**60种提升自己能量频率的方法**

1.爱自己，爱别人，爱这个世界

2.感恩

3.做你喜欢的事情

4.冥想

5.深呼吸

6.活在当下，接受自己

7.安静独处，感受美好的事物

8.幽默，看好笑的漫画、电视、录象，与朋友开玩笑

9.微笑，让微笑的感觉发自你的内心，流遍全身，散发到你的周围

10.接受你所拥有和经历的一切

11.听表现积极情绪，动听美妙的音乐，避免表现负面情绪的音乐

12.听高能量人的演讲

13.跳舞，放松自己

14.唱歌，抒发美好感受

15.鼓励自己，或者鼓励朋友

16.祈祷，把你的愿望告诉宇宙或者神灵

17.阅读内容积极，有激励作用的书籍、各种有正能量的读物

18.有目的地提高振动频率，让自己更幸福、更自由，更加接近自己的梦想

19.灵修，增强能量，让自己梦想成真

20.看能量频率高的电影

21.接受按摩

22.性爱，与自己所深爱的人灵与肉的结合，可以得到美好的感觉

23.做母亲（只适用于女人）

24.跟所爱的人在一起

25.看日出，或者看日落

26.发挥创造性，写诗、作画、雕塑、设计、做家具等等都可以，把你的天赋发挥出来

27.赞美你所看到、经历的美好的事物和人物

28.奖赏自己，就是对自己表示肯定

29. 洗比较久的热水澡，或者做蒸汽浴

30.芳香疗法

31.睡觉，让自己充分休息

32.与高能量频率的人坠入爱河

33.意守两眉之间，激活大脑额叶

34.无条件地发射你的爱

35.保持快乐

36.写感恩日记

37.与大自然亲密接触

38.与正能量的人多接触多交流

39.跟你所喜欢的人分享爱和快乐

40.遛狗，逗宠物

41.整理居室、办公室，搞清洁卫生

42.就像你已经实现梦想时那样生活

43.点燃芳香蜡烛，或者涂香水

44.拜充满正能量的人为师，学习提升能量频率的方法

45.吃健康食品，不吃垃圾食品

46.跟积极向上乐观的人在一起

47.经常光顾美丽、奢华、高雅的场所，比如海滩、博物馆、高级宾馆、珠宝店、游艇、花卉展览会等

48.在进食前，对你吃的食物表示感恩

49.小心选择你所接触的信息，多看好的消息，尽量避免坏的消息

50.练习生命能量管理技术，提高自己的意识能量层级

51.利用各种修行工具，比如，脑波录音、瑜珈、冥想、清醒梦、催眠、咒语、赞美诗等

52.与老朋友相聚

53.种花、浇花

54.改变生活习惯，坚持30天不抱怨

55.做那些让你感觉良好的事情

56.跟天真烂漫的孩子们在一起

57.旅行

58.每天坚持学习新东西，学习新的知识、新的技能、新的语言等等

59.保持积极的心态

60.将你的所有成就列出一张清单