

## **S'alléger pour s'élever.**

Nous sommes tous comme des aimants et nous vibrons sur une certaine fréquence énergétique, qui fluctue en fonction de nos humeurs, de nos pensées et de nos actions.

Si certaines font élever la fréquence, comme la joie, l'harmonie, la paix, le chant, la méditation, le silence intérieur, la gratitude ou encore boire un bon verre d'eau pure ou respirer auprès d'une cascade, honorer un beau paysage, échanger avec amour... d'autres la font littéralement plomber et nous nous rendons malade sans nous en rendre forcément compte.

Une colère, une dévalorisation, une incompréhension, un doute, une peur, une culpabilité ou encore des pensées limitatives ou déprimantes, mais aussi une atmosphère polluée, un entourage méchant ou mesquin, une nourriture lourde trop grasse ou trop sucrée, artificielle et polluée, des cigarettes ou de la drogue, l'alcool trop régulier... tout cela alourdit notre taux.

Imaginons un taux qui irait de 1 à 10. 10 étant le plus léger et agréable à vivre. Il est certain qu'une personne qui vibre en 3 ou 4 va attirer à elle, par la loi de résonance et d'attraction, des personnes et des événements qui vibrent aussi entre 3 et 4 alors que celles qui vibrent en 7 ou 8 vont attirer celles de même fréquence.

Il est certain qu'il y a plus de personnes en basse fréquence actuellement qu'en fréquence élevée. C'est l'amour de soi et de la vie sous toutes ses formes qui fait la différence. Plus vous êtes légers et moins il y a de difficultés à vivre en harmonie avec la vie. C'est un peu comme si vous voyagez avec une paire de ski, plus un gros sac à dos, deux valises... ou simplement avec un petit sac à main... ça change et vous pouvez vous déplacer plus vite, de manière moins fatiguée et surtout avec plus de facilité et de possibilités.

S'alléger de mauvaises pensées, émotions lourdes, alimentation trop riche, addictions de toutes sortes, est donc un excellent moyen de vivre mieux et de pouvoir s'élever en vibration.

Très bon pour l'ascension !

Joélieh

[amourdelumiere.fr](http://amourdelumiere.fr) Vous pouvez diffuser en gardant la source y compris cette ligne. Merci

## 100 CITATIONS DE SIMPLE BON SENS POUR MIEUX VIVRE ET ÊTRE BIEN !

Source inconnue remerciée.

1. Nous possédons tous un "POUVOIR ILLIMITE".
2. LE SECRET (fondamental de ce pouvoir) réside dans "LA LOI D'ATTRACTIVITE" (LDA).
3. Quelque soit ce qui se passe dans votre Esprit (Mental), c'est ce vers quoi vous êtes attirés.
4. Nous sommes comme des "AIMANTS", (comme "MAGNETIQUES" ). Ce qui est appelle ce qui est. Nous devenons et attirons exactement ce que nous "pensons".
5. Chaque pensée possède une "FREQUENCE D'EMISSION". Et Il faut aussi comprendre que nos pensées émettent une ENERGIE magnétique d'ATTRACTIVITÉ.
6. Les gens réfléchissent beaucoup à tout ce qu'ils ne voudraient pas avoir à vivre, et ce faisant, ATTIRENT justement à eux ces situations qu'ils souhaitaient éviter.
7. Une pensée est l'ÉQUIVALENT d'une CHOSE CREEE. Si nos pensées sont liées à de très fortes émotions bonnes ou mauvaises (qu'elles soient positives ou négatives), cela active le processus de création (de la réalité dans laquelle nous vivrons).
8. Nous attirons à nous (le SCHEMA de) nos pensées dominantes.
9. Ceux qui sont le plus préoccupés à parler de maladie, sont ceux qui TOMBENT généralement MALADES ; ceux qui évoquent le plus la possibilité d'atteindre la prospérité, sont ceux qui l'obtiennent, etc...
10. Ce mode de raisonnement (non maîtrisé) n'est pas "SOUHAITABLE".
11. Il est impossible de vivre dans un Univers, sans une dimension de l'Esprit/Mental qui l'inter-pénètre.
12. Nous devons choisir SOIGNEUSEMENT nos pensées, car nous sommes LES MAITRESD'OEUVRE de nos vies. (Les CO-CREATEURS de nos vies).
13. Il est NORMAL que nos pensées ne se manifestent pas IMMÉDIATEMENT dans la réalité. Si vous avez "la vision" d'un éléphant, il serait ILLOGIQUE qu'il apparaisse instantanément à vos yeux(dans la réalité matérielle et humaine).
14. Nous attirons dans notre vie (consciemment ou inconsciemment) TOUTE CHOSE ou TOUT ÉVÈNEMENT qui nous arrive. Il faut pourtant ACCEPTER cette réalité, car elle est VRAIE.
15. Notre façon de penser est à l'origine de nos sentiments.
16. Nous n'avons pas besoin de compliquer à l'infini tous les motifs qui nous permettent de justifier nos

