

Sonia Choquette

# ASCOLTA I TUOI SPIRITI GUIDA

Come mettersi in contatto  
con gli Angeli e gli Spiriti



Copyright © 2006 by Sonia Choquette  
Published and distributed in the United States by Hay House, Inc.  
Titolo originale: *Ask Your Guides - Connecting to your divine support system*

*Traduzione:* Maria Luisa Sangalli  
*Editing:* Katia Prando  
*Revisione:* Sonia Vagnetti, Marco Morra  
*Grafica di copertina e impaginazione:* Matteo Venturi  
*Stampa:* Fotolito Graphicolor snc Città di Castello (PG)

I Edizione: Gennaio 2012

© **2012 Edizioni My Life**  
www.edizionimylife.it - Via Garibaldi, 77 - 47853 Coriano di Rimini  
ISBN 978-88-6386-169-3

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta tramite alcun procedimento meccanico, fotografico o elettronico, o sotto forma di registrazione fonografica; né può essere immagazzinata in un sistema di reperimento dati, trasmesso, o altrimenti essere copiato per uso pubblico o privato, escluso l'“uso corretto” per brevi citazioni in articoli e riviste, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

# Indice

Prefazione: Una giornata tipica . . . . .	9
Introduzione: Cosa possiamo aspettarci. . . . .	13
Come usare questo libro. . . . .	23

## **PRIMA PARTE:**

### **BENVENUTO NEL MONDO DELLO SPIRITO**

Primo capitolo: Prima di tutto riconosci il tuo spirito . . . . .	31
Secondo capitolo: Entra nel vasto mondo dello spirito . . . . .	43

## **SECONDA PARTE:**

### **GLI ANGELI: I PRIMI COMPAGNI SPIRITUALI**

Terzo capitolo: Gli angeli custodi: le tue guardie del corpo . . .	55
Quarto capitolo: Gli arcangeli . . . . .	77
Quinto capitolo: Il ministero degli angeli . . . . .	91
Sesto capitolo: Vivere sotto l'influsso degli angeli . . . . .	99

## **TERZA PARTE: PREPARATI ALL'INCONTRO CON I TUOI SPIRITI GUIDA**

Settimo capitolo: Le domande più frequenti sugli spiriti guida .	109
Ottavo capitolo: Preparati all'incontro con i tuoi spiriti guida	121
Nono capitolo: Primo contatto con le tue guide. . . . .	135
Decimo capitolo: Un altro passo in avanti: scrivi alle tue guide	143
Undicesimo capitolo: Impara a vedere gli spiriti guida. . . . .	153

## **QUARTA PARTE:**

### **ALLA SCOPERTA DEI TUOI SPIRITI GUIDA**

Dodicesimo capitolo: Gli spiriti guida del regno naturale. . . .	167
Tredicesimo capitolo: Gli apripista . . . . .	181

Quattordicesimo capitolo: Gli aiutanti . . . . .	191
Quindicesimo capitolo: I guaritori . . . . .	209
Sedicesimo capitolo: I maestri . . . . .	227
Diciassettesimo capitolo: Gli animali guida . . . . .	241
Diciottesimo capitolo: Le guide della gioia . . . . .	257
Diciannovesimo capitolo: Gli esseri di luce . . . . .	269
Ventesimo capitolo: Le entità negative . . . . .	279

**QUINTA PARTE: COME COLLABORARE  
DIRETTAMENTE CON GLI SPIRITI GUIDA**

Ventunesimo capitolo:	
Gli spiriti guida sono più vicini di quanto pensi. . . . .	291
Ventiduesimo capitolo:	
Le guide lavorano anche con i messaggeri. . . . .	299
Ventitreesimo capitolo: Il linguaggio degli spiriti . . . . .	303
Ventiquattresimo capitolo: I nomi delle tue guide . . . . .	311
Venticinquesimo capitolo:	
Le guide ti aiutano, ma il protagonista sei tu . . . . .	317
Ventiseiesimo capitolo:	
Gli oracoli per comunicare con le tue guide. . . . .	327
Ventisettesimo capitolo: Le carte divinatorie. . . . .	335

