

Sonia Choquette

# Modlitwy uzdrawiające życie

Boska moc  
rozświetlająca  
codziennosc



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**Modlitwy  
uzdrawiające  
życie**



Sonia Choquette

# Modlitwy uzdrawiające życie

Boska moc  
rozświetlająca  
codziennosc

Słuchaj Radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda  
KOREKTA: Anna Lisiecka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-766-8

Tytuł oryginału: UPLIFTING PRAYERS TO LIGHT YOUR WAY

Copyright © 2015 by Sonia Choquette  
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako zamiennik profesjonalnej opieki medycznej, w związku z czym zawsze wskazane jest zasięgnięcie opinii wykwalifikowanego terapeuty. Wykorzystanie porad z niniejszej książki każdy czytelnik podejmuje na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty spowodowane stosowaniem zawartych w książce porad. Dotyczy to również ewentualnego braku ich zrozumienia, zastosowania sugestii autora, jak i porad natury medycznej bądź też materiałów znalezionych na stronach internetowych stron trzecich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję tę książkę mojej mamie,  
Sonii Polixenii.  
To ona pokazała mi siłę modlitwy.*





# Spis treści



Wprowadzenie ..... 19

## **Przebudzenie:**

*Modlitwy o odnowienie więzi  
z twoim duchem* ..... 39

Rozbudzanie swojego ducha ..... 40

Bycie szczerym w stosunku do siebie ..... 42

Pozwalanie sobie na wstrząs ..... 44

Tworzenie ukierunkowanego życia ..... 45

Wzrastanie ..... 46

Zajmowanie się tym, co się kocha ..... 48

Znajdowanie odwagi do bycia tym,  
kim się jest ..... 50

Bycie prawdziwym ..... 52

Witanie zmian ..... 54

Zwiększanie rzetelności ..... 56

Odnajdywanie celu ..... 58

Stawianie czoła obawom ..... 60

Bycie odpowiedzialnym za swoje szczęście ... 62



## **Przygotowanie:**

<i>Modlitwy o nowy początek</i> .....	65
Powrót na swoją prawdziwą ścieżkę .....	66
Pragnienia własnego serca .....	67
Wyznaczanie priorytetów .....	68
Ciche działanie .....	69
Oczyszczanie karmy .....	70
Strach przed porażką .....	71
Przyjmowanie zmian .....	72
Pamiętanie o oddychaniu .....	74
Bycie dobrze nastawionym do świata .....	76
Bycie osobą, jaką chce się być .....	77
Trzymanie się swoich celów .....	78
Ruszanie się .....	80
Kierowanie się ku wnętrzu .....	81
Karma i lekcje .....	82

## **Początek podróży:**

<i>Modlitwy o pozytywną zmianę</i> .....	83
Odkrywanie swoich celów .....	84
Spełnianie teraz swoich marzeń .....	85
Reakcje stresowe .....	86
Wiara w siebie .....	88

Adaptowanie się do nowych rzeczy .....	89
Okazywanie miłości .....	90
Mój duchowy plan .....	92
Mój wewnętrzny spokój .....	94
Samodyscyplina .....	96
Uwolnienie od samolubstwa .....	98

### **Ochrona w podróży:**

<i>Modlitwy o ustanowienie zdrowych granic ...</i>	99
Podążanie za marzeniami i ich chronienie ...	100
Uwolnienie od negatywnego wpływu innych osób .....	102
Zrywanie więzów .....	104
Wycofywanie się .....	
Obserwowanie zamiast absorbowania energii .....	108
Uwolnienie od nieszczęśliwych i niewłaściwych relacji .....	110
Dystansowanie się od tych, którzy nie traktują mnie właściwie .....	112
Mówienie nie .....	114
Wrażliwość .....	116
Zaprzestanie nadmiernego dawania i robienia zbyt wiele .....	117

Wyrażanie siebie .....	118
Chronienie swojego spokoju .....	120
Zajmowanie się własnymi sprawami .....	121
Wnikliwość .....	122

### **Pochmurne niebo:**

#### *Modlitwy dla umysłu nękanego*

<i>problemami</i> .....	123
Niepokój .....	124
Cierpliwość .....	126
Niepewność finansowa .....	128
Samokontrola .....	130
Wynoszenie w górę swojego ducha .....	133
Oddawanie kontroli .....	134
Uwolnienie od dramatów .....	136
Własna wartość .....	138
Wątpliwości względem samego siebie .....	139
Bycie w mniejszym stopniu skupionym na sobie .....	140
Uwolnienie się od perfekcjonizmu .....	142
Stawianie czoła swoim własnym cieniom	144
Uwolnienie się od negatywnych wzorców związanych z troszczeniem się o siebie ...	146
Brak cierpliwości .....	148

## **Deszczowe dni:**

<i>Modlitwy dla ciężkiego serca .....</i>	149
Depresja .....	150
Kiedy dopada znużenie .....	152
Kiedy dopada przygnębienie .....	153
Wybaczanie sobie swoich pomyłek .....	154
Przytłoczenie .....	156
Oczyszczanie ran z dzieciństwa .....	158
Uciszyć fale .....	160
Uwolnienie od cierpienia .....	161
Akceptowanie rozczarowań .....	162
Poczucie samotności i beznadziei .....	164
Uzdrowienie żalu .....	165
Wewnętrzne poczucie zagubienia .....	166
Bycie samotnym .....	167
Prośba o więcej cierpliwości .....	168
Odrzucenie .....	169

