

Průvodce



Ponaučení duše a poslání duše

Nejjednodušší cesta k dosažení duchovního míru
a pocitu osobního naplnění

Sonia Choquette

Naladte si vysílání Hay House
na stránkách *www.hayhouseradio.com*

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Copyright © 2006 by Sonia Choquette
Originally published in 2006 by Hay House Inc. USA
Ilustrace © Marie Lafrance
Překlad © Bronislava Grygová, 2009
© Nakladatelství ANAG, 2009
ISBN 978-80-7263-548-1

Obsah

Úvod.....	6
Obecný význam jednotlivých karet.....	9
1 Probuzení	11
2 Pusťte se do zkoumání	13
3 Těšte se ze své síly	15
4 Zdokonalte svou pozornost.....	17
5 Staňte se čistou cestou	19
6 Pěstujte a rozvíjejte své nadání.....	21
7 Přijměte věci takové, jaké jsou.....	23
8 Žijte ze svého ducha	25
9 Najděte svou páteř	27
10 Přihlaste se ke svým dovednostem.....	29
11 V první řadě pečujte o sebe	31
12 Plánujte	33
13 Odpusťte a zapomeňte.....	35
14 Buďte kreativní	37
15 Tvořivé Ne.....	39
16 Nenechte se rozptylovat	41
17 Žádejte upřímně.....	43
18 Netlačte na pilu	45
19 Buďte rozhodní.....	47
20 Otevřete se lásce.....	49
21 Milujte svého ducha	51
22 Zapojte vyšší rozum	53
23 Odhodte svou kuklu.....	55

24	Dívejte se vpřed.....	57
25	Dělejte to, co máte rádi	59
26	Prožívejte svou duši, ne roli	61
27	Vypořádejte se se svými závislostmi	63
28	Přiznejte si svá zranitelná místa.....	65
29	Buďte trpěliví.....	67
30	Rozhodujte se lépe	69
31	Všeho s mírou	71
32	Přátele si vybírejte moudře	73
33	Stáhněte se do ústraní	75
34	Zbavte se napětí	77
35	Přijímejte zklamání s grácií	79
36	Mějte víru	81
37	Napравujte své chyby	83
38	Postavte se tváří v tvář svým protivníkům	85
39	Nevynášejte soudy.....	87
40	Udělejte krok vzad	89
41	Přinášejte nezbytné oběti.....	91
42	Přijměte fakt, že něco končí.....	93
43	Oživte to, co ve vás dřímá.....	95
44	Truchlete nad svými ztrátami.....	97
45	Mluvte nahlas	99
46	Pracujte se zanícením.....	101
47	Služte tiše.....	103
48	Postavte se tváří tvář svému stínu.....	105
49	Vysmějte se svým démonům.....	107
50	Hledejte ukrytý poklad.....	109

51	Držte své slovo.....	111
52	Přehodnoťte své priority	113
53	Stavějte na pevných základech	115
54	Přemýšlejte o své pravdě.....	117
55	Ujměte se vedení.....	119
56	Vyzařujte své světlo	121
57	Posilněte své vibrace	123
58	Důvěřujte božímu plánu.....	125
59	Počítejte svá požehnání	127
60	Dejte najevo svou radost	129
61	Omládněte	131
62	Dotkněte se hvězd.....	133
63	Žijte naplno.....	135
	O autorce.....	136

Úvod

Tento balíček vykládacích karet je určen k tomu, aby vám pomohl odpovědět na vaše nejhlubší osobní otázky, které jsou nám všem společné: „Jaké je mé poslání?“ a „Čemu se mám naučit?“

Každá ze 63 karet se soustředí na jeden specifický aspekt poslání vaší duše. Kromě toho se věnuje vždy jedné duševní lekci, která je potřebná k tomu, abyste tohoto poslání dosáhli. Všechno, co se kdy naučíte, vám pomáhá naplnit vaše poslání a posouvá vás blíže k dosažení klidu mysli a duše. Budete-li se řídit radami uvedenými na každé z karet, začnete pomalu naplňovat svůj osud a den co den, po malých krůčcích, budete neustále směřovat k těm nejvyšším cílům v duchovní oblasti. Během tohoto procesu sejdete ze své dosavadní cesty a začnete pociťovat osobní úspěch a uspokojení, které v životě hledáte, a současně věnujete své zvláštní nadání a energii této planetě.

