

De Kracht *van je* Spirit

Leef vurig, vreugdevol en vrij – laat je Spirit aan het roer van je leven

In dit verhelderende boek laat spiritueel leraar Sonia Choquette je zien dat je, zelfs al heb je geen controle over de wereld buiten je, met de kracht van je Spirit een gevoel van zinvolheid in jezelf kunt creëren, die diepe voldoening en persoonlijke gemoedsrust teweegbrengt – wat er om je heen ook gebeurt.

MET GRATIS ONLINE CURSUS VAN DRIE MAANDEN T.W.V. € 29,95!

Het verlies van de verbinding met onze Spirit is misschien wel het grootste probleem waar we tegenwoordig onder gebukt gaan. In krachtige bewoordingen spoort Sonia Choquette ons aan om onze Spirit aan het roer van ons leven te laten staan, in plaats van ons door angst gedreven ego. De vele inspirerende, waargebeurde verhalen in dit boek ondersteunen haar pleidooi en illustreren wat er kan gebeuren als je vurig, vreugdevol en vrij leeft.

Dit boek vertelt je niet alleen over je Spirit, het geeft je ook de belangrijke, praktische gereedschappen om jezelf diepgaand te verbinden met je Spirit. Als je dit contact werkelijk legt, besef je dat het de meest authentieke blijvende kracht is die je in je leven hebt. Je leven voelt dan niet meer zwaar, maar vloeit in een magische flow.



John Reilly

Sonia Choquette is auteur, verhalenverteller, *vibrational healer*, en een spirituele leraar op het gebied van het zesde zintuig. Zij wordt internationaal veelgevraagd vanwege haar advies, wijsheid en vermogen om de ziel te genezen. Ze is de auteur van acht bestsellers in de Verenigde Staten, en talrijke andere uitgaven. Sonia is opgeleid aan de Universiteit van Denver, de Sorbonne in Parijs, en ze heeft een doctorsgraad in metafysica van het American Institute of Holistic Theology. Ze woont met haar gezin in Chicago. Bezoek ook haar Nederlandse website: www.volgjeintuitie.nl.

“Sonia Choquette is de popster van het Nieuwe Denken. Haar boeken zijn wijs, grappig en waar, en haar uitrusting en gereedschappen voor het leven zijn weergaloos. Geen wonder dat ze de uitgelezen goeroe is voor de creatievelingen van deze wereld.”

–Anita Chaudhuri, *Psychologies Magazine*

palaysia productions
www.sunshineforthesoul.nl

ISBN 978-90-76541-45-7



9 789076 541457 >



De Kracht van je Spirit

SONIA
CHOQUETTE



SONIA CHOQUETTE

DIT E-BOOK IS EEN GRATIS VOORPROEFJE VAN HET BOEK
DE KRACHT VAN JE SPIRIT, VERKRIJGBAAR BIJ DE BOEK-
HANDEL, OP BOL.COM EN VIA WWW.VOLGJEINTUITIE.NL



De Kracht *van je* Spirit

leef vurig, vreugdevol en vrij!



MET GRATIS ONLINE
CURSUS BIJ HET BOEK

www.volgjeintuitie.nl

Oorspronkelijke titel: The Power of your Spirit • Copyright ©
2010 Sonia Choquette
English language publication 2010 by Hay House Inc.
Illustraties: © iStockphoto CTR design LLC en Ilya Bushuev
Vertaling: Vera Groen

Nederlandse editie © 2012 Palaysia Productions, Enschede
ISBN 978-90-76541-457 NUR 728 eerste druk

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

Deze uitgave mag gratis worden doorgegeven aan anderen, mits het geheel intact blijft. Wilt u citeren uit dit boek neem dan contact op met pr@palaysia.com.



Inhoud

| | |
|---|------------|
| Inleiding | vii |
| Hoe dit boek te gebruiken | xv |
| <i>Hoofdstuk 1</i> | |
| Het belang van dagelijkse oefeningen | 1 |
| <i>Hoofdstuk 2</i> | |
| Eerste stadium: bewustwording van je spirit | 9 |
| <i>Hoofdstuk 3</i> | |
| Tweede stadium: ontdekking van je Spirit | 59 |
| <i>Hoofdstuk 4</i> | |
| Creëer je eigen altaar | 109 |
| <i>Hoofdstuk 5</i> | |
| Derde stadium: overgave aan je Spirit | 131 |
| <i>Hoofdstuk 6</i> | |
| Vierde stadium: in de flow met je Spirit | 179 |
| Nawoord | |
| Dagelijkse oefeningen van een getransformeerd spiritueel wezen | 225 229 |



Inleiding

“Pure logica is funest voor de spirit.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Een paar maanden geleden zat ik op een hotelkamer in San Diego nadat ik de hele dag een workshop had gegeven voor een paar honderd mensen. Ik was moe en aan een beetje ontspanning toe, dus besloot ik via roomservice een film te huren. Ik ging op zoek naar iets lichts en humoristisch en kwam uit bij de romantische komedie *My Life in Ruins*.

