

20181107-Taygeta-#8-NL-Hoe-verhoog-je-frequentie-direct-bericht-van-de-Pleiadische-contact-8

Hoe je Frequentie Te Verhogen: Direct bericht van het Pleiadische Contact (8)

Gosia: Hallo Swaruu. Laten we het hebben over het onderwerp dat voor ons allen belangrijk is. Hoe de Frequentie te verhogen. Laten we alsjeblieft beginnen met het doornemen van alle manieren om de Frequentie te verhogen, beginnend op het fysieke niveau. Dan kunnen we verdiepen.

Swaruu: Bewustzijn en in een lage Frequentie verkeren zijn zeer verbonden. Wanneer je in een lage Frequentie bent, ben je in een verminderde staat van bewustzijn. Je kunt je niet concentreren, je ziet de dingen niet logisch. Het benevelt de geest. Hoe hoger je bewustzijn is, hoe hoger je Frequentie ook is, omdat je meer details kunt zien, en beseft wat er om je heen is en hoe ze allemaal met elkaar verbonden zijn. Een lage Frequentie is een emotie, angst, bezorgdheid, haat, frustratie, en alle gelijkaardige zijn allemaal lage Frequentie staten of gevoelens. Er is een zeer breed scala van emoties, van super laag tot super hoog, en we bewegen ons van nature voortdurend op en neer op die schaal. En wat ons op en neer beweegt zijn onze gedachten en de emoties die daaruit voortkomen.

Onthoud dat alles wat we waarnemen van de "buitenwereld" niets anders is dan de interpretatie die we geven aan de gegevens die onze zintuigen ontvangen, en we interpreteren het allemaal met gegevens die we hebben of hebben besloten hoe de dingen zouden moeten zijn, meestal gebaseerd op onze ervaringen uit het verleden. Het is dus onze interpretatie van de dingen en van gebeurtenissen die zich schijnbaar buiten ons voordoen, die ons een gedachte doen krijgen die op zijn beurt een emotionele reactie teweegbrengt. Hoewel het slechts een spiegel is van wat er in onszelf gebeurt.

Er is geen fysieke buitenwereld, dus causaal gezien is alles wat zich buiten ons afspeelt het resultaat van onze interpretatie en van onze Frequentie die allemaal voortkomen uit de staat van ons bewustzijn onder het principe van hoger bewustzijn meer bewustzijn en meer details. Dus, alles "buiten" ons is Frequentie binnen een soep van potentiële energie wachtend op een bewustzijn om te manipuleren met zijn eigen Frequentie. Dingen, situaties en gebeurtenissen zijn allemaal een Frequentie. Als de jouwe ermee overeenkomt, dan heb je het. Met andere woorden, de potentiële energie krijgt een betekenis afhankelijk van de staat van bewustzijn van een individu of "Persoon".

Wat te doen... Ontdoe je eerst van alles wat je in een lagere staat of Frequentie houdt. Eet geen vlees of iets met een hart en een gezicht. Het doet je pijn op elk mogelijk niveau, fysiek, mentaal, en Frequentie. Ook karmisch. Uw lichaam heeft het niet nodig. Eieren en zuivel zijn "verdraagbaar" als je ze nodig hebt, maar veel beter als je zonder kunt. Maar dat hangt af van je lichaamstype. Als je ze niet kunt laten staan, is het ok. Dat is aan jou. Dan moet je alle verslavingen verlaten. Begrijp ze en zie in dat ze geen nut voor je hebben. Helemaal geen harddrugs. Geen alcohol en ook niet roken, ze brengen allemaal gehechtheden en archonten met zich mee die tegen je spreken alsof het je eigen gedachten zijn, en die je

alleen maar zullen proberen te verleiden tot meer van hetzelfde, omdat ze meer van dezelfde ervaring willen die ze alleen via jou kunnen hebben. Hard drugs maken op meerdere niveaus een puinhoop van je systeem. En onder hard drugs vallen ook alle officieel vastgestelde medicijnen op recept

Gosia: Psychedelische sjamanistische substantie ook? Paddenstoelen, Ayahuasca? Marihuana?

