

LA VIA POSITIVA

Sono usciti nella stessa collana:

PENSA POSITIVO - AGENDA 2017
di dani DiPirro

CAMBIARE QUOTA
di Bertrand Piccard

LE 4 FACCE DELLA MEDAGLIA
di Ruediger Dahlke e Christoph
Hornik

AIUTA IL TUO CORPO A GUARIRE
di Bernie S. Siegel

LE 3 PROMESSE
di David J. Pollay

PENSA POSITIVO- AGENDA 2016
Dani DiPirro

IL CENTRO DELLA QUIETE
di Steve Taylor

CAMBIARE QUOTA
Bertrand Piccard

IL POTERE DELL'AUTOGUARIGIONE
di Fabrizio Mancini

IL CENTRO DELLA QUIETE
di Steve Taylor

CREDERE NEL DOMANI
di Vera Peiffer

L'AUTOSTIMA VIENE PRIMA DEL
DOVERE
di Vera Peiffer

IL POTERE DEL PENSIERO POSITIVO
di Vera Peiffer

CREDERE NELLA VITA, CREDERE IN
SE STESSI
di Norman Vincent Peale

PUOI SE VUOI
di Norman Vincent Peale

IL PENSIERO POSITIVO OGGI
di Norman Vincent Peale

IL PENSIERO POSITIVO
di Norman Vincent Peale

IL GIOCO DELLA VITA
di Florence Scovel Shinn

IL POTERE DELLA PAROLA
di Florence Scovel Shinn

LIBERI DAL PASSATO
di Denise Linn

L'INSEGNAMENTO DI ECKHART
TOLLE
di Marina Borruso

REBIRTHING - RESPIRARE PER
RINNOVARSI
di Milena Screm

GUARISCI TE STESSO
di J. Silva e R.B. Stone

IL POTERE DELLA VOLONTÀ
di Paul C. Jagot

MEDITARE FA BENE ALLA SALUTE
di Ian Gawler

IL SENSO VERO DELLA TUA VITA
di Eckhart Tolle

LA CABALA - CARTE PER LA
MEDITAZIONE
di Deepak Chopra e M. Zapolin
con A.R. Yablon

ASCOLTA IL TUO SESTO SENSO

Sonia Choquette

Ascolta
il tuo
Sesto Senso

ARMENIA

Titolo originale dell'opera: *Trust Your Vibes*
Traduzione dall'inglese di Ileana Appino

© 2004 by Sonia Choquette

Copyright © 2017 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

Questo libro è dedicato alle mie figlie, Sonia e Sabrina. Grazie per il vostro delizioso entusiasmo, le vostre sagge intuizioni, il vostro perenne senso dell'umorismo, la vostra sincerità, e il vostro cuore profondamente generoso, comprensivo e amorevole. Essere vostra madre e veder sorgere la vostra anima nel mondo costituisce la mia più grande gioia. Voi siete la mia luce.

E a mia madre, la quale mi ha insegnato a fidarmi delle mie vibrazioni, indipendentemente da quali esse siano. Ti sarò eternamente grata per il dono che mi hai fatto.

Introduzione

Come maestra intuitiva e spirituale che ha esercitato questa sua capacità per oltre trentadue anni, ho trascorso la maggior parte della mia vita ad aiutare gli altri a rendersi conto a livello intuitivo che siamo tutti esseri spirituali dotati di *sei* sensi, e non di cinque. E ciò che è persino più importante è che noi abbiamo *bisogno* di quel sesto senso per realizzare lo scopo della nostra vita e vivere un'esistenza serena e felice.