De film zelf was best leuk, maar het was de worsteling van de hoofdrolspeelster die grote indruk op me maakte. Georgia, een jonge Grieks-Amerikaanse reisleidster die in Griekenland woont, voelt zich ongelukkig en gefrustreerd over haar leven. Haar vriendinnen zeggen dat dat komt omdat ze haar kefi, een Grieks woord voor ‘Spirit’, is verloren. Voor hen is het zo klaar als een klontje dat dat de oorzaak van haar ellende is, en de reden waarom er eigenlijk niets in haar leven goed lijkt te gaan. Om het nog erger te maken kan niemand en niets haar situatie veranderen. Georgia moet zelf haar toverkracht, haar kefi, weer ontdekken. Anders zal haar leven kleurloos, zielloos... en hoogstwaarschijnlijk

liefdeloos blijven. Alleen zij kan haar innerlijke vonk ontdekken en weer in de flow van het leven stappen.

Zoals de meeste Hollywoodverhalen heeft ook dit een happy end. Georgia heeft weer contact met haar Spirit en haar leven kent weer betekenis, plezier en liefde. Toen ik die avond ging slapen voelde ik me blij en opgelucht. Weer iemand die haar Spirit had gevonden – al was het maar in de film – betekende een ellendig bestaan minder op de wereld. Hoera!

De film maakte duidelijk dat het idee dat je je verbinding met je Spirit kunt verliezen niet zo vreemd is. Het is misschien wel het meest voorkomende probleem waar mensen tegenwoordig mee te kampen hebben. In mijn 35 jaar professionele ervaring als intuïtief coach en leraar werk ik intensief met duizenden mannen en vrouwen over de hele wereld. Ik ontmoet voortdurend ongelofelijk aardige, gulle en zorgzame mensen die zich verloren, gedesillusioneerd en machteloos voelen. Toch weten de meesten van hen in hun hart ook dat er een andere manier van leven moet zijn.

Verbind je weer met je Goddelijke zelf

We willen allemaal onze problemen succesvol oplossen, stijlvol omgaan met teleurstellingen, contact maken met onze innerlijke kracht en ons creatief vermogen, enthousiasme voelen voor een bepaald doel en leven volgens onze intuïtief aangestuurde wijsheid. We willen spontaner en zorgelozer zijn – hardop lachen en zingen, en vol overgave dansen. We willen ons hart openen, onze angst achter ons laten en echte vrede

vinden, wat er ook om ons heen gebeurt. Eigenlijk willen we net als Georgia onze kefi vinden en onze Spirit terugkrijgen.

Maar hoezeer we ook verlangen naar een grote spirituele doorbraak, hoe graag we ook ons Goddelijk zelf en onze intuïtieve gids willen leren kennen, we zijn nog steeds niet toegewijd genoeg om werkelijk succesvol te zijn. We willen wel de cadeaus, maar we houden ons niet bezig met het praktische werk dat nodig is om ze te bemachtigen... dus blijven we vastzitten – en zijn we meer ontmoedigd dan ooit. Als het erom gaat in onze kracht te komen zijn we net *window shoppers* in de P.C. Hoofdstraat: we staren vol begeerte naar de ongelooflijke mogelijkheden die voor onze ogen bungelen, maar we krijgen ze niet te pakken.

Ik denk dat de reden voor deze frustratie en spirituele impasse hierin ligt, dat veel te veel mensen een transformerende energetische verandering proberen te bereiken via het intellect alleen. We begaan de denkfout dat iets weten hetzelfde is als deze wijsheid integreren en belichamen in ons bestaan. Met andere woorden: we weten veel over de kracht van de Spirit, maar we ervaren die niet. En dat kunnen we ook niet via alleen de verstandelijke weg. Het is zelfs zo dat we de kracht van de Spirit helemaal niet via het intellect (of het ego) kunnen ervaren. Dat is alleen mogelijk via een diepe, doelgerichte dagelijkse praktijk, gericht op verbinding met onze Spirit.

Het is de meest authentieke, blijvende kracht die we hebben in ons leven. We kunnen onze buitenwereld niet beheersen, maar we kunnen wel voor onszelf een

betekenis aan het leven geven die diepe voldoening en gemoedsrust geeft – wát er ook in de buitenwereld gebeurt.

We kunnen niet echt gelukkig zijn zonder ons te verbinden en over te geven aan onze Spirit. Anders zijn we als het ware verdwaald in de jungle zonder een duidelijk pad, zonder oriëntatie... en zonder idee hoe we weer thuis kunnen komen. Deze gemoedstoestand lijkt veel op de stress, angst en uitputting die velen van ons elke dag voelen.

We zijn volgzaam, op dualiteit gerichte en met het ego vereenzelvigde slachtoffers geworden. We zijn geconditioneerd en er zelfs toe gedwongen onze macht over te dragen aan anderen – die dat vervolgens tegen ons gebruiken. We zijn op allerlei manieren misleid of op en dwaalspoor gezet en we hebben dit geloofssysteem geaccepteerd en vervlochten met onze lichaamscellen en zelfs ons DNA. We hebben geleerd te denken dat we anders zijn dan wat we werkelijk zijn; en in plaats van onze door God gegeven creatieve spirituele krachten te gebruiken, geloven we wat ons verteld is: dat we niet goed genoeg zijn, geen liefde waard zijn en zelfs soms ongewenst zijn. We hebben onszelf ervan overtuigd dat we bevlekte, gebroken schepselen zijn die zich aan anderen moeten onderwerpen om liefde te voelen of succesvol te zijn.

