

Rhonda Byrne

Seria

Secretul

Cuprins

SECRETUL...9

MAGIA...101

PUTEREA...273

ÎNVĂȚĂȚURI ZILNICE...430

Cuprins

SECRETUL	9
Cuvânt înainte.....	10
Mulțumiri.....	11
1. Secretul dezvăluit.....	14
1.1. Care este Secretul.....	14
1.2. Lucrurile asemănătoare se atrag.....	16
1.3. Atrageți lucrurile bune în locul celor rele.....	18
1.4. Puterea minții dumneavoastră.....	22
1.5. Secretul pe scurt.....	24
2. Secretul simplificat.....	26
2.1. Dragostea: cea mai mare emoție.....	31
2.2. Secretul pe scurt.....	32
3. Cum să folosim secretul.....	34
3.1. Procesul de creație.....	34
Pasul 1: Cereți.....	34
Pasul 2: Credeți.....	35
Pasul 3: Primiți.....	37
3.2. Secretul și trupul dumneavoastră.....	40
Pasul 1: Cereți.....	41
Pasul 2: Credeți.....	41
Pasul 3: Primiți.....	42
3.3. Cât timp durează acest proces?.....	42
3.4. Creați-vă ziua anticipat.....	44
3.5. Secretul pe scurt.....	45
4. Procese puternice.....	46
4.1. Procesul puternic al recunoștinței.....	47
4.2. Procesul puternic al vizualizării.....	50
4.3. Procese puternice în acțiune.....	53
4.4. Secretul pe scurt.....	56
5. Secretul folosit pentru obținerea banilor.....	57
5.1. Atrageți belșugul.....	58
5.2. Concentrați-vă pe prosperitate.....	59
5.3. Dăruiți bani pentru a obține alți bani.....	62
5.4. Secretul pe scurt.....	64
6. Secretul folosit pentru optimizarea relațiilor.....	65
6.1. Munca sunteți dumneavoastră.....	67
6.2. Secretul pe scurt.....	69
7. Secretul în slujba sănătății.....	71
7.1. Râsul este cel mai bun medicament.....	72

7.2. Generații gânduri de perfecțiune.....	73
7.3. Nimic nu este incurabil	76
7.4. Secretul pe scurt.....	77
8. Secretul în slujba lumii	78
8.1. Universul este îmbelșugat.....	80
8.2. Secretul pe scurt.....	83
9. Secretul în slujba dumneavoastră.....	85
9.1. Unică minte universală	87
9.2. Nu sunteți propriul trecut.....	89
9.3. Fiți conștienți de gândurile dumneavoastră	92
9.4. Secretul pe scurt.....	93
10. Secretul în slujba vieții.....	95
10.1. Primiți cu bucurie propria măreție	97
10.2. Secretul pe scurt.....	98

MAGIA	101
Mulțumiri.....	103
TU CREZI ÎN MAGIE?	105
REVELAREA UNUI MARE MISTER	107
<i>Legea universală</i>	108
<i>Firul de aur al recunoștinței</i>	109
<i>Descoperirea mea personală</i>	111
INTRODU MAGIA ÎN VIAȚA TA	113
<i>Este viața ta magică?</i>	114
<i>Formula magică</i>	115
O CARTE MAGICĂ	117
<i>După cele 28 de zile</i>	119
<i>Tu la ce visezi?</i>	120
ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAȚA TA	122
<i>Notă Magică</i>	126
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 1	127
<i>Enumeră binecuvântările din viața ta</i>	127
PIATRA MAGICĂ	128
<i>Notă Magică</i>	130
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 2	131
<i>Piatra Magică</i>	131
RELAȚIILE MAGICE	132
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 3	136
<i>Relațiile magice</i>	136
SĂNĂTATEA MAGICĂ	137
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 4	142
<i>Sănătatea Magică</i>	142
BANII MAGICI	143
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 5	147

<i>Banii Magici</i>	147
MUNCA MAGICĂ	148
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 6	151
<i>Munca Magică</i>	151
IEȘIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE	152
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 7	158
<i>Ieșirea magică din starea de negativitate</i>	158
INGREDIENTUL MAGIC	159
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 8	163
<i>Ingredientul Magic</i>	163
MAGNETUL CARE ATRAGE BANII	164
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 9	168
<i>Magnetul care atrage banii</i>	168
PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR	169
<i>Notă magică</i>	173
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 10	174
<i>Praf magic asupra tuturor</i>	174
O DIMINEAȚĂ MAGICĂ	175
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 11	178
<i>O dimineată magică</i>	178
OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENȚA	179
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 12	182
<i>Oameni magici care au făcut diferența</i>	182
TRANSFORMĂ-ȚI TOATE DORINȚELE ÎN REALITATE	183
<i>Ce îți dorești cel mai mult în momentul de față?</i>	185
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 13	188
<i>Transformă-ți toate dorințele în realitate</i>	188
TRĂIEȘTE O ZI MAGICĂ	189
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 14	193
<i>Trăiește o zi magică</i>	193
VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ	194
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 15	199
<i>Vindecă-ți relațiile într-o manieră magică</i>	199
MAGIE ȘI MIRACOLE VINDECĂTOARE	200
<i>Pasul 1: Sănătatea primită (trecut)</i>	202
<i>Pasul 2: Sănătatea pe care o primești în continuare (prezent)</i>	202
<i>Pasul 3: Sănătatea pe care dorești să o primești (viitor)</i>	202
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 16	205
<i>Magie și miracole vindecătoare</i>	205
CECUL MAGIC	206
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 17	211
<i>Cecul Magic</i>	211
LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT	213

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 18.....	217
<i>Lista Magică a Lucrurilor de Făcut</i>	217
PAȘII MAGICI	218
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 19.....	221
<i>Pașii Magici</i>	221
MAGIA INIMII	222
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 20.....	225
<i>Magia Inimii</i>	225
REZULTATE FABULOASE	226
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 21.....	231
<i>Rezultate Fabuloase</i>	231
CHIAR ÎN FAȚA OCHILOR TĂI	232
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 22.....	235
<i>Chiar în fața ochilor tăi</i>	235
AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI	236
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 23.....	239
<i>Aerul magic pe care îl respiri</i>	239
BAGHETA MAGICĂ	240
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 24.....	243
<i>Bagheta Magică</i>	243
CAUTĂ INDICIILE MAGICI	244
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 25.....	248
<i>Caută indiciile magice</i>	248
TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREȘELILOR	249
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 26.....	253
<i>Transformarea magică a greșelilor în binecuvântări</i>	253
OGLINDA MAGICĂ	254
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 27.....	257
<i>Oglinda Magică</i>	257
AMINTEȘTE-ȚI DE MAGIE	258
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 28.....	261
<i>Amintește-ți de Magie</i>	261
VIITORUL TĂU MAGIC	262
<i>Recomandări în vederea practicării magiei</i>	263
<i>Piatra Magică</i>	265
<i>Praful Tău Magic</i>	265
MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ	267
<i>Tu și Universul</i>	268
<i>Recunoștința este răspunsul</i>	269
<i>Ia magia cu tine</i>	270
 PUTEREA	 273
<i>Cuvânt înainte</i>	275

Mulțumiri.....	277
Introducere.....	279
CE ESTE PUTEREA.....	281
<i>Forța iubirii.....</i>	<i>282</i>
<i>Iubirea este forța care te pune în mișcare.....</i>	<i>283</i>
<i>Legea iubirii.....</i>	<i>285</i>
<i>Forța de atracție a iubirii.....</i>	<i>285</i>
<i>Tu ești un magnet.....</i>	<i>287</i>
<i>Gândurile pozitive și cele negative.....</i>	<i>288</i>
<i>Vorbește despre lucrurile care îți plac.....</i>	<i>289</i>
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	293
PUTEREA SENTIMENTELOR.....	294
<i>Tu ești o ființă care simte.....</i>	<i>294</i>
<i>Sentimentele tale sunt combustibilul.....</i>	<i>294</i>
<i>Sentimentele pozitive și cele negative.....</i>	<i>295</i>
<i>Bine înseamnă bine.....</i>	<i>296</i>
<i>Sentimentele tale reflectă ceea ce oferi.....</i>	<i>297</i>
<i>Totul depinde de ceea ce simți.....</i>	<i>299</i>
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	302
FRECVENȚELE SENTIMENTELOR.....	303
<i>Dacă poți simți un lucru, cu siguranță îl poți primi.....</i>	<i>303</i>
<i>Nu-ți mai lăsa sentimentele pe pilot automat.....</i>	<i>304</i>
<i>Nu inventa motive pentru a-ți justifica incapacitatea de a iubi....</i>	<i>305</i>
<i>Legea atracției ține cont chiar și de cele mai minore lucruri.....</i>	<i>307</i>
<i>Punctul de cotitură.....</i>	<i>308</i>
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	312
PUTERE ȘI CREAȚIE.....	313
<i>Procesul Creator.....</i>	<i>313</i>
<i>Dăruiește și primește.....</i>	<i>315</i>
<i>Imaginația.....</i>	<i>316</i>
<i>Tot ceea ce îți poți imagina există deja.....</i>	<i>319</i>
<i>Mobilizează-te singur.....</i>	<i>322</i>
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	324
SENTIMENTELE ÎNSEAMNĂ CREAȚIE.....	325
<i>Câmpurile de sentimente.....</i>	<i>325</i>
<i>Punctul creației.....</i>	<i>326</i>
<i>Cum poți schimba o situație negativă.....</i>	<i>327</i>
<i>Cum poți scăpa de sentimentele negative.....</i>	<i>330</i>
<i>Nu te opune sentimentelor negative.....</i>	<i>331</i>
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	333
VIAȚA TE URMEAZĂ.....	334
<i>Alege ceea ce îți place.....</i>	<i>334</i>
<i>Legea lui Unu – tu!.....</i>	<i>336</i>
<i>Pentru legea atracției nu există decât un singur răspuns: da.....</i>	<i>337</i>
<i>Viața ta – Povestea ta.....</i>	<i>338</i>

<i>Lumea reală</i>	339
<i>Adevărata poveste</i>	342
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE	344
CHEILE PUTERII	344
<i>Cheia Iubirii</i>	345
<i>Iubirea înseamnă să rămâi conștient</i>	348
<i>Cum îți poți menține mintea focalizată asupra iubirii</i>	349
<i>Cheia recunoștinței</i>	350
<i>Recunoștința, marele multiplicator</i>	352
<i>Recunoștința este puntea care face legătura cu iubirea</i>	354
<i>Cheia jocului</i>	357
<i>Cum ne putem juca</i>	358
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE	362
<i>Cheia iubirii</i>	362
<i>Cheia recunoștinței</i>	362
<i>Cheia jocului</i>	363
PUTEREA ȘI BANII	364
<i>Iubirea este puterea care atrage</i>	365
<i>Cum îți poți schimba sentimentele față de bani</i>	367
<i>Folosește-te de orice ocazie pentru a te juca</i>	368
<i>Spune da banilor</i>	370
<i>Cariera și afacerile</i>	372
<i>Iubirea cunoaște nenumărate modalități de a-ți oferi ceea ce îți dorești</i>	374
<i>Regulile iubirii</i>	375
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE	376
PUTEREA ȘI RELAȚIILE	378
<i>Ceea ce dăruiești altor oameni, îți dăruiești ție</i>	378
<i>Nu cealaltă persoană este responsabilă</i>	379
<i>Iubirea înseamnă libertate</i>	380
<i>Secretul relațiilor</i>	382
<i>Consilierii personali în domeniul relațiilor</i>	383
<i>Legea atracției este foarte molipsitoare</i>	385
<i>Și bârfa este la fel de molipsitoare</i>	385
<i>Reacția ta reprezintă o alegere</i>	386
<i>Iubirea este un scut</i>	388
<i>Iubirea este puterea care conectează totul</i>	390
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE	393
PUTEREA ȘI STAREA DE SĂNĂTATE	395
<i>Tu ce crezi?</i>	395
<i>Lumea interioară a corpului tău</i>	397
<i>Puterea inimii tale</i>	399
<i>Cum trebuie folosită puterea iubirii pentru a avea o sănătate perfectă</i>	401
<i>Frumusețea se naște din iubire</i>	405

<i>Vârsta ta este vârsta pe care o simți.....</i>	405
<i>Iubirea este sinonimă cu adevărul.....</i>	407
<i>Iubirea stă la baza oricărui miracol</i>	407
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	409
PUTEREA ȘI TU	410
<i>Privește filmul vieții tale</i>	411
<i>Simbolul tău secret</i>	412
<i>Viața este fermecătoare.....</i>	413
<i>Iubirea poate face orice pentru tine.....</i>	416
<i>Ce contează dacă?.....</i>	417
<i>Tu ești cel care conferă semnificație vieții tale.....</i>	418
<i>Iubirea este singura putere din lume.....</i>	419
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	422
PUTEREA ȘI VIAȚA	423
<i>Raiul se află în interiorul tău</i>	424
<i>Din iubire față de viață.....</i>	424
<i>Menirea vieții tale.....</i>	425
AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE.....	427
<i>Despre autoare.....</i>	428
ÎNVĂȚĂTURI ZILNICE	430



Rhonda Byrne

RHONDA BYRNE

SECRETUL

Traducerea prof.dr. MIHAI POPESCU

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2007

Cuvânt înainte

Acum un an, totul se prăbușise în jurul meu. Muncisem până la epuizare, tatăl meu murise pe neașteptate, iar relațiile mele cu colegii de muncă și cu cei dragi mie erau foarte rele. Puține lucruri știam atunci, mai ales faptul că cea mai mare disperare avea să fie cel mai mare dar.

Am primit o licărire a unui Mare Secret – Secretul vieții. Licărirea a venit dintr-o carte veche de o sută de ani, pe care mi-a dat-o fiica mea Hayley. Am început să caut drumul Secretului de-a lungul istoriei. Nu puteam să-i cred pe toți oamenii care au știut acest lucru. Erau cei mai mari oameni din istorie: Platon, Shakespeare, Newton, Hugo, Beethoven, Lincoln, Emerson, Edison, Einstein.

Neîncrezătoare, am întrebat: „De ce nu știe *oricine* acest lucru?” Mă frământă o dorință arzătoare de a împărtăși lumii Secretul și am început să caut printre trăitorii de astăzi oameni care cunoșteau Secretul.

Au început să apară unul câte unul. Deveneam asemenea unui magnet: cum am început să caut, marii maestri în viață erau atrași unul după altul către mine.

Atunci când descopeream un învățător, acela era într-o perfectă continuitate cu următorul. Dacă eram pe un drum greșit, altceva îmi capta atenția și, prin acea diversiune, apărea următorul mare învățător. Dacă solicitam „accidental” o conexiune greșită în timpul unei căutări pe internet, aveam să primesc totuși o informație vitală. În câteva săptămâni, refăcusem drumul Secretului de-a lungul secolelor și-i descoperisem pe cei care practicau Secretul în zilele noastre.

Ideea vizionară de a dezvălui lumii Secretul într-un film mi se fixase în minte și, următoarele două luni, echipa de producție a filmului și a emisiunii de televiziune învățase Secretul. Era absolut necesar ca fiecare membru al echipei să-l cunoască, fiindcă, fără cunoașterea lui, ceea ce tocmai încercam să realizăm ar fi fost imposibil.

Nu aveam asigurat pentru film nici măcar un singur învățător, însă știam Secretul și, cu deplină credință, am zburat din Australia în Statele Unite, unde locuiau cei mai mulți dintre acești învățători. Peste șapte săptămâni, echipa Secretului filmase cu cincizeci și cinci dintre cei mai mari învățători, de-a lungul și de-a latul Statelor Unite, în peste 120 de ore de film. Cu fiecare pas, cu fiecare respirație, foloseam Secretul pentru a crea *Secretul*. Pur și simplu atrăgeam orice lucru necesar și pe oricine către noi. După opt luni, a avut loc lansarea filmului *Secretul*.

Pe măsură ce filmul străbătea lumea, au început să vină către noi întâmplări cu minuni: oamenii ne scriau cum s-au vindecat de dureri cronice, de depresie, de diferite boli, cum au mers pentru prima dată după accident, ba chiar cum s-au sculat de pe patul de moarte. Am primit mii de relatări despre felul în care Secretul a fost folosit pentru dobândirea unor mari sume de bani sau pentru primirea prin poștă a unor mandate poștale neașteptate. Oamenii au folosit Secretul pentru a obține casele visate,

parteneri de viață, mașini, slujbe și promovări în slujbă, și am primit multe relatări despre afaceri care s-au transformat în bine după câteva zile de la aplicarea Secretului. Am primit descrieri emoționale ale unor relații tensionate în care erau implicați copii și armonia a fost restabilită.

Unele din cele mai minunate întâmplări ale căror relatări le-am primit veneau de la copiii care folosiseră Secretul pentru a atrage ceea ce doreau, inclusiv note bune la școală și prieteni. Secretul i-a inspirat pe medici să-și împărtășească cunoștințele pacienților; universitățile și școlile – studenților; cluburile de sănătate – clienților; bisericile aparținând tuturor cultelor și centrele de spiritualitate – comunităților. Secretul este sărbătorit în case din lumea întreagă, pe măsură ce oamenii împărtășesc cunoștințele cu cei pe care-i iubesc și cu familiile lor. Secretul a fost folosit pentru a atrage lucruri de toate felurile – de la unele fleacuri la zece milioane de dolari. Toate acestea s-au petrecut în cele câteva luni de la lansarea filmului.

Atunci când am făcut filmul, intenția mea a fost – și încă este – ca el să aducă bucurie miliardelor de oameni din lumea întreagă. Echipa care a făcut filmul trăiește în fiecare zi realizarea acestei intenții, fiindcă primim mii de scrisori din toată lumea, de la oameni aparținând tuturor raselor și naționalităților, care își exprimă recunoștința pentru bucuria de a cunoaște Secretul. Nu există nici un singur lucru pe care să nu-l puteți face cu această cunoaștere. Indiferent cine sunteți sau unde vă aflați, Secretul vă poate da orice doriți.

Douăzeci și doi de învățători uimitori apar în această carte. Cuvintele lor au fost filmate în locuri diferite din Statele Unite, în diferite momente, și totuși ei vorbesc de parcă ar fi o singură voce. Această carte cuprinde cuvintele învățătorilor Secretului, dar și întâmplările minunate ale Secretului în acțiune. V-am împărtășit toate căile, scurtăturile și indicațiile discrete pe care le-am învățat, astfel încât puteți trăi viața pe care o vișați.

Veți observa că, de-a lungul întregii cărți, în unele locuri am scris cu literă mare cuvântul „Dumneavoastră”. Motivul pentru care am făcut acest lucru este că am dorit ca dumneavoastră cititorul, să simțiți și să știți că am creat această carte pentru Dumneavoastră. Mă adresez dumneavoastră personal atunci când spun Dumneavoastră. Intenția mea este să simțiți o legătură personală cu aceste pagini, fiindcă Secretul a fost creat pentru Dumneavoastră.

Pe măsură ce veți parcurge paginile acestei cărți și veți învăța Secretul, veți ajunge să cunoașteți cum puteți fi, cum puteți avea sau cum puteți face orice doriți. Veți ajunge să știți cine sunteți într-adevăr. Veți ajunge să cunoașteți adevărata măreție care vă așteaptă.

Mulțumiri

Cu cea mai adâncă recunoștință, doresc să mulțumesc tuturor persoanelor care au intrat în viața mea și m-au inspirat, m-au influențat și m-au luminat prin prezența lor.

De asemenea, aș vrea să mulțumesc și să-mi exprim recunoștința, pentru contribuția la călătoria mea și la realizarea acestei cărți, următorilor oameni:

Pentru împărtășirea cu generozitate a înțelepciunii, iubirii și scânteii lor divine, aduc

omagiu co-autorilor *Secretului*: John Assaraf, Michael Bernard Beckwith, Lee Brower, Jack Canfield, Dr. John Demartini, Marie Diamond, Mike Dooley, Bob Doyle, Hale Dwoskin, Morris Goodman, Dr. John Gray, Dr. John Hagelin, Bill Harris, Dr. Ben Johnson, Loral Langemeier, Lisa Nichols, Bob Proctor, James Ray, David Schirmer, Marci Shimoff, Dr. Joe Vitale, Dr. Denis Waitley, Neale Donald Walsch și Fred Alan Wolf, doctor în filozofie.

Minunatele ființe umane care constituie echipa de producție a *Secretului*: Paul Harrington, Glenda Bell, Skye Byrne și Nic George.

De asemenea, lui Drew Heriot, Daniel Kerr, Damian Corboy, și tuturor celor care au călătorit alături de noi în timpul realizării filmului *Secretul*.

Membrilor firmei Gozer Media, pentru crearea graficii superbe și pentru impregnarea lor cu sentimental *Secretului*: James Armstrong, Shamus Hoare și Andy Lewis.

Coordonatorul executive al *Secretului*, Bob Rainone, care ne-a fost trimis din ceruri.

Lui Michael Gardiner și echipei de juriști și de consilieri, în timpul călătoriilor din Australia și Statele Unite.

Echipei care administrează web-site-ul *Secretului*: Dan Hollings, John Herren și tuturor celor de la Powerful Intentions (intenții puternice) care administrează și coordonează Forumul *Secretului*, alături de oamenii minunați de pe forum.

Marilor întrupări și măștrilor învățători din trecut, ale căror scrieri aprind focul viu al dorinței în lăuntrul meu. Am pășit în umbra măreției lor și îi onorez pe fiecare dintre ei. Mulțumiri deosebite lui Robert Collier și Editurii Robert Collier Publications, lui Wallace Wattles, Charles Haanel, Joseph Campbell și Fundației Joseph Campbell, Prentice Mulford, Genevieve Behrend și Charles Fillmore.

Lui Richard Cohn și Cynthia Black de la Editura Beyond Words (Dincolo de cuvinte) și lui Judith Curr de la Editura Simon & Schuster, pentru că și-au deschis inimile și au primit cu bucurie *Secretul*. Pentru munca lor de editori: lui Henry Covi și Julie Steigerwaldt.

Pentru generozitatea cu care ne-au împărtășit întâmplările lor: Cathy Goodman; Susan Sloate și Colin Halm, Susan Morrice - director la Belize Natural Energy, Jeannie MacKay și Joe Sugarman.

Pentru învățăturile lor inspiratoare: lui Dr. Robert Anthony, lui Jerry și Esther Hicks și învățăturilor lui Abraham, David Cameron Gikandi, John Harricharan, Catherine Ponder, Gay și Katie Hendricks, Stephen MR Covey, Eckhart Tolle și Debbie Ford. Pentru generosul lor sprijin: lui Chris și Janet Attwood, Marcia Martin, membrilor Transformational Leaders Council, Spiritual Cinema Circle, personalului de la Agape Spiritual Center, asistenților și colaboratorilor tuturor învățătorilor care au participat la realizarea *Secretului*.

Scumpilor mei prieteni, pentru dragostea și sprijinul lor: Marcy Koltun-Crilly, Margaret Rainone, Athena Golianis și John Walker, Elaine Bate, Andrea Keir, Michael și Kendra Abay. Și minunatei mele familii: Peter Byrne; dragilor mele surori: Jan Child, pentru neprețuitul ei ajutor la realizarea acestei cărți, Pauline Vernon, Kaye Izon (decedată), și Glenda Bell, care este mereu alături de mine, cu dragoste și sprijin fără limite. Vajnicei și frumoasei mele mame, Irene Izon și memoriei tatălui meu, Ronald

Izon, a cărui lumină și dragoste continuă să strălucească în viețile noastre.

Și în sfârșit fiicelor mele, Hayley and Skye Byrne. Lui Hayley, care a răspuns de începutul vieții mele și de adevărata ei călătorie și lui Skye, care a fost pe urmele mele în realizarea acestei cărți și care a editat și a transformat în mod strălucit cuvintele mele. Fiicele mele sunt nestematele vieții mele și îmi luminează fiecare clipă pe care o sorb, prin însăși existența lor.

1. Secretul dezvăluit

BOB PROCTOR – filozof, scriitor și instructor personal

„Secretul vă dă tot ce doriți: fericire, sănătate și bunăstare.”

DR. JOE VITALE – metafizician, specialist în marketing și scriitor.

„Puteți avea, puteți face sau puteți fi orice doriți.”

JOHN ASSARAF – impresar și expert în domeniul afacerilor.

„Puteți avea orice alegeți, indiferent de dimensiune.”

„În ce fel de casă doriți să trăiți? Vreți să fiți milionar? Ce fel de afacere doriți să desfășurați? Doriți să aveți mai mult succes? Ce doriți de fapt?”

DR. JOHN DEMARTINI – filozof, chiropractician, vindecător și specialist în transformarea personală.

„Acesta este Marele Secret al Vieții.”

DR. DENIS WAITLEY – psiholog și instructor în domeniul potențialului mental

„Conducătorii din trecut care dețineau Secretul voiau să păstreze puterea și să nu o împartă cu nimeni. Ei doreau ca oamenii să nu cunoască Secretul. Oamenii se duceau la muncă, munceau, se întorceau acasă. Făceau o muncă de rutină, fiind lipsiți de putere, pentru că Secretul era deținut de câțiva oameni.”

În cursul istoriei, mulți oameni au năzuit să cunoască Secretul și au fost mulți care au găsit o cale de a răspândi cunoașterea în lume.

MICHAEL BERNARD BECKWITH – vizionar și fondator al Centrului Spiritual Internațional Agape

„Am văzut multe minuni care au avut loc în viețile oamenilor. Minuni financiare, minuni în domeniul vindecării unor boli fizice sau mentale, în obținerea armoniei în relațiile umane...”

JACK CANFIELD – scriitor, profesor, instructor în managementul vieții personale și în domeniul stimulării motivației

„Toate acestea s-au întâmplat datorită științei de a aplica Secretul.”

1.1. Care este Secretul

BOB PROCTOR

Probabil ați stat și v-ați întrebat: „Care este Secretul?” Vă voi spune cum am ajuns să-l înțeleg.

Noi toți lucrăm cu o singură putere infinite. Toți ne călăuzim după exact aceleași legi. Legile naturale ale universului sunt atât de exacte încât putem să construim fără

dificultate chiar și nave spațiale, putem trimite oameni pe Lună și putem calcula momentul aterizării cu precizie de o fracțiune de secundă.

Oriunde ne-am afla – în India, Australia, Noua Zeelandă, la Stockholm, Londra, Toronto, Montreal sau New York – toți lucrăm cu o singură putere. Cu o singură Lege. Este legea atracției!

Secretul este legea atracției!

Tot ce apare în propria viața este atras de către dumneavoastră. Și toate sunt atrase datorită imaginilor pe care le aveți în minte. Este vorba de ceea ce gândiți. Orice vă vine în gând atrageți către dumneavoastră.

„Orice gând al dumneavoastră este un lucru real - o forță.”
Prentice Mulford (1834-1891)

Cei mai mari învățători care au trăit vreodată ne-au spus că legea atracției este cea mai puternică lege din Univers.

Poeți cum ar fi William Shakespeare, Robert Browning și William Blake au transpus acest adevăr în poezie. Muzicieni ca Ludwig van Beethoven l-au exprimat prin muzica lor. Pictori ca Leonardo da Vinci l-au zugrăvit în picturile lor. Mari gânditori printre care Socrate, Platon, Ralph Waldo Emerson, Pitagora, Sir Francis Bacon, Sir Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe și Victor Hugo l-au împărtășit prin învățăturile și prin scrierile lor. Numele lor au devenit nemuritoare și existența lor legendară a străbătut secolele.

Religiile, cum ar fi hinduismul, tradițiile hermetice, buddhismul, iudaismul, creștinismul și islamismul, și civilizațiile precum cea babiloniană și egipteană, ne-au transmis acest adevăr prin scrierile și povestirile lor. Consemnată de-a lungul timpului sub toate formele, legea atracției poate fi găsită în vechile scrieri din toate veacurile. A fost scrisă în piatră în anul 3000 î. Hr. Chiar dacă unii năzuiau să dobândească această cunoaștere, iar unii o dețineau într-adevăr, ea a existat întotdeauna și oricine o putea descoperi.

Legea atracției a existat de la începuturile timpului. A fost din totdeauna și va fi întotdeauna.

Este legea care determină ordinea deplină a universului, orice moment și orice întâmplare din viața dumneavoastră. Oricine și orice ați fi și oriunde v-ați afla, legea atracției vă modelează întreaga experiență de viață și această lege atotputernică acționează prin intermediul gândurilor dumneavoastră. Sunteți cei care chemați ca legea atracției să acționeze și faceți acest lucru prin gândurile dumneavoastră.

În anul 1912, Charles Haanel descria legea atracției drept „cea mai importantă și cea mai fără de greș dintre legile de care depinde întregul sistem al creației.”

BOB PROCTOR

Oamenii înțelepți au știut-o întotdeauna. Vechii babilonieni o știau. E vorba de un grup mic de oameni aleși.

Marea prosperitate a vechilor babilonieni a fost bine cercetată de oamenii de știință. Aceștia erau cunoscuți și pentru că au realizat una din Cele Șapte Minuni ale Lumii Antice, Grădinile Suspendate din Babilon. Prin înțelegerea și aplicarea legilor Universului, ei au devenit unul din cele mai prospere popoare din istoria omenirii.

BOB PROCTOR

De ce credeți că 1% din populația lumii câștigă aproximativ 96% din toți banii aflați în circulație? Credeți că este o întâmplare? Așa sunt concepute lucrurile. Ei înțeleg ceva. Ei înțeleg Secretul, iar acum Secretul vă va fi prezentat și dumneavoastră.

Oamenii care au atras bunăstarea în viețile lor au folosit Secretul, fie conștient, fie inconștient. Se gândesc la belșug și bunăstare și nu permit unor gânduri opuse să se înrădăcineze în mintea lor. Gândurile lor dominante sunt legate de bunăstare. Ei *cunosc* doar bunăstarea și nimic altceva nu există în gândurile lor. Că sunt sau nu conștienți de asta, gândurile lor dominante privind bunăstarea sunt cele care le aduc bunăstarea. Este legea atracției în acțiune.

Un exemplu perfect pentru a demonstra Secretul și legea atracției în acțiune este următorul: s-ar putea să fi cunoscut oameni care au dobândit o avere considerabilă, au pierdut-o complet și, în scurt timp, au acumulat din nou o avere importantă. Ce s-a întâmplat în aceste cazuri: că erau sau nu conștienți, gândurile lor dominante erau legate de bunăstare; așa au dobândit averea prima dată. Apoi au permis unor gânduri de teamă că și-ar putea pierde averea să se strecoare în gândurile lor, până când acestea au devenit dominante. Apoi, treptat, gândurile de bunăstare au slăbit, au ajuns să domine gândurile de teamă că ar putea pierde și astfel au pierdut totul. Totuși, după ce au pierdut totul, teama de pierdere le-a dispărut, iar gândurile de prosperitate au ajuns din nou să domine în mintea lor. Și bunăstarea a revenit.

Legea atracției răspunde gândurilor dumneavoastră, indiferent care ar fi ele.

1.2. Lucrurile asemănătoare se atrag

JOHN ASSARAF

Pentru mine, cea mai simplă cale de a vedea legea atracției este să mă gândesc la mine ca la un magnet, știind că un magnet atrage.

Sunteți cel mai puternic magnet din univers! Aveți în dumneavoastră o putere magnetică mai puternică decât orice pe lume și această putere magnetică inepuizabilă este emisă prin intermediul gândurilor.

BOB DOYLE - scriitor și specialist în Legea atracției

În esență, legea atracției spune că lucrurile asemănătoare se atrag. Însă vorbim de fapt la nivel de gândire.

Legea atracției spune că *lucrurile asemănătoare se atrag* și deci, atunci când gândim ceva, atragem gânduri asemănătoare către noi. Iată câteva exemple, prin care s-ar putea să fi experimentat legea atracției în viața dumneavoastră:

Ați început vreodată să vă gândiți la ceva în legătură cu care nu erați fericiți și, cu

cât vă gândeați mai mult, cu atât lucrurile păreau că merg mai rău? S-a întâmplat așa deoarece, dacă păstrați mai mult timp un gând, legea atracției vă aduce imediat alte gânduri asemănătoare. În câteva minute, atât de multe gânduri nefericite s-au îndreptat spre dumneavoastră, încât situația părea să se înrăutățească. Cu cât vă gândeați mai mult la ea, cu atât deveneați mai tulburat.

S-ar putea să fi trăit atragerea unor gânduri asemănătoare atunci când ați ascultat un cântec și apoi ați observat că nu mai puteți „să vă scoateți cântecul din minte”. Cântecul continua „să fie cântat” în mintea dumneavoastră. Atunci când ascultați acel cântec, chiar dacă nu v-ați dat seama, îi acordați întreaga atenție și vă concentrați gândirea asupra lui. În timp ce făceați asta, atrăgeați cu putere mai multe gânduri asemănătoare aceluia cântec și acordați din ce în ce mai multe gânduri cântecului, creând un adevărat cerc vicios.