## **Burze i uderzenia piorunów:**

<i>Modlitwy na trudne wyzwania .....</i>	171
Uzależnienie .....	172
Skrajny stres .....	174
Czułe punkty .....	175

Zdrowienie po chorobie .....	176
Ciągłe negatywne nastawienie .....	178
Puszczanie uraz w niepamięć .....	180
Uwolnienie od gniewu .....	182
Uwolnienie od nosicieli strachu .....	184
Uwolnienie od zazdrości .....	186
Odzyskiwanie radości .....	187
Nieuczciwe osądy .....	188
Rywalizowanie z innymi bądź poczucie bycia przez nich zagrożonym .....	190

### **Błękitne niebo:**

<i>Modlitwy o pomoc samemu sobie</i> .....	199
Słabe punkty i złe nawyki .....	194
Usuwanie źródeł zakłócenia spokoju .....	196
Relaks .....	198
Przywracanie dobrego zdrowia .....	199
Wybaczenie innym .....	200
Zaprzestanie narażania na szwank własnego zdrowia .....	201
Szczerza komunikacja .....	202
Zliczanie swoich błogosławieństw zamiast strachu przed brakiem .....	204
Rozchmurzanie się .....	205

Wspieranie innych .....	206
Uzdrawianie napiętych relacji .....	208
Odnajdywanie miłości do siebie .....	210
Chwila wytchnienia .....	212
Współczucie dla tych, których się nie lubi ..	214
Przejście .....	216
Obiektywizm .....	218
Uwolnienie od żali .....	219
Przywracanie dobrego humoru .....	220

### **Podążanie za znakami:**

<i>Modlitwy o przewodnictwo</i> .....	223
Słuchanie swojego wewnętrznego głosu ....	224
Wyostrzanie intuicji .....	226
Niepewność .....	227
Pomoc od własnego wyższego ja .....	228
Wchodzenie w nieznanne .....	230
Nadmierna impulsywność .....	231
Dodatkowe wsparcie .....	232
Ufanie przewodnictwu .....	233
Podejmowanie wyborów .....	234
Obejmowanie kierownictwa nad swoim życiem .....	236
Jasność podążania właściwą ścieżką .....	237

Przywoływanie własnego wyższego ja podczas podejmowania decyzji .....	238
Poddawanie się woli Boga .....	240
Zaufanie własnej intuicji .....	242

### **Zdjęcie ciężaru:**

<i>Modlitwy o uproszczenie dróg</i> .....	245
Usuwanie blokad .....	246
Uwolnienie od starych wzorców .....	247
Wolność od osądów .....	248
Doprowadzanie do końca .....	250
Łagodzenie sztywnego myślenia .....	251
Obsesja .....	252
Uwolnienie od ciężarów .....	254
Poddanie i ufanie w pozytywny rezultat ..	255
Uwolnienie od poczucia winy .....	256
Uwolnienie od natłoku myśli .....	257
Akceptowanie siebie takim, jakim się jest ...	258
Kończenie niezdrowych relacji .....	260
Rozstrzyganie sporów .....	262
Niezważanie .....	263
Trudne zakończenia .....	264
Zaprzestanie narzekań .....	266

Zaprzestanie użalania się nad sobą ..... 267

**Współtowarzysze podróży:**

*Modlitwy o poprawianie relacji* ..... 269

Wdzięczność za przyjaciół ..... 270

Pomaganie innym ..... 271

Przewycięzanie braku bezpieczeństwa  
w relacjach ..... 272

Ściganie się z innymi ..... 274

Lepsze słuchanie ..... 275

Zwalnianie ..... 276

Pozytywne towarzystwo ..... 277

Oświeclanie innym drogi ..... 278

Ufanie innym ..... 279

Poprawianie relacji ..... 280

Bycie upartym ..... 282

Okazywanie innym szacunku ..... 284

Niebranie niczego do siebie ..... 286

Trudne relacje ..... 288

Akceptowanie innych takimi, jakimi są .... 290

Wdzięczność za bolesne lekcje..... 291

Błogosławienie innych ..... 292



## **Cieszenie się podróżą:**

<i>Modlitwy o piękniejsze życie</i> .....	299
Otwieranie serca .....	294
Wdzięczność za błogosławieństwa obecne w życiu .....	295
Stawanie się źródłem światła .....	296
Przyciąganie pieniędzy .....	297
Rozkładanie skrzydeł .....	298
Bycie bardziej radosnym .....	300
Wyczuwanie dobroci życia .....	301
Zaufanie w trakcie zmian .....	302
Podejmowanie ryzyka .....	304
Nauki płynące z duchowych lekcji .....	305
Uwolnienie od obsesji związanej z wagą ciała .....	308
Bycie otwartym na dobre rzeczy .....	306
Kreatywność i zabawa .....	309
Znajdowanie rozwiązań .....	310
Ufanie boskiemu planowi .....	312
Cieszenie się życiem .....	313
Dostrzeganie w każdym światła .....	311
Napotykanie nowych możliwości .....	314
Uwolnienie od frustracji .....	315