Swaruu: Die kant op... Paddo's, Ayahuasca, Marihuana... en andere middelen veroorzaken misschien niet dezelfde gezondheidsproblemen als de "hardere" meer kunstmatige drugs, op recept of illegaal. Sommige kunnen zelfs helpen om gezondheidsproblemen te verhelpen. Het probleem is dat als je ze gebruikt om toegang te krijgen tot "hogere sferen" of "hogere staten van bewustzijn", ze die voor je openen terwijl je onder hun effect bent, maar dat is niet gunstig omdat je niet voorbereid bent om onder ogen te zien wat er in die staten van bewustzijn gebeurt.

Er zijn "dingen" aan de andere kant die in je zullen gaan, en je geest en ziel zullen vampiriseren. Omdat je daar kunstmatig bent gekomen heb je nog geen eigen manieren ontwikkeld om jezelf te beschermen. En je zult ook in een geestestoestand terechtkomen die zal willen dat je daar meer en meer bent.

Eerst sluit je andere perceptie en bewustzijnsverbeteringen af en dan creëer je een verslaving, die ook je werkelijke vooruitgang beperkt. Maar je bent daar erg kwetsbaar. Er zijn entiteiten die deze werelden bewonen en ze hebben niet altijd het beste met je voor. Ze zullen je parasiteren en uitbuiten.

Jij, als ziel en als bewustzijn, bent compleet en je hoeft niet afhankelijk te zijn van enige externe substantie om een etherische ervaring te kunnen hebben. Je kunt het doen met je geest alleen, tijdens meditatie of zelfs met wat oefening tijdens je wakende tijd... en naar believen, alles onder jouw controle, en die ervaringen zullen echt zijn en jijzelf zijn. Je hebt niets nodig, alleen je geest, je intentie. Gebruik meditatie, gebruik dagdromen, hoe dan ook een andere vorm van meditatie.

Gosia: Verlaagt het roken van Marihuana je Frequentie?

Swaruu: Net als met elke andere substantie kan het voelen alsof het je Frequentie verhoogt, maar er zal een negatieve terugslag zijn. En je bent afhankelijk van iets anders dan van jezelf, dus het is beperkend. Zeer beperkend. Als je daarheen gaat, als je ze gebruikt, welke van deze stoffen dan ook, zul je niet langer in staat zijn je eigen vrije mentale technieken te ontwikkelen. Verbeelding is niet "lege fantasie" het is het spul dat voorafgaat aan alles wat er is in het hele universum. Verbeelding is puur creatief bewustzijn en intentie. De blauwdruk voor creatie. Leef daar en dat is de realiteit, want dat is het. Het is je gids naar wat je wilt, het is waar je je toekomst en leven ontwerpt.

Gosia: Je noemde medicijnen op recept...

Swaruu: Medicijnen op recept: Alle officieel geaccepteerde medicijnen op recept

zijn schadelijk voor je gezondheid en zijn alleen gebaseerd op het verbergen van symptomen, zelden op het oplossen van het probleem dat de ziekte heeft veroorzaakt. (als er al een is) Ze zijn gebaseerd op de "Medische wetenschap om geld te verdienen aan uw pijnen. Niet gebaseerd op het helpen van u.

Gosia: Wat moeten mensen dan doen? In plaats daarvan alternatieve natuurlijke therapieën gebruiken?

Swaruu: Ja, ga terug naar de oude alternatieve, meestal plantaardige manieren. Bijvoorbeeld, medicijnen om je cholesterol te verlagen die de meeste oudere mensen nemen. De aardwetenschap zegt dat cholesterol de slagaders verstopt, terwijl dat niet zo is, en verre van dat. Ze weten niet eens wat het is, en als ze het wel weten, verbergen ze het voor de mensen.

Cholesterol is een antioxidant die door het lichaam wordt afgescheiden. Het beschermt al zijn cellen. Wanneer een lichaam te zuur is, en dit gebeurt wanneer uw dieet suikers, hoge doses koolhydraten en vlees bevat, zal het de cellen die in contact komen met het zuur gaan oxideren Meestal het maag-darmstelsel en vervolgens het hele bloedcirculatiesysteem. De hoge acidose toestand zal de celstructuur broos maken, waardoor microscheurtjes in de bloedvaten ontstaan, deze microscheurtjes kunnen zeer schadelijk zijn, en dat komt door een verhoogde stijfheid van het hele systeem.

