

Kako dvigniti svojo frekvenco: Neposredno sporočilo pleiadskega stika (8)

<https://www.youtube.com/watch?v=y5q9uOc093A>

Avtor:
Cosmic Agency, Gosia

Objavljeno:
[07. november, 2018](#)

Kako dvigniti svojo frekvenco: Neposredno sporočilo pleiadskega stika (8)

Gosia: Pozdravljena Swaruu. Spregovorimo o temi, ki je pomembna za vse nas. Kako dvigniti frekvenco. Prosim, začnimo z obravnavo vseh načinov za dvigovanje frekvence, začenši s fizične ravni. Potem se lahko poglobimo.

Swaruu (9): Pozdravljena Gosia. Zavest in nizka frekvenca sta zelo povezani. Ko ste v nizki frekvenci, ste v zmanjšanem stanju zavesti. Ne morete se osredotočiti, stvari ne vidite logično. To zamegli um. Višja ko je vaša zavest, višja je tudi vaša frekvenca, saj lahko vidite več podrobnosti in se zavedate, kaj je okoli njih in kako so vse povezane.

Nizka frekvenca je čustvo, strah, tesnoba, sovraštvo, razočaranje in vsi podobni so nizkofrekvenčna stanja ali občutki. Obstaja zelo širok razpon čustev, od zelo nizkih do zelo visokih, in po tej lestvici se seveda ves čas gibljemo navzgor in navzdol. Navzgor in navzdol pa nas premikajo naše misli in čustva, ki so njihova posledica.

Ne pozabite, da vse, kar zaznavamo iz "zunanjega sveta", ni nič drugega kot interpretacija, ki jo dajemo podatkom, ki jih prejemajo naši čuti, in vse to si razlagamo s podatki, ki jih imamo, ali pa smo se odločili, kako naj bi stvari bile, predvsem na podlagi naših preteklih izkušenj. Torej je naša razlaga stvari in dogodkov, ki se očitno dogajajo zunaj nas, tista, ki bo povzročila misel, ta pa bo sprožila čustveni odziv. Čeprav je to le zrcalo tistega, kar se dogaja v nas samih.

Fizičnega zunanjega sveta ni, zato je vzročno-posledično vse, kar je zunaj nas, posledica naše interpretacije in naše frekvence, vse to pa izhaja iz stanja naše zavesti po načelu višje zavesti več zavedanja in več podrobnosti. Vse, kar je "zunaj" nas, je torej frekvenca v juhi potencialne energije, ki čaka, da zavest z njo manipulira s svojo lastno frekvenco. Stvari, situacije in dogodki so vsi frekvenca. Če se vaša ujema z eno od njih, potem jo imate. Z drugimi besedami, potencialna energija bo dobila pomen glede na stanje zavesti posameznika ali "osebe".

Kaj storiti... Najprej se znebite vsega, kar vas zadržuje v nižjem stanju ali frekvenci. Ne jejte mesa ali česar koli, kar ima srce in obraz. To vam škoduje na vseh možnih ravneh, fizično, mentalno in frekvenčno. Tudi karmično. Vaše telo tega ne potrebuje. Jajca in mlečni izdelki so "znosni", če jih potrebujete, vendar je veliko bolje, če se brez njih lahko povsem odpoveste. Vendar je to odvisno od tipa vašega telesa. Če jih ne morete opustiti, je to v redu. To je odvisno od vas.

Potem morate opustiti vse odvisnosti. Razumite jih in uvidite, da vam ne prinašajo nobene koristi. Nikakor ne uporabljajte trdih drog. Tudi alkohola ne in kajenja ne, saj vse te droge prinašajo navezanosti in archone, ki vam govorijo, kot da so vaše misli, in vas bodo skušali le zvabiti k še več istega, saj si želijo še več iste izkušnje, ki jo lahko dobijo le prek vas. Trde droge povzročijo zmešnjavo v vašem sistemu na več ravneh. Med trde droge pa spadajo tudi vsa uradno uveljavljena zdravila na recept

Gosia: Tudi psihedelične šamanske snovi? Gobe, ayahuasca? Marihuana?