Tyto karty jsou určeny těm z vás, kdo chtějí skutečně odstranit vše, co stojí v cestě nastolení duševního klidu a duchovnímu růstu. Pomohou vám rychle dosáhnout duševní rovnováhy tím, že osvětlí vaše stinná a špatně viditelná místa. Každá z karet vám ukáže, jak se zbavit iluzí vašeho ega a ještě více se spojit s vaší božskou a kreativní duší. Jsou přímou cestou k úspěchu a nebeskému míru pro ty z vás, kdo jsou připraveni se těšit na Zemi ze síly ducha a využívat jí.

Karty můžete používat několika způsoby. Kdykoliv hledáte radu, nejprve karty zamíchejte, a pak jednu náhodně vytáhněte. Řiďte se radami, které jsou na této kartě uvedeny. Porozumíte tak svému duchovnímu poslání a vyrovnáte se s tím, před čím v dané chvíli stojíte. Další možností je zvolit tři karty. První z nich představuje současnou situaci, druhá, co vám chybí anebo co je skryto vašemu pohledu, třetí symbolizuje ten nejdůležitější úkol, který v dané chvíli před vaší duší leží.

Můžete také pracovat s pěti kartami:

Karta 1 **Současnost**

Karta 2 **Minulost**

Karta 3 **Bezprostřední budoucnost**

Karta 4 **Co vám uniká**

Karta 5 **Dlouhodobá příležitost**

Každé ráno, než začne váš obvyklý den, si můžete vytáhnout jednu kartu a zahloubat se. Karta vám ukazuje, co vás čeká v nadcházejících hodinách, příležitosti, které jsou před vámi, a úkoly, se kterými se budete muset vyrovnat. Pomocí karty vstoupíte do nového dne duchovně připraveni a můžete vaši duši bez odporu pěstovat.

To je jen několik návrhů, jak karty používat. Jsem přesvědčena o tom, že všechny vykládací karty, včetně těchto, reagují dobře, ať je budete používat jakkoliv. Jen musíte být upřímní. Používejte je, jak často chcete, buďte kreativní a otevřete radám své Vyšší já.

Pokud si vytáhnete kartu, která bude skutečnou výzvou a třeba i obtížným úkolem, buďte rádi. Čím náročnější jsou myšlenky, tím více chcete a jste připraveni růst do své plné duchovní zralosti. Záměrem těchto karet je, aby vám dodaly sílu a abyste se mohli těšit ze všeho ovoce a výhod toho, že jste božími dětmi Vesmíru. Čím více budete s kartami pracovat, tím více úspěchů, prosperity a míru v duši si budete užívat.

S láskou a útěchou,
Sonia Choquette

Obecný význam jednotlivých karet



4

Zdokonalte svou
pozornost

4

Zdokonalte svou pozornost

Čím více bude vaše duše přímo ovlivňovat vědomí, tím více pocítíte, jak je důležité zkoumat vaše současné postoje a chování. Jsou vnímavé k vašemu duchu a Vyššímu já, podporují inspiraci a pomáhají? Anebo vás od těchto zdrojů odrazují, brání jejich následování a vedou k tomu, že si nevšímáte svých rádců?

Identifikujte postoje, které vás omezují, a jednání, které vede k tomu, že se cítíte izolovaní, prožíváte bolest a frustraci. Pozorujte, na co zaměřujete svou pozornost a co vám ubírá duševní energii. Soustředí se vaše myšlenky na to, co vám pomáhá v praktické i v duchovní rovině – anebo plýtváte svou energií na zbytečné představy a oslabující myšlenky?