## **Nowe horyzonty:**

*Modlitwy o więcej miłości i światła* ..... 317

Wdzięczność za pomoc w rozświetlaniu  
mroku ..... 318

Wdzięczność za małe rzeczy ..... 319

Nauka płynąca z lekcji ..... 320

Współczucie ..... 321

Bycie miłym i pełnym miłości ..... 322

Uwolnienie od karmy ..... 324

Wdzięczność za dobrobyt ..... 325

Kochanie w pełni ..... 326

Służenie innym ..... 327

Zmiana kierunku ..... 328

Po prostu amen ..... 329

Szanowanie Ziemi ..... 330

Pokój na świecie ..... 331

## **Powrót do domu mojego ducha:**

*Modlitwy o miłość i wdzięczność* ..... 333

Wdzięczność za Twoją łaskę ..... 334

Wyłącznie miłość ..... 335

Szerzenie radości ..... 336

Przynoszenie miłości ..... 337

Dziękowanie duchowym strażnikom ..... 338

Wdzięczność za swój wewnętrzny spokój .....	339
Błogosławienie naszych posiłków .....	340
Alleluja .....	341
Docenianie boskiej pomocy.....	342
Kroczenie w łasce .....	344
<i>Ostatnia modlitwa</i> .....	345
<i>Podziękowania</i> .....	347
<i>O Autorce</i> .....	349

# WPROWADZENIE



Modliłam się, od kiedy jestem w stanie sięgnąć pamięcią.

W bardzo wczesnym dzieciństwie wznosiłam modły do mojego Anioła Stróża, Jezusa oraz pełnego miłości i wiecznie obecnego Najświętszego Boga Ojca i Matki. Wszystkich ich prosiłam o miłość i ochronę dla siebie oraz pozostałych członków mojej rodziny. Gdy byłam nastolatką, dodałam do swojego repertuaru modlitw te o właściwe decyzje i bezpieczeństwo... oraz o pomoc w znalezieniu chłopaka. Jako młoda kobieta, tak naprawdę dopiero rozpoczynając start w dorosłe życie, dołożyłam do modlitewnika prośby o bezpieczeństwo, umniejszenie poczucia osamotnienia i odczuwanego przeze mnie strachu oraz o wsparcie na podłożu finansowym, a konkretnie w kwestii ułatwienia opłacania rachunków.

W pracy zaczęłam modlić się o zdrowie i dobrobyt moich klientów oraz uczniów. Kie-

rowałam również prośby w intencji rozwiania ich obaw i wątpliwości.

Kiedy wyszłam za mąż oraz po powiększeniu się naszej rodziny, dodałam do modlitw te w intencji moich dzieci, męża oraz jego rodziny. Prosiłam również o pomoc w rozwiązaniu wszystkich nękających ich problemów i trudnych decyzji, z jakimi przyszło się zmierzyć naszej rodzinie. Przez całe swoje życie modliłam się również o swoich przyjaciół i ludzi w potrzebie.

Intencje modlitw rozwijały się wraz z moim wzrostem. Jednocześnie zwiększała się również liczba modlitw, które zostały wysłuchane. W rezultacie nie potrafiłam wyobrazić sobie swojego życia bez modlitwy. Wydawało mi się, że życie bez niej przypominałoby próby przetrwania bez tlenu. Modlitwa przynosiła ukojenie mojej duszy i pocieszała mój pełen niepokoju umysł. Była mi potrzebna do życia tak samo jak powietrze.

Modlitwa odciąga cię od obaw opartych na ego i nakierowuje twoją uwagę wprost na prawdę płynącą z serca. To przecież tam swoje źródło znajdują miłość i wsparcie. Modlitwa zachęca cię do oddania kontroli i poddania

wszelkich twoich zmartwień i wątpliwości sile wyższej. Zapewnia ci chwilę wytchnienia i zdejmuje całą odpowiedzialność związaną z byciem istotą ludzką.

Nade wszystko, modlitwa przypomina nam, że nigdy nie jesteśmy sami i zawsze możemy liczyć na pomoc Boga. Wystarczy, że Go o nią poprosimy. Modlitwa umacnia naszą pewność siebie i zapewnia odwagę niezbędną do stłumienia nękającego nas strachu. Pozwala nam również kierować się swoją intuicją, podążać za podszeptami serca i uwierzyć, że wszystko się ułoży po naszej myśli.

Modlenie się zapewniło mi przez te wszystkie lata tak wiele ulgi, przewodnictwa, wsparcia i komfortu, że wypełniłam tekstami poszczególnych osobistych modlitw niezliczoną ilość pamiętników. Za każdym razem, gdy je przeglądam i wracam do nich myślami, jestem zdumiona tym, jak wiele moich modlitw zostało wysłuchanych.

Dla mnie modlenie się jest bardzo osobistą rozmową z moim pełnym miłości Stwórcą. To czas, w którym mogę podzielić się z nim swoimi obawami, lękami, bólem i ranami. To wtedy

mogę poprosić Boga o wsparcie we wszystkim, z czym aktualnie muszę się zmierzyć. To czas na otwarcie serca i ulokowanie własnej wiary w czymś większym niż moje własne ograniczenia. Czas ten pozwala mi pozostać silną, trzeźwo myślącą i kochającą, niezależnie od tego, co mnie czeka w najbliższej przyszłości.

Modlitwa jest również czasem przeznaczonym na świętowanie. Codziennie modlę się, by podziękować za wszystko, czego doświadczyłam podczas ostatniej doby. Składam podziękowania za wszelkie możliwości i błogosławieństwa, jakie zesłało mi życie, oraz za wszelką pomoc, którą mi zesłano, a z której istnienia nie zawsze mogę zdawać sobie sprawę.

