



# *Calea Spre Fericire*

*De Sonia Choquette*

Intuitia este considerata vocea sufletelor, este o parte naturala si importanta din noi. Fara intuitie nu reusim sa ne gasim drumul spre scopul vietii noastre.



Daca stim sa ne ascultam sufletul nostru intuitiv,  
Vom stii sa pasim in viata cu inima usoara, bucuroasa,  
Cu inima de copil.  
Bucuria este primul semn al intuitiei.  
Traind o viata intuitiva este cea mai puternica unealta a noastra!  
Observati subtilitatea! Nu este greu sa ne urmam intuitia. De fapt, este chiar usor!  
Intuitia este mai degraba o serie nesfarsita de „placeri mici” care ne fac viata mai usoara si magica.

Ce placeri mici intuitive ati experimentat astazi?

Fiti constienti de diferentele dintre ceea ce este real si ceea ce este de fapt doar proiectia propriilor voastre griji si frici. Nu confundati cele mai mari griji si cele mai adanci frici cu realitatea. Daca veti face asta, veti elimina toate posibilitatile de manifestare ale gratiei divine in vietile voastre.



*Patru Decizii care va vor aduce mai multa bucurie in viata*

1. Ascultati vocea intuitiei in fiecare zi!
2. Permittedi intuitiei sa va ghideze in orice faceti, in orice moment!
3. Aveti incredere in intuitia voastra atunci cand ea se manifesta!
4. Actionati ghidandu-va de intuitie in loc sa o ignorati!

Calea spre a descoperi glasul inimii este indreptarea atentiei catre lumea prezenta in jurul vostru. Adevarata intuitie este consecinta observarii atente si clare asupra ceea ce se intampla ***aici si acum***.

Asemenea observatii, odata activate in subconstient vor genera cele mai puternice si minunate revelatii; vor duce spre vindecare, echilibru, pacea mintii si fericirea inimii. Primul pas spre o viata extraordinara este sa va ascultati si sa urmati vocea intuitiei. Intuitia deschide gradat calea spre experiente de iluminare pentru ca anuleaza vechile reguli dupa care ati trait si in schimb creeaza un set de reguli dupa care sa va ghidati viata.

### ***REGULI VECHI***

Nu stiu unde se indreapta viata mea. Nu stiu ce fac. Sper sa iasa bine.

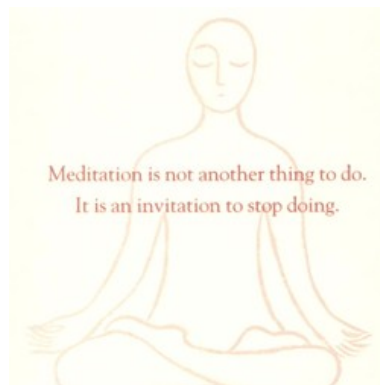
### ***REGULI NOI***

Experienta mea de viata este din ce in ce mai buna, mai fericita cand am incredere si-mi folosesc intuitia. Nu am nevoie de recunoastere din partea celorlalti. Succesul meu in viata este singura recunoastere de care am nevoie.

Inetineste ritmul vietii si bucura-te de fiecare moment! Nu te poti bucura de viata daca esti prea ocupat si jonglezi cu prea multe activitati deodata sau daca esti mereu intr-o cursa innebunitoare de alergare pentru a obtine ceva.

Odata ce esti mereu in fuga spre a obtine ceva, prezenta ta in propria viata este minima. Totul se adanceste in confuzie si nu mai dai atentie subtilitatii, intuitiei si vocii vindecatoare a sufletului tau. Respira adanc si relaxeaza-te! Daca doar dorinta

de a te relaxa nu este destul de puternica, fa-ti o notita in agenda sa-ti amintesti sa te relaxezi!



## MEDITEAZA

Meditatia este cea mai eficienta metoda de a-ti descoperi constienta. Prin meditatie reusiti sa va anihilati zgomotul mental care va distrage atentia asupra ceea ce este aici si acum.

Meditatia va ajuta sa va relaxati, sa va echilibrati si sa fiti prezenti in momentul acesta. Daca nu ati meditat niciodata, nu va ingrijorati. Nu este dificil. Este pur si simplu arta de a va relaxa corpul, emotiile si mintea pentru 15 minute pe zi. Meditatiea incepe prin a va concentra pe propria voastra respiratie.

Incepeti prin a respira adanc chiar acum si observati ca va simti mult mai bine chiar facand numai acest lucru. Respirati adanc de cateva ori pana simti ca va curatati gandurile, iar apoi lasati-va respiratia sa se aseze pe ritmul ei normal. Apoi inchideti usor ochii. Observati cat de relaxant este sentimentul de a va inchide ochii. Cu ochii inchisi, continuati sa inspirati numarand pana la patru si apoi sa expirati numarand pana la patru.

Daca va apar ganduri pur si simplu obeservati-le si apoi lasati-le sa plece. Concentrati-va atentia la respiratie. Nu va luptati si nu barati niciun gand care survine. Vizualizati-l ca si cum ar fi un vagon dintr-un sir de vagoane inaintand in noapte, intrand si iesind in si din constientul vostru. Continuati sa respirati si sa va relaxati pentru 15 minute, apoi deschideti usor ochii si continuati-va activitatea zilnica.

Cea mai buna metoda a unei mediatii profunde este sa o practicati consistent. Este cu mult mai eficient sa practicati mediatia in fiecare zi pentru 15 minute decat sa o practicati aleator o data pe saptamana pentru o ora.

