



SONIA CHOQUETTE

BENVENUTO NEL MONDO DELLO SPIRITO

PRIMA PARTE DI

**ASCOLTA I TUOI
SPIRITI GUIDA**

e-MyLife

SONIA CHOQUETTE

**BENVENUTO
NEL MONDO
DELLO SPIRITO**

Ebook

Traduzione: Maria Luisa Sangalli

Editing: Katia Prando

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

Primo capitolo

Prima di tutto riconosci il tuo spirito

Prima di iniziare a percepire la presenza delle guide, devi imparare a riconoscere la bellezza del tuo stesso spirito. Forse l'idea di vederti in questo modo, come un essere meraviglioso, è per te un concetto nuovo, ma è ciò che sei in realtà, ciò che tutti noi siamo.

Quando eravamo piccoli, mia madre spesso si riferiva a noi chiamandoci spiriti e noi facevamo lo stesso quando parlavamo con lei. Spesso, durante una normalissima conversazione, ci chiedeva: “Cosa vuole il tuo spirito?” oppure: “Cosa dice il tuo spirito?”. Sapendo di essere una di loro, mi sembrava molto più facile connettermi con gli esseri che potevano aiutarmi, sia con quelli che vivevano su questo Pianeta sia con quelli che appartenevano ad altri piani. Sono cresciuta vedendo me stessa e gli altri in questo modo e non ho mai fatto fatica ad accettare questo principio, anche se il potere di questa verità si è manifestato in tutto il suo splendore solo quando è nata la mia prima figlia, Sonia.

Ricordo perfettamente quanto fosse calma e serena quando è venuta al mondo, quasi quanto un Buddha. Appena nata era immobile e leggermente cianotica ma poi, con un potente slancio, ha inalato il suo primo respiro e, con una forza straordinaria, all'improvviso ha iniziato a vivere. Ha preso un bel colorito roseo e ha preso a urlare per far sapere a tutto il mondo che era arrivata. Proprio in quell'istante ho visto con i miei occhi la sua anima entrare nel suo corpo donandole la vita tramite quel primo respiro. Da allora non sono più stata capace di guardare gli altri esseri umani, me compresa, senza pensare che anche noi abbiamo vissuto un momento come quello. Riconoscere il fatto che sia il tuo spirito a donarti la vita ti permette di apprezzare la formidabile forza che tu stesso incarni.

Anche se noi tutti condividiamo il medesimo alito di vita eterno, questo prende forme diverse in ciascuno di noi. Il tuo spirito ha una propria presenza, una vibrazione unica che è completamente distinta dalla tua personalità (che, a grandi linee, è una sorta di scudo difensivo che protegge il tuo spirito). Il modo migliore per connetterti con il tuo spirito è iniziare a riconoscere ciò che ti rende vivo.

Inizia a scoprire com'è davvero il tuo spirito. Come descriveresti la forza eterna e fiera che si chiama "io"? È cortese, appassionata, imperiosa, esitante, creativa, timida o giocosa? In quali aspetti della vita ti senti più competente? Quali attività ti coinvolgono al punto da farti dimenticare te stesso? Quali cose donano conforto e ispirano la tua anima?

Poi, prendi in considerazione ciò che *nutre* il tuo spirito. Quali sono le esperienze, le attività e le energie che ti rendono forte, che ti donano

stabilità e ti nutrono intimamente facendoti sentire soddisfatto, contento della vita e a tuo agio con te stesso? Cosa ti delizia e ti sorprende? Cosa ti induce a gettarti nella vita aiutandoti ad abbracciarla di petto? Cosa ti fa sentire in pace con te stesso?

Per esempio, io mi rigenero con la musica classica, ammirando la bellezza di alcuni tessuti e inalando profumi dal fascino esotico. Il mio spirito ama la natura, soprattutto le montagne e l'aroma dei pini, i viaggi in luoghi affascinanti e lontani, la lingua francese, i bazar egiziani e le corse in risciò attraverso New Delhi. Si esalta quando racconto le favole, quando insegno a qualcuno come trovare le proprie guide e, soprattutto, quando ballo. Tutte queste attività innalzano la percezione di me stessa e mi donano felicità, soddisfazione e stabilità.