### *Modlitwa w skrajnie trudnych przypadkach*

Kilka lat temu przeżyłam bardzo ciężkie chwile. Wtedy właśnie musiałam stawić czoła, na przestrzeni zaledwie sześciu tygodni, niespodziewanej śmierci mojego brata oraz taty. Co więcej, w tym samym czasie doszło do implozji mojego trzydziestoletniego małżeństwa.

Osamotniona i wypełniona żalem oraz gniewem padłam na kolana i zaczęłam modlić się o uzdrowienie. Nic innego nie było w stanie przynieść mi w tym czasie ulgi. W odpowiedzi na modlitwy poczułam intuicyjną chęć samotnego przejścia legendarnej, starożytnej, ośmiusetkilometrowej pielgrzymki. Mowa o Drodze św. Jakuba (Camino de Santiago). Ciągnie się ona przez Pireneje i Hiszpanię. Postąpiłam w zgodzie ze swoimi odczuciami. Doświadczeniami z tamtej wędrówki podzieliłam się w swojej książce zatytułowanej *Walking Home: A Pilgrimage from Humbled to Healed*\*.

Z modlitwą w charakterze mojego nieustannego towarzysza, będącego zarazem źródłem ogromnej siły, byłam w stanie ukończyć tę uciążliwą podróż, wędrując głównie podczas niepogody, pomimo przebytej krótko przedtem operacji kolana i z praktycznie zerowym doświadczeniem (jak również przygotowaniem, skoro o tym mowa) w długodystansowych pieszych wędrówkach. Z mocą modlitwy popycha-

---

\* Inną poruszającą historię duchowej podróży można znaleźć w książce Karen Henson Jones zatytułowanej „Na krawędzi śmierci”. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



jącą mnie do przodu ostatecznie ukończyłam pielgrzymkę i tym samym uleczyłam swoje życie z trawiącego je niewypowiedzianego bólu oraz smutku. W tym samym czasie odkryłam również głęboki i trwały spokój w głębi własnego serca.

To właśnie moc modlitwy, jakiej doświadczyłam podczas tej wędrówki, zainspirowała mnie do napisania niniejszej książki.

Bardziej niż w jakimkolwiek innym momencie całego mojego życia potrzebowałam dodatkowej pomocy i intensywnie o nią prosiłam. Tym samym błagałam o wsparcie w radzeniu sobie z pojawiającymi się przede mną wyzwaniami. Robiłam to poprzez nieustanne powtarzanie modlitw, zarówno pisanych na kartkach, jak i wypowiedzianych na głos. Jeśli było to konieczne, powracałam do nich kilkakrotnie podczas jednego dnia. Wszystko to miało na celu umożliwić mi trzeźwą ocenę sytuacji, podnieść na duchu i pozwolić pójść naprzód z poczuciem doświadczonej łaski. Były momenty, w których moje modlitwy składały się tylko ze słów *Proszę, pomóż mi* oraz *Dziękuję. Dziękuję. Z góry dziękuję za odpowiedź na moją modlitwę*. To

wystarczyło. Moje modlitwy zostały wysłuchane, a udzielona na nie odpowiedź przerosła moje wszelkie oczekiwania.

Wierzę, że ty również możesz doświadczyć takiej samej ulgi i wewnętrznego przewodnictwa, jakie dane mi było poczuć dzięki zadziwiającej mocy modlitwy.



Podczas podróży, jaką jest nasze życie, zawsze pojawiają się okazje, podczas których prosimy o wsparcie naszego duchowego rozwoju. Te przejścia na wyższy poziom mogą być bardzo wymagające, a nawet przerażające. Mowa o momentach, w których musimy stawić czoła gwałtownym i niespodziewanym zmianom – stracie, śmierci, zdradzie, chorobie i wielu innym – bądź też wchodzimy do miejsca zwanego „najmroczniejszymi zakamarkami duszy”. Życie wydaje się przytłaczające i niezadowolające w sposób, którego już nie możemy ignorować, wskutek czego wpadamy w rozpacz, obawiając się, że zgubiliśmy swoją drogę i nigdy nie będziemy w stanie

ponownie znaleźć szczęśliwego i pełnego znaczenia życia.

Ta książka z modlitwami jest napisana szczególnie z myślą o wykorzystywaniu jej w takich właśnie wymagających momentach duchowego rozwoju. Takie okresy umieszczają nas na trasie naszej ukrytej duchowej podróży, którą musimy pokonać, by przeanalizować nasz sposób widzenia i podejście do rozmaitych tematów. Jest to znakomita okazja, by poddać analizie siebie, nasze związki oraz czyny – zarówno te w życiu prywatnym, jak i zawodowym – żeby sprawdzić, czy żyjemy w zgodzie ze swoim najpełniejszym i najbardziej autentycznym potencjałem duchowym. Jeśli nie, musimy znaleźć w sobie odwagę, by uczynić zmiany niezbędne do powrotu na właściwą ścieżkę, prowadzącą wprost ku naszemu prawdziwemu ja. Są to momenty, w których zostajemy wezwani do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i zrobienia wszystkiego, co w naszej mocy, by żyć jako w pełni świadomi, zadowoleni i posiadający cel uduchowieni dorośli.

Wewnętrzna duchowa podróż ma miejsce wtedy, gdy jesteśmy zaproszeni do odrzucenia

przekonań i zachowań, które już nam nie służą, i odrzucenia wszelkich skłonności do stawiania się w roli ofiary, pogrążania w stagnacji, bierności i samozniszczeniu, które to zachowania generują bezsilność, frustrację albo cierpienie u nas samych bądź innych ludzi. To nie jest łatwe zadanie, lecz podczas niego możemy wykorzystać całą boską pomoc, jaka może być nam zesłana. To jest właśnie czas na modlitwę.

