

ΠΩΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ: ΑΜΕΣΟ ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΠΛΕΙΑΔΕΙΟΥΣ (8)

Δημοσιεύτηκε 7 Νοεμβρίου 2018 από Cosmic Agency, Gosia

Gosia: Γεια σου Swaruu. Ας μιλήσουμε για το θέμα που είναι σημαντικό για όλους μας. Πώς να αυξήσουμε τη συχνότητα. Παρακαλώ, ας αρχίσουμε να εξετάζουμε όλους τους τρόπους για να αυξήσουμε τη συχνότητα ξεκινώντας από το φυσικό επίπεδο και έπειτα μπορούμε να εμβαθύνουμε.

Swaruu: Η συνείδηση και το να είσαι σε χαμηλή συχνότητα συνδέονται πολύ μεταξύ τους. Όταν βρίσκεστε σε χαμηλή συχνότητα βρίσκεστε σε μειωμένη κατάσταση συνείδησης. Δεν μπορείτε να εστιάσετε, δεν βλέπετε τα πράγματα λογικά και αυτό θολώνει το μυαλό. Όσο υψηλότερη είναι η συνείδησή σας, τόσο μεγαλύτερη είναι και η συχνότητά σας, επειδή μπορείτε να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες και να συνειδητοποιήσετε τι υπάρχει γύρω τους και πώς συνδέονται όλα μεταξύ τους. Μια χαμηλή συχνότητα είναι ένα συναίσθημα όπως, ο φόβος, το άγχος, το μίσος, η απογοήτευση και όλα τα παρόμοια είναι όλες καταστάσεις ή συναισθήματα χαμηλής συχνότητας. Υπάρχει ένα πολύ ευρύ φάσμα συναισθημάτων, από το πολύ χαμηλό έως το πολύ υψηλό, και φυσικά κινούμαστε πάνω-κάτω σε αυτήν την κλίμακα όλη την ώρα. Και αυτό που μας ανεβοκατεβάζει είναι οι σκέψεις μας και τα συναισθήματα που προκύπτουν από αυτές.

Να θυμάστε, οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε από τον «εξωτερικό κόσμο» δεν είναι παρά η ερμηνεία που δίνουμε στα δεδομένα που λαμβάνουν οι αισθήσεις μας και τα ερμηνεύουμε όλα με δεδομένα που έχουμε ή αποφασίσαμε πώς θα έπρεπε να είναι τα πράγματα με βάση κυρίως τις εμπειρίες μας στο παρελθόν. Έτσι, είναι η δική μας ερμηνεία των πραγμάτων και των γεγονότων, που συμβαίνουν φαινομενικά έξω από εμάς που θα μας κάνουν να σκεφτόμαστε, που με τη σειρά της αυτή η σκέψη θα προκαλέσει μια συναισθηματική αντίδραση. Αν και είναι μόνο ένας καθρέφτης αυτού που συμβαίνει μέσα μας.

Δεν υπάρχει φυσικός εξωτερικός κόσμος, οπότε από αιτιολογικής απόψεως, όλα όσα βρίσκονται έξω από εμάς είναι αποτέλεσμα της ερμηνείας μας και της συχνότητάς μας όλα προέρχονται από την κατάσταση της συνείδησής μας σύμφωνα με την αρχή της (κανόνα): υψηλότερης συνείδησης, της περισσότερης επίγνωσης και της περισσότερης λεπτομέρειας. Όλα, λοιπόν, «έξω από εμάς» είναι συχνότητα μέσα σε μια σούπα δυναμικής ενέργειας που περιμένει μια συνείδηση να τη χειριστεί με τη δική της συχνότητα. Τα πράγματα, οι καταστάσεις και τα γεγονότα είναι όλα μια συχνότητα. Αν η δική σας ταιριάζει με μία, τότε την έχετε. Με άλλα λόγια, η δυναμική ενέργεια θα αποκτήσει ένα νόημα ανάλογα με την κατάσταση συνείδησης ενός ατόμου ή «προσώπου».

Τι να κάνετε ... Πρώτα ξεφορτωθείτε όλα όσα σας κρατούν σε χαμηλότερη κατάσταση ή συχνότητα. Μην τρώτε κρέας ή οτιδήποτε με καρδιά και πρόσωπο, σας βλάπτει σε κάθε δυνατό επίπεδο, σωματικά, ψυχικά και συχνότητα και, καρμικά. Το σώμα σας δεν το χρειάζεται. Τα αυγά και τα γαλακτοκομικά είναι «ανεκτά» αν τα χρειάζεστε αλλά πολύ καλύτερα αν μπορείτε και χωρίς αυτά, αλλά αυτό εξαρτάται από τον τύπο του σώματός σας. Εάν δεν μπορείτε να τα αφήσετε, δεν πειράζει. Αυτό εξαρτάται από εσάς. Τότε πρέπει να αφήσετε όλους τους εθισμούς. Κατανοήστε τους και δείτε ότι δεν σας ωφελούν. Όχι σκληρά ναρκωτικά, όχι αλκοόλ και κάπνισμα, όλα αυτά επιφέρουν εξάρτηση και άρχοντες που σας μιλούν σαν να ήταν οι δικές σας σκέψεις και το μόνο που θα προσπαθήσουν να σας παρασύρουν σε περισσότερα από τα ίδια πράγματα καθώς θέλουν περισσότερη από την ίδια εμπειρία που μπορούν να την έχουν μόνο μέσα από εσάς. Τα σκληρά ναρκωτικά καταστρέφουν το οργανισμό σας σε πολλαπλά επίπεδα. Και τα σκληρά ναρκωτικά περιλαμβάνουν επίσης όλα τα επίσημα καθιερωμένα συνταγογραφούμενα φάρμακα.