Un program incarcat de multe ori nu va permite sa va gasiti timpul necesar pentru a practica mediatia in mod constant. Va trebui sa gasiti acea parte a zilei care va

permite sa faceti acest lucru. Eu prefer sa meditez dimineata, imediat ce ma trezesc, inainte de a ma da jos din pat. Poate si pentru voi functioneaza la fel. Poate seara sau dupa serviciu este chiar mai bine. Programati-va meditatia dupa propriul vostru orar si propriile voastre necesitati. Alegeti acel moment al zilei care va convine si pastrati acest moment pentru meditatie.

Meditatia nu este un alt lucru pe care trebuie „sa-l faceti”. Este o invitatie sa va opriti din „a face”.



### **„SUNT CALM”**

Aceasta tehnica face minuni intotdeauna cand aveti nevoie de o pauza. Pus si simplu impreunati-va degetul mare si cel aratator, respirati adanc si spuneti-va incet: „sunt...” in timp ce inspirati si „...calm” in timp ce expirati. Permeteti senzatiei de „calm” sa reverbereze in tot corpul vostru. Actiunea de a va impreuna degetele aratator cu cel mare serveste ca o reamintire fizica de a va intoarce in acest moment in timp ce cuvintele: „sunt calm” vor anihila stresul.

Puteti sa anihilati ore de anxietate inutila, izbucniri nervoase, confruntari, stress doar linistindu-va sistemul nervos si hranindu-va sufletul. Este tonic pentru suflet.

Sunt calm.

### **Drenati sentimentele negative**

Puteti face acest exercitiu ori de cate ori aveti senzatia ca aveti nevoie de mai mult timp: cu picioarele pe podea expirati lung si incet. Imaginati-va ca tot ceea ce va preseaza se scurge din corpul vostru in pamant prin talpile vostre. Apoi, incet, plasati-va mana stanga in dreptul inimii si mana dreapta in dreptul ombilicului. Respirati adanc in timp ce repetati incet afirmatie:

„Sunt prezent si relaxat”

Repetati aceasta afirmatie in timp ce expirati. Faceti acest exercitiu timp de cinci minute oricand doriti sa extindeti perceptia asupra timpului. Cheia acestui exercitiu este sa-l faceti foarte incet. Dureaza doar patru minute si miraculos, veti simti ca timpul se extinde.



### **Pauza scurta**

Luati-va din cand in cand cate o pauza de 20 de minute pentru voi si nimic sau nimeni altcineva. In acest timp, faceti orice doriti inafara de activitati legate de munca voastra. Activitatea voastra in acest timp ar putea fi sa vorbiti cu un prieten, sa cititi ceva amuzant, un roman favorit, sa desenati, sa faceti un puzzle, sau orice altceva va relaxeaza si va da pace interioara. Puteti chiar sa nu faceti absolut nimic! Lasati aceste 20 de minute sa fie neincarcate de vina de a face nimic!

### **Zece metode de a va ridica vibratiile!**

- cand plecati de la serviciu, **PLECATI DE LA SERVICIU**
- faceti o plimbare cu cineva drag
- invitati-va prietenii la cina
- nu raspundeti la telefon in timpul cinei
- nu raspundeti la telefon seara sau in weekend-uri
- vorbiti cu cineva in loc sa va uitati la tv
- mergeti la o manichiura si pedichiura
- faceti ceva creativ cu propriile voastre maini si lasati mintea in pace
- scrieti o scrisoare lunga cuiva drag
- faceti o baie fierbinte in timp ce va cititi revista favorita

### **O idee buna!**



Priviti afara pe ferestra deschisa si admirati peisajul timp de 5 minute

Intrebati-va:

- Meditez regulat?
- practic regulat exercitiul: 'sunt calm'?
- care este cea mai frumoasa experienta pe care am trait-o saptamna aceasta?

- Imi este dificil sa-mi fac timp pentru mine si sa fiu mereu prezent? Daca da, de ce mi-e teama?
- Numiti 3 dintre modurile voastre favorite de a va petrece timpul cu prietenii si cu cei dragi
- Cand a fost ultima data cand am facut unul dintre aceste 3 lucruri?

Intuitia este de fapt arta de a practica si asculta inima. Numai din inima veti auzi vocea intelepciunii voastre. Ea influenteaza modul in care percepeti informatiile. Ascultand vocea inimii va veti concentra pe a fi constienti nu numai de continutul informatiilor dar si de intentia acestora, de esenta lor.

### **Cautati adevarul, realitatea si aveti incredere in tot ce descoperiti!**

Odata ce va descoperiti vocea interioara si calea spre fericirea inimii, veti deschide drumul catre o perspectiva mai larga si mai adanca de intelegere atat a lumii din jur cat a voastra. Vetii fi atenti la aspectele subtile, nevazute ale vietii si veti avea o abordare mai creativa, mai intelegatoare si mai deschisa catre dificultatile vietii.

*Tu totii ne simtiti conectati la nivelul inimii din cand in cand pentru ca asa este natura noastra umana. Problemele apar cand nu mai sesizam sau nu mai avem incredere in acest sentiment, cand cedam in fata aspectelor exterioare, aparente si a parerilor venite de la altii.*

*Fiti atenti la sentimentele voastre si fiti constienti la modul in care va afecteaza. Pentru a face asta, fiti mai intai prezenti si cautati adevarul. Dezvestati-va perceptia de a sesiza cum va afecteaza energia inconjuratoare prin a va concentra asupra inimii - locul unde sunteti autentici, unde este sufletul - . Numai cand veti reusi sa va ascultati si mintea si inima veti debandi calea adevarata a vietii voastre.*



### **Ascultati-va inima!**

Ori de cate ori aveti nevoie de indrumare sau pur si simplu de sprijin divin, inchideti ochii; respirati adanc de cateva ori, apoi indreptati-va atentia spre inima. Lasati-va conectati in liniste cu inima voastra pentru cateva momente si apoi cereti-i sa va indrume.

Aveti incredere in raspunsul inimii.