Swaruu (9): Gremo v to smer... Gobe, ayahuasca, marihuana ... in druge morda ne povzročajo enakih zdravstvenih težav kot "trša", bolj umetna zdravila, na recept ali prepovedana. Nekatere lahko celo pomagajo pri odpravljanju zdravstvenih težav. Težava je v tem, da če jih uporabljate za dostop do "višjih sfer" ali "višjih stanj zavesti", vam jih bodo odprle, ko boste pod njihovim učinkom, kar pa ni koristno, saj niste pripravljeni na soočenje s tem, kar se dogaja v teh stanjih zavesti.

Na drugi strani so "stvari", ki bodo vstopile v vas ter vampirizirale vaš um in dušo. Ker ste tja prišli umetno, še niste razvili lastnih načinov, da bi se zaščitili. In prav tako boste šli v stanje uma, ki si bo želelo, da bi bili tam vedno bolj in bolj.

Najprej zapre druge izboljšave zaznavanja in zavesti, ki jih morda imate, nato pa ustvari odvisnost, ki prav tako omejuje vaš resnični napredek. Toda tam ste zelo ranljivi. V teh sferah prebivajo entitete, ki nimajo vedno v mislih vaših najboljših interesov. Parazitirajo in vas izkoriščajo.

Kot duša in zavest ste popolni in vam ni treba biti odvisni od nobene zunanje snovi, da bi lahko imeli eterično izkušnjo. To lahko storite samo z umom, med meditacijo ali celo z nekaj vaje med budnostjo ... in po svoji volji, vse pod svojim nadzorom, in te izkušnje bodo pristne in boste to vi. Ne potrebujete ničesar, le svoj um, svoj namen. Uporabite meditacijo, uporabite sanjarjenje, ki je tako ali tako druga vrsta meditacije.

Gosia: Ali kajenje marihuane znižuje vašo frekvenco?

Swaruu (9): Kot pri vsaki drugi snovi se lahko zdi, da je dvignila vašo frekvenco, vendar bo prišlo do negativnega povratnega učinka. Poleg tega ste odvisni od nečesa drugega kot od sebe, zato vas to omejuje. Zelo omejujoče. Če greste tja, če jih uporabljate, katero koli od teh snovi, ne boste več mogli razvijati svojih lastnih svobodnih miselnih tehnik.

Domišljija ni "prazna fantazija", to je snov, ki je predhodnica vsega, kar obstaja v celotnem vesolju. Domišljija je čista ustvarjalna zavest in namera. Načrt za ustvarjanje. Živite v njej in to je resničnost, ker to tudi je. To je vaše vodilo do tega, kar si želite, v njej oblikujete svojo prihodnost in življenje.

Gosia: Omenila si zdravila na recept...

Swaruu (9): Zdravila na recept: Vsa uradno priznana zdravila na recept so škodljiva za vaše zdravje in temeljijo le na prikrivanju simptomov, redko pa rešujejo težavo, ki je povzročila bolezen (če obstaja). Temeljijo na "medicinski znanosti o zaslužku na račun vaših bolečin. Ne temelji na tem, da vam pomaga.

Gosia: Kaj naj torej ljudje storijo? Namesto tega naj uporabljajo alternativne naravne terapije?

Swaruu (9): Da, vrnite se k starim alternativnim, predvsem zeliščnim načinom. Na primer zdravila za zniževanje holesterola, ki jih jemlje večina starejših ljudi. Zemeljska znanost trdi, da holesterol zamaši arterije, čeprav to ni tako in še zdaleč ni tako. Sploh ne vedo, kaj to je, in če vedo, bodo to skrivali pred ljudmi.

Holesterol je antioksidant, ki ga izloča telo. Z njim ščiti vse svoje celice. Ko je telo preveč zakisano, to pa se zgodi, če vaša prehrana vključuje sladkorje, velike odmerke ogljikovih hidratov in meso, začne oksidirati celice, ki so v stiku s kislino. Večinoma gre za prebavni sistem in nato celoten krvni obtokni sistem. Zaradi visoke acidoze bo celična struktura postala krhka, kar bo povzročilo mikro razpoke v krvnih žilah, te mikro razpoke pa so lahko zelo škodljive, in sicer zaradi povečane togosti celotnega sistema.