Posláním vaší duše je zdokonalit vaši pozornost a změnit ji ve vyšší a soustředěnější, abyste mohli využít své božské síly a tvořit efektivněji a prospěšněji.

Ponaučení vaší duše: Pozorujte, jak vaše současná činnost přispívá k pěstování zahrady, které se říká život. Nese ovoce anebo je zarostlá plevelem?



8

Žijte ze svého ducha

8

Žijte ze svého ducha

Pokud se vám zdá, že nic z toho, co teď děláte, nefunguje anebo že vše pracuje proti vám, buďte rádi! Věřte nevěřte, na duchovní rovině právě vstupujete na ohromnou spirálu poučení. Jediné, co vás omezuje, je fakt, že příliš přemýšlíte namísto toho, abyste pouze následovali svého ducha. Čím více se vaše duše ohlašuje, tím více musíte reagovat z vašeho Vyššího já.

Berte všechny přitěžující okolnosti jako výzvu k tomu, abyste pěstovali a protáhli své božské svaly. Přestaňte naříkat „Proč se mi tohle stalo?“ a myslet si, že život je nespravedlivý. Probuzená duše ví, že tomu tak není: Život prostě je – jen vaše reakce rozhoduje o výsledku. Zůstaňte spojeni se svým Vyšším já a neutápějte se ve skepsi. Především se pozorně podívejte na to, nakolik je vaše chování jen mdlým, podvědomým „gulášem“ návyků z dětství, nátlaku ze strany vrstevníků, médií, společnosti či dokonce minulých životů, a nikoliv odrazem vaší skutečné duchovní podstaty.

Posláním vaší duše je eliminovat zbytečné myšlenky a negativní návyky, které brání vašemu úsudku, okrádají vás o svobodu a dělají z vás oběť. Využijte síly vašeho Vyššího já.

Ponaučení vaší duše: Přestaňte si hrát na oběť okolností. Soustředte se, učte se, a když se ocitnete tváří v tvář životním výzvám, reagujte přiměřeně.



14

Buďte kreativní

14

Buďte kreativní

Cítíte se jako v pasti a zavalení problému, pro které ne-nacházíte žádná okamžitá řešení? Zdá se vám, že určitě podlehnete nepříjemným okolnostem, nad nimiž nemáte kontrolu? Ne, to se nestane.

Posláním vaší duše je připomenout vám, že i když to na první pohled může vypadat jinak, vždy existují kreativní řešení každého problému, pokud je skutečně hledáte. Nikdy nejste uvězněni, ani po vás nikdo nežádá, abyste se vzdali čemukoliv, co neslouží vašemu nejvyššímu dobru – nikdy. Toho si všimnete, jen pokud přestanete nahlížet na život povrchně a začnete se na svou současnou situaci dívat očima vašeho Vyššího já.

Ponaučení vaší duše: Aktivujte a využijte svou kreativní vizi k tomu, aby vás vyvedla ze současných problémů a zkoušek do stabilnějších podmínek. Začněte tím, že odstraníte všechny emocionálně podbarvené a na obavách založené názory. Pojmenujte přesně překážky, které vám stojí v cestě. Jakožto vyšší bytost si tvůrčím způsobem představte co nejvíce řešení a napište je na papír. Věci se začnou měnit k lepšímu ve chvíli, kdy využijete sílu své představivosti k tomu, abyste tvořili lépe.



29

Buďte trpěliví

29

Buďte trpěliví

Zdá se vám, že všechno ve vašem životě pracuje proti vám? Zjišťujete, že určité potlačované touhy či cíle mají za následek váš hněv a přání mlátit kolem sebe? Anebo jste demoralizovaní a pomýšlíte na to, že to vzdáte? Vypadá to, jako by se svět spikl proti vám a stál vám v cestě? Buďte klidní a hlavně – ovládejte své vášně. Nikoho nenapadejte – ani sami sebe.