Nu cenzurati si nu respingeti acest raspuns. Daca nu primiti niciun raspuns imediat, nu va ingrijorati. Relaxati-va.

Ramaneti conectati si deschisi. Aveti rabdare.  
Raspunsul va veni de la sine.

### **Mana pe inima!**

Un mod foarte bun de a va deschide inima este sa va plasati mana in dreptul inimii si sa o lasati acolo in timp de vorbiti si ascultati. Acest gest indica faptul ca impartasiti cele mai autentice sentimente si ca implicarea voastra este din inima. De asemenea, arata faptul ca sunteti conectat si ascultati cu adevarat ce au de spus interlocutorii vostri.

Aceasta tehnica este eficienta pentru a domoli confruntarile si pentru a incepe conversatiile dificile. Simplul gest de a va plasa mana pe inima inlatura disconfortul si da voie comunicarii reale si intelegerii sa se manifeste.

Un mod de a va asculta sufletul este sa incetati sa mai cereti opinia altora.



### **Spatiul Sacru!**

Cu totii suntem fiinte sensibile. Avem nevoie de tot atata pace si liniste ca si orice alta creatura de pe pamant. Avem nevoie sa ne cream un mediu sacru.

„E foarte greu sa fiti impacati si deschisi atunci cand suntem inconjurati de confuzie, de negativitate si energie distrugatoare. De aceea, va recomand sa va creati un mediu calm si armonios in care sa traiti.”

### **Schimbati-va mediul in care traiti!**

Primul si cel mai simplu mod de a va crea un spatiu sacru linistit in casa voastra este sa faceti curatenie. Organizati-va lucrurile si decorati-va casa cu lucruri frumoase care va bucura spiritul. Totul este energie si tot ceea ce detii absoarbe propria ta energie.

La fel se intampla si cu energia negativa. Va ramane in spatiul vostru si va va deprima prin vibratiile ei joase.

De aceea, dacă trăiti într-un mediu dezordonat, neglijat veți ajunge să-l urați. Un mediu urât va fi încărcat de energie negativă alimentată mereu de nemulțumirea voastră.

Pentru a întrerupe acest ciclu trebuie să curățați mediul de tot ce nu vă este necesar, de tot ce nu mai folosiți.

Dacă aveți obiecte urâte, care vă produc iritabilitate sau vă amintesc de ceva sau cineva neplăcut, pur și simplu aruncați-le! Având în vedere ce efect au acestea asupra voastră, nu merită să le țineți!

### **Inveseliti-va!**

Odată ce v-ați apucat de curățenie, asigurați-vă că faceți curățenie la toate nivelurile. Simplificați-vă și purificați-vă viața de orice este emoțional dureros. Identificați aceste emoții dureroase și scăpați de ele! Rezolvați-vă vechile probleme ca să puteți fi liberi spre a merge înainte către noi oportunități



### **Creați-va un altar sacru**

Un mod minunat de a vă crea vibrații vindecătoare în casa este să vă faceți un altar sacru.

Folosiți un colț din casa voastră, de exemplu o masă sau o cutie.

Puteti să-l faceți chiar și pe podea dacă este mai comod.

Plasați-vă acolo cele mai îndrăgite obiecte, fotografiile cu cei dragi, talismane, orice obiect pe care-l iubiți.

Puteti folosi icoane, fotografiile de familie, chiar obiecte din natură – orice vă înalță spiritul și vă atinge inima.

*Puteti chiar să puneți flori, lumânări sau bețișoare parfumate. Contemplați-vă altarul ori de câte ori meditați sau vă rugați.*

Acest loc va deveni încărcat de energie pozitivă, de pace și liniște și va funcționa ca un loc vindecător pentru voi.





## Muzica

Ascultati muzica relaxanta, meditativa sau clasica pentru a va pastra calmi, impacati. Odata ce ascultati muzica, mintea se linisteste si va concentrati asupra inimii. Este demonstrat faptul ca muzica baroca in special, Bach, Vivaldi, Telemann sau Handel calmeaza bataile inimii si creeaza o stare interioara de liniste.

## Aromaterapia

Rasfatati-va sufletul cu aromaterapie. Folositi uleiuri esentiale. Unele sunt recunoscute pentru calmare si linistire, altele pentru energizare – lavanda, musetel, neroli si trandafir.

Puneti un dispozitiv de ardere a uleiurilor in fiecare camera.

Caldura dispozitivului va difuza uleiul umplandu-va camera cu o aroma subtila si energizanta.

Puteti chiar sa folositi aceste uleiuri esentiale atunci cand faceti baie pentru a va relaxa.

Aromaterapia functioneaza direct asupra sistemului nervos, ridicandu-va vibratiile si aducandu-va energie vindecatoare.



## Creati-va un sanctuar

Creandu-va un spatiu sacru este o metoda puternica de a va proteja si vindeca spiritul.

Un spatiu sacru are vibratii calme, este o sursa de energie pozitiva si vindecatoare.

Pentru a va creea acest spatiu, alegeti o camera din casa unde nimeni nu are voie sa se certe sau macar sa intre separat si numiti-o sanctuarul vostru.

Inspirati!... Lasati Universul sa va sprijine.



### **Tineti obiecte insufletite in fiecare camera!**

Un obiect insufletit, un animal de casa va umple casa cu vibratii pozitive.  
Luati-va flori, tineti pesti, pasari, broscute, hamsteri.  
Animalele si plantele au niveluri ridicate de energie, vibratii curate si va ajuta sa eliminati tristetea, supararea si depresia.  
Va ajuta sa va pastrati vibratia fericirii si bucuriei.