JOHN ASSARAF

Datoria noastră ca oameni este să perseverăm în gândurile legate de ceea ce vrem, să lămurim în minte ceea ce dorim și, pornind de aici, începem să invocăm una din cele mai importante legi ale Universului, legea atracției. Devenim ceea ce gândim cel mai mult, însă și atragem ceea ce gândim cel mai mult.

Viața dumneavoastră este chiar acum o reflecție a gândurilor din trecut. Acestea cuprind toate lucrurile importante, dar și toate lucrurile pe care nu le socotiți prea importante. Din moment ce atrageți lucrurile la care vă gândiți cel mai mult, e ușor să vedeți ce gânduri dominante ați avut în legătură cu orice subiect din viața dumneavoastră, pentru că este ceea ce ați trăit, cel puțin până acum. Dar acum învățați Secretul și, cu această cunoaștere, puteți schimba totul.

BOB PROCTOR

Dacă vedeți un lucru cu mintea, îl veți putea ține și în mână.

Dacă puteți concepe mental ceea ce doriți și acest gând poate deveni dominant, acel lucru sau fenomen va apărea în viața dumneavoastră.

MIKE DOOLEY – scriitor și orator de nivel internațional

Și acest principiu poate fi rezumat în doar trei cuvinte simple: Gândurile se materializează! Sau: Gândurile devin lucruri!

Prin intermediul celei mai puternice legi, gândurile dumneavoastră se materializează în propria viață. Gândurile se transformă în lucruri! Spuneți-vă acest lucru din nou și vă permiteți-i să vă pătrundă în conștiință. Gândurile devin lucruri!

JOHN ASSARAF

Ceea ce nu înțeleg cei mai mulți oameni este că un gând are o anumită frecvență. Putem măsura un gând. Și astfel, dacă veți avea acel gând din nou și din nou, dacă vă imaginați că aveți mașina cea nouă, banii de care aveți nevoie, că înființați compania visată sau că vă găsiți sufletul pereche... dacă vă imaginați alte gânduri asemănătoare, emiteți acea frecvență în mod constant.

DR. JOE VITALE

Gândurile trimit acest semnal magnetic ce trasează drumul paralel de întoarcere către dumneavoastră.

„Gândul predominant sau atitudinea mentală constituie magnetul și legea spune că lucrurile asemănătoare se atrag; așadar, atitudinea mentală va atrage în mod invariabil acele condiții care corespund naturii sale.”

Charles Haanel (1866-1949)

Gândurile sunt magnetice și ele au o anumită frecvență. În timp ce gândiți, acele gânduri sunt trimise în Univers și ele atrag „magnetic” toate lucrurile sau fenomenele care au aceeași frecvență. Toate trimit semnale înapoi la sursă. Și sursa sunteți Dumneavoastră.

Gândiți-vă la acest lucru în felul următor: înțelegem că turnul de transmisie al unui post de televiziune emite pe o anumită frecvență, care se transformă în imagini în televizorul dumneavoastră. Cei mai mulți dintre noi nu înțeleg de fapt cum funcționează, însă știm că fiecare canal are o frecvență specifică și atunci când acordăm aparatul pe acea frecvență, vedem imaginile transmise pe ecranul televizorului. Alegem frecvența selectând canalul și recepționăm imaginile transmise pe acel canal. Dacă vrem să vedem alte emisiuni la televizorul nostru, schimbăm canalul și ne acordăm pe o nouă frecvență.

Dumneavoastră sunteți un turn de transmisie *uman* și sunteți mai puternic decât orice turn de televiziune realizat vreodată pe pământ. Sunteți cel mai puternic turn de transmisie din Univers. Transmisia dumneavoastră vă creează viața și creează lumea. Frecvența pe care transmiteți depășește limitele orașelor, țărilor, ale lumii, și reverberează în întregul Univers. Și dumneavoastră transmiteți acea frecvență *cu propriile gânduri!*

Imaginile pe care le primiți din transmisia gândurilor dumneavoastră nu sunt pe ecranul televizorului din sufragerie, ci chiar imaginile *vieții* dumneavoastră! Gândurile creează frecvența și atrag lucruri *asemănătoare* acestei frecvențe și apoi sunt emise înapoi către dumneavoastră ca imagini vii. Dacă vreți să schimbați ceva în viața dumneavoastră, schimbați canalul și frecvența prin schimbarea gândurilor.

„Vibrațiile forțelor mentale sunt cele mai fine și, prin urmare, cele mai puternice dintre toate cele manifestate în cursul vieții.”

Charles Haanel

BOB PROCTOR

Vizualizați-vă că trăiți în belșug și veți atrage belșugul. Procedul funcționează întotdeauna, cu orice persoană.

Pe măsură ce vă gândiți că trăiți în belșug, vă hotărâți viața, cu putere și în mod conștient, prin legea atracției. Dar atunci apare cea mai evidentă și mai stânjenitoare întrebare: „De ce nu trăiește fiecare dintre noi viața visurilor sale?”

1.3. Atrageți lucrurile bune în locul celor rele

JOHN ASSARAF

Iată în ce constă problema. Cei mai mulți oameni se gândesc la ceea ce nu vor să li se întâmple și se întreabă de ce tocmai asta li se întâmplă mereu și mereu.

Singurul motiv pentru care oamenii nu au ceea ce doresc este că se gândesc mai mult la ceea ce *nu vor* decât la ceea ce *vor*. Ascultați-vă gândurile și ascultați cuvintele pe care le spuneți. Legea are valoare absolută și nu există greșeli.

O epidemie mai gravă decât orice flagel pe care l-a cunoscut omenirea bântuie de secole. Este epidemia „nu vreau”. Oamenii păstrează vie această epidemie atunci când gândesc, vorbesc, acționează și se concentrează asupra a ceea ce „nu vor”. Dar aceasta este generația care va schimba istoria, pentru că noi primim cunoașterea care ne va elibera de această epidemie! Procesul începe cu dumneavoastră și puteți deveni un pionier al acestui nou curent de gândire, gândind și spunând pur și simplu ceea ce doriți.

BOB DOYLE

Legea atracției nu ține seama dacă percepeți un anumit lucru sau fenomen ca fiind bun sau rău, ori dacă îl doriți sau nu. Ea răspunde gândurilor dumneavoastră. Astfel, dacă suntem preocupați de o datorie foarte mare, îngrozindu-ne în privința ei, acesta este semnalul pe care îl transmitem în Univers. „Mă simt foarte rău din cauza datoriei pe care o am.” Afirmăți acest lucru doar pentru dumneavoastră, îl simțiți la fiecare nivel al ființei. Același lucru îl veți obține în continuare.

Legea atracției este o lege a naturii. Este impersonală și nu face distincție între lucrurile bune și cele rele. Primește gândurile dumneavoastră și reflectă înapoi acele gânduri ca experiențe de viață. Legea atracției vă redă pur și simplu tot ceea ce gândiți.

LISA NICHOLS – scriitoare și susținătoare a dezvoltării personale

Legea atracției este într-adevăr „ascultătoare”. Când vă gândiți la lucrurile pe care le doriți și vă concentrați asupra lor cu toată atenția, atunci legea atracției vă va da exact ceea ce doriți, de fiecare dată. Atunci când vă concentrați asupra lucrurilor pe care nu le vreți - „nu vreau să întârzii, nu vreau să întârzii” - legea atracției nu „aude” că nu vreți. Ea manifestă lucrurile la care vă gândiți și așa se va întâmpla de fiecare dată. Legea atracției nu este influențată de ceea ce dorim sau nu dorim. Când ne concentrăm asupra unui lucru, indiferent care ar fi, îi provocăm într-adevăr manifestarea.

Când vă concentrați gândurile asupra unui lucru pe care îl doriți și mențineți acea concentrare, în acel moment, cereți ceea ce vreți celei mai mari puteri din Univers. Legea atracției nu ține seama de diferitele forme de negație exprimate la nivel verbal sau non-verbal. Atunci când folosiți expresii negative, iată ce primiți, conform legii atracției:

„Nu vreau să vărs ceva pe hainele astea, nu vreau să le pătez.”

„Vreau să vărs ceva pe hainele astea și vreau să pătez și alte lucruri.”

„Nu vreau să am o tunsoare urâtă.”

„Vreau tunsori urâte.”

„Nu vreau să fiu amânat.”

„Vreau amânări.”

„Nu vreau ca această persoană să se poarte nepoliticos cu mine.”

„Vreau ca această persoană și altele să se poarte nepoliticos cu mine”

„Nu vreau ca restaurantul să ne servească pe gratis.”

„Vreau ca restaurantele să ne servească pe gratis.”

„Nu vreau ca acești pantofi să-mi facă bătăături.”

„Vreau să-mi facă bătăături pantofii.”

„Nu vreau să fac toate aceste lucruri.”

„Vreau să fac mai multe lucruri decât pot.”

„Nu vreau să răcesc, să iau răceala.”

„Vreau să iau răceala și vreau să iau și altele.”

„Nu vreau să mă cert.”

„Vreau să mă cert în continuare.”

„Nu-mi vorbi mie așa.”

„Vreau să-mi vorbești așa și vreau ca și alții să-mi vorbească așa.”

Legea atracției vă aduce lucrurile la care vă gândiți – asta e situația!

BOB PROCTOR

Legea atracției acționează întotdeauna, indiferent dacă credeți sau nu credeți în ea, dacă o înțelegeți sau nu.

Legea atracției este legea creației. Specialiștii în fizica cuantică ne spun că întregul Univers a apărut din gândire! Vă creați viața prin gânduri și prin legea atracției și fiecare persoană face la fel. Ea nu acționează doar dacă știți ceva despre ea. A acționat întotdeauna în viața dumneavoastră și în viața oricărui om de-a lungul istoriei. Atunci când *conștientizați* această lege importantă, deveniți *conștienți* cât de puternici sunteți, fiind capabili să vă GÂNDIȚI propria viață.

LISA NICHOLS

Acționează pe măsură ce gândiți. De câte ori gândurile vi se revarsă, legea atracției acționează. Atunci când vă gândiți la trecut, legea atracției acționează. Atunci când vă gândiți la prezent sau la viitor, legea atracției acționează, de asemenea. Este un proces continuu. Nu puteți să apăsați pe butonul „pauză” ori pe butonul „stop”. Acționează întotdeauna, pe măsură ce gândiți.

Fie că vă dați seama, fie că nu, gândiți în cea mai mare parte a timpului. Dacă vorbiți sau ascultați ce spune cineva, gândiți. Dacă citiți ziarul sau vă uitați la televizor, gândiți. Atunci când vă amintiți întâmplări din trecut, gândiți. Când plănuiți ceva pentru viitor, gândiți. Când conduceți automobilul, gândiți. Când vă pregătiți să începeți o nouă zi, dimineața, gândiți. Pentru mulți dintre noi, singurul interval de timp în care nu gândim este atunci când dormim; totuși, legea atracției continuă să acționeze pe baza ultimelor noastre gânduri de dinaintea momentului în care am adormit. Așadar, faceți în

așa fel încât ultimele dumneavoastră gânduri, înainte de a adormi, să fie gânduri bune.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Creația are loc permanent. De fiecare dată când cineva are un gând nou sau rămâne concentrat asupra unui gând vechi, este în procesul creației. Ceva se va manifesta din acele gânduri.

Ceea ce gândiți acum vă creează viața din viitor. Vă creați viața cu gândurile dumneavoastră. Deoarece gândiți tot timpul, creați tot timpul. Ceea ce gândiți cel mai mult sau lucrurile asupra cărora vă concentrați cel mai mult se vor manifesta, constituind propria dumneavoastră viață.

Asemenea tuturor legilor naturii, această lege se manifestă în deplină perfecțiune. Vă creați propria viață. Orice semănați, veți culege! Gândurile sunt semințele, iar recolta pe care o veți culege depinde de semințele pe care le plantați.

Dacă vă plângeți, legea atracției va aduce în viața dumneavoastră mai multe situații de care să vă plângeți. Dacă ascultați plângerile altcuiva și vă concentrați asupra lor, simpatizați cu ele, sunteți de acord cu ele, în acel moment atrageți mai multe situații de care să vă plângeți.

Legea atracției reflectă pur și simplu și vă trimite înapoi exact lucrurile sau fenomenele asupra cărora vă concentrați gândurile. Cu această cunoaștere extrem de puternică, puteți schimba complet orice circumstanță și orice eveniment din viață, schimbându-vă felul în care gândiți.

BILL HARRIS - profesor și fondator al institutului de cercetări CENTERPOINTE

Aveam un student numit Robert, care urma online un curs de-al meu, ceea ce presupunea acces la adresa mea electronică.

Robert era homosexual. În email-urile trimise către mine, el descria toate realitățile cumplite din viața sa. La locul de muncă, colegii se coalizau împotriva lui. Era mereu stresat de felul urât în care se purtau cu el. Când mergea pe stradă, era acostat de oamenii care nu-i sufereau pe homosexuali și care doreau să-l jignească într-un anumit fel. Dorea să devină comediant și, când avea spectacole comice improvizate, spectatorii îl șicanau în legătură cu opțiunile sale sexuale. Întreaga viață îi era plină de nefericire și de suferință și totul se concentra în jurul ideii că era atacat fiindcă era homosexual.

Am început să-i arăt că se concentra asupra a ceea ce nu dorea. I-am cerut să-și îndrepte din nou atenția asupra email-urilor pe care mi le trimisese: „Citește-le din nou. Observă toate lucrurile pe care nu le dorești, dintre cele despre care mi-ai relatat. Pot să-ți spun că ești foarte pătimăș, iar atunci când te concentrezi asupra unui lucru cu multă pasiune, faci astfel încât lucrurile să se precipite!”

Apoi studentul meu a început să se concentreze asupra lucrurilor pe care le dorea din tot sufletul și chiar s-a străduit să încerce un nou mod de a gândi. Ceea ce s-a întâmplat în următoarele șase până la opt săptămâni a fost o adevărată minune. Toți oamenii din biroul lui, care îl hărțuiseră până atunci, fie s-au mutat în alt compartiment, fie au părăsit definitiv compania, fie au început să-l lase în pace definitiv. A început să-i placă la locul de muncă. Pe stradă, nimeni nu-l mai deranja. Parcă nu mai erau acolo. La spectacolele comice improvizate pe care le susținea, a început să fie răsplătit cu aplauze

și nimeni nu-l mai șicana!

Întreaga lui viață s-a schimbat, pentru că, în loc să se concentreze asupra lucrurilor pe care nu le dorea, de care se temea, pe care voia să le evite, s-a concentrat pe ceea ce dorea.

Viața lui Robert s-a schimbat fiindcă el și-a schimbat gândurile. El emite în Univers o frecvență nouă, diferită. Universul *trebuie* să furnizeze imaginile noii frecvențe, indiferent cât de imposibil ar putea să pară situația. Noile gânduri ale lui Robert au devenit noua lui frecvență, iar imaginile întregii sale vieți s-au schimbat.

Viața este în mâinile dumneavoastră. Indiferent în ce situație sunteți acum, indiferent ce s-a întâmplat în viața dumneavoastră, puteți începe să vă alegeți propriile gânduri și vă puteți schimba viața. Nu există situație fără speranță. Fiecare circumstanță din viața dumneavoastră poate fi schimbată!

1.4. Puterea minții dumneavoastră

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Atrageți către dumneavoastră gândurile predominante asupra cărora vă concentrați, indiferent dacă acele gânduri sunt conștiente sau inconștiente. Aceasta e piatra de încercare.

Indiferent dacă ați fost sau nu conștienți de gândurile dumneavoastră în trecut, *acum* deveniți conștienți. Chiar acum, prin cunoașterea Secretului, vă treziți dintr-un somn adânc și deveniți conștienți! Conștienți de importanța cunoașterii, conștienți de lege, conștienți de puterea pe care o aveți prin gândurile dumneavoastră.

DR. JOHN DEMARTINI

Dacă privim cu atenție, când e vorba de Secret, de puterea minții și de puterea intenției în viața de zi cu zi, totul se află în jurul nostru. Tot ce trebuie să facem este să deschidem ochii și să privim.

LISA NICHOLS

Puteți vedea manifestările legii atracției oriunde. Atrageți totul către dumneavoastră. Oamenii, locurile de muncă, circumstanțele, sănătatea, prosperitatea, datoriile, bucuria, automobilul pe care îl conduceți, comunitatea în care trăiți. Și toate le atrageți ca un magnet. Atrageți lucrurile la care vă gândiți. Întreaga dumneavoastră viață este manifestarea gândurilor care au trecut, vă trec și vă vor trece prin cap.

Trăim într-un univers al includerii, nu al excluderii. Nimic nu este exclus din legea atracției. Viața dumneavoastră este o oglindă a gândurilor dominante pe care le aveți. Toate ființele de pe această planetă funcționează conform legii atracției. Oamenii se deosebesc doar prin faptul că au o minte înzestrată cu discernământ. Ei își pot folosi liberul arbitru, voința liberă, pentru a-și alege gândurile. Ei au puterea de a gândi sub controlul voinței și de a-și crea întreaga viață cu ajutorul minții lor.

DR. FRED ALAN WOLF – cercetător în domeniul fizicii cuantice, conferențiar și

scriitor cu numeroase premii

Nu vă vorbesc doar din punctul de vedere al gândurilor pline de dorințe sau al nebulii imaginare. Vă vorbesc într-o înțelegere mai profundă, fundamentală.

Fizica cuantică începe într-adevăr să clarifice această descoperire, care susține că nu putem avea un univers fără ca mintea să intervină în el și că mintea modelează de fapt lucrurile pe care le percepem.

Dacă vă gândiți la analogia conform căreia sunteți cel mai puternic turn de transmisie din Univers, veți vedea corelația perfectă cu afirmațiile făcute de dr. Wolf. Spiritul gândește și imaginile sunt emise înapoi către ființă ca experiență de viață. Nu numai că vă creați viața prin propriile gânduri, dar gândurile dumneavoastră contribuie puternic la crearea lumii. Dacă vă gândiți că sunteți neînsemnați și că nu aveți nicio putere în această lume, mai gândiți-vă o dată. Spiritul și mintea dumneavoastră modelează de fapt lumea înconjurătoare.

Cercetările și descoperirile uluitoare ale fizicii cuantice din ultimii optzeci de ani ne-au permis o înțelegere mai amplă a puterii nebănuite de creație a spiritului și a minții umane. Aceste rezultate se corelează perfect cu afirmațiile celor mai mari spirite ale lumii, între care Carnegie, Emerson, Shakespeare, Bacon, Krishna și Buddha.

BOB PROCTOR

Dacă nu înțelegeți această lege nu înseamnă că ar trebui să o respingeți. Puteți să nu înțelegeți principiile electricității și să vă bucurați totuși de beneficiile ei. Nu știu cum funcționează. Dar știu că, așa cum puteți pregăti masa cu ajutorul electricității, la fel puteți pregăti și omul cu ajutorul legii atracției!

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Uneori, atunci când oamenii încep să înțeleagă Marele Secret, se înspăimântă de toate gândurile negative pe care le au. Ei trebuie să conștientizeze ceea ce s-a dovedit în mod științific, și anume că un gând pozitiv este de sute de ori mai puternic decât un gând negativ. Acest lucru elimină neliniștea care s-ar putea să apară.

De fapt, este nevoie de multe gânduri negative și de un mod de gândire consecvent negativ pentru ca această negativitate să se manifeste în viața dumneavoastră. Totuși, dacă persistați în gândirea negativă o anumită perioadă de timp, manifestările negative vor apărea în viața dumneavoastră. Dacă vă faceți griji în legătură cu gândurile negative pe care le aveți, veți atrage mai multă neliniște privind gândurile negative și le veți multiplica în același timp. Hotărâți chiar acum că veți avea doar gânduri bune. Totodată, transmiteți Universului că toate gândurile dumneavoastră bune sunt puternice și că orice gând negativ este slab.

LISA NICHOLS

Slavă Domnului că există un răgaz, că nu toate gândurile dumneavoastră se transformă imediat în realitate. Ar fi o mare problemă dacă s-ar întâmpla așa. Răgazul este în favoarea dumneavoastră. El vă permite să evaluați din nou lucrurile, să vă gândiți la ceea ce vreți și să faceți o nouă alegere.

Întreaga putere de a vă crea propria viață vă stă la dispoziție chiar acum, fiindcă în

acest moment gândiți. Dacă ați avut cumva unele gânduri care nu vor fi benefice atunci când se vor manifesta, atunci puteți chiar acum să vă schimbați modul de gândire. Puteți șterge gândurile anterioare prin înlocuirea lor cu gânduri bune. Răgazul de timp vă avantajează, pentru că puteți avea gânduri noi și puteți emite o nouă frecvență, *acum!*

DR. JOE VITALE

Doriți să deveniți conștienți de propriile gânduri, să vă alegeți gândurile cu grijă și să vă simțiți bine făcând asta, fiindcă sunteți capodopera propriei dumneavoastră vieți. Sunteți un Michelangelo al propriei vieți. David pe care îl sculptați sunteți chiar dumneavoastră.

Un mod de a deveni stăpân al propriei stări de spirit este să învățați cum să vă liniștiți spiritul și mintea. Fără excepție, fiecare învățător din această carte folosește meditația ca practică zilnică. Abia după ce am descoperit Secretul, mi-am dat seama cât de puternică poate fi meditația. Meditația ne liniștește spiritul și mintea, ne ajută să ne controlăm gândurile și ne revitalizează trupul. Vestea cea mare este că nu trebuie să rezervați meditației ore întregi. Pentru început, un timp de meditație de trei până la zece minute zilnic poate fi incredibil de benefic pentru a dobândi controlul asupra propriilor gânduri.

Pentru a deveni *conștienți* de gândurile dumneavoastră, puteți să vă stabiliți intenția, obiectivul: „Sunt stăpânul gândurilor mele;” Spuneți acest lucru cât mai des, meditați asupra lui, și pe măsură ce sunteți consecvenți în această intenție, prin legea atracției trebuie să deveniți ceea ce doriți.

Acum primiți cunoașterea care vă va permite să creați cea mai măreață „versiune” a Dumneavoastră. Posibilitatea acestei versiuni există deja pe frecvența „cele mai mărețe versiuni a Dumneavoastră”. Hotărâți ce vreți să fiți, să faceți și să aveți, cugetați generând gândurile potrivite, emiteți frecvența corespunzătoare, iar viziunea pe care o aveți va deveni propria dumneavoastră viață.

1.5. Secretul pe scurt

- *Marele Secret al Vieții este legea atracției.*
- *Legea atracției spune că lucrurile asemănătoare se atrag, astfel încât un gând atrage către dumneavoastră gânduri asemănătoare.*
- *Gândurile sunt magnetice și au o anumită frecvență. Pe măsură ce gândiți, ele sunt transmise în Univers și atrag „magnetic” toate lucrurile care sunt pe aceeași frecvență. Orice emisie se întoarce la sursă – la dumneavoastră.*
- *Sunteți asemenea unui turn de transmisie uman, care transmite pe frecvența gândurilor dumneavoastră. Dacă vreți să schimbați ceva în propria viață, schimbați frecvența prin schimbarea gândurilor dumneavoastră.*
- *Gândurile dumneavoastră actuale vă creează viața din viitor. Lucrurile la care vă gândiți cel mai mult sau asupra cărora vă concentrați cel mai mult se vor manifesta ca experiența dumneavoastră de viață.*

- *Gândurile dumneavoastră se materializează.*

2. Secretul simplificat

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Trăim într-un univers în care există legi, exact așa cum există legea gravitației. Dacă ați cădea dintr-o sau de pe o clădire, indiferent dacă sunteți un om bun sau un om rău, v-ați lovi de sol.

Legea atracției este o lege a naturii. Este la fel de imparțială și de impersonală ca și legea gravitației. Este precisă și riguroasă.

DR. JOE VITALE

Tot ce vă înconjoară acum în viață, inclusiv lucrurile de care vă plângeți, au fost atrase de dumneavoastră. Acum știu că, la prima vedere, o să fie ceva ce nu vă place să auziți. O să spuneți imediat: „N-am atras eu accidentul de automobil. Nu l-am atras eu pe clientul acesta mofturos care îmi face probleme. Nu am atras eu datoriile, în mod special.” Și eu sunt aici, în fața dumneavoastră, și să vă spun: „Ba da, le-ați atras.” E unul din conceptele cele mai greu de acceptat, însă, după ce ați ajuns să-l acceptați, vă va transforma viața.

Adeseori, atunci când oamenii aud pentru prima dată această parte a Secretului, ei își amintesc unele evenimente din istorie în care s-au pierdut foarte multe vieți și li se pare de neconceput faptul că atât de mulți oameni să se fi lăsat atrași „de ei înșiși” în acel eveniment. Prin legea atracției, ei trebuie să fi fost pe aceeași frecvență cu evenimentul. Asta nu înseamnă în mod obligatoriu că s-au gândit la exact același eveniment, însă frecvența gândurilor lor s-a acordat cu frecvența evenimentului. Dacă oamenii cred că pot fi în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit, și că nu pot controla circumstanțele exterioare, acele gânduri de teamă, de izolare și de neputință, dacă persistă, pot atrage oamenii în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit.

Aveți o opțiune chiar în acest moment. Vreți să credeți că există doar o întâmplare a atracției și că unele lucruri rele vi se pot întâmpla oricând? Vreți să credeți că puteți fi în locul nepotrivit, la momentul nepotrivit? Că nu puteți controla circumstanțele?

Sau vreți să credeți și să știți că experiența de viață se află în propriile mâini și că doar lucruri bune v-ar putea apărea în viață, fiindcă acesta este felul în care gândiți? Aveți o opțiune și orice alegeți să gândiți va deveni experiența dumneavoastră de viață.

Nimic nu poate intra în experiența dumneavoastră de viață fără să fi fost chemat prin gânduri persistente.

BOB DOYLE

Cei mai mulți dintre noi atrag anumite lucruri din neglijență, din greșeală. Credem că nu le controlăm. Gândurile și sentimentele noastre sunt „trecurte pe pilot automat” și astfel orice lucru este atras de noi din neglijență.

Nimeni nu ar atrage vreodată ceva nedorit, în mod deliberat. Fără cunoașterea Secretului, este ușor să vedem cum anumite lucruri nedorite pot apărea în viața noastră sau în viețile altor oameni.

Acest lucru se întâmplă datorită incapacității de a conștientiza marea putere creatoare a gândurilor noastre.

DR. JOE VITALE

Acum, dacă auziți acest lucru pentru prima dată, s-ar putea să aveți un sentiment de felul: „O, trebuie să-mi urmăresc gândurile? O să am mult de lucru.” Așa va părea la început, dar abia de acum încolo începe distracția, veselia.

Ce nostim că sunt multe scurtături către Secret și că puteți alege acele scurtături care sunt cele mai potrivite pentru dumneavoastră. Citiți mai departe și veți vedea cum.

MARCI SHIMOFF – scriitoare, conferențiară pe plan internațional și conducătoare în domeniul transformării

Este imposibil să urmărim fiecare gând pe care îl avem. Cercetătorii spun că avem circa șazeci de mii de gânduri pe zi. Vă puteți închipui cât de obosiți v-ați simți dacă ați încerca să controlați toate aceste șazeci de mii de gânduri? Din fericire, există o cale mai ușoară, prin sentimentele noastre. Sentimentele noastre ne arată ce gândim.

Importanța sentimentelor nu trebuie exagerată. Sentimentele sunt cel mai important instrument care vă ajută să vă creați viața. Gândurile sunt cauza primară a oricărui lucru sau fenomen. Orice vedeți și trăiți în această lume, cuprinzând aici și sentimentele, constituie doar efectul gândurilor. Cauza se află întotdeauna în gândurile dumneavoastră.

BOB DOYLE

Emoțiile sunt un dar incredibil, pe care îl avem pentru a ne înștiința ce gândim.

Sentimentele vă spun foarte repede ce gândiți. Gândiți-vă la momentele în care sentimentele dumneavoastră au suferit o prăbușire bruscă - poate atunci când ați primit o veste proastă. Acea senzație în stomac sau în plexul solar se instalează imediat. Astfel, sentimentele și senzațiile sunt semnale imediate care vă arată ce gândiți.

Vreți să deveniți *conștienți* de felul în care vă simțiți și să vă acordați cu felul în care vă simțiți, pentru că este cea mai rapidă cale de a ști ce gândiți.

LISA NICOLS

Aveți două serii de sentimente: sentimente bune și sentimente rele. Și cunoașteți diferența dintre cele două, fiindcă unele vă fac să vă simțiți bine și celelalte vă fac să vă simțiți rău. Depresia, mânia, resentimentul, vinovăția sunt acele sentimente care nu vă fac să vă simțiți bine. Acelea sunt sentimentele rele.

Nimeni nu vă poate spune dacă vă simțiți bine sau rău, fiindcă sunteți singura persoană care știe cum vă simțiți în orice moment. Dacă nu sunteți sigur cum vă simțiți, întrebați-vă: „Cum mă simt?” Puteți să vă puneți această întrebare de mai multe ori pe zi și, pe măsură ce vi-o puneți, veți deveni mai *conștient* de felul în care vă simțiți.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l știți este că e imposibil să vă simțiți rău și să aveți în același timp gânduri bune. Acest lucru ar sfida legea, deoarece gândurile vă provoacă sentimentele. Dacă vă simțiți rău înseamnă că ceea ce gândiți *vă face* să vă simțiți rău.

Gândurile vă determină frecvența și sentimentele vă spun imediat pe ce frecvență sunteți. Atunci când vă simțiți rău, sunteți pe o frecvență care atrage mai multe lucruri rele. Legea atracției *trebuie* să răspundă emițând înapoi către dumneavoastră mai multe imagini de lucruri rele și de lucruri care vă fac să vă simțiți rău.

Când vă simțiți rău și nu faceți niciun efort să vă schimbați gândurile și vă simțiți mai bine, de fapt spuneți: „Aduceți-mi mai multe circumstanțe care mă vor face să mă simt rău. Mai aduceți-mi!”

LISA NICOLS

Alternativa este să avem emoții bune și sentimente bune. Știm când apar, fiindcă ne fac să ne simțim bine. Patos, bucurie, recunoștință, dragoste. Închipuiți-vă că ne-am putea simți în acel fel în fiecare zi. Atunci când sărbătorim sentimentele bune, atragem către noi mai multe sentimente bune și lucruri care ne fac să ne simțim bine.

BOB DOYLE

E într-adevăr atât de simplu. „Ce atrag eu în acest moment?” Ei bine, cum vă simțiți? „Mă simt bine.” Foarte bine, ține-o tot așa.

Este imposibil să te simți bine și în același timp să ai gânduri negative. Dacă vă simțiți bine, asta se datorează faptului că aveți gânduri bune. Vedeți, puteți avea orice doriți în viață, fără limite. Dar există un secret: trebuie să vă simțiți bine. Și dacă vă gândiți bine, nu e oare asta tot ce doriți? Legea este într-adevăr perfectă.

MARCI SHIMOFF

Dacă vă simțiți bine, vă creați un viitor în afara propriilor dorințe. Dacă vă simțiți rău, vă creați un viitor care nu corespunde dorințelor dumneavoastră. În cursul zilei, legea atracției acționează în orice clipă. Tot ceea ce gândim și simțim ne creează viitorul. Dacă sunteți îngrijorați sau vă e teamă, aduceți mai multe griji și temeri în propria viață, de-a lungul zilei.

Când vă simțiți bine, trebuie să aveți gânduri bune. Sunteți pe calea cea bună și emiteți o frecvență puternică, ce atrage spre dumneavoastră mai multe lucruri care vă vor face să vă simțiți bine. Bucurați-vă de acele momente în care vă simțiți bine și „mulgeți-le”. Conștientizați că, atunci când vă simțiți bine, atrageți mai multe lucruri bune către dumneavoastră.

Să facem un pas mai departe. Ce-ați zice dacă sentimentele noastre ar fi de fapt comunicarea prin care *Universul* ne face să știm ceea ce gândim.

JACK CANFIELD

Sentimentele noastre sunt un mecanism de feedback care ne înștiințează dacă suntem sau nu pe drumul cel bun și mergem sau nu în direcția cea bună.

Rețineți că doar gândurile sunt cauza primară a tuturor lucrurilor. Astfel, un gând puternic și persistent este trimis imediat în *Univers*. Acel gând se acordă magnetic cu frecvența *asemănătoare* și în câteva secunde, vă retrimite valoarea acelei frecvențe prin sentimentele pe care le trăiți. Cu alte cuvinte, sentimentele sunt comunicarea *Universului* prin care sunteți înștiințați pe ce frecvență sunteți de fapt. *Sentimentele sunt*

mecanismul de feedback al frecvenței dumneavoastră.

