

SONIA CHOQUETTE

AI ÎNCREDERE ÎN PROPRIILE INSTINCTE

Instrumente secrete
pentru utilizarea
celui de-al șaselea simț



Editura Prestige
2009

Nota autoarei: *Toate relatările din această carte sunt reale, însă cele mai multe nume au fost schimbate pentru protejarea intimității celor în cauză.*

Cuprins

Introducere	9
Cum să întrebuiuști această carte	19
Test: Sunteți o ființă senzitivă?	25
PARTEA I	
SĂ ÎNCEPEM CU ÎNCEPUTUL	
SECRETUL NR. 1. „Ticneala“ este generală	31
SECRETUL NR. 2. Al șaselea simț înseamnă bun-simț	40
SECRETUL NR. 3. Împământați-vă	53
SECRETUL NR. 4. Ascultați-vă corpul	60
PARTEA A II-a	
SUPERIORITATEA MINȚII ASUPRA MATERIEI	
SECRETUL NR. 5. Luați-o încetisor	73
SECRETUL NR. 6. Liniște, vă rog!	83
SECRETUL NR. 7. Observați, nu absorbiți	91
PARTEA A III-a	
VIBRAȚIILE BUNE	
SECRETUL NR. 8. Sunetul dulce al succesului	103
SECRETUL NR. 9. Protecția senzitivă	111
SECRETUL NR. 10. Acordați-vă frecvența	123
SECRETUL NR. 11. Urmați cursul firesc al lucrurilor	131
SECRETUL NR. 12. Fiți senini	140
SECRETUL NR. 13. Lăsați trecutul în pace	152
PARTEA A IV-a	
IMPASURILE SENZITIVE	
SECRETUL NR. 14. Așterneți totul pe hârtie	159
SECRETUL NR. 15. Rugați-vă	164
SECRETUL NR. 16. Căutați vibrații mai înalte	173

CREAREA UNUI SISTEM DE SUPORT
 AL CELUI DE-AL ȘASELEA SIMȚ

SECRETUL NR. 17. Nu uitați, este un efort de echipă	185
SECRETUL NR. 18. Maniere de a vorbi	195
SECRETUL NR. 19. Prefațeți-vă, până când veți reuși	203
SECRETUL NR. 20. Uitați-vă în culise	211
SECRETUL NR. 21. Mergeți din nou la școală	222

PARTEA A VI-a

AVANTAJUL SENZITIVITĂȚII

SECRETUL NR. 22. Așteptați-vă la tot ce-i mai bun	239
SECRETUL NR. 23. Îndrăgiți aventura	246
SECRETUL NR. 24. Fiți conștienți că există întotdeauna o soluție	254

PARTEA A VII-a

LUATI-O PE STRADA PRINCIPALĂ

SECRETUL NR. 25. Luați legătura în mod nemijlocit	265
SECRETUL NR. 26. Căutați adevărul	275
SECRETUL NR. 27. Priviți divin	283

PARTEA A VIII-a

ARTA DE A TRĂI O VIAȚĂ SENZITIVĂ

SECRETUL NR. 28. Despre râs	295
SECRETUL NR. 29. Jucăti-vă cu creioane	303
SECRETUL NR. 30. Primiți feedback instantaneu	313

PARTEA A IX-a

MIEZUL UNEI VIETI SENZITIVE

SECRETUL NR. 31. Udați violetele africane	325
SECRETUL NR. 32. Împărtășiți cu alții	334
SECRETUL NR. 33. Încetiniți ritmul	341

CUVÂNT DE FINAL

347

MULTUMIRI

349

DESPRE AUTOARE

351

INTRODUCERE

Ca senzitiv profesionist și învățător spiritual cu peste 32 de ani de practică, mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții ajutând oamenii să realizeze la nivel intuitiv că suntem, cu toții, ființe spirituale înzestrate nu cu cinci, ci cu *șase* simțuri. Încă și mai important este faptul că *avem nevoie* de acest al șaselea simț ca să ducem la îndeplinire scopul vieții noastre pe acest pământ, ca să fim senini și fericiți.