### **Binecuvantati-va casa!**

Aprindeti o lumanare si plimbati-va cu ea in mana din camera in camera, rugandu-va spiritului divin sa va binecuvanteze casa.  
Cereti spiritului divin sa va aduca numai prieteni placuti si amintiri frumoase in timp ce va binecuvantati camera de zi.  
Cereti spiritului divin sa va hraneasca trupul si sufletul in timp ce va binecuvantati bucataria.  
Cereti spiritului divin sa va aline si sa va vindece somnul, sa va aduca numai vise frumoase in timp ce va binecuvantati dormitorul. Multumiti lui Dumnezeu, asa cum doriti pentru ca aveti acest sanctuar.  
Cereti protectie si binecuvantare continua in casa voastra.  
(puteti face la fel si atunci cand calatoriti si dormiti in alte locuri)



### **Infrumusetati-va casa!**

Spiritul uman se hraneste cu armonie, frumusetate si echilibru. Indrumatorii mei spirituali m-au invatat ca fericirea sufletului este o necesitate, nu o optiune. Aduceti aceasta energie in vietile voastre.

Zugraviti-va casa in tonuri linistite.

Puneti flori in vaza.

Aranjati-va mobila in mod placut.

Scapati de dezordine.

Ardeti betisoare parfumate.

Agatati fotografiile frumoase si oglinzi pe pereti pentru a va lumina casa.

Deschideti jaluzelele si lasati sa intre lumina.

Daca aveti o casa intunecoasa, agatati oglinzi pe pereti si folositi mai multe becuri sa o lumineze.

Lumina conduce energia.

Iubiti-va atat de mult incat sa creati armonie in casele voastre.

### **Rock star**

Stiati ca o persoana atunci cand canta si danseaza, isi invita spiritul sa-i insufleteasca corpul?

Pentru a va invita spiritul sa va umple de iubire si energie vindecatoare, ascultati melodia favorita cu volumul mai tare si dansati si cantati pana va simtiti absolut fabulos

### **Pace si liniste**

Zgomotele tari si disturbante va afecteaza spiritul. Muzica plina de versuri negative, mesajele negative de la radio sau TV, barfa rautacioasa, cearta, injuraturile va disturba spiritul.

Atat cat sunteti in masura, pastrati tonului conversatiilor din jurul vostru la un nivel pozitiv si placut. Aici includeti si volumul televizorului vostru, volumul la care ascultati muzica si chiar volumul vocii. Poluarea fonica si poluarea mentala va fura linistea. Trebuie sa fiti atenti la acesti sabotori subtili ai linistii voastre interioare. Fiti constienti de cat de sensibil sunteti, de cate nevoie are spiritul vostru de vibratii armonioase.



Iata cateva moduri de a va pastra energia curata si spiritul intuitiv:

- evitati situatiile care va incarca
- asteptati pana cand sunteti calmi si concentrati inainte sa va contactati spiritul intuitiv
- evitati sa va puneti la incercare intuitia
- fiti curiosi, dar nu incercati sa controlati
- explorati fara sa va cenzurati. Daca intuitia voastra nu va ajuta, spuneti: „ei, bine!” in loc de: „vai, nu!”
- cand intuitia voastra va ajuta, sarbatoriti!



### **Aveti incredere in ceea ce simtiti!**

Pacea mintii si bucuria vin din atentia orientata catre dimensiunea voastra non-fizica manifestata pe plan fizic. Asta inseamna ca trebuie sa va constientizati vibratiile cu aceeasi usurinta cu care recunosteti colurile semaforului sau semnele de circulatie. Faceti distinctia intre ceea ce va face sa vibrati si ce nu. Astfel, veti putea face schimbarile necesare pentru a va echilibra. Numai daca aveti incredere in vibratiile inimii si daca raspundeti acestor semnale si actionati conform intuitiei voastre, spiritul vostru va ramane impacat si echilibrat.

In ce parte a corpului simtiti „semnalele intuitiei”?

In piept?

In gat?

In intestine?

Pe piele?

In toate partile mentionate?

### **Lasati-va mintea sa se odihneasca**

O metoda de a ramane centrat si usurat este aceea de a va lasa mintea sa se odihneasca. Luati-va cate o pauza sau doua de cate 5, 10 minute zilnic si lasati orice activitate deoparte. Pur si simplu relaxati-va intr-un moment de liniste. Aceste momente se pot concretiza in a bea o ceasca de ceai de plante (nu cafea-prea multa cofeina!), o plimbare scurta in jurul blocului, sau pur si simplu asezati-va si priviti pe fereastra.

Aceste pauze scurte din timpul zilei va tonifiaza, va echilibreaza vibratiile si va ridica imediat starea de spirit. Atunci cand lasati mintea sa se odihneasca va creati o oaza interioara in care va puteti retrage ori de cate ori sunteti agitati, suparati sau ingrijorati. Va ajuta sa va pastrati vibratiile personale curate si usoare.

Cand spiritul vostru va vorbeasca prin intermediul intuitiei, fiti atenti la cum va simtiti. Va simtiti sincer, autentic si puternic. Va simtiti extraordinar!



### **Luati notite!**

Una dintre cele mai bune metode de a va alinia cu vocea voastra interioara este sa pastrati intotdeauna cu voi un carnetel sau un reportofon.

Ori de cate ori simtiti o mica presimtire, vibratie sau premonitie, fiti atenti la acest semnal si notati sau inregistrati-va presimtirea.

Nu o ignorati si nu va intrebati daca este sau nu valida.

Faceti o lista cu aceste presimtiri si veti dobandi din ce in ce mai multe.

Subconstientul vostru va inregistra aceste informatii si va va indemna sa le acordati toata atentia.

Totodata, notandu-va aceste intuitii, veti si din ce mai constienti de ele si nu veti mai fi tentat sa le ignorati.

Actul de a va scrie perceptiile va ajuta sa va odihniti mintea. Iar daca veti face asta regulat, veti observa ca primiti si feedback asupra ceea ce va disturba linstea.

