto con i dati che abbiamo o come abbiamo deciso che le cose dovrebbero essere basandoci principalmente sulle nostre esperienze passate. Quindi, è la nostra interpretazione delle cose e degli eventi che si verificano apparentemente al di fuori di noi ciò che ci farà avere un pensiero che a sua volta innescherà una reazione emotiva. Anche se è solo uno specchio di ciò che accade dentro di noi.

Non esiste un mondo fisico esterno, quindi in modo causale, tutto ciò che è al di fuori di noi è il risultato della nostra interpretazione e della nostra frequenza che esce dallo stato della nostra coscienza secondo il principio della coscienza superiore, più consapevolezza e più dettaglio. Quindi, tutto "al di fuori di noi" è frequenza all'interno di una zuppa di energia potenziale in attesa che una coscienza la manipoli con la propria frequenza. Cose, situazioni ed eventi sono tutti una frequenza. Se la tua corrisponde a uno, allora ce l'hai. In altre parole, all'energia potenziale verrà dato un significato a seconda dello stato di coscienza di un individuo o "Persona".

Cosa fare ... Prima di tutto sbarazzati di tutto ciò che ti tiene in uno stato o frequenza inferiore. Non mangiare carne o altro con un cuore e una faccia. Ti fa male a ogni livello possibile, fisicamente, mentalmente e alla frequenza. Inoltre, karmicamente. Il tuo corpo non ne ha bisogno. Uova e latticini sono "tollerabili" se ne hai bisogno, ma molto meglio se puoi farne a meno. Ma dipende dal tuo tipo di corpo. Se non puoi lasciarli, va bene. Dipende da te. Quindi devi lasciare tutte le dipendenze. Capiscile e vedi che non sono di alcun beneficio per te. Niente droghe pesanti. Niente alcol e niente fumo, tutte portano attaccamenti e arconti che ti parlano come se fossero i tuoi stessi pensieri, e cercheranno solo di attirarti più o meno come vogliono sempre di più nella stessa esperienza che possono avere solo Attraverso te. Le droghe pesanti rovinano il tuo sistema su più livelli. E le droghe pesanti includono anche tutti i farmaci da prescrizione di medicinali ufficialmente stabiliti

Gosia: Anche le sostanze sciamaniche psichedeliche? Funghi, Ayahuasca? Marijuana?

Swaruu: Procedendo su questa linea ... Funghi, Ayahuasca, Marijuana ... e altri, potrebbero non causare gli stessi problemi di salute delle droghe artificiali "più pesanti", prescritte o illegali. Alcune possono persino aiutare a porre rimedio alle condizioni di salute. Il problema è che se le usi per accedere a "regni superiori" o "stati di coscienza superiori", li apriranno per te mentre sei sotto il loro effetto, ma non è vantaggioso perché non sei preparato ad affrontare ciò che accade in quegli stati di consapevolezza.

Ci sono "cose" dall'altra parte che entreranno in te e vampirizzeranno la tua mente e la tua anima. Perché quando ci sei arrivato artificialmente non hai ancora sviluppato i tuoi modi per proteggerti. E entrerai anche in uno stato mentale che vorrà che tu sia lì sempre di più.

Prima chiudendo altri miglioramenti di percezione e coscienza che potresti avere e poi creando una dipendenza, limitando anche i tuoi veri progressi. Ma sei molto vulnerabile lì. Ci sono entità che abitano quei regni e non sempre hanno in mente i tuoi migliori interessi. Ti parassitano e ti sfrutteranno.

Tu, come anima e come coscienza, sei completo e non hai bisogno di dipendere da nessuna sostanza esterna per poter vivere un'esperienza eterica. Puoi farlo con la tua mente da sola, durante la meditazione o anche con un po di pratica durante il tuo tempo di veglia ... e a volontà, tutto sotto il tuo controllo, e quelle esperienze saranno autentiche e sarai tu. Non hai bisogno di niente, solo della tua mente, della tua intenzione. Usa la meditazione, usa il sogno ad occhi aperti, un altro tipo di meditazione comunque.

Gosia: Fumare Marijuana abbassa la tua frequenza?