émotions présentes (ex: vies passées, souffrances de la petite enfance, mésententes, etc...). C'est beaucoup plus simple que cela. Il suffit de les classer en 2 catégories : BONS SENTIMENTS/MAUVAIS SENTIMENTS (positifs versus négatifs).

17. Toute pensée qui nous mène à de bons sentiments, indique que nous sommes EN BONNE VOIE ; toute pensée qui nous mène à de mauvais sentiments, indique que NOUS NOUS TROMPONS DE CHEMIN.

18. Ce que nous ressentons est LA PARFAITE PROJECTION de ce qui va SE PRODUIRE dans notre vie.

19. Nous obtenons exactement ce que nous "ressentons".

20. Des sentiments heureux (positifs), attirent davantage des CIRCONSTANCES HEUREUSES.

21. Nous pouvons commencer à ressentir dans l'instant présent tout ce que nous voulons, (même si cela n'existe pas encore dans la réalité)... L'UNIVERS se chargera de se METTRE AU DIAPASON de notre "chanson (rêve) intérieure".

22. Ce sur quoi nous focalisons nos réflexions et nos impressions, correspond exactement à ce que nous attirons à nous comme expériences à vivre.

23. Ce que vous pensez et ce que vous ressentez COLLENT TOUJOURS PARFAITEMENT à ce que vous manifestez dans votre réalité. Il n'existe pas d'exception en la matière.

24. Il est donc nécessaire de faire évoluer VOTRE NIVEAU DE COMPRÉHENSION.

25. "Comme nous avançons dans la vie, ainsi créons-nous notre propre univers... (Winston Churchill).

26. Il est PRIMORDIAL de se SENTIR BIEN DANS SA PEAU.

27. Toute émotion peut être modifiée SUR LE CHAMP, (à l'instant présent...), en réfléchissant par exemple, à quelque chose de gai, ou en chantant une chanson, ou encore en se remémorant une expérience heureuse, etc...

28. Quand vous êtes capables de MAÎTRISER tout ceci, avant que le sens même de ce processus ne vous soit révélé, vous DÉCOUVRIREZ que vous êtes CO-CREATEUR de votre vie.

29. La vie a le pouvoir d'être (et elle le devrait !) "PHENOMENALEMENT" MERVEILLEUSE... et cela pourrait se réaliser si vous mettez en oeuvre LA LOI D'ATTRACTIVITE (LDA), c'est-à-dire : POSITIF avant NEGATIF.

30. L'UNIVERS s'adaptera tout seul et en conséquence.

31. Commencez déjà et dès maintenant, par faire usage de cette affirmation pour exprimer tous vos désirs les plus intimes : " JE SUIS si heureux et reconnaissant maintenant que..." (pensez à pratiquer toujours en affirmant votre JE SUIS... JE FAIS... J'AI... sans être pour autant centré sur votre EGO, votre "petit-moi").

32. Il n'y a pas de nécessité à ce que, en tant qu'individu, vous sachiez COMMENT l'Univers se réajustera par lui-même tout seul. (IL LE FAIT).

33. LA LOI D'ATTRACTIVITE est capable de produire tout simplement à votre place ce qui générera ensuite en vous des PENSEES POSITIVES capables d'émerger dans le MAINTENANT.

34. Vous pouvez également par vous-même, avoir une réflexion "guidée" ou "inspirée" ou bien des idées qui vous vont vous aider à obtenir plus rapidement ce que vous désirez.