### **Exprimati-va!**

O alta metoda de a fi in contact cu spiritul vostru este aceea de a impartasi cu cei dragi voua aceste semnale intuitive.

Cateodata este de ajuns sa vorbiti cu cineva despre aceste semntimente intuitive pentru a capata incredere in ele si a actiona conform cu ceea ce spiritul vostru va sfatuiește.

Un prieten adevarat va ajuta sa ascultati intuitia si va asigura ca nu este nimic rau. Impartasind aceste vibratii intuitive cu ceilalti va ajuta sa ramaneti in contact cu inima voastra.

### **Innoiti-va legaturile de prietenie!**

Ramanand in legatura cu cei dragi este vital pentru propria voastra fericire si bunastare. In ziua de azi, este din ce in ce mai greu sa pastrezi legaturile de prietenie datorita ritmului de trai din ce in ce mai rapid. Daca simtiti ca s-a racit o legatura de prietenie pur si simplu indreptati-va atentia asupra inimii si ganditi-va la acea persoana. Pronuntati-i numele si cereti spiritului divin sa o inconjoare de lumina alba, pura si de protectie plina de iubire.

Imaginati-va aceasta lumina alba complet inconjurand acea persoana oriunde s-ar afla.

Vizualizati persoana aceea cu ochii mintii intr-o zona protejata si linistita. Trimiteti-i iubire.

Vizualizati-va si pe voi alaturi si binecuvantati-va si pe voi!

Acest exercitiu simplu va fi simtit de prietenii vostri. De multe ori, persoana la care va ganditi va va contacta in scurt timp pentru ca simte vibratii pozitive din partea voastra.



### **Daca nu am dreptate?**

Atunci cand vorbim de intuitie, a avea dreptate nu ar trebui sa fie telul vostru absolut, mai ales atunci abia v-ati descoperit intuitia.

A va putea constientiza energia intuitiva este un proces fin care se dezvolta odata cu practica. Greseli pot sa apara pe tot acest parcurs.

Daca aveti presimtiri negative si totusi nimic rau nu se intampla, nu fiti atat de siguri ca intuitia a dat gres.

Poate pericolul exista, dar situatia s-a indreptat de la sine inainte sa evolueze intr-o problema serioasa si reala.

De fapt, energia, ca si viata nu este fixa. Este intr-o continua miscare.

## Indreptati vibratiile negative!

Cateodata oamenii experimenteaza ceea ce se cheama „vibratii negative”.

Aceste vibratii cauzeaza ingrijorare si anxietate.

Daca simtiti asemenea vibratii negative, din orice motiv puteti face urmatorul exercitiu pentru a va reinstaura linstea si echilibrul:

Incepeti prin a respira adanc de cateva ori, inhaland pe nas si expirand pe gura.

Apoi, indreptati-va atentia asupra centrului inimii si vizualizati o lumina aurie care va inconjoara.

Spuneti trei lucruri pe care le iubiti la voi. In timp ce va recunoasteti aceste trei calitati, simtiti valul de iubire si acceptare in tot campul vostru energetic.

Daca identificati sursa acestor vibratii negative, imaginati-va o lumina alba care inconjoara aceasta sursa.

Daca nu identificati sursa, rugati spiritul divin sa invaluiie aceasta problema si sa o elimine din campul vostru energetic.

Vizualizati-va complet invaluiti in vibratii de iubire, apreciere, vindecare, pace si echilibru.

Faceti acest exercitiu timp de doua sau trei minute.

Cand ati terminat, deschideti ochii.



## Sapte metode de a va iubi pe voi insiva

1. Faceti-va trei complimente dimineata, imediat ce va treziti.
2. Inainte de culcare ganditi-va la trei lucruri bune care vi s-au intamplat in cursul zilei.
3. In timp ce va spalati pe dinti, dimineata, spuneti-va din tot sufletul: „Ma iubesc”.
4. Pe parcursul zilei, fiti atenti la schimbările energetice interioare si rugati-va inima sa va ghideze spre echilibru.
5. Vizualizati-va zilnic acoperiti de o lumina protectiva.
6. La fiecare trei ore ganditi-va la cel puțin un lucru care va aduce zambetul pe buze.
7. Auto-apreciati-va atunci cand faceti ceva creativ.

Constietizarea intuitiei este doar un prim pas spre o viata centrata si plina de fericire. Actionati conform propriului vostru ghid intuitiv si impartasiti cu toata lumea aceasta experienta.

Doar cand va puneti in valoare partea voastra intuitiva, aceasta va va putea ajuta in viata.

Aveti incredere in propriile instincte, in intuitie si actionati asa cum va ghideaza.

Faceti un salt in aceasta lume extraordinara!

## Vocea spiritului

Cu cat va este mai usor sa vorbiti despre intuitie, cu atat mai repede veti incepe sa o folositi. Ce cuvinte folositi sa ve descrieti intuitia? Cateva cuvinte uzuale si la indemana sunt:

Vibratii

Instinct

Aluzie

Radarul meu

Antenele mele

Sentiment



## Priviti stelele!

Observandu-va intuitia este ca si cum ati observa stelele.

Multi dintre voi nici n-au observat vreodata cerul in noapte desi el este acolo dintotdeauna.

O singura noapte daca ridicati privirea spre cer veti observa stele stralucitoare.

Cu cat va uitati mai atent la stele, cu atat mai mult veti fi atras de negura cerului, cautand cu privirea tot mai multe stele stralucitoare.

La inceput poate veti vedea doar cateva stele, apoi mai multe si din ce in ce mai multe pana cand perceptia voastra se va schimba spontan si veti observa o explozie de mii si mii de stele.

Este coplesitor sa realizati ca desi aceste stele au fost acolo dintotdeauna, le vedeti acum ca si cum ar fi pentru prima data.