De voortdurende stress en innerlijke chaos van een leven zonder de kracht van de Spirit veroorzaakt ontelbare lichamelijke en psychologische stoornissen en zelfs ongelukken. Hoe meer ik erover nadenk, hoe meer ik ervan overtuigd raak dat het verlies van Spirit

de fundamentele oorzaak is van de meeste depressies, verslavingen en het algemeen onbehagen. Maar het ergste gevolg van een leven zonder verbinding met Spirit is, dat we het contact verliezen met ons diepste gevoel van eigen scheppingskracht, de vonk van Spirit in actie.

Een leven zonder werkelijke creatieve expressie heeft geen betekenis of inhoud. Mensen die in die situatie zitten vinden meestal negatieve manieren om afleiding te zoeken en de leegte niet te hoeven voelen. Of dit leidt tot destructieve gedragingen of emoties, veelvuldige ongelukken of ziekten en vastlopen in de carrière, of tot chronische werkloosheid, woede-uitbarstingen of sociaal isolement: het probleem wordt al gauw ook voelbaar voor anderen. Alle levenspaden vormen samen een netwerk – we zijn met elkaar verbonden, en de ellende van één mens beïnvloedt uiteindelijk alle anderen. Daarom is onze verbinding met de Spirit niet alleen een wezenlijke persoonlijke noodzaak, maar ook van groot belang voor gezin en gemeenschap.

Als je je Spirit volgt in plaats van je ego geeft je dat een diep verankerd, niet-aflatend gevoel van bescherming en veiligheid. Het ontspant je geest, kalmeert je lichaam en opent je hart. Verbinding met je Spirit herstelt je vertrouwen, verlicht je angst, en bevrijdt je van het verlangen om volledige controle te hebben over je leven. Als er zo'n grote last van je schouders valt, kun je werkelijk beginnen om je intuïtie (de stem van je Spirit) te voelen, die in het begin extreem subtiel is – en als je gebukt gaat onder een hoop stress ga je er gemakkelijk aan voorbij. Als je intuïtie stevig aan het roer van je

leven staat, verbindt je jezelf weer met de diepste, meest authentieke waarheid van je bestaan, en weet je weer wie je bent, zoals God je heeft geschapen en bedoeld: perfect, mooi en heel.

Een dergelijk authentiek zelf-gewaarzijn moedigt dezelfde transformatie aan bij andere mensen in je omgeving. Iedereen met wie je energetisch uitwisselt voelt je oprechtheid, dus hoeft men zich minder bezig te houden met allerlei manipulaties om zich veilig te voelen en goedkeuring te verkrijgen en komt er meer ruimte voor hartsverbindingen. Je hoeft de machtsstrijd met anderen niet meer aan te gaan omdat je macht van binnenuit komt, dus kun je ingesleten patronen en conflictgedrag stap voor stap loslaten. Als je je laat leiden door je Spirit ervaar je een verhoogd bewustzijn, waardoor je mensen kunt benaderen met meer compassie en duidelijkheid. Je gaat hun angst begrijpen als een symptoom van verlies van hun Spirit, dus hoef je hun onbewuste negatieve gedragingen niet langer persoonlijk op te vatten. Met de Spirit in je hart verdwijnt de donkere, zware wolk van verdediging en achterdocht. Je gaat met minder filters door het leven en daardoor wordt het helderder en mooier dan ooit.

Als je dit boek van de boekenplank hebt gepakt of het op een andere manier hebt verkregen is dat een sterke aanwijzing dat je verlangen om contact te maken met de kracht van je Spirit nu op zielsniveau wordt gevoeld. Dit is voor jou een spannend keerpunt in je leven, want niet alleen ben je op zoek naar je Spirit, maar je Spirit is ook op zoek naar jou. Ze roept je terug naar je werkelijke macht. Die macht heb je hard nodig, en de wereld heeft

die op haar beurt weer van jou nodig.

De weg die voor je ligt

Maar terugkeren naar je authentieke zelf is niet gemakkelijk. Tijdens deze reis zul je voortdurend uitgedaagd worden om je angsten onder ogen te zien en je eigen waarheid te omhelzen. Hoewel het moeilijk kan zijn, word je uitgenodigd voor deze transformerende ervaring, simpelweg omdat je een Goddelijk wezen bent binnen dit grootse menselijke experiment.

Het proces doorloopt vier verschillende stadia, waarbij je van het ene naar het volgende wordt voortgestuwd. Hoe snel of hoe langzaam je ze doorloopt hangt af van je verlangen, moed en wilskracht. Maar het is belangrijk om in de gaten te houden dat deze zielsreis individueel en organisch is; je moet je eigen tempo aanhouden. Het is geen wedstrijd. Zoals bij de meeste diepe ervaringen is het juist het 'onderweg zijn' wat je de beste kansen biedt om te helen en positieve veranderingen te ondergaan. Vroeg of laat komen we allemaal aan bij het eindpunt... is het niet in dit leven dan wel in een volgend.