35. L'Univers apprécie la RAPIDITE... (Aime l'immédiateté de l'instant présent). NE REPORTEZ PAS VOS DECISIONS ! NE DOUTEZ PAS !

36. Quand vous êtes devant une opportunité ou que vous avez une impulsion spontanée, AGISSEZ !

37. Vous attirerez TOUT ce qui vous est UTILE... argent, relations, contacts... et surtout PRÊTEZ ATTENTION à ce qui à partir de là, se manifestera "miraculeusement" sous vos yeux.

38. Vous pouvez démarrer à partir de RIEN... d'un néant absolu et sans balises repérables... Une ISSUE favorable se fera "spontanément" et "tout naturellement" jour devant vous.

39. En combien de temps ? Il n'y a aucune règle en la matière. Plus vous serez EN JUSTE ALIGNEMENT avec des pensées positives, PLUS RAPIDEMENT les résultats apparaîtront.

40. Les Échelles de Grandeur n'ont pas de sens dans l'Univers. (Vous pouvez accéder à) l'ABONDANCE illimitée, si cela est votre souhait profond. C'est VOUS qui DÉCIDEZ des règles du jeu, des Échelles de grandeur et du MOMENT.

41. PAS DE RÈGLES PRE-ÉTABLIES selon une quelconque loi universelle. Vous ressentez le désir d'AVOIR ICI-MÊME et MAINTENANT, et l'Univers RÉPONDRA EN CONSÉQUENCE.

42. La plupart d'entre vous consacrent une grande part de leurs pensées EN RÉACTION à ce qui les entourent... par exemple, les factures arrivées au courrier, le fait d'être en retard, le fait de manquer de chance... et on en passe !).

43. Vous devez trouver en vous-même UNE APPROCHE DIFFÉRENTE pour aborder cette réalité pourtant si AVANTAGEUSE.

44. "Tout ce que nous sommes est le RESULTAT de ce que nous projetons par la pensée" (Buddha).

45. Que pouvons-nous faire dans "l'immédiat" pour modifier votre vie ?... Pratiquez la RECONNAISSANCE (La Gratitude).

46. ÊTRE dans La RECONNAISSANCE/Gratitude, apportera un plus non négligeable à notre vie.

47. Ce à quoi nous "pensons" et pour lequel nous RENDONS GRÂCE par avance, est ce que nous OBTENONS.

48. Quelles sont les choses pour lesquelles vous êtes le plus reconnaissant ? Ressentez votre reconnaissance. Concentrez-vous sur TOUT ce que vous possédez déjà et pour lequel vous êtes en droit de vous sentir RECONNAISSANT.