Gosia: Και η ψυχεδελική σαμανική ουσία; Μανιτάρια, Αγιαχουάσκα; Μαριχουάνα;

Swaruu: Προχωρώντας σε αυτό ... Τα Μανιτάρια, η Αγιαχουάσκα, η Μαριχουάνα... και άλλα, μπορεί να μην προκαλέσουν τα ίδια προβλήματα υγείας με τα «σκληρότερα» πιο τεχνητά ναρκωτικά, συνταγογραφούμενα ή παράνομα. Μερικά μπορεί ακόμη και να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας, αλλά το πρόβλημα είναι ότι αν τα χρησιμοποιείτε για να αποκτήσετε πρόσβαση σε «υψηλότερα πεδία» ή «ανώτερες καταστάσεις συνείδησης», θα σας τα ανοίξουν

ενώ είστε υπό την επίδρασή τους, αλλά αυτό δεν είναι επωφελές επειδή δεν είστε διατεθειμένοι να αντιμετωπίσετε αυτό που συμβαίνει σε αυτές τις καταστάσεις επίγνωσης. Υπάρχουν «πράγματα» από την άλλη πλευρά που θα μπουν μέσα σας και θα βαμπίρίζουν το μυαλό και την ψυχή σας. Γιατί εφόσον φτασατε εκεί τεχνητά, δεν έχετε αναπτύξει ακόμα τους δικούς σας τρόπους για να προστατευτείτε. Και θα περάσετε σε μια κατάσταση του νου που θα θέλει να είστε εκεί όλο και περισσότερο.

Κλείνοντας πρώτα άλλες βελτιώσεις αντίληψης και συνείδησης που μπορεί να έχετε και έπειτα δημιουργείτε έναν εθισμό, περιορίζοντας έτσι την πραγματική σας πρόοδο. Αλλά εκεί είστε πολύ ευάλωτοι. Υπάρχουν οντότητες που κατοικούν σε αυτά τα πεδία και δεν έχουν πάντα το καλύτερο συμφέρον σας κατά νου. Θα σας παρασιτώσουν και θα σας εκμεταλλευτούν.

Εσείς, ως ψυχή και ως συνείδηση, είστε πλήρεις και δεν χρειάζεται να εξαρτάστε από οποιαδήποτε εξωτερική ουσία για να μπορέσετε να έχετε μια αιθερική εμπειρία. Μπορείτε να το κάνετε μόνο με το μυαλό σας, κατά τη διάρκεια του διαλογισμού ή ακόμα και με κάποια εξάσκηση κατά τη διάρκεια της εγρήγορσής σας... και κατά βούληση, όλα υπό τον έλεγχό σας, και αυτές οι εμπειρίες θα είναι γνήσιες και θα είστε εσείς αυτός. Δεν χρειάζεστε τίποτα, μόνο το μυαλό σας και την πρόθεσή σας. Κάντε διαλογισμό, κάντε ονειροπόληση, είτε άλλου είδους διαλογισμού εν πάση περιπτώσει.

Gosia: Το κάπνισμα μαριχουάνας μειώνει τη συχνότητά;

Swaruu: Όπως και με οποιαδήποτε άλλη ουσία, μπορεί να αισθάνεστε σαν ότι αυξάνει τη συχνότητά σας, αλλά θα υπάρξει αρνητική ανάκαμψη και ήδη εξαρτάστε από κάτι άλλο εκτός από τον εαυτό σας, οπότε είναι περιοριστικό, πάρα πολύ περιοριστικό. Εάν πάτε εκεί, εάν τις χρησιμοποιήσετε, οποιαδήποτε από αυτές τις ουσίες, δεν θα μπορείτε πλέον να αναπτύξετε τις δικές σας ελεύθερες νοητικές τεχνικές. Η φαντασίωση δεν είναι «κενή φαντασία», είναι το υλικό που προηγείται όλων όσων υπάρχουν σε ολόκληρο το σύμπαν. Η φαντασίωση είναι καθαρή δημιουργική συνείδηση και πρόθεση. Το σχέδιο για τη δημιουργία. Ζήστε εκεί και αυτή είναι η πραγματικότητα, γιατί έτσι είναι. Είναι ο οδηγός σας για αυτό που θέλετε, είναι το μέρος όπου σχεδιάζετε το μέλλον και τη ζωή σας.

Gosia: Ανέφερες για τα συνταγογραφούμενα φάρμακα...

Swaruu: Τα συνταγογραφούμενα φάρμακα: Όλα τα επίσημα αποδεκτά συνταγογραφούμενα φάρμακα είναι επιβλαβή για την υγεία σας και βασίζονται μόνο στην απόκρυψη συμπτωμάτων, σπάνια λύνοντας το πρόβλημα που προκάλεσε την ασθένεια (αν υπάρχουν). Βασίζονται στην «ιατρική επιστήμη» του να βγάζουν χρήματα από τους πόνους σας. Δεν βασίζονται στο να σας βοηθήσουν.

Gosia: Τι πρέπει να κάνουν οι άνθρωποι τότε; Να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικές φυσικές θεραπείες;

Swaruu: Ναι, επιστρέψουν στην παλιά εναλλακτική, κυρίως φυτικούς τρόπους. Για παράδειγμα, το φάρμακο για τη μείωση της χοληστερίνης που λαμβάνουν οι περισσότεροι ηλικιωμένοι, η γήινη επιστήμη υποστηρίζει ότι η χοληστερίνη φράζει τις αρτηρίες, ενώ δεν είναι έτσι, και κάθε άλλο. Δεν ξέρουν καν τι είναι, και αν το ξέρουν, θα το κρύψουν από τους ανθρώπους.

Η χοληστερίνη είναι ένα αντιοξειδωτικό που εκκρίνεται από τον οργανισμό και προστατεύει όλα τα κύτταρά του. Όταν ένα σώμα είναι πολύ όξινο, και αυτό συμβαίνει όταν η διατροφή σας περιλαμβάνει σάκχαρα, υψηλές δόσεις υδατανθράκων και κρέας θα αρχίσει να οξειδώνει τα κύτταρα που έρχονται σε επαφή με το οξύ και κυρίως το γαστρεντερικό σύστημα, και έπειτα ολόκληρο το κυκλοφορικό σύστημα του αίματος. Η κατάσταση υψηλής οξέωσης θα κάνει την κυτταρική δομή εύθραυστη, προκαλώντας μικρο ρωγμές στα αιμοφόρα αγγεία, αυτές οι μικρο-ρωγμές μπορεί να είναι πολύ επιβλαβείς και αυτό οφείλεται στην αυξημένη ακαμψία ολόκληρου του συστήματος. Αυτό που κάνει η χοληστερίνη είναι για να αναζωογονεί τα κύτταρα σε κατάσταση οξέωσης και θα χρησιμεύσει επίσης ως παράγοντας επιδιόρθωσης ενάντια για αυτές τις ρωγμές. Δείτε τη χοληστερίνη ως σφραγιστικό για τις ρωγμές που προκαλούν εσωτερική αιμορραγία σε διάφορους βαθμούς.

