

София Чокет



ДОВЕРЯЙ
СВОИМ
ВИБРАЦИЯМ

*Тайные методы раскрытия
шестого чувства*



СОФРА

София Чокет



ДОВЕРЯЙ
СВОИМ
ВИБРАЦИЯМ

*Тайные методы раскрытия
шестого чувства*

«софия»  2 0 1 0

УДК 130.123
ББК 53.57
Ч-75

Перевод с английского С. Поповича

Ч-75 **Чокет Соня**

Доверяй своим вибрациям: Тайные методы раскрытия шестого чувства / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2010. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00139-5

В своей очаровательной и практической книге Соня делится реальными жизненными историями тех, кто научился использовать свою интуицию, что привело к значительному улучшению их жизни. Действуя по примеру людей, использующих метод шестого чувства, вы также сможете активизировать и эффективно использовать свой интуитивный канал, который значительным образом влияет на ваше творчество, помогает исцелить эмоциональные травмы, устраняет тревожность и неуверенность души, успокаивает ум и показывает путь к более гармоничной и наполненной жизни.

Если вы готовы вступить на путь Божественного, наполнить свою жизнь энергией и сделать ее более легкой, насыщенной и радостной, вы почерпнете здесь массу информации, которая поможет вам в этом.

УДК 130.123
ББК 53.57

Trust Your Vibes. Secret Tools for Six-Sensory Living

Copyright @ 2004 by Sonia Choquette

By arrangement with Susan Schulman Literary Agency

ISBN 978-5-399-00139-5

© «София», 2010
© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Предисловие	9
Как использовать эту книгу	17
ТЕСТ: Есть ли у вас шестое чувство?	21
Часть I. Начнем с азов	25
СЕКРЕТ 1. Чужачество в моде	26
СЕКРЕТ 2. Шестое чувство — это здравый смысл	33
СЕКРЕТ 3. Заземлитесь	43
СЕКРЕТ 4. Прислушивайтесь к телу	49
Часть II. Разум выше материи	57
СЕКРЕТ 5. Расслабьтесь	58
СЕКРЕТ 6. Тише, пожалуйста	66
СЕКРЕТ 7. Наблюдайте, но не поглощайте	73
Часть III. Положительные вибрации	81
СЕКРЕТ 8. Приятный звук успеха	82
СЕКРЕТ 9. Психическая защита	89
СЕКРЕТ 10. Настраивайтесь	99
СЕКРЕТ 11. Плавьте по течению	106
СЕКРЕТ 12. Не унывайте	114
СЕКРЕТ 13. Избавьтесь от прошлого	124
Часть IV. Психическая гимнастика	127
СЕКРЕТ 14. Дневник интуиции	128
СЕКРЕТ 15. Молитесь	133
СЕКРЕТ 16. Стремитесь к высшим вибрациям	140
Часть V. Создание системы поддержки	
шестого чувства	149
СЕКРЕТ 17. Помните: это коллективное усилие	150
СЕКРЕТ 18. Больше разговоров	158

СЕКРЕТ 19. Образец для подражания	165
СЕКРЕТ 20. Копайте глубже	172
СЕКРЕТ 21. Вернитесь на школьную скамью	181
Часть VI. Преимущества жизни, направляемой шестым чувством	193
СЕКРЕТ 22. Надейтесь на лучшее	194
СЕКРЕТ 23. Любите приключения	199
СЕКРЕТ 24. Решение всегда есть	205
Часть VII. Следуйте высшему пути	211
СЕКРЕТ 25. Устанавливайте прямой контакт	212
СЕКРЕТ 26. Ищите истину	220
СЕКРЕТ 27. Смотрите глазами Бога	227
Часть VIII. Искусство жить с шестым чувством	235
СЕКРЕТ 28. Смех	236
СЕКРЕТ 29. Возьмите цветные карандаши	243
СЕКРЕТ 30. Вызывайте немедленную ответную реакцию	252
Часть IX. Суть жизни, направляемой шестым чувством	261
СЕКРЕТ 31. Поливайте африканские фиалки	262
СЕКРЕТ 32. Делитесь	270
СЕКРЕТ 33. Замедлите ход	276
Послесловие	281
Благодарности	283
Об авторе	285