Atunci când vă simțiți bine Universul vă comunică drept răspuns: „Gândiți bine.” La fel, atunci când vă simțiți rău, Universul vă transmite ca răspuns: „Gândiți rău.”

Atunci când vă simțiți rău, Universul vă spune de fapt: „Atenție! Schimbați-vă felul de a gândi acum. Se înregistrează o frecvență negativă. Schimbați frecvența. Numărătoarea inversă până la transformarea în realitate a început. Atenție!”

Data viitoare când vă simțiți rău sau aveți emoții negative, ascultați semnalul pe care îl primiți de la Univers. În acel moment, *blocați* venirea către dumneavoastră a lucrurilor bune, fiindcă sunteți pe o frecvență negativă. Schimbați-vă gândurile și gândiți despre ceva bun și, atunci când vor începe să vină sentimentele și senzațiile de bine, veți *ști* că acest lucru se datorează faptului că v-ați comutat pe o nouă frecvență, iar universul v-a confirmat acest lucru prin sentimente și senzații mai bune.

BOB DOYLE

Obțineți mai de grabă ceea ce simțiți, nu neapărat ceea ce gândiți.

Iată de ce oamenii tind să se angajeze într-o spirală dacă se împiedică atunci când se ridică din pat. Întreaga zi continuă în același fel. Nu au niciun indiciu că o simplă comutare a emoțiilor le poate schimba întreaga zi și întreaga viață.

Dacă începeți ziua bine și păstrați această senzație deosebită, atâta timp cât nu permiteți vreunui lucru să vă schimbe starea de spirit, veți continua să atrageți, prin legea atracției, mai multe situații și mai mulți oameni care să sprijine acea senzație fericită.

Toți am avut experiența acelor zile sau acelor momente în care lucrurile rele vin unul după altul. Reacția în lanț începea cu *un* gând, fie că eram sau nu conștienți de asta. Un singur gând rău atrăgea mai multe gânduri rele, frecvența se fixa pe această situație și în cele din urmă ceva începea să meargă rău. Apoi, pe măsură ce reacționam la acel lucru care mergea rău, atrăgeam mai multe lucruri care mergeau rău. Reacțiile nu fac altceva decât să atragă acțiuni asemănătoare, și reacția în lanț trebuie să continue până când vă comutați de la acea frecvență prin schimbarea intenționată a gândurilor dumneavoastră.

Vă puteți comuta gândurile la ceea ce doriți și, prin sentimentele pe care le aveți, primiți confirmarea că v-ați schimbat frecvența, iar legea atracției reține această nouă frecvență și o trimite înapoi sub forma noilor imagini ale vieții dumneavoastră.

Acum iată la ce puteți „înghăma” aceste sentimente, pe care le puteți folosi pentru a realiza cu mai multă forță ceea ce doriți în viață.

Puteți folosi în mod deliberat sentimentele și senzațiile dumneavoastră pentru a transmite o frecvență și mai puternică, adăugând *sentiment* la ceea ce doriți.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Puteți începe chiar acum să vă simțiți sănătoși. Puteți începe să vă simțiți prosperi. Puteți începe să simțiți dragostea care vă înconjoară, chiar dacă nu o observați. Și ceea ce se va întâmpla este că Universul va corespunde naturii cântecului dumneavoastră.

Universul va corespunde naturii acelui sentiment interior și se va manifesta în consecință, pentru că acesta este felul în care vă simțiți.

Deci cum vă simțiți acum? Gândiți-vă câteva clipe la felul cum vă simțiți. Dacă nu vă simțiți atât de bine pe cât ați dori, concentrați-vă asupra *sentimentelor* și senzațiilor profunde și înălțați-le intenționat.

Pe măsură ce vă concentrați intens asupra sentimentelor și senzațiilor cu intenția de a vă ridica personal, le puteți înălța cu putere. O cale este să închideți ochii (împiedicând pătrunderea elementelor care vă distrag), să vă concentrați pe sentimentele și senzațiile interioare și să zâmbiți timp de un minut.

LISA NICHOLS

Gândurile și sentimentele dumneavoastră vă creează viața. Așa va fi întotdeauna. Garantat!

La fel ca legea gravitației, legea atracției nu „greșește” niciodată. Nu vedeți porci zburând pentru că legea gravitației a greșit și a uitat să manifeste forța gravitației asupra porcilor în această zi. De asemenea, nu există excepții de la legea atracției. Dacă vi se întâmplă ceva, dumneavoastră ați atras acel lucru, prin gânduri persistente. Legea atracției este riguroasă.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

E greu de crezut, dar atunci când începeți să vă deschideți spre aceste lucruri, opțiunile disponibile sunt extraordinare. Asta înseamnă că orice s-a făcut cu ajutorul gândului în viața dumneavoastră poate fi desfăcut printr-o modificare a conștiinței.

Aveți puterea să schimbați orice, fiindcă dumneavoastră sunteți cel care alege gândurile și care simte senzațiile.

„*Va creați propriul univers pe parcurs.*”
Winston Churchill

DR. JOE VITALE

Este într-adevăr important să vă simțiți bine, fiindcă această stare de bine este cea care transmite un semnal în Univers și începe să atragă mai mult din el către dumneavoastră.

Așadar, cu cât vă simțiți mai bine, cu atât mai mult veți atrage acele lucruri care vă ajută să vă simțiți bine și care vă permit să urcați din ce în ce mai sus.

BOB PROCTOR

Atunci când vă simțiți doborât, știți că puteți schimba situația într-o clipă? Ascultați o muzică plăcută sau începeți să cântați - asta vă va schimba emoțiile. Sau gândiți-vă la ceva frumos. Gândiți-vă la un copilăș sau la cineva pe care îl iubiți cu adevărat și stăruiiți asupra acelui gând. Păstrați acel gând în minte, împiedicați orice alt gând să-i ia locul. Vă garantez că veți începe să vă simțiți bine.

Faceți o listă cu câteva Părghii Secrete pe care le aveți la îndemână. Prin Părghii

Secrete înțeleg acele lucruri care vă pot schimba senzațiile într-o clipă. Poate fi vorba de amintiri frumoase, de evenimente viitoare, de momente vesele, de scene din natură, de o persoană iubită, de muzica favorită. Deci, dacă simțiți că sunteți furioși sau frustrați, ori nu vă simțiți bine, apălați la lista de Pârghii Secrete și concentrați-vă asupra uneia din ele. Diferite lucruri vă vor influența în momente diferite, și dacă ceva nu merge, folosiți altul. Vă trebuie doar un minut sau două pentru a vă schimba concentrarea care să vă schimbe pe dumneavoastră și frecvența dumneavoastră de emisie.

2.1. Dragostea: cea mai mare emoție

JAMES RAY - filozof, conferențiar, scriitor și creator de programe de prosperitate și de creștere a potențialului uman

Principiul stării de bine este valabil și pentru animalele de companie din familia dumneavoastră, de exemplu. Animalele sunt minunate, fiindcă vă pun într-o stare emoțională deosebită. Atunci când vă manifestați iubirea față de animalul de companie, acest sentiment va aduce bunătate și generozitate în viața dumneavoastră. Și ce dar prețios este acesta.

„Combinatia dintre gând și iubire este cea care constituie forța irezistibilă a legii atracției.”

Charles Haanel

Nu există în Univers putere mai mare decât cea a iubirii. Sentimentul iubirii are cea mai înaltă frecvență la care puteți emite. Dacă ați putea cuprinde fiecare gând în iubire, dacă ați putea iubi orice și pe oricine, viața dumneavoastră s-ar transforma fundamental.

De fapt unii dintre cei mai mari gânditori din trecut se refereau la legea atracției numind-o legea iubirii. Și dacă vă gândiți bine, veți înțelege de ce. Dacă aveți gânduri rele despre altcineva, veți trăi acele gânduri rele materializate în propria viață. Nu puteți răni pe altcineva cu gândul, fără să vă răniți singuri. Dacă aveți gânduri de iubire, ghiciți cine va avea beneficiile – dumneavoastră! Prin urmare, dacă starea dumneavoastră predominantă este iubirea, legea atracției sau legea iubirii vor răspunde cu cea mai mare forță, deoarece sunteți pe cea mai înaltă frecvență posibilă. Cu cât este mai mare iubirea pe care o simțiți și o emiteți, cu atât mai mare este puterea pe care o puteți folosi.

„Principiul care dă gândului puterea dinamică de a se corela cu obiectul său și de a stăpâni, deci, orice experiență omenească adversă, este legea atracției, adică o altă denumire a iubirii. Este un principiu etern și fundamental inherent tuturor lucrurilor, în orice sistem filozofic, în orice religie, în orice Știință. Nu te poți îndepărta de legea iubirii. Sentimentul este cel care dă vitalitate gândului. Sentimentul este dorință și dorința este iubire. Gândul impregnat cu iubire devine invincibil.”

Charles Haanel

MARCI SHIMOFF

Odată ce începeți să înțelegeți și să vă stăpâniți într-adevăr gândurile și sentimentele,

veți începe să vedeți cum vă creați propria realitate. Aici se află libertatea și toată puterea dumneavoastră.

Marci Shimoff împărtășește un minunat citat din marele Albert Einstein: „Cea mai importantă întrebare pe care orice ființă umană și-o poate pune este: „Este oare acesta un Univers prietenos?”

Cunoscând legea atracției, singurul răspuns este: „Da, Universul este prietenos.” De ce? Pentru că atunci când răspundeți astfel, prin legea atracției, trebuie să trăiți această realitate. Albert Einstein și-a pus această întrebare puternică deoarece cunoștea Secretul. El știa că, punând această întrebare, ne-ar putea forța să gândim și să facem o opțiune. Ne-a dat o foarte mare ocazie doar punând această întrebare.

Pentru a duce și mai departe intenția lui Einstein, puteți afirma și proclama: „Acesta este un Univers măreț. Universul îmi aduce toate lucrurile bune. Universul conspiră pentru mine în toate privințele. Universul mă sprijină în tot ceea ce fac. Universul răspunde imediat tuturor nevoilor mele.” Să știți că acesta este un Univers prietenos!

JACK CANFIELD

De când am aflat Secretul și am început să-l aplic în propria viață, viața mea a devenit într-adevăr magică. Cred că felul de viață pe care fiecare îl visează este cel pe care îl trăiesc eu zi de zi. Locuiesc într-o vilă în valoare de patru milioane și jumătate de dolari. Am o soție „să-ți dai viața pentru ea”. Am fost în vacanță în cele mai fabuloase locuri din lume. Am urcat pe munți. Am explorat. Am participat la safari. Și toate acestea s-au întâmplat și continuă să se întâmple, datorită faptului că știu cum să aplic Secretul.

BOB PROCTOR

Viața poate fi absolut fenomenală, ar trebui să fie și va fi, atunci când veți începe să folosiți Secretul.

Aceasta este viața dumneavoastră și ea așteaptă să o descoperiți! Până acum s-ar putea să vă fi gândit că viața este grea și că este o luptă; așadar, prin legea atracției, veți fi trăit viața din greu, ca o luptă. Începeți chiar acum să strigați Universului: „Viața este ușoară! Toate lucrurile bune vin către mine!”

Există un adevăr profund în interiorul dumneavoastră, care a așteptat să-l descoperiți, și acest Adevăr este acesta: meritați toate lucrurile bune pe care viața vi le poate oferi. Știți acest lucru prin firea lucrurilor, fiindcă vă simțiți rău atunci când vă confrunțați cu lipsa lucrurilor bune. Toate lucrurile bune constituie dreptul vostru din naștere! Sunteți creatorul vostru și legea atracției este instrumentul minunat cu ajutorul căruia creați orice doriți în viață. Bine ați venit în domeniul magic al vieții și în propria Dumneavoastră măreție!

2.2. Secretul pe scurt

- *Legea atracției este o lege a naturii. Este la fel de imparțială ca și legea gravitației.*
- *Nimic nu apare în viața dumneavoastră fără să fi fost chemat prin gânduri persistente.*
- *Pentru a ști ce gândiți, puneți-vă întrebarea cum vă simțiți. Emoțiile sunt instrumente de valoare, care vă spun pe loc ceea ce gândiți.*

- *Este imposibil să vă simțiți rău și să aveți în același timp gânduri bune.*

- *Gândurile vă determină frecvența și sentimentele, iar senzațiile vă spun imediat pe ce frecvență sunteți. Atunci când vă simțiți rău, sunteți pe o frecvență care atrage mai multe lucruri rele. Atunci când vă simțiți bine, atrageți către dumneavoastră, cu putere, mai multe lucruri bune.*

- *Pârghiile Secrete, cum ar fi amintiri plăcute, scene din natură sau muzica preferată, vă pot schimba sentimentele și senzațiile și vă pot comuta frecvența într-o clipă.*

- *Sentimentul iubirii are cea mai înaltă frecvență pe care o puteți emite. Cu cât este mai mare iubirea pe care o simțiți și o emiteți cu atât mai mare va fi puterea pe care o puteți folosi.*

3. Cum să folosim secretul

Sunteți un creator și este ușor să crezi folosind legea atracției. Cei mai mari învățători și cele mai importante entități întrupate au luat parte la Procesul Creației prin activitatea lor minunată, în mii de forme. Unii mari învățători au creat povestiri pentru a demonstra cum funcționează Universul. Înțelepciunea cuprinsă în povestirile lor a fost transmisă de-a lungul secolelor și a devenit legendară. Mulți oameni care trăiesc astăzi nu-și dau seama că esența acestor povestiri este însuși adevărul vieții.

JAMES RAY

Dacă vă gândiți la Aladdin și la lampa sa, Aladdin ia lampa, o șterge de praf și apare Duhul, care spune întotdeauna un singur lucru:

„Dorința ta este poruncă pentru mine!”

Povestea continuă cu îndeplinirea celor trei dorințe, însă dacă mergem spre originile povestirii, descoperim că nu există nicio limită pentru dorințele noastre.

Să ne gândim la asta.

Acum, să luăm această metaforă și s-o aplicăm în viața dumneavoastră. Amintiți-vă că Aladdin este cel care întotdeauna cere ceea ce dorește. Apoi aveți Universul întreg, care este Duhul. Tradițiile l-au numit în multe feluri - sfântul înger păzitor, eul superior. Putem să-i punem orice etichetă și puteți alege una care se potrivește cel mai bine în cazul dumneavoastră, dar toate tradițiile ne-au spus că e ceva mai mare decât noi. Și Duhul spune un singur lucru:

„Dorința ta este poruncă pentru mine!”

Această minunată povestire demonstrează că întreaga dumneavoastră viață și toate elementele acestei vieți au fost create de Dumneavoastră. Duhul a răspuns pur și simplu la fiecare poruncă a dumneavoastră. Duhul este legea atracției și ea este întotdeauna prezentă și ascultă întotdeauna orice gândiți, spuneți și faceți. Duhul presupune că orice lucru la care vă gândiți, îl și doriți! Că orice lucru despre care vorbiți, îl doriți! Că orice faceți, doriți! Sunteți Stăpânul Universului, iar Duhul este acolo să vă slujească. Duhul nu vă discută niciodată poruncile. Gândiți ceva și Duhul începe imediat să pună în mișcare Universul, prin oameni, circumstanțe și evenimente pentru a vă îndeplini dorința.

3.1. Procesul de creație

Procesul de creație folosit în aplicarea Secretului, care a fost luat din Noul Testament, din Biblie, este un ghid ușor de aplicat pentru a crea ceea ce doriți prin trei pași simpli.

Pasul 1: Cereți

LISA NICHOLS

Primul pas este să cereți. Faceți o comandă Universului, da-ți-i ordin. Înștiințați Universul despre ceea ce vreți. Universul răspunde gândurilor dumneavoastră.

BOB PROCTOR

Ce vreți în mod real? Luați loc și scrieți ce vreți pe o coală de hârtie. Scrieți la timpul prezent. Puteți începe scriind: „Sunt atât de fericit, de recunoscător acum pentru că...” Și apoi explicați cum vreți să vă fie viața, în fiecare domeniu al ei.

Trebuie să alegeți ce vreți, dar trebuie mai întâi să vă lămuriți ce vreți. Este obligația dumneavoastră. Dacă nu sunteți lămurit, legea atracției nu vă poate aduce ceea ce doriți. Veți emite o frecvență eterogenă și puteți atrage doar rezultate amestecate. Pentru prima dată în viață, poate, clarificați ce vreți cu adevărat. Acum, știind că puteți fi, puteți avea sau puteți face orice și că nu există limite, ce doriți?

Cererea este primul pas în Procesul de Creație, deci faceți-vă un obicei să cereți. Dacă aveți de făcut o alegere și nu știți pe ce cale să mergeți, cereți. N-ar trebui niciodată în viață să nu știți ce aveți de făcut. Cereți doar!

DR. JOE VITALE

Este într-adevăr nostim. Este ca și cum Universul ar fi catalogul dumneavoastră. Îl răsfoiți și spuneți: „Mi-ar plăcea să am această experiență, mi-ar plăcea să am acest produs și mi-ar plăcea să am o persoană ca aceasta.” Este rândul Dumneavoastră să comandați ceva Universului. Este cu adevărat așa de ușor.

Nu trebuie să cereți de mai multe ori. Cereți doar o dată. Este exact cum ați comanda ceva dintr-un catalog. Trebuie să comandați ceva o singură dată. Nu faceți o comandă și apoi vă îndoiiți că acea comandă a fost primită și mai comandați o dată și încă o dată și încă o dată. Comandați o singură dată. La fel se întâmplă cu Procesul de Creație. Primul Pas este pur și simplu să clarificați ceea ce doriți. Clarificând lucrurile în mintea dumneavoastră, ați cerut deja.

Pasul 2: Credeți

LISA NICHOLS

Pasul al doilea este să credeți. Credeți că deja vă aparține. Aveți ceea ce îmi place să numesc o credință fermă. Credința în lumea nevăzută.

Trebuie să credeți că ați primit. Trebuie să știți că ceea ce doriți este al dumneavoastră din clipa în care ați cerut. Trebuie să aveți credința deplină și absolută. Dacă ați făcut o comandă din catalog, nu aveți nicio grijă că nu veți primi ceea ce ați comandat și continuați-vă viața.

„Considerați lucrurile pe care le doriți ca și cum ar fi deja ale dumneavoastră. Să știți că vor veni atunci când veți avea nevoie de ele. Apoi lăsați-le să vină. Nu vă frământați și nu vă îngrijorați datorită lor. Nu vă gândiți că le duceți lipsa. Gândiți-vă la ele ca și cum ar fi ale dumneavoastră, v-ar aparține, le-ați avea deja în posesie.”

Robert Collier (1885-1950)

În momentul în care cereți, credeți și știți că aveți deja, în lumea nevăzută, ceea ce ați

cerut, întregul Univers trimite acel lucru în lumea văzută. Trebuie să acționați, să vorbiți și să gândiți ca și cum ați primi acel lucru acum. De ce? Universul este o oglindă și legea atracției reflectă înapoi către dumneavoastră propriile gânduri dominante. Credeți că nu are rost să considerați că ați primit deja?

Dacă în gândurile dumneavoastră se strecoară observația că nu ați primit încă, veți continua să atrageți starea adecvată. Trebuie să credeți că aveți deja lucrul dorit. Trebuie să credeți că l-ați primit deja. Trebuie să emiteți frecvența sentimentului că ați primit ceva, pentru ca acele imagini să vină în viața dumneavoastră. Când faceți asta, legea atracției va mobiliza toate circumstanțele, toți oamenii și toate evenimentele, ca să primiți ceea ce doriți.

Atunci când vă rezervați cazarea pentru concediu, când vă comandați un automobil nou sau cumpărați o casă nouă, știți că acele lucruri sunt ale dumneavoastră. Nu v-ați duce să faceți o altă rezervare pentru aceeași perioadă, să cumpărați o altă mașină sau o altă casă. Dacă ați câștigat la loterie sau ați primit o moștenire, chiar dacă nu ați primit încă banii, știți că sunt ai dumneavoastră. Acesta este sentimentul credinței că acel lucru vă aparține. Este sentimentul credinței că l-ați primit deja. Solicitați lucrurile pe care le doriți simțind și crezând că sunt ale dumneavoastră. Atunci când faceți asta, legea atracției va mobiliza puternic toate circumstanțele, toți oamenii și toate evenimentele pentru ca dumneavoastră să primiți ceea ce doriți.

Cum puteți ajunge să credeți? Începeți prin a simula, prin a vă prefăce. Fiți asemenea unui copil, faceți-vă că credeți. Acționați ca și cum ați fi dobândit deja ceea ce doriți. În timp ce simulați, veți începe să credeți că ați primit. Duhul răspunde tot timpul gândurilor dumneavoastră predominante, nu doar în momentul în care cereți ceva. Iată de ce, după ce ați cerut, trebuie să continuați să credeți și să știți. Aveți credință. Încrederea că aveți ce doriți, acea credință neclintită, este cea mai mare putere a dumneavoastră. Atunci când credeți că primiți, vă pregătiți și veți vedea că minunea începe!

„Puteți avea ceea ce doriți - dacă știți să-i formați matricea în propriile gânduri. Nu există vis care să nu poată deveni realitate, dacă învățați să folosiți Forța Creatoare care acționează prin dumneavoastră. Metoda care funcționează pentru unul va funcționa pentru toți. Cheia puterii constă în a folosi ceea ce aveți... în mod liber, pe deplin... și deci în deschiderea largă a canalelor pentru ca mai multă Forță Creatoare să curgă, să vină către dumneavoastră.”

Robert Collier

DR. JOE VITALE

Universul va începe să se reordoneze pentru ca lucrurile să se întâmple așa cum doriți.

JACK CANFIELD

Cei mai mulți dintre noi nu ne-am permis niciodată să dorim ceea ce vrem cu adevărat, deoarece nu putem vedea cum se va materializa dorința noastră.

BOB PROCTOR

Dacă veți face doar o mică cercetare, va deveni evident că oricine a realizat vreodată

ceva, nu știa cum avea să se întâmple. Știa doar că o va face.

DR. JOE VITALE

Nu trebuie să știți cum veți realiza un anumit lucru. Nu trebuie să știți cum se va reordona Universul.

Cum se va întâmpla, cum va face Universul să materializeze ceea ce doriți, nu este preocuparea sau treaba dumneavoastră. Permiteți Universului să o facă pentru dumneavoastră. Atunci când încercați să descoperiți cum se va întâmpla, emiteți o frecvență care conține o lipsă de credință – adică nu credeți că aveți deja ceea ce doriți.

Vă gândiți că trebuie să aveți acel lucru și nu credeți că Universul îl va face pentru dumneavoastră. Felul cum se întâmplă nu e partea care vă revine în Procesul Creator.

BOB PROCTOR

Nu știți cum vi se va arăta. Veți atrage calea de realizare.

LISA NICHOLS

Cea mai mare parte a timpului, atunci când nu vedem lucrurile pe care le-am cerut, ne simțim frustrați. Suntem dezamăgiți. Și începem să ne îndoim. Îndoiala aduce cu sine un sentiment de dezamăgire. Luați acea îndoială și schimbați-o. Recunoașteți acel sentiment și înlocuiți-l cu sentimentul unei credințe neclintite. „Știu că este pe drum.”

Pasul 3: Primiți

LISA NICHOLS

Pasul al treilea – și ultimul din acest proces – este să primiți. Începeți să vă simțiți minunat. Închipuiți-vă cum vă veți simți atunci când va sosi ceea ce ați cerut. Simțiți acum.

MARCI SHIMOFF

Și în acest proces este important să vă simțiți bine, să fiți fericiți, deoarece atunci când vă simțiți bine, vă acordați pe frecvența corespunzătoare propriei dorințe.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Trăim într-un Univers sensibil. Dacă veți crede ceva doar în plan intelectual, dar nu aveți sentimentul corespunzător care să întemeieze acel lucru, nu veți avea putere suficientă pentru a materializa ceea ce doriți în viață. Trebuie să simțiți ceea ce vreți.

Cereți o singură dată, credeți că ați primit și tot ce aveți de făcut pentru a primi este să vă simțiți bine. Atunci când va simțiți bine, sunteți pe frecvența de recepție. Sunteți pe frecvența tuturor lucrurilor bune care vin spre dumneavoastră și veți primi ceea ce ați cerut. N-ar trebui să cereți nimic care, fiind primit, nu v-ar face să vă simțiți bine, nu-i așa? Prin urmare, acordați-vă pe frecvența senzației de bine și veți primi ceea ce doriți.

O cale rapidă de a vă acorda pe acea frecvență este să spuneți: „Primesc acum. Primesc toate lucrurile bune în viața mea, acum. Primesc [completați dorința

dumneavoastră] acum.” *Și simțiți. Simțiți ca și cum ați fi primit.*

O prietenă dragă, Marcy, este una dintre cele mai de succes persoane în realizarea propriilor dorințe și ea *simte* tot ce dorește. *Simte* ceea ce ar trebui să simtă pentru a dobândi ceea ce a cerut. *Simte* tot ce există. Nu ține să știe cum, când sau unde, ea *simte* doar și apoi ceea ce dorește se manifestă.

Deci, *simțiți-vă bine acum.*

BOB PROCTOR

Atunci când transformați acea fantezie în realitate, sunteți în situația să construiți fantezii din ce în ce mai ample. Și aceasta, prietene, este Procesul Creației.

„Și toate câte le veți cere rugându-vă cu credință, le veți primi.”

Matei 21:22

De aceea vă spun: „Pe toate câte le cereți rugându-vă, să credeți că le-ați și primit, și le veți avea.”

Marcu 11:24

BOB DOYLE

Legea atracției, studierea și punerea în practică a legii atracției înseamnă doar să vă imaginați ce anume vă va ajuta să trăiți senzația că aveți acum lucrul dorit. Duceți-vă și conduceți mașina dorită. Mergeți și faceți cumpărături pentru casa dorită. Intrați în acea casă. Faceți tot ce trebuie pentru a genera senzațiile că dețineți acel lucru acum și rețineți-le; tot ce puteți face pentru a realiza acel lucru și care vă va ajuta să atrageți la propriu acel lucru în viața dumneavoastră.

Atunci când *simțiți* că aveți deja acel lucru în acest moment și senzația este la fel de reală ca și cum l-ați avea deja, credeți că l-ați primit și-l veți primi.

BOB DOYLE

S-ar putea să vă treziți și să fie chiar aici. Să se manifeste. Sau ați putea să aveți vreo idee inspirată despre ce trebuie să faceți. Firește că n-ar trebui să spuneți: „Bine, aș putea să fac asta așa, dar nu mi-ar face plăcere.” Nu sunteți pe drumul cel bun în acest caz.

S-ar putea uneori să fie nevoie de acțiune, însă dacă acționați în concordanță cu ceea ce Universul încearcă să vă aducă, vă veți simți împlinit. Vă veți simți atât de viu. Timpul se va opri. Ați putea să faceți asta toată ziua.

Acțiune este un cuvânt care poate implica „muncă” pentru unii oameni, dar acțiunea inspirată nu va crea deloc senzația de muncă. Diferența dintre acțiunea inspirată și acțiune este aceasta: acțiunea inspirată este atunci când acționați pentru a primi. Dacă sunteți în acțiune pentru a încerca și a face ca ceva să se întâmple, ați alunecat înapoi. Acțiunea inspirată este lipsită de efort și vă simțiți minunat, fiindcă sunteți pe frecvența de recepție.

Imaginați-vă viața ca un râu care curge repede. Atunci când acționați pentru a face

ca un anumit lucru să se întâmple e ca și cum ați merge contra curentului. Veți avea senzația că e greu și că sunteți ca într-o luptă. Atunci când acționați pentru a primi de la Univers ceea ce doriți e ca și cum ați pluti duși de curent. Va fi o senzație de lipsă de efort. Aceasta este senzația produsă de acțiunea inspirată și de plutirea în „curentul” Universului și al vieții.

Uneori nici măcar nu veți conștientiza că ați folosit „acțiunea” până după ce veți fi primit, fiindcă vă simțiți atât de bine acționând. Veți privi atunci înapoi și veți vedea minunea și matricea prin care Universul v-a îndreptat către ceea ce doriți și, de asemenea, a adus către dumneavoastră ceea ce ați dorit.

DR. JOE VITALE

Universului îi place viteza. Nu amânați. Să nu aveți remușcări și reevaluări față de decizia luată. Nu vă îndoiiți. Când se ivește ocazia, când apare elanul, când se manifestă imboldul interior intuitiv, acționați. E datoria dumneavoastră. Și este tot ce aveți de făcut.

Aveți încredere în instinctele dumneavoastră. Universul este cel care vă inspiră. Universul comunică pe frecvența de recepție cu dumneavoastră. Dacă aveți un sentiment intuitiv sau instinctiv, urmați-l și veți descoperi că Universul vă îndreaptă forțele magnetice pentru a primi ceea ce ați cerut.

BOB PROCTOR

Veți atrage orice aveți nevoie. Dacă aveți nevoie de bani, îi veți atrage. Dacă aveți nevoie de oameni, îi veți atrage. Dacă aveți nevoie de o anumită carte, o veți primi. Trebuie să fiți atenți la lucrurile de care sunteți atrași, fiindcă pe măsură ce păstrați în minte imagini ale lucrurilor pe care le doriți, veți fi atrași către acele lucruri și ele vor fi atrase către dumneavoastră. Dar se materializează pur și simplu cu și prin dumneavoastră. Și se întâmplă asta prin legea atracției.

Amintiți-vă că sunteți asemenea unui magnet, care atrage totul spre sine. Când v-ați clarificat în propria minte ceea ce doriți, ați devenit un magnet care atrage acele lucruri spre dumneavoastră, iar acele lucruri manifestă și ele forțe magnetice ca răspuns. Cu cât practicați mai mult și începeți să vedeți legea atracției aducându-vă lucrurile dorite, cu atât mai mare și mai puternic va deveni magnetul, fiindcă veți adăuga puterea credinței, a încrederii și a cunoașterii.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Puteți începe cu nimic, și din nimic, și din nicio cale, o cale va fi creată.

Nu aveți nevoie decât de Dumneavoastră și de abilitatea de a gândi lucrurile ca existând. Tot ce s-a inventat și s-a creat de-a lungul istoriei omenirii a început cu un singur gând. Acel gând a creat o cale și s-a manifestat din lumea nevăzută către lumea văzută.

JACK CANFIELD

Gândiți-vă la conducerea unui automobil prin noapte. Farurile bat doar la o sută până la două sute de metri în față și puteți parcurge tot drumul din California până la

New York prin întuneric, pentru că tot ceea ce trebuie să vedeți sunt doar cei două sute de metri din câmpul vizual luminat. La fel și viața tinde să se desfășoare în fața noastră. Dacă avem încredere măcar în faptul că următorii două sute de metri se vor desfășura în fața noastră și apoi următorii două sute de metri, viața noastră va continua să se desfășoare. Și în cele din urmă vă va duce la destinație către orice doriți cu adevărat, fiindcă doriți acel lucru.

Aveți încredere în Univers. Aveți încredere și aveți credință. Eu nu aveam într-adevăr nicio idee despre felul în care voi transpune pe ecran cunoașterea Secretului. Am urmărit doar realizarea viziunii, am văzut clar rezultatul în mintea mea, l-am simțit cu toată puterea, și tot ce aveam nevoie pentru a crea *Secretul* a venit către noi.

„Faceți primul pas cu credință. Nu trebuie să vedeți întreaga scară. Faceți doar primul pas.”

Dr. Martin Luther King Jr. (1929-1968)

3.2. Secretul și trupul dumneavoastră

Să vedem cum putem folosi Procesul Creației pentru cei care simt că au un surplus de greutate și vor să slăbească.

Primul lucru pe care trebuie să-l știți este că, dacă vă concentrați pe pierderea în greutate, veți atrage nevoia de a avea de pierdut și mai multe kilograme decât acum; prin urmare, scoateți-vă din minte că „trebuie să slăbiți”. Acesta este adevăratul motiv pentru care regimurile de slăbit nu dau rezultate. Fiindcă vă concentrați pe pierderea în greutate, atrageți în mod obligatoriu către dumneavoastră necesitatea de a trebui să slăbiți în continuare.

Al doilea lucru pe care trebuie să-l știți este că supragreutatea este o condiție creată de gândurile dumneavoastră în legătură cu ea. Pentru a exprima lucrurile în termenii cei mai exacti și mai temeinici, dacă cineva este supraponderal, faptul se datorează „gândurilor privind grăsimea”, indiferent dacă persoana respectivă este sau nu conștientă de asta. O persoană nu poate să aibă „gânduri privind suplețea” și să fie gras, ceea ce ar sfida legea atracției.