Lo spirito di mio marito è molto diverso dal mio: a lui piace l'azione, il movimento ed essere indaffarato. Si vivifica quando fa una passeggiata in bicicletta, quando cammina in estate in un bosco o quando scende a massima velocità con gli sci lungo una pista innevata. Il suo spirito è molto sensuale, anche se è più organico rispetto al mio: i profumi e la vista del banchetto di verdure di un contadino al lato della strada, le bancarelle delle spezie nel quartiere indiano di Chicago, dove viviamo, o un secchio pieno di pesce fresco al mercato lo fanno andare in brodo di giuggiole.

Presta attenzione a ciò che ti rende più forte e nutre il *tuo* spirito unico al mondo, cercando soprattutto di capire quanto sei sensibile e consapevole nei suoi confronti. Ti impegni per stimolarlo con le attività di cui ha bisogno per rigenerarsi?

Mi viene in mente un episodio: una volta avevo tenuto una lettura per una donna, si chiamava Valerie, e soffriva di una grave forma di depressione, di spossatezza e, secondo me, anche di una profonda apatia spirituale. Di conseguenza, non riusciva mai ad arrivare a sera senza crollare a metà giornata per la stanchezza. Non riuscendo a capire quali fossero le cause di questa misteriosa perdita di energia, aveva consultato ogni tipo di medico, guaritore e medium che aveva trovato per avere una risposta; si era sottoposta a ogni sorta di esami per scoprire da quale malattia fosse affetta (ipotiroidismo, morbo di Lyme, avvelenamento da muffe o da metalli, virus di Epstein-Barr), ma nessun esame aveva dato esito positivo e nessun medico le aveva dato una risposta definitiva.

Disperata, si era rivolta a me. Compresi immediatamente il suo problema: era un caso grave di ciò che io definisco “anoressia psichica”, o “fame dello spirito”. Le sue guide mi mostrarono che lei era, in fondo, un’artista e una musicista, uno spirito che amava creare melodie meravigliose e giardini incantevoli. Era una persona contemplativa la cui anima sbocciava nei momenti di placida meditazione e preghiera. Il suo spirito era delicato e aveva bisogno della compagnia degli animali, della bellezza dei fiori e della calma di una semplice e regolare vita a contatto con la natura.

Valerie aveva avuto a disposizione tutto questo quando, anni prima, viveva in una piccola cittadina del Wisconsin. Poi però si era sposata con il suo fidanzato delle scuole superiori che lavorava come meccanico per una compagnia aerea ed era sempre alla ricerca di nuove possi-

bilità per fare carriera. Da quando si erano sposati, si erano trasferiti sei volte in cinque anni, quasi sempre in grandi città dove vivevano in piccoli appartamenti condivisi con estranei perché non potevano permettersi di affittare una casa da soli. Lo spirito di suo marito adorava l'avventura ma il suo era traumatizzato e morente.

A causa della fedeltà al marito, la mia cliente aveva perso la connessione con se stessa e la sua energia si era completamente esaurita. Le sue guide mi dissero che aveva bisogno di tornare alla vita pacifica nella natura e di interrompere i continui cambiamenti ai quali si era assoggettata per seguire il marito; solo in questo modo avrebbe potuto rianimare il proprio spirito e guarire il corpo.

“Mi stai dicendo che dovrei divorziare?”, mi chiese quando le spiegai il mio punto di vista. Poiché non era quello che desiderava fare, le spiegai: “Ciò che intendo dire è che dovrei essere più consapevole di quello che serve alla tua anima e fare quanto necessario per stare meglio.”