Swaruu: Come con qualsiasi altra sostanza, potrebbe sembrare che aumentasse la tua frequenza, ma ci sarà un rimbalzo negativo. E dipendi da qualcosa di diverso da te stesso, quindi è limitante. Molto limitante. Se ci vai, se le usi, qualsiasi di queste sostanze, non sarai più in grado di sviluppare le tue tecniche mentali libere. L'immaginazione non è "fantasia vuota" è la roba che precede tutto ciò che c'è nell'intero universo. L'immaginazione è pura coscienza creativa e intenzione. Il progetto per la creazione. Vivi lì e questa è la realtà, perché lo è. È la tua guida a ciò che vuoi, è dove progetti il tuo futuro e la tua vita.

Gosia: Hai menzionato farmaci da prescrizione ...

Swaruu: Farmaci da prescrizione: tutti i farmaci da prescrizione ufficialmente accettati sono dannosi per la salute e si basano solo sul nascondere i sintomi, risolvendo raramente il problema che ha generato la malattia (quando è presente). Si basano sulla "scienza medica di guadagnare dai tuoi dolori. Non si basano sull'aiutarti.

Gosia: Cosa dovrebbero fare le persone allora? Utilizzare invece terapie naturali alternative?

Swaruu: Sì, torna alla vecchia alternativa, per lo più a base di erbe. Ad esempio, un medicinale per abbassare il colesterolo assunto dalla maggior parte delle persone anziane. La scienza della Terra afferma che il colesterolo ostruisce le arterie, quando non lo fa, è tutt'altro. Non sanno nemmeno cosa sia, e se lo fanno, lo nasconderanno alla gente.

Il colesterolo è un antiossidante secreto dall'organismo. Protegge tutte le sue cellule. Quando un corpo è troppo acido, e questo accade quando la tua dieta include zuccheri, alte dosi di carboidrati e carne, inizierà a ossidare le cellule a contatto con l'acido. Per lo più il sistema gastrointestinale e quindi l'intero sistema circolatorio sanguigno. L'elevata condizione di acidosi renderà la struttura cellulare fragile, causando micro crepe nei vasi sanguigni, quelle micro-crepe possono essere molto dannose, ed è a causa di una maggiore rigidità dell'intero sistema.

Ciò che fa il colesterolo è rivitalizzare le cellule in una condizione di acidosi e servirà anche come agente riparatore contro quelle crepe. Considera il colesterolo come un sigillante per quelle crepe che causano la formazione di perline interne in vari gradi. Senza colesterolo puoi sanguinare internamente fino alla morte.

Quando un corpo è troppo acido, la produzione di colesterolo aumenta nel tentativo di fermare le crepe e fermare l'emorragia e si accumulerà naturalmente attorno alle zone vulnerabili ricorrenti, intasando le arterie. Quindi, il colesterolo è la soluzione del corpo a un problema. Non la causa del ... problema. Quindi, assumere solo farmaci anti-colesterolo causerà un effetto collaterale indesiderato: la morte. Il motivo per cui il colesterolo è troppo alto è a causa di una cattiva alimentazione. E soprattutto la carne e lo zucchero sono la vera causa dell'intasamento delle arterie, non il colesterolo. Potremmo parlare per mesi di problemi di salute.

Gosia: Ok, allora ... farmaci da prescrizione ... evitali. E i vaccini?

Swaruu: Vaccini: sono tutti falsi, sono solo veleni. Evita tutti i vaccini a tutti i costi. Non c'è giustificazione per loro. Anche i microbi non funzionano come dice la medicina della terra.

Gosia: Anche per gli animali? Anti-rabbia, ecc?

Swaruu: No, nemmeno per gli animali visto che sono persone.

Gosia: Quindi il vaccino anti-rabbia non protegge il cane dalla rabbia?

Swaruu: Rabbia: in animali come pipistrelli e mucche, procioni, scoiattoli e orsi: condizione estremamente rara. Se vaccinato le probabilità di contrarre la rabbia aumentano in modo esponenziale. È un'inoculazione, non un vaccino. Tutti loro lo sono. L'inoculazione consiste nell'introdurre con forza un agente patogeno in un organismo con l'intenzione di contrarre una malattia. Nessun vaccino impedisce a un animale o ad un essere umano di contrarre malattie. È tutta propaganda. Microbi e virus non funzionano in questo modo, è tutta una questione di corrispondenza delle frequenze. Ecco perché questo argomento della salute è così delicato.