Atunci când oamenilor li se spune că au o tiroidă „înceată”, un metabolism lent sau o tendință ereditară spre supragreutate, toate acestea sunt forme simulate ale gândurilor privind supragreutatea. Dacă acceptați toate aceste explicații ca fiind valabile la propria persoană și credeți în ele, acestea vor deveni experiența dumneavoastră și vor continua să atragă o creștere în greutate.

După nașterea celor două fiice ale mele, aveam un surplus de greutate și știu că acest lucru se datora faptului că ascultasem și citisem mesaje care susțineau că e greu să slăbești după nașterea primului copil, ba chiar și mai greu după nașterea celui de-al doilea. Chemam către mine exact acele gânduri despre supragreutate și ele au devenit experiența mea de viață. Acumulam într-adevăr „osânză” și cu cât observam că acumulez, cu atât atrăgeam mai multă. Deși sunt mică de statură, ajunseseam la o greutate de aproape 70 de kilograme, și asta din cauza gândurilor privind supragreutatea.

Gândul cel mai comun pe care oamenii îl susțin, și l-am susținut și eu, este că mâncarea ar fi răspunzătoare de creșterea în greutate. Este o credință care nu vă servește deloc și, după părerea mea de acum, este o prostie! Mâncarea nu este răspunzătoare de faptul că luăm în greutate. *Gândul* dumneavoastră că mâncarea este răspunzătoare face ca aceasta să contribuie la procesul de acumulare. Amintiți-vă că doar gândurile sunt cauza primară a oricărui lucru și că restul constituie doar efectele acestor gânduri. Gândiți optim și rezultatul va fi cu siguranță ajungerea la o greutate optimă.

Nu mai țineți seama de acele gânduri care vă limitează. Mâncarea nu vă poate face să vă îngrășați, decât dacă dumneavoastră *gândiți* așa.

Definiția greutății optime sau perfecte este greutatea care vă face să vă *simțiți* bine. Nu contează părerea altcuiva. Este greutatea cu care vă *simțiți* bine.

Aproape sigur cunoașteți oameni slabi care mănâncă mult și care declară cu mândrie: „Pot să mănânc orice și oricât doresc și am întotdeauna greutatea optimă.” Iar Duhul Universului spune imediat: „Dorința ta este poruncă pentru mine!”

Pentru a atrage dobândirea greutății optime și a trupului perfect, folosind Procesul de Creație, urmați acești pași:

Pasul 1: Cereți

Stabiliți clar ce greutate vreți să aveți. Imaginați-vă cum veți arăta atunci când veți avea greutatea optimă. Luați fotografiile cu dumneavoastră când aveți greutatea ideală, dacă aveți astfel de imagini, și uitați-vă cât mai des la ele. Dacă nu aveți astfel de fotografii, luați imagini ale unui corp așa cum ați dori să aveți și priviți-le cât mai des.

Pasul 2: Credeți

Trebuie să credeți că veți primi și că aveți deja greutatea optimă. Trebuie să vă închipuiți, să simulați și să acționați ca și cum ați avea greutatea ideală. Trebuie să vă priviți dobândind, „primind” greutatea optimă.

Scrieți greutatea dumneavoastră optimă pe o bucată de hârtie și fixați-o pe locul unde cântarul indică greutatea, sau nu vă mai cântăriți deloc. Nu contraziceți ceea ce ați cerut, prin gândurile, vorbele și faptele dumneavoastră. Nu cumpărați haine pentru greutatea actuală. Aveți încredere și concentrați-vă asupra hainelor pe care le veți cumpăra. „Atragerea” greutății optime este asemănătoare cu efectuarea unei comenzi din catalogul Universului. Răsfoiți catalogul, alegeți greutatea ideală, faceți comanda și apoi ea vă va fi livrată.

Stabiliți-vă intenția de a privi, de a admira și de a lăuda în gând oamenii care au trupuri cu greutatea pe care o considerați ideală.

Căutați-i și, în timp ce-i admirați și trăiți senzațiile produse de greutatea optimă, o „chemați” către dumneavoastră. Dacă vedeți oameni supraponderali, faceți-vă că nu-i băgați în seamă, dar comutați-vă imediat mintea la imaginile dumneavoastră cu trupul perfect și *trăiți* senzațiile corespunzătoare.

Pasul 3: Primiți

Trebuie să vă simțiți bine. Trebuie să vă simțiți bine cu Dumneavoastră înșivă. Este important, deoarece nu puteți atrage greutatea ideală dacă vă simțiți rău în propriul trup acum. Dacă vă simțiți rău în propriul trup, este o senzație foarte puternică și veți continua să atrageți senzația că vă simțiți rău în propriul trup. Nu vă veți schimba niciodată trupul dacă sunteți prea critici cu el și îi găsiți defecte, și de fapt veți atrage doar o mai mare creștere în greutate. Gândiți-vă la toate lucrurile perfecte legate de propria persoană. Pe măsură ce aveți gânduri perfecte, pe măsură ce vă simțiți bine în propriul trup, sunteți pe frecvența greutății optime și „chemați perfecțiunea”.

Wallace Wattles ne împărtășește un sfat minunat despre felul cum trebuie să mâncăm, într-una din cărțile sale. El recomandă ca, atunci când mâncăm, să ne concentrăm pe mestecarea completă a hranei. Nu lăsați mintea „să umble” și trăiți deplin senzația că mâncați, fără a-i permite să se concentreze pe alte preocupări. Fiți prezenți în propriul trup și bucurați-vă de toate senzațiile oferite de mestecarea și de înghițirea hranei. Încercați data viitoare când mâncați. Când sunteți pe deplin prezenți în propriul trup în timp ce mâncați, savoarea hranei este atât de intensă și de minunată; atunci când permiteți minții „să bată câmpii”, savoarea aproape că dispare. Sunt convinsă că, dacă am putea să mâncăm hrana „în prezent”, concentrați pe deplin asupra experienței plăcute de a mânca, hrana ar fi perfect asimilată, iar rezultatul *trebuie* să fie perfecțiunea trupurilor noastre.

Sfârșitul poveștii despre greutatea mea este că acum îmi mențin greutatea optimă de aproximativ 60 de kilograme și pot să mănânc orice. Prin urmare, concentrați-vă pe greutatea dumneavoastră ideală!

3.3. Cât timp durează acest proces?

DR. JOE VITALE

Un alt lucru despre care oamenii își pun întrebări este: „Cât durează până când se materializează automobilul, relația, banii pe care-i dorim?”. Nu am nicio carte cu reguli, în care se spune că o să dureze treizeci de minute, trei zile sau treizeci de zile. Este mai mult o problemă de aliniere, de acordare cu frecvența Universului.

Timpul e doar o iluzie. Einstein ne-a spus asta. Dacă acum ați auzit pentru prima dată acest lucru, s-ar putea să vi se pară greu de conceput, fiindcă vedeți toate lucrurile petrecându-se într-o succesiune – unul după altul. Ceea ce ne spun savanții din domeniul fizicii cuantice, și Einstein, este că toate lucrurile se petrec simultan. Dacă puteți înțelege că nu există timp și acceptați acest concept, veți vedea că orice doriți în viitor există deja. Dacă toate lucrurile există în același timp, atunci există *deja* versiunea paralelă a dumneavoastră cu ceea ce doriți!

Universului nu-i trebuie timp pentru a materializa ceea ce doriți. Orice răgaz pe care îl trăiți se datorează intervalului de timp, „amânării” pe care o generați atunci când vă puneți în situația de a crede, de a ști și de a simți că aveți deja lucrul dorit. Este timpul în care vă acordați cu frecvența a ceea ce doriți. Când sunteți pe acea frecvență, atunci va apărea ceea ce doriți.

BOB DOYLE

Dimensiunile nu înseamnă nimic în Univers. Nu mai este greu să atragem, la nivel științific, ceva pe care îl considerăm uriaș către ceva pe care îl considerăm infinit de mic.

Universul face totul cu efort zero. Iarba nu se străduiește să crească. O face fără efort. Universul este perfect proiectat.

Totul depinde de ceea ce este în spiritul și în mintea dumneavoastră. Depinde ce stabiliți atunci când spuneți: „E ceva mare, important, o să ia ceva timp.” Și: „E ceva mic, ușor. O să dureze o oră.” Acestea sunt regulile noastre, pe care noi le definim și le stabilim. Nu există reguli conform Universului. Dumneavoastră trăiți senzațiile de a avea acum ceea ce doriți; Universul va răspunde, orice i-ați cere.

Nu există timp pentru Univers, așa cum nu există dimensiuni. Este la fel de ușor să obții un dolar sau un milion de dolari. Este același proces, și singurul motiv pentru care unul poate fi obținut mai repede și celălalt mai încet este că dumneavoastră gândiți că un milion de dolari e o sumă mare de bani și că un dolar nu înseamnă mare lucru.

BOB DOYLE

Unor oameni le este mai ușor cu lucrurile mărunte și noi le spunem deci uneori să înceapă cu ceva puțin important, cum ar fi o ceașcă de cafea. Propuneți-vă „să atrageți” o ceașcă de cafea astăzi.

BOB PROCTOR

Imaginați-vă că vorbiți cu un vechi prieten, pe care nu l-ați mai văzut de mult timp. Într-un fel sau altul, altcineva începe să vă vorbească despre acea persoană. Acea persoană o să vă telefoneze sau veți primi o scrisoare de la ea.

Calea cea mai ușoară de a experimenta și de a vă convinge de legea atracției este să începeți cu lucruri mici. Permiteți-mi să vă împărtășesc o întâmplare cu un tânăr care exact asta a făcut. A urmărit filmul *Secretul* și a hotărât să înceapă cu ceva mic.

Și-a creat în minte imaginea unei pene și a căutat să fie sigur că este ceva unic. A creat anumite semne pe acea pană pentru a ști fără niciun dubiu că, dacă ar privi-o, ea ar veni către el prin folosirea intenționată, de către el, a legii atracției.

Peste două zile, tocmai voia să intre într-o clădire foarte înaltă de pe o stradă din New York City. A spus că nu știe de ce, dar s-a întâmplat să se uite în jos. Chiar la picioarele sale, la intrarea în acel zgârie-nori din New York City, era pana! Nu orice pană, ci exact pana pe care și-o imaginase. Era exact ca în imaginea pe care și-o crease în minte, cu toate acele semne unice. În acea clipă a știut, fără urme de îndoială, că legea atracției acționase în toată splendoarea sa. El și-a dat seama de capacitatea uimitoare și de puterea de a atrage ceva către sine doar prin puterea minții sale. Cu deplină credință, el a ajuns acum să creeze lucruri mult mai importante.

DAVID SCHIRMER – instructor privind investițiile, profesor și specialist în domeniul bunăstării

Oamenii sunt uimiți cum îmi găsesc locurile de parcare. Am făcut asta exact din clipa

în care am înțeles pentru prima dată Secretul. Vizualizam un spațiu de parcare exact unde doream să parchez și, în 95% din cazuri, locul de parcare era liber și eu trebuia doar să parchez mașina. În 5% din cazuri, aveam de așteptat un minut sau două, până când o mașină pleca din parcare și eu intram în locul rămas liber. Am făcut asta tot timpul.

Acum puteți înțelege de ce o persoană care spune: „Găsesc întotdeauna locuri de parcare”, chiar le găsește. Sau de ce o persoană care spune: „Sunt într-adevăr norocos, câștig de fiecare dată”, reușește mereu ceea ce dorește. Astfel de oameni își creează *așteptări pozitive*. Începeți prin a vă aștepta la lucruri mari și, pe măsură ce o faceți, vă veți crea viața anticipând-o.

3.4. Creați-vă ziua anticipat

Puteți folosi legea atracției pentru a vă crea anticipat întreaga viață, chiar începând cu următorul lucru pe care-l aveți de făcut astăzi. Prentice Mulford, un profesor ale cărui scrieri ne împărtășesc atât de multe puncte de vedere privind legea atracției și cum să o folosim, ne demonstrează cât de important este să ne *gândim anticipat ziua*.

„Atunci când vă spuneți: „O să am o vizită plăcută sau o călătorie plăcută”, trimiteți, înaintea trupului dumneavoastră, pur și simplu, elemente și forțe care vor face în așa fel încât vizita sau călătoria să fie plăcută. Atunci când, înaintea vizitei, călătoriei sau cumpărăturilor, sunteți într-o dispoziție proastă, vă e teamă sau presimțiți ceva neplăcut, trimiteți înaintea dumneavoastră forțe nevăzute care vor crea un anumit fel de situații neplăcute. Gândurile noastre, sau, cu alte cuvinte, starea noastră de spirit, funcționează întotdeauna, „stabilind” anticipat lucrurile bune sau rele din viața noastră.”

Prentice Mulford

Prentice Mulford a scris aceste cuvinte în anii 1870. Ce deschizător de drumuri! Puteți vedea cât de important este să *gândiți anticipat* fiecare eveniment din fiecare zi. Ați fi resimțit fără îndoială efectele situației opuse când nu v-ați gândit anticipat ziua, iar una din urmări a fost că a trebuit să vă grăbiți și să vă pripiți.

Dacă vă grăbiți sau vă pripiți, să știți că acele gânduri și acțiuni se bazează pe teamă (teama de întârziere) și „vă stabiliți” lucrurile rele în fața dumneavoastră. Cu cât veți continua să vă grăbiți, cu atât veți atrage unul după altul lucrurile rele în calea dumneavoastră. În plus față de asta, legea atracției „stabilește” și *mai multe* circumstanțe viitoare care vă vor face să vă grăbiți și să vă pripiți. Trebuie să vă *opriți* și să vă comutați de la această frecvență. Gândiți-vă câteva clipe și schimbați-vă frecvența, dacă nu doriți să „chemați” către dumneavoastră lucrurile rele.

Mulți oameni, în special în societățile occidentale, irosesc timpul și se plâng apoi că *nu au destul timp*. Bine, când cineva se plânge că nu are destul timp, asta se datorează legii atracției. Dacă alergați în jurul cozii, gândindu-vă că nu aveți destul timp, din acest moment declarați stăruitor: „Am timp mai mult decât suficient”, și schimbați-vă viața.

De asemenea, puteți transforma așteptarea într-un interval de timp în care vă puteți

crea cu putere viitoarea viață. Data următoare când veți fi pus în situația de a aștepta, folosiți timpul și imaginați-vă că aveți toate lucrurile pe care le doriți. Puteți face asta oriunde și oricând. Transformați orice situație de viață mai puțin plăcută într-una pozitivă!

Faceți-vă un obicei zilnic de a determina anticipat orice eveniment din viață, prin intermediul gândurilor. Ordonăți forțele Universului în fața dumneavoastră în tot ceea ce faceți și oriunde vă duceți, gândind *anticipat* felul în care doriți ca lucrurile să se desfășoare. Atunci vă creați viața în mod premeditat.

3.5. Secretul pe scurt

- *Asemenea Duhului chemat de Aladdin, legea atracției ne îndeplinește orice poruncă.*
- *Procesul Creației vă ajută să creați ceea ce doriți cu trei pași simpli: cereți, credeți și primiți.*
- *A cere Universului ceea ce doriți este o ocazie de a vă lămuri ce vreți. Atunci când v-ați clarificat spiritul și mintea, ați cerut de fapt.*
- *A crede înseamnă să acționați, să vorbiți și să gândiți ca și cum ați fi primit deja ceea ce ați cerut. Atunci când emiteți frecvența specifică receptării, legea atracției mobilizează oamenii, evenimentele și circumstanțele pentru ca dumneavoastră să primiți ceea ce doriți.*
- *A primi înseamnă să simțiți la fel cum ați simți atunci când dorința v-ar fi împlinită. Simțindu-vă bine acum, vă comutați pe frecvența a ceea ce doriți.*
- *Pentru a slabi, nu vă concentrați pe „pierderea în greutate”. În schimb, concentrați-vă pe greutatea dumneavoastră ideală, perfectă. Trăiți senzația că aveți greutatea optimă și o veți „chema”.*
- *Universul nu are nevoie de timp pentru a materializa ceea ce doriți. Este la fel de ușor să materializeze un dolar sau un milion de dolari.*
- *A începe cu lucruri mici, cum ar fi o ceașcă de cafea ori cu locurile de parcare, este o cale ușoară de a aplica legea atracției în tot ceea ce faceți. Manifestați-vă cu putere intenția pentru a atrage lucruri mici. Pe măsură ce vă veți încerca puterea de a atrage, veți ajunge să creați lucruri mult mai importante.*
- *Creați-vă anticipat fiecare zi, gândindu-vă la felul în care vreți să se desfășoare și astfel vă veți crea în mod premeditat întreaga viață.*

4. Procese puternice

DR. JOE VITALE

Mulți oameni se simt blocați, limitați sau chiar prizonieri ai condițiilor în care trăiesc. Oricare ar fi condițiile dumneavoastră actuale, ele constituie doar realitatea de acum, iar aceasta va începe să se schimbe ca rezultat al aplicării Secretului.

Realitatea sau viața dumneavoastră actuală este rezultatul gândurilor pe care le-ați avut. Toate acestea se vor schimba complet imediat ce începeți să vă schimbați gândurile și sentimentele.

„Faptul că un om se poate schimba... și își poate determina destinul este concluzia oricărei minți conștiente de puterea gândirii corecte”
Christian D. Larson (1866-1954)

LISA NICHOLS

Atunci când doriți să vă schimbați condițiile în care trăiți, trebuie mai întâi să vă schimbați modul de a gândi. De fiecare dată când vă uitați în cutia de scrisori așteptându-vă să vedeți o factură, ghiciți ce se va întâmpla - ea va fi acolo. În fiecare zi, plecați de acasă cu teama că veți primi factura! Niciodată nu vă așteptați la ceva mareț. Vă gândiți la datorii, vă așteptați la datorii. Cum datoriile se arată, n-o să credeți că sunteți nebuni. Și în fiecare zi, vă confirmați ceea ce gândiți: Vor apărea datoriile? Da, vor apărea. Vor apărea datoriile? Da, vor apărea. Vor apărea datoriile? Da, vor apărea. De ce? Fiindcă vă așteptați să apară. Ele apar, deoarece legea atracției ascultă întotdeauna de gândurile dumneavoastră. Faceți-vă o favoare – așteptați-vă să primiți un cec!

Așteptările sunt o forță de atracție puternică, pentru că atrag lucrurile către dumneavoastră. Așa cum spunea Bob Proctor, „Dorința vă conectează cu lucrurile dorite, iar așteptările le atrag în viața dumneavoastră.” Așteptați-vă la lucrurile pe care le doriți și nu la lucrurile pe care nu le doriți. La ce vă așteptați acum?

JAMES RAY

Cei mai mulți oameni privesc situația lor actuală și spun: „Iată cine sunt.” Dar nu e vorba de fapt de cine sunteți. E vorba de cine ați fost. Să spunem, de exemplu, că nu aveți destui bani în contul bancar sau că nu aveți relația pe care o doriți, sau că starea de sănătate și condiția fizică nu sunt cum ați vrea. Dar asta nu înseamnă cine sunteți; este rezultatul remanent al gândurilor și al acțiunilor dumneavoastră trecute. Trăiți permanent în lumea creată de gândurile și acțiunile din trecut. Atunci când vă priviți situația actuală și vă definiți prin ea, vă sortiți, vă condamnați să nu aveți nimic mai mult decât aceleași lucruri în viitor.

„Tot ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit.”
Buddha (563-483 î. Hr.)

Aș vrea să vă împărtășesc un proces sugerat de marele învățător Neville Goddard

într-o conferință ținută în 1954, cu titlul „Foarfeca de tăiat uscături la trecerea în revistă.” Acest proces a avut un efect profund asupra vieții mele. Neville recomanda ca, la sfârșitul fiecărei zile, înainte de a vă duce la culcare, să regândiți evenimentele zilei respective. Dacă unele evenimente sau momente nu s-au petrecut așa cum ați fi dorit, retrăiți-le în gând într-un mod care vă face plăcere. Fiindcă recreați acele evenimente mental exact așa cum doriți, vă curățați frecvența acelei zile și emiteți un nou semnal și o nouă frecvență pentru ziua de mâine. Ați creat astfel, în mod intenționat, noi imagini pentru propriul viitor. Nu este niciodată prea târziu să schimbați acele imagini.

4.1. Procesul puternic al recunoștinței

DR. JOE VITALE

Ce puteți face chiar în acest moment pentru a începe să vă schimbați viața? Primul și cel mai important lucru este să faceți o listă a lucrurilor pentru care puteți fi recunoscători. Ceea ce vă va schimba energiile și va începe să vă schimbe gândirea. Dacă până acum puteați să vă concentrați asupra a ceea ce nu doreați, asupra nemulțumirilor și a problemelor proprii, când veți face acest exercițiu, veți merge într-o direcție diferită. Începeți prin a fi recunoscători pentru toate lucrurile care vă fac să vă simțiți bine.

„Dacă este un gând nou pentru dumneavoastră faptul că recunoștința vă poate aduce mintea și spiritul într-o mai mare armonie cu energiile creatoare ale Universului, considerați că este un gând bun și veți vedea că este adevărat.”

Wallace Wattles (1860-1911)

MARCI SHIMOFF

Recunoștința este, în mod categoric, calea de a aduce mai multe în propria viață.

DR. JOHN GRAY – psiholog, scriitor și conferențiar internațional

Fiecare bărbat știe că atunci când soția îl apreciază pentru lucrurile mărunte pe care le face, ce vrea el să facă? Vrea să facă mai mult și mai multe. E vorba întotdeauna de apreciere. Ea stimulează și atrage sprijin.

DR. JOHN DEMARTINI

Facem să apară orice lucru la care ne gândim și pentru care mulțumim.

JAMES RAY

Recunoștința a fost pentru mine un exercițiu foarte puternic. În fiecare dimineață, mă trezesc și spun: „Mulțumesc.” În fiecare dimineață, când pun piciorul pe podea, spun: „Mulțumesc.” Și apoi încep să alerg printre lucrurile pentru care sunt recunoscător, în timp ce mă spăl pe dinți și îndeplinesc obligațiile obișnuite din cursul dimineții. Nu mă gândesc doar la ele și nu le transform într-o activitate de rutină. Le scot în evidență și trăiesc sentimente de recunoștință.

Nu voi uita niciodată ziua în care l-am filmat pe James Ray împărtășindu-ne puternicul său exercițiu de recunoștință. Începând din acea zi, am făcut din procesul recunoștinței, propus de James, propria mea viață. În fiecare dimineață, nu mă ridic din pat până nu trăiesc sentimente de recunoștință pentru o nouă zi și pentru tot ce am

primit în viață. Apoi, în timp ce mă dau jos din pat, când ating podeaua cu un picior, spun: „Thank” și cu celălalt: „you” (Mulțumesc!). La fiecare pas, pe drumul spre baie, spun: „Mulțumesc.” Continui să spun și să simt „Mulțumesc” atunci când fac duș și mă pregătesc. Până când sunt pe deplin pregătită să-mi încep ziua, am spus deja „Mulțumesc” de sute de ori.

Făcând acest lucru, îmi creez cu putere ziua ce va urma cu tot ce va cuprinde. Îmi stabilesc frecvența pentru acea zi și îmi declar intenția privind felul în care vreau să se desfășoare acea zi, mai degrabă decât să mă dau cu greu jos din pat și să dau voie „zilei” să mă domine. Nu există un alt mod mai puternic de a vă începe ziua. Sunteți creatorul propriei vieți, deci începeți prin a vă crea în mod intenționat ziua!

Recunoștința a fost un element fundamental al învățăturilor tuturor marilor personalități întrupate de-a lungul timpului. În cartea care mi-a schimbat viața, Știința de a deveni bogat, scrisă de Wallace Wattles în 1910, capitolul cel mai întins este consacrat recunoștinței. Fiecare învățător care contribuie la conturarea Secretului folosește recunoștința în viața de zi cu zi. Cei mai mulți dintre ei își încep ziua cu gânduri și sentimente de recunoștință.

Joe Sugarman, un om minunat și un întreprinzător de succes, a văzut filmul Secretul și a luat legătura cu mine. Mi-a spus că i-au plăcut cel mai mult recomandările privind procesul de recunoștință și că folosirea recunoștinței a contribuit mult la tot ceea ce realizase el în viață. Cu tot succesul pe care l-a „atras” deja, el continuă să folosească zilnic recunoștința, chiar și pentru cele mai mărunte lucruri. Atunci când găsește un loc de parcare, el spune și simte întotdeauna: „Mulțumesc.” Joe cunoaște puterea recunoștinței și tot ce i-a adus aceasta, recunoștința devenind modul său de viață.

Din tot ce am citit și am trăit în propria viață, folosind Secretul, puterea recunoștinței este mai presus de orice altceva. Dacă faceți doar un singur lucru folosind cunoașterea Secretului, folosiți recunoștința până când devine modul dumneavoastră de viață.

DR. JOE VITALE

Imediat ce ați început să simțiți altfel lucrurile deja făcute, veți începe să atrageți mai multe lucruri bune. Mai multe lucruri pentru care să fiți recunoscători. Ați putea să priviți în jur și să spuneți: „Bine, nu am mașina pe care mi-o doresc. Nu am casa pe care mi-o doresc. Nu am soțul (soția) pe care mi-l (mi-o) doresc.” Opriți! Înapoi! Toate astea sunt lucruri pe care nu le doriți. Concentrați-vă asupra lucrurilor pe care le aveți deja și pentru care sunteți recunoscători. Poate fi vorba de ochii cu care citiți aceste rânduri. Pot fi hainele pe care le purtați. Da, s-ar putea să preferați altceva și să obțineți altceva în curând, dacă începeți să deveniți recunoscători pentru ceea ce aveți.

„Mulți oameni, care își ordonează în mod adecvat viața în toate celelalte privințe, rămân prizonierii sărăciei datorită lipsei lor de recunoștință.”

Wallace Wattles

Este imposibil să obțineți mai multe lucruri în viață, dacă sunteți nerecunoscători față de ceea ce aveți. De ce? Deoarece gândurile și sentimentele pe care le emiteți în

timp ce sunteți nerecunoscători sunt toate emoții negative. Fie că e vorba de gelozie, de resentimente, de nemulțumire, de senzația de insuficient, acele sentimente nu vă pot ajuta să obțineți ceea ce doriți.

Ele vă pot aduce doar mai mult din ceea ce nu doriți. Acele emoții negative vă blochează obținerea lucrurilor bune pe care le doriți. Dacă doriți un automobil nou, dar nu sunteți mulțumiți de automobilul pe care îl aveți, aceea va fi frecvența dominantă pe care o emiteți.

Fiți recunoscători pentru ceea ce aveți acum. Pe măsură ce începeți să vă gândiți la toate lucrurile din viață pentru care sunteți recunoscători, veți fi uimiți de gândurile fără sfârșit care se întorc spre dumneavoastră în legătură cu și mai multe lucruri demne de recunoștință. Trebuie să începeți și legea atracției va primi acele gânduri de recunoștință și vă va dărui mai multe lucruri de același fel. Fixați-vă pe frecvența recunoștinței și toate lucrurile bune vor fi ale dumneavoastră.

„Practicarea zilnică a recunoștinței este una din căile prin care bunăstarea va veni către dumneavoastră.”

Wallace Wattles

LEE BROWER - instructor și specialist în domeniul bunăstării, scriitor și profesor

Cred că fiecareuia i se întâmplă din când în când să spună: „Lucrurile nu merg bine”, sau „Lucrurile merg prost.” Odată, când unele lucruri nu mergeau bine în familia mea, am găsit o piatră și stăteam cu ea în mână. Am luat piatra, am pus-o în buzunar și am spus: „De fiecare dată când voi atinge această piatră, mă voi gândi la ceva pentru care sunt recunoscător.” Astfel încât, în fiecare dimineață când mă scol, o iau de pe măsută, o pun în buzunar și trec în revistă lucrurile pentru care sunt recunoscător. Seara, ce fac? O scot din buzunar și o pun la locul ei.

Am avut unele experiențe uimitoare cu această idee. Un prieten din Africa de Sud m-a văzut punând piatra în buzunar. M-a întrebat: „Ce e asta?” I-am explicat și a început să o numească piatra recunoștinței. Peste două săptămâni, am primit de la el, din Africa de Sud, un email, în care spunea: „Fiul meu e pe moarte, din cauza unei boli rare. Este un tip de hepatită. Mi-ați putea trimite trei pietre ale recunoștinței?” Erau doar pietre obișnuite, pe care le găsisem pe drum, deci i-am răspuns: „Desigur.” A trebuit să mă asigur că pietrele erau deosebite și m-am dus în albia unui pârâu, am ales pietrele potrivite și i le-am trimis.

Peste patru sau cinci luni, am primit de la prietenul meu un alt email, în care spunea: „Fiul meu se simte mai bine, e nemaipomenit.” Și continua: „Dar să știți ceva. Am vândut peste o mie de pietre ale recunoștinței, cu zece dolari bucata și am strâns toți acești bani pentru acțiuni de caritate. Vă mulțumesc foarte mult.”

Așadar, e foarte important să avem o „atitudine de recunoștință.”

Marele om de știință Albert Einstein a revoluționat modul în care concepem timpul, spațiul și gravitația. Ținând seama de cunoștințele și de începuturile sale modeste, ați fi crezut că-i era imposibil să obțină tot ceea ce a realizat. Einstein știa o mare parte din Secret și spunea „Mulțumesc” de sute de ori în fiecare zi. A mulțumit tuturor marilor oameni de știință de până la el pentru contribuțiile lor, care i-au permis să învețe și să

realizeze și mai multe lucruri în opera sa și să devină, în cele din urmă, unul din cei mai mari oameni de știință care au trăit vreodată.

Una din cele mai puternice utilizări ale recunoștinței poate fi încorporată în Procesul de Creație pentru a da un nou impuls în împlinirea dorințelor. Așa cum ne sfătuia Bob Proctor, la primul pas din Procesul de Creație, *Cereți*, începeți prin a scrie ceea ce doriți. „Începeți fiecare propoziție cu *«Sunt atât de fericit și de recunoscător acum pentru faptul că...»* (și completați cu câte o dorință).”

Atunci când aduceți mulțumiri ca și când ați fi primit deja ceea ce doriți, emiteți un semnal puternic către Univers. Acel semnal spune că aveți deja ceea ce doriți, pentru că manifestați recunoștință pentru asta acum. În fiecare dimineață, înainte de a vă da jos din pat, faceți-vă un obicei din a manifesta sentimente de recunoștință *anticipat* pentru ziua nemaipomenită pe care o începeți, ca și cum ați mulțumi la sfârșitul unei zile trecute.

Din momentul în care am descoperit Secretul și mi-am formulat viziunea de a împărtăși lumii această cunoaștere, am adus mulțumiri în fiecare zi pentru filmul *Secretul*, care avea să aducă bucurie lumii. Nu aveam nicio idee despre felul în care am fi putut transpune această cunoaștere pe ecran, dar aveam încredere că vom „atrage” calea potrivită. M-am concentrat și am ținut să-mi ating obiectivul. Am manifestat sentimente de recunoștință anticipat. Și pe măsură ce recunoștința devenea felul meu de a fi, stăvilarele se deschideau și toate minunile pătrundeau în viețile noastre. Pentru extraordinara echipă care a realizat filmul *Secretul* și pentru mine, sentimentele noastre profunde de recunoștință continuă să se manifeste din toată inima până astăzi. Am devenit o echipă care emite recunoștință în orice clipă și acest sentiment a devenit modul nostru de viață.

4.2. Procesul puternic al vizualizării

Vizualizarea *este* un proces pe care ni l-au transmis toți marii învățători și toate marile entități întrupate de-a lungul secolelor, precum și toți marii învățători care trăiesc în vremea noastră. În cartea sa *Sistemul maestrului (Master Key System)*, scrisă în 1912, Charles Haanel ne dă douăzeci și patru de exerciții săptămânale pentru a stăpâni arta vizualizării. Și mai important este faptul că întreaga lucrare *Sistemul maestrului* vă va ajuta să deveniți și stăpânul (stăpâna) propriilor gânduri.

Motivul pentru care vizualizarea este atât de puternică este că, prin crearea imaginilor mentale, văzându-vă ca și cum ați primit deja ceea ce doriți, generați gânduri și sentimente de recunoștință. Vizualizarea este pur și simplu un gând puternic concentrat în imagini și ea generează sentimente la fel de puternice. Atunci când vizualizați, emiteți acea frecvență puternică în Univers. Legea atracției va prelua acel semnal puternic și vă va retrimite acele imagini, exact așa cum le-ați vizualizat mental.

DR. DENIS WAITLEY

Am preluat procesul vizualizării din cadrul programului Apollo¹ și l-am introdus în

¹ Programul de pregătire al astronauților americani (n. tr.)