### *Jak ta książka jest rozplanowana*

Tak jak każda inna podróż, nasza wspólna wyprawa przez kolejne strony tej książki zapewni każdemu z nas unikalne wyzwania i okazje do dokonania duchowego rozwoju. Podzieliłam tę książkę na części odpowiadające poszczególnym aspektom duchowego rozwoju, dzięki czemu będziesz mógł dokonać wewnętrznej analizy, a jednocześnie krok po kroku będziesz prowadzony naprzód.

Pierwszy fragment został zatytułowany *Przebudzenie*. W tej części znajdziesz modlitwy o wspomnienie w przezwyciężaniu braku szczęścia oraz wsparcie w odnajdywaniu odwagi

i siły niezbędnej do rozpoznania, które elementy życia wymagają twojej interwencji. Dotyczy to sfer, w których coś nie działa, nie przynosi satysfakcji bądź też nie odzwierciedla tego, kim jesteś bądź chciałbyś zostać. Modlitwy umieszczone w tej części książki są prośbami o boskie wsparcie umożliwiające przejście na prawdziwą ścieżkę rozwoju, nawet jeśli początkowo może wydawać się to wyjątkowo przytłaczające bądź też nawet niemożliwe do osiągnięcia.

Kolejna część, zatytułowana *Przygotowanie*, oferuje modlitwy mające pomóc ci przygotować się do dokonania wielkich zmian w życiu, takich jak stawienie czoła własnym strachom, dokonanie przełomów, doświadczanie prawdziwego życia oraz wielu innych... nawet jeśli będzie to oznaczało powstanie innych rozczarowań bądź też nic nie zmieni w kwestii dręczących cię zmartwień.

Następny fragment, zatytułowany *Początek podróży*, oferuje modlitwy, dzięki którym zrzucisz z siebie powłokę dotychczasowego życia i zaczniesz wzrastać do nowej egzystencji. Modlitwy te koncentrują się na zadaniach takich jak odkrywanie prawdziwych celów własnej

duszy, odzyskanie wiary w siebie oraz uzyskanie więzi z planem duchowym na obecne życie.

Kolejne pięć sekcji niniejszej książki zapewnia modlitwy o ochronę i uzdrowienie. *Ochrona w podróży* pozwoli ci stworzyć zdrowe osobiste granice, odciąć więzi, które nie są dobre dla twojej duszy, oraz pozostawać wolnym od negatywnych energii, które mogą próbować znaleźć do ciebie drogę w czasie, gdy będziesz powracał do tego, jaki naprawdę jesteś. *Pochmurne niebo* dotyczy problemów mentalnych, które pozbawiają twój umysł spokoju. *Deszczowe dni* skupiają się na emocjonalnych wzlotach i upadkach, które to wahania są przyczyną bycia nieszczęśliwym. *Burze i uderzenia piorunów* zachęcają cię do zajęcia się wydarzeniami wprowadzającymi w twoim życiu zakłócenia oraz walką, która może wytrącać cię z równowagi. *Błękitne niebo* skupia się na tym, byś wyciągnął odpowiednie nauki z duchowych lekcji, ponieważ jest to jedyny sposób na przywrócenie wewnętrznego spokoju i równowagi.

W części zatytułowanej *Podążanie za znakami* znajdziesz zarówno modlitwy pozwalające podążać za subtelnymi, intuicyjnymi

znakami oddziałującymi na twoją duszę, jak również modlitwy o dokonanie zmian w relacjach międzyludzkich. Chodzi tu zarówno o związki, które przestają istnieć, jak i te, które masz nadzieję stworzyć w przyszłości. Fragment ten zapewni ci również modlitwy przydatne w osiągnięciu porozumienia z innymi ludźmi, szczególnie tymi, z którymi nasze relacje były dalekie od ideału.

*Zdjęcie ciężaru* zawiera modlitwy pozwalające oderwać się od percepcji opartej na ego oraz wzorców zachowań czyniących życie trudnym i pełnym bólu. Kolejna część, zatytułowana *Współtowarzysze podróży*, skupia się na modlitwach dotyczących radzenia sobie z trudnościami związanymi z innymi ludźmi. Znajdziesz tam również modlitwy o przyciągnięcie do swojego życia pozytywnych, pełnych wsparcia relacji.

*Cieszenie się podróżą* dostarcza ci modlitwy, które pozwalają otworzyć się przed nowymi drogami bycia, działania i doświadczania siebie jako boskiego ducha. Pozwalają one również przejść na całkowicie nowy, dużo bardziej stosowny, podnoszący na duchu i autentyczny

sposób życia\*. Te modlitwy wspierają twoje pełne zsynchronizowanie się ze swoim duchem i świętym planem dla twojej duszy.

*Nowe horyzonty* to modlitwy w intencji znalezienia współczucia, dobroci i wdzięczności za dostrzegane i doświadczane piękno oraz miłość, które znajdują się wszędzie w twoim otoczeniu. Końcowa część, zatytułowana *Powrót do domu mojego ducha*, kładzie nacisk na wdzięczność, miłość, uznanie i błogosławieństwa. Te modlitwy napełnią twoje życie wewnętrznym odprężeniem i spokojem.