Gosia: mi è stato iniettato l'epatite B.

Swaruu: Quindi, ce l'hai. Ma questo non significa che lo manifesterai nella tua vita.

Gosia: Non lo farò. Lo dichiaro. Il mio corpo è sotto i miei ordini. Lo spero!

Swaruu: Non sperare, non sperare mai ... controlla e manifesta sempre la tua volontà.

Gosia: Ok. Lo farò. Quindi ... dieta, farmaci da prescrizione, vaccini ... passiamo alla dieta. Che tipo di dieta hai e cosa ci consigli di mangiare?

Swaruu: Abbiamo una dieta che considereresti rigorosamente vegana. Intendo nessun prodotto animale, niente uova, latte o latticini. Il problema con la Dieta Vegana sulla Terra è che siete stati senza di questa dieta per molte generazioni e questo ha fatto sì che il sistema gastrico degli esseri umani in generale fosse lento nel processare cibi interamente vegetali, soprattutto crudi. Inoltre, le sostanze chimiche nel cibo hanno compromesso la capacità del sistema gastrico di assorbire i nutrienti. Quindi una dieta vegetariana sarebbe più consigliabile in generale.

Tuttavia, dovrebbe essere la decisione di ogni persona di seguire questa o quella dieta in base al proprio organismo e al modo in cui reagiscono a ciascuna dieta. Ma quello che dovrei dire è che il consumo di carne

e pesce non ti avvantaggia affatto, contrariamente a quanto ti viene detto. Il consumo di carne, e tutto ciò che ha avuto una faccia e un cuore, crea solo un disastro fisico al corpo umano, e questo include problemi energetici complessi che hanno a che fare con frequenze di coscienza che sono di vitale importanza perché la frequenza personale è ciò che ci protegge tutti dagli eventi negativi nella nostra vita. Naturalmente, questo fatto è ignorato dalla scienza della Terra.

Inoltre, a causa della quantità di problemi e sostanze presenti nel cibo, circa il 95% del cibo della Terra è letteralmente avvelenato, dovresti stare lontano da tutto ciò che è transgenico (OGM) e da tutto ciò che contiene tossine di ogni tipo. OGM o organismi geneticamente modificati. Se un organismo è stato modificato, modifica anche il tuo organismo. Di norma, se non riesci a pronunciare il nome di un ingrediente, è una tossina o un veleno. So che il "Biologico" è più costoso, ma è quello che dovrebbe essere consumato preferibilmente.

Gosia: C'è qualcosa di specifico che consigli di mangiare? Un ingrediente specifico, un prodotto che eleva la frequenza?

Swaruu: la dieta dipende dalle esigenze specifiche di ogni tipo di corpo. Ecco perché non voglio rimuovere completamente i latticini e le uova ... Inoltre, molte persone sulla Terra sono molto danneggiate nel loro sistema gastrico a causa di così tanti anni di consumo di cose e sostanze (veleni) sbagliate sul cibo, quindi non possono assorbire i nutrienti così come qualcuno che non è stato danneggiato. Quindi, hanno bisogno di integratori, latticini e uova. Il colesterolo nelle uova è molto utile e aiuterà a ridurre il bisogno del tuo corpo di produrre il colesterolo da solo.

Supplemento: il migliore è il lievito di birra. E' pieno di proteine, sono quasi tutte proteine. Come i fagioli, le fave e tutti i semi simili come i ceci. A proposito di carne: guarda i tuoi denti. Guarda il tuo lungo sistema gastrico. Non siete predatori. Sei molto meglio di così!

Gosia: Sì. Il lievito di birra, dovrebbe essere assunto in modo permanente? E quali altri prodotti, ingredienti e integratori sono raccomandabili?