Misiunea mea s-a conturat când eram copil, în Denver, Colorado și începusem să le ofer oamenilor lecturi intuitive individuale, la masa noastră din bucătărie, de la vîrstă de doisprezece ani. Ulterior, am continuat pregătirea formală în artele ce țin de al șaselea simț începând o ucenicie care a durat mulți ani de zile alături de cei doi maeștri, ghizi spirituali și intuitivi, Charlie Goodman și Dr. Trenton Tully. În plus față de această învățătură specializată și particulară, am petrecut douăzeci și cinci de ani studiind răspândirea religiilor, limbajul și misticismul (inclusiv kabbala occidentală și alte religii ale lumii, misticismul occidental și tarotul) care să mă ajute să înțeleg mai bine evoluția sufletului.

Cea mai bună educație de care am avut parte a provenit însă, din înseși lecturile intuitive pe care le-am efectuat pentru

SECRETUL NR. 1

„Ticneala” este generală

Dacă vreți să căpătați încredere în propriile voastre vibrații, trebuie neapărat să „pricepeți” că aveți un al șaselea simț, sensibil, care le captează, chiar dacă în momentul de față el este încă adormit. Al șaselea simț este geniul vostru interior firesc și chiar dacă s-ar putea să nu credeți în el, este cât se poate de normal să fiți o ființă spirituală ghidată de Univers. Oamenii care se folosesc de cel de-al șaselea simț, senzitivii, cunosc acest lucru; cei care se bazează doar pe cele cinci simțuri, nu. Așadar, dacă vreți să trăiți la un nivel mai evoluat, încetați să fiți neîncrezători atunci când intuiția vă vorbește, încetați să ignorați semnalele celui de-al șaselea simț atunci când le simțiți și începeți să vă acceptați și să vă apreciați vibrațiile atunci când se vor activa.

Mai întâi, trebuie să vă schimbați atitudinea. Nu puteți continua să fiți de acord cu cei care se bazează doar pe cele cinci simțuri și-i consideră pe cei care-și utilizează cel de-al șaselea simț nebuni sau de-a dreptul ciudați. Pur și simplu nu puteți exclude cel de-al șaselea simț din viața voastră. Chiar și Leonardo da Vinci, unul dintre minunații oameni senzitivi și unul dintre preferații mei, a fost considerat un

țicnit și un eretic de către contemporanii săi care și foloseau doar cele cinci simțuri – la fel cum s-a întâmplat, printre alții, și cu Thomas Edison sau cu Walt Disney. Desigur, lumea a reconsiderat lucrurile și acum recunoaște că acești oameni au manifestat o creativitate imensă, că au fost niște genii intuitive, însă cei care și utilizază doar cele cinci simțuri continuă să discrediteze în mod curent cel de-al șaselea simt pentru că egourile lor ar face orice ca să păstreze controlul. Însă, în loc să vă îngrijați că veți apărea ca un trăsnit dacă lăsați să se înțeleagă că vă folosiți vibrațiile, bucurați-vă de acest lucru. Asta înseamnă că faceți progrese și ieșiți din normalitatea celor cinci simțuri.

În al doilea rând, pentru a duce o viață bazată pe cel de-al șaselea simt, trebuie să descoperiți niște motive ca să vă ascultați intuiția. Intuitivii, așa cum sunt și eu, știu că a-și asculta vibrațiile este un lucru practic, că făcând astfel economisesc timp, că asta face – în viață – să se lege lucrurile între ele și chiar că în acest fel își pot îmbunătăți relațiile. Iar lucrul cel mai bun dintre toate este că având încredere în propriile vibrații vă eliberați de grija – dacă n-ar fi decât asta, și tot ar fi un stimulent suficient să vă treziți și să faceți să funcționeze cel de-al șaselea simt.

