



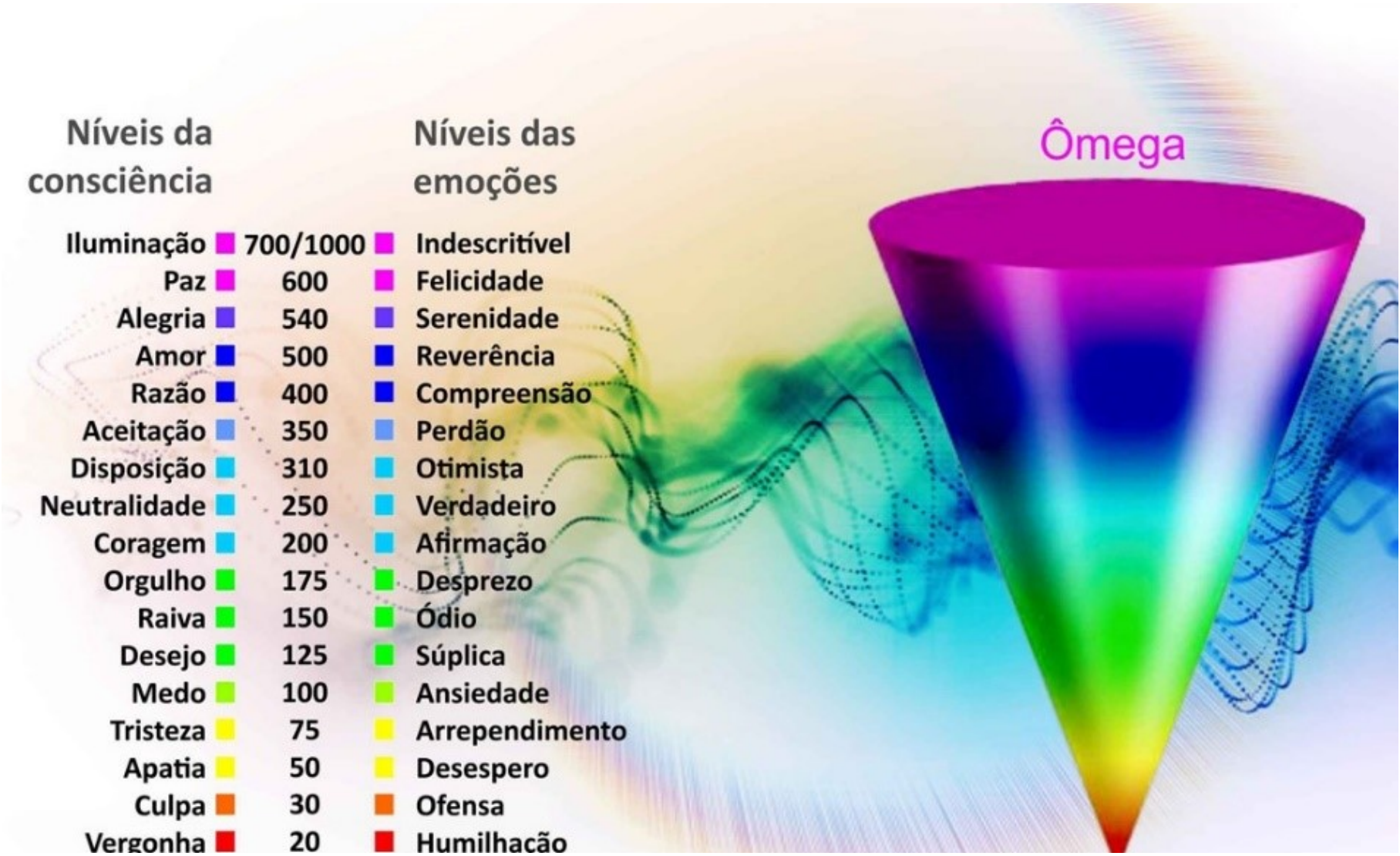
eleve a sua
FREQUÊNCIA
e mude a sua vida



GUIA PRÁTICO DA ESCALA DE HAWKINS

A **Escala de Hawkins** mede a vibração energética das emoções e revela como sua energia impacta sua realidade. Com este material, você aprenderá a **medir sua frequência e elevá-la** de forma prática e eficaz!

Frequência (Hz)	Emoção/Vibração	Impacto na Vida
20 Hz	Vergonha	Sensação de inutilidade e desespero.
30 Hz	Culpa	Sentimento de remorso e autopunição.
50 Hz	Apatia	Desmotivação e falta de propósito.
75 Hz	Tristeza	Melancolia e falta de esperança.
100 Hz	Medo	Bloqueio, ansiedade e insegurança.
175 Hz	Orgulho	Rigidez, resistência a mudanças.
310 Hz	Desejo	Ação, mas ainda com escassez.
400 Hz	Aceitação	Transformação e crescimento.
500 Hz	Amor	Gratidão, harmonia e abundância.
700 Hz+	Iluminação	Conexão plena e cocriação da realidade.



Como Medir Sua Frequência?