La mia missione ha avuto inizio da bambina a Denver, Colorado, quando, all'età di dodici anni, ho cominciato a fare delle letture intuitive personali sul nostro tavolo in cucina. Ho poi avuto modo di conseguire una formazione più accademica nelle arti sensoriali legate al sesto senso quando ho intrapreso il mio lungo apprendistato con due maestri spirituali e intuitivi, Charlie Goodman e il dottor Trenton Tully. Oltre a questi studi privati e specialistici, mi sono dedicata per venticinque anni ad approfondire le mie conoscenze in ambito religioso, linguistico e mistico (tra cui la cabala esoterica e altre religioni del mondo, il misticismo occidentale e i tarocchi) per aiutarmi a meglio comprendere l'evoluzione dell'anima.

Ma l'insegnamento migliore che ho ricevuto viene proprio dalle letture intuitive che ho fatto quasi quotidianamente fin dall'età di dodici anni. Entrare in contatto con la realtà di ogni persona mi ha fornito una comprensione più profonda di quella che avrebbe potuto offrirmi qualsiasi scuola ufficiale. L'opportunità di studiare ed essere testimone dell'evoluzione dei miei clienti è stato uno straordinario strumento di formazione riguardo a come il nostro sesto senso – o le nostre “vibrazioni”, come mi piace chiamarle – sia essenziale ai fini di una vita coronata dal successo. Perciò, in questo libro, racconterò storie di vita reale e di come i miei clienti abbiano imparato ad attingere al loro sesto senso e a cominciare a fidarsi delle proprie sensazioni, e dimostrerò quanto questo abbia cambiato e migliorato la loro vita.

Nel corso della mia formazione ed esperienza, sono giunta a comprendere pienamente quello che io chiamo il nostro senso «liberatorio» e come possiamo farlo tornare nella nostra vita. Il nostro sesto senso, o senso psichico, non è un senso *fisico* come gli altri cinque: esso è più un senso *spirituale*, collegato alla nostra anima e posto al centro del nostro cuore. Proprio come i sensi fisici tengono informato il corpo e gli dicono come comportarsi, la principale funzione del sesto senso è quella di guidare l'evoluzione della nostra anima e tenerci collegati al nostro Creatore, alle nostre guide spirituali, e ai nostri assistenti angelici, che ci guidano lungo il cammino e ci aiutano a realizzare i nostri obiettivi.

I nostri sensi fisici ci forniscono i piedi e ci tengono ancorati a terra, mentre il nostro sesto senso ci dà le ali e ci insegna a volare. Purtroppo, sono poche le persone che si rendono conto di possedere questo importante senso spirituale, per non parlare poi di come accedere ad esso o prestargli ascolto.

Col passare del tempo e con il mondo che diventa sempre più complicato, la mia missione di guida e insegnante sensoriale si fa sempre più pressante. Io credo che il renderci conto di avere delle vibrazioni e assegnare loro un posto adeguato nel nostro mondo non sia più semplicemente facoltativo, se ci auguriamo di vivere una vita piena di significato, stabile ed equilibrata. Dobbiamo smetterla di dubitare o di opporre resistenza alla nostra saggezza superiore e accettare la realtà ormai scientificamente suffragata che noi siamo davvero molto più consapevoli e capaci a livello spirituale di quanto ci hanno insegnato a credere o abbiamo avuto il coraggio di dichiarare. Dobbiamo imparare a fidarci delle nostre vibrazioni, di quelle scariche energetiche che scaturiscono dal nostro innato senso psichico che palpita impercettibilmente attraverso la nostra consapevolezza e ci guida lungo il percorso della nostra anima.

Il prezzo che le persone pagano per aver ignorato le proprie vibrazioni è alto: esse finiscono per vivere nella paura, per sentirsi inadeguate e impotenti. Prendono decisioni che non sono buone per loro, che le portano in luoghi molto diversi da quelli in cui vorrebbero essere. Diventano ansiose e dipendenti, agendo in modo aggressivo, addirittura violento, nei confronti di coloro che amano, isolandosi ancora di più. Diventano stresse, ammalandosi persino fisicamente, e non godono più di un'effettiva pace mentale. Vagando nell'oscurità del giudizio col senno di poi e della preoccupazione, esse lottano contro la vita o ne rimangono calpestate, e

non riescono a raggiungere il loro scopo o i loro obiettivi spirituali, rovinandosi così la vita, anziché amarla.

