

A large, stylized pink flower with multiple petals is centered on a white background. The petals are thick and have a slightly irregular, hand-drawn appearance. The text is overlaid on the upper part of the flower.

# A FREQUÊNCIA DAS EMOÇÕES

Somos seres vibracionais. Cada vibração equivale a um sentimento e no mundo “vibracional”, existem apenas duas espécies de vibrações, a positiva e a negativa. Qualquer sentimento faz com que emitamos uma vibração que pode ser positiva ou negativa. □

Escala Hawkins da Consciência é um dos trabalhos pioneiros do médico psiquiatra americano David R. Hawkins (1927-2012), trazido ao público no livro “Poder contra Força: Uma Anatomia da Consciência.”



# ESCALA HAWKINS DA CONSCIÊNCIA

PADRÃO FREQUÊNCIA (Hz)

CONSCIÊNCIA FINAL 1000 EXPANDIDO ILUMINAÇÃO

700 ou + EXPANDIDO PAZ

600 EXPANDIDO ALEGRIA

540 EXPANDIDO AMOR

500 RAZÃO

400 ACEITAÇÃO

350 DISPOSIÇÃO

310 NEUTRALIDADE

250 CORAGEM

200 ORGULHO

175 RAIVA

150 DESEJO (vício/vontade egocêntrica)

125 CONTRAÍDO MEDO

100 CONTRAÍDO PESAR (dor, sofrimento, mágoa)

75 CONTRAÍDO APATIA (inércia)

30 CULPA

20 VERGONHA

# COMO MELHORAR NOSSA FREQUÊNCIA?

- 1 - Ame-se! Não há melhor meio de elevar sua frequência.
- 2 - Reconhecer sua Perfeição e sua Beleza sem comparações.
- 3 - Pôr em prática os valores da espiritualidade.
- 4 - Meditar diariamente, e cada um tem seu jeito.
- 5 - Estar em contato com a natureza, andar descalço, etc...
- 6- Ouça boas músicas, aquelas que elevem ou traga alegria, nada de dor de cotovelo e sofrência.
- 7- Dance, pratique esporte, movimente-se.
- 8- Cuide da sua própria vida, porque a vida do outro é do outro.
- 9-Oração.

## Referência Bibliográfica

: <http://www.queroevoluir.com.br/niveis-de-consciencia-david-hawkins>.