Z pewnością zauważysz, że każda proponowana przeze mnie modlitwa ma taki sam początek, a mianowicie wezwanie w imię miłości i światłości Najświętszego Boga Ojca i Matki. Ciągłe powtarzanie tej otwierającej modlitwę inwokacji przygotowuje twój umysł do wyciszenia i czyni go bardziej wrażliwym na boskie wsparcie. Tym samym jesteś w stanie w większym stopniu otrzymywać miłość i błogosławieństwa, o które prosisz. Co więcej, każda

---

\* Jak cieszyć się wyjątkowym życiem, opowiada również bestsellerowa autorka Barbara DeAngelis w książce „Fizyka duchowa”. Publikacja do nabycia w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



modlitwa kończy się podziękowaniami i wyrażeniem wdzięczności za to, że zostanie ona wysłuchana. To zakończenie służy za akt wiary i pozwala ci oddać swoje modlitwy w ręce Boga.

### *Jak i kiedy się modlić*

Łatwo jest się modlić.

Wszystkim, czego potrzebujesz, by się właściwie modlić, jest umiejętność odczuwania słów modlitwy w swoim sercu. Nie przejmuj się niedostatkami wiary. Jeśli odczuwasz wątpliwości, pomódl się o więcej wiary. Ważne, żebyś był w tym szczery. To wszystko.

Możesz modlić się w ciszy bądź na głos, w zależności od tego, którą z tych form preferujesz. Ja, osobiście, wolę się modlić na głos, ponieważ wsłuchiwanie się we własne słowa pomaga uciszyć wszelkie pozostałe głosy, jakie w innym przypadku mogłyby się uaktywniać w mojej głowie. Wycisza to również bardzo skutecznie mojego ducha. Oczywiście, głośna modlitwa nie jest wskazana we wszystkich życiowych sytuacjach. Ważne, żebyś miał w tym momencie świadomość, że cicha modlitwa jest

równie potężna jak głośna. Ważne jest zaprzestanie zamartwiania się tym, jak się modlić, i po prostu rozpoczęcie modlitwy. To, jak będziesz się modlił, uzależnione jest wyłącznie od *ciebie* i *twoich* preferencji.

### ***Jak korzystać z tej książki***

Istnieje wiele sposobów korzystania z tej książki:

- Możesz zacząć ją od samego początku i odmawiać jedną modlitwę na dobę. Możesz również chcieć otworzyć określoną sekcję książki, wybierając tę, która najlepiej obrazuje moment życia, w jakim się aktualnie znajdujesz. W takim przypadku możesz skupić się tylko na modlitwach znajdujących się w danej części i je właśnie kontemplować.
- Możesz co rano otwierać książkę na przypadkowej stronie i traktować znajdującą się na niej modlitwę jako element rozpoczynania dnia. Jeśli to możliwe, przeczytaj wybraną modlitwę na głos, a następnie posiedź przez

chwilę bądź dwie w ciszy, koncentrując się na odczuciach, jakie modlitwa wywołała w twoim sercu. Wdychaj słowa modlitwy, a następnie podczas wydechów odsyłaj jej treść Bogu. Kiedy już ją Mu odeślesz, pozwól się wyciszyć swojemu sercu ze świadomością, że Bóg nie tylko otrzyma twoją prośbę, ale również na nią odpowie. Miej wiarę i odrzucaj wszelkie wątpliwości bądź zmartwienia.

- Jeśli nie będziesz z niej korzystać o poranku, możesz otworzyć książkę w ciągu dnia i przeczytać zawartą w niej modlitwę, szczególnie jeśli dany dzień jest pełen trudnych wyzwań.
- Innym dobrym momentem na modlitwę jest czas przed posiłkami. Wypowiedz słowa wybranej modlitwy, by nasycić nią duszę w takim samym stopniu, w jakim zamierzasz pożywieniem nasycić swoje ciało.
- Kolejnym oczywistym momentem wypowiedzenia słów modlitwy jest czas przed pójściem spać. Wtedy również możesz otworzyć tę książkę i wypowiedzieć słowa modlitw zawartych na jej stronach. Kiedy kończysz już swoją dzienną aktywność, możesz poddać wszystkie swoje zmartwienia

i potrzeby Bogu i jego boskim pomocnikom, aniołom oraz duchowym przewodnikom, by wszyscy oni mogli zajmować się twoimi sprawami, podczas gdy sam będziesz regenerował swoje siły w trakcie snu.

Innymi słowy, *zawsze* jest właściwy moment na modlitwę. Używaj zatem tej książki za każdym razem, gdy będziesz czuł taką potrzebę, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Poniżej znajdziesz jeszcze kilka pomocnych zastosowań mojej publikacji:

- Użyj jasnego pisaka, by zakreślić teksty swoich ulubionych modlitw, bądź też umieść kolorowe zakładki na stronach zawierających modlitwy, które w największym stopniu na ciebie oddziałują. Powracanie do tych modlitw raz za razem, wypowiedanie ich na głos i zawierzanie swoich potrzeb Bogu umacnia twoją wiarę.
- Możesz również przeczytać jakąś modlitwę, a następnie samodzielnie napisać jej zindywidualizowany odpowiednik. Niech moje modlitwy służą ci jak trampolina dla serca.

Pozwól, by podnosiły cię na duchu w czasie, gdy sam będziesz oczekiwał na wyrażenie i wysłanie do Stwórcy swoich własnych modlitw.