Un aspetto particolare dello spirito è che, quando diventi più sensibile ai suoi moti e gli dedichi maggiore attenzione, diventi subito più calmo e lucido. Valerie mi diede retta, seguì i miei consigli e, per la prima volta dopo anni, iniziò ad ascoltare il suo spirito. Lasciò il marito in città per tornare a vivere in un luogo pacifico e immerso nella natura dove avrebbe potuto godere della compagnia degli animali e delle passeggiate nella natura, rilassarsi da sola ed esercitarsi a suonare il pianoforte. Non divorziarono ma cercarono un equilibrio: suo marito lavorava per dieci giorni consecutivi a New York e poi trascorrev

quattro o cinque giorni con lei nel Wisconsin. Lentamente, Valerie ritrovò la forza e curò il proprio spirito, dimostrando che le guide avevano capito esattamente cosa le serviva per stare meglio.

Quando parlo con i miei clienti, molti ammettono che hanno pochissime occasioni per nutrire e coccolare lo spirito e che vivono seguendo esclusivamente il loro senso del dovere e di responsabilità. Pensano che la vita sia qualcosa a cui *resistere* più che un'esperienza da *vivere*, e dimenticano di godersela!

Se anche *tu* scopri di avere questa visione dell'esistenza, sappi che sei diventato duro e insensibile al tuo spirito e, di conseguenza, ti sei allontanato dal mondo dello spirito e da tutti i suoi doni.

Nella nostra cultura puritana, in cui le persone sono incoraggiate sin dall'infanzia a mettere gli altri prima di se stesse e imparano a definire "egoista" ogni desiderio di prendersi cura del proprio benessere, è facile capire come si possa arrivare a questo punto. Finché non cambi questo modo di pensare invalidante, il tuo spirito continuerà a soffrire e tu perderai la possibilità di farti guidare dal mondo dello spirito.

Sai come nutrire il tuo spirito? Prova a...

- Ascoltare musica rilassante.
- Cantare.
- Fare un lungo bagno caldo con sali profumati.
- Meditare.
- Decorare la tua casa con fiori freschi e piante.
- Non fare nulla.
- Fare una passeggiata.
- Riempire la tua stanza di candele e di morbidi cuscini.
- Leggere riviste che parlano di viaggi esotici.
- Fare esercizio fisico.
- Pregare.
- Fare tutto con più calma.
- Ridere.

Il tuo primo compito consiste nel nutrire e curare il tuo spirito. Se sei disconnesso e insensibile nei suoi confronti, è molto probabile che tu non sia in grado di cogliere i segnali delle tue guide. Inizia a prestare attenzione alla tua vita quotidiana per individuare quei momenti in cui ti senti

pienamente coinvolto e serenamente impegnato. Quali sono le attività che svolgi quando provi queste sensazioni? Concentrati soprattutto su quelle che ti donano felicità e soddisfazione o, ancora meglio, che ti fanno ridere e sentire lieto e leggero. Ci sono istanti in cui la tua anima è ispirata; sono le esperienze che ti aiutano ad aprirti al grande mondo degli spiriti guida. Sii consapevole di cosa provi (e sii onesto a questo proposito) quando ascolti il tuo spirito, perché rispondendo e dandogli ciò che ti chiede riuscirai a provare pace e soddisfazione.

Chi sa già cosa serve al proprio spirito può darsi da fare subito e reagire in modo consono. Per esempio, se ami la natura, tutto ciò di cui hai bisogno per rasserenarlo è una passeggiata nel parco senza sensi di colpa, o trascorrere qualche ora alla settimana in giardino. La parola chiave, in questo contesto, è *senza sensi di colpa*. Se ami fare acquisti o esplorare luoghi esotici, trascorrere qualche ora in un quartiere visitando negozi in cui non sei mai entrato è l'attività perfetta per te. Non è necessario comprare qualcosa: pensa solo a goderti l'avventura senza cercare scuse o giustificazioni per aver deciso di dedicare un pomeriggio a te stesso. E non temere di provocare danni alla tua vita solo per il fatto che ti prendi cura del tuo spirito... quando si tratta di essere sensibili e attenti al proprio spirito, anche un piccolo gesto porta grandi vantaggi.

