Pourquoi c’est important d’être aligné avec les nouvelles énergies de l’Ascension

1. La Terre change de fréquence… et nous aussi.

Depuis quelques années — et encore plus maintenant — la Terre reçoit des **ondes de lumière plus élevées** en provenance du Soleil, du centre galactique et du réseau cosmique.

Ce ne sont pas des “événements externes” : ce sont **des mises à jour de conscience**. La fréquence de la planète augmente.

Et comme nous sommes **des êtres vibratoires**, notre corps, nos cellules, nos émotions, notre mental et notre âme **s’ajustent naturellement**.

2. Quand la fréquence monte, tout ce qui vibre plus bas doit remonter à la surface.

Cette lumière agit comme un **grand nettoyage intérieur**.
Elle met en lumière :

- les vieilles émotions non digérées
- le stress accumulé
- les blessures non résolues
- les habitudes qui ne nous nourrissent plus
- les aliments trop denses
- les croyances qui nous limitent

Ce n’est pas une punition.
C’est une mise à jour… comme quand un vieux programme d’ordinateur doit être désinstallé avant d’installer le nouveau.

3. Si on résiste ou si on n’est pas aligné, le corps peut réagir.

C’est ce que beaucoup appellent les “symptômes d’ascension” :

- fatigue
- inflammations
- anxiété
- troubles digestifs
- palpitations
- brouillard mental
- émotions instables

Ces symptômes ne sont pas “une maladie”.
Ce sont **des ajustements vibratoires**. Mais lorsqu’on continue à nourrir le corps et l’esprit avec ce qui est trop dense, trop lourd, trop stressant… ces ajustements deviennent plus difficiles.

4. Quand on s’aligne, tout devient plus fluide.

S’aligner avec les nouvelles énergies c’est simplement :

Physiquement

- alléger son alimentation
- réduire l’acidité, les toxines, les aliments transformés
- boire de l’eau structurée et vivante
- respirer plus profondément
- bouger doucement
- soutenir le foie, les reins, l’intestin

Le corps devient un **conduit clair** pour la lumière.

Émotionnellement

- accueillir plutôt que réprimer
- exprimer ce qu'on ressent
- se libérer du transgénérationnel (ce que tu enseignes déjà si bien)
- cultiver la gratitude, le calme, la cohérence

Les émotions deviennent **un flux harmonieux** plutôt qu'un barrage.

Mentalement

- arrêter la surcharge d'informations
- s'observer plutôt que s'identifier
- cultiver la clarté, la présence, la simplicité
- répéter des décrets qui reprogramment le subconscient

Le mental s'ouvre à **des pensées plus élevées**.

Spirituellement

- méditer
- se centrer au cœur
- se connecter à la Source
- vivre selon ses valeurs
- écouter son intuition
- honorer sa mission

L'âme prend enfin **sa vraie place**.

5. L'alignement = protection naturelle + santé vibratoire.

Quand tu t'alignes :

- tu intègres les nouvelles énergies au lieu de les subir
- tu te sens porté au lieu d'être épuisé
- tu guéris plus vite
- tu élimines les symptômes d'ascension
- tu deviens un canal clair pour aider les autres
- tu sais naturellement quoi faire, quoi manger, quoi ressentir
- tu vibres dans la fluidité au lieu de la résistance

Tu deviens comme un **instrument parfaitement accordé** à la nouvelle fréquence terrestre.

6. On ne fait pas ces changements par peur, mais par amour.

On ne change pas notre alimentation, nos pensées ou nos émotions
pour éviter quelque chose.

On les change
➡️ **pour être prêts à recevoir davantage de lumière**
➡️ **pour être qui nous sommes vraiment**
➡️ **pour vivre dans un corps plus léger, plus clair, plus traversé par la conscience**

On fait ces changements
par amour pour soi, pas par obligation.

7. L'Ascension n'est pas un événement : c'est un ajustement vibratoire.

Chaque jour, nous avons le choix :

- être en tension ou en ouverture

- être en lourdeur ou en lumière
- subir le changement ou participer au changement
- rester dans l’ancien ou incarner le nouveau

Et ce choix se fait **dans la manière de penser, de ressentir, de manger et de vivre**.

Résumé simple

« Plus la Terre s’élève, plus nous sommes invités à devenir légers, clairs et alignés. Les nouveaux influx d’énergie ne sont pas là pour nous faire mal, mais pour nous réveiller. Si nous continuons à nous nourrir comme dans l’ancien monde — physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement, le corps résiste et se fatigue. Mais si nous ajustons nos habitudes, tout devient fluide : moins de symptômes, plus de paix, plus d’énergie, plus de clarté. L’Ascension est un processus naturel et grâce à notre alignement, ça le rend simplement plus doux et plus beau. »