Conosco questo fenomeno perché dopo tutti questi anni di letture intuitive, ho avuto occasione di osservarlo personalmente innumerevoli volte. La confusione e lo stress non sono necessari: sentirsi così smarriti o vulnerabili non rientra nei nostri scopi, è irragionevole, e non fa parte dell'ordine Divino.

In qualità di guida che segue i dettami del sesto senso, posso garantirvi che prestare ascolto alle vostre sensazioni guarisce questa paura e questo stress. Così facendo, stabilirete un legame diretto con il vostro Creatore e con i vostri spiriti guida e assistenti. Verrete indirizzati nel vostro cammino e nel vostro lavoro senza correre rischi, verrete aiutati a stabilire i giusti legami, ad apprendere i vostri segreti spirituali, a tenervi al sicuro e lontani dai pericoli, e a rendervi conto che siete amati e accettati per quello che siete. Il vostro sesto senso nutre la vostra creatività, vi aiuta a guarire le vostre ferite emotive, e calma il vostro cuore ansioso e insicuro. Tramite la guida dei vostri angeli, guide e Sé Superiore, le vostre vibrazioni vi portano la pace mentale e vi mostrano come vivere in un modo più armonioso ed elevato.

Il mio sesto senso è sempre stato il mio dono più grande. Esso ha dissipato la confusione e le illusioni che un tempo mi facevano sentire isolata e sola, e mi ha fatto capire che siamo tutti parte di questa esperienza chiamata vita.

Coloro che danno credito alle proprie sensazioni hanno parecchie cose in comune: noi prestiamo ascolto a coloro che ci aiutano, ai nostri spiriti guida e angeli, a quelle creature di luce dedite alla nostra crescita e guarigione che ci mostrano il posto giusto da occupare nello schema Universale delle cose. Noi prestiamo sempre attenzione e rispettiamo ciò che sentiamo, anche se al momento non sembra avere alcun senso. Noi pensiamo, sentiamo e agiamo in base alle nostre vibrazioni senza porci domande o esitare, a differenza di coloro che non credono nel sesto senso o, come preferisco dire, non ci credono *ancora*. In quanto creature intuitive, siamo altrettanto sintonizzate sul mondo invisibile di quanto lo siamo su quello fisico (e forse in misura persino maggiore).

È quasi come se le persone che credono solo nei cinque sensi e quelle che invece credono anche nel sesto appartenessero a due specie diverse. Queste ultime si fidano delle proprie sensazioni e lasciano che la propria

energia mentale le guidi giorno dopo giorno; e, parlandone in termini generali, esse sono più creative, intraprendenti e riescono meglio nella vita rispetto a quelle appartenenti alla prima categoria. Ciò che ho avuto soprattutto occasione di osservare nella mia professione è che queste persone si godono più pienamente la vita di quanto lo facciano quelle che non credono nel sesto senso.

Possedere sei sensi porta con sé un'innata sensazione di sicurezza, fiducia e coraggio, che coloro che invece si tengono aggrappati a un modello a cinque sensi mancano di avere. Sappiamo che il nostro spirito continua a vivere dopo la morte, perciò non lottiamo contro le correnti della vita. Non temiamo la morte e non ci facciamo prendere dal flutto di ritorno dell'ansia mortale; cavalchiamo invece con grazia e fiducia le onde della vita perché sappiamo di poter contare su un aiuto fuori scena e di essere eterni. Ma soprattutto, coloro che si fidano delle proprie vibrazioni si rendono conto che l'amore è la pozione magica che dà le ali.