Χωρίς χοληστερίνη μπορείτε να αιμορραγείτε εσωτερικά μέχρι θανάτου. Όταν ένα σώμα είναι πολύ όξινο, η παραγωγή χοληστερίνης αυξάνεται σε μια προσπάθεια να σταματήσει τις ρωγμές και να σταματήσει η αιμορραγία και θα συσσωρευτεί φυσικά γύρω από τις επαναλαμβανόμενες ευάλωτες ζώνες, φράζοντας τις αρτηρίες. Έτσι, η χοληστερίνη είναι η λύση του σώματος σε ένα πρόβλημα.

Όχι η αιτία του ... προβλήματος. Έτσι, η λήψη φαρμάκων κατά της χοληστερίνης θα οδηγήσει μόνο σε μια ανεπιθύμητη παρενέργεια: τον θάνατο. Ο λόγος που η χοληστερίνη είναι πολύ υψηλή είναι η κακή διατροφή και κυρίως το κρέας και η ζάχαρη είναι η πραγματική αιτία απόφραξης των αρτηριών και όχι η χοληστερίνη. Θα μπορούσαμε να μιλάμε για μήνες για θέματα υγείας.

Gosia: Οκ, λοιπόν ... συνταγογραφούμενα φάρμακα ... τα αποφεύγουμε. Τι γίνεται όμως με τα εμβόλια;

Swaruu: Τα εμβόλια: Είναι όλα ψεύτικα, όλα είναι απλά δηλητήριο. Αποφύγετε όλα τα εμβόλια με κάθε κόστος. Δεν υπάρχει δικαιολογία για αυτά. Ακόμα και τα μικρόβια, δεν λειτουργούν με τον τρόπο που λέει η γήινη ιατρική.

Gosia: Ακόμα και για ζώα; Κατά της λύσσας κ.λπ.;

Swaruu: Όχι, ούτε καν για τα ζώα, καθώς και αυτά είναι άνθρωποι.

Gosia: Δηλαδή το εμβόλιο κατά της λύσσας δεν προστατεύει τον σκύλο από τη λύσσα;

Swaruu: Η λύσσα: Σε ζώα όπως νυχτερίδες και αγελάδες, ρακούν, σκίουροι και αρκούδες είναι: Εξαιρετικά σπάνια κατάσταση. Εάν εμβολιαστούν, οι πιθανότητες να προσβληθούν από λύσσα αυξάνονται εκθετικά. Πρόκειται για ενοφθαλμισμό (inoculation) και για όχι εμβόλιο. Όλα τους είναι. Ο ενοφθαλμισμός είναι η εισαγωγή ενός παθογόνου παράγοντα δια της βίας σε έναν οργανισμό με σκοπό να προσβληθεί από μια ασθένεια. Κανένα εμβόλιο δεν εμποδίζει ένα ζώο ή έναν άνθρωπο να προσβληθεί από οποιαδήποτε ασθένεια. Όλα αυτά είναι προπαγάνδα. Τα μικρόβια και οι ιοί δεν λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο, όλα είναι θέμα αντιστοίχισης συχνότητων. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο αυτό το θέμα υγείας είναι τόσο λεπτό.

Gosia: Μου έκαναν ένεση ηπατίτιδας Β.

Swaruu: Τώρα λοιπόν, το έχεις. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι θα το εκδηλώσεις στη ζωή σου.

Gosia: Δεν θα το εκδηλώσω. Το δηλώνω. Το σώμα μου είναι υπό τον έλεγχό μου. Το ελπίζω!

Swaruu: Μην ελπίζεις, ποτέ μην ελπίζεις ... πάντα να ελέγχεις και να εκδηλώνεις τη θέλησή σου.

Gosia: Οκ. Θα το κάνω. Λοιπόν ... δίαιτα, συνταγογραφούμενα φάρμακα, εμβόλια ... πάμε στην δίαιτα. Τι είδους δίαιτα κάνεις και τι μας προτείνεις να τρώμε;

Swaruu: Έχουμε μια δίαιτα που θα θεωρήσετε αυστηρά βίγκαν (χορτοφαγική). Εννοώ κανένα ζωικά προϊόντα, κανένα αυγό ή γάλα ή γαλακτοκομικά. Το πρόβλημα με τη δίαιτα βίγκαν στη Γη είναι ότι ήσασταν χωρίς αυτή τη δίαιτα για πολλές γενιές και αυτό έχει προκαλέσει το γαστρικό σύστημα των ανθρώπων γενικά να αργεί να επεξεργαστεί τροφές που είναι εξ ολοκλήρου φυτικές, ειδικά οι ωμές.

Επιπλέον, οι χημικές ουσίες στα τρόφιμα έχουν επηρεάσει την ικανότητα του γαστρικού συστήματος να απορροφά θρεπτικά συστατικά. Οπότε μια ελαφρώς χορτοφαγική (βετζετέριαν) διατροφή θα ήταν γενικά πιο συνιστώμενη. Ωστόσο, θα πρέπει να είναι η απόφαση του καθενός να ακολουθήσει αυτή ή εκείνη την δίαιτα ανάλογα με τον οργανισμό του και πώς αντιδρά με κάθε δίαιτα. Αυτό όμως που πρέπει να πω είναι ότι η κατανάλωση κρέατος και ψαριού δεν σας ωφελεί καθόλου, σε αντίθεση με ό,τι σας λένε. Η κατανάλωση κρέατος, και ό,τι είχε πρόσωπο και καρδιά, προκαλεί μόνο φυσική καταστροφή του ανθρώπινου σώματος, και αυτό περιλαμβάνει πολύπλοκα ενεργειακά προβλήματα που έχουν να κάνουν με συχνότητες συνείδησης που είναι ζωτικής σημασίας, επειδή η προσωπική συχνότητα είναι αυτό που μας προστατεύει από όλα τα αρνητικά γεγονότα στη ζωή μας. Φυσικά, αυτό το γεγονός αγνοείται από την γήινη επιστήμη.

