

De tekenen van een lage trilling:

- *Je bent vaak vermoeid.
- *Je zit vast in oude gewoontes en kunt deze moeilijk ombuigen naar nieuwe.
- *Je hebt een duidelijk aanwezige schaduwkant.
- *Je voelt je niet compleet.
- *Je bent emotioneel afstandelijk.
- *Je reageert erg vanuit je (negatieve) emoties.
- *Je bent angstig.
- *Je hebt moeite met gevoelens van wanhoop.
- *Je kan je niet inleven in anderen en bent heel erg met jezelf bezig.
- *Je kampt met ziektes.
- *Je voelt je lichamelijk slecht.
- *Je weet niet wat je wil in dit leven.
- *Je blijft de foute keuzes maken.
- *Je vindt het moeilijk om het leven van een positieve kant te bekijken.
- *Je pot gevoelens op van wrok en jaloezie .
- *Je vindt het moeilijk om te vergeven, zowel jezelf als anderen.
- *Je voelt je schuldig over het verleden.
- *Je bent te kritisch.
- *Je bent te sceptisch.
- *Je hebt overal wel een argument voor.
- *Je doet aan zelf-sabotage.
- *Je klaagt veel.
- *Je vindt het moeilijk om de goede stappen vooruit te zetten.
- *Je claimt anderen en verwacht veel van hen.
- *Je gebruikt drugs/ alcohol.
- *Je kijkt veel naar films of series met agressie erin.
- *Je bent depressief
- *Je focust je vooral op het negatieve in het leven, en vindt het moeilijk om de positieve kant te zien.
- *Je eet veel ongezond voedsel (snoep, fastfood enz.).

De tekenen van een hoge trilling:

- *Je bent je bewust van wat je ziet, doet, denkt en voelt.
- *Je bent emotioneel gebalanceerd.
- *Je hebt zelf-discipline.
- *Je bent niet gevoelig voor negatieve druk van buitenaf.
- *Je bent een vrolijk persoon.
- *Je kunt makkelijk lachen.
- *Je heel creatief en barst van de ideeën en inspiratie.
- *Je houdt van jezelf.
- *Je hebt respect voor jezelf en voelt je goed.
- *Je bent er voor anderen.
- *Je koestert je relaties met anderen.
- *Je ervaart (redelijk) vaak synchroniciteit.
- *Je hebt niets nodig om je vrolijk te voelen.
- *Je leeft in het nu, in plaats van het verleden of de toekomst.
- *Je voelt je sterk en gezond.
- *Je eet gezond, onbewerkt eten.
- *Je hebt geduld.
- *Je vergeeft jezelf en anderen voor wat er is gebeurd.
- *Je voelt dat je je roeping in dit leven hebt gevonden.
- *Je hebt vertrouwen in jezelf en je vermogens.
- *Je gebruikt je intuïtie.
- *Andere mensen komen naar jou als luisterend oor.
- *Andere mensen komen naar je voor advies.
- *Kansen en mogelijkheden verschijnen spontaan in je leven
- *Je staat open voor andere mensen hun ideeën, geloof en ervaringen.
- *Je bent in balans en weet wat jij en je lichaam nodig hebben.
- *Je probeert je leven vrij te houden van problemen, en als ze toch verschijnen, weet je hoe je kunt handelen.
- *Je voelt je aangetrokken tot inspirerende muziek, televisie programma's en films.
- *Je voelt je verbonden met de hogere krachten.
- *Je bent dankbaar voor wat er in je leven verschijnt.
- *Je kunt je goed invoelen in anderen, en je kunt makkelijk door de ogen van andere mensen kijken.
- *Je hecht meer waarde aan vriendschappen en familie, dan materiële zaken zoals telefoon, auto en sieraden.
- *Je hebt niet de behoefte om te discussiëren met anderen; je laat hen in hun waarde, zij bekijken iets misschien vanuit een ander standpunt.