Holesterol oživlja celice v stanju acidoze in služi tudi kot sredstvo za popravilo teh razpok. Na holesterol glejte kot na tesnilno sredstvo za tiste razpoke, ki v različnih stopnjah povzročajo notranjo zaporo. Brez holesterola lahko notranje krvavite do smrti.

Kadar je telo preveč zakisano, se proizvodnja holesterola poveča, da bi zaustavil razpoke in ustavil krvavitve, zato se bo naravno kopičil okoli ponavljajočih se ranljivih območij in zamašil arterije. Holesterol je torej telesna rešitev problema. Ne pa vzrok za... težavo.

Zato bo jemanje le zdravil proti holesterolu povzročilo neželeni stranski učinek: smrt. Razlog za previsok holesterol je slaba prehrana. Pravi vzrok za zamašitev arterij pa sta predvsem meso in sladkor, ne holesterol. O zdravstvenih vprašanjih bi lahko govorili več mesecev.

Gosia: Mogoče nekoč bomo. Ok, torej... zdravila na recept... izogibajte se jim. Kaj pa cepiva?

Swaruu (9): Cepiva: Vsa so lažna, vsa so samo strup. Za vsako ceno se izogibajte vsem cepivom. Zanje ni nobenega opravičila. Tudi mikrobi ne delujejo tako, kot pravi zemeljska medicina.

Gosia: Tudi za živali? Proti steklino itd.

Swaruu (9): Ne, niti za živali, saj so tudi one ljudje.

Gosia: Torej cepivo proti steklino ne zaščiti psa pred okužbo s steklino?

Swaruu (9): Steklina: Pri živalih, kot so netopirji in krave, rakuni, veverice in medvedi: Izjemno redko stanje. Če ste cepljeni, se verjetnost okužbe s steklino eksponentno poveča. To je cepljenje in ne cepivo. Vsa cepiva so. Inokulacija je nasilno vnašanje patogena v organizem z namenom, da

bi ta zbolel. Nobeno cepivo ne preprečuje, da bi žival ali človek zbolel za katero koli boleznijo. Vse to je propaganda. Mikrobi in virusi ne delujejo na ta način, gre za vprašanje ujemanja frekvenc. Zato je ta zdravstvena tema tako občutljiva.

Gosia: Bila sem injicirana s hepatitisom B.

Swaruu (9): Torej, imate ga. Vendar to ne pomeni, da jo boste manifestirali v svojem življenju.

Gosia: Ne bom. Razglašam. Moje telo je pod mojimi ukazi. Upam, da je tako!

Swaruu (9): Nikoli ne upajte, nikoli ne upajte ... vedno nadzorujte in izražajte svojo voljo.

Gosia: Ok. To bom storila. Torej... dieta, zdravila na recept, cepiva... pojdimo na dieto. Kakšno vrsto prehrane imate in kaj nam priporočate, da bi jedli?

Swaruu (9): Imamo dieto, ki bi jo lahko označili kot strogo vegansko. To pomeni, da ni živalskih proizvodov, jajc, mleka ali mlečnih izdelkov. Težava z vegansko dieto na Zemlji je, da ste bili brez te prehrane več generacij in to je povzročilo, da želodčni sistem ljudi na splošno počasi predeluje hrano, ki je v celoti rastlinskega izvora, zlasti surovo. Prav tako so kemikalije v hrani poslabšale sposobnost želodčnega sistema, da absorbira hranila. Potem bi bila na splošno bolj priporočljiva vegetarijanska prehrana.

Vendar pa se mora vsaka oseba sama odločiti, ali bo sledila tej ali oni dieti, glede na svoj organizem in na to, kako se na posamezno dieto odziva. Kar pa naj povem, je, da vam uživanje mesa in rib v nasprotju s tem, kar vam govorijo, nikakor ne koristi. Uživanje mesa in vsega, kar je imelo obraz in srce, povzroča le fizično katastrofo človeškega telesa, in to vključuje kompleksne energetske težave, ki so povezane s frekvencami zavesti, ki so ključnega pomena, saj je osebna frekvenca tista, ki nas ščiti pred vsemi negativnimi dogodki v našem življenju. Seveda pa znanost o Zemlji tega dejstva ne upošteva.