Wat cholesterol doet is de cellen in een verzurende toestand revitaliseren en zal ook dienen als een reparatiemiddel tegen die scheurtjes. Zie cholesterol als een afdichtmiddel voor die scheurtjes die in verschillende mate inwendige beading veroorzaken. Zonder cholesterol kun je inwendig bloeden tot je dood.

Wanneer een lichaam te zuur is, neemt de productie van cholesterol toe in een poging de scheurtjes te stoppen en het bloeden te stoppen en zal zich op natuurlijke wijze ophopen rond de steeds terugkerende kwetsbare zones, waardoor de slagaders verstopt raken. Dus, de cholesterol is de oplossing van het lichaam voor een probleem. Niet de oorzaak van... het probleem. Dus, alleen anti-cholesterol medicijnen nemen zal een ongewenst neveneffect veroorzaken: de dood. De reden dat cholesterol te hoog is, is door een slecht dieet. En vooral vlees en suiker zijn de echte oorzaak van het dichtslippen van de slagaders, niet cholesterol. We zouden maanden kunnen praten over gezondheidskwesties.

Gosia: Oké, dus... medicijnen op recept... vermijd ze. Hoe zit het met vaccins?

Swaruu: Vaccins: Ze zijn allemaal vals, ze zijn allemaal gewoon vergif. Vermijd alle vaccins ten koste van alles. Er is geen enkele rechtvaardiging voor. Zelfs de microben, ze werken niet zoals de aardse geneeskunde zegt.

Gosia: Zelfs voor dieren? Anti-rabiës enzovoort?

Swaruu: Nee, zelfs niet voor dieren, want dat zijn ook mensen.

Gosia: Dus het vaccin tegen rabiës beschermt de hond niet tegen het krijgen van rabiës?

Swaruu: Hondsdolheid: Bij dieren als vleermuizen en koeien, wasberen, eekhoorns en beren: Uiterst zeldzame aandoening. Bij inenting neemt de kans op rabiës exponentieel toe. Het is een inenting, geen vaccin. Dat zijn ze allemaal. Inenten is het met kracht inbrengen van een ziekteverwekker in een organisme met de bedoeling dat het een ziekte oploopt. Geen enkel vaccin voorkomt dat een dier of een mens een ziekte oploopt. Het is allemaal propaganda. Microben en virussen werken niet op die manier, het is allemaal een kwestie van frequenties op elkaar afstemmen. Dat is waarom dit gezondheidsonderwerp zo delicaat is.

Gosia: Ik werd geïnjecteerd met hepaththis B.

Swaruu: Dus, je hebt het. Maar dat betekent nog niet dat je het in je leven zult manifesteren.

Gosia: Dat zal ik niet doen. Ik verklaar het. Mijn lichaam staat onder mijn bevel. Ik hoop het!

Swaruu: Hoop niet, hoop nooit... beheers en manifesteer altijd je wil.

Gosia: Ok. Dat zal ik doen. Dus... dieet, voorgeschreven medicijnen, vaccins... laten we naar het dieet gaan. ^(SEP) Wat voor dieet hebben jullie en wat raden jullie ons aan te eten?

Swaruu: We hebben een dieet dat je als strikt Veganistisch zou kunnen beschouwen. Ik bedoel geen dierlijke producten, geen eieren, melk of zuivel. Het probleem met het Veganistische Dieet op Aarde is dat jullie het vele generaties zonder dit dieet hebben moeten stellen en dit heeft ervoor gezorgd dat het maagstelsel van de mens in het algemeen traag is om voedsel te verwerken dat volledig op planten is gebaseerd, vooral rauw. Ook hebben de chemicaliën in het voedsel het vermogen van het maagstelsel om voedingsstoffen op te nemen aangetast. Dan zou een vegetarisch dieet in het algemeen meer aan te bevelen zijn.