È in questo primo momento, quando rispondi al tuo spirito, che incontrerai per la prima volta le tue meravigliose guide e i tuoi compagni. Mia madre, per esempio, amava cucire e trascorrevano moltissime ore serene riflettendo mentre lavorava nella stanza del cucito, dove spesso percepiva la connessione con le sue guide; talvolta intratteneva

anche lunghe conversazioni telepatiche con loro. Infatti, più nutriva il suo spirito e si rasserenava, più facile diventava per lei connettersi con le energie sottili delle sue guide.

Se sei così disconnesso dal tuo spirito da non sapere proprio da dove incominciare, non preoccuparti. Se sei sinceramente convinto di volerti riconnettere, una breve ricerca esplorativa sarà sufficiente per riuscirci. Il segreto per eseguire alla perfezione questi potenti esercizi che nutriranno la tua anima, è comprendere che non esiste un *unico* modo corretto per riconnettersi con il proprio spirito: devi solo mostrarti interessato, curioso, sensibile e, soprattutto, disponibile nei confronti di ciò che ti fa sentire intimamente meglio. Se ti prendi cura regolarmente del tuo spirito, scoprirai che è in ogni cosa e questa consapevolezza aprirà la porta alla connessione con gli spiriti guida e ti permetterà di ottenere il loro sostegno.



Tocca a te

Ritagliati del tempo libero, circa quindici o venti minuti ogni settimana, durante il quale ti dedicherai solo a te stesso. Trascorri questi momenti intrattenendoti con i passatempi che più ami, come suonare il piano, stare in giardino o semplicemente sognare a occhi aperti mentre sorseggi una tazza di tè, senza sentirti in colpa. Gradualmente, introduci altri momenti di libertà, passando da uno a due ogni settimana e aggiungendone sempre altri. Forse dovrai ricordare a te stesso che è tempo speso bene, soprattutto se non sei abituato a fare qualcosa per te o a prenderti qualche minuto per ascoltare il tuo spirito.

In alcuni casi è necessario spiegare chiaramente agli altri (ai familiari, per esempio, soprattutto ai bambini piccoli che, per abitudine, si aspettano che tu sia sempre pronto ad ascoltarli quando sei con loro) che questi momenti sono preziosi per te e che devono essere rispettati. So che potrebbe sembrare una richiesta eccessiva, ma se riesci a ritagliarti brevi periodi di un quarto d'ora nell'arco della giornata, tutti riusciranno ad accettare facilmente questa tua abitudine... persino tu.

Puoi anche provare a trovare qualche minuto al mattino, magari mentre fai la doccia o ti prepari per uscire di casa, per completare questa frase: “Se non avessi paura, io...”.

Esempi

“Se non avessi paura, la domenica mi riposerei tutto il giorno.”

“Se non avessi paura, indosserei scarpe più belle!”.

“Se non avessi paura, chiamerei mia madre più spesso per dirle che le voglio bene.”

Esegui questo esercizio a voce alta e permetti al cuore, sede del tuo spirito, di esprimersi liberamente e senza censure. Dopo alcune sessioni, sarà lui stesso a darti le indicazioni giuste per farti capire di cosa ha bisogno per sentirsi soddisfatto e realizzato.



Secondo capitolo

Entra nel vasto mondo dello spirito

Dopo aver risvegliato la consapevolezza del tuo spirito, il passo successivo nel processo di connessione con le tue guide consiste nel diventare consapevole dell'energia spirituale insita nelle persone e nelle creature viventi che ti sono vicine e sviluppare la tua sensibilità. Dopo tutto, la fisica quantistica ci dice che, al di là delle apparenze, tutto ciò che esiste nell'universo è composto di pura coscienza che vibra con frequenze diverse; gli oggetti materiali sono solidi e distinti solo in *apparenza* ma, in realtà, sono agglomerati di energia che si muove così rapidamente da creare una solidità *illusoria*.

Molti anni fa, quando ero ancora all'inizio del mio percorso di studio sulle arti della chiaroveggenza e della guarigione, il mio maestro e mentore, il dottor Trenton Tully, mi disse che gli elementi concreti sono le fonti di informazione meno affidabili e che dovremmo sempre integrarle con altri dati per arrivare a una conclusione o prendere una decisione. Il suo consiglio mi ha fatto aprire gli occhi e mi ha aiutata a

capire cosa è vero e reale; ha contribuito a far cadere il velo tra il mondo materiale e quello sottile.