Как использовать эту книгу

Когда я писала эту книгу, моей целью было открыть ваши интуитивные каналы и научить вас доверять своим предчувствиям. Я сделаю это с помощью секретных приемов, которые профессионалы, обладающие шестым чувством, используют ежедневно для перемещения по невидимому миру духа. Я хочу помочь вам изменить основу вашей личности — пусть этой основой станет не эго, а душа; я хочу укрепить ваши духовные мышцы и придать вам психическую уверенность. Используя эти приемы, вы обретете шестое чувство и сможете применять его на практике.

Я буду рассказывать вам об одном секретном приеме за другим, чтобы вы поняли, как смотреть на мир сквозь призму интуиции, и тогда вы увидите, как это работает для вас. Такой подход поможет вам научиться мыслить так же, как это делает человек с шестью чувствами, воспринимающий мир через свои вибрации, а не через голову, или интеллект, как делают обладатели только пяти чувств.

Эти приемы расположены в определенном порядке, начиная от основных, которые подготовят ваше тело к восприятию тонкой энергии, с постепенным переходом к следующим, которые настроят ваше сознание на высшие психические вибрации. 33 приема разделены на 9 групп, или частей, — помните, что каждая часть основывается на предыдущей, и вы постепенно

обретете осознание своего шестого, экстрасенсорного, чувства. Иными словами, это похоже на занятия музыкой: сначала вы узнаете о нотах шестого чувства, затем о мелодиях своих вибраций, и наконец, о творческом сочинении и о том, как строить свою жизнь в соответствии с развитием души.

Постепенно учась жить в своих вибрациях, вы станете доверять им, совершая один крошечный шаг за другим. Читайте о каждом секрете в удобном для вас темпе, а затем переходите к предложенным приемам, применяя их в течение нескольких дней и наблюдая за тем, что происходит. Каждый секрет основывается на предыдущем, постепенно возводя фундамент, на котором с легкостью и комфортом будет расти ваш личный опыт использования шестого чувства. Возможно, кое-что из этого вы уже знаете и применяете, а об остальном услышите впервые. Откройте свой разум и испытайте каждый секрет, проходя свой собственный путь. Таким образом вы научитесь доверять своим вибрациям, с чем бы вы ни столкнулись.

Считайте эту книгу программой физических тренировок, направленной на разработку ваших психических мышц, а меня — своим персональным инструктором. В конце концов, как профессионал, работавший с тысячами людей и наблюдавший за тем, как они учатся, я знаю, что работает, а что нет, а также помню, где вас поджидают ловушки. Продвигаться нужно постепенно, шаг за шагом. Не ставьте перед собой грандиозных целей, так у вас ничего не получится.

Доверяя своим предчувствиям, вы изменяете правила, управляющие вашей жизнью, и можете рискнуть и последовать за своим духом, улучшая тем самым свои интуитивные способности. И хотя все мы способны обрести шестое чувство и получать наставления от своего Высшего «Я», одного только желания для реализации данного потенциала будет недостаточно.

Так же как просмотр видео с упражнениями не сделает ваш пресс упругим, знание об интуиции или желание развить ее не превратит вас в экстрасенса. Пока вы не начнете *тренировать* свои психические мышцы и не станете ежедневно использовать их, они не будут такой сильной и развитой системой внутренних вибраций, какой должны быть.

Поначалу вам будет непросто выполнять эти приемы, но, если вы не отступите, ситуация изменится. Вам потребуются время и практика, чтобы забыть о голове и руководствоваться сердцем. Однако это не займет слишком много времени, и если вы будете относиться к этому легко и весело, не превращая процесс в испытание, то уже очень скоро начнете общаться со Вселенной как профессионал, обладающий шестым чувством. Вы быстро перестанете искать ответы вовне. Ваше сердце будет знать, что правильно, ведь вы будете чувствовать свои вибрации и отчетливо слышать свое Высшее «Я».