Het moet echter de beslissing van elke persoon zijn om dit of dat dieet te volgen naar gelang van zijn eigen organisme en hoe hij op elk dieet reageert. Maar wat ik moet zeggen is dat de consumptie van vlees en vis u helemaal niet ten goede komt, in tegenstelling tot wat u wordt verteld. De consumptie van vlees, en alles wat een gezicht en een hart heeft gehad, maakt alleen maar een fysieke ramp van het menselijk lichaam, en dit omvat complexe energieproblemen die te maken hebben met bewustzijnsfrequenties die van vitaal belang zijn omdat de persoonlijke Frequentie het is wat ons beschermt tegen alle negatieve gebeurtenissen in ons leven. Natuurlijk wordt dit feit genegeerd door de wetenschap van de Aarde.

Ook vanwege de hoeveelheid problemen en stoffen in het voedsel, ongeveer 95% van het voedsel van de Aarde is letterlijk vergiftigd, moet je wegblijven van alles wat transgeen is (GMO) en alles wat gifstoffen van allerlei aard bevat. GMO of

genetisch gemodificeerde organismen. Als een organisme gemodificeerd is, modificeert het ook uw organisme. In de regel, als je de naam van een ingrediënt niet kunt uitspreken, is het een toxine of gif. Ik weet dat "biologisch" duurder is, maar het is wat je bij voorkeur moet consumeren.

Gosia: Is er iets specifiek dat je aanbeveelt om te eten? Een specifiek ingrediënt, product dat de Frequentie verhoogt?

Swaruu: Dieet hangt af van de specifieke behoeften van elk lichaamstype. Daarom wil ik zuivel en eieren niet helemaal schrappen... Ook zijn veel mensen daar op Aarde erg beschadigd in hun maagstelsel door zoveel jaren van het eten van verkeerde dingen en stoffen (gifstoffen) op voedsel, waardoor ze voedingsstoffen niet zo goed kunnen opnemen als iemand die niet beschadigd was. Dus hebben ze supplementen nodig, of zuivel en eieren. De cholesterol in de eieren is zeer heilzaam en zal helpen de behoefte van uw lichaam om zelf cholesterol aan te maken te verlagen.

Supplementen: Het beste is gist, biergist. Het zit vol met proteïne, het is bijna allemaal proteïne. Hetzelfde als bonen, faba bonen en alle soortgelijke zaden zoals kikkererwten. Over vlees: Kijk maar naar je tanden. Kijk maar naar jullie lange maagstelsel. Jullie zijn geen roofdieren. Jullie zijn veel beter dan dat!

Gosia: Ja. Het biergist, moet dat permanent genomen worden? En welke andere producten en ingrediënten en supplementen zijn aan te bevelen?

Swaruu: Wanneer je maar wilt. Vooral als je veel sport. Veel mensen vinden het smerig smaken. Maar ik vind het lekker. Het is pure proteïne, pure gezondheid. Wat niet chemisch is. Als je vitamines eet die in een lab gemaakt zijn, zal je lichaam ze niet goed opnemen. Zoals vitamine C, bijvoorbeeld. Lab gemaakte vitamine C is een spiegelbeeld, als een molecuul, vergeleken met de natuurlijke. Dus ook al is het technisch gezien vitamine C, je lichaam zal het niet als zodanig herkennen. Dus, met al die pillen en vitamine bommen gemaakt in een lab. Je zorgt er in feite alleen maar voor dat je een "dure plas" krijgt.

Gosia: Ok. Raadt u detoxprogramma's aan?

Swaruu: Een te ruim begrip. Het is heilzaam om bijvoorbeeld te gaan vasten, of om op een mono dieet te gaan, van bananen, bijvoorbeeld. Ja, die zijn heel goed. Ik ben afgelopen april op een kokosnoot dieet gegaan. Het heeft me erg geholpen.

Gosia: Ok dus een algemeen gezond lichaam verhoogt wel de Frequentie, ja?

Swaruu: Ja, algehele gezondheid verhoogt de vibratie, ja. En als je je vibratie verhoogt door het vlees te laten staan, evenals alle drugs en roken, dan zal je lichaam stijgen tot een niveau waarop het niet langer compatibel is met ziekte. Je zult niet meer of zelden ziek worden.

Gosia: En suiker?