Un'altra differenza fondamentale tra gli «esa-sensoriali» (vale a dire coloro che si fidano delle proprie vibrazioni) e i «penta-sensoriali» (coloro che non lo fanno) sta nelle regole che essi seguono per vivere. Questi ultimi vedono solo il piano fisico e seguono le leggi *intellettuali* o *basate sull'ego*, mentre gli altri percepiscono il piano spirituale e seguono la legge *spirituale*, creando così due realtà contrastanti: il modo ordinario e quello superiore. La vibrazione di un esa-sensoriale è più rapida, leggera, interessante, fluida e dotata di poteri terapeutici, e può essere percepita immediatamente. Gli altri vengono attirati verso questa vibrazione più alta perché ne traggono una sensazione estremamente piacevole.

Questo non vuol dire che coloro che credono nel sesto senso siano superiori a quelli che non ci credono; qualsiasi persona appartenente a questa categoria vi dirà che siamo *tutti* esseri spirituali Divini provenienti dalla stessa fonte, che abbiamo tutti lo stesso valore e siamo fatti della stessa sostanza: l'amore. Io dico solo che le persone che si fidano delle proprie vibrazioni tendono ad avere un'esperienza di vita superiore perché sono meglio informate e possono fare scelte più adeguate, che di solito portano a una maggiore capacità di amare e apprezzare questa nostra meravigliosa esistenza.

Questo libro vi rivela i segreti per risvegliare il vostro sesto senso. In esso, io vi mostrerò gli esercizi, gli strumenti e i punti di vista che noi esa-sensoriali utilizziamo. Coloro che si fidano delle proprie sensazioni

guardano la vita in modo differente, sia per quanto riguarda il proprio atteggiamento che il proprio punto di vista e approccio. Noi cerchiamo indicazioni diverse, e siamo più sensibili e intuitivi di coloro che si rifiutano di riconoscere o che non sono consapevoli della propria saggezza e guida superiore.

Soprattutto, le persone che credono nel sesto senso hanno l'ardire di vivere *con* le proprie vibrazioni anziché sprecare tempo a lottare *contro* di esse, e non si preoccupano mai di apparire o meno razionali agli occhi degli altri. Noi sappiamo che il nostro sesto senso opera al di fuori del semplice spazio e tempo e che perciò, a volte, ci fornisce informazioni che al momento potrebbero non avere senso, ma che più tardi ce l'avranno.

Ovviamente non conosciamo in anticipo tutto quello che accadrà a noi o agli altri, ma sappiamo che saremo guidati e che ci verrà mostrata la miglior direzione possibile da seguire per la nostra crescita, la nostra protezione e il nostro benessere. Di conseguenza, non ci preoccupiamo del futuro. Le persone che credono nel sesto senso basano le proprie abitudini, il proprio comportamento e le proprie decisioni su ciò che sentono dentro, piuttosto che su ciò che viene detto loro all'esterno; il risultato di tutto questo è che, per la maggior parte del tempo, esse si sentono in pace con se stesse e nell'Universo.

La buona notizia è che siamo stati tutti quanti naturalmente progettati per essere creature esa-sensoriali; vale a dire, per essere psichicamente guidate fino a un certo punto, a seconda dell'evoluzione generale e dell'intenzione della nostra anima. Alcune persone (come me, per esempio) sono qui per svolgere la missione della propria anima e fungere da guide e maestri nei confronti degli altri, mentre altre persone usano il proprio sesto senso a un livello più personale. Tuttavia, quando si tratta del nostro fine personale e della nostra protezione, siamo tutti capaci di essere esa-sensoriali. Quando ci disconnettiamo dal nostro sistema di guida interiore, ci sentiamo persi e disorientati. Questo non è un modo di vivere naturale, e nemmeno è necessario. Una volta che avrete imparato ad attivare le vostre vibrazioni, potrete cominciare ad eliminare tutta questa confusione e a lasciarvi semplicemente guidare come faccio io.