Swaruu: Ogni volta che vuoi. Soprattutto quando si fa molto esercizio. Molte persone pensano che abbia un sapore disgustoso. Mi piace comunque. È pura proteina, pura salute. Qualunque cosa non sia chimica. Se mangi vitamine prodotte in laboratorio, il tuo corpo non le assorbirà bene. Come la vitamina C, per esempio. La vitamina C creata in Laboratorio è un'immagine speculare, come molecola, rispetto a quella naturale. Quindi, anche se tecnicamente è vitamina C, il tuo corpo non la riconoscerà come tale. Come, con tutte quelle pillole e vitamine bombe fatte in un laboratorio. Fondamentalmente serve solo a farti fare una "pipì costosa".

Gosia: Ok. Raccomandi programmi di disintossicazione?

Swaruu: Un concetto troppo ampio. È utile, ad esempio, fare un digiuno o una dieta mono, ad esempio le banane. Sì, sono abbastanza buone. Ho seguito una dieta esclusivamente al cocco lo scorso aprile. Mi ha aiutato molto.

Gosia: Ok, quindi un corpo sano in generale aumenta la frequenza, sì?

Swaruu: Sì, la salute generale aumenta le vibrazioni, sì. E se aumenti la tua vibrazione, lasciandoti dietro la carne, tutti i farmaci e il fumo, il tuo corpo aumenterà a un livello in cui non è più compatibile con la malattia. Non ti ammalerai più o raramente.

Gosia: E lo zucchero?

Swaruu: Lo zucchero è altamente tossico. È ciò che provoca davvero attacchi di cuore e arterie ostruite. Non grasso. Dimentica anche le calorie, è tutto BS, è tutto senza senso. Se qualcuno è in sovrappeso, non è perché ingerisce troppi grassi o troppe calorie. È perché lo zucchero e i carboidrati semplici che il corpo assume come lo zucchero provocano un effetto insulinico. E il corpo non sa cosa fare con così tanta insulina e così tanta tossicità da zucchero, quindi immagazzina tutto come grasso in quanto non può sbarazzarsene. Per perdere peso, tutto quello che devi fare è stare lontano da tutti gli zuccheri e carboidrati, soprattutto quelli semplici, anche se è quasi impossibile evitare zuccheri e carboidrati sulla terra.

Il tuo corpo entrerà in uno stato di "chetosi", questa è una condizione in cui non c'è più zucchero nel sangue e fa sì che il corpo cerchi un potere alternativo o una fonte di carburante: il tuo grasso. Ma devi consumare molti fagioli e semi simili ricchi di proteine. E il lievito di birra per prevenire la disgregazione muscolare. E puoi mangiare le verdure quanto vuoi. So che molte cose sono deliziose. Mangiale, perché fa parte dell'esperienza di essere lì. Ma in piccole quantità. Altri, se vogliono perdere peso, devono astenersi da tutti gli zuccheri e carboidrati poiché anche quantità molto piccole ti fanno smettere di consumare il tuo grasso corporeo.

Frutta: fa anche sì che il sistema smetta di mangiare il tuo stesso grasso. Ma il suo zucchero è consumabile poiché il tuo corpo è stato progettato per mangiare frutta. I tuoi denti sono progettati per assaporare una mela! Chimicamente non è lo stesso "zucchero".

Tornando ad aumentare la tua frequenza: osserva i tuoi pensieri. Devi essere consapevole di quello che stai facendo e di quello che stai pensando. Osserva le tue reazioni a qualunque cosa accada nella tua vita quotidiana. Ricorda che qualunque cosa riceva la tua attenzione, ne otterrai di più. Concentrati solo su ciò che vuoi e su ciò che ti rende felice e mai su ciò che non vuoi perché tutto ciò a cui resisti persiste.

Gosia: Facciamo un esercizio pratico con questo per far vedere alle persone come possono applicarlo. Ci sono intensi incendi che stanno accadendo ora ad Atene ... molte persone muoiono negli incendi o annegano mentre scappano dagli incendi. Quale dovrebbe essere la loro reazione?

Swaruu: Dipende da dove ti trovi. Sei ad Atene o sei in Argentina?

Gosia: Non lo so, Parigi.

Swaruu: Come fai a sapere che sta succedendo? Stai guardando le notizie?

Gosia: Sì, e sto leggendo online. Me l'ha mostrato mia madre.