- No i w końcu, o ile taka idea cię nie odstręcza, wycinaj poruszające cię modlitwy z tej książki, a następnie rozwieszaj je w miejscach, na które często w ciągu dnia natrafia twój wzrok. Modlitwy działają, jeśli ich używasz, a rozmieszczenie ich w swoim otoczeniu jest znakomitym sposobem na zmotywowanie do częstego ich powtarzania. W całym moim domu są porozkładane karteczki z modlitwami. Za każdym razem, gdy się na którąś z nich natykam, czytam na głos zawartą na niej modlitwę. Ogrzewa to moje serce, zwiększa duchowy komfort i pozwala nawiązać kontakt z Bogiem, na przykład odczuwanemu przeze mnie strachowi.

Wykaż się kreatywnością w korzystaniu z mojej książki. Znajdź swój własny sposób i uczyni z niej coś, co masz zawsze pod ręką. Noś ją ze sobą, ulepszaj, a nade wszystko korzystaj z niej! Na jej końcu znajdziesz kilka

pustych stron, na których możesz notować własne modlitwy. Spraw, by zawarte tutaj modlitwy przyniosły twojej duszy spokój, wyciszenie i ukojenie. Nade wszystko, pozwól tej publikacji ułatwić ci nawiązanie kontaktu z Najświętszym Bogiem Ojcem i Matką, boskim światłem pełnym miłości i sercem wszechświata, które nieustannie darzy cię najczystszą miłością.

Mam nadzieję, że na kolejnych stronach znajdziesz pociechę, pewność, odnowienie wiary i głębsze połączenie z nieskończoną bożą miłością. Wierzę, że wszystko to będzie ci towarzyszyć w podróży powrotnej do twojego najprawdziwszego ja. Jesteś pięknym światłem we Wszechświecie, a modlitwy te pozwolą ci zdać sobie z tego sprawę.


Ponad wszystkimi modlitwami z tej książki jedno jest dla mnie najważniejsze. Pragnę, by ta publikacja przyniosła ci spokój w trudnych czasach i pomogła cieszyć się wtedy, gdy dostąpisz powodów do radości. Jeśli z niej skorzystasz, jestem przekonana, że będzie ci to dane.

Z wyrazami najszczerzej miłości  
**Sonia**

## *Witanie zmian*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdrawiająca moc Twojej łaski pomogła mi wyjść naprzeciw zmianom mającym miejsce w moim życiu. Chcę się z nimi skonfrontować z pewnością siebie oraz przekonaniem, że mają one na uwadze moje najwyższe dobro. Modłę się w szczególności z myślą o sprawach, których zaistnienia nie jestem w stanie obecnie połączyć ze swoim najwyższym dobrem. Chcę zaakceptować to, że pewnych spraw nie jestem w stanie w chwili obecnej pojąć. Modłę się, żeby Twoje najświętsze błogosławieństwo rozświetlało moje wewnętrzne światło, podczas gdy będę kroczył mglistymi ścieżkami, przez które prowadzi mnie twoja pełna miłości obecność. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą



moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę  
oraz z pewnością, że zostanie ona wysłuchana,  
czekał będę na błogosławieństwa, jakie staną  
się moim udziałem.

*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*






## *Zwiększanie rzetelności*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdra-  
wiająca moc Twojej łaski pomogła mi dotrzymy-  
wać słowa, działać w zgodzie z zobowiązaniami  
i świadomością własnych ograniczeń, dzięki  
czemu inni będą mogli na mnie polegać i mi za-  
ufać. Modlę się, byś pomógł mi wyrażać siebie  
w sposób jasny, przyjazny i nacechowany mi-  
łością. Pomóż mi to robić również w chwilach,  
w których taki sposób zachowania wydawać się  
może niewygodny. Zapewnij mi siłę potrzebną  
do uszanowania własnych uczuć oraz siebie  
samego, niezależnie od tego, co mówią bądź  
myślą inni ludzie. Analogicznie, powstrzymuj  
mnie przed liczeniem na tych, którzy nie mogą  
czegoś dla mnie zrobić, i pomóż mi w tym, bym  
nie podchodził do ewentualnej odmowy zbyt  
osobiście. Ześlij do mnie, proszę, swoje anioły,



by zapobiegały wykorzystywaniu przeze mnie innych ludzi i chroniły mnie przed byciem wykorzystanym przez kogoś innego. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę oraz z pewnością, że zostanie ona wysłuchana, czekał będę na pomoc, która zostanie do mnie wysłana.


*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*



## *Odnajdywanie celu*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdrawiająca moc Twojej łaski wypełniła mnie nowym poczuciem posiadania celu, dzięki czemu uniknę marnotrawienia swojej energii na rzeczy, które nie mają szans zapewnić satysfakcji mojej duszy. Wykonywanie takich działań skutkuje bowiem powstawaniem u mnie uczucia zniechęcenia i niezadowolenia. Proszę, zaprowadź mnie z powrotem ku temu, co zapewnia spełnienie mojej duszy i pomaga mi wykorzystywać swoje wyjątkowe dary i talenty w sposób służący mojemu najwyższemu dobru i czyniący świat lepszym miejscem. Pomóż mi uwolnić z siebie cały strach i niepewność. Daj mi się wznieść ponad takie uczucia i pozwól mojej intuicji naprowadzić mnie na właściwą ścieżkę. Ześlij do mnie, proszę, swoje anioły, by



oczyściły drogę, którą dzięki twojej łasce podążać będzie moja dusza, nawet jeśli na tym etapie zdolna jest wyłącznie do raczkowania. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę oraz z pewnością, że zostanie ona wysłuchana, czekał będę na jasne wskazówki odnośnie dalszych kroków.