La mia missione di sensitiva professionale è sempre stata quella di fare da insegnante, di essere il ponte che riporta gli altri al loro sistema di navigazione psichica interna. Questo libro è un'altra espressione di questa missione. Esso viene offerto come la visione della vita psichica da parte

di una persona privilegiata, così che coloro che sono pronti a entrare nel Divino e a vivere in un modo più facile, sensibile e più soddisfacente lo possano fare.

Esiste un modo per aprirvi al vostro sistema di energia psichica e imparare a dar credito alle vostre vibrazioni. In questo libro condividerò con voi ciò che noi persone esa-sensoriali facciamo, in che modo pensiamo, le scelte che compiamo, e gli atteggiamenti e i punti di vista che coltiviamo. Prendendo come modello le persone esa-sensoriali, anche voi potrete attivare le vostre vibrazioni. In quanto insegnante, non c'è nulla che mi piaccia più del guidare la gente ad avere accesso alla propria vita psichica. Ma come appartenente alla razza umana, sento l'urgenza di far risvegliare in ciascuno di noi il nostro sesto senso, perché senza di esso, noi non rivestiamo alcun significato. Ci facciamo del male l'uno con l'altro, uccidendo nel nome di Dio, drogandoci in proporzioni epidemiche, e vivendo nel nostro isolamento, mentre il mondo sta ormai raggiungendo livelli di sovrappopolamento da record.

La consapevolezza esa-sensoriale rimedia a tutto questo perché, alle sue radici, essa ci aiuta a vedere che siamo tutti interconnessi e interdipendenti, e che, di conseguenza, «qualunque cosa facciamo anche al più piccolo dei nostri fratelli lo facciamo a noi». Prestare ascolto alle proprie vibrazioni fa da vitale deterrente alla spirale discendente di autodistruzione personale e globale nella quale oggi ci ritroviamo impigliati. Quando ascoltiamo le nostre vibrazioni, noi ristabiliamo il nostro equilibrio e la nostra esperienza interiori, il che, in definitiva, porta alla pace esteriore.

Come utilizzare questo libro

Il mio scopo nello scrivere questo libro è quello di aiutarvi ad aprire i vostri canali intuitivi e a insegnarvi a dare credito alle vostre vibrazioni. Lo farò condividendo con voi le pratiche segrete che i professionisti esa-sensoriali utilizzano ogni giorno per navigare nell'invisibile mondo dello spirito. Desidero aiutarvi a trasformare la vostra identità basata sull'ego in una basata sull'anima, a rafforzare i vostri muscoli intuitivi, e a sviluppare la vostra sicurezza psichica. Utilizzando queste pratiche, consoliderete il vostro sesto senso in un modo concreto e radicato.

Vi presenterò questi segreti esa-sensoriali uno alla volta, così da farvi capire come guardare il mondo attraverso una prospettiva intuitiva; dopodiché, voi li metterete in pratica per vedere se funzionano. Questa impostazione vi insegnerà a pensare come esseri esa-sensoriali che vivono la vita attraverso le loro sensazioni anziché attraverso la testa, o l'intelletto, proprio come fanno coloro che credono nel sesto senso.

Questi esercizi sono gradualmente e partono dalla necessità basilare di preparare il vostro corpo a percepire l'energia sottile, per poi predisporre la parte restante della vostra consapevolezza a sintonizzarsi sulle vibrazioni psichiche più alte. I trentatré esercizi sono divisi in nove gruppi, o parti, ciascuna delle quali si basa su quella precedente. In altri termini, proprio come in un corso di introduzione alla musica, voi imparerete prima le note del vivere in modo esa-sensoriale, poi le melodie delle vostre sensazioni, e infine, la composizione della creatività intuitiva e del modo in cui costruire la vostra vita per aiutare l'evoluzione dell'anima.