Swaruu: Se ricevi queste informazioni, comprendile. Ma ricorda sempre che non puoi farci niente. A meno che tu non sia ad Atene, in tal caso, prendi un secchio con acqua e vai ad aiutare. Se sei a Parigi, osserva, ma non lasciarti muovere troppo. Non è mancanza di empatia, è logica e autocontrollo. Inoltre, sei in una matrice: gli eventi si verificano per innescare una risposta emotiva in te. Per te nel tuo mondo sta accadendo solo su uno schermo televisivo. Non si applica a te. Sai dell'incendio ad Atene. Ma sei a conoscenza delle persone che muoiono in Vietnam a causa della forte pioggia e di tutte le inondazioni improvvise? (è un vero evento che sta accadendo in questo momento, non un esempio vuoto).

Gosia: No, non lo ero.

Swaruu: Quindi, non era nel tuo mondo. Non puoi aiutarli neanche. Conoscilo, impara da esso.

Gosia: Cosa si può imparare da questo?

Swaruu: È lì per farti sapere cosa non vuoi nel tuo mondo personale e nella tua esperienza. Questo, soprattutto.

Gosia: Capisco. Ok, abbiamo parlato della dieta. Forse ora parliamo di esercizio, meditazione, pratiche come reiki, yoga, Tai chi, ecc. Sono tutti buoni per la tua frequenza? E puoi darci qualche buona pratica di meditazione, per favore?

Swaruu: Devi imparare a fidarti di te stesso nel sapere quali sono le cose più edificanti per te. Le cose che più ti rendono felice. Le cose che puoi fare per elevare la tua frequenza sono letteralmente infinite.

Gosia: E se guardare la TV rendesse felice qualcuno o uscire a bere?

Swaruu: Questo renderà la persona solo illusoriamente felice e durerà finché dureranno gli effetti. Quindi si verificherà un orribile calo della frequenza e rimarrà basso a causa dei sensi di colpa o della semplice malattia. Quello che devi fare è cambiare le cose che sai ti stanno impedendo di aumentare la tua frequenza. Ciò significa che è necessario apportare un cambiamento allo stile di vita in generale.

Ascoltare la musica. La musica ti sposterà verso l'umore e le sensazioni di alta frequenza che desideri. È uno degli strumenti più grandi ed efficaci che tutti abbiamo. Anche fare molto esercizio. Stimola tutto il tuo corpo, rilascia endorfine nel tuo cervello che ti faranno sentire molto bene. Devi esercitarti regolarmente per renderlo parte del tuo programma, parte della tua vita come costante. Puoi anche andare in posti che ti fanno sentire felice e bene, la natura in generale aumenterà la tua frequenza. Puoi anche stare con persone che conosci per essere molto positive e quindi aumenterà il tuo umore e la tua frequenza.

Stai lontano da quelli che sai essere distruttivi per te, quelli che ti fanno sentire malato, triste o quelli che provocano sentimenti negativi e reazioni indesiderate. Questo è un problema con i membri della famiglia, come i genitori, i fratelli e le sorelle che sanno sempre come "premere i pulsanti". I membri della famiglia sono i più difficili da affrontare quando cerchi di mantenere una frequenza elevata poiché sanno sempre come scherzare e apparentemente sulla terra amano anche invalidare la tua autostima come costante in molte famiglie.

Usa anche i cristalli, mantengono una frequenza molto alta, stai intorno ai cristalli il più possibile. Indossane uno al collo, in tasca. Metti un cristallo sotto il cuscino di notte. Non essere mai lontano da uno o più. Impara tutto sui cristalli e usa quello appropriato per l'occasione. Funzionano e molto bene. Io, Swaruu, li uso sempre, come adesso, indosso una collana e orecchini pieni di Lapis Lazuli.

Gosia: Perché i cristalli funzionano?

Swaruu: I cristalli sono esseri unidimensionali. Sono coscienti. Semplicemente "sono", non si possono mettere in discussione. Hanno una frequenza di pura esistenza. Hanno un campo aurico molto forte, quindi se hai una tua frequenza, si sommerà alla loro secondo il principio dell'interferenza costruttiva che aumenta la tua frequenza totale. Rifletteranno anche ciò che ricevono, quindi trattali con rispetto e con molto amore, te lo rifletteranno enormemente aumentato!