Swaruu: Suiker is zeer giftig. Het is wat echt hartaanvallen en verstopte slagaders veroorzaakt. Niet vet. Vergeet ook de calorieën, het is allemaal BS, het is allemaal onzin. Als iemand overgewicht heeft, is dat niet omdat hij of zij te veel vet of te veel calorieën binnenkrijgt. Het is omdat de suiker en de eenvoudige koolhydraten die het lichaam als suiker opneemt een insuline-effect veroorzaken. En het lichaam weet niet wat het moet doen met zoveel insuline en zoveel suikergift, dus slaat het het allemaal op als vet omdat het het niet kwijt kan. Om af te vallen hoef je alleen maar af te blijven van alle suikers en koolhydraten, vooral de enkelvoudige, hoewel het bijna onmogelijk is om suiker en koolhydraten op aarde te vermijden.

Je lichaam zal in een staat van "ketose" komen, dit is een toestand waarbij er geen suiker meer in het bloed zit, en het zorgt ervoor dat het lichaam op zoek gaat naar een alternatieve kracht- of brandstofbron: Je vet. Maar je moet veel bonen consumeren, en soortgelijke zaden hoog in eiwit. En biergist om spierafbraak te voorkomen. En je mag groenten eten zoveel je wilt. Ik weet dat veel dingen lekker zijn. Eet ze, want het hoort bij de ervaring van daar zijn. Maar in kleine hoeveelheden. Anderen moeten zich, als ze willen afvallen, onthouden van alle suikers en koolhydraten, want zelfs heel kleine hoeveelheden zorgen ervoor dat je je eigen lichaamsvet niet meer verbruikt.

Fruit: Het zorgt er ook voor dat het systeem stopt met het eten van je eigen vet. Maar de suiker is consumeerbaar omdat je lichaam is ontworpen om fruit te eten. Je tanden zijn ontworpen om van een appel te genieten! Het is chemisch niet dezelfde "suiker".

Terugkomend op het verhogen van je Frequentie: Let op je gedachten. Je moet je bewust zijn van wat je doet en wat je denkt. Observeer uw reacties op wat er ook gebeurt in uw dagelijks leven. Onthoud dat wat je aandacht krijgt, je ook meer zult krijgen. Concentreer je alleen op wat je wilt en wat je gelukkig maakt en nooit op wat je niet wilt, want wat je tegenstaat, blijft bestaan.

Gosia: Laten we hier een praktische oefening mee doen voor mensen om te zien hoe ze het kunnen toepassen. Er zijn nu hevige branden in Athene... veel mensen sterven in het vuur of verdrinken tijdens hun vlucht uit het vuur. Wat zou hun reactie moeten zijn?

Swaruu: Hangt ervan af waar je bent. Ben je in Athene of ben je in Argentinië?

Gosia: Ik weet het niet, Parijs.

Swaruu: Hoe weet je dat dat gebeurt? Kijk je naar het nieuws?

Gosia: Ja, en ik lees online. Mijn moeder heeft het me laten zien.

Swaruu: Als je zulke informatie krijgt, begrijp het dan. Maar onthoud altijd dat je er niets aan kunt doen. Tenzij je in Athene bent, zo ja, pak dan een emmer met water en ga helpen. Als je in Parijs bent, observeer, maar laat het je niet te veel ontroeren. Het is geen gebrek aan empathie, het is logica en zelfbeheersing. Je zit ook in een Matrix - gebeurtenissen gebeuren om een emotionele reactie in je op te

roepen. Voor jou in jouw wereld gebeurt dat alleen op een TV scherm. Het is niet op jou van toepassing. Je weet van de brand in Athene. Maar ben je je bewust van de mensen die in Vietnam sterven door de hevige regen en alle overstromingen? (het is een echte gebeurtenis die op dit moment plaatsvindt, geen leeg voorbeeld)

Gosia: Nee, dat was ik niet.

Swaruu: Dus, het was niet in jouw wereld. Je kunt hen ook niet helpen. Weet ervan, leer ervan.

Gosia: Wat valt er van te leren?

Swaruu: Het is er voor jou om te weten wat je niet wilt in je persoonlijke wereld en ervaring. Dat vooral.

Gosia: Ik begrijp het. Oké, we hebben het over het dieet gehad. Laten we het nu misschien hebben over lichaamsbeweging, meditatie, praktijken zoals reiki, yoga, tai chi, enz. Zijn die allemaal goed voor je Frequentie? En kunt u ons een goede meditatieoefening geven, alstublieft?