De sleutel tot je succes ligt in het aangaan van het proces om je te ontdoen van de onjuiste, beperkte gewoontes en overtuigingen van het niet-authentieke zelf die je gevangen houden, en deze te vervangen door de bevrijdende, bewuste gewoontes van een Goddelijke schepper. Je moet gedisciplineerd zijn en jezelf ertoe verplichten dagelijks te oefenen, totdat de bewuste gewoonten je tweede natuur worden – en uiteindelijk de enige manier waarop je nog wilt leven.

Het is een moedig, stapsgewijs proces om levenslange periodes van valse, diepgekwetste en slachtofferachtige vereenzelviging met het ego achter je te laten, en volledig de steeds ruimere uitdrukking te worden van je authentieke, grenzeloze, multidimensionale Heilige Zelf. Je transformatie van het ene naar het andere gebeurt niet vanzelf, en zal alleen plaatsvinden als gevolg van je intense verlangen en bewuste keuze om elke dag toe te groeien naar jouw waarheid.

Dus als je werkelijk bereid bent om jouw kefi terug te halen – om de kracht van je Spirit volledig te realiseren – sla dan de bladzijde om... en laat de transformatie beginnen!

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Ik bied dit boek aan als een toegankelijke praktische gids om je te helpen terug te komen in je eigen kracht. Als je je weer wilt verbinden met je Spirit moet je vier stadia doorlopen:

1. Bewustwording
2. Ontdekking
3. Overgave
4. Flow

Hoe verder je doordringt in de stadia van je zielsevolutie, hoe meer je de verdwazing en de valkuilen van je ego-percepties achter je laat, en je ware spirituele aard nadert. Hoewel het wel mogelijk is om met één reusachtige stap alle vier stadia te doorlopen, komt dat maar zelden voor.

Voor de meesten van ons verloopt de reis van onze beperkte egoperceptie naar het onbegrensde hogere bewustzijn van onze Goddelijke aard geleidelijk. We bepalen het tempo van binnenuit, daarbij aangespoord door onze eigen wilsvrijheid en door ons verlangen om contact te maken met ons authentieke zelf.

Je vindt in deze hoofdstukken veel reeksen met vragen om over na te denken en te onderzoeken. Ze zullen je helpen direct contact te leggen met je Spirit, want alleen je Spirit kan oprecht antwoord geven. Naast de vragen heb ik ook eenvoudige oefeningen voor dagelijks gebruik toegevoegd om je te helpen integreren wat je hebt geleerd, zodat dit nieuwe bewustzijn van je

Spirit natuurlijk en gemakkelijk aanvoelt. Deze stappen worden duidelijk uitgelegd, zodat je de verschuiving kunt realiseren zonder het spoor bijster te raken of terug te vallen in uitzichtloos slachtofferschap.

Heb geduld met jezelf bij je terugkeer naar je Spirit. Het proces lijkt misschien ongrijpbaar, maar op een dag – en dat zou wel eens eerder kunnen zijn dan je denkt – valt alles ineens op zijn plek; en ben je in een onvoorwaardelijk liefdevolle, grenzeloze flow met je Spirit. Als je de intentie hebt om steeds bewuster te worden van je werkelijke zelf en ook elke dag het werk doet, zal het Universum zich ontfermen over de grote lijn.

De grootste stap naar het bevrijden van de kracht van je innerlijke Spirit bestaat uit steeds authentieker zijn ten aanzien van jezelf en anderen. Dat is niet bepaald een gemakkelijke of heldere opdracht, vooral niet voor degenen die hun hele leven gewend zijn geweest hun gevoelens te verbergen of te negeren. Een goede manier om je ware zelf te ontdekken is om regelmatig op te schrijven hoe je je voelt. Daarom raad ik je dringend aan om een dagboek bij te houden terwijl je de stadia in dit boek doorloopt en om dat ook te gebruiken bij het beantwoorden van de vragen in de hoofdstukken. Ga diep naar binnen om eerlijke antwoorden te vinden. Vergeet niet dat het intellect graag snel dingen doorneemt, in plaats van echt aanwezig te zijn. *Dit boek is geschreven om je te bevrijden van de behoefte om altijd ergens heen te moeten of iemand te zijn die je niet bent.*

Neem de tijd en geniet van het proces. Blijf nadenken over de vragen en de verhalen. Pas regelmatig ten minste één van de dagelijkse oefeningen toe, gedurende minimaal 40 dagen. Dit is noodzakelijk omdat, om van vibratie te veranderen (en te leven in de flow en kracht van de Spirit), je de frequentie waarop je normaal gesproken vibreert moet veranderen, en dat neemt minstens 40 dagen in beslag.

Er is nog iets wat ik je wil vertellen voordat we beginnen. Ik schrijf dit boek net zo goed voor mijzelf (of in elk geval mijn 'ego-zelf') als voor jou. Ik ben ook aan het leren en groeien terwijl ik mijn ego steeds meer overgeef, en mijn authentieke Spirit schrijft via mij deze bladzijden vol... dus ben ik bijzonder geïnteresseerd in wat er uit komt!