49. Déroulez la scène dans votre mental, (visualisez l'image)... et focalisez-vous sur le RESULTAT FINAL !

50. VISUALISEZ ! (Projetez-vous dans) votre FUTUR.
51. VISUALISEZ- LE ! Voyez-le !... Sentez-le !... C'est ICI que commence la VRAIE ACTION !
52. Sentez la JOIE ! - Sentez le BONHEUR !
53. Une pensée AFFIRMATIVE dite avec émotion est bien plus PUISSANTE qu'une pensée négative.
54. "Ce qu'est CE POUVOIR, je ne saurais le dire - Tout ce que je sais, est qu'il existe" (Alexander GRAHAM BELL).
55. Notre Travail est de ne pas nous soucier du " COMMENT". Le "COMMENT" prendra son sens dans la rencontre et dans la croyance à l'existence du "QUOI". (Qu'est ce que je veux ? ).
56. Les questions du Comment sont du domaine de l'Univers. LUI connaît toujours le chemin le plus rapide, le plus sûr, le plus harmonieux qui vous mènera à vos "RÊVES".
57. Si vous confiez vos rêves à l'Univers, vous serez surpris, ébloui par ce qui se produira... C'est Là que la notion de "MAGIQUE" et de "MIRACLES" survient !
58. Confiez vos rêves chaque jour à l'Univers... Mais n'en faites pas UNE CORVEE.
59. Sentez-vous exalté par l'ensemble du processus... sentez-vous élevé, heureux, dans le ton...
60. La seule différence entre vous et les personnes habituées à raisonner de cette façon particulière (via la LDA), est qu'ils sont accoutumés à cette NOUVELLE MANIÈRE DE PENSER.
61. Elles se rappellent TOUT LE TEMPS qu'elles DOIVENT LE FAIRE AINSI.
62. CRÉEZ en vous un tableau virtuel... Créez des images mentales de ce que vous voulez attirer à vous... Chaque jour, regardez-le et pénétrez-vous de la sensation que VOUS AVEZ DÉJÀ OBTENU ce que VOUS DÉSIREZ.
63. "L'IMAGINATION est TOUT. ELLE est en quelque sorte UNE PRE-VISUALISATION des schémas d'attractivité qui viendront dans votre vie". (Albert EINSTEIN).
64. DÉCIDEZ ce que vous voulez...CROYEZ que vous l'avez... Croyez que vous le MÉRITEZ... Croyez surtout que CELA EST POSSIBLE.
65. Fermez les yeux et visualisez-vous comme ayant déjà obtenu ce que vous vouliez... Ressentez en vous cette impression de l'avoir obtenu.
66. Concentrez-vous sur le fait d'être reconnaissant pour ce que vous avez déjà... appréciez-le. (Dites MERCI dans votre coeur). Puis REPOSEZ-VOUS sur l'UNIVERS. Il se chargera de manifester EN RETOUR cette reconnaissance.
67. "Ce que l'Esprit humain peut concevoir, il peut l'ACCOMPLIR". (W. CLement STONE).
68. Fixez-vous un objectif si grand, que si vous l'atteignez, il fera EXPLOSER votre mental...exploser vos LIMITES !

69. Lorsque vous avez une pensée inspirée (une intuition), vous devez Y CROIRE et AGIR EN CONSÉQUENCE.

70. Comment pouvez-vous devenir prospère ?... DECIDEZ-LE !

71. Affirmez par exemple : "Des chèques parviennent régulièrement dans ma boîte aux lettres..." ou bien modifiez dans votre tête la balance de votre compte en banque en fonction de ce que vous souhaiteriez y trouver... et PERSUADEZ-VOUS de l'avoir.

72. La vie est supposée être ABONDANCE dans TOUS les domaines.

73. Avancez en quête de votre JOIE INTERIEURE et de votre PAIX...Alors toute chose extérieure se MATÉRIALISERA.

74. Nous sommes CRÉATEURS de notre propre UNIVERS personnel.

75. Relations inter-personnelles : TRAITÉZ-VOUS de la même façon que vous désirez être traité par les autres (RESPECTEZ-VOUS).

AIMEZ-VOUS et VOUS SEREZ AIMÉ !

76. Ayez un RESPECT SALUTAIRE de vous-même.

77. Concernant ceux avec qui vous travaillez ou êtes régulièrement en contact : Notez dans un calepin les aspects positifs de chacune de ces personnes.

78. Notez ce que vous appréciez le plus chez eux (tels qu'ils sont, sans attendre de changement de leur part). Si vos fréquences d'énergie sont incompatibles, la Loi d'Attractivité (LDA) ne vous mettra pas ensemble dans le même espace (sauf si vous attirez mutuellement à vous ces situations pour en tirer même inconsciemment un enseignement personnel ! LA LOI du HASARD n'existe pas).

79. Quand vous réalisez pleinement votre capacité innée à ÊTRE BIEN avec vous-même, il ne vous viendra même plus à l'esprit d'exiger de quelqu'un d'autre d'ÊTRE DIFFÉRENT de ce qu'il est, pour que vous, vous sentiez mieux à son contact.

80. Vous vous libérerez de ces impossibilités pesantes, d'avoir toujours besoin de CONTRÔLER le Monde, vos amis, votre compagn(e)on, vos enfants...

81. VOUS êtes le SEUL à créer votre RÉALITÉ.

82. PERSONNE ne peut ni penser ni ressentir à votre place. MAIS VOUS... et SEULEMENT VOUS.

83. Santé : REMERCIEZ l'Univers de cette guérison (à travers la LDA) qui vous est personnelle... RIEZ... (Vous aurez à votre portée) un bonheur exempté de STRESS qui saura vous maintenir (naturellement) en bonne santé.