Tudi zaradi količine težav in snovi v hrani, približno 95 % hrane na Zemlji je dobesedno zastrupljena, se morate izogibati vsemu transgenemu (GSO) in vsemu, kar vsebuje toksine vseh vrst. GSO ali Genetsko Spremenjeni Organizmi. Če je bil organizem spremenjen, spremeni tudi vaš organizem. Praviloma velja, da če ne morete izgovoriti imena sestavine, gre za toksin ali strup. Vem, da je "organsko" dražje, vendar je to tisto, kar je treba uživati, po možnosti.

Gosia: Ali je kaj, kar posebej priporočate za uživanje? Posebno sestavino, izdelek, ki dviguje frekvenco?

Swaruu (9): Prehrana je odvisna od posebnih potreb vsakega tipa telesa. Zato ne želim popolnoma odstraniti mlečnih izdelkov in jajc ... Poleg tega je pri mnogih ljudeh tam na Zemlji zelo poškodovan želodčni sistem zaradi toliko let uživanja napačnih stvari in snovi (strupov) na hrani, zato ne morejo tako dobro absorbirati hranil kot nekdo, ki ni bil poškodovan. Zato potrebujejo prehranske dodatke ali mlečne izdelke in jajca. Holesterol v jajcih je zelo koristen in bo pomagal zmanjšati potrebo telesa po lastni proizvodnji holesterola.

Dopolnilo: Najboljši je kvas, pivski kvas. V njem je veliko beljakovin, skoraj vse so beljakovine. Enako kot fižol, faba fižol in vsa podobna semena, kot je čičerka. O mesu: Samo pogledajte si zobe. Samo pogledajte svoj dolgi želodčni sistem. Niste plenilci. Ste veliko boljši od njih!

Gosia: Da. Pivski kvas, ga je treba jemati trajno? In katere druge izdelke in sestavine ter dodatke je priporočljivo uporabiti?

Swaruu (9): Kadarkoli želite. Še posebej takrat, ko se veliko ukvarjate s telesno vadbo. Mnogi ljudje menijo, da je okus odvraten. Meni je všeč. To so čiste beljakovine, čisto zdravje. Vse, kar ni kemično. Če jeste vitamine, ki so narejeni v laboratoriju, jih vaše telo ne bo dobro absorbiralo. Kot na primer vitamin C. Laboratorijsko ustvarjen vitamin C je kot molekula zrcalna slika v primerjavi z naravnim. Čeprav gre tehnično za vitamin C, ga vaše telo ne bo prepoznalo kot takega. Torej z vsemi temi tabletami in vitaminskimi bombami, narejenimi v laboratoriju. V bistvu si s tem povzročate le "drago uriniranje".

Gosia: Okej. Ali priporočate programe razstrupljanja?

Swaruu (9): Preveč širok pojem. Koristno je, na primer, da se odpravite na post ali na mono dieto, na primer z bananami. Da, te so zelo dobre. Lani aprila sem se lotila diete samo s kokosom. To mi je zelo pomagalo.

Gosia: Ok, tako da splošno zdravo telo povečuje frekvenco, da?

Swaruu (9): Da, splošno zdravje poveča vibracijo, da. In če povečate svojo vibracijo, pustite za seboj meso ter vse droge in kajenje, se bo vaše telo povečalo na raven, na kateri ne bo več združljivo z boleznijo. Ne boste več zboleli ali pa boste zboleli le redko.

Gosia: In sladkor?

Swaruu (9): Sladkor je zelo strupen. V resnici povzroča srčne napade in zamašene arterije. Ne maščobe. Pozabite tudi na kalorije, saj je to vse nesmisel. Če ima nekdo prekomerno telesno težo, to ni zato, ker zaužije preveč maščob ali preveč kalorij. To je zato, ker sladkor in enostavni ogljikovi hidrati, ki jih telo sprejme kot sladkor, povzročijo učinek inzulina. Telo pa ne ve, kaj naj naredi s toliko inzulina in toliko strupenega sladkorja, zato vse to shranjuje kot maščobo, saj se tega ne more znebiti. Če želite shujšati, se morate le izogibati vsem sladkorjem in ogljikovim hidratom, zlasti preprostim, čeprav se je sladkorju in ogljikovim hidratom na Zemlji skoraj nemogoče izogniti.