Dé 13 manieren om zelf je trilling te verhogen, om dit proces te ondersteunen!

1. Meditatie.

Meditatie zorgt ervoor dat je, je meer bewust wordt van je gedachten. Waardoor je, je gedachten cyclus kunt doorbreken. Je hoeft echt niet dagen lang te mediteren, maar heel simpel 2x 5 – 15 minuten per dag zal je al goed doen en je trilling en hartsbewustzijn te verhogen.

2. Drink veel water.

Water is een energetisch kracht middel. Drink veel water, bij voorkeur bronwater, aangezien al de energetische "kracht" zo goed verdwenen is uit het kraanwater. Laad het water op met Amethyst, rozenkwarts en bergkristal om het water weer levend te maken. Codeer de stenen met de woorden, liefde heling en dankbaarheid, voel dat ook in je hart als je de stenen in je hand pakt voordat je ze in de kan van het drinkwater legt. Liefst van glas, geen plastic.

3. Ontwikkel je spiritueel bewustzijn.

Of je gaat jezelf gaat ontwikkelen in de vorm van communicatie met je gidsen, of dat je een intuïtieve cursus gaat doen, of welke manier dan ook, elke vorm waarmee je spiritueel bewustzijn verhoogt, herinnerd je, dat je verbonden bent met de "bron".

4. Laat het verleden los.

Veel mensen blijven in gedachten hangen in het verleden, de negatieve gevoelens die toen zijn ontstaan, trekken je trilling zelfs nu nog naar beneden. Heel de wonden die je hebt en laat los. Laat ook de mensen los die een hele lage trilling hebben. Het kost jou je levensvreugde en je levensenergie.

5. Vergeef.

Dit heeft te maken met "Laat het verleden los". Want wil je los kunnen laten en jezelf helen, dan zul je diegene ook moeten vergeven. Vergeet niet eerst, je grenzen goed aan te geven bij de persoon in kwestie, anders bestaat de kans dat het weer kan gebeuren.

6. Maak een Playlist.

Verzamel de muziek die je het leukst vindt, muziek waar je helemaal van opknapt en vrolijk van wordt. Zet deze muziek s'ochtends wanneer je wakker wordt op!

7. Let op je gedachten en woorden.

Gedachten zijn krachtig dus denk je positief, zul je ook positiviteit naar je toe trekken. Met negatieve gedachten verlaag je alleen maar je trilling, en uiteindelijk schiet je er niets mee op.

8. Eet gezond.

Gezond eten zorgt ervoor dat je, je energieker en gezonder voelt. Je bent tenslotte wat je eet. Vlees verlaagd je frequentie, als je kijkt naar het leven wat de dieren tegenwoordig voor leven hebben, en jij eet ze vervolgens op, krijg je een stukje van die ellende mee.

9. Help je medemens.

Door een ander te helpen, misschien wel een onbekende, draag je door jouw inzet bij, om een ander een stukje gelukkiger te maken. Door andere te helpen verhoog je je trilling.

10. Breng tijd door in de natuur.

Dagelijks een bezoekje brengen aan de natuur, helpt je, je gedachten leeg te maken. Of het nu een bezoek is aan het bos of een strandwandeling, dat maakt niet uit.

11. Ben je bewust van wat je leest en ziet.

Op het nieuws krijgen we dagelijks een groot stuk ellende mee, oorlogen, moord en doodslag.. Dit komt hoe dan ook bij je binnen als je dit leest of ziet, door al deze ellende wordt je trilling lager.

12. Kom onder de mensen.

Mensen zijn van nature sociale wezens, door sociale contacten wordt je automatisch vrolijker, en doordat je vrolijker wordt, wordt je trilling verhoogt.

13. Sporten.

Door te sporten worden er "gelukshormonen" aangemaakt. Hierdoor voel je, je beter, en doordat je je beter voelt, wordt je trilling verhoogt.

[BRON](#)