Gosia: Qualche cristallo specifico che consiglieresti?

Swaruu: Sono tutti buoni, ma alcuni sono più efficienti di altri per determinati compiti: Quelli che consiglio è la famiglia delle Ametiste: i quarzi chiari ti manterranno concentrato e con un pensiero chiaro. L'ametista

viola aumenterà il tuo campo aurico e aumenterà le tue frequenze di contatto più elevato con la fonte e con essa la saggezza superiore. L'ametista verde ti manterrà in una frequenza che promuove la salute in generale. I quarzi rosa ti manterranno in totale armonia con un'energia basata sul cuore come l'amore. Hanno molto amore.

E, anche se li amo tutti, il mio preferito è il Lapis Lazuli, sia quello blu che si trova sulla Terra, sia i Lapis Lazuli neri e rossi, che non si trovano sulla Terra, ma lo menzionerò comunque. Quello blu è il mio preferito perché aumenta la tua consapevolezza generale e ti collega alla fonte, aumenta anche i tuoi poteri psichici e ti mantiene in una frequenza di armonia molto alta e stabile. Non sono mai lontana da un pezzo di Lapis Lazuli.

Continuando. Tutto ciò che ti ispira a trascendere, ad essere artistico, a creare aumenterà la tua frequenza: pittura, scultura, musica, costruzione, fissaggio ... sono tutti meravigliosi per questo. Puoi anche usare profumi e i cosiddetti oli essenziali; fanno miracoli per te. Il tuo naso è collegato ai tuoi sistemi di memoria, fanno scattare bei ricordi e puliscono il posto in cui ti trovi. Usane un po' sul cuscino di notte e dormirai meravigliosamente.

Guarda su cosa ti stai concentrando nella tua vita. Sii molto attento al tuo pensiero. Nota quando ne hai uno negativo e perché. Osserva cosa stai guardando quando esci, sono cose belle? O sono cose negative? Prova a guardare le cose che ti fanno sentire bene. Acqua, come nuotare, fare la doccia e camminare apposta sotto la pioggia, la riva del mare, una cascata ... aumenteranno la tua frequenza perché l'acqua ha una frequenza molto alta molto vicina alla fonte. Aumenterà la tua frequenza in modo molto potente!

Ricordati di ridere e sorridere. Se non ti senti così felice, ma non sei in una grave depressione, fingi di essere felice finché non lo sei. Sii molto introspettivo, conosci te stesso, per essere in grado di identificare cosa ti rende felice e cosa no. Devi essere in grado di vedere cosa c'è che non va nella tua vita, o anche nella tua giornata, ciò per cui non ti senti così bene in un momento o in un altro.

Quando hai pensieri negativi, non resistere o rimarranno più a lungo. Se qualcosa ha incasinato la tua frequenza, hai avuto una reazione che avresti voluto non avere, vai avanti, più verso ciò che ti rende felice. Non preoccuparti troppo, non arrabbiarti con te stesso per aver reagito male. Vai avanti, è normale e tutti abbiamo quei momenti, 3D e 5D allo stesso modo.

Gosia: Hai detto di allontanarti dai membri della tua famiglia che ti provocano. Pensavo che la chiave fosse superare l'innesco, non stare lontano da loro. Cancella il grilletto.

Swaruu: Anche se è difficile, a volte è l'unico modo. Ma questo non significa che non puoi essere abbastanza forte da rimanere ad alta frequenza anche con persone negative. Presumo che tu non possa superare l'innesco perché è stato con te per tutta la vita. Ma se puoi, ancora meglio. Ma se non riesci a superare gli inneschi, non incolpare te stesso vai avanti o eludi la causa dell'innesco.

Gosia: La gente mi chiede della tecniche di meditazione. Qualcosa che puoi consigliare?

Swaruu: Tecniche di meditazione ... non posso dire i nomi perché non li conosco, conosco solo modi taigetani, non tecniche terrestri per nome.

Gosia: Per favore condividi! Come mediti? Come ti connetti con la Sorgente?