Vaše telo bo prešlo v stanje "ketoze", to je stanje, ko v krvi ni več sladkorja, in to povzroči, da telo poišče alternativni vir energije ali goriva: Vaše maščobe. Vendar morate uživati veliko fižola in podobnih semen z visoko vsebnostjo beljakovin. In pivski kvas, da preprečite razpad mišic. In lahko jeste zelenjavo, kolikor hočete. Vem, da je veliko stvari okusnih. Jejite jih, saj je to del izkušnje, da ste tam. Vendar v majhnih količinah. Drugi, če želijo shujšati, se morajo vzdržati vseh sladkorjev in ogljikovih hidratov, saj že zelo majhne količine povzročijo, da prenehate porabljati lastno telesno maščobo.

Sadje: Prav tako povzroči, da sistem preneha uživati vaše lastne maščobe. Vendar je njegov sladkor mogoče zaužiti, saj je bilo vaše telo ustvarjeno za uživanje sadja. Vaši zobje so oblikovani tako, da si lahko privoščite jabolko! Kemično ni enak "sladkor".

Če se vrnemo k povečanju vaše frekvence: Pazite na svoje misli. Zavedati se morate, kaj počnete in o čem razmišljate. Opazujte svoje odzive na vse, kar se dogaja v vašem vsakdanjem življenju. Zapomnite si, da boste vse, čemur namenite svojo pozornost, dobili več. Osredotočite se le na tisto, kar si želite in kar vas osrečuje, in nikoli na tisto, česar si ne želite, saj vse, čemur se upirate, vztraja.

Gosia: Naredimo praktično vajo, da ljudje vidijo, kako jo lahko uporabijo. V Atenah so zdaj močni požari... veliko ljudi umre v požarih ali utonejo, ko bežijo pred požari. Kakšen bi moral biti njihov odziv?

Swaruu (9): Odvisno od tega, kje ste. Ali ste v Atenah ali v Argentini?

Gosia: Ne vem, v Parizu.

Swaruu (9): Kako veš, da se to dogaja? Ali gledaš novice?

Gosia: Da in berem na spletu. Mama mi je to pokazala.

Swaruu (9): Če prejmete takšne informacije, jih razumite. Vendar si vedno zapomnite, da glede tega ne morete storiti ničesar. Razen če ste v Atenah, če je tako, zgrabite vedro z vodo in pojdite pomagat. Če ste v Parizu, opazujte, vendar ne dovolite, da vas to preveč presune. Ne gre za pomanjkanje empatije, temveč za logiko in samokontrolo. Poleg tega ste v Matrici - dogodki se pojavljajo zato, da v vas sprožijo čustveni odziv. Za vas v vašem svetu se to dogaja le na televizijskem zaslonu. Za vas to ne velja. Veste za požar v Atenah. Toda ali veste, da v Vietnamu umirajo ljudje zaradi močnega dežja in poplav? (gre za resnični dogodek, ki se dogaja prav zdaj, in ne za prazen primer)

Gosia: Ne, nisem.

Swaruu (9): Torej ni bilo v tvojem svetu. Tudi vi jim ne morete pomagati. Vedite o tem, učite se iz tega.

Gosia: Kaj se lahko iz tega naučimo?

Swaruu (9): To je zato, da bi vedeli, česa si ne želite v svojem osebнем svetu in izkušnjah. Večinoma to.

Gosia: Razumem. Okej, govorili smo o prehrani. Morda se zdaj pogovorimo o vadbi, meditaciji, praksah, kot so reiki, joga, taichi itd. Ali so vse te prakse dobre za vašo frekvenco? In ali nam lahko, prosim, navedeš kakšno dobro meditacijsko prakso?

