

3.- VIBRACIÓN

Todo vibra, nada está estático. Todo lo que existe esta formado de energía; lo que diferencia a una roca solidad de un arco iris es la frecuencia con la que vibran las partículas/ondas de luz que las componen. TODO en este mundo es energía interconectada.

“Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra”

TU VIBRACIÓN **DETERMINA** TU REALIDAD... Nuestros pensamientos y emociones DAN FORMA a nuestra realidad.

Tu como todo lo creado esta hecho de energía; los pensamientos y emociones hacen que esta energía vibre a mayor o menor velocidad. Tu energía y tu mundo son afectados por tus pensamientos y emociones.

Nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y palabras, tienen un **efecto** sobre el mundo, tanto o mas que nuestras acciones.

Tu puedes **elegir** de manera consciente emitir vibraciones de alta o de baja frecuencia.

Tu puedes elegir emitir frecuencias de **Amor y Gratitude** ; o por el contrario continuaras “permitiendo” que “otros” sean los que determinen los pensamientos y emociones en los que tu vibras.

Cada pensamiento vibra y emite una señal, y así cada pensamiento **atrae** una señal de regreso que encaja perfecto con la señal que emites. En otras palabras, tus pensamientos al **vibrar** emiten una frecuencia vibratoria que sintoniza con la misma frecuencia pero en el exterior, y esta es la forma en que “atraes” las cosas a tu vida.

La manera más sencilla de hacer que armonicen tus frecuencias vibratorias con las de tus deseos, sueños o metas, es que **"imagines"** que ya lo tienes, que al imaginarlo **"sientas"** la maravilla de gozar eso que deseas. Pero esto lo profundizaremos en las lecciones siguientes. Sin embargo quería que entendieras la importancia de hacerte RESPONSABLE de la calidad de pensamientos que creas o en lo que pones tu atención por el nivel de vibración que se maneja.

Los estados de ánimo, pensamientos y emociones, vibran y lanzan al espacio vibraciones en sonidos y en colores. Imperceptibles a los sentidos físicos, pero no por ello no son reales. Esos "colores" y "sonidos", son los que se "sienten" por los demás y determina si les "vibras" de una u otra manera.

En la sociedad esa frecuencia de vibración provoca que te vean con confianza o desconfianza, como líder o sin influencia, agradable o desagradable, mala o buena "onda",

Que podemos reflexionar con esta segunda ley?

- Tu nivel de vibración determina tu realidad
- Si deseamos cambiar las cosas, cambia tu nivel de vibración
- Amor, agradecimiento, paz, alegría, ternura, fe, caridad, compasión, son alta vibración
- Dolor, enojo, tristeza, duda, envidia, avaricia, son baja vibración
- Todo esta conectado a través de la vibración, lo que tu "vibras" afecta a tu entorno

SUGERENCIAS PARA MANTENER UNA VIBRACIÓN ALTA

1. Pensar, sentir y actuar desde **el amor**.
2. **Dormir** y tomarnos el tiempo de descanso adecuado para la recuperación mental.
3. La **Meditación** y la **oración**, no como acto de pedir que cambien las cosas, sino como acercamiento a Dios.
4. Contacto consciente con la **naturaleza**, o visualizaciones que llevan la mente a descansar en la contemplación de la naturaleza.
5. **Relajación** y aprender a crear estados de paz interior
6. La **gratitud**. Gozar de lo que tienes es el mejor acto de agradecimiento.
7. El **ejercicio**.- Genera endorfinas y quema adrenalina. Pone a circular la energía. Sin embargo, el exceso de ejercicio baja la energía vital.
8. **Cantar y bailar**, pero estas dos actividades no deben ir asociadas con el trastocho y el alcohol.
9. Lecturas y películas que nos **enfoquen** en la armonía y el amor universal.
10. Escuchar **música** relajante y armónica.
11. Hacer aquello que **más disfrutas**: pintar, patinar, o tocar un instrumento musical.