Επίσης, λόγω της ποσότητας των προβλημάτων και των ουσιών στα τρόφιμα, περίπου το 95% της γήινης τροφής είναι κυριολεκτικά δηλητηριασμένα, θα πρέπει να μείνετε μακριά από οτιδήποτε

μεταλλαγμένο (ΓΤΟ) και οτιδήποτε περιέχει κάθε είδους τοξίνες, ΓΤΟ ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί. Εάν ένας οργανισμός έχει τροποποιηθεί, τότε τροποποιεί και τον δικό σας οργανισμό.

Κατά κανόνα, εάν δεν μπορείτε να προφέρετε το όνομα ενός συστατικού είναι τοξίνη ή δηλητήριο. Ξέρω ότι τα «οργανικά προϊόντα» είναι πιο ακριβά, αλλά είναι αυτό που πρέπει να καταναλώνετε κατά προτίμηση.

Gosia: Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που προτείνεις να φάμε; Ένα συγκεκριμένο συστατικό, προϊόν που αυξάνει τη συχνότητα;

Swaruu: Η διαίτα εξαρτάται από συγκεκριμένες ανάγκες κάθε σωματότυπου. Γι' αυτό δεν θέλω να αφαιρέσω εντελώς τα γαλακτοκομικά και τα αυγά ... Επίσης, πολλοί άνθρωποι εκεί στη Γη έχουν υποστεί μεγάλη ζημιά στο γαστρεντερικό τους σύστημα εξαιτίας τόσων ετών κατανάλωσης λανθασμένων πραγμάτων και ουσιών (δηλητήρια) στα τρόφιμα, οπότε δεν μπορούν να απορροφήσουν θρεπτικά συστατικά τόσο καλά όσο κάποιος που δεν είχε υποστεί ζημιά. Έτσι, χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής ή γαλακτοκομικά και αυγά. Η χοληστερίνη στα αυγά είναι πολύ ευεργετική και θα σας βοηθήσει να μειωθεί η ανάγκη του σώματός σας να παράγει τη δική του χοληστερίνη.

Συμπλήρωμα: Το καλύτερο είναι η μαγιά, μαγιά μπύρας. Είναι γεμάτη πρωτεΐνη, είναι σχεδόν όλη πρωτεΐνη. Το ίδιο και με τα φασόλια, τη φάβα και όλοι οι παρόμοιοι σπόροι όπως τα ρεβίθια. Όσον αφορά το κρέας: Απλά κοιτάξτε τα δόντια σας. Απλά κοιτάξτε το μακρύ γαστρεντερικό σας σύστημα. Δεν είστε αρπακτικά. Είστε πολύ καλύτεροι από αυτά!

Gosia: Ναι. Η μαγιά μπύρας, πρέπει να καταναλώνεται σε μόνιμη βάση; Και ποια άλλα προϊόντα και συστατικά και συμπληρώματα προτείνονται;

Swaruu: Οποτεδήποτε θελήσετε. Ειδικά όταν κάνετε πολλές ασκήσεις. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι έχει αηδιαστική γεύση, εμένα όμως μου αρέσει. Είναι καθαρή πρωτεΐνη, καθαρή υγεία. Ό, τι δεν είναι χημικό, εάν τρώτε βιταμίνες που παράγονται στο εργαστήριο, το σώμα σας δεν θα τις απορροφήσει καλά. Όπως η βιταμίνη C, για παράδειγμα. Η βιταμίνη C που δημιουργήθηκε στο εργαστήριο είναι ένα είδωλο, ως μόριο, σε σύγκριση με τη φυσική βιταμίνη. Έτσι ακόμα και αν είναι τεχνικά βιταμίνη C, το σώμα σας δεν θα την αναγνωρίσει ως αυτή καθαυτή. Επομένως, με όλα εκείνα τα χάπια και τις βόμβες βιταμινών που έγιναν σε ένα εργαστήριο, προκαλείτε μόνο στον εαυτό σας να έχει ένα «ακριβό κατούρημα».

Gosia: Οκ. Έχεις να προτείνεις προγράμματα αποτοξίνωσης;

Swaruu: Πολύ ευρεία έννοια αυτό. Είναι ωφέλιμο, για παράδειγμα, να νηστεύετε ή να κάνετε μια μονοδιαιτική διαίτα με μπανάνες για παράδειγμα. Ναι, είναι αρκετά ωφέλιμα. Έκανα μια διαίτα μόνο με καρύδες τον περασμένο Απρίλιο. Με βοήθησε πολύ.

Gosia: Οκ, άρα το συνολικά υγιές σώμα αυξάνει τη συχνότητα, ναι;

Swaruu: Ναι, η συνολική υγεία αυξάνει τις δονήσεις. Και αν αυξήσετε τη δόνηση σας, αφήνοντας πίσω το κρέας καθώς και όλα τα φάρμακα-ναρκωτικά και το κάπνισμα, το σώμα σας θα αυξηθεί σε ένα επίπεδο όπου δεν είναι πλέον συμβατό με την ασθένεια. Δεν θα αρρωσταίνετε πλέον ή θα αρρωσταίνετε σπάνια.

Gosia: Και η ζάχαρη;

Swaruu: Η ζάχαρη είναι ιδιαίτερα τοξική. Είναι αυτή που προκαλεί πραγματικά καρδιακές προσβολές και φραγμένες αρτηρίες και όχι το λίπος. Ξεχάστε επίσης τις θερμίδες είναι όλα βλακείες και ανοησίες. Εάν κάποιος είναι υπέρβαρος, δεν οφείλεται στο ότι προσλαμβάνει πολύ λίπος ή πάρα πολλές θερμίδες. Είναι επειδή η ζάχαρη και οι απλοί υδατάνθρακες που προσλαμβάνει το σώμα ως ζάχαρη προκαλούν επίδραση της ινσουλίνης. Και το σώμα δεν ξέρει τι να κάνει με τόση ινσουλίνη και τόση τοξικότητα ζάχαρης, οπότε τα αποθηκεύει όλα ως λίπος, καθώς δεν μπορεί να τα ξεφορτωθεί. Για να χάσετε βάρος, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να απέχετε από όλα τα σάκχαρα και τους υδατάνθρακες, ειδικά τους απλούς, αν και είναι σχεδόν αδύνατο να αποφύγετε τη ζάχαρη και τους υδατάνθρακες στη Γη.