Swaruu (9): Naučiti se morate zaupati sebi, da veste, katere stvari so za vas najbolj spodbudne. Stvari, ki vas najbolj osrečujejo. Stvari, ki jih lahko naredite za dvig svoje frekvence, so dobesedno neskončne.

Gosia: Kaj pa, če nekoga osrečuje gledanje televizije ali obisk lokala, kjer se pije?

Swaruu (9): To bo osebo naredilo le navidezno srečno in to bo trajalo toliko časa, kolikor trajajo učinki. Potem bo prišlo do strašnega padca frekvence, ki bo ostala nizka zaradi občutka krivde in navadne bolezni. Kar morate storiti, je, da spremenite stvari, za katere veste, da vam preprečujejo, da bi dvignili svojo frekvenco. To pomeni, da morate na splošno spremeniti življenjski slog.

Poslušajte glasbo. Glasba vas bo usmerila k razpoloženju in občutkom visoke frekvence, ki si jih želite. To je eno največjih in najučinkovitejših orodij, ki jih imamo vsi na voljo. Prav tako veliko telovadite. Spodbuja celotno telo, v možganih sprošča endorfine, zaradi katerih se boste počutili zelo dobro. Vaditi morate redno, da bo to del vašega urnika, del vašega življenja kot stalnica. Lahko greste tudi na kraje, kjer se počutite srečno in dobro, narava na splošno bo dvignila vašo frekvenco. Lahko ste tudi z ljudmi, za katere veste, da so zelo pozitivno naravnani, in tako boste dvignili svoje razpoloženje in frekvenco.

Izogibajte se tistim, za katere veste, da vas uničujejo, tistim, zaradi katerih se počutite slabo, žalostno ali ki sprožajo negativna čustva in neželene reakcije. To je težava pri družinskih članih, kot so starši ali bratje in sestre, ki vedno znajo "pritisniti na vaše gumbе". Z družinskimi člani se je najtežje ukvarjati, ko poskušate ohraniti visoko frekvenco, saj vedno vedo, kako se z vami poigrati, in očitno na Zemlji tudi radi razvrednotijo vašo lastno vrednost, kar je stalnica v mnogih družinah.

Priskrbite si tudi kristale, ki imajo zelo visoko frekvenco, čim več bodite v bližini kristalov. Nosite ga okoli vratu ali v žepu. Ponoči si dajte kristal pod vzglavnik. Nikoli ne bodite daleč od enega ali več kristalov. Naučite se vse o kristalih in uporabite primerne za določeno priložnost. Delujejo in to zelo dobro. Jaz, Swaruu, jih uporabljam ves čas, tako kot zdaj, ko nosim polno ogrlico in uhane Lapiz Lazuli.

Gosia: Zakaj kristali delujejo?

Swaruu (9): Zakaj kristali? Kristali so enodimenzionalna bitja. So zavestni. Preprosto "so", ne morejo se spraševati. Imajo frekvenco čistega obstoja. Imajo zelo močno aurično polje, zato se bo, če imate lastno frekvenco, ta po načelu konstruktivne interference povečala na njihovo skupno frekvenco. Odražajo tudi tisto, kar prejmejo, zato z njimi ravnajte spoštljivo in z veliko ljubezni, pa bodo to odražali nazaj k vam ogromno povečano!

Gosia: Kakšne posebne kristale priporočate?

Swaruu (9): Vsi so dobri, vendar so nekateri za določene naloge učinkovitejši od drugih: Najbolj priporočam družino Ametistov: prozoren Quartz bo poskrbel, da boste osredotočeni in z jasnimi

mislimi. Vijolični Ametist bo povečal vaše aurično polje in povečal vaše frekvence višjega stika z virom in z njim višje modrosti. Zeleni Ametist vas bo ohranjal v frekvenci, ki spodbuja zdravje na splošno. Rožni Quartzi vas bodo ohranjali v popolni harmoniji s srčno energijo, kot je ljubezen. V njih je veliko ljubezni.

In čeprav jih imam rada vse, je moj najljubši Lapis Lazuli, tako modri, ki ga najdemo na Zemlji, kot tudi črni in rdeči Lapis Lazuli, ki ga na Zemlji ne najdemo, a ga bom vseeno omenila. Modri je moj najljubši, ker poveča vaše splošno zavedanje in vas poveže z Virom, prav tako poveča vaše psihične moči in vas ohranja v stabilni zelo visoki frekvenci harmonije. Nikoli nisem daleč od koščka Lapisa Lazulija.