We zitten allemaal in verschillende fasen van een zich verruimende staat van bewustzijn in deze tijd van transformatie. We zijn allemaal studenten. Elk verhaal dat ik vertel in dit boek is mijn eigen verhaal, of bereikt me via mijn cliënten en vrienden, en is bedoeld om de reële problemen te laten zien die we kunnen tegenkomen als we Goddelijke wezens in de Spirit leren zijn. We hebben allemaal een stukje bij te dragen aan de grote puzzel van de transformatie, want er is slechts één Spirit waarin we allemaal leven, ademen en bestaan. Als we op individueel niveau positieve veranderingen verwezenlijken, helpen we tegelijkertijd ook andere mensen de weg naar huis te vinden.

Het is mijn oprechte wens en verlangen dat we allemaal een goed geaarde, geleide reis mogen maken

van ego naar Spirit. Mogen we allemaal de aanwezigheid van onze Spirit voelen en de heilige Spirit in elkaar herkennen en ervaren, in de wetenschap dat we allemaal terugkeren naar onze ware en heilige aard. En mogen we de neiging weerstaan om via onze angsten en fantasieën te vluchten in slachtofferschap, hoe verleidelijk dat op zo'n moment ook mag zijn.

OKEE DAN... NOG ÉÉN
INSPIREREND VERHAAL UIT HET BOEK:

*Angst voor
commitment*





Philip studeerde al enige jaren bij mij en wilde dolgraag een authentiek, bezielt leven leiden. Om dat te bereiken richtten we ons op zijn zielsdoel, zijn zielslessen en de manier waarop hij zichzelf beter in overeenstemming kon brengen met zijn innerlijke drang naar creativiteit.

Toen we met ons gezamenlijk werk begonnen was hij heel enthousiast. Hij genoot van het ontdekkingsproces en was betoverd door alles wat hij leerde, zowel over zijn spirituele aard als over spiritualiteit in het algemeen. Ik gaf hem een boekenlijst om hem door het lezen te helpen zijn geest open te stellen en de vragen te beantwoorden die hij in zijn hart meedroeg. Hij vond het geweldig en had altijd een boek bij zich, waar hij ook was.

De volgende stap in de ontdekking van zijn authentieke zelf, zijn Goddelijke Spirit, was ingewikkelder en vroeg een nog grotere toewijding van zijn kant. Ik nodigde Philip uit om zijn leerproces uit te breiden door zich in te schrijven voor een paar cursussen. Een paar daarvan waren erop gericht om hem dichterbij zijn hartsverlangen te brengen, en andere waren direct verbonden met zijn interesse in landschapsdesign, waar hij dol op was, maar waar hij nooit een formele cursus in had gevolgd.

Hoewel het een uitdaging voor hem was, vond hij

deze suggesties goed te doen. De cursussen duurden vaak maar een dag of een weekend, dus kon hij ze gemakkelijk inpassen in zijn rooster. De meest dichtbijgelegen hogeschool bood een cursus landschapsdesign aan voor één avond per week, dus was het voor hem geen enkel probleem om ook daar tijd voor vrij te maken.

Op onze volgende afspraak zei Philip dat hij nog dieper zijn authentieke krachtige Spirit in wenste te gaan. Deze keer gaf ik hem opdracht om dagelijks ademwerk, yoga, stretchen en meditatie te beoefenen. Hij wilde er dolgraag mee beginnen, en we spraken af dat hij niet alleen innerlijk werk zou doen, maar ook zijn dagelijkse leven in verbinding met zijn Spirit zou verankeren.

We spraken elkaar een paar maanden later opnieuw, en toen ik zijn stem hoorde wist ik meteen dat hij uit balans en gefrustreerd was. Zijn baan als consultant ging best goed, maar hij was er niet 100% zeker van dat hij de mensen waarvoor hij werkte kon vertrouwen. Tegelijkertijd wilde een vroegere klant hem inhuren als werknemer en een goede vriend had het voorstel gedaan om samen een partnerschap op te zetten. Door al deze opties die voor zijn ogen dansten was hij zijn oriënteringsvermogen verloren en had hij mijn begeleiding nodig.

Voordat ik suggesties deed vroeg ik Philip of hij elke dag moeite had gedaan om zich met zijn Spirit te verbinden, via de dagelijkse oefeningen die ik hem had opgedragen.

Hij pauzeerde en zei: 'Nou ik was het wel van plan. Maar dit is de drukste tijd van het jaar en ik kan me momenteel nergens echt aan toewijden.'

Ik gaf niet meteen antwoord zodat hij zijn eigen

woorden kon horen resoneren in de kamer. 'Dus,' antwoordde ik, 'eens even zien of ik je goed heb begrepen... je belde me omdat je geen heldere begeleiding van je Spirit kunt krijgen, en je kunt geen half uur per dag besteden aan de verbinding met je Spirit, omdat dat niet goed uitkomt. Hoewel je wel de begeleiding en kracht van je Spirit wilt ervaren, heb je geen tijd om je ermee te verbinden omdat andere dingen op dit moment belangrijker zijn. Klopt dat?'

Philip barstte in lachen uit. 'Ja, ik denk dat dat precies is wat ik zei! Ik kan niet geloven dat ik dat zei, maar het is waar.' Hij was echt verbaasd toen hij zijn weerstand om zich te verbinden met zijn Spirit zo helder weerspiegeld zag.

