



## How to: het verhogen van je frequentie!

De lente is aangebroken, dit zorgt er automatisch voor dat wij allemaal weer wat vrolijker zijn. Onze frequentie is hiermee al weer wat omhoog gegaan. Wanneer onze frequentie omhoog gaat, worden we gezonder, blijer en gelukkiger.

Nicola Tesla zei ooit: als je het universum wil begrijpen, zal je in termen van *energie, frequentie en vibratie* moeten denken.

### Maar wat is frequentie nou?

Frequentie is een meetbare elektrische energie die constant is tussen twee willekeurige punten. Elk levend wezen heeft een elektrische frequentie. Sterker nog, alles op aarde heeft een frequentie. Alles om ons heen trilt: de keukentafel, de stoelen, de lamp. Ze lijken stil maar dat komt doordat de trillingen binnenin de atomen zo snel zijn dat we ze niet kunnen zien.

Frequentie wordt gemeten in hertz (Hz). Het aantal hertz is een maat voor het aantal keer per seconde dat er iets gebeurt, een maat voor de frequentie.

### En zoals Einstein als zei.....

“Alles is energie!” Kwantumfysica leert ons dat wij niet alleen een menselijk lichaam zijn. We zijn puur energie. Een gezond menselijk lichaam heeft meestal een frequentie variërend van 62 tot 78 Hz, terwijl ziekte begint bij 58 Hz. Dus wanneer onze frequentie zakt, worden we ziek. Elke ziekte heeft ook weer een eigen frequentie.

***Frequentie is dus overal in-en om ons heen. Het kan ons helpen, ons helen, maar ook schade aanrichten. Wij zelf zijn frequentie, gemanifesteerd in menselijke vorm.***

### Gedachten zijn krachten!

Hoe jij tegen jezelf praat, elke dag weer, bepaalt of jouw frequentie omhoog gaat of juist daalt. Elk woord wat je uitsprekt, alles wat je denkt, heeft zelfs invloed op ons DNA. (epigenetia, heel boeiend!). We beïnvloeden onze frequentie met negatieve gedachten. Stop dus met jezelf omlaag halen, wees milder voor jezelf. Hoe harder jij bent voor jezelf, hoe lager jouw frequentie zakt, zelfs tot het punt dat je ziek wordt.

De Japanse wetenschapper Masaru Emoto (1943) heeft een prachtig onderzoek verricht om frequenties zichtbaar te maken. Hij vulde verschillende flesjes met water uit dezelfde bron. Op sommige flesjes plakte hij etiketten met woorden/zinnen met een negatieve betekenis en energie, zoals 'haat' en 'ik vermoord je'. Op andere flesjes plakte hij positieve woorden als 'liefde' en 'dankbaarheid'. Emoto kwam erachter dat de *intentie* van deze woorden de kristalvorming van het water beïnvloedden. Hij vroom het water in en maakte foto's van de waterkristallen. Het resultaat was bizar verbluffend. Het water met het de woorden 'dankbaarheid' en 'liefde' lieten een perfect geometrisch kristal zien, terwijl het water met de woorden 'haat' en 'ik vermoord je' een asymmetrisch en nogal lelijk kristal lieten zien. Water heeft een geheugen én de eigenschap om informatie, frequenties op te slaan. Als je dan bedenkt dat wij mensen voor meer dan 70% uit water bestaan, vraag je dan maar eens af wat negatieve woorden (en gedachten) met ons doen! Deze gedachten hebben absoluut een vernietigende uitwerking op ons zowel fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch.

### **Mijn tips voor jou om je frequentie te verhogen!**

- 1) Wees aardig voor jezelf! Fuck negatieve gedachten en overtuigingen, de pullenbak in ermee. *'Ik ben goed genoeg'* en *'ik kan het'* ervoor in de plaats! Desnoods als affirmatie elke ochtend in de spiegel tijdens je make-up sessie.
- 2) Heb liefdevolle relaties, vooral ook met jezelf.
- 3) Laat gevoelens van wrok los. Het beïnvloed onszelf vaak meer dan de ander. We houden hiermee zware energie en bagage vast. Probeer te vergeven en dan: let it go. Lang leve een licht en dus vrolijk hart!
- 4) Eet gezond, liefst karma vrij. Weet dat we allemaal verbonden zijn, ja dus ook met dieren. Ik zeg niet dat je persé vega moet eten maar realiseer je wel dat dieren in principe niet dood willen en de energie van angst wel in het vlees zit. Wat vaker plantaardig eten is lekker en goed.
- 5) Stop vandaag nog met pleasen, daar loop je energetisch op leeg. Wees *authentiek*. Stop met jezelf te vergelijken met anderen, want niemand is gelijk. En iedereen krijgt zijn of haar lessen te leren in dit leven, hoe mooi de buitenkant ook lijkt. Vraag je hierbij ook af: leef ik mijn leven zoals ik dat wil? Doe wat je happy maakt en leef je missie.
- 6) Stop met roddelen en meegaan in negativiteit, dit verlaagt je frequentie en houdt jou af van creatie. Zorg voor een positieve mindset en behandel iedereen met respect.
- 7) Omring jezelf met frequenties die hoger zijn dan de jouwe, daarmee verhoog je ook je eigen frequentie. Ga de natuur in of lekker uitwaaien bij zee. In de natuur ligt de frequentie superhoog.
- 8) Heb plezier! Dit zorgt voor een enorme frequentie boost. Geniet, we zijn puur energie en energie wil in beweging zijn. Ga er op uit, dans, beweeg, enjoy!