Το σώμα σας θα εισέλθει σε κατάσταση «κétωσης», πρόκειται για μια κατάσταση όπου δεν υπάρχει πλέον καθόλου ζάχαρη στο αίμα και αναγκάζει το σώμα να αναζητήσει μια εναλλακτική πηγή ενέργειας ή καυσίμου: το λίπος σας. Αλλά πρέπει να καταναλώνετε πολλά φασόλια και παρόμοιους σπόρους με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Και μαγιά μπύρας για να αποφύγετε τη διάσπαση των μυών. Και μπορείτε να τρώτε λαχανικά όσο θέλετε. Ξέρω ότι πολλά πράγματα είναι νόστιμα. Φάτε τα, γιατί αποτελούν μέρος της εμπειρίας του να βρίσκεστε εκεί, αλλά σε μικρές ποσότητες. Άλλοι, αν θέλουν να χάσουν βάρος, πρέπει να απέχουν από όλα τα σάκχαρα και τους υδατάνθρακες, καθώς ακόμη και πολύ μικρές ποσότητες σας κάνουν να σταματήσετε να καταναλώνετε το δικό σας σωματικό λίπος.

Τα φρούτα: Προκαλούν επίσης το σύστημα να σταματήσει να καταναλώνει το δικό σας λίπος. Αλλά η ζάχαρη του είναι καταναλώσιμη καθώς το σώμα σας είναι φτιαγμένο για να τρώει φρούτα. Τα δόντια σας είναι φτιαγμένα για να απολαμβάνετε ένα μήλο! Χημικά δεν είναι η ίδια «ζάχαρη».

Επιστρέφοντας στην αύξηση της συχνότητάς σας: Προσέξτε τις σκέψεις σας. Πρέπει να έχετε επίγνωση του τι κάνετε και τι σκέφτεστε. Παρατηρήστε τις αντιδράσεις σας σε ό,τι συμβαίνει στην καθημερινή σας ζωή. Να θυμάστε ότι ό,τι τραβάει την προσοχή σας, θα φέρει περισσότερα από αυτό. Επικεντρωθείτε μόνο σε αυτό που θέλετε και σε ό,τι σας κάνει ευτυχισμένους και ποτέ σε αυτό που δεν θέλετε, καθώς ό,τι αντιστέκεστε αυτό θα επιμένει.

Gosia: Ας κάνουμε μια πρακτική άσκηση με αυτό για να δουν οι άνθρωποι πώς μπορούν να το εφαρμόσουν. Έντονος πυρκαγιές συμβαίνουν τώρα στην Αθήνα ... πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν στις πυρκαγιές ή πνίγονται ξεφεύγοντας από τις πυρκαγιές. Ποια πρέπει να είναι η αντίδρασή τους;

Swaruu: Εξαρτάται από το που βρίσκεσαι. Είσαι στην Αθήνα ή στην Αργεντινή;

Gosia: Δεν ξέρω, στο Παρίσι.

Swaruu: Πώς ξέρεις ότι συμβαίνει αυτό; Παρακολουθείς ειδήσεις;

Gosia: Ναι, και το διαβάζω στο ίντερνετ. Η μαμά μου μου το έδειξε.

Swaruu: Αν λαμβάνεις τέτοιες πληροφορίες, αντιμετώπισέ τις με κατανόηση. Αλλά να θυμάσαι πάντα ότι δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτό. Εκτός κι αν βρίσκεσαι στην Αθήνα, αν ναι, πάρε έναν κουβά με νερό και πήγαινε εκεί για βοήθεια. Αν βρίσκεσαι στο Παρίσι, παρατήρησε το, αλλά μην το αφήσεις να σε επηρεάσει πολύ. Δεν είναι η έλλειψη ενσυναίσθησης, είναι η λογική και ο αυτοέλεγχος. Επίσης, βρίσκεσαι σε ένα Matrix - τα γεγονότα συμβαίνουν για να προκαλέσουν μια συναισθηματική αντίδραση μέσα σου. Για σένα στον κόσμο σου συμβαίνει μόνο στην οθόνη της τηλεόρασης.

Δεν ισχύει για σένα. Ξέρεις για την πυρκαγιά στην Αθήνα. Γνωρίζεις όμως τους ανθρώπους που πεθαίνουν στο Βιετνάμ εξαιτίας της έντονης βροχόπτωσης και όλων των αιφνίδιων πλημμυρών; (είναι ένα πραγματικό γεγονός που συμβαίνει αυτή τη στιγμή, όχι ένα κενό παράδειγμα).

Gosia: Όχι, δεν το ήξερα.

Swaruu: Οπότε δεν ήταν στον κόσμο σου. Ούτε αυτούς μπορείς να τους βοηθήσεις. Γνώρισε για αυτό, μάθε από αυτό.

Gosia: Τι μπορεί κανείς να μάθει από αυτό;

Swaruu: Αυτό είναι για να γνωρίζεις τι δεν θέλεις στον προσωπικό σου κόσμο και την εμπειρία σου. Κατά κύριο λόγο.

Gosia: Κατάλαβα. Εντάξει, μιλήσαμε για τη διατροφή. Ίσως τώρα να μιλήσουμε για την άσκηση, τον διαλογισμό και πρακτικές όπως το ρέικι, η γιόγκα, το τάι τσι, κ.λπ. Είναι όλα ωφέλιμα για τη συχνότητά σου; Μπορείς να μας δώσεις κάποια καλή πρακτική διαλογισμού, παρακαλώ;

Swaruu: Πρέπει να μάθετε να εμπιστευέστε τον εαυτό σας γνωρίζοντας ποια πράγματα είναι τα πιο ανεβαστικά για εσάς. Τα πράγματα που σας κάνουν περισσότερο ευτυχισμένους. Τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ανυψώσετε τη συχνότητά σας είναι κυριολεκτικά ατελείωτα.