Swaruu: È molto più semplice che sulla Terra. Sulla Terra le tecniche sono molto rigide, quasi militari secondo me. Devi seguire le regole altrimenti non funzionano, o almeno così dicono. Su Taygeta ti viene

insegnata la meditazione da quando sei un bambino. Semplicemente restare fermi quando ne senti il bisogno, quando ti senti fuori dal centro. Non devi essere nella posizione del loto. Questo è un concetto della Terra. Sii il più comodo possibile, ma preferibilmente non completamente sdraiato perché potresti addormentarti. Il tuo corpo deve sentire la differenza tra il tempo del sonno e l'intenzione o il tempo della meditazione.

Quindi, una volta a tuo agio, usa la musica, se ne hai. Nel caso in cui ti trovi su una nave è particolarmente utile usare cuffie che coprano tutte le tue orecchie perché aiuta a isolarti da tutti i suoni ambientali costanti e sempre presenti che sono molto fastidiosi. Concentrati sulla musica, che aiuta a fermare il pensiero. Medita anche usando cristalli, uno per mano, Lapis Lazuli o Ametista sulla zona del terzo occhio, con una fascia per la testa. Questo ti aiuta a concentrarti nella zona del terzo occhio sulla fronte. E apre anche i tuoi sensi e tutte le tue capacità psichiche. Meditiamo fermando la mente, ma per i taigetani non è un problema, perché meditiamo tutti fin da piccoli. Quindi, fermare la mente non è un qualcosa per il quale posso davvero descrivere il come fare da un punto di vista delle necessità umane.

Uno per mano (cristalli), schiena dritta (dipende da ogni persona) e ti rilassi e spegni la mente come con un interruttore. Goditi il tuo tempo lì, di solito da 40 minuti a un'ora e ti sembra di aver dormito per 3 ore, molto rinfrescante. Immagino che la differenza più grande sia la nostra capacità di mettere a tacere la mente quasi immediatamente.

Gosia: I mantra aiutano? Tecniche di respirazione?

Swaruu: Non usiamo mantra, questo è un concetto della Terra. Tecniche di respirazione, cioè per mettere a tacere la mente, concentrarsi sul respiro, sì, fallo, ma non lo facciamo. Usiamo la musica. Morbida musica rilassante o suoni ambientali come acqua, cascata sul mare o pioggia.

Gosia: Ok ora ... domanda un po' delicata. Fare sesso con più partner riduce la tua frequenza?

Swaruu: Dal punto di vista della frequenza media che abbiamo qui, abbassa la nostra frequenza. Ancora ben all'interno della gamma taigetana delle "alte frequenze" rispetto alla gamma di frequenze umane. Non lo facciamo, con più partner. Poiché è uno scambio di energia che ti influenza per tutta la vita, crei un legame con l'altra persona, quindi il sesso è una decisione molto delicata da prendere qui, specialmente per le donne anche per motivi di riproduzione, come già sai.

Semplicemente non possiamo raccomandare di avere più partner. Meglio lavorare per ottenerne uno buono. Non perché sia un peccato, o perché è moralmente sbagliato, no, no. Dal tuo punto di vista isolato, non puoi mai fare scelte sbagliate. Puoi fare qualsiasi cosa, ma non tutto è conveniente per te.

Gosia: Ok Swaruu ... un'altra domanda sull'argomento dell'elevazione della frequenza come topic! Come aumenti la frequenza dei tuoi figli quando crescono? Oltre a non dare loro carne? Perché una cosa è sapere cosa fare per te stesso, un'altra cosa è crescere i tuoi figli ad alta frequenza.

Swaruu: La felicità significa avere un'alta frequenza. E 'davvero così semplice. Rendili felici! Dai loro ciò di cui hanno bisogno, non ciò di cui tu o la società pensate di aver bisogno. Quindi, niente "lezioni di danza classica" e cose del genere, solo perché sei una donna frustrata che non ha mai realizzato il suo sogno di danza. Riguarda ciò che vogliono i bambini, non ciò di cui pensi abbiano bisogno. Non significa solo cose materiali, ma interessi e libertà di pensiero e azione. Non vivere attraverso di loro, sei tu e hai una vita, rispetta la loro e i loro interessi.