Как духовные существа, мы обладаем психическими крыльями и желаем летать рядом со своими душами. Мы хотим подняться над жизненными трудностями, поскольку интуитивно знаем, что можем это сделать. Летать вместе с духом просто, поэтому перестаньте сопротивляться и прислушайтесь к нему. Это поможет вам воспарить.

Я считаю, что все мы на некотором уровне знаем: «что-то здесь не так», когда не доверяем своим предчувствиям или игнорируем свой дух. Если вы хотите избавиться от страха и найти в своем сознании недостающее звено, если вы готовы посвятить себя этому, — у вас получится. Если вы хотите прислушиваться к своему духу, своим духам-наставникам, если вы хотите смотреть глубже и обрести более полное понимание себя, — у вас получится. Если вы хотите поддерживать связь со своими почившими любимыми,

общаться с ангельскими силами и духами прошлых эпох, — у вас и это получится.

В своей первой книге «*The Psychic Pathway*», я впервые рассказала вам о шестом чувстве. В этой книге я покажу, как развить это чувство до могущественной системы наставлений. Если ваше желание доверять своей интуиции и получать наставления совпадает с моим стремлением научить вас этому, тогда вместе мы обязательно добьемся успеха.

ТЕСТ:

Есть ли у вас шестое чувство?

Прежде чем прочитать об инструментах и секретах, которые я хочу предложить вам, полезно будет узнать, насколько вы настроены на свою интуицию. Ответьте на следующие вопросы, выбрав из трех вариантов: *редко, иногда, часто*.

1. Общаясь с людьми, я вижу, что они чувствуют.
2. Я люблю двигаться и выполнять физические упражнения.
3. Я прислушиваюсь к своему внутреннему ощущению, даже если не вижу в нем смысла.
4. Я знаю, когда кто-то лжет мне или пытается мной манипулировать.
5. Я знаю, когда совершаю ошибку, и могу исправить это.
6. Я знаю, когда кто-то пытается ввести меня в заблуждение.
7. Я с головой погружаюсь в проблемы других людей.
8. Я незамедлительно узнаю ответ, даже если не до конца понимаю проблему.
9. Я легко могу изменить свои планы, если у меня плохое предчувствие.

10. Я делюсь тем, что у меня есть, и не беспокоюсь о том, чего мне не хватает.
11. Я ощущаю себя в безопасности, словно кто-то приглядывает за мной.
12. Я умею сказать «нет», даже если это сложно.
13. Я выражаю свои истинные чувства, даже если они не встречают одобрения.
14. Я доверяю себе принятие окончательного решения.
15. Я с осторожностью выбираю, у кого спросить совета.
16. Мне нравится рисковать и пробовать новое.
17. Я забочусь о своем теле.
18. Я внимательно отношусь к людям и слушаю, что они говорят.
19. Я знаю заранее, что произойдет.
20. Я думаю о человеке, и в тот же день он звонит.
21. Я чувствую, когда ситуация или общение с человеком благоприятны для меня, а когда — нет.
22. Я творчески мыслю, мне нравится что-то рисовать или играть, когда у меня появляется свободная минута.
23. У меня отличное чувство юмора.
24. В моей жизни часто происходят совпадения.
25. Я верю, что у меня есть помощники с Той Стороны, например ангелы-хранители.

Завершив опрос, просмотрите свои ответы. Поставьте 1 балл за ответ «редко», 2 балла за «иногда» и 3 балла за каждое «часто».

♦ **Если у вас 25–39 баллов:**

Вы пока еще не замечаете своего шестого чувства — но это изменится, как только вы начнете применять предложенные в книге приемы. Когда вы откроете свое интуитивное «я», ваш интерес к жизни и ощущение жизненной силы значительно возрастут.

♦ **Если у вас 40–59 баллов:**

Вы уже сонастроены со своим шестым чувством, хотя можете и не называть его именно так. Вы можете считать себя просто гиперчувствительным или везучим. Работая с инструментами интуиции, вы обретете ощущение безопасности, защиты и творческой энергии, ваша жизнь станет более радостной и счастливой.