Gosia: Τι γίνεται αν η παρακολούθηση τηλεόρασης κάνει κάποιον ευτυχισμένο ή αν βγαίνει έξω για ποτό;

Swaruu: Αυτό θα κάνει μόνο το άτομο ψευδαίσθητα-ευτυχισμένο και θα διαρκέσει όσο διαρκούν οι επιδράσεις. Τότε θα προκύψει μια φρικτή πτώση της συχνότητας και θα παραμείνει χαμηλή λόγω των συναισθημάτων ενοχής και απλής ασθένειας. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να αλλάξετε τα πράγματα που ξέρετε ότι σας εμποδίζουν να αυξήσετε τη συχνότητά σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας γενικά.

Ακούστε μουσική. Η μουσική θα σας ωθήσει προς τη διάθεση και τα συναισθήματα υψηλής συχνότητας που θέλετε. Είναι ένα από τα σπουδαιότερα και πιο αποτελεσματικά εργαλεία που έχουμε όλοι μας. Ασκηθείτε επίσης πολύ. Διεγείρει όλο το σώμα σας, απελευθερώνει ενδορφίνες στον εγκέφαλό σας που θα σας κάνουν να νιώσετε πολύ καλά. Πρέπει να ασκείστε τακτικά και να το κάνετε μέρος του προγράμματος σας, μέρος της ζωής σας ως μόνιμο κομμάτι. Μπορείτε επίσης να πηγαίνετε σε μέρη που σας κάνουν να αισθάνεστε ευτυχισμένοι και καλά, η φύση γενικά θα ανεβάσει τη συχνότητά σας. Μπορείτε επίσης να είστε με ανθρώπους που ξέρετε ότι είναι πολύ θετικοί και έτσι θα ανεβάσετε τη διάθεση και τη συχνότητά σας.

Μείνετε μακριά από εκείνους που ξέρετε ότι είναι καταστροφικοί για εσάς, εκείνοι που σας κάνουν να αισθάνεστε άρρωστοι, λυπημένοι ή εκείνοι που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα και ανεπιθύμητες αντιδράσεις. Αυτό είναι ένα πρόβλημα με τα μέλη της οικογένειας, όπως οι γονείς ή τα αδέρφια που πάντα ξέρουν πώς να «πατάνε τα κουμπιά σας». Τα μέλη της οικογένειας είναι το πιο δύσκολο να αντιμετωπίσουν όταν προσπαθείς να διατηρήσεις μια υψηλή συχνότητα, καθώς ξέρουν πάντα πώς να τα βάζουν μαζί σου και προφανώς, στη Γη αγαπούν επίσης να υποτιμούν την αυτοεκτίμησή σου διαρκώς σε πολλές οικογένειες.

Επίσης πάρτε κρυστάλλους, που κρατούν πολύ υψηλή συχνότητα, προσπαθήστε να είστε γύρω από τους κρυστάλλους όσο το δυνατόν περισσότερο. Φορέστε έναν στο λαιμό σας, στην τσέπη σας. Βάλτε έναν κρύσταλλο κάτω από το μαξιλάρι σας τη νύχτα. Ποτέ μην είστε μακριά από έναν ή περισσότερους. Μάθετε τα πάντα για τους κρυστάλλους και χρησιμοποιήστε τον κατάλληλο για την περίπτωση. Δουλεύουν και μάλιστα πολύ καλά. Εγώ, η Swaruu, τους χρησιμοποιώ συνέχεια, όπως τώρα, φοράω ένα γεμάτο κολιέ και σκουλαρίκια Lapis Lazuli (Λάπις Λαζούλι ή Λαζουρίτης).

Gosia: Γιατί λειτουργούν οι κρύσταλλοι;

Swaruu: Οι κρύσταλλοι είναι μονοδιάστατα όντα και έχουν συνείδηση. Απλώς «είναι», δεν μπορούν να αμφισβητήσουν. Διατηρούν μια συχνότητα καθαρής ύπαρξης. Έχουν ένα αυρικό πεδίο που είναι πολύ ισχυρό, οπότε αν έχετε μια δική σας συχνότητα, θα προστεθεί στη δική τους σύμφωνα με την αρχή της εποικοδομητικής παρεμβολής που αυξάνει τη συνολική σας συχνότητα. Θα αντανakλούν επίσης ό,τι λαμβάνουν, γι' αυτό αντιμετωπίστε τους με σεβασμό και πολλή αγάπη, και θα σας το αντανakλούν με εξαιρετικά μεγάλη ενίσχυση!

Gosia: Έχεις κάποιον συγκεκριμένο κρύσταλλο που προτείνεις;

Swaruu: Είναι όλοι καλοί, αλλά μερικοί είναι πιο αποτελεσματικοί από άλλους για ορισμένες εργασίες: Αυτούς που προτείνω είναι η οικογένεια Αμέθυστων: Οι καθαροί χαλαζίες (quartz) θα σας κρατήσουν συγκεντρωμένους και με καθαρή σκέψη. Ο βιολετί αμέθυστος θα αυξήσει το αυρικό σας πεδίο και θα αυξήσει τις συχνότητες υψηλότερης επαφής σας με την πηγή και με αυτή την ανώτερη σοφία. Ο πράσινος αμέθυστος θα σας κρατήσει σε μια συχνότητα που προάγει την υγεία γενικά. Ο ροζ χαλαζίας θα σας κρατήσει σε πλήρη αρμονία με μια πολύ εγκάρδια ενέργεια, όπως η αγάπη. Κρατούν πολλή αγάπη.

Και, αν και τους αγαπώ όλους, ο προσωπικός μου αγαπημένος είναι ο Lapis Lazuli, τόσο ο μπλε που βρίσκεται στη Γη, όσο και ο μαύρος και ο κόκκινος Lapis Lazuli, που δεν βρίσκονται στη Γη, αλλά

το αναφέρω ούτως ή άλλως. Ο μπλε είναι ο αγαπημένος μου επειδή ενισχύει τη συνολική σας επίγνωση και σας συνδέει με την πηγή, αυξάνει επίσης τις ψυχικές σας δυνάμεις και σας κρατά σε μια σταθερή πολύ υψηλή συχνότητα αρμονίας. Δεν απομακρύνομαι ποτέ από ένα κομμάτι Lapiz Lazuli.

