Vibracionômetro

Mês: _____/20___

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10																															
9																															
8																															
7																															
6																															
5																															
4																															
3																															
2																															
1																															
0																															

marcar um "x" na caixa correspondente ao dia do mês e ao nível de vibração - boa (construtiva - 10) ou ruim (destrutiva - 0)
Abaixo escrever o número do dia e responder a questão - porque marquei este nível vibracional?
Elencar o dia e os fatos relevantes que influênciaram no nível de vibração.
Escrever alternativas para melhorar o nível vibracional marcado
Fazer uma avaliação diária, semanal e mensal focando na melhora do nível vibracional.

Pensamentos/emoções/ações que tornam a vibração Construtiva
Amor, relevar provocações, respirar consciente (sentir a respiração desde o fio de cabelo até o dedão do pé), perdoar, agradecer, contemplar a natureza, sentir-se parte do universo, Ser verdadeiro e sincero ao (abraçar, sorrir, conversar...), viver cada momento conscientemente (dar valor a cada momento, sentir o cheiro, o sabor a textura da comida..., sentir o ar beneficiando todas as nossas células)...

Pensamentos/emoções/ações que tornam a vibração destrutiva
Sentimentos de culpa, ódio, mágoa, ressentimentos, pequenos melindres, orgulho, vaidade excessiva (para além do amor próprio), mesquinhez, grosserias, desequilíbrios emocionais, alimentação excessiva, falta de exercício físico...