² Tradusă în românește la editura Amaltea, din București, 1998 (n.tr.)

anii 1980 și 1990 în programul de pregătire a sportivilor americani pentru Jocurile Olimpice. Programul a fost numit *Repetiția Vizuală a Mișcării (Visual Motor Rehearsal)*.

Atunci când vizualizați, materializați. Iată un lucru interesant privind activitatea mentală: am luat atleți de nivel olimpic și i-am pus să parcurgă probele sportive doar mental și i-am monitorizat cu echipamente sofisticate de biofeedback. În mod incredibil, aceleași grupuri de mușchi funcționau identic în timp ce parcurgeau cursa mental, ca și atunci când alergau efectiv pe pistă. Cum e posibil așa ceva? Pentru că mintea nu poate distinge dacă faceți într-adevăr un lucru sau doar vă antrenați, simulați. Participarea mentală este la fel de puternică precum acțiunea fizică.

Gândiți-vă la inventatori și la invențiile lor: frații Wright și avionul lor, George Eastman și pelicula cinematografică, Thomas Edison și becul electric, Alexander Graham Bell și telefonul. Singura cale prin care toate lucrurile au fost inventate sau create a fost imaginea vizualizată mental de un singur om. El a văzut-o clar și, păstrând în minte imaginea celui rezultat final, toate forțele Universului au contribuit la realizarea invenției sale, *prin el*.

Acești oameni cunoșteau Secretul. Erau oameni care aveau o credință nestrămutată în lumea nevăzută și care își cunoșteau puterea interioară cu care au determinat Universul să aducă învenția lor în lumea vizibilă. Credința și imaginația lor a fost cauza evoluției omenirii, iar noi culegem roadele minților lor creatoare în fiecare zi.

S-ar putea să gândiți: „Eu nu am o minte asemenea acestor mari inventatori.” De asemenea, s-ar putea să gândiți: „*Ei își puteau imagina acele lucruri, dar eu nu pot.*” Nu ați putea fi mai departe de adevăr și, pe măsură ce veți continua această mărșă descoperire a Secretului, veți învăța și veți vedea că aveți nu doar o minte la fel de creatoare ca a lor, ci mult mai mult.

MIKE DOOLEY

Atunci când vizualizați, când acea imagine se desfășoară în mintea dumneavoastră, concentrați-vă întotdeauna doar pe rezultatul final.

Iată un exemplu. Priviți dosul propriilor mâini chiar acum. Priviți-vă cu adevărat dosul mâinilor: culoarea pielii, pistruii, vasele de sânge, inelele, unghiile. Rețineți toate acele detalii. Chiar înainte de a închide ochii, priviți mâinile, degetele, învăluindu-le în imaginea volanului noului dumneavoastră automobil.

DR. JOE VITALE

Este ca o experiență holografică – atât de reală în acest moment – încât nu mai simțiți că aveți nevoie de un nou automobil, fiindcă simțiți ca și cum l-ați avea deja.

Cuvintele scrise de dr. Vitale rezumă în mod strălucit poziția pe care doriți să o obțineți atunci când vizualizați ceva. Dacă simțiți ca o zdruncinătură atunci când deschideți ochii în lumea fizică, vizualizarea dumneavoastră devine reală. Dar acea stare, acel plan, *este real*. Este câmpul în care toate sunt create și lumea fizică este doar *rezultatul* câmpului *real* al întregii creații. Iată de ce nu veți mai simți „ca și cum” ați avea nevoie, fiindcă vă acordați și simțiți câmpul *real* al creației prin vizualizare. În acel câmp, aveți totul acum. Atunci când veți simți acest lucru, veți ști.

JACK CANFIELD

Sentimentul este cel care creează în realitate atracția, nu doar imaginea sau gândul. Mulți oameni gândesc: „Dacă voi gândi pozitiv sau dacă voi vizualiza că am ce doresc, va fi suficient.” Însă dacă faceți asta și nu aveți încă sentimentul prosperității, al belșugului, sau sentimentul dragostei ori al bucuriei, nu veți crea puterea atracției.

BOB DOYLE

Trăiți senzația că vă aflați într-adevăr în acel automobil. Nu „doresc să pot avea acea mașină” sau „într-o zi o să am acea mașină”, fiindcă se asociază o cu totul altă senzație. Nu este o trăire în prezent. E în viitor. Dacă rămâneți în interiorul acelei senzații, veți fi întotdeauna în viitor.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Acum acea senzație și acea privire interioară va începe să fie o ușă deschisă prin care puterea Universului va începe să se exprime, să se manifeste.

„Ce este acea putere nu pot să spun. Tot ce știu este că ea există.”
Alexander Graham Bell (1847-1922)

JACK CANFIELD

Nu e treaba noastră să ne imaginăm cum vom face un lucru. Felul în care vom realiza ceva apare din determinarea și încrederea în ceea ce vrem.

MIKE DOOLEY

Universul se ocupă de căile prin care putem realiza ceva. El știe întotdeauna calea cea mai scurtă, cea mai rapidă, cea mai armonioasă dintre dumneavoastră și visul pe care îl aveți.

DR. JOE VITALE

Dacă lăsați problema realizării în seama Universului, veți fi surprinși, uluiți chiar, de ceea ce veți primi. Aici au loc minunile și actele magice.

Învățătorii Secretului sunt pe deplin conștienți de elementele pe care le aduceți în joc atunci când vizualizați. Când vedeți imaginea în gând și o simțiți, ajungeți în situația să credeți că aveți deja lucrul dorit. De asemenea, manifestați credință și încredere în Univers, fiindcă vă concentrați pe rezultatul final și trăiți sentimentul că l-ați dobândit deja, fără să mai acordați atenție modului în care îl veți realiza. Imaginea dumneavoastră mentală prezintă lucrul ca fiind deja împlinit. Senzațiile dumneavoastră îl văd împlinit. Minte și întreaga stare de spirit îl văd ca *deja întâmplat*. Asta este arta vizualizării.

DR. JOE VITALE

Doriți să faceți asta aproape în fiecare zi, dar nu ar trebui să devină o rutină, o corvoadă. Ceea ce e într-adevăr important pentru întregul Secret este să vă simțiți bine. Doriți să vă simțiți înveseliți de întregul proces. Doriți să vă meargă bine, să fiți fericiți, să vă simțiți cât mai bine posibil.

Oricine are puterea de a vizualiza. Permiteți-mi să vă dovedesc asta cu imaginea unei bucătării. Pentru ca experimentul să reușească, înainte de orice trebuie să vă scoateți din minte toate gândurile despre bucătăria proprie. Nu vă gândiți la bucătărie. Curățați-vă complet mintea de imaginile propriei bucătării, cu dulapurile, frigiderul, aragazul, faianța și chiar culorile.

Ați văzut o imagine mentală a bucătăriei, nu-i așa? Bine, atunci doar ați vizualizat-o!

„Oricine vizualizează fie că știe, fie că nu. Vizualizarea este marele secret al succesului.”

Genevieve Behrend (1881-1960)

Iată o sugestie de vizualizare, pe care dr. John Demartini o împărtășește în seminariile sale privind *Experiența Deschiderii de Noi Perspective*. John spune că, dacă vă creați o imagine statică în minte, s-ar putea să fie greu să o mențineți, deci creați multă mișcare în imaginea dumneavoastră mentală.

Pentru a ilustra acest lucru, imaginați-vă din nou bucătăria și, de această dată, închipuiți-vă pe dumneavoastră intrând în acea bucătărie, ducându-vă la frigider și punând mâna pe mânerul ușii, deschizând ușa, uitându-vă înăuntru și găsind o sticlă cu apă rece. Întindeți mâna spre ea și luați-o. Puteți simți cât e de rece, în timp ce luați sticla în mână. Țineți sticla cu apă într-o mână și cu cealaltă mână închideți ușa frigiderului. Acum, când vizualizați bucătăria cu detalii și cu elemente în mișcare, este mai ușor să vedeți și să mențineți imaginea în minte, nu-i așa?

„Noi toți avem mai multă putere și mai multe posibilități decât ne dăm seama, iar vizualizarea este una dintre cele mai mari puteri ale noastre.”

Genevieve Behrend (1881-1960)

4.3. Procese puternice în acțiune

MARCI SHIMOFF

Singura diferență dintre oamenii care trăiesc în acest fel, în magia vieții, și ceilalți, este că oamenii care trăiesc în magia vieții au moduri dobândite, învățate, de a trăi. Ei și-au făcut un obicei din a folosi legea atracției și se petrec minuni cu ei oriunde s-ar duce. Pentru că își amintesc să o folosească. O folosesc tot timpul, nu doar întâmplător, în anumite momente.

Iată două întâmplări reale care demonstrează clar puternica lege a atracției și matricea imaculată a Universului în acțiune.

Prima întâmplare se referă la o femeie numită Jeannie, care a cumpărat un DVD cu filmul *Secretul* și care urmărirea filmul cel puțin o dată pe zi, astfel încât să absoarbă mesajul prin toate celulele corpului ei. A fost deosebit de impresionată de cuvintele lui Bob Proctor și se gândea că ar fi minunat să-l înțeleagă.

Într-o dimineață, Jeannie și-a luat corespondența din cutia de scrisori și, spre uimirea ei, poștașul lăsase din greșeală corespondența lui Bob Proctor la adresa ei. Ceea ce nu știa Jeannie era că Bob Proctor locuia la doar patru străzi de ea! Ba mai mult,

casa ei avea același număr cu casa lui Bob. A dus imediat corespondența la adresa corectă. Vă puteți imagina încântarea ei atunci când ușa s-a deschis, iar Bob Proctor a apărut în fața ei? Bob este rareori acasă, deoarece călătorește în toată lumea pentru a ține conferințe, însă matricea Universului știe perfect să aleagă momentul potrivit. Din momentul în care Jeannie s-a gândit cât de minunat ar fi dacă l-ar putea întâlni pe Bob Proctor, legea atracției a pus în mișcare oameni, circumstanțe și evenimente din întreaga lume pentru ca acel gând să se împlinească.

Cea de-a doua întâmplare se referă la un băiat de zece ani, numit Colin, care văzuse și căruia îi plăcuse filmul *Secretul*. Familia lui Colin a făcut o vizită de o săptămână la Disney Land și, în prima zi, au avut parte de cozi foarte lungi la obiectivele alese din parcul de distracții. În acea seară, chiar înainte de a adormi, Colin s-a gândit: „Măine mi-ar plăcea să merg la toate marile curse și să nu stau deloc la coadă.”

A doua zi, de dimineață, Colin și familia sa erau la porțile Centrului Epcot atunci când s-a deschis parcul și un reprezentant al companiei Disney s-a apropiat de ei și i-a întrebat dacă ar vrea să fie Prima Familie a Zilei la Centrul Epcot. Asta însemna că aveau statut de persoane foarte importante (VIP), erau însoțite de un reprezentat al companiei și aveau intrare rezervată la fiecare dintre marile curse din Centrul Epcot. Era tot ce dorise Colin, ba chiar mai mult decât își dorise!

Sute de familii așteptau să intre în Centrul Epcot în acea dimineață, dar Colin nu avea nici cel mai mic dubiu privind motivul pentru care familia sa fusese aleasă drept Prima Familie. El știa că acest lucru se datora faptului că folosise *Secretul*.

Imaginați-vă cum e să descoperi – la vârsta de zece ani – că puterea care pune lumea în mișcare se află în interiorul tău și la îndemâna ta!

„Nimic nu poate împiedica imaginea pe care ați creat-o să devină realitate, cu excepția acelei puteri care i-a dat naștere – dumneavoastră înșivă.”
Genevieve Behrend

JAMES RAY

Oamenii rețin o vreme ce au învățat și vor să obțină rezultate la nivelul unui campion. Ei spun: „Sunt entuziasmat. Am văzut acest program și îmi voi schimba viața.” Și totuși, rezultatele nu apar. Ele sunt aproape gata să iasă la suprafață, însă persoana privește doar la suprafață și spune: „Nu merge.” Și știți de ce? Universul spune: „Dorința dumneavoastră este poruncă pentru mine” și dispare.

Atunci când permiteți unei îndoieli să vi se strecoare în gând, legea atracției va alinia alte gânduri de îndoială. În clipa în care apare îndoiala, nu-i acordați atenție și lăsați-o să-și caute de drum. Înlocuiți-o cu un gând ferm: „Știu că primesc acum ceea ce doresc.” Și simțiți că ați primit.

JOHN ASSARAF

Cunoscând legea atracției, am vrut să o pun într-adevăr în practică și să văd ce s-ar întâmpla. În anul 1995, am început să creez ceva numit Panoul Viziunii, pe care pun ceea ce doresc să realizez sau ceea ce doresc să atrag, cum ar fi un automobil, un ceas sau un suflet pereche, și pun o imagine a ceea ce doresc pe acest panou. În fiecare zi, aveam să mă așez la birou, să mă uit la panou și să încep vizualizarea. Trebuia să ajung într-adevăr să trăiesc senzația că dorința mi s-a împlinit deja.

Mă pregăteam să mă mut. Depozitasem toată mobila, toate cutiile, și apoi m-am mutat de trei ori în ultimii cinci ani. În cele din urmă, am ajuns în California și am cumpărat această casă, am renovat-o timp de un an și apoi am adus toate lucrurile pe care le aveam în casa de acum cinci ani. Într-o dimineață, când fiul meu Keenan a intrat în biroul meu, una din cutiile care fuseseră sigilate timp de cinci ani era exact în dreptul pragului. El m-a întrebat: „Ce ai în aceste cutii, tati?”. Și eu am spus: „Sunt Panourile cu viziunile mele.” Apoi m-a întrebat: „Ce este un Panou pentru viziuni?” I-am răspuns: Ei bine, e locul unde îmi pun obiectivele. Le decupez și le pun pe toate acolo, ca obiective pe care vreau să le realizez în viață.” Firește că, la vârsta de cinci ani și jumătate, el nu a înțeles, iar eu i-am spus: „Scumpule, dă-mi voie să-ți arăt; va fi cel mai ușor să o fac.”

Am tăiat banda adezivă, am deschis cutia și pe un Panou pentru viziuni era imaginea unei case, așa cum o vizualizasem cu cinci ani în urmă. Ceea ce era șocant era faptul că noi locuiam acum în acea casă. Nu o casă oarecare - cumpărasem casa visurilor mele, o renovasem și nici nu mai știam. M-am uitat la acea casă și am început să plâng, fiindcă doar atunci mi-am dat seama. Keenan m-a întrebat: „De ce plângi?” Am înțeles în cele din urmă cum acționează legea atracției. Am înțeles în sfârșit puterea vizualizării. Am înțeles în sfârșit tot ceea ce citisem, tot ce realizasem în întreaga mea viață, felul în care mi-am edificat companiile. Lucrasem și pentru casă, îmi cumpărasem casa visată și nici nu mai știam.”

„Imaginația este totul. Este previziunea atracțiilor care vor veni în viață.”
Albert Einstein (1879-1955)

Puteți lăsa imaginația să-și facă de cap cu un Panou pentru Viziuni și să așezați pe el imaginile tuturor lucrurilor pe care le doriți și viziuni despre felul cum vreți să vă fie viața. Asigurați-vă că puneți Panoul Viziunii într-un loc unde să vă puteți uita la el în fiecare zi, așa cum a făcut John Assaraf. *Trăiți* senzația că aveți deja acele lucruri chiar acum. Pe măsură ce primiți și manifestați recunoștință pentru ce ați primit, puteți să scoateți imaginile și să le înlocuiți cu altele noi. Sper că realizarea unui Panou al Viziunii îi va inspira pe părinții și pe profesorii din toată lumea.

Unul dintre oamenii care au participat la Forumul virtual de pe site-ul Secretului a pus o imagine din filmul pe DVD *Secretul* pe Panoul său pentru Viziuni. Văzuse *Secretul*, însă nu avea propriul exemplar al filmului. La două zile după ce își crease Panoul Viziunii, am fost inspirată să transmit un anunț pe Forumul Secretului, oferind DVD-uri primilor zece înscriși. El a fost unul din cei zece. A primit un DVD cu filmul *Secretul* după două zile de la punerea imaginii pe Panoul pentru Viziuni. Fie că e vorba de un DVD cu filmul *Secretul*, fie de o casă, bucuria de a crea și de a primi este nemaipomenită!

Alt exemplu foarte concludent de vizualizare se referă la cumpărarea unei case noi de către mama mea. În afara mamei, mai mulți oameni depuseseră oferte pentru acea casă. Mama mea a hotărât să folosească *Secretul* pentru a deveni proprietara casei. S-a așezat și a început să-și scrie numele și noua adresă de cât mai multe ori. A continuat până a simțit că era propria adresă. Apoi și-a imaginat cum își aranja mobila în noua locuință. La câteva ore după asta, a primit un telefon prin care era anunțată că oferta ei fusese acceptată. A fost foarte emoționată, dar nu foarte surprinsă, fiindcă știa că acea casă era a ei. Ce rezultat frumos!

JACK CANFIELD

Hotărâți ce vreți. Credeți că veți obține. Credeți că meritați și credeți că este posibil pentru dumneavoastră. Apoi închideți ochii timp de câteva minute în fiecare zi și vizualizați că ați obținut deja ceea ce doriți, trăind senzația că ați primit deja. Detașați-vă de această trăire și concentrați-vă pe faptul că sunteți deja recunoscători și că vă bucurați cu adevărat. Începeți-vă ziua transmițând Universului gândurile și sentimentele dumneavoastră și aveți încredere că Universul vă va indica felul cum trebuie să-l manifestați.

4.4. Secretul pe scurt

- *Așteptările constituie o forță de atracție puternică. Așteptați-vă să obțineți lucrurile pe care le doriți și nu vă așteptați la lucrurile pe care nu le doriți.*

- *Recunoștința este un proces puternic de schimbare a energiei și de aducere în viața dumneavoastră a cât mai mult din ceea ce doriți. Fiți recunoscători pentru ceea ce aveți deja și veți atrage mai multe lucruri bune.*

- *Mulțumind anticipat pentru ceea ce doriți, dați mai multă forță dorințelor și trimiteți un semnal mult mai puternic Universului.*

- *Vizualizarea este procesul creării de imagini mentale în care vă bucurați de ceea ce doriți. Atunci când vizualizați, generați gânduri și sentimente puternice că aveți acum ceea ce doriți. Legea atracției vă retrimite acea realitate, exact așa cum ați văzut-o mental.*

- *Pentru a folosi legea atracției în avantajul dumneavoastră, transformați-o într-un mod obișnuit de a fi, nu doar într-un eveniment momentan.*

- *La sfârșitul fiecărei zile, înainte de a merge la culcare, faceți o trecere în revistă a evenimentelor prin care ați trecut în acea zi. Toate evenimentele sau momentele care nu au fost așa cum doreați trebuie retrăite mental în felul în care ați fi dorit să se petreacă.*

5. Secretul folosit pentru obținerea banilor

„Orice poate concepe mintea... tot ea poate realiza”

M. Clement Stone (1902-2002)

JACK CANFIELD

Secretul a însemnat o transformare reală pentru mine, fiindcă am crescut cu un tată foarte „negativ”, care mă învățase că oamenii bogați sunt cei care i-au jefuit pe toți ceilalți și că oricine avea bani înșelase pe cineva. Așadar am crescut cu un număr mare de credințe greșite despre bani: că, dacă-i ai, te fac să devii rău, că doar oamenii răi au bani și că banii nu cresc în copaci. „Cine crezi că sunt eu, Rockefeller?” era una din expresiile sale preferate. Și astfel am crescut crezând într-adevăr că viața era grea. Doar când l-am întâlnit pe W. Clement Stone am început să-mi schimb radical viața.

Atunci când lucram cu Stone, el spunea: „Vreau să-ți stabilești un obiectiv atât de important încât, dacă îl realizezi, să-ți «bubueie mintea» și să știi că numai datorită învățăturilor transmise de mine ai realizat acel obiectiv.” Pe vremea aceea câștigam în jur de opt mii de dolari pe an, așa că am spus: „Vreau să câștig o sută de mii de dolari pe an.” Acum, nu știu cum am putut să mă gândesc la asta. Nu vedeam nicio strategie, nicio posibilitate, însă am spus: „O să spun tuturor obiectivul, o să-l cred, o să mă port ca și cum ar fi adevărat și o să-l las să se împlinească.” Așa am făcut.

Unul din lucrurile pe care mi le transmitea era să închid în fiecare zi ochii și să vizualizez scopurile ca și cum le-aș fi realizat deja. Creasem de fapt o bancnotă de o sută de mii de dolari, pe care o fixasem pe tavan. Deci primul lucru, dimineața, priveam la tavan și vedeam obiectivul, care îmi reamintea că asta era intenția mea. Apoi închideam ochii și vizualizam acel stil de viață corespunzător unui venit de o sută de mii de dolari pe an. Destul de interesant, nu s-a întâmplat nimic important timp de vreo treizeci de zile. Nu aveam nici o idee extraordinară, nimeni nu-mi oferea mai mulți bani.

După vreo patru săptămâni, am avut o idee de o sută de mii de dolari. Tocmai îmi venise în minte. Aveam o carte pe care o scrisesem și am zis: „Dacă aș putea să vând patru sute de mii de exemplare din cartea mea cu prețul de un sfert de dolar exemplarul, asta ar însemna o sută de mii de dolari.” Cartea era gata, dar nu-mi trecuse ideea prin minte. (Unul din secrete este că, atunci când aveți un gând inspirat, trebuie să aveți încredere în el și să acționați pentru realizarea lui.) Nu știam cum aveam să vând patru sute de mii de exemplare.

Atunci am văzut publicația National Enquirer la supermarket. O văzusem de milioane de ori și rămăsese doar un element de fundal. Și deodată a sărit din fundal în prim-plan. M-am gândit: „Dacă cititorii ar afla de cartea mea, cu siguranță că patru sute de mii de oameni s-ar duce și ar cumpăra-o.”

După vreo șase săptămâni, am ținut o conferință la Hunter College din New York, în fața a șase sute de profesori, iar după conferință o femeie s-a apropiat de mine și mi-a spus: „A fost o conferință grozavă. Vreau să vă iau un interviu. Permiteți-mi să vă dau cartea mea de vizită.” Din cartea de vizită reieșea că era scriitoare colaboratoare externă, care își vindea textele publicației National Enquirer. Tema din „Zona

crepusculară” mi-a trecut prin minte, fiindcă lucrurile mergeau într-adevăr. Acel articol a apărut și vânzarea cărților a început.

Ceea ce vreau să remarc este că atrăgeam în viața mea toate acele evenimente, inclusiv acea persoană. Ca să scurtez povestea, nu am câștigat o sută de mii de dolari în acel an. Am câștigat nouăzeci și două de mii trei sute douăzeci și șapte de dolari. Dar credeți că noi eram deprimați și spuneam: „Nu merge”? Nu, noi spuneam: „Este uimitor!” Prin urmare, soția mi-a spus: „Dacă merge pentru o sută de mii, crezi că ar merge și pentru un milion?” Iar eu am spus: „Nu știu, dar așa cred. Să încercăm.”

Editorul mi-a scris un cec pentru plata drepturilor de autor la prima noastră carte Supă de pui pentru suflet². Și a adăugat chiar un chip zâmbitor la semnătură sa, fiindcă era primul cec de un milion de dolari pe care îl scrisese vreodată.

Așadar știu că „merge” din propria experiență, fiindcă am dorit să-l pun la încercare. Funcționează într-adevăr Secretul? L-am pus la încercare. A funcționat pe deplin și acum îmi trăiesc altfel viața, în fiecare zi.

Cunoașterea Secretului, și folosirea deliberată, intenționată, a legii atracției sunt aplicabile oricărui aspect concret din viața dumneavoastră. Este același proces pentru orice doriți să creați, iar subiectul banilor nu este diferit.

Pentru a atrage bani, trebuie să vă concentrați pe bunăstare. Este imposibil să aduceți mai mulți bani în viața dumneavoastră atunci când observați că nu aveți destui bani, deoarece asta înseamnă să generați *gânduri* că nu aveți suficienți bani. Trebuie să vă concentrați pe abundența banilor pentru a-i aduce spre dumneavoastră.

Trebuie să emiteți un nou semnal cu gândurile dumneavoastră, iar acele gânduri ar trebui să fie că acum aveți destui bani. Trebuie cu adevărat să chemați în joc imaginația și să credeți că aveți deja banii pe care îi doriți. Și e atât de nostim să faceți acest lucru! Veți observa, în timp ce veți simula și veți juca roluri legate de bunăstare, că vă veți simți imediat mai bine în privința banilor și, simțindu-vă mai bine, banii vor începe să „curgă” în viața dumneavoastră.

Minunata poveste a lui Jack a inspirat Echipa Secretului să creeze un cec în alb, disponibil pentru descărcare gratuită de pe website-ul Secretului, www.theseecret.tv. Cecul în alb este pentru dumneavoastră și este emis de Banca Universului. Vă completați numele, suma și alte detalii și îl puneți într-un loc în care să-l puteți vedea în fiecare zi. Când vă uitați la cec, trăiți senzația că aveți banii acum. Imaginați-vă cheltuind banii, închipuiți-vă toate lucrurile pe care le veți cumpăra și pe care le veți face. Simțiți cât este de minunat! Să știți că sunt ai dumneavoastră, fiindcă, atunci când cereți, aveți. Am primit sute de consemnări de la oameni care au atras către ei sume imense de bani, folosind cecul Secretului. Este un joc nostim care funcționează!

5.1. Atrageți belșugul

Singurul motiv pentru care orice persoană nu are suficienți bani este că *blochează* venirea banilor către sine prin propriile gânduri. Fiecare gând negativ, fiecare senzație,

² Tradusă în românește la editura Amaltea, din București, 1998 (n.tr.)

fiecare emoție *blochează* venirea bunurilor, inclusiv a banilor, către dumneavoastră. Și nu pentru că banii ar fi opriți de Univers să ajungă la dumneavoastră, fiindcă toți banii de care aveți nevoie există acum în lumea invizibilă. Dacă nu aveți destui bani, e din cauză că opriți fluxul banilor către dumneavoastră și faceți asta cu propriile gânduri. Trebuie să mutați „indicatorul balanței gândurilor” de la lipsa banilor spre „bani mai mult decât suficienți”. Căutați să aveți mai multe gânduri de belșug decât de lipsă și veți schimba indicatorul balanței.

Atunci când aveți *nevoie* de bani, este un sentiment puternic înlăuntrul dumneavoastră și, firește, prin legea atracției, veți continua să atrageți *nevoia* de bani.

Pot să vorbesc din experiență despre bani, deoarece exact înainte de a descoperi Secretul, contabilii mei mi-au spus că, în acel an, compania mea suferise o pierdere majoră și peste trei luni „ar putea deveni istorie”. După zece ani de trudă, compania era aproape să-mi alunece printre degete. Și cum aveam *nevoie* de mai mulți bani să-mi salvez compania, lucrurile tocmai se înrăutățeau. Se părea că nu exista cale de ieșire.

Atunci am descoperit Secretul și totul în viața mea – inclusiv situația companiei – s-a transformat complet, fiindcă mi-am schimbat modul în care gândeam. În timp ce contabilii mei continuau să fie preocupați de cifre și se concentrau pe asta, eu mi-am focalizat mintea pe abundență și pe senzația că totul merge bine. *Știam* prin fiecare fibră a ființei mele că Universul îmi va da ceea ce îi ceream și a făcut-o, în moduri pe care nu mi le puteam imagina. Am avut clipe de îndoială, dar când apărea îndoiala, îmi schimbam imediat gândurile spre rezultatul a ceea ce doream. Mulțumeam și mă bucuram și *credeam!*

Vreau să vă împărtășesc un secret către Secret. Calea cea mai scurtă pentru realizarea oricărui lucru pe care îl doriți în viață este să **FIȚI** și să vă **SIMȚIȚI** fericiti acum! Este cea mai rapidă cale de a aduce banii și orice altceva în viața dumneavoastră. Concentrați-vă pe emiterea în Univers a acelor sentimente de bucurie și fericire. Când faceți asta, veți atrage spre dumneavoastră toate lucrurile care aduc bucurie și fericire, care nu vor cuprinde doar bani din belșug, ci și orice altceva doriți. Trebuie să emiteți semnalul că aveți deja ceea ce doriți. În timp ce emiteți acele sentimente de fericire, ele vor fi retrimise la dumneavoastră ca imagini și ca experiențe de viață. Legea atracției va reflecta cele mai profunde gânduri și sentimente pe care le trăiți sub înfățișarea propriei vieți.

5.2. Concentrați-vă pe prosperitate

DR. JOE VITALE

Pot să-mi imaginez ce gândesc mulți oameni: „Cum aș putea să atrag mai mulți bani în viața mea? Cum aș putea să am mai multă bunăstare și prosperitate. Cum aș putea, fiindcă îmi place munca pe care o fac, să mă descurc cu datoria de pe cardul de credit și să înțeleg că există un plafon al banilor care intră în cont, căci provin din munca mea? Cum aș putea să obțin mai mulți bani?” Puneți-vă în gând acest obiectiv!

Acest lucru ne duce înapoi la unul din lucrurile despre care am vorbit de-a lungul întregii lucrări. Sarcina dumneavoastră este să declarați ce v-ar plăcea să aveți din catalogul Universului. Dacă doriți bani gheață, spuneți câți ați dori să aveți. „Aș vrea să

am douăzeci și cinci de mii de dolari, venit neașteptat, în următoarele treizeci de zile”, indiferent ce s-ar întâmpla. Ar trebui să fie credibil pentru dumneavoastră.

Dacă ați gândit în trecut că munca este singura cale prin care banii pot veni către dumneavoastră, lăsați imediat acele gânduri să plece unde-or vrea. Puteți aprecia că, dacă ați continua să gândiți astfel, asta *trebuie* să fie experiența dumneavoastră de viață? Asemenea gânduri nu vă sunt de folos.

Ajungeți acum să înțelegeți că poate exista abundență și nu este necesar să vă ocupați de *felul* în care vor veni banii către dumneavoastră. Sarcina dumneavoastră este să cereți, să credeți că primiți și să fiți fericiți acum. Lăsați în seama Universului detaliile privind căile de împlinire a dorințelor.

BOB PROCTOR

Cei mai mulți oameni au ca obiectiv să scape de datorii. Acest gând îi face să rămână mereu datori. Veți atrage lucrurile la care vă gândiți. Veți spune: „Dar e vorba de a scăpa de datorii.” Indiferent că vreți să scăpați ori să faceți datorii, dacă vă gândiți la datorii, atrageți datorii. Stabiliți-vă un program „automat” de returnare a datoriilor și apoi începeți să vă concentrați pe prosperitate.

Atunci când aveți un teanc de facturi despre care nu aveți nicio idee cum le veți plăti, nu trebuie să vă concentrați pe acele facturi, fiindcă veți continua să atrageți mai multe facturi. Trebuie să găsiți calea potrivită de a vă concentra pe prosperitate, *în ciuda* facturilor care vă asaltează. Trebuie să găsiți o cale de a vă simți bine și astfel să atrageți binele către dumneavoastră.

JAMES RAY

De foarte multe ori, oamenii îmi spun: „Mi-ar plăcea să-mi dublez veniturile în următorul an.” Dar apoi le urmărim acțiunile și vedem că nu fac ceea ce ar trebui pentru ca acest lucru să se întâmple. Ei se vor răzgândi și vor spune: „Nu-mi pot permite asta.” Și ghiciți ce se va întâmpla? „Dorința voastră este poruncă pentru mine.”

Dacă vorbele „Nu-mi pot permite” v-au fost deja pe buze, mai aveți *chiar acum* puterea de a le schimba. Schimbați-le cu: „Îmi pot permite! Pot cumpăra acest lucru!” Spuneți asta o dată și încă o dată. Repetați-o ca un papagal. În următoarele treizeci de zile, stabiliți-vă intenția de a privi orice lucru vă place și de a vă spune: „Îmi pot permite. Pot cumpăra acest lucru!” Atunci când vedeți automobilul visat trecând pe drum, spuneți: „Îmi pot permite.” Atunci când vedeți îmbrăcămintea care vă place ori vă gândiți la o vacanță minunată, spuneți: „Îmi pot permite”. Făcând acest lucru, veți începe să vă schimbați și să vă *simțiți* mai bine în privința banilor. Veți începe să vă convingeți singur că vă permiteți acele lucruri și astfel imaginile vieții dumneavoastră se vor schimba.

LISA NICHOLS

Atunci când vă concentrați pe lipsă, pe insuficiență și pe ceea ce nu aveți, vă agitați fără rost în legătura cu asta împreună cu familia, discutați cu prietenii, spuneți copiilor că nu aveți destul – „Nu avem destul din asta, nu ne putem permite asta”, atunci nu veți fi niciodată în stare să vă permiteți, deoarece începeți să atrageți din ce în ce mai mult ceea ce nu aveți. Dacă vreți abundență, dacă vreți prosperitate, atunci concentrați-vă pe

abundență, pe prosperitate.