Este necesar sa fim atenti la cum ne afecteaza energiile altor persoane pentru a putea sa ne ferim de efectele negative ale acestor energii.



## Curatati energia casei!

Acesta activitate este extraordinara pentru a curata energia veche si stagnanta si pentru a aduce energie proaspata in casa.

Primul lucru pe care trebuie sa-l faceti este sa iesiti afara. (daca vremea nu va permite, mergeti intr-un loc linistit).

Fixati-va picioarele pe pamant sau mai bine, sariti de cateva ori si respirati adanc. Apoi, treceti cu plamele prin aura voastra ca si cum ati spala un ecran si la sfarsit scuturati-va mainile viguros prin aer.

Imaginati-va inconjurat de o lumina alba, calda, curgand dinspre crestetul capului si instalandu-se in inima.

Imaginati-va ca tot si toti cei care v-au adus griji in viata se scurg in pamant, lasandu-va aura curata.

Apoi, imaginati-va lumina stralucitoare a aurei voastre inundandu-va inima cu sentimente de pace si inconjurandu-va corpul cu sclipirea ei aurie.

Impamantati-va!

Curatati energia negativa si inlocuiti-o cu energie puternica luminoasa prin tehnica numita impamantare.

Impamantarea se refera pur si simplu la conectarea voastra cu pamantul.

Alergati, sariti, faceti sport, atingeti pamantul, imbratisati copacii, mirositi florile – toate aceste activitati va impamanteaza energia in corp si va scot din negativitate.

Iata cateva alte metode extraordinare de impamantare:

Faceti o plimbare scurta

Ocupati-va cu gradinaritul

Spalati vasele

Bateti la tobe

Dansati

Sariti coarda

Gatiti

Taiati legume

Faceti paine

Spalati rufe

Faceti-va un masaj la picioare

Mergeti desculti prin iarba



Daca sunteti blocat in energie negativa, oricare din aceste tehnici va ajuta sa va curatati aura si sa va lumineze inima din nou!

Lasati grijiile sa se scurga in pamant!

Apoi, inspirati lung si adanc si imaginati-va cum toate aceste vibratii negative parasesc aura voastra in timp ce expirati. Inspirati inca o data umplandu-va aura cu o lumina alba stralucitoare. Repetati acest exercitiu de 2 , 3 ori pe zi. Reluati-va activitatile zilnice.

### **Stabiliti-va granitele!**

Una dintre cele mai importante sarcini este sa va stabiliti propriile granite pentru ca ceilalti sa nu va manipuleze sau invadeze spatiul privat.

Incepeti prin a fi constienti de propria voastra aura si de cum energiile altor persoane va pot afecta.

Acest mecanism intuitiv de auto-aparare va ofera instrumentele necesare sa identificati diverse probleme si sa va indepartati de sursa lor.

Cele mai importante instrumente de care dispuneti sunt chiar picioarele voastre.

Ori de cate ori sunteti expusi in fata unui val de energie negativa, oriunde ati fi, folositi-va picioarele si PLECATI!

Indepartati-va de negativitate cat de repede puteti, chiar daca este nevoie sa formulati o scuza pentru a pleca, ca de ex.: „ nu stiu de ce, dar nu ma simt bine si am nevoie sa iau o gura de aer proaspat!”

Nu va blocati in mijlocul unui mediu incarcat de energie negativa pe care o veti absorbi si voi.

Va va face rau.



### **Plimbati-va!**

Nimic nu va restabileste starea naturala de bucurie mai bine decat o plimbare in natura.

O plimbare este atat de eficienta pentru a va echilibra aura incat veti fi din ce in ce mai atras sa faceti plimbări scurte zilnic.

Functioneaza ca o polita de asigurare pentru fericirea si sanatatea voastra.

Chiar si o plimbare in jurul blocului este suficienta pentru a scapa de orice poluare mentala, interferenta negativa.  
Va re-echilibreaza campul energetic.

### **Faceti o baie!**

Incheiati-va o zi incarcata cu o baie cu saruri, un remediu pe care l-am invatat de la sore mea, Cuky, care este terapeut si vindecator energetic.  
Umpleti cada de baie cu apa fierbinte si turnati 3 capacele de saruri de baie.  
Ramaneti in cada de baie pana cand apa devine rece, apoi clatiti-va cu dusul.  
Este un mod fantastic de a curata efectele negative asupra spiritului vostru, de a elimina toxinele din corp si datorita efectului profund relaxant va va pregati pentru un somn minunat si odihnitor.



### **Orice vine dispre spiritul vostru, oricat de nesemnificativ ar putea sa para, conteaza. Fiti flexibili!**

Functia intuitiei este aceea de a va ghida inspre cele mai bune decizii din vietile voastre.

Intuitia va ajuta sa va indreptati atentia catre cele mai bune cai spre a va atinge idealurile, va da semnale de alarma asupra potentialelor probleme si pericole si actioneaza pentru a va proteja si a va mentine pe calea cea dreapta.

De aceea, intuitia va spune de multe ori ca e cazul sa faceti o schimbare de directie sau va indeamna sa va re-evaluati ideile.

Fiti deschisi.

Fiti flexibili si pregatiti sa va urmati acest adevarat ghid in orice moment!

La un moment dat poate este necesar sa va schimbati ATITUDINEA si perspectiva din care priviti viata.

Indepartati-va valul de pe ochi, iesiti din negativism si schimbati-va planurile atunci cand viata va ofera sansa.

Fiti fericiti ca sunteti inzeestrati cu acest al saselea simt care va pastreaza pe o directie sigura, echilibrata si plina de bucurie.

Folositi acest simt!

Aveti rabdare si aveti incredere in propriile instincte, in special cand acestea va scot din zona de confort si va indeamna sa va schimbati planurile!

Pastrati-va mintea deschisa, simtul umorului si flexibilitatea atunci cand vine vorba despre intuitie.