84. Votre système immunitaire s'AUTO-GUERIRA.

85. Certaines parties de votre corps se renouvelleront par elles-mêmes, chaque jour, chaque semaine, etc... en quelques années vous pourrez "avoir" un corps TOUT NEUF.

86. Imaginez-vous vivant dans un corps nouveau !!!... Être plein d'ESPOIR = GUERISON ! Être heureux = Cycles biochimiques plus épanouis.
87. Ôtez le stress de votre corps et celui-ci se REGENERERA tout seul. Vous pouvez vous AUTOGUERIR.
88. Apprenez à rester CALME... et ne vous laissez pas perturber (dans votre vie) par ce que vous ne souhaitez pas... et CONCENTREZ-vous plutôt sur ce que VOUS SOUHAITEZ VIVRE.
89. Lorsque votre voix et votre vision intérieures sont plus ancrées, plus claires par rapport à tous les "in-put" de l'extérieur, alors vous saurez que vous avez atteint la MAÎTRISE de votre vie.
90. Vous n'êtes pas sur terre pour ESSAYER DE REFAIRE le MONDE (existant) à l'image de ce que vous voulez (à votre image). Vous êtes là pour CREER autour de vous un MONDE (nouveau) que vous aurez CHOISI.
91. Et permettez AUSSI à ce monde d'exister également de la façon que d'autres ont envie de le voir (chacun selon sa réalité !).
92. Les gens pensent que si chacun de nous connaît le pouvoir de la LDA, il n'y aura pas assez à partager (sur la planète). Ceci pour autant est un mensonge bien implanté dans nos façons de raisonner et qui transforment beaucoup en êtres cupides, (calculateurs).
93. La vérité est qu'il y a plus que SUFFISAMMENT d'Amour, d'Idées créatrices, de Pouvoir d'agir, de Joie et de Bonheur à PARTAGER sur terre.
94. Toute l'idée de cette abondance finit par "sourdre" dans un esprit "éveillé" à sa propre nature illimitée. Il y a assez pour tout le monde. OBSERVEZ-LE ! CROYEZ-Y ! Vous en aurez la preuve.
95. Aussi, laissez cette diversité de votre (vraie) réalité vous TOUCHER lorsque vous faites le choix de toutes ces choses que vous désirez pour vous.
96. Rédigez votre propre script. Quand vous êtes devant des choses que vous ne voulez pas, ÉLUDEZ les. PENSEZ A LA MEILLEURE SOLUTION POSSIBLE !... Ou bien alors écrivez quelques mots à leur propos... ou parlez-en un peu... effacez-les de votre pensée ... Détachez votre attention de ces problématiques...  
CONCENTREZ plutôt votre énergie sur CE VOUS VOULEZ.
97. Nous sommes (à nous seuls) une "ENERGIE de MASSE" (tout autant masse d'énergies ! et aussi conscience de masse !). TOUT est ENERGIE.
98. Ainsi ne vous définissez pas juste à travers votre corps physique. Vous ÊTES avant tout un ÊTRE sans LIMITE qui est connecté à toutes choses dans l'Univers.
99. Un véritable terrain d'énergie... la préoccupation centrée sur nos corps physiques, nous a éloigné de (la réalité) de nos énergies. Alors que nous sommes un TERRAIN INFINI de possibilités qui restent à découvrir.
100. Nos pensées sont-elles dignes de nous ? Si votre réponse est NON, c'est maintenant le moment de les changer. Vous pouvez commencer juste là où vous en êtes aujourd'hui.  
Rien ne vous sera plus précieux que CET INSTANT (de décision) et ce sur quoi désormais vous allez concentrer votre attention.

Source inconnue.

Et pour terminer, une vidéo magnifique sur le pouvoir des chakras :

**[http://vimeo.com/moogaloop.swf?clip\\_id=9504261&server=vimeo.com&show\\_title=1&show\\_byline=1&show\\_portrait=0&color=&fullscreen=1](http://vimeo.com/moogaloop.swf?clip_id=9504261&server=vimeo.com&show_title=1&show_byline=1&show_portrait=0&color=&fullscreen=1)**

*L'amour véritable est l'unique voie de l'ascension qui est enseignée par tous les maîtres. Joélah.*