*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*






## *Stawianie czoła obawom*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdrawiająca moc Twojej łaski pomogła mi przestać udawać, że prowadzone dotychczas życie jest takim, jakiego naprawdę pragnę. Zapewnij mi odwagę niezbędną do zostania osobą, jaką dane jest mi być, i pomóż w dokonywaniu zmian, które są konieczne do osiągnięcia szczęścia. Ześlij do mnie, proszę, swoje anioły, by pomogły mi w zaprzestaniu ucieczki przed moimi obawami, a zamiast tego umożliwiły stawienie czoła strachowi. Prowadź mnie, Panie, ku życiu, o jakim marzę, nawet jeśli w tej chwili obawiam się postawić kroki na drodze, która ku niemu prowadzi. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę



oraz z pewnością, że zostanie ona wysłuchana, czekał będę na błogosławieństwa, o które poprosiłem.


*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*



*Bycie odpowiedzialnym  
za swoje szczęście*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdrawiająca moc Twojej łaski pomogła mi wziąć pełną odpowiedzialność za swoje szczęście i odwołała od przenoszenia owej odpowiedzialności na innych ludzi. Proszę, zapewnij mi dojrzałość i siłę niezbędną do podejmowania zdrowych, opartych na miłości własnej decyzji oraz podejmowania działań, jakimi powinienem wspierać własne dobro na wszelkie możliwe sposoby. Pomóż mi poczuć entuzjizm z powodu mojego życia, robić rzeczy, które kocham, i interesować się tym, co przemawia do mnie po obraniu nowej drogi. Pomóż mi pozostawić za sobą przeszłość i skupić swoją uwagę na teraźniejszości i wszystkim, co mogę teraz robić dla mojego ducha i dzięki czemu jestem



w stanie przyczynić się do zmian w życiu – zarówno swoim, jak i innych ludzi. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę, nie mogąc się już doczekać życia w teraźniejszości.

*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*







# PRZYGOTOWANIE

## *Modlitwy o nowy początek*



W tej części znajdziesz modlitwy mające pomóc ci przygotować się na duchową podróż ku swojemu prawdziwemu ja poprzez realizowanie prawdziwych pragnień twojego serca, ustalenie właściwych priorytetów, dokonywanie zmian, decydowanie o tym, jaką osobą pragniesz być obecnie, oraz wiele innych czynności. Celem modlitw zebranych w tej sekcji jest wspomnienie cię w inicjowaniu pozytywnych zmian w twoim życiu.



## *Powrót na swoją prawdziwą ścieżkę*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę o dar Twojego uzdrowienia, ponieważ wyczuwam, że moje życie przestało być spójne z potrzebami ducha. Nie jestem już w stanie dalej uczestniczyć w tej zwodniczej szaradzie. Zapewnij mi odwagę do przyznania się do życia w kłamstwie i rozpoczęcia podróży w kierunku mojego prawdziwego ja. Ześlij do mnie, proszę, swoje anioły, by prowadziły mnie w trakcie tego przejścia, emanując swoją miłością i łagodnością. Niechaj sprawią one również, że wskutek zachodzących w moim życiu zmian nie ucierpią żadne postronne osoby. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę oraz z pewnością, że zostanie ona wysłuchana, czekał będę na błogosławieństwa, o które poprosiłem.

*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*

## *Pragnienia własnego serca*

Najświętszy Boże Ojczy i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdra-  
wiająca moc Twojej łaski usunęła ze mnie  
wszelkie oznaki niezdecydowania w czasie, gdy  
będę wyznaczał sobie nowe cele. Zapewnij mi  
pewność siebie, dzięki której w moim sercu zro-  
dzi się pragnienie oraz uwolnię się od wszelkich  
wymówek, jakie mogłyby mnie powstrzymywać  
przed realizacją marzeń. Pomóż mi zachować  
konsekwencję i nie zniechęcać się w trudniej-  
szych momentach. Ześlij do mnie, proszę, swoje  
anioły, by towarzyszyły mi w chwilach stanowią-  
cych dla mnie wyzwanie. Z góry dziękuję, całym  
moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź  
na moją modlitwę oraz z pewnością, że zostanie  
ona wysłuchana, czekał będę na błogosławień-  
stwa, o które poprosiłem.

*Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.*



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Sonia Choquette** jest cenioną na całym świecie nauczycielką duchową i jasnowidzącą przewodniczką. Napisała 19 międzynarodowych bestsellerów książkowych, co dało jej członkostwo w gronie bestsellerowych autorów *New York Timesa*. Stworzyła również liczne programy audio i talie kart. Jej dzieła przetłumaczono na 37 języków. Strona internetowa: [www.soniachoquette.com](http://www.soniachoquette.com).

Publikacja zawiera 200 uniwersalnych modlitw pozwalających stawić czoła trudom codzienności. Dzięki nim uświadomisz sobie, że każda napotykana przez Ciebie trudność jest tak naprawdę okazją do duchowego rozwoju. Zyskasz pewność, że znajdujesz się pod nieustanną opieką istot znacznie potężniejszych niż Ty sam. Czuwają one nad Tobą i są gotowe prowadzić Cię we właściwym kierunku. Ta świadomość sprawi, że do wszystkiego podejdziesz z pewnością siebie i przekonaniem, że cokolwiek się wydarzy, będzie służyło Twojemu najwyższemu dobru.

**Módl się, a będzie Ci dane!**

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-766-8



9 788373 777668