Swaruu: Je moet leren op jezelf te vertrouwen dat je weet welke dingen het meest verheffend voor je zijn. De dingen die je het meest gelukkig maken. De dingen die je kunt doen om je Frequentie te verhogen zijn letterlijk eindeloos.

Gosia: Wat als TV kijken iemand gelukkig maakt of uitgaan om te drinken?

Swaruu: Dat zal de persoon alleen illusoir gelukkig maken en het zal duren zolang de effecten duren. Dan zal een afschuwelijke daling van de Frequentie het gevolg zijn, en die zal laag blijven door de schuldgevoelens en gewoonweg door ziekte. Wat je moet doen is dingen veranderen waarvan je weet dat ze je tegenhouden om je Frequentie te verhogen. Dit betekent dat je je levensstijl in het algemeen moet veranderen.

Luister naar muziek. Muziek zal je in de richting sturen van de stemming en gevoelens van hoge Frequentie die je wilt. Het is een van de grootste en meest effectieve hulpmiddelen die we allemaal hebben. Doe ook veel aan lichaamsbeweging. Het stimuleert je hele lichaam, maakt endorfines vrij in je hersenen die je een heel goed gevoel geven. Je moet regelmatig sporten om het deel te laten uitmaken van je schema, deel van je leven als een constante. U kunt ook naar plaatsen gaan die u een gelukkig en goed gevoel geven, de natuur in het algemeen zal uw Frequentie verhogen. U kunt ook bij mensen zijn waarvan u weet dat ze heel positief zijn en zo uw stemming en Frequentie zullen verhogen.

Blijf uit de buurt van diegenen waarvan u weet dat ze destructief voor u zijn, diegenen die u ziek of verdrietig laten voelen of diegenen die negatieve gevoelens en ongewenste reacties opwekken. Dit is een probleem met familieleden, zoals ouders of broers en zussen die altijd weten hoe ze "op je knoppen moeten drukken." Familieleden zijn het moeilijkst om mee om te gaan wanneer je probeert een hoge Frequentie te behouden, omdat ze altijd weten hoe ze met je moeten

rotzooien en blijkbaar houden ze er op aarde ook van om je eigenwaarde te ontcrachten als een constante in veel families.

Koop ook kristallen, ze hebben een zeer hoge Frequentie, wees zoveel mogelijk in de buurt van kristallen. Draag er een om je nek, in je zak. Leg een kristal onder je kussen 's nachts. Wees nooit ver van een of meer kristallen. Leer alles over kristallen en gebruik de juiste voor de gelegenheid. Ze werken echt en heel goed. Ik, Swaruu, gebruik ze de hele tijd, zoals nu, ik draag een Lapiz Lazuli volle halsketting en oorbellen.

Gosia: Waarom werken kristallen?

Swaruu: Kristallen zijn eendimensionale wezens. Ze zijn bewust. Ze "zijn" simpelweg, ze kunnen niet in vraag worden gesteld. Ze hebben een Frequentie van puur bestaan. Zij hebben een auraveld dat zeer sterk is, dus als u uw eigen Frequentie heeft, zal deze worden opgeteld bij die van hen volgens het principe van constructieve interferentie, waardoor uw totale Frequentie wordt verhoogd. Zij zullen ook weerkaatsen wat zij ontvangen, dus behandel hen met respect en met veel liefde, en zij zullen het enorm vergroot naar u terug weerkaatsen!

Gosia: Is er een specifiek kristal dat je aanbeveelt?

Swaruu: Ze zijn allemaal goed, maar sommige zijn efficiënter dan andere voor bepaalde taken: Degene die ik aanbeveel is de Amethisten-familie: Heldere amethyst houdt je gefocust en laat je helder denken. Violette amethyst zal je aurische veld vergroten en je frequenties van hoger contact met de Bron en daarmee hogere wijsheid verhogen. Groene amethyst zal je in een Frequentie houden die gezondheid in het algemeen bevordert. De rozenkwarts zal je in totale harmonie houden met een zeer op het hart gebaseerde energie zoals liefde. Ze bevatten veel liefde.