Método 1: Cinestesia (Teste do Corpo)

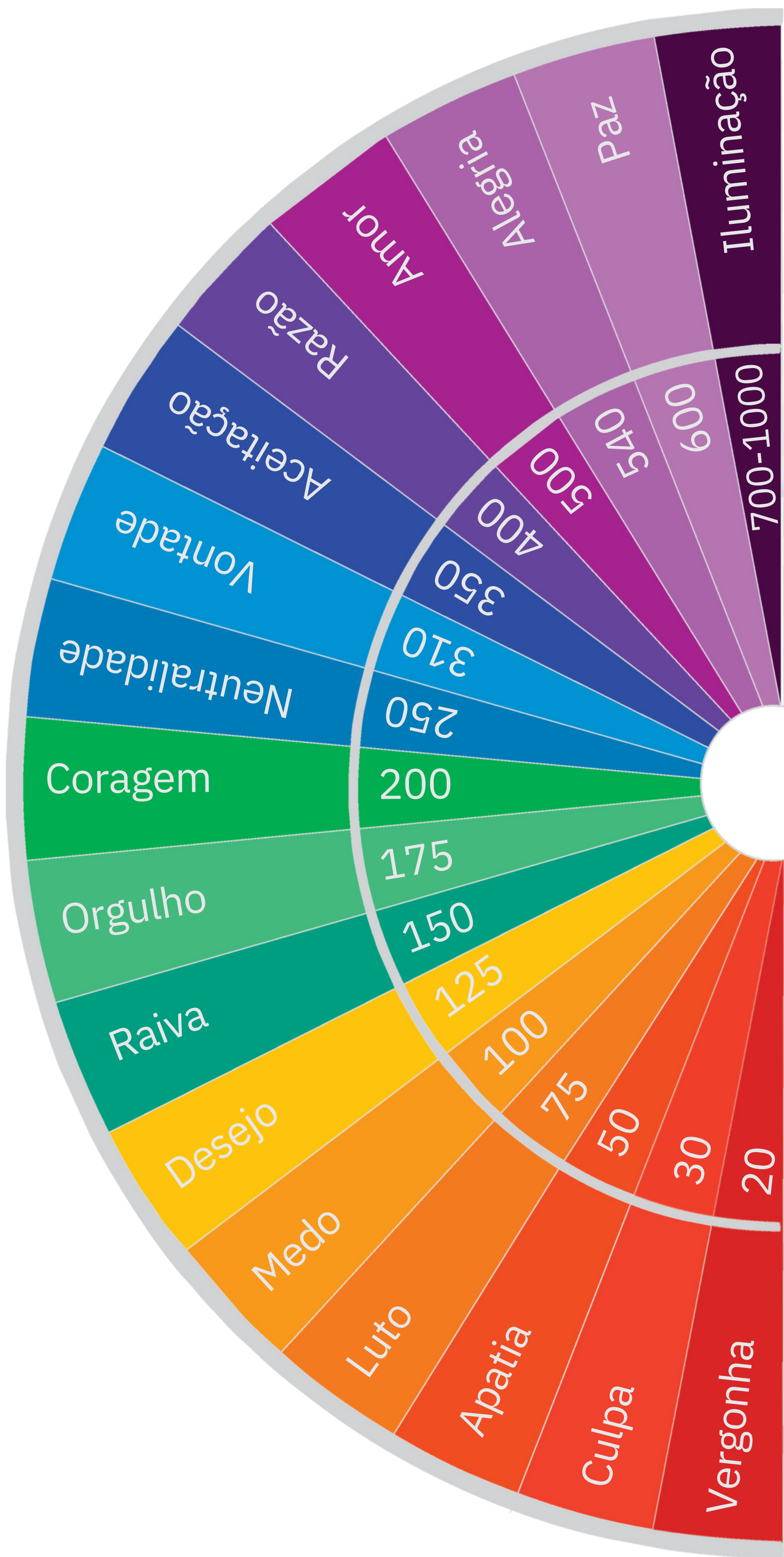
- 1 Fique de pé, em um local tranquilo.
- 2 Feche os olhos e respire fundo.
- 3 Pergunte mentalmente: ***“Minha vibração está elevada ou baixa?”***
- 4 Se seu corpo se inclinar para frente, sua energia está positiva. Se for para trás, há bloqueios.

Método 2: Radiestesia (Uso do Pêndulo)

- 1 Pegue seu pêndulo e segure-o sobre sua mão aberta.
- 2 Pergunte mentalmente: ***“Minha frequência está elevada?”***
- 3 Se o pêndulo girar no sentido horário, sua energia está boa.
Se girar no anti-horário ou ficar parado, significa bloqueios.

Para quem já tem experiência como Radiestesista:

- 1 Utilize o Biometro de Hawkins.
 - 2 Pergunte mentalmente: ***“Como está minha frequência?”***
 - 3 Deixe o pêndulo indicar qual é a frequência que consta, ele vai girar positivamente indicando a vibração.
-



Como Elevar Sua Frequência?

Afirmações:

◆ **Medo e Insegurança (100)**

"Eu sou seguro, sou protegido e confio no fluxo da vida."

◆ **Orgulho e Resistência (175)**

"Eu sou flexível e aberto para novas oportunidades."

◆ **Aceitação e Crescimento (400)**

"Eu aceito e transformo minha vida com facilidade."

◆ **Gratidão e Abundância (500)**

"Eu sou um ímã para tudo que é bom."

Outras Técnicas Poderosas

✓ **Respiração Consciente:** Inspire profundamente e solte lentamente para equilibrar a energia.

✓ **Banho de Ervas:** Lavanda para relaxamento, alecrim para disposição, arruda para limpeza energética.

✓ **Cristais:** Quartzo Rosa para amor, Ametista para espiritualidade, Citrino para prosperidade.

✓ **Música Frequencial:** Escute sons de 528 Hz para cura e 963 Hz para expansão da consciência.

✓ **Movimento e Dança:** Movimente-se para ativar sua energia e desbloquear estagnações.



Plano de 7 Dias Para Elevar Sua Frequência

Dia 1: Identifique sua vibração e escreva como se sente.

Dia 2: Pratique afirmações positivas 3x ao dia.

Dia 3: Medite por 5 minutos ouvindo frequências elevadas.

Dia 4: Faça um banho energético para limpeza.

Dia 5: Evite notícias e conversas negativas.

Dia 6: Expresse gratidão por 10 coisas no seu dia.

Dia 7: Realize um ato de bondade sem esperar nada em troca.