Eleva mea Bea și soțul ei, de exemplu, au luat recent hotărârea să vândă casa lor cea mare din Dayton, Ohio, și să se mute într-o casă mai mică din oraș, undeva în apropiere. Copiii cuplului crescuseră, așa că le trebuia un loc care să le ofere mai multă libertate și mai puține cheltuieli. „Singurul lucru care nu-mi place“, îmi spusește Bea, „este să trebuiască să le prezint casa mea unor

necunoscuți. Aș vrea să o pot vinde fără bătăi de cap și fără deranj.“

Tinând cont de sfatul meu și urmându-mi exemplul privitor la cum ar trebui să fie o persoană senzitivă, Bea a încrezînat problema pe care o avea ghizilor ei și și-a scos-o din minte. Nu era genul de om care să discute deschis despre viața ei particulară, însă a doua zi dimineață Bea s-a simțit tentată să-i povestească noii ei menajere, Lori, despre proiectele sale. Așa că după sosirea lui Lori, Bea având încredere în propriile vibrații, îi mărturisi că soțul ei și cu ea se gândeau să vândă casa în care locuiau.

„Oh, Doamne!“ exclamase Lori. „Nu-mi vine să cred că spuneți asta! O altă clientă de-a mea m-a rugat, chiar ieri, să o ajut să găsească o casă chiar în cartierul acesta. Cunoscându-i gusturile, sunt sigură că o să adore locuința asta.“

Sincronizarea era perfectă. Lori le-a pus în legătură pe cele două femei în aceeași zi și toate s-au potrivit – de fapt, casa a fost practic vândută prin telefon. Fiind o bună elevă în domeniul senzitivului și având încredere în propriile ei instințe în loc să li se opună, Bea a atras o soluție la problema ei în mai puțin de o zi.

Încântată, dar nefiind cătuși de puțin surprinsă, Bea a urmărit cum Lori, o persoană care și folosea doar cele cinci simțuri, nu reușea să se împace cu ceea ce tocmai se întâmplase. O asemenea eficiență pe plan senzitiv o pusese în încurcătură pe Lori, ea fiind obișnuită ca viața să fie mult mai complicată. Aceasta reacționă făcând următoarea remarcă: „E aproape însăjător cum s-au aranjat lucrurile!“

Bea nu văzuse nimic însăpmântător în toate acestea, pentru că nici nu se aștepta la altceva decât la desfășurarea sincronizată care tocmai se petrecuse. În definitiv, acesta este modul de lucru al celui de-al șaselea simț. Singurul comentariu al lui Bea despre această întâmplare a fost: „Mulțumesc!“ și în ziua aceea a trecut cu brio examenul de intrare în viața senzitivă.

Un alt elev de-al meu, un inginer de patruzeci și sase de ani timid și întrucâtva introvertit, pe nume Raymond, tocmai începușe să-și trezească intuiția și nu-i prea venea să credă că aceasta ar putea ieși la iveală și chiar să-i vină în ajutor. Glumea de luni de zile cu prietenii lui despre cât de mult i-ar fi plăcut să evite scenariul întâlnirilor, pe care-l detesta, spunând: „Tare-aș vrea să apăs pe un buton și să fac să apară fata visurilor mele.“

Într-o zi, când se îndrepta spre o întâlnire de afaceri la un hotel din vecinătate, Raymond a apăsat pe butonul liftului. Ușile acestuia s-au deschis doar ca să facă să apară femeia cea mai atrăgătoare pe care o întâlnise vreodată – iar aceasta mergea la aceeași întâlnire de afaceri ca și el. Spre surpriza lui, atracția fu reciprocă. Vibrațiile lui Raymond, în căutarea dorinței inimii lui, îl condusese ră (așa cum se întâmplă în mod firesc) la întâlnirea cu acea femeie, însă mintea lui încă se lupta cu acest rezultat. Întorcându-se la vechile legi care guvernează cele cinci simțuri, Raymond s-a temut ca fata visurilor lui să nu dispară la fel de straniu cum apăruse. Nu a dispărut, iar acum sunt logodniți, urmând să se căsătorescă. El încă învață...

Vestea cea bună este că astăzi, când păsim cu hotărâre în epoca new age iar știința recunoaște existența celui de-al

șaselea simț, este mult mai modern și mai inteligent să vă aliniați la acestea și să învățați să aveți încredere în propriile vibrații ca în niște daruri firești, mai degrabă decât să le priviți ca pe ceva străin vouă.