'Ik had er tot op dit moment geen idee van dat ik me er zo tegen verzet om stil te zijn en contact te leggen met mijn Spirit. Wauw! Wat een schok! Waarom doe ik dat?'

Het was een goede vraag die we onszelf allemaal moeten stellen. Lezen over ons spirituele zelf is heel wat anders dan ons er werkelijk dagelijks mee verbinden. Philips weerstand, en misschien die van elk mens, ligt in de noodzaak om andere prioriteiten te stellen om vooruitgang te boeken. Daardoor kunnen we ontdekken dat wat we aan het doen zijn niet overeenstemt met wat onze Spirit wil. Het kan moeilijk zijn om toe te geven dat we behoorlijke veranderingen moeten doorvoeren in ons leven.

Dus zoekt ons denken (of ons ego) redenen om onze Spirit uit de weg te gaan, omdat het ons vaak niet goed uitkomt wat ze blootlegt. In Philips geval vermeed hij het dagelijks contact met zijn Spirit omdat zijn ego hem

ervan overtuigd had dat het tijdsverspilling zou zijn en dat hij het toch al zo druk had. Maar wij ontdekten onder al die oppervlakkige rationalisaties iets diepers. Door regelmatig af te stemmen op zijn Spirit zou hij weleens onder ogen moeten zien dat hij zijn baan niet meer wilde en veel liever fulltime landschapsarchitect zou willen worden. Maar dat vond hij eng.

Die werkelijkheid was financieel niet zo stevig. Hoe kon hij dan zijn brood verdienen en zijn huur betalen? Zijn gedachten werden overspoeld door talloze zorgen. Hij was bang dat het te duur, onpraktisch en onveilig was om authentiek te zijn, dus vermeed hij de uitnodiging om naar binnen te gaan. Hij gaf zijn drukke leven de schuld, maar eigenlijk maakte hij zijn leven zó druk, dat hij niet behoefde na te denken over zijn zielsopdracht. Het idee dat contact met zijn Spirit ingewikkeld en financieel riskant zou zijn maakte het gemakkelijker voor hem om zijn authentieke zelf te negeren.

Ik schrijf over Philips angst omdat dit in mijn privépraktijk als intuïtieve gids het grootste probleem is dat ik tegenkom bij mijn cliënten. We willen wel transformeren tot spirituele wezens, maar we zijn bang dat de inspanningen te ingewikkeld en de resultaten niet gegarandeerd zijn. Dus leren we genoeg om erover te praten, maar we deinzen terug als het gaat om het op de meest directe manier te ervaren – via een toegewijde dagelijkse praktijk, want dáár wordt het echt serieus. We moeten echte veranderingen doorvoeren die soms riskant kunnen lijken. De paradox is dat regelmatig contact met je Spirit je leert dat de risico's alleen risico's zijn voor het ego, en dat hoe meer we ons met de Spirit verbinden, des te krachtiger we worden. Maar we

kunnen dit alleen ontdekken door het direct te leren via onze eigen ervaringen.

Veel mensen zijn diep van binnen inderdaad bang dat hun leven helemaal op z'n kop komt te staan als ze zich verbinden met de Spirit en hun eigen waarheid volgen. Die manier van denken slaat de plank niet helemaal mis. Als je je leven hebt gebouwd op angstige keuzes, die je hebben weggevoerd van je authentieke zelf, dan weet je dat. En in je hart weet je ook dat als je jezelf maar enigszins op je innerlijk richt, je hier vast en zeker pijnlijk bewust van zult worden.

Maar wat je niet beseft is dat de Spirit in jou geen 'ik heb je'-machine is, die klaar staat om je bij de kladden te grijpen en je op je fouten te wijzen. Je Spirit is juist de grenzeloze, onvoorwaardelijk liefdevolle creatieve innerlijke vonk die je met briljante suggesties, heldere ideeën en begeleiding en genereuze oplossingen zachtjes naar je hoogste goed duwt... met als doel om je leven weer in de flow van je Spirit te krijgen.

Wegrennen van of weerstand bieden aan deze diepgaande persoonlijke verbinding met de Bron van je Spirit is gewoon een manier van het ego om zich niet over te geven aan of vertrouwen te hebben in de grotere, krachtige aspecten van jezelf. Het punt is echter dat als je consequent weigert om je te verbinden met je Spirit, je levenspatronen en problemen niet zullen verschuiven of verbeteren. Alleen door je over te geven aan je Spirit door dagelijks ademwerk, meditatie en misschien een paar yogahoudingen te oefenen, ben je in staat om je te verbinden met de kracht en leiding van je Spirit. Je Spirit brengt je geen ellende – ze onderbreekt de ellende en verkondigt de waarheid.

Philip en ik gingen door met het verkennen van zijn weerstand om de waarheid te achterhalen. We ontdekten zijn verborgen verlangen om fulltime landschapsarchitect te worden, wat zijn Spirit wilde, ook al was hij er zeker van dat dat hem financieel niet zoveel zou opleveren als zijn baan als consultant, en misschien zou het helemaal niets opleveren. Door Philip uit te nodigen om voorbij die weerstand te ademen en diep naar binnen te gaan op zoek naar begeleiding van zijn Spirit, ging er een nieuwe deur voor hem open.