Imparando a vivere «in modo vibrazionale» dalle fondamenta in su, voi comincerete a fidarvi delle vostre sensazioni, un piccolo passo alla volta. Leggete ciascun segreto seguendo il vostro ritmo personale, dopodiché mettete in pratica i suoi principi per qualche giorno e state a vedere cosa succede. Ciascun segreto si basa su quello precedente, e fornisce pian

piano una sorta di piattaforma sulla quale sviluppare agevolmente e senza problemi le vostre personali esperienze esa-sensoriali. Alcuni segreti potrebbero già esservi noti, mentre altri vi saranno completamente nuovi. Mantenete aperta la vostra mente e metteteli in pratica tutti, stabilendo una vostra tabella di marcia. In questo modo, imparerete a fidarvi delle vostre sensazioni a prescindere da qualunque cosa vi troviate ad affrontare.

Guardate a questo libro come a un blando programma di allenamento per esercitare i vostri muscoli psichici, e pensate a me come al vostro allenatore personale; dopotutto, avendo avuto a che fare con migliaia di persone nella mia veste di professionista intuitiva e avendo visto in che modo esse hanno imparato, so bene cosa funziona e cosa no, così come so dove si trovano i trabocchetti. I piccoli passi funzionano... i traguardi troppo ambiziosi no.

Nel dare credito alle vostre vibrazioni, cambiate le regole che governano la vostra vita e potete cominciare a correre il rischio di seguire il vostro spirito, accrescendo così le vostre capacità intuitive. Sebbene tutti noi abbiamo il potenziale di essere creature esa-sensoriali e di poter essere guidati dal nostro Sé Superiore, il semplice fatto di volerlo non è sufficiente. Allo stesso modo in cui guardare degli esercizi ginnici alla televisione non vi darà muscoli d'acciaio, così, l'essere consapevoli del vostro intuito o il voler semplicemente essere intuitivi non vi renderà tali. A meno che non *esercitate* i vostri muscoli psichici e non li usiate quotidianamente, essi non diventeranno il solido sistema vibrazionale di guida interiore che intendevate.

All'inizio, potrebbe sembrarvi difficile fare pratica con i segreti elencati in questo libro, ma se persistete le cose cambieranno. Lasciar perdere la testa e spostarsi sul cuore richiede tempo e una certa pratica per abituarsi. Tuttavia, non sarà necessaria un'eccessiva quantità di tempo e, se affronterete questo processo con leggerezza e in modo divertente, anziché farlo diventare una sorta di prova, non ci metterete molto a comunicare con l'Universo come dei veri e propri professionisti esa-sensoriali. Ben presto la smetterete di guardare fuori di voi per avere delle risposte. Saprete nel vostro cuore che cosa è giusto per voi perché avvertirete le vostre sensazioni e sentirete il vostro Sé Superiore in modo forte e chiaro.

In quanto creature spirituali, tutti noi possediamo ali psichiche e vogliamo volare con le nostre anime. Vogliamo levarci al di sopra dei con-

fitti dell'esistenza e vivere in un modo migliore perché sappiamo a livello intuitivo di poterlo fare. Imparare a volare con lo spirito è semplice, perciò smettetela di lottare e cominciate a prestargli ascolto. Esso vi *solleverà*.

Sono convinta che tutti noi sappiamo in una certa misura che «qualcosa non va con il quadro d'insieme» quando non ci fidiamo delle nostre sensazioni o ignoriamo il nostro spirito. Se volete allontanarvi dalla paura e recuperare il legame mancante nella vostra consapevolezza e siete pronti a impegnarvi a farlo, potete farlo. Se volete seguire il vostro spirito, sentire le vostre guide spirituali e vedere al di là delle apparenze in una comprensione più profonda di voi stessi e degli altri, potete farlo. Se volete mantenervi in contatto con le persone care che hanno intrapreso il loro viaggio nell'aldilà, contattare le forze angeliche, e attingere alle grandi intelligenze delle vite passate, potete fare anche questo.