Ştiința și legea spirituală sunt în prezent de acord că fiecare dintre noi este o creatură înzestrată cu șase simțuri și că tot ce există în Univers este interconectat. Ne influențăm senzitiv unii pe ceilalți clipă de clipă, iar aceia dintre noi care trăiesc la un nivel superior știu că acesta este un adevăr și nu-l pun sub semnul întrebării. Ca urmare a acestei interconexiuni, este logic ca singurătatea lui Raymond să fi atras partenerul potrivit în persoana prietenei lui, fără ca dorința lui Bea de a-și vinde casa fără bătaie de cap să fi atras cumpărătorul ideal.

Sincronizările nu sunt nici noroc chior, nici evenimente aleatorii – ele sunt oglindiri intenționale ale intuiției noastre, care lucrează cu ordinea perfectă a tuturor lucrurilor din lumea nevăzută. Este cauza pentru care peștii în oață contra currentului, păsările zboară spre sud și albinele hibernează. Tot ce există în natură gravitează în mod intuitiv spre ceea ce servește cel mai bine dezvoltării sale, iar asta include și rasa umană. Singura diferență este că noi putem alege să ne urmăm intuiția sau nu. Dacă vrei, aşadar, ca cel de-al șaselea simț al vostru să funcționeze, încetați să opuneți rezistență proprietilor vibrației și modificați legile după care vă conduceți viața. Așa cum o prietenă foarte intuitivă de-a mea l-a spus foarte modernei ei psihoterapeute jungiene de 85 de ani: „Nu mă tem decât că prietenilor mei o să le par prea tincnită“. La care psihoterapeută a răspuns: „Dar, draga mea, nu-ți dai seama că «tincneala» este generală în zilele noastre?“

Sunt de acord cu asta. Nu-mi pot imagina viața fără ca vibrațiile să-mi indice calea. Sunt atât de obișnuită să ascult de călăuzirea interioară, încât n-aș ști cum să acționez în lipsa acesteia. Aș fi ca o ființă legată la ochi, într-o zi când afară este minunat – de ce aș dori să pierd frumusețea din jurul meu? Cei care sunt deconectați de la al șaselea simț sunt ca și handicapăți, fără niciun motiv de a fi astfel. De ce ați ignora cu bună știință o busolă și o hartă ca să bâjbâți prin întuneric?

Trebuie să vă fac o mărturisire: motivele pentru care port aici această dezbatere nu sunt întru totul dezinteresate. V-ați aflat vreodată pe o autostradă și un nebun a intrat pe ea și pe contrasens, a condus cu mult sub limita de viteză sau a schimbat sporadic benzile fiindcă-i era teamă sau fiindcă nu știa prea bine unde trebuia să ajungă? Așa ceva creează haos și desincronizează, în mod supărător, pe toată lumea. Același lucru se întâmplă și cu o persoană senzitivă, ca mine, care trăiește într-o lume plină de maniaci ai deținerii controlului care nu-și folosesc decât cele cinci simțuri și cărora le este teamă să se lase duși de curent: asta-mi pune piedică, mă trage în jos și poate fi de-a dreptul enervant. Așa că sinele meu, care circulă cu viteza unei mașini de curse, și-a propus cu toată seriozitatea să facă pe toată lumea să-și accelereze ritmul ca să poată merge pe autostrada senzitivului fără să nimerească în blocaje de energie sau în ambuteiaje.

Știu că pare egoist din partea mea, dar în realitate lucrurile nu stau aşa. Este o senzație minunată, aceea de a intra în curențul vieții și de a merge acolo unde-mi doresc cu adevărat să fiu; tot ce sper este să mă întâlnesc în locul

acesta cu toată lumea. Dacă este să evoluăm ca rasă și să trăim împreună pe această planetă într-o formă oarecare de armonie, trebuie să depășim teama care derivă din respectarea legilor ce guvernează lumea celor cinci simțuri. Singurul mod în care putem realiza acest lucru este prin adoptarea legii spirituale și conectarea plină de iubire a unora la ceilalți, utilizând cel de-al șaselea simț. Renunțarea la însuși instrumentul de care avem nevoie ca să facem acest lucru ne face să rămânem în Evul Mediu.