Na slechts een paar meditatieve, diepe ademhalingen en door naar binnen te gaan, naar zijn hart en zijn Spirit, had hij een nieuw inzicht. Hij kon een carrière beginnen in landschapsarchitectuur, en daarbij twee of drie grote klanten aanhouden totdat zijn nieuwe zaak een stabiele basis had gekregen. Op het moment dat hij toegaf aan wat zijn Spirit werkelijk wilde, werd hem de weg getoond. Maar totdat hij de verbinding maakte, kreeg hij alleen maar verwarring, stagnatie en frustratie – wat hem allemaal alleen maar uitputte.

De verschuiving realiseren

Je verbinden met je Spirit met behulp van ademwerk en meditatie is absoluut essentieel als je jezelf wilt bekrachtigen. Je kunt niet voorbij gaan aan deze waarheid: pas als je investeert in je Spirit, investeert je Spirit in jou.

Het ego-verstand wil dat je denkt dat de tijd die je besteedt aan je authentieke zelf niet belangrijk is, en zal alles doen om je af te leiden. Want als je die tijd aan je authentieke zelf zou besteden, zou alles immers kunnen

veranderen. (En je weet dat het ego veranderingen haat!) Je Spirit zal alles ter discussie stellen wat niet echt is of niet in overeenstemming is met je Goddelijke zelf. Als je eenmaal volledig bewust bent zul je je Spirit genoeg kunnen vertrouwen om je te leiden, zodat je leven vredig kan stromen.

De kracht van je Spirit wordt voor het eerst voelbaar wanneer je besluit dat een dagelijkse oefenpraktijk die gebaseerd is op verbondenheid met je Goddelijke zelf de enige manier van leven is. Dit wordt bevestigd in de woorden van de briljante spirituele leraar Andrew Cohen (uit zijn boek *Embracing Heaven and Earth*):

Natuurlijk weten we niet hoeveel van ons er werkelijk in gaan slagen om in dit leven verlicht te worden. We kunnen deze dingen nooit voorspellen. Maar de vraag hoeveel van ons op dat punt zullen komen in onze eigen evolutie wanneer we bereid zijn om *alles te doen wat we maar kunnen* om hierin te slagen, is een heel andere kwestie. Want het vermogen om zover te gaan ligt in onze eigen handen. En uiteindelijk kan wie dan ook niet méér doen dan boven alles vrij willen zijn, en bereid zijn om dat te ondersteunen door actie en offers. Vanuit een bepaald gezichtspunt doet het er niet echt toe of we er wel of niet in slagen volledig verlicht te worden. Het maakt geen enkel verschil. Maar wat wel alle verschil in de wereld maakt is of we wel of niet werkelijk *nu bereid zijn*.



ONLINE CURSUS

De Kracht van je Spirit

'Leraren openen de deur, maar je moet zelf binnen gaan.'

CHINEES GEZEGDE

Heb jij ook met veel plezier dit boek gelezen? Heb je je ook voorgenomen om, zodra je het boek uit had, de oefeningen te doen? Heb jij ook tijdens het lezen geen tijd of gelegenheid gehad de aanwijzingen van Sonia te volgen? Wilde jij ook zo graag eerst verder lezen, voordat je bezig ging met de opdrachten in dit boek?

Allemaal begrijpelijk, want iedereen doet dat. Maar hoeveel mensen komen na het lezen van het boek terug om de oefeningen te maken, de aanwijzingen te volgen en de opdrachten te doen? Er ligt al weer een volgend boek klaar om te lezen, of er zijn andere dingen die om voorrang vragen. De informatie in het boek zakt naar de achtergrond en de opdrachten raken in de vergetelheid. Dat is niet alleen jammer van al die waardevolle lessen, dat is ook niet wat jouw spirit wil!

Daarom maakten we bij dit boek een bijzondere online cursus. Gedurende drie maanden word je elke

week begeleid door Sonia Choquette en Edith Hagenaar. De oefeningen, aanwijzingen en opdrachten uit dit boek worden aangevuld met affirmaties, bespiegelingen en interactieve elementen. Je krijgt alles netjes gedoseerd, zodat je elke week iets kunt doen en gestaag vorderingen boekt. De ideale manier om je het materiaal uit dit boek écht eigen te maken!

De online cursus kost, als je 'm los bestelt, € 29,95. Maar voor lezers van dit boek is de cursus inbegrepen – je betaalt helemaal niks!

In het boek De Kracht van je Spirit vind je jouw persoonlijke inlogcode om je aan te melden voor de online cursus.

Bestel nu, klik hier: www.volgjeintuities.nl



OVER DE AUTEUR

Sonia Choquette

'Ons denken is in de war, maar onze ziel niet.'

SONIA CHOQUETTE



John Reilly

Sonia Choquette is auteur, verteller, vibrational healer en een opzienbarend medium, en ze wordt internationaal veelgevraagd vanwege haar advies, wijsheid en vermogen de ziel te genezen. Ze is de auteur van acht bestsellers en talrijke andere uitgaven. Sonia is opgeleid aan de Universiteit van Denver, de Sorbonne in Parijs, en heeft een doctorsgraad in metafysica van het American Institute of Holistic Theology. Ze woont met haar gezin in Chicago.