Nel mio primo libro, *The Psychic Pathway*, vi facevo conoscere il vostro sesto senso. In questo libro, vi insegnerò a svilupparlo e a farlo diventare il potente sistema di guida che è destinato a essere. Se il vostro desiderio di prestare ascolto alle vostre vibrazioni e vivere una vita psichicamente guidata corrisponde al mio desiderio di insegnarvi come farlo, allora insieme ci riusciremo.

Test: Siete una persona esa-sensoriale?

Prima di cominciare a leggere riguardo agli strumenti e ai segreti che possiedo per vivere una vita esa-sensoriale, potrebbe esservi utile capire quanto siete sintonizzati sulle vostre vibrazioni. Completate il questionario seguente, scegliendo una risposta tra le tre indicate accanto a ogni domanda.

	Raramente	A volte	Spesso
1. Quando sono in compagnia di qualcuno, intuisco facilmente come questa o queste persone si sentono.			
2. Adoro il movimento e l'esercizio fisico.			
3. Presto ascolto alle mie emozioni viscerali, anche se non ne comprendo il senso.			
4. Capisco quando qualcuno mi sta dicendo una bugia o mi sta manipolando.			
5. Sono in grado di capire quando mi trovo sulla strada sbagliata, e cambio direzione.			
6. Quando qualcuno mi inganna, io lo capisco.			
7. Tendo a farmi coinvolgere eccessivamente dai problemi altrui.			

	Raramente	A volte	Spesso
8. Anche quando non comprendo pienamente il problema, riesco a trovare subito le risposte.			
9. Se provo sensazioni negative, cambio i miei piani con facilità.			
10. Condivido quello che ho e non mi faccio prendere dall'ansia di possedere.			
11. In un certo senso, mi sento protetto, come se qualcuno stesse vegliando su di me.			
12. Riesco a dire di no anche quando mi è difficile.			
13. Manifesto i miei veri sentimenti, anche se questi risultano sgraditi.			
14. Faccio affidamento su di me per prendere la decisione finale.			
15. Scelgo con cura le persone a cui chiedere consiglio.			
16. Mi piace correre rischi e provare cose nuove.			
17. Mi prendo cura del mio corpo.			
18. Presto attenzione alle altre persone e ascolto ciò che dicono.			
19. Conosco le cose prima che accadano.			
20. Quando penso a certe persone, succede che poi queste mi chiamino quello stesso giorno.			
21. Sento se una persona o una situazione va bene per me oppure no.			

	Raramente	A volte	Spesso
22. Sono un pensatore creativo e mi piace scarabocchiare o giocare quando ho un momento libero.			
23. Possiedo un notevole senso dell'umorismo.			
24. Nella mia vita ci sono moltissime coincidenze.			
25. Sono convinto di avere qualcuno che mi aiuta dall'Altra Parte, come per esempio degli angeli custodi.			
26. Amo la mia vita.			

Una volta completato il questionario, rileggete le vostre risposte. Assegnatevi un punto per ogni «Raramente», due punti per ogni «A volte» e tre punti per ogni «Spesso».

• **Se il vostro punteggio è 25-39:**

Al momento, non avete l'abitudine di prestare attenzione al vostro sesto senso. Ma questo cambierà rapidamente quando vi servirete degli strumenti e dei segreti di questo libro. Quando vi aprirete al sé intuitivo che c'è in voi, il vostro senso dell'avventura e della vitalità aumenterà significativamente.

• **Se il vostro punteggio è 40-59:**

Siete già abbastanza sintonizzati sul vostro sesto senso, sebbene possiate non chiamarlo così. Potreste semplicemente considerarvi «ipersensibili» o «fortunati». Mentre lavorerete con questi strumenti esa-sensoriali segreti, proverete un accresciuto senso di sicurezza, controllo e creatività, e la vostra vita diventerà molto più eccitante e soddisfacente.

• **Se il vostro punteggio è 60-75:**

Probabilmente vi rendete conto che il vostro sesto senso è eccezionalmente sviluppato, ma potreste non dargli completamente credito.