En, hoewel ik ze allemaal mooi vind, is mijn persoonlijke favoriet Lapiz Lazuli, zowel de blauwe die op Aarde gevonden wordt, als de zwarte en rode Lapiz Lazuli, die niet op Aarde gevonden worden, maar ik zal ze toch noemen. De blauwe is mijn favoriet omdat het je algehele bewustzijn verhoogt en je verbindt met de Bron, het vergroot ook je psychische krachten en houdt je in een stabiele zeer hoge Frequentie van harmonie. Ik ben nooit ver van een stuk Lapiz Lazuli.

Om door te gaan. Alles wat je inspireert om te transcenderen, om artistiek te zijn, om te creëren zal je Frequentie verhogen: Schilderen, beeldhouwen, muziek, bouwen, repareren... ze zijn allemaal prachtig voor dit. Je kunt ook geuren gebruiken en de zogenaamde essentiële oliën; die doen ook wonderen voor je. Je neus is verbonden met je geheugensystemen, ze triggeren goede herinneringen en reinigen de plek waar je bent. Gebruik 's nachts wat op je kussen, en je zult heerlijk slapen.

Let op waar je je op richt in je leven. Wees heel opmerkzaam op je gedachten. Merk op wanneer je een negatieve gedachte hebt en waarom. Let op waar u naar kijkt als u buiten loopt, zijn het leuke dingen? Of zijn het negatieve dingen? Probeer

te kijken naar de dingen die je een goed gevoel geven. Water, zoals zwemmen, een douche nemen, expres in de regen lopen, de kust, een waterval... Ze zullen allemaal je Frequentie verhogen omdat water een zeer hoge Frequentie heeft, zeer dicht bij de Bron. Het zal je Frequentie zeer krachtig verhogen!

Vergeet niet te lachen en te glimlachen. Als je je niet zo gelukkig voelt, maar niet in een zware depressie, doe dan alsof je gelukkig bent totdat je dat wel bent. Wees zeer introspectief, ken uzelf, om in staat te zijn te identificeren wat u gelukkig maakt en wat niet. Je moet in staat zijn om te zien wat er mis is in je leven, of zelfs in je dag, waar je je op een of ander moment niet zo goed bij voelt.

Wanneer je negatieve gedachten hebt, verzet je er dan niet tegen, anders zullen ze langer blijven. Als iets je Frequentie in de war heeft geschopt, je had een reactie waarvan je wenste dat je die niet had gehad, ga dan gewoon verder, meer in de richting van wat je gelukkig maakt. Maak je niet te veel zorgen, word niet boos op jezelf omdat je op een slechte manier hebt gereageerd. Ga gewoon verder, het is normaal en we hebben allemaal van die momenten, 3D en 5D gelijk.

Gosia: Je zei dat je je moet verwijderen van familieleden die je triggeren. Ik dacht dat de sleutel was om de trigger te overwinnen, niet om bij hen weg te blijven. Wis de trigger.

Swaruu: Ook al is dat moeilijk te doen, soms is het de enige manier. Maar dat betekent niet dat je niet sterk genoeg kunt zijn om in een hoge Frequentie te blijven, zelfs rond negatieve mensen. Ik ga ervan uit dat je de trigger niet kunt overwinnen, omdat die al je hele leven bij je is. Maar als je dat kunt, nog beter. Maar als je de triggers niet kunt overwinnen, geef jezelf dan niet de schuld en ga verder of ontwijk de oorzaak van de trigger.

Gosia: Mensen vragen me naar de meditatietechniek. Kunt u die aanbevelen?

Swaruu: Meditatietechnieken... Ik kan de namen niet zeggen omdat ik ze niet ken, ik ken alleen Taygetaanse manieren, geen Terraanse technieken bij naam.

Gosia: Deel ze alsjeblieft! Hoe mediteer je? Hoe maak je contact met de Bron?