**SESTA PARTE: UNA VITA GUIDATA DALLO SPIRITO**

Ventottesimo capitolo:	
Il tuo Sé Supremo: la guida più importante . . . . .	347
Ventinovesimo capitolo: Seguire le guide può essere difficile . . . . .	357
Trentesimo capitolo:	
La differenza tra buone notizie e consigli delle guide . . . . .	361
Trentunesimo capitolo: Trova qualcuno che “ci crede”. . . . .	369
Conclusioni: Ringrazia le tue guide . . . . .	373
Ringraziamenti . . . . .	380
L'autrice . . . . .	381



## Prefazione

### *Una giornata tipica*

**L**a scorsa settimana, dopo essere stata rinchiusa in casa e costretta a letto per cinque giorni a causa di un terribile raffreddore, mi sono sentita molto irrequieta. Ero stufa di stare in casa, ma visto che ero ancora estremamente debole, decisi che l'uscita più lunga che potevo sostenere era andare a prendere mia figlia dopo l'appuntamento con il suo insegnante privato.

Presi l'automobile e già a pochi isolati di distanza il cielo grigio si fece improvvisamente ancora più scuro e dopo poco esplose un temporale invernale, molto raro in questa zona. Nel bel mezzo di una strada trafficata, e senza alcun preavviso, l'automobile iniziò a sussultare e rantolare finché si spense per non riaccendersi più,

lasciandomi in una cupa disperazione. Riuscii a uscire dalla colonna di automobili avvicinandomi al marciapiede e provai ancora a farla ripartire, ma nonostante i numerosi tentativi, il motore non diede più segni di vita. “Al diavolo!” ho urlato, irritata per la situazione frustrante in cui mi trovavo. Avevo ancora qualche linea di febbre che risucchiava le mie energie e rendeva tutto più difficile. Come se non bastasse, mia figlia mi stava aspettando e dovevo accompagnarla a casa in tempo per la lezione successiva.

Presi il cellulare e telefonai a Patrick, mio marito, per chiedergli di venire ad aiutarmi ma lui disse che non sarebbe riuscito a raggiungermi prima di un’ora perché, come me, era rimasto bloccato nel traffico dalla parte opposta della città. Ero nei guai. Riagganciai e, provando pena per me stessa (per non dire di quanto fossi preoccupata per mia figlia che mi aspettava sotto la pioggia) iniziai a pregare. Mi rivolsi ai miei spiriti soccorritori, alle mie guide, per chiedere loro se conoscevano un meccanico nel regno degli spiriti che potesse riparare subito la mia automobile. Rimasi seduta tranquilla, placando la frustrazione, mettendo da parte la paura e aprendo il mio cuore.

“So che potete aiutarmi e vi sarò eternamente grata se interverrete. Ditemi solo cosa devo fare” dissi fra me e me.

All’improvviso, sentii impulsivamente il bisogno di sfregare le mani, come per generare calore, e poi le appoggiai sul cruscotto. Udii telepaticamente una voce che mi diceva: “Trasmetti energia all’automobile. Non

preoccuparti se ti senti esausta. Posa le mani sul cruscotto e lascia che il tuo cuore rianimi il motore.”

Poiché mi fido ciecamente e accetto il consiglio delle mie guide senza mai dubitarne, ho fatto quanto la voce mi aveva suggerito e immaginai l’energia nascere dal mio cuore, attraversare il mio corpo e fluire nell’automobile.

Sentii una voce dire “Così è sufficiente” e percepii che era vero. Misi una mano sul volante, ispirai profondamente e provai ad accendere il motore girando la chiave con l’altra mano. Dal cofano giunse un brontolio e, voilà, il motore si accese! La macchina era resuscitata ed era di nuovo pronta per partire. Ridendo di cuore, ringraziai le mie guide con tutta me stessa. “Siete le migliori!” ho urlato. “Sapevo che mi avreste aiutata!”.

Rimasi seduta qualche minuto ad ascoltare il suono del motore per accertarmi che fosse davvero tutto a posto poi, senza altri problemi, mi rimisi in strada.

Dopo cinque minuti cessò di piovere e accostai proprio di fronte alla casa dell’insegnante di mia figlia. Sabrina uscì dalla porta e, sedendosi sul sedile accanto al mio, disse: “Scusa se ti ho fatto aspettare. Abbiamo finito con qualche minuto di ritardo.”

“Non ci sono problemi” le risposi sorridendo, “anche io sono appena arrivata.”