„Substanța spirituală din care provine toată bunăstarea vizibilă nu se epuizează niciodată. Este cu voi tot timpul și răspunde credinței voastre în ea și solicitărilor voastre”

Charles Fillmore (1854-1948)

Acum, că știți Secretul, când vedeți pe cineva înstărit, veți ști că acea persoană are gânduri predominante de bunăstare și nu de lipsă ori insuficiență și că a atras bunăstarea către ea – conștient sau inconștient. El (sau ea) s-a concentrat asupra gândurilor de bunăstare, iar Universul a mobilizat oameni, circumstanțe și evenimente pentru a-i aduce bunăstarea.

Bunăstarea pe care o au alți oameni, o aveți și dumneavoastră. Singura diferență dintre ei și dumneavoastră este că ei au gânduri care le aduc bunăstarea, în timp ce bunăstarea dumneavoastră vă așteaptă în lumea invizibilă și, pentru a o aduce în lumea vizibilă, gândiți-vă la bunăstare!

DAVID SCHIRMER

Atunci când am înțeles prima dată Secretul, în fiecare zi primeam un teanc de facturi în cutia de scrisori. Mă gândeam: „Cum o să scap de asta?” Legea atracției spune că vom atrage lucrurile asupra cărora ne concentrăm, așa că am luat un formular bancar, am șters suma totală veche și am trecut una nouă. Am trecut exact suma pe care doream să o am în bancă. Astfel m-am gândit: „Ce-ar fi dacă aș vizualiza cecurile venind în cutia mea de scrisori?” Și doar am vizualizat un teanc de cecuri venind în cutia de scrisori. În doar o lună, lucrurile au început să se schimbe. Este uimitor; astăzi primesc cecuri în cutia de scrisori. Primesc mai puține facturi și mai multe cecuri.

De la lansarea filmului *Secretul*, am primit sute și sute de scrisori de la oameni care spuneau că, după vizionarea filmului, au primit cecuri neașteptate în cutia de scrisori. Și acest lucru s-a întâmplat fiindcă ei s-au concentrat și au acordat atenție relatării lui David și au atras cecurile către ei.

Un joc pe care l-am creat pentru a-mi schimba senzațiile legate de mulțimea facturilor era să pretind că facturile erau de fapt cecuri. Aveam să sar de bucurie în timp ce deschideam plicurile și să spun: „Alți bani pentru mine! Mulțumesc. Mulțumesc.” Luam fiecare factură, îmi imaginam că era un cec, apoi măream suma cu un zero, în gând. Luam un carnet și scriam în partea de sus a paginii: „Am primit” și apoi treceam toate sumele din facturi, la care adăugam un zero. În dreptul fiecărei sume, scriam: „Mulțumesc” și trăiam sentimentul de recunoștință pentru primirea ei – până aproape să-mi dea lacrimile. Apoi luam fiecare factură, care părea foarte mică în comparație cu ceea ce promisem și o plăteam cu recunoștință!

Nu am deschis niciodată plicurile cu facturi până când nu am trăit senzația că erau cecuri. Dacă aș fi deschis facturile înainte de a mă convinge că erau cecuri, aș fi avut probleme cu stomacul. Știam că emoțiile care îmi provocau probleme cu stomacul ar fi determinat sosirea altor facturi. Știam că trebuia să elimin acea senzație și să o înlocuiesc cu sentimente de bucurie, aducând astfel mai mulți bani în viața mea. În fața unui teanc de facturi, acest joc a funcționat pentru mine și mi-a schimbat viața. Sunt

atât de multe jocuri pe care le-ați putea crea și veți ști care anume vi se potrivește mai bine după felul în care vă veți simți. Atunci când vă imaginați, rezultatele apar foarte repede!

LORAL LANGEMEIER – specialist în strategii financiare, conferențiar, instructor pentru persoane și corporații

Am fost crescut cu ideea: „Trebuie să muncești din greu pentru bani”. Și eu am înlocuit-o cu: „Banii vin ușor și frecvent”. Acum, la început, pare o minciună, nu-i așa? O parte a creierului dumneavoastră va spune: „O, mincinosule, este tare greu.” Și trebuie să știți că o vreme va mai continua acest „meci de tenis”.

Dacă aveți gânduri de felul: „Trebuie să muncesc din greu și să lupt pentru a avea bani”, lăsați-le imediat să plece în voia lor. Având acele gânduri, emiteți frecvența corespunzătoare și ele devin imaginile propriiei experiențe de viață. Preluați sfatul lui Langemeier și înlocuiți acele gânduri cu: „Banii vin ușor și frecvent.”

DAVID SCHIRMER

Când e vorba să creăm bunăstare, bunăstarea este o atitudine mentală. Este vorba de felul în care gândim.

LORAL LANGEMEIER

Aș spune că 80% din activitatea de instruire pe care o desfășor cu oamenii este consacrată psihologiei lor și modului lor de a gândi. Știu când oamenii spun: „O, dumneavoastră puteți, dar eu nu pot.” Oamenii au capacitatea de a-și schimba relația internă și „conversația” cu banii.

„Vestea bună este că, în momentul în care ați hotărât că ceea ce știți este mai important decât ceea ce ați fost învățați să credeți, veți „schimba macazul” în căutarea abundenței. Succesul vine din interior, nu din exterior.”

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

Trebuie să vă simțiți bine în privința banilor pentru a atrage mai mulți bani către dumneavoastră. Este ușor de înțeles că, atunci când oamenii nu au destui bani, nu se simt bine în această privință, fiindcă nu au cât le trebuie. Însă acele gânduri negative despre bani împiedică alți bani să vină spre dumneavoastră! Trebuie să opriți acest cerc vicios și îl opriți începând să vă simțiți bine în privința banilor și fiind recunoscători pentru ceea ce aveți. Începeți prin a spune și a simți: „Am mai mult decât suficient”. „Am bani din belșug și banii continuă să vină spre mine.” „Sunt un magnet al banilor.” „Îmi plac banii și banii mă plac pe mine.” „Primesc bani în fiecare zi.” „Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc.”

5.3. Dăruieți bani pentru a obține alți bani

A dăruie este o acțiune puternică pentru a aduce mai mulți bani în viața dumneavoastră, pentru că atunci când dăruieți spuneți: „Am din belșug.” Nu va fi o surpriză să aflați că cei mai înstăriți oameni de pe planetă sunt cei mai mari filantropi. Ei dăruiesc sume imense de bani și, pe măsură ce dau altora, prin legea atracției,

Universul se deschide și sume și mai mari de bani se întorc tot la ei – multiplicare!

Dacă obișnuieți să gândiți: „Nu am destui bani ca să dăruiesc”, bingo! Acum știți de ce nu aveți destui bani! Atunci când gândiți că nu aveți destui bani, începeți să dăruieți. Pe măsură ce dovedeți credință în a dăruii, legea atracției trebuie să vă dea mai mult pentru a dăruii.

Este o mare deosebire între a dăruii și a sacrifica. Atunci când dăruiești din inimă ceea ce ai din belșug, te simți foarte bine. Atunci când sacrifici, nu te simți bine. Nu confundați cele două acțiuni – ele sunt diametral opuse. Atunci când sacrificăm, emitem semnalul de lipsă și nu ne simțim bine, iar atunci când dăruim emitem semnalul de mai mult decât suficient și ne simțim bine. Sacrificiul va duce în cele din urmă la resentiment. Darul făcut din inimă este unul din lucrurile cele mai pline de bucurie pe care le puteți face și legea atracției va prelua imediat acel semnal și va revărsa mai multe bunuri în viața dumneavoastră. Puteți *simți* diferența.

JAMES RAY

Întâlnesc atât de mulți oameni care obțin sume colosale de bani, însă relațiile lor nu miros bine. Și asta nu înseamnă bunăstare. Puteți alerga după bani și ați putea să vă îmbogățiți, dar acest lucru nu garantează că veți avea bunăstare. Nu vreau să sugerez că banii nu ar fi o componentă a bunăstării, fiindcă ei sunt desigur. Dar e vorba numai de o componentă. Și mai întâlnesc o mulțime de oameni care sunt „spirituali”, dar sunt tot timpul bolnavi, epuizați și lefteri. Nici asta nu înseamnă sănătate. Viața înseamnă abundență sub toate aspectele.

Dacă ați fost crescuți în credința că nu e spiritual să fii înstărit, atunci vă recomand cu multă căldură să citiți seria de lucrări „Milionarii Bibliiei”, de Catherine Ponder. În aceste cărți minunate veți descoperi că Abraham, Isaac, Josif, Moise și Iisus nu au fost doar propovăduitori ai prosperității, ci au fost ei înșiși milionari având viețile mult mai îmbelșugate decât ar putea concepe mulți dintre milionarii de astăzi.

Sunteți moștenitorii regatului. Prosperitatea este dreptul dumneavoastră din naștere și dețineți cheia unei prosperități și mai mari decât vă puteți imagina – în orice domeniu al vieții. Meritați orice lucru bun pe care îl doriți, iar Universul vă va da orice lucru bun pe care îl doriți, însă trebuie să-l chemați în viața dumneavoastră. Acum știți Secretul. Aveți cheia. Cheia o constituie gândurile și sentimentele și ați avut această cheie în mână toată viața.

MARCI SHIMOFF

Mulți oameni din cadrul culturii occidentale se străduiesc să aibă succes. Ei vor să aibă casa visată, vor ca afacerile să le meargă bine, vor toate aceste lucruri exterioare. Dar am constatat, în cursul cercetării noastre, că aceste lucruri exterioare nu garantează în mod obligatoriu că putem obține ceea ce dorim în mod real, adică fericirea. Prin urmare, alergăm după acele lucruri crezând că ne vor aduce fericirea, dar ea se află în altă direcție. Trebuie să căutați bucuria interioară, pacea interioară, viziunea interioară, în primul rând, și apoi vor apărea toate acele lucruri exterioare.

Orice doriți se realizează printr-o muncă interioară! Lumea exterioară este lumea efectelor; este doar rezultatul gândurilor. Reglați-vă gândurile și frecvența pe fericire.

Radiați senzațiile de fericire și de bucurie din lăuntrul vostru și transmiteți-le Universului cu toată puterea și veți trăi adevăratul rai pe pământ.

5.4. Secretul pe scurt

• *Pentru a atrage banii, concentrați-vă pe bunăstare. Este imposibil să aduceți mai mulți bani în viața dumneavoastră, atunci când vă concentrați pe lipsa banilor.*

• *Este util să vă folosiți imaginația și să simulați ca ați primit deja banii pe care îi doriți. Practicați jocuri în care trăiți bunăstarea și vă veți simți mai bine în privința banilor; pe măsură ce vă veți simți mai bine în privința lor, se vor revărsa mai mulți bani în viața dumneavoastră.*

• *Cea mai rapidă cale de a aduce banii în viața dumneavoastră este să vă simțiți bine acum.*

• *Stabiliți-vă intenția de a privi orice lucru care vă place și de a spune: „Îmi pot permite acest lucru. Pot cumpăra acest lucru.” Vă veți schimba modul de gândire și vă veți simți mai bine în privința banilor.*

• *Donăți bani pentru a primi mai mulți bani în propria viață. Atunci când sunteți generoși cu banii și vă simțiți bine când îi donăți altora, spuneți: „Am destui bani.”*

• *Vizualizați cecuri în cutia poștală.*

• *Fixați-vă echilibrul gândurilor pe bunăstare. Gândiți bunăstarea.*

6. Secretul folosit pentru optimizarea relațiilor

MARIE DIAMOND – consultant Feng Shui, profesor și conferențiar

Secretul înseamnă că noi suntem creatorii Universului nostru și că orice dorință pe care vrem să o împlinim se va manifesta în viețile noastre. Prin urmare, dorințele, gândurile și sentimentele noastre sunt foarte importante, deoarece ele se vor manifesta.

Într-o zi, m-am dus acasă la un regizor, un foarte cunoscut producător de film. În fiecare colț de cameră avea aceeași imagine frumoasă a unei femei goale cu un „veșmânt” tricatat, întorcând capul ca și cum ar spune: „Nu vă văd.” I-am spus: „Cred că s-ar putea să aveți probleme în domeniul sentimental.” El mi-a spus: „Sunteți clarvăzătoare?” „Nu, dar uitați, în șapte locuri din casă, aveți exact aceeași femeie.” El a spus: „Dar îmi place acest fel de pictură. O pictez singur.” I-am spus: „E și mai rău, pentru că vă investiți în ea întreaga creație și creativitate.”

Era un bărbat frumos, înconjurat de multe actrițe, fiindcă asta era munca lui, și nu avea o viața sentimentală stabilă. L-am întrebat: „Ce doriți?” „Vreau să mă întâlnesc cu trei femei pe săptămână.” I-am spus: „Bine, pictați asta. Pictați-vă împreună cu trei femei și agățați tabloul în fiecare colț al locuinței.”

Peste șase luni l-am văzut și l-am întrebat: „Cum stați cu viața sentimentală?” „Minunat! Femeile îmi telefonează și vor să mă întâlnească.” „Fiindcă asta vă este dorința”, i-am spus eu. El a răspuns: „Mă simt grozav. Vreau să spun că de foarte mulți ani nu aveam nicio întâlnire și acum am trei întâlniri pe săptămână. Se bat pe mine.” „Bravo”, i-am spus. Atunci mi-a spus: „Chiar vreau să am o relație stabilă. Vreau să mă căsătoresc acum, vreau să am o mare iubire.” I-am răspuns: „Bine, pictați asta.” El a pictat o frumoasă scenă de dragoste, iar peste un an s-a căsătorit și acum este foarte fericit.

Acest lucru s-a petrecut fiindcă el și-a exprimat o altă dorință. Dorința lui profundă nu se împlinise pentru că nu se putea manifesta. Nivelul exterior al sinelui – casa lui – îi contrazicea permanent dorința. Dacă înțelegeți această cunoaștere, puteți începe să o folosiți.

Relatarea Mariei Diamond despre clientul ei este o demonstrație perfectă a felului în care recomandările Feng Shui reflectă învățăturile Secretului. Ea ilustrează felul în care gândurile noastre pot crea cu mare putere, atunci când le punem în acțiune. Orice acțiune pe care o întreprindem trebuie să fie precedată de un gând. Gândurile creează cuvintele pe care le spunem, senzațiile pe care le trăim și acțiunile sau faptele noastre. Acțiunile sunt deosebit de puternice, pentru că sunt gânduri care ne-au determinat să acționăm.

S-ar putea ca nici măcar să nu ne dăm seama care sunt gândurile noastre cele mai profunde, dar putem vedea ce am gândit privind acțiunile pe care le-am întreprins. În povestea producătorului de film, cele mai profunde gânduri ale sale se reflectau în acțiunile sale și în mediul său de viață. El pictase multe femei, toate întorcând fața de la el. Puteți vedea care erau gândurile lui cele mai profunde? Chiar dacă vorbele sale

spuneau că dorea să întâlnească mai multe femei, gândurile lui cele mai profunde nu reflectau acest lucru în picturile sale. Alegând în mod deliberat să-și schimbe acțiunile, el a reușit să-și concentreze întreaga sa gândire pe ceea ce dorea. Cu o schimbare atât de simplă, el a fost capabil „să-și picteze” viața și să-și împlinească dorința prin legea atracției.

Atunci când vreți să atrageți ceva în propria viață, asigurați-vă că acțiunile dumneavoastră nu vă contrazic dorințele. Unul din exemplele cele mai minunate în acest sens ne este oferit de Mike Dooley, unul din învățătorii *Secretului*, în cursul său audio intitulat *Să folosim pârgurile Universului și să mobilizăm puterile magice* (Leveraging the Universe and Engaging the Magic). Este povestea unei femei care dorea să atragă în viața ei partenerul perfect. Făcuse tot ce trebuia să facă: își făcuse o imagine clară despre felul în care voia să arate, făcuse o listă amănunțită a calităților acestuia și îl vizualizase în viața ei. În ciuda acestor lucruri, nu erau semne că va apărea.

Apoi, într-o zi, în timp ce sosea acasă și își parca mașina în mijlocul garajului, a rămas uimită când și-a dat seama că acțiunile sale îi contraziceau dorința. Dacă mașina ei era în mijlocul garajului, nu mai era loc pentru mașina partenerului ei perfect! Acțiunile sale spuneau cu putere Universului că nu avea încredere că va primi ceea ce ceruse. Prin urmare, a făcut imediat curățenie în garaj și apoi a parcat mașina într-o parte, lăsând loc pentru mașina partenerului ei perfect în cealaltă parte. S-a dus apoi în dormitor și a deschis șifonierul, care era supraaglomerat cu îmbrăcămintea ei. Nu mai era loc pentru hainele partenerului perfect. Așa că a mutat o parte din haine pentru a-i face loc. De asemenea, ea se culca în mijlocul patului și a început să doarmă pe partea „ei”, lăsând loc partenerului.

Acea femeie îi povestea întâmplarea lui Mike Dooley, în timpul unui dineu, iar partenerul perfect stătea chiar alături de ea la aceeași masă. După ce întreprinsese toate acele acțiuni puternice și acționase ca și cum ar fi primit deja partenerul perfect, acesta a apărut în viața sa și împreună au acum o căsătorie fericită.

Alt exemplu simplu în care cineva „a acționat ca și cum” dorința i s-a împlinit deja este întâmplarea surorii mele Glenda, care este managerul de producție al filmului *Secretul*. Ea trăia și lucra în Australia și dorea să se mute în Statele Unite și să lucreze împreună cu mine la biroul nostru din SUA. Glenda cunoștea foarte bine Secretul și făcea toate lucrurile potrivite pentru împlinirea dorinței, dar trecuseră luni de zile și ea era tot în Australia.

Glenda și-a analizat acțiunile și a observat că nu „acționa ca și cum” ar fi primit deja ceea ce ceruse. A început să întreprindă unele acțiuni puternice. Și-a organizat în detaliu toate aspectele vieții personale pentru plecare. Și-a încheiat obligațiile față de comunitate, a dăruit lucrurile de care nu mai avea nevoie, și-a scos valizele și le-a pregătit. În mai puțin de patru săptămâni, Glenda a ajuns în Statele Unite și lucrează la biroul nostru de aici.

Gândiți-vă la ceea ce ați cerut și asigurați-vă că acțiunile dumneavoastră reflectă ceea ce vă așteptați să primiți și nu contrazic ceea ce ați cerut. Acționați ca și cum ați primi. Faceți exact ce ați face dacă ați primi astăzi ce ați cerut și întreprindeți acțiuni care să reflecte acele așteptări puternice. Faceți loc pentru împlinirea dorințelor și, pe măsură ce acționați astfel, emiteți acel semnal puternic al așteptărilor.

6.1. Munca sunteți dumneavoastră

LISA NICHOLS

Relațiile „interne” sunt importante pentru a înțelege mai întâi cine intră în relație, și nu numai partenerul. Trebuie să vă înțelegeți mai întâi pe dumneavoastră înșivă.

JAMES RAY

Cum vă puteți aștepta ca altcineva să se bucure de compania dumneavoastră, dacă nu vă bucurați singur de ea? Și din nou, legea atracției sau Secretul înseamnă să aduceți ceea ce doriți în propria viață. Trebuie să fie foarte, foarte clar. Iată întrebarea pe care v-aș ruga să v-o puneți: Vă purtați cu propria ființă așa cum ați dori să se poarte ceilalți cu dumneavoastră?

Atunci când nu vă tratați dumneavoastră înșivă așa cum ați dori să vă trateze ceilalți, nu veți putea niciodată să schimbați felul în care merg lucrurile. Mijloacele puternice de acțiune sunt propriile gânduri; deci, dacă nu vă tratați cu iubire și cu respect, emiteți un semnal care spune că nu sunteți destul de importanți, destul de valoroși sau destul de vrednici. Acel semnal va continua să fie emis și veți trece prin mai multe situații în care oamenii nu vă tratează cum ar trebui. Oamenii și comportamentul lor sunt doar efectul. Cauza o constituie gândurile dumneavoastră. Trebuie să începeți să vă tratați cu iubire și cu respect, să emiteți semnalul potrivit și să intrați pe frecvența corespunzătoare. Atunci legea atracției va mobiliza întregul Univers, iar viața dumneavoastră va fi plină de oameni care vă iubesc și vă respectă.

Mulți oameni s-au sacrificat pe ei înșiși pentru ceilalți, gândind că, sacrificându-se pe sine, sunt oameni buni. Ceea ce este complet greșit. Sacrificiul de sine ne poate trece prin gând doar în condiții de lipsă absolută, fiindcă se poate spune: „Nu avem suficient pentru fiecare, deci eu voi renunța.” Acele gânduri ne fac să nu ne simțim bine și vor duce în cele din urmă la resentimente. Există bunuri din belșug pentru fiecare și este răspunderea fiecăruia să-și formuleze propriile dorințe. Nu puteți „porunci” pentru altă persoană, fiindcă nu puteți gândi și simți în locul altui om. Munca pe care o aveți de făcut sunteți chiar dumneavoastră. Atunci când faceți din propria stare de bine o prioritate, acea minunată frecvență va radia și îi va atinge pe toți cei care vă înconjoară.

DR. JOHN GRAY

Deveniți propria soluție pentru dumneavoastră. Nu arătați spre altcineva spunând: „Acum îmi ești dator și trebuie să-mi dai mai mult.” În schimb, dăruiți-vă mai mult dumneavoastră înșivă. Faceți-vă timp pentru dumneavoastră și căutați să atingeți senzația împlinirii de sine, în sensul în care acum prisosiți în generozitate.

„Pentru a dobândi iubirea... umpleți-vă de ea până deveniți un magnet.”
Charles Haanel

Mulți dintre noi am fost învățați să ne punem pe noi înșine mai la urmă și, ca o consecință, ajungem să trăim cu sentimentul că nu merităm, că nu suntem vrednici. Pe măsură ce acele sentimente pătrund și se înrădăcinesc în adâncul ființei noastre, noi continuăm să atragem mai multe situații de viață care ne fac să ne simțim mai

nevrednici. Putem schimba acest mod de gândire.

„Fără îndoială că, pentru unii oameni, ideea de a-și dăruia mai multă dragoste va părea foarte rece, dură și fără milă. Și totuși, lucrurile pot fi văzute în cu totul altă lumină, atunci când ne dăm seama că, „dorind să ajungem întotdeauna pe primul loc”, călăuziți de Infinit, în realitate căutăm să ajungem pe locul al doilea, și este într-adevăr singura cale de a beneficia de locul al doilea.”

Prentice Mulford

Dacă nu vă împliniți mai întâi pe dumneavoastră înșivă, nu aveți nimic de dăruit nimănui. Așadar, este absolut obligatoriu să contribuiți la propria împlinire. Îngrijiți-vă mai întâi de propria stare de bine. Oamenii sunt responsabili de propria lor bucurie. Atunci când vă îngrijiți de propria bucurie și faceți ceea ce vă dă senzația de bine, sunteți o adevărată bucurie pentru cei din jur și un exemplu strălucit pentru fiecare copil și pentru fiecare persoană din viața dumneavoastră. Când simțiți bucurie, nici măcar nu mai trebuie să vă gândiți pentru a dăruia. Prisosul devine ceva firesc.

LISA NICHOLS

Am avut mai multe relații sentimentale, așteptându-mă ca partenerul meu să-mi arate frumusețea, fiindcă nu o vedeam eu însămi. Când eram mică, eroii mei sau eroinele mele erau Femeia Bionică, Femeia Minune și Îngerii lui Charles. Și fiindcă ele erau minunate, nu semănau cu mine. Abia când m-am îndrăgostit de Lisa – m-am îndrăgostit de pielea mea cafenie, de buzele mele mari, de șoldurile mele plinuțe, de zulfii părului meu negru – abia atunci când s-a întâmplat asta, restul lumii a putut să se îndrăgostească de mine.

Motivul pentru care trebuie să vă iubiți este că e imposibil să vă simțiți bine dacă nu Vă iubiți. Atunci când nu vă simțiți bine în ceea ce vă privește, blocați toată dragostea și tot binele pe care Universul le are pentru dumneavoastră.

Atunci când vă simțiți rău în propria piele aveți senzația că vă „sugeți” propria viață, fiindcă tot ce e mai bun în dumneavoastră, în orice domeniu – inclusiv în privința sănătății, bunăstării și iubirii – este pe frecvența bucuriei și a stării de bine. Când nu vă simțiți bine, sunteți pe o frecvență care atrage mai mulți oameni, mai multe situații și circumstanțe care vor continua să vă facă să vă simțiți rău în propria piele.

Trebuie să vă schimbați concentrarea și să începeți să vă gândiți la toate lucrurile minunate în legătură cu Dumneavoastră. Căutați aspectele pozitive ale propriei personalității. Pe măsură ce vă concentrați asupra acestor lucruri, legea atracției vă va arăta mai multe lucruri minunate despre Dumneavoastră. Atrageți lucrurile la care vă gândiți. Tot ce aveți de făcut este să începeți cu un gând „prelungit” despre un aspect bun al personalității dumneavoastră, iar legea atracției va răspunde dăruindu-Vă mai multe gânduri *asemănătoare*. Căutați lucrurile bune în propria ființă. Căutați și veți găsi!

BOB PROCTOR

E ceva atât de mareț în privința dumneavoastră. Eu m-am studiat timp de patruzeci și patru de ani. Vreau să mă sărut uneori! Fiindcă veți ajunge și dumneavoastră să vă iubiți. Nu mă refer la orgoliu, la mândrie. E vorba de un respect sănătos față de propria ființă. Și atunci când vă veți iubi, îi veți iubi în mod automat și pe ceilalți.

MARCI SHIMOFF

În relațiile noastre, suntem atât de obișnuiți să ne plângem în legătură cu alți oameni. De exemplu: „Colegii mei de muncă sunt leneși, soțul mă înnebunește, copiii mei sunt atât de obositori.” Dar pentru ca relațiile să funcționeze într-adevăr, trebuie să ne concentrăm asupra lucrurilor pe care le apreciem la celelalte persoane, nu asupra celor de care ne plângem. Atunci când ne concentrăm asupra unor astfel de lucruri, primim doar mai multe lucruri asemănătoare.

Chiar dacă treceți printr-o perioadă cu adevărat grea într-o anumită relație – lucrurile nu merg, nu vă mai simțiți trup și suflet, vă stă cineva în cale – încă mai puteți restabili acea relație. Luați o coală de hârtie, luați loc și scrieți, pentru următoarele treizeci de zile, toate lucrurile pe care le apreciați în legătură cu acea persoană. Gândiți-vă la toate motivele pentru care o iubiți. Îi apreciați simțul umorului, vă place că este săritoare. Și veți descoperi că, atunci când vă concentrați pe aprecierea și recunoașterea punctelor sale tari, veți avea parte de mai multe manifestări asemănătoare și problemele vor dispărea.

LISA NICHOLS

Adesea dați altora ocazia să contribuie la fericirea dumneavoastră și, de multe ori, ei nu reușesc să o creeze așa cum ați dori. De ce? Fiindcă doar o singură persoană poartă răspunderea pentru bucuria și fericirea dumneavoastră – e vorba de dumneavoastră. Deci, fie că e vorba de un părinte, de un copil sau de un soț (o soție), niciunul dintre ei nu vă poate crea fericirea. Ei au pur și simplu ocazia să vă împărtășească fericirea. Bucuria proprie stă numai în puterea dumneavoastră.

Toată bucuria dumneavoastră este pe frecvența iubirii - cea mai înaltă și cea mai puternică frecvență dintre toate cele cunoscute. Nu puteți ține iubirea în mână. O puteți doar simți în inima dumneavoastră. Este o stare de spirit. Puteți vedea dovezile de dragoste exprimate de oameni, însă dragostea este un sentiment și sunteți singura persoană care poate radia și emite sentimentul de dragoste. Capacitatea de a genera sentimente de dragoste este nelimitată și, atunci când iubiți, sunteți în cea mai deplină și mai perfectă armonie cu Universul. Iubiți tot ce puteți. Iubiți pe oricine puteți. Concentrați-vă numai asupra lucrurilor care vă plac și asupra persoanelor pe care le iubiți și veți vedea cum dragostea și bucuria se vor întoarce la dumneavoastră multiplicat. Legea atracției vă va trimite înapoi mai multe lucruri care vă plac. În timp ce radiați iubire, vi se va părea că întregul Univers face totul pentru dumneavoastră, mobilizând toate lucrurile generatoare de bucurie și toate persoanele benefice de care aveți nevoie. Într-adevăr, așa este.

6.2. Secretul pe scurt

• *Atunci când vreți să „atrageți” o relație, asigurați-vă că atât gândurile, cuvintele și acțiunile dumneavoastră, cât și condițiile din mediul înconjurător nu vă contrazic dorințele.*

• *„Munca” dumneavoastră sunteți chiar dumneavoastră. Dacă nu vă „umpleți” mai întâi propria ființă, nu aveți nimic de dăruit nimănui.*

- *Tratați-vă cu iubire și cu respect și veți atrage oameni care vă vor arăta iubire și respect.*
- *Atunci când nu vă simțiți bine în propria piele, blocați iubirea și veți atrage în schimb mai mulți oameni și mai multe situații care vor continua să perpetueze aceeași senzație.*
- *Concentrați-vă asupra calităților pe care le apreciați la dumneavoastră și legea atracției vă va arăta mai multe lucruri minunate despre propria persoană.*
- *Pentru a face ca o relație să fie așa cum doriți, concentrați-vă pe ceea ce apreciați la cealaltă persoană și nu pe lucrurile de care ați putea să vă plângeți. Atunci când vă concentrați asupra punctelor tari, veți avea de-a face cu mai multe manifestări asemănătoare.*

7. Secretul în slujba sănătății

DR. JOHN HAGELIN – expert în fizică cuantică și în politici publice

Trupul nostru este într-adevăr produsul gândurilor noastre. Începem să înțelegem, în știința medicală, gradul în care natura gândurilor și emoțiilor determină în realitate componența fizică, structura și modul de funcționare a trupurilor noastre.

DR. JOHN DEMARTINI

Cunoaștem în artele vindecării un efect placebo. Este numit placebo acel element care se presupune că nu are niciun impact și niciun efect asupra corpului, cum ar fi o tabletă din zahăr.

Spuneți pacientului că este eficient și adeseori se întâmplă ca elementul placebo să aibă același efect, dacă nu chiar mai bun decât medicamentul propriu-zis indicat în afecțiunea respectivă. S-a constatat că mintea umană este cel mai important factor în artele vindecării, uneori mai important decât medicamentele.

Pe măsură ce veți conștientiza importanța deosebită a Secretului, veți începe să vedeți mai clar adevărul profund al anumitor întâmplări și evenimente din istoria omenirii, inclusiv în domeniul sănătății. Efectul placebo este un fenomen extrem de puternic. Atunci când pacienții *gândesc* și *cred* cu adevărat că tableta primită este medicamentul indicat, vor *primi* ceea ce *cred* și se vor vindeca.

DR. JOHN DEMARTINI

Dacă cineva este bolnav și are o alternativă de a încerca să exploreze ce anume din mintea sa a „creat” boala, în loc să folosească medicamente, dacă este o afecțiune acută care poate provoca moartea, atunci evident că este mai înțelept să folosim medicamentele potrivite. Deci nu căutați să negați valoarea medicamentelor. Fiecare formă de vindecare își are locul și rostul său.

Vindecarea prin puterea minții poate acționa în armonie cu medicamentele. Dacă afecțiunea implică senzația de durere, atunci medicamentele pot ajuta la eliminarea durerii, ceea ce permite persoanei să se concentreze cu mai multă forță asupra stării sale de sănătate. „Să ne gândim la sănătatea perfectă” este un exercițiu pe care fiecare din noi îl poate practica pentru sine, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

LISA NICHOLS

Universul este o capodoperă a abundenței, a belșugului. Atunci când vă deschideți ființa pentru a simți abundența Universului, veți trăi minunea, bucuria, fericirea și toate lucrurile deosebite pe care Universul le are pentru dumneavoastră – sănătate deplină, bunăstare, generozitate, caracter. Însă atunci când vă închideți în propria ființă cu gânduri negative, veți simți disconfort, veți suferi de dureri acute sau surde și veți avea senzația că fiecare zi este greu de trăit.

DR. BEN JOHNSON – medic, scriitor și expert în vindecare energetică

Avem mii de diagnostice și de boli diferite. Ele constituie doar veriga slabă. Sunt rezultatul unui singur factor: stresul, presiunea. Dacă puneți suficientă presiune pe un

lanț și puneți suficientă presiune pe sistem, veriga slabă cedează, se rupe.