♦ **Если у вас 60–75 баллов:**

Возможно, вы осознаете, что ваше шестое чувство хорошо развито, но, вероятно, не до конца доверяете ему. Применяя предложенные здесь инструменты, вы разовьете уверенность, необходимую для ведения радостной жизни полностью осознанного существа, обладающего шестым чувством. Вы научитесь идти по жизни легко и просто, парить над проблемами, а не бороться с ними. Вы пробудите свой дух и научитесь летать.

Сейчас, когда вы знаете, что готовы обрести шестое чувство и можете довериться своей интуиции, давайте начнем.

СЕКРЕТ 1

ЧУДАЧЕСТВО В МОДЕ

Если вы хотите доверять своей интуиции, то нужно понять, что вы обладаете шестым чувством, на котором она основывается, даже если сейчас оно еще не активно. Шестое чувство — ваш естественный внутренний дух, и хотя вы можете пока не верить в это, абсолютно нормально получать духовные наставления от Вселенной. Обладатели шестого чувства знают об этом, а люди с пятью чувствами — нет. Так что, если вы хотите вести духовный образ жизни, перестаньте сомневаться, когда ваша интуиция что-то говорит вам, перестаньте игнорировать свое шестое чувство, начните принимать и ценить свои предчувствия, когда они напоминают вам о себе.

Во-первых, вы должны изменить свое отношение. Вы не можете соглашаться с обладателями пяти чувств, которые считают людей, наделенных интуицией, сумасшедшими или несколько странными. Вы просто не можете исключать шестое чувство из своей жизни. Даже Леонардо да Винчи, один из любимых мною людей, обладающих шестым чувством, считался безумцем и еретиком — как и Томас Эдисон, Уолт Дисней и другие. Разумеется, сейчас мир изменил свое мнение и видит в этих людях великих творцов и гениев интуиции, но люди с пятью чувствами по-прежнему не принимают шестое чувство, потому что их эго пойдет на

все ради сохранения контроля. Не беспокойтесь о том, что будете выглядеть чудаком, а просто признайте, что у вас есть шестое чувство, и радуйтесь этому. Это означает, что вы развиваетесь за пределы нормы.

Во-вторых, чтобы жить, полагаясь на шестое чувство, вы должны найти причины прислушаться к своей интуиции. Интуиты, подобные мне, знают, что это имеет практическую ценность, экономит время, связывает в единое целое факты вашей жизни и даже улучшает отношения. И самое приятное — освобождает от беспокойства. Одного этого должно быть достаточно, чтобы побудить вас к развитию шестого чувства.

Например, моя ученица Беа и ее муж недавно решили продать свой большой дом в Дейтоне, штат Огайо, и переехать в маленький дом поблизости. Дети этой пары уже выросли, поэтому они хотели жить в таком месте, которое бы давало им больше свободы и не было дорогим. «Единственное, что мне неприятно, — сказала в разговоре со мной Беа, — показывать свой дом незнакомцам. Вот бы обойтись безо всех этих трудностей».

Вняв моему совету и последовав моему примеру жизни с шестым чувством, Беа обратилась с этой проблемой к своим наставникам и перестала думать о ней. Она не любила открыто обсуждать свою личную жизнь, но на следующее утро у нее возникло желание рассказать о планах домработнице Лори. Когда Лори пришла, Беа доверилась своей интуиции и поведала ей, что они с мужем подумывают продать дом.

«О Боже! — воскликнула Лори. — Поверить не могу, что вы это говорите! Еще одна моя клиентка попросила меня вчера найти ей дом по соседству. Зная ее вкусы, уверена, что ей понравится ваш дом».

Все сошлось идеально. Лори познакомила обеих женщин друг с другом, и дом был продан практически по телефону. Будучи хорошей ученицей и доверяя сво-

ей интуиции, а не сопротивляясь ей, Беа нашла решение своей проблемы менее чем за один день.

Обрадованная, но не удивленная, Беа наблюдала за тем, как Лори, опиравшаяся лишь на пять чувств, не могла поверить в произошедшее. Такая эффективность интуиции смутила Лори, ведь она привыкла видеть жизнь куда более сложной. Она отреагировала на это замечанием: «Прямо в дрожь бросает от того, как все ловко получилось!»

