

VIBRAZIONI D'ARMONIA

DIARIO di BORDO

Frequenza 528 Hz - frequenza miracolo



Oggi esploreremo una delle frequenze più potenti e trasformative: **528 Hz**, conosciuta come la Frequenza del Miracolo.

Cosa intendo per miracolo?

Per me, il miracolo non è solo un evento straordinario o raro.

È ciò che accade quando siamo allineati tra la nostra personalità e il nostro Sé Superiore.

È in questo spazio di perfetta coerenza che possiamo davvero creare la realtà che desideriamo, con intenzione, chiarezza e fiducia.

Quando l'anima guida e la personalità è al suo servizio, i miracoli si dispiegano nel quotidiano, semplicemente e senza sforzo.

Ogni scelta, ogni azione diventa un atto di creazione consapevole, e questo è il vero miracolo della vita.

La frequenza 528 Hz risuona profondamente con questo processo di allineamento e creazione consapevole.

È la vibrazione che facilita la **guarigione**, sia fisica che emotiva, e supporta il nostro percorso di ritorno all'equilibrio interiore. **Può riparare il nostro DNA**, rigenerare le cellule e risvegliare l'amore in ogni aspetto della nostra esistenza.

Curiosità

Il 528 Hz non è solo una suono: è una frequenza che agisce a livelli profondi, riportando il corpo e la mente a uno stato di armonia naturale.

Questa vibrazione è stata chiamata anche "**la frequenza dell'amore**" perché risuona nel cuore umano, unendo spirito e materia in un'unica danza energetica.

Si narra che i sacerdoti egizi usassero questa frequenza nei templi per promuovere la guarigione miracolosa e il contatto con il divino.

Anche la scienza moderna sta scoprendo che la 528 Hz può favorire la rigenerazione cellulare e aiutare il corpo a ritrovare il suo stato naturale di salute.

In questa lezione ti concentrerai su:

In questa pratica, esploreremo due suoni fondamentali attraverso l'ascolto:

"U" e "M", che rappresentano rispettivamente la voce dell'anima e la voce della personalità.

Questi due suoni, quando uniti nel cuore, creano una vibrazione che porta guarigione a tutti i livelli del nostro essere, dentro e fuori

PRATICA di PRESENZA: L'Unione di Anima e Personalità

durata: 13 minuti

Procedura:

1. Preparazione:

- Siediti in un luogo tranquillo con la schiena dritta.
- Respira profondamente per rilassarti e calmare la mente.
- acqua solarizzata e le parole ARMONIA- RIGENERAZIONE - GUARIGIONE

2. Meditazione Guidata:

Chiudi gli occhi e porta la tua attenzione al centro del cuore. Inspira profondamente e, mentre espi, ascolta il suono "U". Lascia che questo suono risuoni nel petto, come se toccasse il cuore.

Visualizza la "U" che si espande, collegando l'anima con ogni parte del tuo essere. La "U" porta saggezza, amore e pace interiore.

Dopo qualche minuto, passa al suono "M".

Questo suono è dolce e vibrante, risuona nella testa come un ronzio che calma e rilassa la mente. Ascolta "M" e lascia che la vibrazione scenda lentamente dal capo verso il cuore, portando equilibrio e armonia.

Ora, immagina i due suoni combinati: "U" e "M". Inspira, e mentre espi, visualizza il suono UM, sentendo come il cuore diventi il ponte tra l'anima e la personalità.

Ogni volta che esali, immagina una luce dorata che si espande dal cuore, toccando ogni parte del tuo corpo e del tuo campo energetico, portando guarigione fisica ed emotiva.

Lasciati guidare da questa unione, sentendo che il corpo, la mente e lo spirito sono perfettamente allineati. Questo è il punto in cui il miracolo avviene.



Esercizi per te

1. Esercizio Creativo: Il Diario della Guarigione

Prendi carta e penna e dedica qualche minuto a scrivere cosa desideri **guarire nella tua vita in questo momento.**

Può trattarsi di un disagio fisico, un'emozione bloccata, o un aspetto della tua vita che senti necessiti di equilibrio.

Lascialo fluire sulla carta senza giudizio. Dopo aver scritto, prenditi un momento per respirare profondamente e immagina che, con ogni desiderio tu stia lasciando andare ciò che non ti serve più.

Puoi decidere di bruciare o strappare il foglio, come gesto simbolico di rilascio e trasformazione



2. **Pratica dell'Acqua Informata: Parole Potenzianti e Affermazioni**

Parole Chiave:

- **Guarigione**
- **Armonia**
- **Rigenerazione**

Affermazioni:

1. "Sono in perfetto allineamento con l'amore e la guarigione."
2. "Ogni cellula del mio corpo vibra di salute e vitalità."
3. "Scelgo di vivere nella pace, nell'armonia e nella gioia."

Scegli una parola potenziante

Scrivila su un foglio e posizionalo sotto un bicchiere d'acqua per 30 minuti.

Bevi lentamente, immaginando che l'acqua rafforzi il tuo processo di cambiamento positivo.

SCRIVI QUI LA PAROLA SCELTA e LA TUA FRASE POTENZIANTE