Orice stres începe cu un gând negativ. Un gând care a trecut neobservat și apoi vin din ce în ce mai multe gânduri asemănătoare, până când stresul devine manifest. Efectul este stresul, dar cauza a fost gândirea negativă și totul a început cu un neînsemnat gând negativ. Indiferent de ceea ce s-a manifestat deja, puteți schimba situația... cu un neînsemnat gând pozitiv și apoi cu altul...

DR. JOHN DEMARTINI

Fiziologia noastră creează boala pentru a ne înștiința, prin „feedback”, de perspectiva unui dezechilibru sau de faptul că nu suntem suficient de iubitori și de recunoscători. Deci trupul ne semnalează situația și simptomele nu sunt ceva înspăimântător.

Dr. Demartini ne spune că dragostea și recunoștința vor dizolva orice negativitate din viețile noastre, indiferent de forma pe care ar putea-o avea. Dragostea și recunoștința pot despărți mările, pot muta munții și pot face minuni. Dragostea și recunoștința pot dizolva orice boală.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Întrebarea frecvent pusă este: „Atunci când o persoană manifestă o boală în templul trupului sau un anumit fel de disconfort în viața sa, situația poate fi oare inversată prin puterea «gândurilor potrivite»? Și răspunsul este categoric: da.

7.1. Râsul este cel mai bun medicament

CATHY GOODMAN, O ÎNTÂMPLARE PERSONALĂ

Fusesem diagnosticată cu cancer la sân. Am crezut din tot sufletul, cu o credință puternică, că eram deja vindecată. În fiecare zi, spuneam: „Mulțumesc pentru vindecarea mea.” Și repetam mereu: „Mulțumesc pentru vindecarea mea.” Am crezut din tot sufletul și m-am vindecat. Mă vizualizam ca și cum cancerul nu ar fi fost niciodată în trupul meu.

Unul din lucrurile pe care le-am făcut pentru a mă vindeca a fost să urmărim filme foarte distractive. Tot ce aveam de făcut era să râdem, să râdem și iar să râdem. Nu ne puteam permite niciun stres în viață, fiindcă știam că stresul este unul din cele mai periculoase lucruri atunci când încercăm să ne vindecăm.

Din momentul în care am fost diagnosticată până la vindecare au trecut în jur de trei luni. Și asta fără radioterapie sau chimioterapie.

Această întâmplare frumoasă și însuflețitoare, relatată de Cathy Goodman, demonstrează acțiunea a trei puteri minunate: puterea de vindecare a recunoștinței, puterea de a primi a credinței și puterea râsului și bucuriei de a dizolva boala din trupurile noastre.

Cathy a fost inspirată să includă râsul ca factor al vindecării sale, după ce a auzit întâmplarea lui Norman Cousins.

Norman fusese diagnosticat cu o boală „incurabilă”. Doctorii i-au spus că mai avea

doar câteva luni de trăit. Norman a hotărât să se vindece singur. Timp de trei luni, el nu a făcut altceva decât să urmărească filme distractive și să râdă, să râdă și iar să râdă. Boala i-a părăsit trupul în acele trei luni, iar doctorii au considerat vindecarea sa o minune.

În timp ce râdea, Norman a eliberat toată negativitatea și a eliminat în cele din urmă boala. Râsul este într-adevăr cel mai bun medicament.

DR. BEN JOHNSON

Noi toți venim pe lume cu un program „înnăscut” fundamental. Este numit „auto-vindecare”. Dacă aveți o rană, ea se vindecă. Dacă aveți o infecție bacteriană, sistemul imunitar intervine, se ocupă de acele bacterii și are loc vindecarea. Sistemul imunitar este conceput să se vindece.

BOB PROCTOR

Boala nu poate trăi într-un corp aflat într-o stare emoțională sănătoasă. Trupul dumneavoastră elimină milioane de celule în fiecare secundă și, de asemenea, creează milioane de celule în același timp.

DR. JOHN HAGELIN

De fapt, anumite părți din corpul nostru sunt pur și simplu înlocuite în fiecare zi. Alte părți rezistă câteva luni, iar altele câțiva ani. Însă în decurs de câțiva ani, noi avem un trup fizic complet nou.

Dacă trupurile noastre sunt înlocuite complet în câțiva ani, așa cum au dovedit cercetările științifice, atunci cum se poate ca acea degenerare sau boală să rămână în trupurile noastre cu anii? Poate fi păstrată doar prin intermediul gândului, prin „supravegherea” bolii și prin atenția acordată bolii.

7.2. Generați gânduri de perfecțiune

Căutați să aveți gânduri de perfecțiune. Boala nu poate exista într-un trup care are gânduri armonioase. Știți că este doar perfecțiune și, în timp ce observați perfecțiunea, trebuie să o chemați către dumneavoastră. Gândurile imperfecte constituie cauza tuturor relelor omenirii, incluzând aici bolile, sărăcia și toate nenorocirile. Atunci când avem gânduri negative, ne tăiem singuri legăturile cu moștenirea cuvenită nouă. Declarați și fixați-vă intenția: „Am gânduri perfecte. Văd numai perfecțiune. Sunt perfecțiune.”

Am eliminat orice rigiditate sau lipsă de flexibilitate din trupul meu. M-am concentrat vizualizându-mi trupul la fel de flexibil și de perfect ca al unui copil, iar orice anchilozare sau durere a dispărut din toate încheieturile. Am reușit pur și simplu de azi pe mâine.

Puteți vedea că toate concepțiile privind vârsta se găsesc în mintea noastră. Știința ne explică faptul că avem un trup complet nou într-un interval de timp relativ scurt. Îmbătrânirea înseamnă gândire limitată, deci eliberați acele gânduri din conștiință și rețineți că trupul dumneavoastră are o vârstă de numai câteva luni, indiferent câte zile de naștere ați însemnat „pe răbojul minții”. La următoarea zi de naștere, faceți-vă o

favorare și sărbătoriți-vă prima zi de naștere! Nu mai puneți pe tort șaizeci de lumânări, dacă nu doriți să invitați și îmbătrânirea. Din nefericire, societatea occidentală a devenit fixată pe vârstă și, de fapt, așa ceva nu există.

Puteți *gândi* propria cale spre starea de sănătate perfectă, spre corpul perfect, greutatea ideală și tinerețea fără bătrânețe. Puteți realiza acest lucru, îl puteți transforma în realitate, gândind perfecțiunea în mod consistent și consecvent.

BOB PROCTOR

Dacă aveți o boală, vă concentrați asupra ei și vorbind cu oamenii despre ea, veți crea mai multe celule bolnave. Vizualizați-vă trăind într-un trup perfect sănătos. Lăsați-l pe doctor să se ocupe de boală.

Unul dintre lucrurile pe care oamenii le fac atunci când au o boală este să vorbească despre ea tot timpul. Asta se întâmplă din cauză că se gândesc tot timpul la boală și își transpun, prin urmare, gândurile în cuvinte. Dacă vă simțiți mai puțin bine, nu vorbiți despre această senzație, dacă nu vreți să o agravați. Știți că doar gândurile dumneavoastră sunt răspunzătoare, deci repetați cât puteți mai des: „Mă simt minunat. Mă simt atât de bine” și trăiți într-adevăr acea senzație. Dacă nu vă simțiți grozav și cineva vă întreabă cum vă simțiți, fiți recunoscători că acea persoană vă amintește că trebuie să vă gândiți doar la starea de bine. Exprimați în cuvinte numai ceea ce doriți.

Nu puteți obține nimic dacă nu credeți că puteți, și gândind că puteți, duce la realizarea dorinței cu ajutorul gândului. De asemenea, invitați boala dacă ascultați oamenii care vorbesc despre boala lor. În timp ce ascultați, vă îndreptați toate gândurile către ea și vă concentrați asupra bolii, iar atunci când vă îndreptați toate gândurile spre un anumit lucru, solicitați „venirea” lui. Și firește, nu o ajutați și nu vă ajutați în vreun fel. Eventual adăugați energie bolii. Dacă vreți într-adevăr să ajutați acea persoană, schimbați discuția către lucruri și gânduri bune dacă puteți, sau, dacă nu puteți, vedeți-vă de drum. Pe măsură ce vă depărtați, concentrați-vă cu putere gândurile și sentimentele pentru a vizualiza acea persoană ca fiind sănătoasă și fericită și aveți încredere în ceea ce se va întâmpla.

LISA NICHOLS

Să zicem că avem doi oameni, amândoi fiind afectați de o anumită boală, însă unul alege să se concentreze pe bucurie, optând să trăiască cu speranță și încredere și să caute toate motivele pentru care ar trebui să fie vesel și recunoscător. Cealaltă persoană, cu același diagnostic, alege să se concentreze asupra bolii, asupra durerii, și spune tot timpul: „Vai de mine.”

BOB DOYLE

Atunci când oamenii se concentrează pe deplin asupra stării de rău și asupra simptomelor respective, ei vor perpetua acea stare. Vindecarea nu va avea loc, până când nu-și vor muta atenția de la starea de boală la starea de sănătate. Fiindcă astfel acționează legea atracției.

„Să ne amintim, pe cât putem, că fiecare gând neplăcut este pur și simplu ceva rău pătruns în trup.”

DR. JOHN HAGELIN

Gândurile fericite determină în esență o biochimie fericită. Un trup mai fericit, mai sănătos. Gândurile negative și stresul s-a dovedit că afectează serios trupul și funcționarea creierului, deoarece gândurile și emoțiile noastre sunt cele care ne reassemblează, ne reorganizează și ne re-crează în mod continuu trupul.

Indiferent ce anume ați „manifestat” în privința trupului dumneavoastră, puteți schimba situația – în interior și în exterior. Începeți să aveți gânduri fericite și începeți să *fiți* fericiți. Fericirea este o stare de spirit trăită ca o *senzație*. Aveți degetul pe butonul „simțiți-vă fericiți.” Apăsați-l acum și țineți degetul bine apăsat pe el, indiferent ce s-ar întâmpla în jurul dumneavoastră.

DR. BEN JOHNSON

Înlăturați stresul fiziologic din corp și corpul va îndeplini activitățile pentru care a fost conceput. El se vindecă singur.

Nu trebuie să luptați pentru a scăpa de o boală. Simplul proces de a lăsa gândurile negative să treacă va permite stării naturale de sănătate să iasă din nou la lumină în ființa dumneavoastră. Iar trupul se va vindeca singur.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Am văzut rinichi regenerați. Am văzut cancer dispărut. Am văzut cum se îmbunătățește și cum revine vederea.

Am purtat ochelari pentru citit timp de trei ani, înainte de a descoperi Secretul. Într-o seară, în timp ce urmăream cunoașterea Secretului de-a lungul secolelor, m-am trezit întinzând mâna după ochelari pentru a vedea ce citeam. Și deodată m-am oprit. Mi-am dat seama de ceea ce făcusem, fiind uimit ca de o străfulgerare.

Ascultasem mesajul societății care susținea că vederea slăbește odată cu vârsta. Văzusem oameni întinzându-și brațele pentru a depărta textul și a putea să citească ceva. Reflectasem la problema vederii odată cu vârsta și o probasem în cazul meu. N-o făcusem deliberat, dar o făcusem. Știam că puteam schimba ceea ce generasem prin gândurile mele, astfel încât m-am imaginat imediat văzând la fel de bine ca la vârsta de douăzeci și unu de ani. M-am vizualizat în restaurante întunecate, în avioane, în fața computerului, citind clar și fără efort. Și am spus de nenumărate ori: „Pot să văd clar, pot să văd bine.” Am avut sentimente de recunoștință și de exaltare pentru că vedeam clar. În trei zile, vederea mi se restabilise și acum nu mai port ochelari. Pot să văd foarte clar.

Atunci când i-am spus doctorului Ben Johnson, unul din „învățătorii”, din filmul *Secretul*, despre ceea ce făcusem, el mi-a spus: „Vă dați, seama ce trebuie să se fi întâmplat cu ochii dumneavoastră, dacă ați rezolvat situația în trei zile?” Am răspuns: „Nu, și mulțumesc lui Dumnezeu că nu știu, deci nici nu m-am gândit la așa ceva! Știu doar că am reușit să o fac și am putut să o fac repede.” (Uneori e mai bine să ai mai puține informații!).

Dr. Johnson eliminase din corpul său o boală „incurabilă”, astfel încât restabilirea

vederii mele nu mi s-a părut prea importantă, comparativ cu povestea propriei sale minuni. De fapt, mă așteptam ca vederea să-mi revină la normal peste noapte, prin urmare cele trei zile nu au constituit o minune în mintea mea. Amintiți-vă că timpul și mărimea, dimensiunile în general, nu există în Univers. Este la fel de ușor să vindec un coș sau o boală. Procesul este identic: diferența este în mintea noastră. Prin urmare, dacă ați atras vreo suferință, reduceți-o mintal la dimensiunile unui coș, lăsați să treacă toate gândurile negative și apoi concentrați-vă asupra sănătății perfecte, asupra perfecțiunii sănătății.

7.3. Nimic nu este incurabil

DR. JOHN DEMARTINI

Întotdeauna spun că incurabil înseamnă „vindecabil din interior”.

Cred și știu că nimic nu este incurabil. Într-un anumit moment, orice boală așa-zis incurabilă s-a vindecat. În mintea mea și în lumea pe care o creez, nu există „incurabil”. Există loc suficient în această lume, deci alăturați-vă mie și tuturor celor care suntem în ea. Este lumea în care „minunile” sunt întâmplări de fiecare zi. Este o lume în care abundența deplină se revarsă, în care *toate* lucrurile bune există acum, în interiorul dumneavoastră. Sună de parcă am fi în ceruri, nu-i așa? Chiar așa este.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Vă puteți schimba viața și vă puteți vindeca singuri.

MORRIS GOODMAN – scriitor și conferențiar internațional

Povestea mea a început la 10 martie 1981. Acea zi mi-a schimbat într-adevăr întreaga viață. A fost o zi pe care nu o voi uita niciodată. M-am prăbușit cu un avion. Am ajuns la spital, complet paralizat. Măduva spinării era zdrobită, prima și a doua vertebră cervicală erau fracturate, reflexul de înghițire era blocat și nu puteam să mănânc și să beau; diafragma era distrusă și nu puteam să respir. Nu puteam decât să clilesc. Doctorii, firește, au spus că voi fi o legumă tot restul vieții. Tot ce puteam să fac era să clilesc. Asta era imaginea lor despre mine, dar nu conta ce gândeau ei. Principalul era ce gândeam eu. M-am vizualizat ca fiind din nou o persoană normală, plecând pe picioarele mele din acel spital.

Singurul lucru asupra căruia a trebuit să lucrez a fost mintea mea, și odată ce ai mintea disponibilă, poți restabili toate celelalte lucruri.

Am fost conectat la un aparat de respirație artificială și medicii spuneau că nu voi mai respira vreodată singur, fiindcă diafragma mea era distrusă. Dar o voce îmi tot spunea: „Respiră adânc, respiră adânc.” Și în cele din urmă am fost „înțărcat” de la aparat. Nu aveau o explicație. Nu-mi permiteam să las în mintea mea niciun gând care m-ar fi putut distra de la scopul sau de la viziunea mea.

Îmi pusesem în gând să plec pe picioarele mele din spital înainte de Crăciun. Și așa am făcut. Am plecat din spital mergând cu cele două picioare ale mele. Ei spuneau că așa ceva nu se poate. N-o să uit niciodată ziua aceea.

Pentru oamenii care suferă și au dureri în acest moment, dacă ar fi să-mi rezum viața

și să le spun ce pot face în viață, aș spune pe scurt în cinci cuvinte: „Omul devine ceea ce gândește”.

Morris Goodman este cunoscut drept Omul Minune. Întâmplarea sa a fost aleasă pentru filmul *Secretul*, deoarece demonstrează puterea inimaginabilă și potențialul nelimitat al minții omenești. Morris cunoștea puterea din lăuntru său pentru a realiza ceea ce a ales să gândească. Totul este posibil. Povestea lui Morris Goodman a inspirat mii de oameni să gândească, să-și imagineze și să-și trăiască senzația de repunere în stare de sănătate. El a transformat cea mai mare provocare a vieții sale în cel mai mare dar.

Din momentul lansării filmului *Secretul*, am fost copleșiți de întâmplări miraculoase cu toate tipurile de boli eliminate din trupurile oamenilor, după ce aceștia au urmărit filmul. Toate lucrurile sunt posibile atunci când crezi.

În privința sănătății, aș dori să rămâneți cu aceste cuvinte însuflețitoare ale doctorului Ben Johnson: „Intrăm acum în epoca medicinei energetice. Totul în Univers are o frecvență și tot ce aveți de făcut este să schimbați frecvența ori să creați o frecvență opusă. Iată cât este de ușor să schimbi orice în lume, fie că e vorba de probleme legate de boală sau de emoții, fie de orice alt lucru. Este ceva extraordinar. Este cel mai important lucru pe care l-am descoperit vreodată.”

7.4. Secretul pe scurt

• Efectul placebo este un exemplu al legii atracției în acțiune. Atunci când un pacient crede cu adevărat că tableta este leacul, el primește ceea ce crede și se vindecă.

• „Concentrarea pe sănătatea perfectă” este ceva ce putem face toți în profunzimea ființei noastre, în ciuda tuturor lucrurilor care se pot întâmpla în afara noastră.

• Râsul atrage bucuria, elimină negativitatea și duce la vindecări miraculoase.

• Boala este ținută în corp de gând, prin observarea bolii și prin atenția acordată stării de boală. Dacă se întâmplă să nu vă simțiți bine, nu vorbiți despre asta, altfel situația se va agrava. Dacă ascultați oamenii vorbind despre boala lor, adăugați energie bolii. Mai bine, schimbați discuția către lucruri bune și trimiteți gânduri puternice, vizualizându-i pe acei oameni în stare de sănătate deplină.

• Credințele privind îmbătrânirea sunt doar în mințile noastre, deci să eliminăm acele gânduri din conștiința noastră. Să ne concentrăm pe sănătatea perfectă și pe tinerețea fără bătrânețe.

• Nu ascultați mesajele societății privind bolile și îmbătrânirea. Mesajele negative nu vă folosesc.

8. Secretul în slujba lumii

LISA NICHOLS

Oamenii au tendința să privească lucrurile pe care le vor și să spună: „Da, îmi place acest lucru, îl vreau.” Totuși, ei privesc lucrurile pe care nu le vor și le acordă la fel de multă energie, dacă nu chiar mai multă, cu ideea că le pot înlătura, le pot elimina, le pot uita. În societatea noastră, ne mulțumim să luptăm cu asemenea lucruri. Luptăm împotriva cancerului, împotriva sărăciei, împotriva războiului, împotriva drogurilor, împotriva terorismului, împotriva violenței. Avem tendința să luptăm împotriva oricărui lucru pe care nu-l dorim, care dă naștere de fapt mai mult decât unei lupte.

HALE DWOSKIN – profesor și autor al lucrării Metoda Sedona

Noi creăm orice lucru asupra căruia ne concentrăm. Prin urmare, dacă suntem furioși, de exemplu, din cauza unui război care continuă, din cauza unei dispute sau a unei suferințe, noi adăugăm energia noastră fenomenului respectiv. Ne străduim, și doar acest lucru creează rezistență.

„Lucrurile cărora le rezistați persistă.”
Carl (Gustav) Jung (1875-1961)

BOB DOYLE

Motivul pentru care lucrurile cărora le rezistați persistă este că, dacă opuneți rezistență unui lucru, spuneți: „Nu, nu vreau acest lucru, fiindcă mă face să mă simt în felul ăsta - felul în care mă simt acum.” Prin urmare, manifestați o emoție puternică: „Nu-mi place deloc senzația asta”, și atunci situația se întoarce împotriva dumneavoastră.

Rezistența față de un anumit lucru este ca și cum am încerca să schimbăm imaginile exterioare după ce au fost emise. Este o încercare inutilă, zadarnică. Trebuie să pornim din interior și să emitem un nou semnal cu gândurile și sentimentele noastre, pentru a crea noile imagini.

Atunci când rezistați lucrurilor care au apărut, adăugați mai multă energie și mai multă putere acelor imagini care nu vă plac și atrageți mai multe astfel de imagini cu mare viteză. Evenimentul sau circumstanțele se pot doar amplifica, pentru că asta este legea Universului.

JACK CANFIELD

Mișcările împotriva războiului generează mai multe războaie. Mișcările împotriva drogurilor creează în realitate mai multe droguri. Fiindcă ne concentrăm asupra lucrurilor pe care nu le vrem - drogurile!

LISA NICHOLS

Oamenii cred că, dacă dorim cu adevărat să eliminăm ceva, trebuie să ne concentrăm asupra aceluia lucru. Ce rost are să acordăm toată energia unei anumite probleme, în loc să ne concentrăm asupra încrederii, iubirii, vieții în belșug, educației sau păcii?

JACK CANFIELD

Maica Teresa era genială. Ea spunea: „Nu voi participa niciodată la o adunare populară împotriva războiului. Dacă organizați o adunare populară pentru pace, invitați-mă.” Ea știa. Ea înțelegea Secretul. Uitați-vă ce a manifestat ea în lume.

HALE DWOSKIN

Prin urmare, dacă sunteți împotriva războiului, mai bine manifestați-vă pentru pace. Dacă luptați împotriva foametei, luptați ca oamenii să aibă hrană mai mult decât suficientă. Dacă sunteți împotriva unui anumit politician, manifestați-vă în favoarea oponentului său. Adesea alegerile tind să încline în favoarea unei persoane împotriva căreia oamenii se manifestă cu adevărat, fiindcă acea persoană reușește să mobilizeze toată energia, concentrarea și interesul.

Toate lucrurile din această lume încep cu un gând. Lucrurile mari și importante devin mai mari și mai importante pentru că mai mulți oameni le consacră gândurile, după ce au apărut. Apoi acele gânduri și emoții păstrează evenimentul în existența noastră și îl amplifică. Dacă ne deconectăm mintea de la acel eveniment și ne concentrăm în schimb asupra dragostei, el ar putea să nu mai existe. Ar putea să se evapore și să dispară.

„Amintiți-vă, și aceasta este una din cele mai dificile, dar și din cele mai minunate afirmații pe care le puteți face. Amintiți-vă că, indiferent cât este de greu, indiferent unde este, indiferent cine este afectat, nu aveți alt pacient în afară de dumneavoastră; nu aveți altceva de făcut decât să vă convingeți de adevărul pe care doriți să-l vedeți manifestat.”

Charles Haanel

JACK CANFIELD

Este foarte bine să observați ceea ce nu vă place, fiindcă vă permite să spuneți prin opoziție: „Asta doresc.” Dar de fapt, cu cât vorbiți mai mult despre ceea ce nu vreți, sau despre cât de rău este, citiți tot timpul despre acel fenomen și apoi spuneți cât de groaznic este – ei bine, creați condiții pentru amplificarea fenomenului.

Nu puteți ajuta lumea să fie mai bună concentrându-vă asupra lucrurilor negative. În timp ce vă îndreptați atenția către evenimentele negative din lume, nu numai că le alimentați, dar mai și aduceți, în același timp, lucruri negative în propria viață.

Atunci când au apărut imaginile unui lucru pe care nu îl doriți, rolul dumneavoastră este să vă schimbați modul de gândire și să emiteți un nou semnal. Dacă este vorba de o situație la nivel mondial, nu înseamnă că sunteți lipsiți de putere. Aveți întreaga putere. Concentrați-vă pe bucuria fiecărei ființe. Concentrați-vă pe o abundență de hrană. Generați gânduri puternice privind ceea ce doriți. Aveți capacitatea să dăruiți atât de mult lumii emițând sentimente de dragoste și senzații de bine, în ciuda celor întâmplare în jurul dumneavoastră.

JAMES RAY

De foarte multe ori, oamenii îmi spun: „Ei bine, James, trebuie să fii informat.”

Poate că trebuie să fiți informați, însă nu trebuie să fiți inundați, copleșiți.

Atunci când am descoperit Secretul, am luat hotărârea să nu mai urmăresc deloc știrile și să nu mai citesc ziarele, fiindcă nu mă fac să mă simt bine. Agențiile de știri, emisiunile de știri de la radio și televiziune și ziarele nu trebuie învinovățite pentru că transmit „vești proaste”. Fiind o comunitate globală, noi suntem răspunzători pentru această situație. Cumpărăm mai multe ziare atunci când o catastrofă, o dramă colectivă uriașă apare pe prima pagină. Audiența posturilor de știri crește vertiginos când are loc un dezastru la nivel național sau internațional. Prin urmare, ziarele și agențiile de știri ne furnizează mai multe știri negative, fiindcă noi, ca societate, asta spunem că vrem. Media constituie numai efectul, cauza suntem noi. Este doar legea atracției în acțiune!

Agențiile și redacțiile de știri și ziarele vor schimba ceea ce ne oferă atunci când vom emite un nou semnal și ne vom concentra asupra lucrurilor pe care le dorim.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Învățați să deveniți calmi și îndepărtați-vă atenția de la ceea ce nu doriți și de la toată încărcătura emoțională respectivă; îndreptați-vă în schimb atenția asupra lucrurilor pe care doriți să le trăiți... Energia „curge” acolo unde ne îndreptăm atenția.

„Gândiți cu adevărat și gândurile voastre vor potoli foamea lumii.”
Horatius Bonar (1808-1889)

Ați început să vedeți puterea fenomenală pe care o aveți în această lume, doar prin simpla dumneavoastră existență? Pe măsură ce vă concentrați asupra lucrurilor bune, vă simțiți bine, și veți face ca mai multe lucruri bune să se întâmple în lume. În același timp, veți atrage mai multe lucruri bune în propria viață. Atunci când vă simțiți bine, contribuiți la elevarea propriei vieți, dar și a lumii întregi!

Legea este perfecțiunea în acțiune.

DR. JOHN DEMARTINI

Întotdeauna spun: atunci când vocea și viziunea din interior devin mai profunde, mai clare și mai puternice decât opiniile din afară, sunteți stăpânii propriei vieți!

LISA NICHOLS

Nu aveți sarcina să schimbați lumea și oamenii din jurul dumneavoastră. Sarcina dumneavoastră este să urmați curentul din miezul Universului și să-l sărbătoriți în interiorul lumii existente.

Sunteți stăpânul propriei vieți, iar Universul răspunde la fiecare „poruncă” a dumneavoastră. Nu vă lăsați fermecați de imaginile care au apărut, dacă nu sunt ceea ce doriți. Asumați-vă răspunderea pentru ele, nu le luați însă prea în serios dacă puteți, și lăsați-le să se ducă. Apoi generați gânduri noi despre ceea ce doriți, trăiți senzațiile corespunzătoare și fiți recunoscători pentru acest lucru.

8.1. Universul este îmbelșugat

DR. JOE VITALE

Una din întrebările care mi se pune tot timpul este următoarea: Dacă fiecare om folosește Secretul și toți tratează Universul ca pe un catalog, nu vom ajunge să epuizăm „mărfurile”? Oare nu va da fiecare năvală, iar banca va ajunge să dea faliment?

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Frumusețea în legătură cu învățătura Secretului este că avem mai mult decât suficient pentru fiecare.

Există o minciună care acționează ca un virus în mințile oamenilor. Și această minciună este următoarea: „Nu există destule bunuri pentru toți. Sunt lipsuri, avem limitări și asta pentru că nu avem suficiente bunuri.” Iar această minciună îi face pe oameni să trăiască cu teamă, să fie lacomi, să fie zgârciți. Și aceste gânduri de teamă, de lăcomie, de zgârcenie și de sărăcie devin experiența lor de viață. Prin urmare, omenirea a înghițit o pilulă de coșmar.

Adevărul este că avem bunuri mai mult decât suficiente. Avem idei creatoare mai multe decât ne trebuie. Avem putere mai mult decât suficientă. Avem iubire mai mult decât suficientă. Avem bucurie mai mult decât suficientă. Toate acestea încep să apară atunci când mintea devine conștientă de natura sa infinită.

Pentru a gândi nu este de ajuns să privim imaginile exterioare și să credem că totul vine din exterior. Atunci când procedați așa, veți vedea mai mult ca sigur lipsuri și limitări. Acum știți că nimic nu apare din exterior și că orice lucru vine mai întâi din ceea ce gândim și simțim în lăuntrul nostru. Mintea este puterea creatoare a tuturor lucrurilor. Deci cum ar putea să lipsească ceva? Este imposibil. Capacitatea gândirii este nelimitată, iar lucrurile pe care le puteți crea prin gândire sunt nelimitate. Și e valabil pentru fiecare dintre noi. Când *știți* cu adevărat acest lucru, gândiți cu o minte conștientă de natura sa infinită.

JAMES RAY

Orice mare învățător care a călcat vreodată pe această planetă v-a spus că viața a fost creată pentru belșug.

„Esența acestei legi este că trebuie să gândiți abundența, să vedeți abundența, să trăiți senzația de abundență, să credeți în abundență. Nu lăsați niciun gând de limitare să vă pătrundă în minte.”

Robert Collier

JOHN ASSARAF

Și chiar atunci când credem că resursele se împruținează, găsim resurse noi cu care putem realiza aceleași lucruri.

Povestea adevărată a unei echipe de petroliști din Belize este un exemplu plin de inspirație privind puterea minții omenești de a aduce la lumină noi resurse. Directorii de la Belize Natural Energy Limited au fost instruiți de eminentul Dr. Tony Quinn, specialist în fiziologie umanistă. Având pregătirea mentală modelată de Dr. Quinn, directorii aveau încredere că imaginea lor mentală de a transforma Belize într-o țară

producătoare de petrol va deveni realitate. Au făcut un pas curajos înainte atunci când au efectuat foraje în zona numită Priveliștea Spaniolă și, în mai puțin de un an, visul și viziunea lor au devenit realitate. Belize Natural Energy Limited a descoperit petrol de cea mai bună calitate și în cantitate foarte mare, acolo unde alte cincizeci de companii nu reușiseră să găsească nimic. Belize a devenit o țară producătoare de petrol deoarece o echipă de oameni extraordinari a avut încredere în puterea nelimitată a minții lor.

Nimic nu este limitat – nici resursele, nici orice altceva. Există limite doar în mintea omenească. Atunci când ne deschidem mințile către puterea creatoare nelimitată, putem genera abundență și putem vedea și experimenta o lume complet nouă.

DR. JOHN DEMARTINI

Chiar dacă spunem că ducem lipsă de ceva, o facem pentru că nu avem o viziune suficient de deschisă și nu vedem ce se află în jurul nostru.

DR. JOE VITALE

Știți că atunci când oamenii încep să trăiască „din inimă” și fac ceea ce doresc, ei nu năzuiesc la aceleași lucruri. Asta este frumusețea. Nu toți dorim să avem automobile BMW. Nu dorim toți aceeași persoană. Nu dorim toți aceleași experiențe. Nu dorim toți aceleași haine. Nu dorim toți... (completați dumneavoastră spațiul liber).

Sunteți aici, pe această planetă minunată, înzestrați cu această putere extraordinară de a vă crea propria viață! Nu există limite în privința propriei creații, deoarece capacitatea de a gândi este nelimitată! Însă nu puteți crea viețile altora în locul lor. Nu puteți gândi pentru ei, iar dacă încercați să impuneți altora propriile păreri nu veți atrage către dumneavoastră decât forțe de același fel. Prin urmare, lăsați-i pe toți ceilalți să-și creeze viața pe care și-o doresc.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Există destule bunuri pentru fiecare. Dacă credeți acest adevăr, dacă îl puteți vedea, dacă acționați din perspectiva lui, vi se va arăta. Acesta este adevărul.

„Dacă resimțiți vreo lipsă, dacă ați căzut pradă sărăciei sau bolii, înseamnă că nu credeți sau că nu înțelegeți puterea pe care o dețineți. Nu e o problemă ca Universul să vă dăruiască. El oferă orice oricui – nu există favoritism.”

Robert Collier

Universul oferă toate lucrurile tuturor oamenilor, prin legea atracției. Aveți capacitatea de a alege ceea ce doriți să experimentați. Vreți să fie suficiente bunuri pentru dumneavoastră și pentru fiecare din ceilalți? Atunci alegeți acest gând și știți: „Toate sunt din belșug.” „Există provizii nelimitate.” „Este atâtă măreție.” Fiecare dintre noi are capacitatea de a se bucura de proviziile nelimitate și nevăzute, prin gândurile și sentimentele noastre și le putem aduce în viața noastră. Așadar, alegeți pentru Dumneavoastră, fiindcă sunteți singura persoană care poate face acest lucru.