Беа не видела в этом ничего такого, поскольку она ждала именно подобного совпадения. Ведь именно так и работает шестое чувство. Беа сказала только: «Спасибо». И в тот же день она полностью перешла к новому образу жизни.

Еще один мой ученик, застенчивый интроверт, сорокашестилетний инженер по имени Рэймонд, лишь начал открывать для себя интуицию. Он поверить не мог, что она поможет ему. Месяцами он смеялся с друзьями над своим стремлением избегать свиданий, которые буквально ненавидел: «Вот бы просто нажать на кнопку и заставить женщину моей мечты появиться передо мной».

Однажды он направлялся на деловую встречу в местном отеле. Рэймонд нажал на кнопку вызова лифта. Дверь открылась, а за ней стояла самая привлекательная женщина из всех, которых он когда-либо видел. И она шла на ту же самую встречу. К его удивлению, интерес был взаимный. Вибрации Рэймонда, пытаясь удовлетворить желание сердца, подталкивали его (как обычно бывает) к общению с ней, но разум сопротивлялся. Позабыв о шестом чувстве, Рэймонд беспокоился, что женщина его мечты исчезнет так же, как появилась. Она не исчезла, и сейчас они помолвлены. Он учится...

Сегодня, когда мы твердо шагаем в Новую эру, а наука признает реальность шестого чувства, нужно быть

достаточно современным и умным, чтобы научиться считать свою интуицию природным даром, вместо того чтобы воспринимать ее как нечто чужеродное.

Наука и духовность сейчас сходятся во мнении о том, что каждый из нас обладает шестью чувствами и все во Вселенной взаимосвязано. Мы психически влияем друг на друга постоянно, и те из нас, кто предпочитает высший образ жизни, признают этот факт и не ставят его под сомнение. Благодаря этой взаимосвязи становится понятно, как Рэймонд смог найти нужную женщину, а Беа — легко продать дом, встретив идеального покупателя.

Синхронизмы — это неожиданные удачи и не случайные события. Это намеренные отражения нашей интуиции, работающей в согласии с совершенным порядком невидимого мира. Именно благодаря этому высшему порядку рыбы плывут вверх по течению, птицы летят на юг, медведи впадают в спячку. Все в природе интуитивно притягивается к тому, что наилучшим образом служит развитию, и это же можно сказать о человеческой расе. Единственное отличие в том, что мы можем делать выбор — следовать своей интуиции или нет. Если вы хотите, чтобы ваше шестое чувство заработало, перестаньте сопротивляться своей интуиции, а вместо этого измените правила, по которым живете. Одна моя подруга с развитой интуицией сказала своему очень современному восьмидесятипятилетнему психотерапевту, приверженцу школы Юнга: «Я боюсь, что мои друзья посчитают меня чудачкой». На что психотерапевт ответил: «Но, дорогая, разве ты не знаешь, что чудачество сейчас как раз в моде!»

Я согласна с этим. Не могу представить себе свою жизнь без интуиции, направляющей мой путь. Я так привыкла прислушиваться к внутреннему голосу, что просто не знаю, как быть без него. Это все равно что завязать себе глаза — но хочу ли я пропустить всю эту

красоту вокруг себя? Те, кто потерял связь с шестым чувством, словно инвалиды, но так не должно быть. Зачем нарочно игнорировать компас и карту и бродить во тьме?

Должна вам признаться: я агитирую вас не совсем бескорыстно. Бывало с вами такое, что вы находитесь на шоссе, а какой-нибудь недалекий человек едет не в том направлении, превышает скорость, внезапно меняет ряд, потому что боится или не понимает, что делает? Это создает хаос и нарушает планы других. То же происходит и с обладателем шестого чувства, вроде меня, когда он живет в мире людей, ограниченных пятью чувствами, которые боятся плыть по течению. Это очень мешает и на самом деле раздражает. Так что я хотела бы, чтобы все соблюдали правила движения по шоссе психики, не создавая пробок и заторов.