Haar Amerikaanse website:

www.soniachoquette.com

Kijk voor aankondigingen van haar workshops en nieuwe producten in Nederland op haar Nederlandse website:

www.volgjeintuities.nl en

www.soniachoquette.nl

Ook van Sonia Choquette

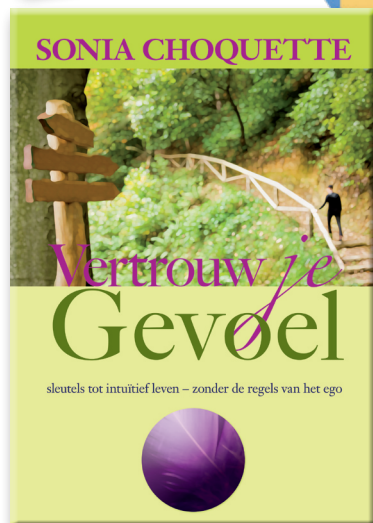
VIA BOEKHANDEL EN WWW.VOLGJEINTUITIE.NL

Vraag je gidsen is een set van 52 intuïtieve orakelkaarten, gebaseerd op de traditionele kleine arcana van de Tarot. De kaarten zijn ontworpen om je te gidsen door huidige en toekomstige gebeurtenissen en uitdagingen, maar ook om je te verbinden met je geestelijke gidsen en goddelijke helpers. De meegeleverde handleiding verklaart de betekenis achter elke kaart en hoe je dit in je huidige situatie kunt toepassen.

VRAAG JE GIDSEN, BOX MET 52 KAARTEN EN BOEKJE
ISBN 978-90-76541-17-4 PRIJS €17,95

Wil je meer weten over welke soorten gidsen er zijn, hoe ze voor je kunnen werken en hoe je ze om hulp kunt vragen, lees dan ook het boek **Vraag je gidsen**.

VRAAG JE GIDSEN, HET BOEK
ISBN 978-90-76541-18-1 PRIJS €17,50



Vertrouw je gevoel onthult de sleutels die je nodig hebt om je intuïtieve stem te activeren en... je gevoel te vertrouwen. Waarom met opzet kompas en plattegrond negeren, en ronddwalen in het duister? Leer nu te vertrouwen op je gevoel!

VERTROUW JE GEVOEL, BOEK
ISBN 978-90-76541-28-0 PRIJS €17,95



DE EGOKAARTEN

Ons ego is behoudend, het laat ons de wereld vanuit een op angst gebaseerd perspectief zien. Dit doet het om ons te beschermen, maar daarmee veroorzaakt het alleen maar pijn en afgescheidenheid, en het zet onze creatieve vermogens buiten spel.

Hoe houdt jouw ego je tegen om vreugde te ervaren in je leven? En belangrijker: op welke manier kun je jouw ego weer plaats laten maken voor je ziel?

Het antwoord is eenvoudig: de kaart die je trekt laat je zien wat je op dit moment kunt doen om weer vreugde, vrede en geluk te voelen, in plaats van angst, pijn en afgescheidenheid. De begeleidende teksten in het boekje brengen je opnieuw in contact met je ziel en je onbegrensde potentieel.

HET ANTWOORD IS EENVOUDIG – DE EGOKAARTEN
BOX MET 62 KAARTEN EN BOEKJE ISBN 978-90-76541-38-9 PRIJS €17,95

“Hoe kan ik zorgen dat mijn kinderen opbloeien en zelfverzekerd en gelukkig in het leven staan?” “Hoe krijg ik meer harmonie in mijn gezin?”

Dit soort vragen waren voor Sonia Choquette de inspiratie **Het intuïtieve gezin**. De makkelijk toe te passen oefeningen en tips voor het creëren van nieuwe, positieve gewoontes maken dit boek onmisbaar voor iedere ouder die op zoek is naar een gelukkig, liefdevol en harmonieus gezinsleven.

HET INTUÏTIEVE GEZIN, BOEK
ISBN 978-90-76541-23-5 PRIJS €16,95





Wij maken boeken, cd's, films, kaarten en spellen waar je hart blij van wordt. Onze producten inspireren je om het beste uit je leven te halen – opdat je jouw geluk, welvaart en pracht ook weer met anderen kunt delen. Palaysia ondersteunt je bij het creëren van het leven waar je ziel naar verlangt.

Bezoek onze site:

www.sunshineforthesoul.nl

**inspiratie van Wayne Dyer, Louise Hay,
Byron Katie, Deepak Chopra, en vele anderen**

Schrijf je ook in voor de gratis SunshineMail, om op de hoogte gebracht te worden van het verschijnen van nieuwe boeken van Sonia Choquette in Nederland.

www.affirmatie.nl

Gedachten zijn krachten • Gebruik ze positief en liefdevol

Gratis Affirmatie van de Maand

Zou jij ook graag iedere maand een prachtige affirmatie ontvangen om direct mee te werken? Laat ons jou iedere maand gratis de Affirmatie van de Maand toesturen: abonneer je nu! Surf naar www.affirmatie.nl, vul je gegevens in en klik op de knop 'stuur mij de affirmaties'.