Così siamo tornate a casa felici, salvate ancora una volta dagli spiriti che vengono in mio aiuto ogni volta che li chiamo. Questa è una giornata normale nella vita di un sensitivo: è piena di guide, angeli e aiutanti dell’altro mondo che sono sempre accanto a me per rendere più semplice la mia esistenza.



## Introduzione

### *Cosa possiamo aspettarci*

**S**ono cresciuta in una casa piena di spiriti guida di ogni tipo. La mia consapevolezza della loro presenza si è sviluppata gradualmente; li ho incontrati la prima volta quando ero ancora una bambina e mia madre, che dialogava sempre con le sue guide e con le mie, mi ha parlato di loro. È stata lei la prima a farmi capire che, in questo mondo, non ero mai sola e che ero accompagnata dalle guide che mi erano state assegnate per tutelararmi, aiutarmi, proteggermi e guidarmi per tutta la vita.

Lei dialogava con regolarità con i suoi spiriti e spesso erano loro, e non lei, a prendere le decisioni in casa nostra. Li chiamava i “miei spiriti” perché è proprio quello che erano: esseri spirituali privi di corpo mate-



riale. La mamma si rivolgeva a loro per qualsiasi cosa: per scoprire dove era meglio cercare un parcheggio o cosa servire agli ospiti per cena, e aveva spiriti diversi per ogni genere di compito. Gli spiriti dello shopping la aiutavano a trovare gli affari migliori indispensabili per tirare avanti con una famiglia di sette figli che sopravviveva solo grazie allo stipendio di mio padre, commesso in un negozio. C'erano gli spiriti del cucito che la aiutavano a trovare i tessuti adatti e a creare i modelli e gli spiriti della guarigione che intervenivano quando noi bambini avevamo gli orecchioni. C'erano gli spiriti di gruppo e dei picnic che ci aiutavano a scegliere le mete più belle in montagna per la nostra gita domenicale; gli spiriti delle vendite che facevano aumentare il giro di affari del negozio di papà; gli spiriti della pittura, che chiamava quando si dedicava al suo passatempo preferito, la pittura a olio. C'erano anche gli spiriti romeni e francesi dei parenti deceduti che di tanto in tanto ci facevano visita.

Riservavamo alle nostre guide un posto a tavola e loro partecipavano alla nostra conversazione. Venivano consultate per ogni cosa, importante o insignificante che fosse, e quando avevamo qualche dubbio, spesso lasciavamo a loro l'ultima parola. Grazie a loro, la nostra casa non era mai vuota; vibrava sempre di energia, di idee e di possibilità; soprattutto era piena di amore e di una costante sensazione di sicurezza che nasceva dalla certezza di non essere mai soli.

Le mie guide mi hanno aiutata durante l'infanzia a superare le malattie, le liti in famiglia e i problemi sco-

lastici; sono state con me in ogni istante, impreziosendo le mie giornate con miracoli che superavano le mie più sfrenate fantasie. Da che io ricordi, ho sempre saputo di poter fare affidamento sull'amorevole sostegno delle mie guide, ho percepito il loro sguardo protettivo su di me, sono stata assistita dalle loro soluzioni pratiche e mi sono sorpresa per i loro doni generosi.

Al di fuori della famiglia, anche nella scuola cattolica che frequentavo nella parte occidentale di Denver avevo spesso occasione di parlare del mondo dello spirito. Lì scoprii l'esistenza degli angeli e dei santi, uno per ogni giorno dell'anno, e che tutti hanno un santo personale che porta il suo stesso nome, a seconda delle lingue. E soprattutto, avevamo Maria, Gesù e lo spirito più grande di tutti, lo Spirito Santo.

Quando eravamo bambini, andavamo a messa ogni mattina, accendevamo le candele per attirare l'attenzione dei nostri spiriti guida e dialogavamo intensamente con loro pregandoli di intercedere per noi per ogni problema, anche per avere un piccolo aiuto durante le interrogazioni, trovare un buon posto a sedere nella mensa e, ovviamente, vincere le partite di pallavolo o di basket.

Per quanto mi riguarda, gli spiriti guida ascoltavano: prendevo davvero buoni voti nelle interrogazioni, ero particolarmente fortunata a pranzo e vincevo quasi tutte le partite di pallavolo. Perché non avrebbe dovuto accadere tutto questo? Non solo pregavo gli spiriti di aiutarmi e le guide di assistermi, ma credevo fermamente che loro mi avrebbero ascoltata e mi accorge-

vo del loro intervento e della loro presenza. Davo per scontato che tutti condividessero questa convinzione, almeno fino alla terza elementare quando la mia migliore amica, Susie, si lamentò perché sua madre le aveva proibito di rimanere a casa mia a dormire. Quando le consigliai di chiedere aiuto alle sue guide affinché inducessero sua madre a cambiare idea, mi disse che non capiva di cosa stessi parlando. Provai così a spiegarle cosa fossero, ma lei mi rispose che ero strana.