Puteți continua să rămâneți captivi, prin respectarea legilor lumii celor cinci simțuri și punând sub semnul întrebării ori îndoindu-vă de cel de-al șaselea simț, dar mai devreme sau mai târziu vă veți da seama că trenul celui de-al șaselea simț, care duce spre viitor, străbate locuri minunate, iar voi puteți fi lăsați să așteptați în stație. Nu fiți îngrijorați dacă vă este teamă; este ceva firesc atunci când pășiți în necunoscut. Vă puteți teme și, cu toate acestea, să evoluati. Nu faptul că *simții* teamă vă poate opri – la urma urmei, oricui îi este teamă din când în când – ci *mascarea* temerii este ceea ce vă poate sta în cale. Această înăbușire vă consumă toată energia și nu vă mai lasă niciun pic pentru a vă bucura de viață. Așa că împăcați-vă cu teama pe care o resimțiți și apoi mergeți mai departe!

EXERCIȚIU DE SENZITIVITATE

Începeți-vă călătoria spre o viață mai înaltă prin acceptarea faptului că sunteți *în mod firesc intuitiv*, chiar dacă cel de-al șaselea simț încă nu este trezit și nu funcționează la întregul său potențial. Puteți fi un începător în folosirea celui de-al șaselea simț și totuși să avansați dacă

aveți încredere în această posibilitate, dar nu puteți progrresa dacă nu încetați să vă contraziceți în legătură cu el. Trebuie să considerați fiecare sentiment, gând, descoperire, fler, aha!, idee strălucită, și fiecare „mă întreb dacă...“ pe care îl experimentați drept modalitate importantă de expresie celui de-al șaselea vostru simț. Acestea sunt ancorele de salvare ale vibrațiilor voastre.

Gândiți ca o persoană senzitivă. Vibrațiile vă fac să vă simțiți în largul vostru? Obișnuiați să le acceptați ca atare (ceea ce se înscrie în legea spirituală) sau le alungați ca pe niște informații lipsite de valoare (ceea ce se înscrie în legea egoului)? Exersați în manifestarea unei atitudini pozitive, realiste față de cel de-al șaselea simț, chiar dacă pentru moment nimic nu vi se pare firesc. Prefațează-vă, dacă trebuie – în mod surprinzător, aceasta funcționează – și nu uitați nicio clipă că totul va deveni mai ușor pe parcurs. Abia începeți să vă antrenați conștiința să urmeze o cale mai înaltă, aşa că nu vă așteptați să vă regăsiți pe voi însivă peste noapte.

Ca să ieșiți din vechile obișnuințe și să vă accesați vibrațiile chiar și mai repede, luați o foaie de hârtie și treceți acolo toate temerile, convingerile sau atitudinile negative, pe măsură ce acestea se manifestă, indiferent dacă ele derivă din propriile voastre experiențe sau le-ați „moștenit“ de la alții. Ce noțiuni perimale vă bântuie prin minte și vă împiedică să vă folosiți geniul intuitiv? Luarea de notițe vă va face să deveniți conștienți de convingeri pe care nici măcar nu știați că le nutrează.

La examinarea listei întrebați-vă dacă într-adevăr credeți în vechile legi sau dacă nu cumva este vorba doar de niște

vechi obișnuințe. Sunteți pregătiți să vă asumați riscul unei schimbări de atitudine? Dacă răspunsul este pozitiv, atunci faceți-o. Acesta este primul pas. Nu este nevoie să vă transformați într-un avizier mergător ca să trăiți la un nivel mai înalt, aşa că nu vă temeți. În paginile care urmează eu vă voi învăța cum să puneti în aplicare hotărârea de a vă schimba viața, dar voi sunteți cei care trebuie să decideți, odată pentru totdeauna, dacă asta este ceea ce vă doriți cu adevărat.

După aceea, exersați atitudinea nou adoptată. Fiți atenți la interconexiunile subtile și complexe dintre noi toți și respectați-le. Observați și atitudinile celor din jurul vostru. Cum concep ceilalți experiențele lor intuitive și senzitive? Sunt persoane care își folosesc doar cele cinci simțuri sau unele îl întrebunțează și pe cel de-al șaselea? Înțelegerea acestei diferențe vă va face să fiți mult mai puțin defensivi față de propriile vibrații. Dacă cineva sugerează că intuiția sau vibrațiile sunt bizare, care este răspunsul vostru? Preferați să evitați orice discuție neplăcută sau luati atitudine?