Il mondo dello spirito vibra a un livello completamente diverso rispetto a quello del mondo fisico; non possiamo registrarlo con la vista ma lo percepiamo e lo intuiamo con la mente quando iniziamo a esercitare la consapevolezza e ad acuire la nostra attenzione. Per riuscire a sintonizzarti con queste onde, inizia a prendere coscienza delle energie uniche che ti circondano. All'inizio, forse ti sentirai un po' strano ma, con un pizzico di immaginazione e di concentrazione, presto ti sembrerà un procedimento molto semplice. Inizia con le persone che ti sono più vicine, per esempio i tuoi familiari o i colleghi che incontri ogni giorno, cerca di percepire il loro spirito e di descriverlo; prendi nota di tutte le diverse caratteristiche che differenziano un individuo dall'altro.

Per riuscire a connetterti con l'energia di coloro che ti sono vicini, chiudi semplicemente gli occhi e sposta l'attenzione dalla mente al cuore. (Se sei naturalmente dotato di una grande empatia, di certo sai a cosa mi riferisco perché, con ogni probabilità, riesci a sintonizzarti spontaneamente con le onde della vita che ti circonda, anche se non le hai mai percepite completamente come uno spirito.) Poi, concentrati su un individuo specifico e impegnati a percepire la sue vibrazioni uniche, comprese quelle emanate dai suoi spiriti guida. Descrivi le tue sensazioni, meglio se ad alta voce perché, se ti esprimi verbalmente, la tua consapevolezza dell'evento sarà più precisa.

Per esempio, definirei lo spirito di mia figlia Sonia un essere gentile e sensibile. Può essere molto resistente al cambiamento e questa sua

dote la rende determinata per natura, stabile e solida. La sua anima è forte, devota e serena, anche se sa diventare feroce quando le circostanze lo richiedono. Poiché conosco molto bene il suo spirito, riesco a riconoscere la sua vibrazione ovunque vada.

Una volta, mentre stavo girando per negozi in un centro commerciale, ho percepito che Sonia era vicina, anche se sapevo che stava trascorrendo il fine settimana con un'amica e non avevano progettato di andare a fare spese. Percepì la sua presenza in modo così acuto che mi voltai all'improvviso per vedere se era dietro di me. Poiché non la vidi, continuai il mio giro nel negozio finché, circa cinque minuti dopo, sentii la sua voce. Mi girai e la trovai: la madre della sua amica le aveva accompagnate al centro commerciale per vedere un film al cinema e, mentre aspettavano l'inizio dello spettacolo, avevano deciso di fare una passeggiata per ammazzare il tempo. Così come io avevo percepito la sua presenza, anche lei, grazie alla familiarità con il mio spirito, si era accorta che ero nello stesso posto.

La capacità di sentire lo spirito degli altri e la complessità del mondo che ci circonda ci permette di ambire a esperienze positive di livello più elevato. Una mia cliente, Harriet, per esempio, una volta mi disse che non aveva mai pensato di poter vedere se stessa come uno spirito; tuttavia, l'idea la intrigava perché le sembrava che questo avrebbe potuto portare luce e un po' di entusiasmo nella sua vita monotona. Anche se all'inizio era titubante, accettò il mio consiglio e iniziò a tentare di vedere più di quanto riuscisse a captare con lo sguardo.

Harriet aveva sessantasette anni e, da ormai più di trenta era single (a causa di un matrimonio finito male); lavorava part time come segretaria per un assicuratore. Si sentiva molto limitata ed emarginata, perciò desiderava scoprire quali fossero i cambiamenti necessari per rendere la sua vita più eccitante e soddisfacente. Quando iniziò a osservare lo spirito del suo capo, notò che era opaco e pesante e che la sua cupa energia contagiava anche lei. D'altro canto, si era accorta che lo spirito del suo vicino di casa era aperto, dal cuore buono e molto luminoso, caratteristiche che non aveva mai notato benché lo conoscesse da tre anni.

