



Soulflow

Escala de las Emociones y su Impacto en Nuestra Energía

Inspirado por la indagación de [@alexis.epelstein](https://twitter.com/alexis.epelstein)

El Dr. Hawkins creó una escala que mide la frecuencia vibratoria de las emociones humanas en una escala del 1 al 1000. Cuanto más alta es la frecuencia, mayor es la expansión de la conciencia y el bienestar. Esta escala se basa en estudios de kinesiología aplicada y calibración energética. Su principal aporte fue demostrar que cada emoción tiene una vibración específica que afecta nuestro estado mental, físico y espiritual.

Los niveles inferiores de la escala están dominados por emociones como la vergüenza, la culpa y el miedo, que generan bloqueos energéticos y disminuyen nuestra vitalidad. En cambio, los niveles superiores, como el amor, la alegría y la paz, fomentan la claridad mental, la salud y una conexión profunda con el universo.

Al identificar en qué nivel nos encontramos, podemos tomar acciones conscientes para elevar nuestra frecuencia y mejorar nuestra vida.

Preguntas para Autoanálisis

1. ¿En qué nivel de la escala de Hawkins me encuentro actualmente?
2. ¿Qué emociones predominan en mi día a día y cómo afectan mi bienestar?
3. ¿Cuáles son los principales factores que me mantienen en un nivel bajo de vibración?
4. ¿Qué acciones concretas puedo tomar para elevar mi frecuencia emocional?
5. ¿Cómo influyen mis pensamientos y palabras en mi energía diaria?
6. ¿De qué manera puedo cultivar emociones de alta vibración en mi vida cotidiana?
7. ¿Cómo me siento cuando experimento estados emocionales superiores como el amor y la paz?
8. ¿Cuáles son mis creencias sobre la energía y la vibración de las emociones?
9. ¿Cómo puedo ayudar a otros a elevar su frecuencia emocional?



Los Niveles de Conciencia y su Energía

Nivel	Emoción	Estado	Vibración
20	Vergüenza	Destrucción del yo	Muy baja
30	Culpa	Autocastigo	Muy baja
50	Apatía	Falta de energía	Baja
75	Pena	Tristeza profunda	Baja
100	Miedo	Ansiedad y paranoia	Baja
125	Deseo	Insatisfacción	Media-baja
150	Ira	Frustración y resentimiento	Media
175	Orgullo	Arrogancia y resistencia	Media
200	Coraje	Empoderamiento y acción	Media-alta
250	Neutralidad	Paz con el presente	Alta
310	Voluntad	Optimismo y determinación	Alta
350	Aceptación	Fluir con la vida	Alta
400	Razón	Comprensión profunda	Muy alta
500	Amor	Alegría incondicional	Muy alta
540	Alegría	Expansión del ser	Muy alta
600+	Paz e Iluminación	Unidad con el todo	Máxima



Afirmaciones Positivas

1. "Estoy agradecido ahora por la paz y el amor que fluyen en mi vida."
2. "Mi energía vibracional se eleva con cada pensamiento positivo."
3. "Soy armonía, soy luz, soy amor."
4. "Cada día elijo palabras y emociones que nutren mi bienestar."
5. "Mi cuerpo, mente y alma resuenan con la vibración del amor y la gratitud."
6. "Libero con facilidad cualquier energía negativa y abrazo la paz interior."
7. "Atraigo abundancia y bienestar a mi vida con pensamientos elevados."
8. "Estoy en constante evolución hacia estados de mayor conciencia y amor."
9. "Permito que la energía de la alegría transforme mi realidad."
10. "Soy capaz de cambiar mi vibración en cualquier momento a través de mi intención."

Conclusión

La escala de conciencia del Dr. David R. Hawkins nos brinda una herramienta poderosa para comprender el impacto de nuestras emociones en nuestra vida. A medida que tomamos conciencia de nuestro estado vibratorio, podemos tomar decisiones más alineadas con nuestro bienestar y crecimiento espiritual.

Elevar nuestra frecuencia emocional no solo mejora nuestro estado mental y físico, sino que también nos permite experimentar una mayor conexión con el universo y una vida más plena. A través de la autoobservación, la práctica de afirmaciones y el compromiso con nuestro crecimiento interior, podemos transformar nuestra energía y crear una realidad más armoniosa y amorosa.