Folositi-va imaginatia pentru a va urma propriile instincte.

Este normal sa fiti nervosi din cand in cand, dar nu ignorati ceea ce simtiti!



### **Amintiti-va:**

Actionati asa cum va indeamna intuitia!

Fiti flexibili!

Schimbati-va planurile daca este necesar!

Vorbiti atunci cand aveti ceva de spus!

Respirati atunci cand va este teama!

Aveti incredere!

Radeti!

Cel mai direct mod de a va accesa intuitia este sa va folositi imaginatia.

Imaginatia este poarta catre intuitie.

Imaginatia creaza intreaga lume!

Este nu numai sursa abilitatii voastre intuitive, dar si sursa **tuturor** abilitatilor voastre.

O metoda foarte buna de a va activa imaginatia este prin intrebarile pe care vi le puneti.

Intrebarile activeaza spiritul din voi spre a va ghida.

Intrebarile va asaza in inima, acolo unde exista loc pentru creativitate si joc.

Intrebarile va invita sa explorati lumea nevazuta cu entuziasm si cu mintea deschisa.

Va ajuta sa accesati necunoscutul, partea voastra spirituala si intuitiva. Intrebarile va directioneaza atentia spre optiuni peste care poate ati trecut cu vederea si va mentin constienta limpede si ascutita. Si cea mai frumoasa parte este ca sunt distractive.

### **Incercati!**

**„Ma intreb...”**

Cine telefoneaza atunci cand suna telefonul?

Unde voi gasi un loc de parcare?

Cand vine liftul?

Cine sunt cu adevarat oamenii din jurul meu? in loc sa-i judecati dupa aparente.

Cum sa muncesc mai bine? in loc sa ma adancesc in rutina.

Ce talent am?  
Ce-mi dorește inima?

Trebuie să radeti de greselile voastre ca să puteți să învățați din aceste greseli.  
Rasul aduce distanțare, percepție și chiar iluminare.  
De asemenea, vă reamintește că sunteți ființe spirituale, călători pe acest pământ pentru a crea.  
Vă trasează o delimitare între ceea ce faceți (uneori greseli) și ceea ce sunteți.  
Vă păstrează auto-aprecierea intactă și vă aduce la cunoștința că nu trebuie să vă luați mereu prea în serios.  
Astfel, veți fi în stare să descoperiți multe lucruri noi.  
Mama mea îmi spunea întotdeauna: „amintește-ți să razi. Situația poate fi critică....dar nu e niciodată serioasă.”

Care este cea mai gravă situație cu care te confrunți acum?  
Ce este amuzant în situația asta?  
Universul v-a creat viața ca o aventură...și vă oferă tot ce aveți nevoie să trăiți CEA  
MAI BUNA aventură! Pastrați-vă simțul aventurii și permiteți Universului să vă distreze.

Permiteți aventurii să vă poarte:

Pe bicicleta în natură  
Prin orașe străine  
Prin restaurante etnice  
Într-un club de jazz  
La o piesă de teatru de amatori  
La un festival religios  
La o lecție de tobe  
La o lecție de improvizație



Universul este întotdeauna pregătit și așteaptă să vă ajute și să vă ghideze.  
Voi trebuie doar să cereți.  
Dar, înainte ca spiritul divin să vă ajute, trebuie să cereți Universului ajutor și îndrumare.  
Dumnezeu are grija de voi, vă da iubire, protecție, siguranță, inspirație, idei, soluții și absolut tot ce aveți nevoie să vă umpleți viața.  
Când sunteți pregătiți să primiți toate acestea, Universul vi le da.  
Cea mai ușoară metodă de a cere Universului să vă sprijine este să închideți ochii, să vă gândiți la problemele voastre și să spuneți....”AJUTOR!”

Credeti sau nu, este usor sa va lasati indrumati. Spuneti Universului ce doriti... dar nu spuneti si cum! Lasati-va surprinsi!

Universul va sprijina prieteneste, frumos atunci cand constientizati ca energia divina este cu voi la fiecare pas. Retineti, ori de cate ori exista o problema, exista si o solutie.

De fapt, Universul va da probleme pentru a va bucura de creativitate si satisfactia gasirii solutiei, „aceasta este frumusetea vietii!”

Cel mai direct mod de a cere ajutor este rugaciune. Iar cel mai puternic mod de a va ruga este sa multumiti pentru ceea ce aveti acum sa fiti recunoscatori.

Gratitudinea actioneaza asupra constiintei la fel cum stergatoarele masinii actioneaza asupra parbrizului.

Curata mizeria, curata confuzia si va ajuta sa vedeti lumea mai limpede.

Practicand gratitudinea ca o forma de rugaciune este foarte usor si cu efecte imediate.

Tot ceea ce trebuie sa faceti este sa multumiti Universului pentru toate binecuvantarile primite, fie ca sunt o sanatate buna, familia, prietenii sau pur si simplu pentru faptul ca sunteti in viata.

Fiti recunoscatori si veti simti imediat ca vi se usureaza inima, va veti simiti iubiti si protejati de Univers.



Oricand va simtiti agitati, nervosi, plictisiti, plini de teama, ganditi-va la cat de multe motive aveti sa fiti recunoscatori pentru a va schimba vibratiile.

Faceti o lista cu toate lucrurile frumoase din viata voastra, enumerati cel putin zece din aceste lucruri.

Practicand gratitudinea veti vedea cat de bogata este viata, cat de mult sprijin si iubire primiti din Univers, va veti indrepta atentia asupra inimii si veti simiti cat de multe primiti, veti ramane intr-o stare de receptivitate si pace.

Fiecare se roaga in felul sau, oricum rugaciunea ramane valida.

Rugati-va oricum doriti, alegeti ritualul care vi se pare cel mai potrivit.