Harriet, sentendosi attratta dall'energia positiva del vicino, iniziò a stabilire una relazione amichevole con lui che si mostrò subito molto disponibile. Dopo aver trascorso insieme diverse felici occasioni (in una di queste Harriet aveva fatto notare al suo nuovo amico la bellezza del suo spirito) il vicino la invitò a prendere parte al club di bridge che due volte al mese si incontrava nel suo appartamento per giocare. Proprio in quel periodo incontrò un dentista che le propose di lavorare nel suo studio in centro come segretaria. Quando Harriet gli chiese perché avesse deciso di assumere proprio lei, lui le confessò che aveva apprezzato il suo spirito!

Imparando semplicemente a percepire le energie emanate dagli altri, Harriet aveva stretto nuove amicizie e trovato un lavoro migliore in soli due mesi. Grazie alla rinnovata consapevolezza del proprio spirito e di quello degli altri, si era spontaneamente avvicinata a situazioni meravigliose che avevano generato i cambiamenti che stava cercando.

Durante i miei corsi, a volte chiedo agli allievi di descrivere lo spirito di altre persone e di solito, all'inizio, si sentono inibiti nel farlo. È una reazione normale per chi si addentra per la prima volta nel “vasto mondo dello spirito”, quindi cerca di rilassarti e di considerare questa esperienza come un'avventura meravigliosa e non una prova per valutare le tue competenze nel campo della metafisica. L'aspetto divertente è che, se anche la tua testa ti tradisce, con una piccola spinta, il tuo cuore (che, ti ricordo, è la sede dello spirito) si farà vivo e ti aiuterà a sentire l'energia e le vibrazioni che tu normalmente ignori.

Claire, una mia allieva che aveva provato a cimentarsi in questa prova, descrisse lo spirito di una collega più anziana, che lei definiva “molto conservatrice”, come sorprendente e sensuale; alla fine scoprì che sotto l'abito inamidato della collega si nascondeva una donna che, da anni, ballava il flamenco ogni fine settimana.

“Chi poteva aspettarselo?” disse poi Claire ridendo. “Dal suo aspetto, non avrei mai potuto sospettarlo!”. Connettendosi con lo spirito della collega, apparentemente calmo e umile, la mia allieva era riuscita a sfruttare uno dei risvolti più vantaggiosi del mondo dello spirito: aveva permesso al proprio spirito di entrare in contatto con altri affini che le erano vicini e avevano arricchito la sua vita, invitandola anche a ballare il flamenco di tanto in tanto!

Puoi affinare la tua percezione anche esercitandoti sulle energie dei tuoi animali domestici. Riesci a sentire e identificare lo spirito del tuo cane, del tuo gatto, o persino quello del tuo pesce? Io, per esempio, ho

capito che lo spirito del mio barboncino, Miss T, è molto sensibile, ironico e anche piuttosto orgoglioso. Diventa triste quando è spettinata e ha bisogno di una tosata mentre, dopo uno shampoo e una spazzolata, ritrova il sorriso. Invece Emily, la cagnolina del mio vicino, ha uno spirito molto meno particolare: infatti, non le interessa affatto il suo aspetto, è avventurosa ed è sempre pronta a correre e a giocare. Il suo spirito è allegro, curioso e molto più sicuro di se stesso rispetto a quello della mia barboncina.

Da ormai venti anni chiedo alle persone di parlare dello spirito dei loro animali domestici e non ho mai incontrato nessuno che non fosse capace di descriverlo con una certa precisione; anzi, spesso le persone sono molto più precise quando si tratta dello spirito degli animali di quanto non siano con quello delle persone. Forse dipende dal fatto che gli animali sono così affettuosi e disponibili ad accettare la nostra anima che noi non possiamo evitare di entrare in contatto con la loro.