Da nadaljujem. Vse, kar vas navdihuje za preseganje, umetniško delovanje in ustvarjanje, bo dvignilo vašo frekvenco: Slikanje, kiparstvo, glasba, gradnja, popravljanje ... vse to je čudovito za to. Uporabite lahko tudi vonjave in tako imenovana eterična olja; tudi ta delajo čudeže za vas. Vaš nos je povezan z vašimi spominskimi sistemi, sprožajo dobre spomine in čistijo prostor, v katerem se nahajate. Ponoči jih nekaj uporabite na vzglavniku in spali boste čudovito.

Pazite, na kaj se osredotočate v svojem življenju. Bodite zelo pozorni na svoje misli. Opazujte, kdaj imate negativno misel in zakaj. Opazujte, kaj gledate, ko se sprehajate zunaj, ali so to lepe stvari? Ali so to negativne stvari? Poskusite si ogledati stvari, ob katerih se počutite dobro. Voda, na primer plavanje, tuširanje, namerna hoja v dežju, morska obala, slap ... Vse to bo dvignilo vašo frekvenco, saj ima voda zelo visoko frekvenco, ki je zelo blizu vira. Zelo močno bo dvignila vašo frekvenco!

Ne pozabite se smejati in smejati. Če se ne počutite preveč srečno, vendar niste v hudi depresiji, se pretvarjajte, da ste srečni, dokler ne boste. Bodite zelo introspektivni, spoznajte se, da boste lahko prepoznali, kaj vas osrečuje in kaj ne. Sposobni morate biti videti, kaj je v vašem življenju ali celo v vašem dnevu narobe, v čem se v tem ali onem trenutku ne počutite tako dobro.

Ko se vam pojavijo negativne misli, se jim ne upirajte, sicer bodo ostale dlje časa. Če je nekaj zmotilo vašo frekvenco, če ste imeli reakcijo, za katero ste si želeli, da je ne bi imeli, se samo premaknite naprej, bolj k tistemu, kar vas osrečuje. Ne skrbite preveč, ne jezite se nase, ker ste se odzvali na slab način. Preprosto pojdite naprej, to je normalno in vsi imamo takšne trenutke, tako 3D kot 5D.

Gosia: Rekli si, da se oddaljite od družinskih članov, ki vam povzročajo težave. Mislila sem, da je ključno premagati sprožilec, ne pa se oddaljiti od njih. Odpraviti sprožilec.

Swaruu (9): Včasih je to edini način, čeprav je to težko storiti. Vendar to ne pomeni, da ne morete biti dovolj močni, da ostanete na visoki frekvenci tudi v bližini negativnih ljudi. Predvidevam, da ne morete premagati sprožilca, saj vas spremlja že vse življenje. Če pa to lahko storite, je to še toliko bolje. Če pa sprožilca ne morete premagati, se ne obtožujte in pojdite naprej ali se izognite vzroku sprožilca.

Gosia: Ljudje me sprašujejo o tehniki meditacije. Ali mi lahko kakšno priporočiš?

Swaruu (9): Meditacijske tehnike... Ne morem povedati imen, ker jih ne poznam, poznam le Taygetske načine, ne pa tudi zemeljskih tehnik po imenu.

Gosia: Prosim, deli! Kako meditiraš? Kako se povezujete z Virom?

Swaruu (9): To je veliko bolj preprosto kot na Zemlji. Na Zemlji so tehnike zelo stroge, po mojem mnenju skoraj vojaške. Upoštevati moraš pravila, sicer ne delujejo, vsaj tako pravijo. Na Taygeti te meditacije učijo že od malega. Preprosto se držite pri miru, ko začutite potrebo po tem, ko se počutite izven svojega središča. Ni nujno, da ste v položaju lotosa. To je zemeljski koncept. Le namestite se čim bolj udobno, vendar po možnosti ne povsem leže, saj bi lahko zaspali. Vaše telo mora čutiti razliko med časom spanja ter časom namere in meditacije.