Mettendomi sulla difensiva, le chiesi perché andasse a messa ogni giorno per pregare se non credeva nell'esistenza di esseri soprannaturali che potessero aiutarla. Si giustificò dicendo che ci andava perché le suore la obbligavano, non perché credesse negli spiriti.

Frustrata, cercai di convincerla e le spiegai che, se fosse riuscita a calmarsi e avesse socchiuso le palpebre, senza però chiuderle completamente, avrebbe potuto persino vederli. “Non sempre assomigliano agli esseri umani” le spiegai, “a volte sono come scintille che danzano nell'aria. Altre volte sembrano esplosioni di luce bianca, come i flash di una macchina fotografica. In alcuni casi, invece, non li vedi ma li percepisci, come se l'aria diventasse più spessa in alcuni luoghi o come se spirasse una fresca brezza; oppure li senti solo nel cuore, ma sono presenti.”

Susie alzò gli occhi al cielo, sbuffò e ribadì che le sembravo mezza matta perciò, ovviamente, non le parlai della mia guida favorita, Rose, che viveva sopra il mio armadio e assomigliava a Santa Teresa, né di Joseph l'esseno, che camminava dietro di me quando

ero a scuola. Tacqui anche sulla guida che stava sempre in piedi nell'angolo della sua cameretta mentre dormiva, quella che assomigliava a una nativa americana molto anziana e consunta, avvolta in una ispida coperta rossa e bianca e che ci sorrideva quando eravamo a letto. Se pensava che ero matta solo perché le avevo accennato al fatto che credevo nelle guide, Dio solo sa cosa avrebbe detto se le avessi svelato tutti questi particolari! Poiché non volevo mettere a repentaglio la mia posizione sociale a scuola, che era già in bilico, risi per i suoi commenti e le proposi di dormire a casa sua anziché da me.

Da quel momento, iniziai a capire che il ricco mondo spirituale che mi dava sempre tanto conforto era virtualmente sconosciuto alla maggior parte delle persone. Mi intristiva sapere che il dialogo che intessevo con le mie guide per gli altri era quasi sempre un monologo senza risposte. Anche se non ero sicura del motivo per cui le persone si fossero allontanate così tanto dal mondo spirituale, ero assolutamente certa che la loro vita fosse peggiorata a causa di questo distacco.

Crescendo, ho capito che la distanza che ci separa dalla spiritualità è un disagio dell'anima tipico della mentalità occidentale. L'industrializzazione e l'intellettualismo hanno sradicato il centro della nostra consapevolezza dal cuore, il luogo in cui incontriamo lo spirito e siamo in comunione con esso, per insediare nella testa, dove l'ego regna sovrano, rischiando così di isolarci e di annichilirci. L'aspetto positivo è che, indipendentemente da ciò che ci ha indotto a prendere le

distanze dal mondo delle guide, abbiamo la possibilità di riconnettere la nostra consapevolezza con il cuore, se lo desideriamo e se non permettiamo alla nostra mente di tenerci in ostaggio. Con un piccolo sforzo e un po' di collaborazione, i nostri spiriti guida saranno felici di mostrarci la strada.

### ***Cosa possiamo aspettarci?***

Per cominciare, è importante comprendere esattamente cosa puoi aspettarti quando incontri i tuoi spiriti guida. Infatti, nel mondo spirituale, esistono moltissimi livelli di guide, di esseri immateriali e di energie, ciascuno dei quali vibra secondo una propria frequenza, un po' come le diverse stazioni radio che inviano contemporaneamente i propri segnali. Non solo ogni guida ha la propria frequenza, ma anche ogni persona che vive su questo Pianeta è dotata di una vibrazione particolare.