Posláním vaší duše je vidět překážky jako znamení toho, že musíte zlepšit své záměry a úsilí a začít znovu. Místo, abyste se hněvali na druhé, ptejte se sami sebe, kam tlačíte své touhy, než se plně rozvinou. Co řežete, aniž byste to nejdříve změřili?

Ponaučení vaší duše: Dívejte se na věci okolo sebe s nadhledem a zjistěte, kde jste na vaší cestě mohli minout důležité kroky. Kde jste nedostáli svým povinnostem? Jakožto božská bytost můžete stvořit, cokoli chcete, ale jen tehdy, uděláte-li vše, co od vás vaše výtvoř vyžadují. V procesu budování úspěchu neexistují žádné zkratky ani volné lístky, ale v cestě vám nestojí ani žádná konspirace. Jedinou překážkou jste vy a vaše vlastní chyby, proto ovládejte své vášně, začněte znovu a buďte trpěliví.



48

Postavte se tváří tvář
svému stínu

Postavte se tváří tvář svému stínu

Ve které sféře svého života jste tak fixovaní, že odmítáte ustoupit a způsobujete tak extrémní stres lidem okolo vás, kteří se snaží nějak kompenzovat váš negativní postoj? Kde jste tolik absorbováni svými vlastními potřebami, že jste necitliví vůči potřebám ostatních? Která stránka vašeho života ve vás zanechává pocity hořkosti, hněvu či tajnůstkářství? Kde jste natolik pohlčeni svými vlastními prioritami, že vás rozčiluje, když je ostatní lidé okamžitě nesdílejí? Temnota, která na vás sestupuje, je odrazem vašeho vlastního stínu, anebo těch stránek vaší povahy, které jsou zraněné a roztržštěné.

Posláním vaší duše je rozpoznat vaše stinné stránky a převzít zodpovědnost za bolest a utrpení, které je uvaleno na vás i na ostatní. Je zde vaše vyšší já, které vám zabráni v tom, abyste svůj stín popírali, a které vám pomůže mu čelit. Ať už na sebe bere podobu sobectví, žárlivosti, agrese, týrání, podezřívavosti, necitlivosti či manipulace, váš stín působí ve vašem životě rozvrat.

Ponaučení vaší duše: Přijměte svůj stín se soucitem jako potlačené dítě ve vás a uvědomte si, že se musíte léčit. Neskrývejte se a neospravedlňujte své sebestředné jednání. Promiňte sami sobě, že jste dali najevo svůj strach namísto, aby se projevila moudrost vašeho vyššího já. Zabraňte svému stínu v tom, aby dále ujídal z vašeho života.



1

Probuzení



11

V první řadě pečujte
o sebe



12

Plánujte



19

Bud'te rozhodní

Ponaučení duše

a posláni duše • Průvodce



Tento průvodce k 63 vykládacím kartám ~ Ponaučení duše a posláni duše ~ vysvětluje význam jednotlivých karet a radí, jak je aplikovat na vaši aktuální situaci. S pomocí průvodce a karet pochopíte rychle, jaké je vaše posláni v životě a jaké ponaučení vám poskytuje duše v každém okamžiku vaší existence a tím vám umožní dosáhnout světského úspěchu i míru v duši.



Sonia Choquette je světově uznávanou autorkou, vypravěčkou, léčitelkou a médiem, na které se o radu, moudrost a pro schopnost léčit duši obrací lidé z celého světa. Je autorkou osmi bestsellerů (mj. Deník média a Věřte svým vibracím) a řady audionahrávek. Sonia vystudovala univerzitu v Denveru, navštěvovala pařížskou Sorbonnu, a získala titul Ph.D. v oboru metafyziky na Americkém institutu holistické teologie. Společně se svou rodinou žije v Chicagu.

www.soniachoquette.com