Ko se udobno namestite, uporabite glasbo, če jo imate. V primeru, da ste na ladji, je še posebej koristno uporabiti slušalke, ki pokrijejo vsa ušesa, saj vas pomagajo izolirati od vseh stalnih vedno prisotnih zvokov iz okolice, ki so zelo moteči. Osredotočite se na glasbo, ki pomaga ustaviti razmišljanje. Meditirajte tudi z uporabo kristalov, po enega v vsaki roki, Lapis Lazuli ali Ametist na območju tretjega očesa, s trakom na glavi. To vam pomaga, da se osredotočite na področje tretjega očesa na čelu. Poleg tega se vam odprejo čutila in vse psihične sposobnosti. Mi meditiramo tako, da zaustavimo um, vendar to za Taygetane ni težava, saj vsi meditiramo že od malih nog. Torej ustavljanje uma ni nekaj, kar bi lahko zares opisal, kako s stališča človeške nujnosti.

Po eno na vsako roko, hrbet vzravnane (odvisno od vsake osebe) in preprosto se sprostite in izklopote um kot s stikalom. Preprosto uživajte v času, ki ga preživite tam, običajno od 40 minut do ene ure in občutek je, kot da ste spali tri ure, zelo energetsko osvežujoče. Mislim, da je največja razlika v naši sposobnosti, da um utišamo skoraj takoj.

Gosia: Ali mantre pomagajo? Dihalne tehnike?

Swaruu (9): Mantre ne uporabljamo, to je zemeljski koncept. Dihalne tehnike, to je utišati um, se osredotočiti na dihanje, da, to počnemo, vendar jih ne uporabljamo. Uporabljamo glasbo. Mehko sproščujočo glasbo ali ambientalne zvoke, kot so voda, slap ob morju ali dež.

Gosia: Zdaj pa... malo kočljivo vprašanje. Ali seks z več partnerji znižuje vašo frekvenco?

Swaruu (9): Z vidika povprečne frekvence, ki jo imamo tukaj, to res zniža našo frekvenco. Še vedno pa je v mejah Taygete "visokofrekvenčnega" območja v primerjavi s človeškim frekvenčnim območjem. Mi tega ne počnemo, več partnerjev. Ker gre za izmenjavo energije, ki vpliva na življenje, z drugo osebo ustvariš vez, zato je spolnost tukaj zelo občutljiva odločitev, zlasti za ženske tudi zaradi reprodukcijskih razlogov, kot že veste.

Več partnerjev preprosto ne moremo priporočiti. Bolje je delati na dobrem partnerju. Ne zato, ker je to greh ali ker je moralno napačno, ne, ne. Z vašega izoliranega stališča ne morete nikoli sprejeti nobene napačne odločitve. Lahko počnete karkoli, vendar vam vse ne koristi.

Gosia: Še eno vprašanje o temi dvigovanja frekvence! Kako dvigujete frekvenco svojih otrok, ko rastejo? Poleg tega, da jim ne dajete mesa? Ker eno je vedeti, kaj storiti zase, drugo pa je vzgajati otroke v visoki frekvenci.

Swaruu (9): Sreča pomeni visoko frekvenco. To je res tako preprosto. Naredite jih srečne! Dajte jim tisto, kar potrebujejo, in ne tisto, kar vi ali družba mislite, da potrebujejo. Torej nobenih vsiljenih "baletnih tečajev" in podobnih stvari samo zato, ker ste razočarana ženska, ki nikoli ni uresničila svojih plesnih sanj. Gre za to, kaj si otroci želijo, in ne za to, kar vi mislite, da potrebujejo. S tem niso mišljene samo materialne stvari, ampak tudi interesi ter svoboda mišljenja in delovanja. Ne živite skozi njih, vi ste vi in imate svoje življenje, spoštujte njihovo in njihove interese.

Gosia: Ok, Swaruu, hvala lepa za te čudovite nasvete kako dvigniti našo frekvenco. Hvala lepa.

Swaruu (9): Hvala tebi Gosia, in ne pozabite, preprosto bodite srečni.