

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 7: Voeding die je het beste kunt Laten Staan Wanneer Jij Jouw Vibratie Wilt Verhogen

In deze laatste video van deze module over voeding en jouw vibratie wil ik je graag nog een paar tips geven die mij enorm hebben geholpen in het verhogen van mijn vibratie via voeding.

Een aantal van deze tips zijn waarschijnlijk nieuw voor je, dus ik ben blij om ze met je te delen.

Als eerste wil ik het met je hebben over elektrolyten en de belangrijkheid van deze zouten in het lichaam.

Waarom deze elektrolyten zo belangrijk zijn is omdat wij in essentie energie zijn. En elektrolyten zijn essentiële mineralen die ervoor zorgen dat de elektriciteit en energie door ons lichaam kan stromen. En dit is enorm belangrijk voor onze vibratie en frequentie.

Voorbeelden van deze mineralen zijn sodium, calcium en potassium.

Je lichaam, en met name je spieren, hebben deze mineralen nodig als ze aangespannen worden.

Als deze mineralen niet voldoende aanwezig zijn, of ze zijn niet in balans kan dat zorgen voor slappe spieren, of juist spieren die te snel aanspannen.

Voor al onze spieren en functies zijn elektrolyten enorm belangrijk.

Iedereen heeft elektrolyten nodig om simpelweg te kunnen overleven, en veel van onze automatische functies in het lichaam waar we niet over nadenken hebben een klein elektronisch signaal nodig voor hun functie aangedreven voor electrolyten.

Wanneer je last hebt van hoofdpijn, spierkrampen of samentrekkingen, laag in energie bent of andere moeheidskwaaltjes hebt, kan de oorzaak vrij simpel gewoon een tekort aan elektrolyten zijn, of een verkeerde balans van deze mineralen.

We verliezen elektrolyten met name via urine en zweet, maar als je ziek bent geweest, weet dat je elektrolyten ook verliest via diarree of braken.

Daarom is het bijvoorbeeld belangrijk dat je jezelf weer voldoende elektrolyten geeft nadat je ziek bent geweest.

Ook wanneer je vaak naar de sauna gaat, of je veel sport is het belangrijk dat je de elektrolyten weer aanvult.

Je kunt dit simpelweg doen door een snufje zeezout in een groot glas water op te lossen, en dit dagelijks een paar keer te drinken.

Maar een stuk beter is om elektrolyten poeder te gebruiken. Deze kun je overal online vinden als je zoekt op elektrolyten. Mocht je willen weten welke ik gebruik, ik zal onder deze video een samenvatting geven van alle producten die ik zelf gebruik die ik hier benoem in deze video.

Dan door naar de volgende tip en dat is jouw voeding zegenen.

Dit klinkt misschien heel gek, en enorm “spiritueel”, maar probeer het en je zult het verschil merken.

In het boek van David Hawkins “The Map of consciousness explained” geeft hij aan dat jouw vibratie verhoogt door alles wat gedaan wordt met liefde.

Voeding gemaakt door machines in een fabriek kalibreert tussen de 188-200, maar home made food kalibreert op 209, en als je het vervolgens zegt dan verhoogt het nog verder naar 215.

Brood gemaakt in een fabriek kalibreert op 188, maar als het brood uit de bakkerij van de supermarkt komt, kalibreert het op 203.

Koekjes die gemaakt worden voor de familie kalibreren op 520.

We kunnen simpelweg meer liefde in ons leven krijgen door te focussen op de aanwezigheid van liefde als motivatie in het alledaagse leven.

Simpele dingen, gedaan uit liefde, bevatten enorm veel kracht.

Moeder Theresa zei niet voor niks. “Doe kleine dingen met veel liefde”

Dus het heeft altijd zin om je eten te zegenen, zelfs als het uit een fabriek komt. Maar beter is het dus nog om je eten zelf klaar te maken, en dit met liefde te doen voor jezelf en de mensen om je heen.

Vervolgens aansluitend hierop is het belangrijk dat het eten wat je eet smaakvol is.

Het is belangrijk dat het er goed uitziet. Het is belangrijk dat je slijm in je mond krijgt bij het zien van de voeding, en dat je voeding niet ziet als een noodzakelijk kwaad. De reden waarom diëten vaak op niks eindigen is omdat de vibratie van het eten tijdens een dieet heel laag is.

Het is belangrijk dat je geniet van je eten.

Ook al is het niet het meest gezond.

Ik ben erachter gekomen dat ik best prima af en toe gluten kan eten, zonder dat het een groot probleem is voor mij lichaam. Als ik er maar enorm van geniet. Als ik met schuldgevoel zit te eten, dan krijg ik last van mijn buik.

Een volgende tip is... loop even na het eten.

Wat er namelijk gebeurt tijdens het eten is - en dit is met name als je vrij veel koolhydraten eet - maar je bloedsuikerspiegel stijgt, en je maakt insuline aan.

Dit zorgt een tijdje daarna voor een energiedip en dus schommelingen in je energie. En een korte wandeling na het eten van een maaltijd kan die bloedsuikerspiegel minder hoog maken, waardoor er minder insuline aangemaakt hoeft te worden. Waardoor je minder energie kwijt bent om iedere keer wanneer je eet je suikerspiegel naar beneden te krijgen.

Next tip.

Probeer minimaal 3 uur voordat je gaat slapen niet te eten.

Simpelweg omdat je de voeding die je gegeten hebt wilt verteren voordat je gaat slapen. Dit zorgt voor een stuk betere slaap, en zoals je later in deze masterclass ook wel gaat merken is slaap één van de belangrijkste pilaren voor een hogere vibratie.

Laatste tip.. Filtreer je water.

Je hebt verschillende waterfilters. Zelf heb ik een Kangen waterfilter. Maar als je begint is een Berkey waterfilter een supermooie aanschaf.

Water is natuurlijk enorm belangrijk voor je lichaam, en voor je vibratie. Je wilt zuiver water drinken, om je lichaam en je vibe zo zuiver mogelijk te houden.

Nogmaals ik zal links plaatsen onder deze video naar de producten die ik aanraad.

Ik hoop dat deze video, en deze module waardevol voor je is, en ik spreek je graag morgen weer, in de module over slaap.

Geniet van je dag, avond, en hou je vibratie hoog.