Coloro che vivono seguendo il proprio cuore hanno una vibrazione *alta* che non è molto diversa dalle frequenze spirituali di coloro che risiedono in una dimensione puramente spirituale. Questo rende più facile la connessione con le guide. Coloro che hanno dimenticato la propria natura spirituale e si identificano solo con la mente e con il corpo, hanno una vibrazione più bassa che è molto diversa da quella degli spiriti guida, perciò per loro è molto più difficile stabilire una connessione. Questo spiega perché alcune persone sono più consapevoli della presenza di esseri ultraterreni rispetto ad altre.

Se ci pensi, tutto nell'universo è spirituale e vibra secondo una propria frequenza. Per esempio, sappiamo che le particelle subatomiche vibrano con frequenze specifiche, così come le onde luminose. Anche le onde dell'oceano hanno una certa frequenza e persino il nostro cuore ha un ritmo. Poiché tutto il creato è un mare di vibrazioni in movimento, è normale che noi, in quanto esseri spirituali, siamo in grado di sintonizzarci con quelle degli altri spiriti. Se riconosciamo la nostra natura divina, è più facile intuire la presenza degli abitanti del mondo ultraterreno.

Il mondo dello spirito è popolato come il nostro: miriadi di guide lavorano su diverse frequenze ininterrottamente. Di conseguenza, esistono numerose tipologie di guide con le quali possiamo connetterci: le guide che un tempo vivevano nel nostro mondo; i parenti che sono ormai morti e vivono nell'Aldilà; le guide con cui abbiamo condiviso una vita passata; le guide che si presentano come maestri spirituali e vigilano sul nostro cammino; i guaritori che ci assistono nella guarigione fisica ed emotiva; gli aiutanti che rendono più facile la nostra quotidianità; gli spiriti della natura e gli elementi che ci connettono con la Terra; gli animali guida che ci assistono lungo il cammino; persino le guide della gioia che ci rallegrano nei momenti duri e difficili della vita. Ci sono gli angeli, i santi, i deva, i maestri e Dio. Esistono persino guide, o aspiranti guide, che non hanno raggiunto un alto livello e dalle quali dobbiamo guardarci perché non fanno altro che provocare guai (ne parlerò dettagliatamente più avanti).

Purtroppo, ho capito anche che ciò che per me è del tutto naturale (essere consapevole della loro esistenza e collaborare) per altri, quasi per tutti, è una realtà ignota. Purtroppo ho conosciuto molte persone che ignorano l'esistenza di un piano spirituale e non sono connesse con le proprie guide, si arrovellano nella paura e nella disperazione, si sentono sole e abbandonate nella lotta per la vita, inconsapevoli di avere l'amorevole appoggio che è a disposizione di tutti noi in qualsiasi momento.

Poiché ho avuto la fortuna, sin dall'infanzia, di godere del loro sostegno, mi sono proposta, come scopo della mia vita, di aiutare gli altri a scoprire le loro guide. Così come io ho beneficiato del loro sostegno, voglio che tutti sappiano che possono essere aiutati. Non sono l'unica persona speciale a poter ricevere consigli dalle guide; nessuno lo è. Tutti noi siamo figli divini dell'universo e ciascuno di noi è sostenuto da un sistema di spiriti che lavorano per rendere la nostra permanenza sulla Terra più semplice e prolifica, dalla nascita fino al momento in cui lasciamo il corpo fisico per tornare al mondo ultraterreno. Se non ne siamo consapevoli, siamo gravemente limitati.

L'universo si prende cura di ogni sua creatura e la guida: gli uccelli hanno il radar, i pipistrelli hanno il sonar e noi abbiamo le guide. Quando risvegliamo il nostro sesto senso e impariamo come connetterci con le guide angeliche personali, le nostre vite diventano più facili, le anime si evolvono, raggiungiamo gli scopi dell'esistenza e rendiamo la permanenza in questa realtà infinitamente piacevole.

Questo libro descrive alcune semplici linee guida utili per connetterti con i tuoi spiriti guida affinché anche tu possa godere di tutto il benessere, il sostegno e la gioia che ti spettano.

Siamo tutti figli privilegiati della Madre Benevolente e di Dio Padre e abbiamo il diritto di aspettarci una vita magica e beata. Il segreto per ricevere questi doni, tuttavia, è accettare il fatto che non possiamo avere successo senza l'aiuto di qualcuno. Dobbiamo aprire il cuore e la mente al sostegno amorevole a disposizione di tutti noi. Se mi segui in questo viaggio, presto otterrai sostegno, successo e fortuna al di là di ogni immaginazione. Allora, partiamo!