Για να συνεχίσω. Οτιδήποτε σας εμπνέει να υπερβείτε, να είστε καλλιτεχνικοί, να δημιουργείτε θα αυξήσει τη συχνότητά σας: η ζωγραφική, η γλυπτική, η μουσική, η κατασκευή, η επιδιόρθωση ... είναι όλα υπέροχα για την αύξηση της συχνότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αρώματα και τα λεγόμενα αιθέρια έλαια, και αυτά κάνουν θαύματα για εσάς. Η μύτη σας είναι συνδεδεμένη με τα συστήματα μνήμης σας, ξυπνούν καλές αναμνήσεις και καθαρίζουν τον χώρο στο οποίο βρίσκεστε. Χρησιμοποιήστε λίγο έλαιο πάνω στο μαξιλάρι σας τη νύχτα και θα κοιμηθείτε υπέροχα.

Προσέξτε σε τι εστιάζετε στη ζωή σας. Να είστε πολύ προσεκτικοί με τη σκέψη σας. Παρατηρήστε πότε έχετε αρνητικές σκέψεις και γιατί. Παρατηρήστε τι κοιτάτε όταν περπατάτε έξω, είναι ωραία ή μήπως είναι αρνητικά αυτά τα πράγματα; Προσπαθήστε να κοιτάξετε τα πράγματα που σας κάνουν να νιώθετε καλά. Το νερό, όπως για παράδειγμα το κολύμπι, το ντους, το περπάτημα στην βροχή, η παραλία, ο καταρράκτης ... Όλα αυτά θα αυξήσουν τη συχνότητά σας επειδή το νερό έχει πολύ υψηλή συχνότητα πολύ κοντά στην πηγή. Θα ανεβάσει τη συχνότητά σας πολύ δυναμικά!

Να θυμάστε να γελάτε και να χαμογελάτε. Εάν δεν αισθάνεστε τόσο ευτυχισμένοι, αλλά δεν είστε σε σοβαρή κατάθλιψη, προσποιηθείτε ότι είσαι ευτυχισμένοι μέχρι να γίνετε. Να είστε πολύ εσωστρεφείς, να γνωρίζετε τον εαυτό σας, να μπορείτε να εντοπίζετε τι σας κάνει ευτυχισμένους και τι όχι. Πρέπει να είστε σε θέση να βλέπετε τι δεν πάει καλά στη ζωή σας, ή ακόμα και στην ημέρα σας, τι δεν αισθάνεστε τόσο καλά για τη μία ή την άλλη στιγμή.

Όταν έχετε αρνητικές σκέψεις, μην αντιστέκεστε σε αυτές αλλιώς θα παραμείνουν περισσότερο. Αν κάτι σας χάλασε τη συχνότητα, αν είχατε μια αντίδραση που θα θέλατε να μην είχατε, απλά προχωρήστε παρακάτω, περισσότερο προς ό,τι σας κάνει ευτυχισμένους. Μην ανησυχείτε πολύ, μην θυμώνετε με τον εαυτό σας που αντέδρασε με άσχημο τρόπο. Απλά προχωρήστε, είναι φυσιολογικό και όλοι μας έχουμε αυτές τις στιγμές, τόσο στο 3D όσο και στο 5D.

Gosia: Είπες να μείνουμε μακριά από τα μέλη της οικογένειάς που σε επηρεάζουν αρνητικά. Νόμιζα ότι το κλειδί είναι να ξεπεράσουμε αυτό που μας επηρεάζει και όχι να μείνουμε μακριά τους. Ενεργοποίησε την εκκαθάριση για ό,τι σας επηρεάζει.

Swaruu: Ακόμη κι αν αυτό είναι δύσκολο να το κάνεις, μερικές φορές είναι ο μόνος τρόπος. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να είστε αρκετά δυνατοί για να παραμείνετε σε υψηλή συχνότητα ακόμη και γύρω από αρνητικούς ανθρώπους. Υποθέτω ότι δεν μπορείτε να ξεπεράσετε το έναυσμα (trigger) γιατί ήταν μαζί σας σε όλη σας τη ζωή. Αλλά αν μπορείτε, ακόμα καλύτερα. Αν όμως δεν μπορείτε να ξεπεράσετε τα εναύσματα, μην κατηγορείτε τον εαυτό σας και προχωρήστε ή αποφύγετε την αιτία της σκανδάλης.

Gosia: Οι άνθρωποι με ρωτούν για τεχνικές διαλογισμού. Μπορείς να προτείνεις κάποια;

Swaruu: Τεχνικές διαλογισμού ... Δεν μπορώ να πω τα ονόματα γιατί δεν τα γνωρίζω, γνωρίζω μόνο τους ταυτάνικούς τρόπους, όχι τις γήινες τεχνικές με τα ονόματά τους.

Gosia: Σε παρακαλώ μοιράσου τες! Πώς διαλογίζεσαι; Πώς συνδέεσαι με την Πηγή;

Swaruu: Είναι πολύ πιο απλό από ό,τι στη Γη. Στη Γη οι τεχνικές είναι πολύ αυστηρές, σχεδόν στρατιωτικές κατά τη γνώμη μου. Πρέπει να ακολουθήσετε τους κανόνες αλλιώς δεν λειτουργούν ή έτσι λένε. Στην Ταϋγέτη διδάσκουν διαλογισμό από μικρό παιδί. Απλώς να παραμείνεις ακίνητος όταν αισθάνεσαι την ανάγκη, όταν αισθάνεσαι εκτός του κέντρου σου. Δεν χρειάζεται να είσαι σε θέση λωτού. Αυτή είναι μια γήινη έννοια. Απλά να είστε όσο πιο άνετα μπορείτε, αλλά κατά προτίμηση όχι εντελώς ξαπλωμένοι για τι μπορεί να σας πάρει ο ύπνος. Το σώμα σας πρέπει να αισθάνεται τη διαφορά μεταξύ του χρόνου ύπνου και πρόθεσης και του χρόνου διαλογισμού.

