

# 8 CLÉS POUR ÉLEVER MA FRÉQUENCE VIBRATOIRE



*Beatrice Baillois*  
COACH EN ÉVOLUTION PRO & SPIRITUELLE

Comment augmenter votre fréquence vibratoire pour votre bien-être, vos réalisations et votre entreprise ?

Vous avez toujours voulu être en paix avec vous-même et être entourée de positivité.

Vous savez combien les mauvaises vibrations peuvent être nocives pour votre vie et votre business.

Se libérer du négatif et faire le plein de bonnes vibrations est la solution pour votre épanouissement.

Votre fréquence vibratoire est garante de votre bien-être en général, de vos idées et de vos réalisations.

Tenir une énergie élevée, c'est vous donner l'opportunité de créer plus d'abondance et de bonheur dans votre vie.





## MES 8 CLÉS POUR ÉLEVER VOTRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE

### 1. Alimentation :

Privilégiez au maximum, les produits naturels et non transformés, comme les fruits, les légumes et les oléagineux, dispenseur d'énergie vitale.

Pensez aussi à boire bcp d'eau (1 à 2 litres par jour).



### 2. Sommeil :

Offrez-vous le nombre d'heures de sommeil dont votre corps a besoin (7-8 ou 9 heures).

La fatigue aura tendance à peser sur votre moral.

Si vous vous sentez morose, pensez à vous reposer, c'est peut-être tout ce dont vous avez besoin pour retrouver de l'énergie et de la motivation.



### 3. Respiration, Méditation :

Revenez dans l'instant présent grâce à la respiration ou à la méditation pour réduire les tensions et augmenter votre énergie.

Prenez 3 grandes respirations, en inspirant de l'amour par le nez et en expirant le stress et les tensions par la bouche, vous vous sentirez déjà bcp plus légère !

Pour celles qui veulent méditer, je vous invite par commencer par de petites sessions de 5 à 10 minutes maximum, pour ensuite augmenter progressivement la durée et ainsi, éviter le découragement.



#### 4. Pensées :

Privilégiez les pensées positives et élevées.

Prenez l'habitude de mettre le focus sur ce que vous désirez atteindre, vos désirs, vos objectifs plutôt que sur tout ce qui vous manque, car la sensation de manque aura tendance à drainer votre énergie vitale.

Apprenez aussi à entretenir envers vous-même un discours intérieur bienveillant. Relevez les petites avancées, vos qualités, vos compétences et n'hésitez pas à célébrer vos petites et grandes victoires.

Plus vous allez célébrer, plus la vie vous donnera l'occasion de le faire, et vous entrerez alors dans une spirale vertueuse.



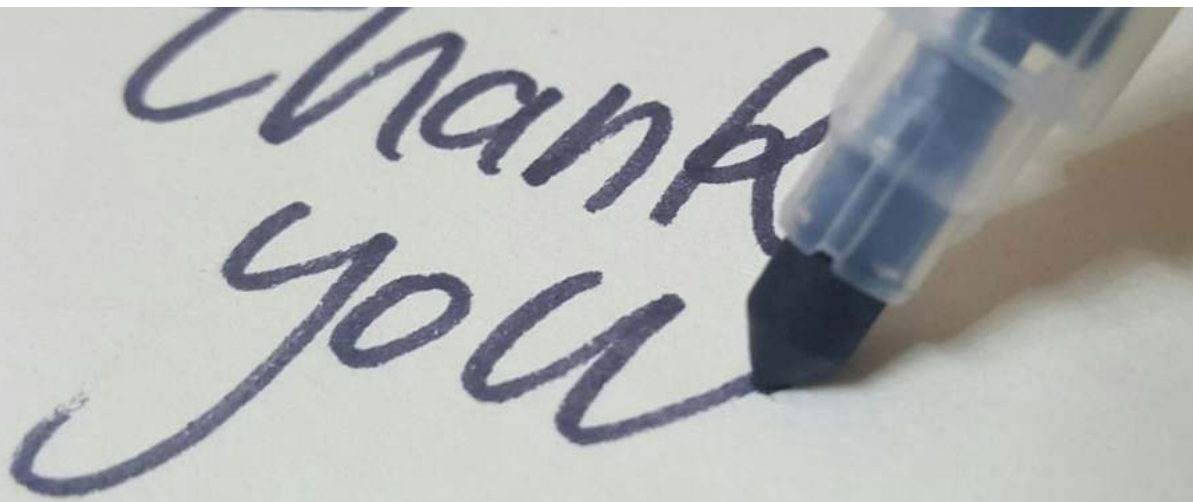
## 5. Gratitude :

Cultivez la gratitude pour tout ce que vous avez déjà. La gratitude augmente votre fréquence vibratoire et stimule vos idées.

Vous pouvez par exemple, tenir un journal de gratitude dans lequel vous allez noter vos 10 grâces du jour : à faire soit le matin au réveil ou le soir en fin de journée.

## 6. Nature :

Prenez régulièrement des bains de nature, promenade en forêt, en campagne, en bord de mer... Rien de tel pour remonter l'énergie et vous reconnecter à l'essentiel !





## 7. Blessures & Croyances :

Les blessures comme le rejet, l'abandon, la trahison, l'injustice et l'humiliation non conscientisées auront tendance à drainer notre énergie et notre moral.

Libérer les blessures qui émergent au fur et à mesure de votre cheminement va vous permettre de vous alléger, de retrouver une certaine paix intérieure et de passer plus facilement à l'action.

Conscientiser et libérer les croyances limitantes (en lien avec la confiance, le bonheur, le succès, l'argent...), qui vous empêchent d'obtenir ce que vous désirez dans votre vie ou dans votre business vous conduira vers une plus grande clarté et facilité à réaliser vos plus grands rêves & désirs.





## 8. Eau :

L'eau de par sa nature a une fréquence vibratoire élevée. Prendre une douche ou un bain va vous permettre de purifier votre énergie.

Pensez aux bains de sel marin (1kg pour une baignoire) pour vous libérer du stress de la journée ou des cauchemars de la nuit.

Qu'allez-vous mettre en place pour prendre soin de votre énergie ?

Je vous souhaite une merveilleuse exploration !

*"Entrez dans la Sphère Essence-i-Elles et devenez une salariée ou entrepreneuse prospère, alignée à votre Essence."*



Coach certifiée Succès Infini™

[www.beatricebaillods.com](http://www.beatricebaillods.com).