Swaruu: Het is een stuk eenvoudiger dan op Aarde. Op Aarde zijn de technieken erg streng, bijna militair naar mijn mening. Je moet je aan regels houden, anders werken ze niet, althans dat zeggen ze. In Taygeta leer je mediteren vanaf dat je een kleuter bent. Gewoon stil te staan als je daar behoefte aan hebt, als je je niet in je centrum voelt. Je hoeft niet in een lotushouding te zitten. Dat is een Aards concept. Wees gewoon zo comfortabel als je kunt, maar bij voorkeur niet helemaal liggend omdat je in slaap zou kunnen vallen. Je lichaam moet het verschil voelen tussen slaaptijd en intentie- en meditatietijd.

Als je je eenmaal comfortabel voelt, gebruik dan muziek, als je die hebt. Als u op een schip bent, is het bijzonder handig om een koptelefoon te gebruiken die uw hele oren bedekt, omdat het helpt u te isoleren van alle constante altijd aanwezige omgevingsgeluiden die erg afleidend zijn. Concentreer je op de muziek, dat helpt

om gedachten te stoppen. Mediteer ook met kristallen, één in elke hand, Lapidazuli of Amethyst op je derde oog, met een hoofdband. Dit helpt je te concentreren op je derde oog gebied op je voorhoofd. En het opent ook je zintuigen en al je psychische vermogens. Wij mediteren door de geest te stoppen, maar dat is geen probleem voor Taygetans, omdat we allemaal mediteren sinds we klein waren. Dus, het stoppen van de geest is niet iets wat ik echt kan beschrijven vanuit een menselijk-noodzaak oogpunt.

Een op elke hand, rug recht (hangt af van elke persoon) en je ontspant gewoon en zet de geest uit als met een schakelaar. Geniet gewoon van je tijd daar, meestal 40 min tot een uur en het voelt alsof je 3 uur geslapen hebt, erg energie verfrissend. Ik denk dat het grootste verschil is dat we in staat zijn om de geest vrijwel onmiddellijk tot zwijgen te brengen.

Gosia: Helpen mantra's? Ademhalingstechnieken?

Swaruu: We gebruiken geen mantra's, dat is een Aards concept. Ademhalingstechnieken, dat is de geest tot zwijgen brengen, je concentreren op je ademhaling, ja doe dat, maar wij doen dat niet. We gebruiken wel muziek. Zachte ontspannende muziek of omgevingsgeluiden zoals water, een waterval aan zee of regen.

Gosia: Ok nu... een beetje delicate vraag. Verlaagt het hebben van seks met meerdere partners je Frequentie?

Swaruu: Vanuit het perspectief van de gemiddelde frequentie die we hier hebben, verlaagt het onze frequentie. Nog steeds ruim binnen het Taygetan "hoge Frequentie" bereik in vergelijking met het menselijke Frequentie bereik. Wij doen dat niet, meerdere partners. Omdat het een energie-uitwisseling is die je voor het leven beïnvloedt, creëer je een gebondenheid met de andere persoon, dus seks is een zeer delicate beslissing om hier te maken, vooral voor vrouwen omwille van voortplantingsredenen, zoals je al weet.

We kunnen gewoon niet aanraden om meerdere partners te hebben. Werk liever aan een goede. Niet omdat het een zonde is, of omdat het moreel verkeerd is, nee, nee. Vanuit jouw geïsoleerde standpunt, kun je nooit verkeerde keuzes maken. Je kunt alles doen, maar niet alles komt je goed uit.

Gosia: Ok Swaruu... nog één vraag over het Verhogen van de Frequentie onderwerp! Hoe verhoog je de Frequentie van je kinderen als ze opgroeien? Behalve dat je ze geen vlees geeft? Want het is één ding om te weten wat je voor jezelf moet doen, maar iets anders om je kinderen in een hoge Frequentie op te voeden.

Swaruu: Geluk betekent een hoge Frequentie hebben. Het is echt zo simpel. Maak ze gelukkig! Geef ze wat ze nodig hebben, niet wat jij of de maatschappij denkt dat ze nodig hebben. Dus geen opgelegde "balletlessen" en dat soort dingen, alleen omdat jij een gefrustreerde vrouw bent die haar dansdroom nooit heeft kunnen waarmaken. Het gaat erom wat de kinderen willen, niet wat jij denkt dat ze nodig

hebben. Niet alleen materiële dingen, maar interesses en vrijheid van denken en handelen. Leef niet via hen, jij bent jij en jij hebt een leven, respecteer dat van hen en hun belangen.