Στη συνέχεια, μόλις νιώσετε άνετα, χρησιμοποιήστε μουσική, αν έχετε. Σε περίπτωση που βρίσκεστε σε πλοίο, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να χρησιμοποιείτε ακουστικά που καλύπτουν ολόκληρα τα αυτιά σας, διότι επειδή σας βοηθούν να απομονωθείτε από όλους τους συνεχείς και πάντα παρόντες ήχους

του περιβάλλοντος που αποσπούν την προσοχή σας. Επικεντρωθείτε στη μουσική, αυτό βοηθά να σταματήσει η σκέψη. Διαλογιστείτε επίσης χρησιμοποιώντας κρυστάλλους, έναν σε κάθε χέρι, Lariz Lazuli (Λαζουρίτη) ή Αμέθυστο στην περιοχή του τρίτου ματιού σας, με έναν κεφαλόδεσμο.

Αυτό σας βοηθά να συγκεντρωθείτε στην περιοχή του τρίτου ματιού σας στο μέτωπό σας. Και ανοίγει επίσης τις αισθήσεις σας και όλες τις ψυχικές σας ικανότητες. Εμείς διαλογιζόμαστε σταματώντας το μυαλό, αλλά δεν είναι πρόβλημα για τους Ταϋγετάνους, γιατί όλοι διαλογιζόμαστε από μικροί. Οπότε, το να σταματήσετε το μυαλό δεν είναι κάτι που μπορώ πραγματικά να περιγράψω το πώς να το κάνετε από την άποψη της ανθρώπινης αναγκαιότητας.

Ένα σε κάθε χέρι, η πλάτη ίσια (εξαρτάται από το κάθε άτομο) και απλά χαλαρώνετε και κλείνετε το μυαλό όπως με ένα διακόπτη. Απλά απολαύστε τον χρόνο σας εκεί, συνήθως από 40 λεπτά έως μία ώρα και αισθάνεστε σαν να έχετε κοιμηθεί περίπου 3 ώρες, πολύ αναζωογονητικό για την ενεργεία. Νομίζω ότι η μεγαλύτερη διαφορά είναι η ικανότητά μας να σιωπήσουμε το μυαλό μας σχεδόν αμέσως.

Gosia: Βοηθούν τα μάντρα (mantra); Οι τεχνικές αναπνοής;

Swaruu: Δεν χρησιμοποιούμε μάντρα, αυτό είναι μια γήινη έννοια. Τεχνικές αναπνοής, δηλαδή για να σωπάσει το μυαλό, να συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας, ναι κάντε το, αλλά εμείς δεν το κάνουμε. Εμείς χρησιμοποιούμε μουσική, απαλή χαλαρωτική μουσική ή ήχους περιβάλλοντος όπως νερό, καταρράκτη στη θάλασσα ή βροχή.

Gosia: Οκ τώρα ... μια λίγο αδιάκριτη ερώτηση. Το σεξ με πολλούς συντρόφους μειώνει τη συχνότητά σου;

Swaruu: Από την άποψη της μέσης συχνότητας που έχουμε εδώ, μειώνει τη συχνότητά μας. Είναι ακόμα καλά εντός του εύρους της Ταϋγετάνιας «υψηλής συχνότητας» σε σύγκριση με το ανθρώπινο εύρος συχνοτήτων. Εμείς δεν το κάνουμε αυτό, με πολλούς συντρόφους. Επειδή πρόκειται για μια ανταλλαγή ενέργειας που σε επηρεάζει για όλη σου ζωή, δημιουργείς έναν δέσιμο με το άλλο άτομο, οπότε το σεξ είναι μια πολύ ευαίσθητη απόφαση που πρέπει να πάρεις εδώ, ειδικά για τις γυναίκες, καθώς και για λόγους αναπαραγωγής, όπως γνωρίζεις ήδη.

Απλώς δεν μπορούμε να προτείνουμε να έχετε πολλούς συντρόφους. Καλύτερα να δουλέψεις για να βρεις έναν καλό. Όχι επειδή είναι αμαρτία, ή επειδή είναι ηθικά λάθος, όχι, όχι. Από την απομονωμένη σου άποψη, δεν μπορείς ποτέ να κάνεις λάθος επιλογές. Μπορείς να κάνεις τα πάντα, αλλά δεν είναι όλα βολικά για σένα.

Gosia: Οκ Swaruu ... μια ακόμη ερώτηση σχετικά με θέμα «αύξηση της συχνότητας»! Πώς αυξάνετε τη συχνότητα των παιδιών σας όταν μεγαλώνουν; Εκτός από το να μην τους δίνετε κρέας; Επειδή είναι άλλο πράγμα να ξέρεις τι να κάνεις για τον εαυτό σου και άλλο να μεγαλώνεις τα παιδιά σου σε υψηλή συχνότητα.

Swaruu: Ευτυχία σημαίνει να έχεις υψηλή συχνότητα. Είναι πραγματικά τόσο απλό. Κάντε τα ευτυχισμένα! Δώστε τους αυτό που χρειάζονται όχι αυτό που εσείς ή η κοινωνία πιστεύει ότι χρειάζονται. Επομένως όχι επιβαλλόμενα «μαθήματα μπαλέτου» και άλλα τέτοια πράγματα, μόνο και μόνο επειδή είσαι μια απογοητευμένη γυναίκα που δεν έκανε ποτέ το όνειρο χορού της πραγματικότητα. Το θέμα είναι τι θέλουν τα παιδιά, όχι τι νομίζετε ότι χρειάζονται. Όχι μόνο εννοώντας υλικά πράγματα, αλλά ενδιαφέροντα και ελευθερία σκέψης και δράσης. Μην ζείτε μέσα από αυτά, εσείς είστε εσείς και έχετε τη δική σας ζωή, σεβαστείτε αυτά και τα ενδιαφέροντά τους.

Πηγές:

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

<https://swaruu.org/transcripts/how-to-raise-your-frequency-direct-message-from-the-pleiadian-contact-8>