De fiecare dată când recădeți în vechile obișnuințe, nu spuneți decât: „Ei, nu-i nimic“ și reveniți pe drumul cel bun. Și de fiecare dată când alegeti atitudinea cea nouă, aceea de a urma legea spirituală în locul temerii și a nevoii de control, aplaudați-vă din răsputeri. Vorbesc serios. Trebuie să deveniți cel mai înfocat suporter al vostru în această aventură a vieții dusă folosind cel de-al șaselea simț. Începând chiar din acest moment.

*Din înțelepciunea celui de-al șaselea simț:
Este grozav să-ți folosești al șaselea simț!*

SECRETUL NR. 2

Al șaselea simț înseamnă bun-simț

Inainte de orice altceva, trebuie să știți că cel de-al șaselea simț se bazează pe starea de conștiență. Iar ca să fiți conștienți de vibrațiile voastre și să învătați să aveți încredere în ele trebuie să apelați la bunul-simț. Dacă dorîți ca această conștiență să funcționeze la parametri maximi, trebuie să-i oferiți trupului ceea ce are nevoie ca să poată fi conștient.

În prezent, noi, oamenii, suntem epuizați, iar odihna insuficientă înseamnă stingerea vibrațiilor. Când căutați cuvântul „intuiție“ în dicționar, veți constata că una dintre definițiile sale este „a descoperi“, iar alta „a conștientiza“. Când sunteți atât de privați de somn încât vă este greu să vă concentrați asupra a ceea ce se află chiar sub nasul vostru, sunt sănse să nu observați mare lucru nici din ceea ce există în planul mai subtil al energiei senzitive. Când ajungeți să fiți atât de obosit, egoul vostru devine un exploataator de sclavi și nu mai simte – doar gândește. El nu poate simți când sunteți obosit, aşa că va încerca să vă convingă că nu sunteți. *Nu-l ascultați*. Țineți minte că atunci când dormiți, doarme și egoul, eliberând astfel vocea intuiției

voastre.. Una dintre sugestile foarte practice pentru activarea celui de-al șaselea simț este că „noaptea este un sfetnic bun“ atunci când căutați îndrumare. Profesorul meu, Charlie Goodman, mi-a explicat odată că somnul permite emoțiilor să se odihnească și spiritului să se trezească. Cu câțiva ani în urmă, de exemplu, m-am aflat în situația de a trebui să hotărăsc dacă să mai păstrez sau nu în serviciul meu bona pe care o angajasem. Chiar dacă părea să se ocupe bine de fiicele mele, vibrațiile îmi indicau că ceva era cu totul anapoda în legătură cu ea, deși nu reușeam să-mi dau seama exact ce. Fiindcă a mă descotorosii de ea m-ar fi încurcat la culme, m-am luptat cu neliniștea mea până la extenuare. Știind ceea ce știam despre extenuare, am decis să las lucrurile aşa cum erau și să dorm o noapte, urmând ca a doua zi dimineață să regândesc situația.

În vis, am văzut cum bona mea alergă frenetic în cerc, ascunzându-și fața și fără să acorde nici cea mai mică atenție fiicelor mele sau mie, în timp ce eu încercam să-i vorbesc despre ce avea de făcut în ziua respectivă. Atât mi-a fost de ajuns – nu m-am mai luptat să iau o hotărâre. Din motive neînțelese de mine (sau pe care nu era nevoie să le înțeleg), vibrațiile senzitive îmi spuseseră că fata aceea trebuia să plece.

Ușurată că luasem o decizie, îmi pusesem în gând să o concediez în dimineață aceea la zece, ora când ar fi trebuit să apară. La nouă am primit un telefon de la un bărbat care s-a prezentat ca fiind tatăl bonei mele. M-a întrebat dacă o cunoșteam pe fiica lui; când am răspuns că da, mi-a zis că aceasta fugise de acasă cu cinci luni în urmă. Aceasta explica