Nell'utilizzare gli strumenti forniti da questo libro, svilupperete la fiducia necessaria per cominciare a vivere la vita gioiosa di un essere pienamente dotato di sesto senso. Imparerete a navigare attraverso la vita con grazia e tranquillità, e levarvi al di sopra dei problemi anziché farvi strada a fatica attraverso di essi. Risveglierete il vostro spirito e imparerete a volare.

Perciò, adesso che sapete di essere pronti a diventare esseri esa-sensoriali e a cominciare a prestare fede alle vostre sensazioni, possiamo cominciare.

Indice

<i>Introduzione</i>	»	9
<i>Come utilizzare questo libro</i>	»	15
<i>Test: Siete una persona esa-sensoriale?</i>	»	19
PARTE I - PARTIRE DAGLI ELEMENTI DI BASE.....	»	23
Segreto No. 1: Essere «strambi» è di moda.....	»	24
Segreto No. 2: Il sesto senso è buonsenso.....	»	30
Segreto No. 3: Siate radicati	»	39
Segreto No. 4: Ascoltate il vostro corpo	»	44
PARTE II - IL DOMINIO DELLA MENTE SULLA MATERIA	»	51
Segreto No. 5: La calma funziona	»	52
Segreto No. 6: Silenzio, per favore.....	»	59
Segreto No. 7: Osservate, non assorbite	»	65
PARTE III - LE VIBRAZIONI BUONE.....	»	73
Segreto No. 8: Il dolce suono del successo	»	74
Segreto No. 9: La protezione psichica.....	»	80
Segreto No. 10: Sintonizzatevi.....	»	89
Segreto No. 11: Seguite la corrente.....	»	95
Segreto No. 12: Alleggeritevi	»	101
Segreto No. 13: Lasciatevi alle spalle il passato.....	»	110
PARTE IV - FLESSIONI ADDOMINALI PSICHICHE.....	»	113
Segreto No. 14: Mettetelo per iscritto.....	»	114
Segreto No. 15: Pregate	»	118
Segreto No. 16: Cercate vibrazioni a più alta frequenza	»	124

PARTE V - CREARE UN SISTEMA DI SUPPORTO ESA-SENSORIALE.....	» 131
Segreto No. 17: Ricordate, è un lavoro di squadra	» 132
Segreto No. 18: Parlatene	» 139
Segreto No. 19: Imitate finché non riuscite a farlo.....	» 145
Segreto No. 20: Guardate dietro le quinte	» 151
Segreto No. 21: Tornate a scuola	» 158
PARTE VI - IL VANTAGGIO DEL CREDERE NEL SESTO SENSO.....	» 167
Segreto No. 22: Aspettatevi il meglio.....	» 168
Segreto No. 23: Amate l'avventura	» 173
Segreto No. 24: Sappiate che c'è sempre una soluzione.....	» 178
PARTE VII - IMBOCCATE LA RETTA VIA	» 183
Segreto No. 25: Mettetevi direttamente in contatto.....	» 184
Segreto No. 26: Cercate la verità.....	» 191
Segreto No. 27: Guardate con gli occhi di Dio	» 196
PARTE VIII - L'ARTE DEL VIVERE IN MODO ESA-SENSORIALE...	» 203
Segreto No. 28: Ridere è importante	» 204
Segreto No. 29: Usate i pastelli.....	» 210
Segreto No. 30: Come ottenere un riscontro immediato.....	» 217
PARTE IX - IL CUORE DELLA VITA ESA-SENSORIALE.....	» 225
Segreto No. 31: Innaffiate le violette africane.....	» 226
Segreto No. 32: Condividete	» 232
Segreto No. 33: Rallentate.....	» 237
<i>Postfazione</i>	» 241
<i>Ringraziamenti</i>	» 243
<i>Note sull'Autrice</i>	» 245