Spiritul Divin, Dumnezeu este iubire si Universul va iubeste complet si neconditionat, asa cum sunteti, cu toate greselile voastre.

Rugati-va singuri sau impreuna cu alte persoane, fiti constient ca Universul va ajuta, va asteapta sa-i cereti tot ce doriti.

Doar rugati-va!

Cand aveti indoilei...

Inchideti ochii...

Puneti-va mana pe inima  
Respirati

si apoi rugati-va Gratiei Divine sa va calauzeasca.  
Urmati-va intuitia.

Cu cat va apropiati mai mult de suflet, cu atat mai mult sufletul si Universul se vor apropia de voi!

Sunteti:

- Cu inima deschisa?
- Gata sa experimentati aventura?
- Pregatiti sa practicati gratitudinea?
- In stare sa cereti ajutor?
- Constient ca Universul va iubeste si vrea sa va ajute?

Ascultandu-va inima si urmandu-va intuitia vor avea ca efect un profund sentiment de siguranta si securitate.

Nu este vorba despre siguranta ce rezulta din formularea ego-ului "eu pot".

Mai mult, este un sentiment de usurare odata ce stiti ca nu sunteti singuri.

Trebuie doar sa parcurgeti viata si Universul va veni in intampinarea voastra cu sprijin, protectie si calauzire.

Cea mai frumoasa experienta pe care o veti avea cand va ascultati inima este ca veti percepe adanc propriul sufletul si sufletele celorlalti.

O sa va placa ceea ce vedeti!

Universul va ofera o intreaga „echipa” spirituala, un grup de ghizi spirituali a carui scop este sa va ajute, sa va directioneze, sa va instruiasca in diferite scopuri.

Ei ne ajuta in viata de zi cu zi sa evoluam fizic, emotional si spiritual.

Singurul lor scop este sa ne faca viata mai usoara, mai frumoasa si mai plina de miracole.

Exista mai multe tipuri de ghizi, fiecare cu un scop anume, iar voi toti aveti cate o intreaga „echipa”.

Ghizi vostri va iubesc.

Ghizii vostri au misiunea specifica sa va ajute.

Ori de cate ori va ajuta, fiecare dintre ei evolueaza pe o treapta spirituala superioara.

Cu acest ajutor din partea ghizilor, viata devine miraculoasa, zilele se transforma intr-o continua aventura, singuratatea si izolarea dispar, sunteti dintr-o data inconjurati de iubire, atrageti tot ceea ce va doreste inima, viata se sincronizeaza cu dorintele voastre, miracole se intampla zilnic!



Cei mai „jucausi” sunt ghizii care va indeamna spre distractie.

Acestia sunt cei mai copilarosi, va indeamna sa radeti, va invita sa va jucati si sa va exprimati liber, faca auto-control.

Ei va insotesc mereu, va indeamna sa redescoperiti copilul din voi. Va invioreza, va elibereaza spiritul, va amuza.

Ei apar in cele mai indraznete momente.

Cand durerea si drama sunt prea grele de suportat, ei „rup” vibratia, relaxeaza tensiunea si ne aduc aminte ca nu exista moarte. Sunt jucausi, copilarosi, inocenti si de multe ori inlatura drama din vietile voastra pentru a va aduce bucurie in loc. Ei sunt mereu prezenti la inmormantari pentru a va usura sa scapati de durere. Ei sunt aceia care apar in momente sobre si va fac sa radeti in hohote. Ei sunt aici sa va aduca aminte sa va bucurati de calatoria voastra pe pamant. Rugati-va ghizii sa va aduca un zambet atunci cand:

Va simtiti depresivi

Sunteti adanciti in suferinta

Va este frica

Va simtiti respinsi

Va simtiti blocati in negativitate

Va simtiti slabiti

Va simtiti coplesiti

Simtiti ca nu aveti scop in viata

Cauzati probleme

Aveti nevoie de o pauza

Aveti nevoie de aer

Doriti ajutor sa va descoperiti si sa va exprimati creativitatea

Va simtiti jucausi

Aveti umor

Va purtati copilaresta

Simtiti bucurie

Imprieteniti-va cu ghizii vostri.

Ei asteapta sa va ajute. Vorbiti-le.

Dati-le nume sau intrebati-i cum se numesc.

Veti fi surprinsi cate va vor spune. Nu fiti timizi. Rugati-i sa va ajute ori de cate ori aveti nevoie.

Retineti ca ei vor sa va ajute.

Ori de cate ori va ascultati intuitia va ascultati de fapt, cea mai autentica parte din voi – spiritul!

Onorandu-va intuitia, veti descoperi si iubi cine sunteti cu adevarat. Urmandu-va inima, veti intra intr-o lume prietenoasa, aventuroasa, amuzanta si mai presus de toate, o lume care vine in intampinarea unicitatii voastre.

O lume care va invita sa experimentati puterea voastra reala, acea putere care vine din interior si pe care nu o poate diminua nimeni si nimic.





Pe masura ce deveniti din ce in ce mai constienti de spiritul vostru inalt, veti face o descoperire extraordinara!

Desi mintile voastre au uitat, sufletele voastre au fost mereu cu voi. Sufletele voastre stiu mereu unde sa va indrepte.

Asa ca, lasati-va ghidati si veti ajunge intotdeauna exact acolo unde vreti sa ajungeti cu usurinta si gratie.

Veti vedea ca nici nu e prea departe de unde sunteti chiar acum. Doar ca pana acum nu ati stiut sa vedeti asta.

Cand va ascultati sufletul, viata devine o aventura plina de fericire!



Fiti deschisi!

Respirati!

Meditati!

Dansati!

Intrebati-va!

Cereti ajutor!

Ascultati!

Aveti incredere!

Explorati!

Traiti viata minunata!

Si bucurati-va de miracolul vietii!