Я знаю, что это звучит эгоистично, но на самом деле в этом нет ничего эгоистичного. Как здорово плыть по течению жизни и оказываться там, где действительно хочешь быть. Я хотела бы, чтобы все присоединились ко мне. Если мы должны развиваться как раса и жить вместе на этой планете в некоем подобии гармонии, то нам необходимо преодолеть страх, который порождается следованием правилам пяти чувств. Единственный способ сделать это — принять духовный закон и с любовью наладить связь друг с другом с помощью шестого чувства. Если мы не будем использовать все необходимые инструменты, то застрянем в мрачном средневековье.

Вы можете дальше оставаться заложником пяти чувств и сомневаться в своей интуиции. Но, рано или поздно, вы осознаете, что поезд шестого чувства совершит великое путешествие, а вы можете так и стоять на перроне. Не беспокойтесь, если вас охватывает страх: это нормально перед отправлением в неизведанное. Вы можете бояться, но все равно развиваться. Не ощуще-

ние страха мешает вам (в конце концов, все временами чувствуют страх), а тот факт, что вы скрываете этот страх. Это сокрытие отнимает у вас всю вашу энергию и не дает вам наслаждаться жизнью. Подружитесь со своим страхом, а затем идите вперед!

Упражнение на развитие шестого чувства

Начните свой путь к высшему образу жизни с принятия того факта, что вы обладаете интуицией от природы, даже если ваше шестое чувство еще не полностью пробудилось. Вы можете быть в этом деле новичком и все равно прогрессировать, если считаете это возможным, но вы не добьетесь успехов, продолжая сомневаться. Вы должны относиться к каждому своему чувству, мысли, предчувствию, идее, озарению как к важнейшим выражениям своего шестого чувства. Это основа вашей интуиции.

Думайте как обладатель шестого чувства. Вам комфортно со своей интуицией? Вы привыкли принимать ее (духовный закон), или же отбрасываете ее как недоверенную информацию (закон эго)? Тренируйте позитивное принятие своего шестого чувства, даже если это пока не кажется вам естественным. Притворяйтесь, если придется, — удивительно, но это работает. И помните, что потом вам будет проще. Вы лишь начинаете приучать свою осознанность идти высшим путем, так что на первых порах это может показаться вам странным.

Чтобы еще быстрее установить связь с шестым чувством, возьмите лист бумаги и запишите все свои страхи, негативные убеждения, полученные на собственном опыте или позаимствованные у других. Какие устаревшие понятия забивают вашу голову и мешают вам использовать свою интуицию? Записав все

это, вы найдете у себя те убеждения, о которых и не подозревали.

Оглядев список, спросите себя: вы действительно верите в это или же это просто ваши старые привычки? Вы готовы рискнуть и изменить свое отношение? Если ответ положительный, тогда сделайте это. Таков первый шаг. Вам не нужно быть ходячей рекламой высшего образа жизни, так что не бойтесь. В этой книге я научу вас, как изменить вашу жизнь, но вы должны раз и навсегда сказать себе, что действительно хотите этого.

Затем упражняйтесь в своих новых убеждениях. Осознавайте эту тонкую и сложную взаимосвязь всех людей и цените ее. Понаблюдайте за убеждениями окружающих. Как остальные выстраивают свой интуитивный и экстрасенсорный опыт? Ограничены ли они только пятью чувствами? Увидев это различие, вы станете с гораздо большим доверием относиться к своей интуиции. Если кто-то скажет вам, что интуиция — это нечто странное, то как вы ответите? Постарайтесь избежать неприятной ситуации или же громко выскажетесь?

Каждый раз, когда вы невольно возвращаетесь к прежним убеждениям, просто скажите: «Ага, хорошо» — а затем вновь вступайте на правильный путь. И каждый раз, когда вы выбираете новое убеждение, следуя духовному закону и преодолевая страх и контроль, встречайте это решение громкими аплодисментами. Я серьезно. Вы должны стать своим самым преданным болельщиком в этом путешествии к жизни, направляемой шестым чувством. Начните прямо сейчас.

МУДРОСТЬ ШЕСТОГО ЧУВСТВА:

Как же здорово обладать шестым чувством!