Adesso prova ad allargare ulteriormente il confine della tua consapevolezza cercando di percepire lo spirito dei vegetali che hai in casa e dei fiori in giardino. Noti qualche differenza tra lo spirito di una pianta rigogliosa e sana e quello di una che sta morendo, tra quello di un'orchidea e quello di un giglio, tra una pianta in vaso e una che affonda senza restrizioni le radici nella terra? La tua mente razionale potrebbe considerare stupidi questi tentativi, ma ti assicuro che non t'inventi nulla quando ti concentri sul livello spirituale di qualsiasi creatura.

Con un po' di esercizio e di dedizione, puoi addestrare i sensi affinché riescano ad accedere a tutti i livelli sottili di energia esisten-

ti, e a godere di ogni aspetto della vita in modo completamente diverso. Ricordo, per esempio, il corso di musica che ho seguito al college grazie al quale, dopo poche settimane, sono diventata molto più consapevole. Ho sempre amato la musica ma non ero mai riuscita a distinguere i diversi strumenti il cui suono si fondeva in una massa solida di ritmo e melodia. Quando il corso ha spostato la mia attenzione sugli elementi più sottili del brano che veniva suonato, ho iniziato a identificare i singoli strumenti e i ritmi, ho quindi sviluppato la capacità di godere di un brano in modo più profondo e traendone un piacere ancora maggiore.

Ho vissuto un'esperienza analoga quando mi sono iscritta a un corso di cucina francese. Il cibo francese mi è sempre piaciuto ma, quando ancora nessuno mi aveva svelato i suoi segreti, non ero in grado di apprezzare le sfumature dei sapori delle spezie e dei diversi ingredienti che lo rendevano così straordinario. All'improvviso ho scoperto come assaporare gli aromi di un piatto e il mio amore per la cucina francese si è evoluto, diventando un'esperienza più completa e soddisfacente. La mia consapevolezza mi permette ora di gustare ciò che mangio e non divoro più ogni cosa senza prestare attenzione alle sue energie e vibrazioni.

Puoi ottenere un risultato simile se ti eserciti a identificare le energie che ti circondano e a percepire le vibrazioni con il cuore. Con impegno e dedizione, imparerai a *sentire* in modo diverso; riuscirai a percepire la delicata tenerezza di un bambino in tenera età anziché pensare solo al suo viso sporco; sentirai il vigoroso entusiasmo di un giovane pasto-

re tedesco anziché provare fastidio perché ringhia in modo minaccioso; vedrai la solidità di una quercia anziché notare solamente la sua altezza incombente. All'inizio potresti avere l'impressione di esserti addentrato in un territorio sconosciuto ma, quando riuscirai a sintonizzarti con lo spirito del mondo che ti circonda, questa dote diventerà parte integrante della tua personalità. Come nel caso dei corsi di musica e di cucina francese che ho frequentato, anche tu imparerai a entrare in sintonia con la realtà sottile che pervade il tuo mondo.



Tocca a te

Inizia a notare lo spirito di tutte le persone e di tutti gli oggetti che ti sono vicini e cerca di descriverne l'energia.

Se, per tua natura, tendi a leggere la realtà in modo prettamente razionale e a disconnetterti dal tuo centro sensoriale, forse questo procedimento ti sembrerà poco familiare; ti consiglio quindi di iniziare a descrivere gli spiriti degli altri con termini semplici, come “leggero”, “pesante”, “svelto”, “stabile”, “luminoso” o “intorpidito”. Lascia che sia il tuo cuore a esprimersi, mentre l'immaginazione ti guida in questa esperienza; non censurare le tue impressioni. Per riuscirci, dovrai aggirare l'ostacolo rappresentato dal cervello e permettere ai tuoi sentimenti di emergere dal cuore attraverso le parole, senza filtri di alcun tipo. Potresti anche pronunciare parole che non registri a livello cosciente.



Ora che conosci il mondo dello spirito, sei pronto per scoprire gli spiriti guida più semplici: gli angeli.



SPIRITUALITÀ E TECNICHE ENERGETICHE

SONIA CHOQUETTE

ASK YOUR GUIDES



ASCOLTA I TUOI
**SPIRITI
GUIDA**

COME METTERSI
IN CONTATTO
CON GLI ANGELI
E GLI SPIRITI

MyLife