LISA NICHOLS

Orice doriți – toată bucuria, iubirea, belșugul, prosperitatea, fericirea – se află acolo, pregătite să puteți lua o parte din ele. Și să fiți însetați de ele și să le doriți. Iar

atunci când doriți și vă manifestați cu ardoare, Universul vă va pune la dispoziție orice lucru doriți. Recunoașteți lucrurile frumoase și minunate din jurul dumneavoastră, binecuvântați-le și prețuiți-le. Pe de altă parte, nu vă cheltuiți energia să găsiți vinovății ori să vă plângeți de lucrurile care nu merg așa cum ați dori. Primiți cu bucurie tot ce doriți pentru a putea să primiți și mai mult.

Cuvintele înțelepte ale Lisei, „să prețuiți și să binecuvântați” lucrurile din jurul dumneavoastră, valorează cât greutatea lor în aur. Prețuiți și binecuvântați orice lucru din viața dumneavoastră! Atunci când prețuiți sau binecuvântați, sunteți pe cea mai înaltă frecvență a iubirii. În Biblie, evreii obișnuiau să binecuvânteze pentru dobândirea sănătății, bunăstării și fericirii. Ei cunoșteau puterea binecuvântării. Pentru mulți oameni, singurul moment în care ei obișnuiesc să binecuvânteze este atunci când cineva strănută,³ astfel încât nu au folosit una din cele mai mari puteri în avantajul lor, pe deplin. Dicționarul definește binecuvântarea drept „invocarea grației divine pentru a primi bunăstare și prosperitate”. Începeți deci chiar acum să invocați puterea binecuvântării în viața dumneavoastră și binecuvântați orice și pe oricine. La fel cu prețuirea, fiindcă atunci când prețuiți pe cineva sau ceva, dăruiați iubire și, în timp ce emiteți acea frecvență minunată, ea se va întoarce multiplicată de sute de ori.

Prețuirea și binecuvântarea anihilează orice negativitate; prin urmare, prețuiți-vă și binecuvântați-vă dușmanii. Dacă vă blestemați dușmanii, blestemul se va întoarce și vă va afecta pe *dumneavoastră*. Dacă îi prețuiți și îi binecuvântați, veți anihila orice negativitate și orice neînțelegere, iar „iubirea” prețuirii și binecuvântării se va întoarce amplificată. Prețuind și binecuvântând, veți simți că treceți pe o nouă frecvență, primind ca feedback numai senzații de bine.

DR. DENIS WAITLEY

Cei mai mulți dintre conducătorii din trecut au pierdut o importantă componentă a Secretului, care însemna delegarea și împărțirea autorității și puterii cu alții.

Aceasta este cea mai bună perioadă din istorie în care merită să trăim. Este pentru prima dată când avem puterea de a avea cunoașterea „la degetul mic”.

Cu această cunoaștere, deveniți conștienți de adevărul lumii și de dumneavoastră înșivă. Cele mai importante înțelegeri intuitive privind lumea, facilitate de cunoașterea Secretului, au provenit din învățăturile lui Robert Collier, Prentice Mulford, Charles Haanel și Michael Bernard Beckwith. Odată cu înțelegerea, vine libertatea deplină. Sper cu adevărat că puteți să ajungeți la această libertate. Dacă puteți, atunci prin propria existență și prin puterea gândurilor dumneavoastră veți aduce cel mai mare bine acestei lumi și viitorului omenirii.

8.2. Secretul pe scurt

• *Atrageți lucrurile cărora le rezistați, fiindcă sunteți puternic concentrați asupra lor din punct de vedere emoțional. Pentru a schimba ceva, emiteți un nou semnal în armonie cu gândurile și trăirile dumneavoastră lăuntrice.*

³ În limba engleză, *God Bless You = Dumnezeu să vă binecuvânteze* (n. tr.)

• *Nu puteți ajuta lumea concentrându-vă asupra lucrurilor negative. În timp ce vă concentrați asupra evenimentelor negative, nu numai că le furnizați energie, dar aduceți și mai multe lucruri negative în viața dumneavoastră.*

• *În loc să vă concentrați pe problemele lumii, acordați atenție și energie încrederii, iubirii, belșugului, educației și păcii.*

• *Nu vom epuiza niciodată lucrurile bune, fiindcă sunt mai mult decât suficiente pentru fiecare. Viața presupune abundență.*

• *Aveți capacitatea de a accesa aceste provizii nelimitate, prin gândurile și sentimentele dumneavoastră, și de a le aduce în propria viață.*

• *Prețuiți și binecuvântați toate lucrurile din lume și veți anihila negativitatea și neînțelegerile, trecând astfel pe cea mai înaltă frecvență – cea a iubirii.*

9. Secretul în slujba dumneavoastră

DR. JOHN HAGELIN

Atunci când privim în jurul nostru, chiar la propriile noastre corpuri, ceea ce vedem este doar vârful aisbergului.

BOB PROCTOR

Gândiți-vă la asta o clipă. Priviți-vă mâna. Pare solidă, dar nu este cu adevărat. Dacă ați pune-o la un microscop puternic, ați vedea o masă de energie vibrând.

JOHN ASSARAF

Toate sunt făcute din exact același lucru, fie că e vorba de mâna dumneavoastră, de ocean sau de o stea.

DR. BEN JOHNSON

Totul este energie și permiteți-mi să vă ajut să înțelegeți asta doar un pic. E Universul, galaxia noastră, planeta noastră, apoi ființele individuale, iar în interiorul corpurilor lor sunt sisteme de organe, organe, celule, molecule, atomi. Și apoi este energia. Deci există o mulțime de nivele la care să ne gândim, dar totul în Univers este energie.

Atunci când am descoperit Secretul, voiam să știu ce înțelege știința, și mai ales fizica, în privința acestei cunoașteri. Ceea ce am descoperit a fost absolut uluitor. Unul din lucrurile cele mai palpitate pentru cei care trăiesc în vremea noastră este că descoperirile din fizica cuantică și noua știință sunt în deplină armonie cu învățăturile Secretului și cu ceea ce au știut toți marii învățători de-a lungul istoriei.

Nu am studiat niciodată științele sau fizica la școală și totuși, atunci când am citit unele cărți complicate despre fizica cuantică, le-am înțeles perfect, fiindcă doream să le înțeleg. Studiarea fizicii cuantice m-a ajutat să dobândesc o înțelegere mai profundă a Secretului, la nivel energetic. Pentru mulți oameni, credința lor este întărită atunci când văd corelația perfectă dintre cunoașterea Secretului și teoriile noii științe.

Permiteți-mi să vă explic cum sunteți cel mai puternic turn de transmisie din Univers. În cuvinte simple, orice energie vibrează pe o anumită frecvență. Fiind constituiți din energie, și dumneavoastră vibrați la o anumită frecvență, iar frecvența este determinată în orice moment de ceea ce gândiți și simțiți. Toate lucrurile pe care le doriți sunt făcute din energie și ele vibrează. Totul este energie.

Iată factorul ieșit din comun. Atunci când vă gândiți la ceea ce doriți și emiteți acea frecvență, faceți astfel încât energia lucrului dorit să vibreze la acea frecvență și să vi-l aducă! În timp ce vă concentrați pe ceea ce vreți, schimbați vibrația atomilor acelui lucru și îi faceți să vibreze *pentru* Dumneavoastră. Motivul pentru care sunteți cel mai puternic turn de transmisie din Univers este că v-a fost dată puterea de a vă concentra energia prin propriile gânduri și de a schimba vibrațiile lucrurilor asupra cărora vă concentrați, atrăgând în mod magic acel lucru către dumneavoastră.

Când vă gândiți și simțiți acele lucruri bune pe care le doriți, vă acordați imediat la acea frecvență, care, la rândul ei, face ca energia tuturor acelor lucruri să vibreze pentru

dumneavoastră și să apară în viața dumneavoastră. Legea atracției afirmă că lucrurile asemănătoare se atrag. Sunteți un magnet de energie, astfel încât energizați totul către propria viață și, de asemenea, vă energizați către lucrurile pe care le doriți. Ființele umane își gestionează propria energie magnetică, fiindcă nimeni în afara lor nu poate gândi sau simți în locul lor, iar gândurile și sentimentele sunt cele care generează frecvențele.

Cu aproape o sută de ani în urmă, fără să beneficieze de toate descoperirile științifice din ultimul secol, Charles Haanel știa cum funcționează Universul.

„Spiritul Universal nu este doar inteligență, ci și substanță, iar această substanță este forța de atracție care face ca electronii, prin legea atracției, să formeze atomi; la rândul lor, prin aceeași lege, atomii sunt făcuți să formeze molecule; moleculele iau forma obiectelor și descoperim astfel că legea este forța creatoare care se află în spatele oricărei manifestări, nu doar a atomilor, ci și a cuvintelor, a Universului, a oricărei forme pe care imaginația o poate concepe.”

Charles Haanel

BOB PROCTOR

Indiferent în ce oraș locuiți, aveți destulă putere în propriul corp, putere potențială pentru a ilumina întregul oraș timp de aproape o săptămână.

„Pentru a conștientiza această putere, trebuie să deveniți un „fir viu”. Universul este firul viu. El transportă putere suficientă pentru a face față oricărei situații din viața fiecărei ființe individuale. Atunci când mintea individuală atinge Mintea Universală, ea primește toată puterea acesteia.”

Charles Haanel

JAMES RAY

Majoritatea oamenilor se definesc prin acest corp finit, dar nu sunteți un corp finit. Chiar și priviți la microscop, sunteți un câmp de energie. Ceea ce știm despre energie este că: Vă duceți la un specialist în fizică cuantică și îl întrebați: „Ce creează lumea?” Iar el sau ea vă va răspunde: „Energia.” Ei bine, descrieți energia. „Ea nu poate fi creată sau distrusă, a existat dintotdeauna, tot ce a existat vreodată există întotdeauna, își schimbă doar forma, prin formă și în afara formei.” Vă duceți la un teolog și îi puneți întrebarea: „Ce a creat Universul?” Iar el sau ea vă va spune: „Dumnezeu.” Ei bine, descrieți-l pe Dumnezeu. „A existat dintotdeauna, nu poate fi creat sau distrus, tot ce a existat vreodată va exista întotdeauna, trecând mereu dintr-o formă în alta, prin formă sau în afara formei.” Vedeți, este aceeași descriere, doar terminologia este diferită.

Prin urmare, dacă credeți că sunteți acest „trup de carne” care se deplasează, mai gândiți-vă. Sunteți o ființă spirituală! Sunteți un câmp de energie, care funcționează într-un câmp de energie mai amplu.

Cum fac toate astea din dumneavoastră o ființă spirituală? Pentru mine, răspunsul la această întrebare este una din cele mai extraordinare părți din învățăturile Secretului. Sunteți energie și energia nu poate fi creată sau distrusă. Energia își schimbă doar forma. Asta înseamnă că și Dumneavoastră sunteți o formă! Adevărata esență a

Dumneavoastră, energia pură a Dumneavoastră, a existat dintotdeauna și va exista întotdeauna. Niciodată nu veți putea să *nu* existați.

La nivel profund, știți acest lucru. Vă puteți imagina neexistând? În ciuda tuturor lucrurilor pe care le-ați văzut și le-ați trăit în viață, vă puteți imagina neexistând? Nu vă puteți imagina, fiindcă este imposibil. Sunteți energie eternă.

9.1. Unica minte universală

DR. JOHN HAGELIN

Mecanica cuantică o confirmă. Cosmologia cuantică confirmă că Universul apare în esență din gând și că toată materia din jurul nostru nu este decât gândire precipitată, materializată. În ultimă instanță, noi suntem sursa Universului, și atunci când înțelegem această putere direct din experiență, putem începe să ne exercităm autoritatea, și să realizăm din ce în ce mai mult. Creați orice. Cunoașteți orice din interiorul câmpului propriei conștiințe, care în cele din urmă este conștiința Universală ce face Universul să funcționeze.

Așadar, în funcție de felul în care folosim această putere, pozitiv sau negativ, noi creăm starea de sănătate a trupului și a mediului în care trăim. Deci noi suntem creatorii, nu numai ai propriului destin, ci, în ultimă instanță, ai destinului Universal. Noi suntem creatorii Universului. Prin urmare, într-adevăr, nu există limită pentru potențialul uman. Depinde doar de gradul în care recunoaștem acea dinamică profundă și o exersăm, de gradul în care ne utilizăm puterea. Și asta, din nou, depinde cu adevărat de nivelul la care gândim.

Unii dintre cei mai mari învățători și unele din entitățile întrupate au descris Universul în același fel ca Dr. Hagelin, spunând că tot ce există este Unica Minte Universală și nu putem găsi nici un loc în care Unica Minte să nu existe. Există în orice lucru. Unica Minte este numai inteligență, numai înțelepciune, numai perfecțiune și este orice și oriunde în același timp. Dacă totul este Unica Minte Universală și există pe deplin oriunde, atunci ea se află în totalitate în Dumneavoastră!

Permiteți-mi să vă ajut să înțelegeți ce înseamnă acest lucru pentru dumneavoastră. Înseamnă că orice *posibilitate există deja*. Toată cunoașterea, toate descoperirile și toate invențiile viitorului se află în Mintea Universală ca posibilități, așteptând ca mintea omenească să le aducă la lumină. Orice creație și orice invenție din istorie a fost extrasă din Mintea Universală, inventatorul fiind sau nu conștient de acest lucru.

Și cum se extrage? Prin conștientizare și prin folosirea imaginației extraordinare. Priviți în jur la nevoile care așteaptă să fie satisfăcute. Imaginați-vă că ați avea o mare invenție, care ar putea face asta, apoi imaginați-vă și gândiți-vă la realizarea ei. Nu trebuie să realizați descoperirea sau invenția. Mintea Supremă reține această posibilitate. Tot ce trebuie să faceți este să păstrați în minte rezultatul final și să vă închipuiți satisfacerea acelei nevoi și veți contribui la împlinirea ei. Pe măsură ce veți cere, veți trăi senzația și veți crede, veți primi. Există o rezervă nelimitată de idei care așteaptă să le captați și să le aduceți la lumină. Dețineți totul în propria conștiință.

„Mintea Divină este unica și singura realitate.”

JOHN ASSARAF

Noi toți suntem interconectați. Doar că nu vedem asta. Nu există „în afară” și „înăuntru”. Toate lucrurile și fenomenele din Univers sunt interconectate. Există doar un câmp de energie.

Așadar, oricum l-am privi, rezultatul rămâne același. Toți suntem Unu. Sunteți cu toții conectați și suntem toți parte din Unicul Câmp ele Energie sau Unica Minte Supremă, sau Conștiința Unică, sau Unica Sursă Creatoare. Numiți cum vreți această situație, dar toți suntem Unu.

Dacă vă gândiți la legea atracției acum, în condițiile în care toți suntem Unu, îi veți vedea perfecțiunea absolută. Veți înțelege de ce gândurile dumneavoastră negative despre altcineva se vor întoarce afectându-vă doar pe Dumneavoastră. Noi suntem Unu! Nu puteți fi vătămați decât dacă chemați răul prin emiterea unor gânduri și sentimente negative. Liberul arbitru v-a fost dat pentru a alege, dar atunci când generați gânduri și sentimente negative, vă separați singuri de Unicul și Preabunul. Gândiți-vă la orice emoție negativă pe care ați trăit-o și veți descoperi că oricare din ele pornește din teamă. Ele provin din gândurile de separare și din faptul că vă vizualizați separați de ceilalți.

Competiția este un exemplu de separare. În primul rând, atunci când vă gândiți la competiție, asta vine dintr-o mentalitate de sărăcie, de lipsă, ca și cum ați spune că există rezerve limitate. Spuneți că nu există suficiente bunuri pentru fiecare, prin urmare trebuie să ne luăm la întrecere și să luptăm pentru a dobândi lucrurile pe care le dorim sau de care avem nevoie. Atunci când ne luăm la întrecere, nu putem câștiga niciodată, chiar dacă putem crede că învingem. Prin legea atracției, în timp ce vă luați la întrecere, veți atrage mai mulți oameni și mai multe circumstanțe care vor intra în competiție împotriva dumneavoastră, în orice aspect al vieții, iar în cele din urmă veți pierde. Toți suntem Unu, deci atunci când vă luați la întrecere, intrați în competiție împotriva Dumneavoastră. Trebuie să eliminați competiția din mintea dumneavoastră și să deveniți o minte creatoare. Concentrați-vă doar asupra visurilor și viziunilor *dumneavoastră* și scoateți din ecuație orice gând de competiție.

Universul este rezerva Universală și furnizorul oricărui lucru. Orice lucru vine din Univers și vă este furnizat *prin* oameni, circumstanțe și evenimente, în conformitate cu legea atracției. Gândiți-vă la legea atracției ca fiind legea furnizării bunurilor. Este legea care vă permite să aveți acces la rezervele infinite. Atunci când emiteți frecvența perfectă a ceea ce doriți, oamenii perfecți, circumstanțele și evenimentele necesare vor fi atrase spre dumneavoastră și bunurile dorite vă vor fi livrate!

Nu oamenii vă dau lucrurile pe care le doriți. Dacă aveți această falsă credință, veți trăi în lipsuri, fiindcă priviți lumea exterioară și oamenii ca rezerve, ca furnizori. Adevărata rezervă este câmpul invizibil, indiferent că îl numiți Univers, Mintea Supremă, Dumnezeu, Inteligența Infinită, sau în orice alt fel. Ori de câte ori primiți ceva, amintiți-vă că ați atras acel bun prin legea atracției și intrând pe frecvența și în armonie cu Rezerva Universală. Inteligența Universală, care guvernează totul, mobilizează oameni, circumstanțe și evenimente pentru a vă dăruia acel lucru, pentru că aceasta e legea.

Adeseori ne frământăm mintea cu ceea ce numim trupul nostru și ființa noastră fizică. Trupul doar vă găzduiește spiritul. Iar spiritul dumneavoastră este atât de mare încât umple un spațiu. Sunteți viață eternă. Sunteți Dumnezeu manifestat în formă omenească, făcuți pentru perfecțiune.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Bazându-ne pe Sfânta Scriptură, am putea spune că suntem făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu, Am putea spune că suntem o altă cale prin care Universul devine conștient de sine. Am putea spune că suntem câmpul infinit al posibilității dezvăluite. Toate acestea ar fi adevărate.

„Nouăzeci și nouă la sută din cine sunteți și din ce sunteți este invizibil și de neatins.”

Richard Buckminster Fuller (1895-1983)

Sunteți Dumnezeu într-un trup fizic. Sunteți spirit în trup. Sunteți Viață Eternă, care se exprimă pe sine prin dumneavoastră. Sunteți o existență cosmică. Sunteți numai putere. Sunteți numai înțelepciune. Sunteți numai inteligență. Sunteți perfecțiune. Sunteți măreție. Sunteți creatorul și făuriți creația dumneavoastră pe această planetă.

JAMES RAY

Fiecare tradiție v-a spus că ați fost creați după chipul și asemănarea sursei creatoare. Asta înseamnă că aveți potențialul și puterea lui Dumnezeu de a vă crea lumea și v-o creați.

Poate că ați creat lucruri astfel încât ele sunt minunate și prețioase pentru dumneavoastră, sau poate că nu. Întrebarea pe care v-aș pune-o este: „Sunt rezultatele pe care le aveți în viață ceea ce doriți cu adevărat. Și corespund demnității dumneavoastră? Dacă nu corespund, atunci n-ar trebui chiar acum să schimbați situația? Fiindcă aveți puterea să o faceți.”

„Toată puterea este din interior și este deci sub controlul nostru.”

Robert Collier

9.2. Nu sunteți propriul trecut

JACK CANFIELD

Mulți oameni se simt ca și cum ar fi victime în viață și ei vor arăta adesea cu degetul la evenimente din trecut, poate la faptul că au crescut cu un părinte abuziv ori într-o familie cu probleme. Majoritatea psihologilor cred că aproape 85 la sută dintre familii sunt disfuncționale, așadar deodată nu mai sunteți un caz unic.

Părinții mei erau alcoolici. Tatăl meu mă abuza. Mama a divorțat de tata când eu aveam șase ani... Vreau să spun că e aproape povestea fiecăruia într-o formă sau alta. Problema reală este ce veți face acum? Ce veți alege să faceți acum? Fiindcă puteți fie să vă concentrați pe acest lucru, fie să vă concentrați pe ceea ce doriți. Iar atunci când

oamenii încep să se concentreze pe ceea ce doresc, ceea ce nu doresc este lăsat deoparte, pe când ceea ce vor se extinde, iar cealaltă parte dispare.

„O persoană care își fixează mintea pe latura întunecată a vieții, care retrăiește mereu nefericiri și dezamăgiri din trecut, se roagă pentru nefericiri și dezamăgiri în viitor. Dacă nu vețedeți altceva decât nenoroc în viitor, vă rugați pentru un astfel de nenoroc și îl veți avea cu siguranță.”

Prentice Mulford

Dacă vă treceți în revistă viața și vă concentrați asupra greutăților din trecut, nu veți face decât să aduceți mai multe circumstanțe dificile către dumneavoastră acum. Lăsați deoparte lucrurile din trecut, indiferent despre ce e vorba. Faceți-o pentru dumneavoastră. Dacă păstrați ranchiună sau dați vina pe ceva din trecut, vă veți face rău doar dumneavoastră înșivă. Sunteți sigura persoană care poate crea viața pe care o meritați. Pe măsură ce vă veți concentra în mod deliberat asupra lucrurilor pe care le doriți, pe măsură ce începeți să radiați senzații bune, legea atracției va răspunde. Tot ce aveți de făcut este să începeți, și în timp ce faceți acest lucru, veți dezlănțui forțele magice.

LISA NICHOLS

Sunteți proiectantul propriului destin. Dumneavoastră sunteți autorul. Dumneavoastră scrieți povestea. Stiloul este în mâna dumneavoastră și rezultatul este orice alegeți să faceți.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Frumusețea privind legea atracției este că puteți începe de unde sunteți, puteți începe să gândiți „gânduri reale” și puteți începe să generați în interiorul dumneavoastră o nuanță senzorială de armonie și fericire. Legea va începe să răspundă corespunzător.

DR. JOE VITALE

Prin urmare, puteți începe să aveți diferite credințe, cum ar fi: „Există în Univers lucruri mai mult decât suficiente.” Ori să aveți credința că: „Nu îmbătrânesc, întineresc.” Putem crea așa cum dorim, folosind legea atracției.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Și vă puteți elibera de tiparele moștenite, de codurile culturale, de credințele sociale și puteți dovedi o dată pentru totdeauna că puterea din interiorul dumneavoastră este mai mare decât puterea din „interiorul” lumii.

DR. FRED ALAN WOLF

S-ar putea să gândiți: „Ei bine, e foarte drăguț, dar eu nu pot face asta.” Sau: „Ea n-o să mă lase să fac asta!” Sau: „El n-o să mă lase vreodată să fac asta.” Sau: „Nu am destui bani să fac asta.” Sau: „Nu sunt destul de puternic să fac asta.” Sau: „Nu sunt destul de bogat să fac asta.” Sau: „Nu fac, nu fac, nu fac, nu fac...”

Fiecare „Nu” luat separat este o creație!

Este o idee bună să deveniți conștienți atunci când spuneți „Nu fac” și să vă gândiți

la ceea ce creați atunci când spuneți „Nu fac”. O observație intuitivă puternică, împărtășită de Dr. Wolf a fost la fel de bine pusă în evidență de toți marii învățători cu puterea cuvintelor *Eu (fac)*. Atunci când spuneți „Eu (fac)”, cuvintele care urmează poruncesc cu o forță uriașă, fiindcă declarați că faceți. Afirmati cu certitudine. Prin urmare, imediat ce spuneți: „Sunt obosit” sau „Sunt frânt” sau „Sunt bolnav” sau „Am întârziat” sau „Sunt supraponderal” sau „Sunt bătrân”, Duhul spune: „Dorința voastră este poruncă pentru mine.”

Cunoscând aceste lucruri, n-ar fi o idee bună să începeți să folosiți cele mai puternice două cuvinte, EU (FAC), spre avantajul dumneavoastră? Ce-ați zice de: „PRIMESC orice lucru bun. SUNT fericit. MĂ BUCUR de belșug. SUNT sănătos. SUNT mereu la timp. SUNT mereu tânăr. SUNT plin de energie în fiecare zi.”

În cartea sa *Sistemul maestrului*, Charles Haanel susține că există o afirmație care încorporează orice lucru pe care orice ființă umană și l-ar putea dori, iar acea afirmație va aduce condiții armonioase tuturor lucrurilor. El adaugă: „Motivul este că această afirmație corespunde strict Adevărului, iar atunci când Adevărul apare, orice formă de eroare sau de discordie va dispărea în mod necesar.”

Afirmația este aceasta: „Sunt întreg, perfect, tare, puternic, iubitor, armonios și fericit.”

Dacă vi se pare că e ca și cum ați trage din lumea invizibilă în cea vizibilă ceea ce doriți, încercați această scurtătură: vedeți ceea ce doriți ca *fapt* absolut. Această perspectivă va manifesta ceea ce doriți cu viteza luminii. În secunda în care cereți, acest lucru devine *fapt* în câmpul spiritual Universal, iar acest câmp este tot ce există. Atunci când concepeți ceva în mintea dumneavoastră, să știți că este un *fapt*, și nu se poate pune în discuție manifestarea faptului conceput.

„Nu există limită în ceea ce poate face legea pentru dumneavoastră; îndrăzniți să credeți în idealul propriu; gândiți-vă la ideal ca și cum ar fi fost deja un *fapt* realizat.”

Charles Haanel

Atunci când Henry Ford aducea în lumea noastră viziunea vehiculului cu motor, oamenii din jurul său l-au ridiculizat și s-au gândit că înnebunise, fiindcă urmărirea să realizeze o astfel de viziune „sălbatică”. Henry Ford știa mult mai multe decât oamenii care l-au ridiculizat. El cunoștea Secretul și cunoștea legea Universului.

„Atunci când credeți fie că puteți, fie că nu puteți, în ambele situații aveți dreptate.”

Henry Ford (1863-1947)

Credeți că puteți? Puteți împlini și face orice doriți cu această cunoaștere. În trecut s-ar fi putut să subestimați cât de strălucit sunteți. Ei bine, acum știți că sunteți Mîntea Supremă și că puteți atrage tot ceea ce doriți din Unica Mîntea Supremă. Orice invenție, orice inspirație, orice răspuns, orice lucru. Puteți face orice doriți. Sunteți un geniu de nedescris, deci începeți să vă spuneți acest lucru și conștientizați cine sunteți în realitate.

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Există vreo limită? Categoric nu. Suntem ființe nelimitate. Nu avem plafon. Capacitățile și talentele, darurile și puterea din interiorul unui singur lucru individual de pe planetă sunt nelimitate.

9.3. Fiți conștienți de gândurile dumneavoastră

Toată puterea se află în conștiința acestei puteri și depinde de *păstrarea* acestei puteri în conștiința dumneavoastră.

Mintea dumneavoastră poate fi asemenea unui tren de mare viteză, dacă îi permiteți. Vă poate duce la gândurile din trecut și apoi la gândurile din viitor, luând evenimentele rele din trecut și proiectându-le în viitor. Și aceste gânduri scăpate de sub control creează. Când sunteți conștienți, sunteți în prezent și știți ce gândiți. Ați dobândit controlul gândurilor și aici se află toată puterea dumneavoastră.

Prin urmare, cum deveniți mai conștienți? O cale este să vă opriți și să vă întrebați: „Ce gândesc eu acum? Ce simt eu acum?” În clipa în care vă întrebați, sunteți conștienți, pentru că „v-ați adus mintea înapoi” la momentul prezent.

Oricând vă gândiți la asta, reveniți la conștiința prezentului. Faceți-o de sute de ori în fiecare zi, fiindcă, țineți minte, toată puterea constă în conștiința puterii dumneavoastră. Michael Bernard Bechwith rezumă conștiința acestei puteri atunci când spune: „Amintiți-vă să vă amintiți!” Aceste cuvinte au devenit melodia de fundal a vieții mele.

Pentru a mă ajuta să devin mai conștient, deci *să-mi amintesc să-mi amintesc*, am cerut Universului să-mi dea un ghiont *blând* pentru a mă readuce în prezent, ori de câte ori mintea mea o ia razna și se distrează pe seama mea. Acest ghiont blând se întâmplă să-l simt atunci când mă lovesc sau scap ceva din mână, ori aud un zgomot puternic, o sirenă sau o alarmă. Toate acestea sunt semnale că mintea mea „a decolat” și trebuie să o readuc în prezent. Atunci când primesc aceste semnale, mă opresc imediat și mă întreb: „Ce gândesc? Ce simt? Sunt conștient?” Și firește, în momentul în care fac asta, sunt conștient. Exact în momentul în care vă întrebați dacă sunteți conștienți, reveniți în prezent. Și sunteți conștienți.

„Adevăratul secret al puterii este conștiința puterii.”
Charles Haanel

Pe măsură ce deveniți conștienți de puterea Secretului și începeți să-l folosiți, veți primi răspuns la toate întrebările dumneavoastră. Începând să aveți o înțelegere mai profundă a legii atracției, puteți începe să vă faceți un obicei din a vă pune întrebări, și în timp ce faceți asta, veți primi răspunsuri la fiecare din ele. Puteți începe să folosiți această carte chiar în acest scop. Dacă urmăriți să primiți un răspuns sau o îndrumare privind un anumit lucru din viața dumneavoastră, puneți întrebarea, credeți că veți primi răspuns și apoi deschideți această carte la întâmplare. Exact la pagina la care se va întâmpla să se deschidă cartea, veți găsi îndrumarea și răspunsul pe care-l căutați.

Adevărul este că Universul v-a dat răspunsuri de-a lungul întregii vieți, însă nu puteți primi răspunsurile dacă nu sunteți conștienți. Fiți conștienți de orice lucru din

jurul dumneavoastră, fiindcă primiți răspunsuri la întrebările puse în orice moment al zilei. Canalele sau căile prin care vin aceste răspunsuri sunt *nelimitate*. Ele pot fi furnizate sub forma unui titlu de ziar care vă atrage atenția, sau prin auzirea neașteptată a unei persoane care vorbește, prin auzirea unui cântec la radio, prin observarea unui camion care trece prin apropiere, ori prin primirea unei inspirații neașteptate. *Amintiți-vă să vă amintiți și deveniți conștienți!*

Am descoperit în propria mea viață și în viețile altora că noi nu gândim bine despre noi înșine sau nu ne iubim pe deplin pe noi înșine. Dacă nu ne iubim pe noi înșine punem ține *departe* de noi ceea ce dorim. Atunci când nu ne iubim pe noi înșine, pur și simplu împingem lucrurile departe de noi. Tot ceea ce dorim, orice ar putea fi, este motivat de iubire. Trebuie să trăim sentimente de *iubire* pentru a avea aceste lucruri – tinerete, bani, persoana perfectă, muncă, trup ori sănătate. Pentru a atrage lucrurile care ne plac, trebuie să transmitem iubire, iar acele lucruri vor apărea imediat.

Pentru a putea să transmitem pe cea mai înaltă frecvență a iubirii, „stratagema” este că trebuie să ne iubim pe noi înșine, și acest lucru poate fi dificil pentru mulți. Dacă vă concentrați asupra aspectelor exterioare și asupra a ceea ce vedeți acum, s-ar putea să fiți surprinși pentru că ceea ce vedeți și simțiți despre dumneavoastră acum este rezultatul a ceea ce *obișnuiați* să gândiți în trecut. Dacă nu vă iubiți, persoana pe care o vedeți acum ar putea să pară plină de defectele pe care le-ați găsit în propria dumneavoastră personalitate.

Pentru a vă iubi pe deplin, trebuie să vă concentrați asupra noii dimensiuni a Dumneavoastră. Trebuie să vă concentrați asupra *prezenței* vieții din interiorul Dumneavoastră. În timp ce vă concentrați pe *prezența* din interior, ea va începe să vi se dezvăluie. Este un sentiment de dragoste, de bucurie și de perfecțiune. *Prezența* este perfecțiunea Dumneavoastră. Acea *prezență* este personalitatea Dumneavoastră *reală*. În timp ce vă concentrați asupra acelei prezențe, simțiți, iubiți și apreciați acea prezență, vă veți iubi deplin, foarte posibil pentru prima dată în viața dumneavoastră.

De fiecare dată când vă priviți cu ochi critic, comutați-vă imediat concentrarea asupra *prezenței* interioare și perfecțiunea ei vi se va dezvălui. În timp ce faceți acest lucru, toate imperfecțiunile care s-au manifestat în viața dumneavoastră se vor dizolva, fiindcă imperfecțiunile nu pot exista în lumina acestei prezențe. Fie că doriți să vă recăpătați vederea perfectă, să înlăturați boala și să vă restabiliți starea de bine, să transformați sărăcia în belșug, să opriți îmbătrânirea și tendințele de degenerare, fie că vreți să înlăturați orice negativitate, să vă concentrați pe și să iubiți prezența interioară, și perfecțiunea se va manifesta.

„Adevărul absolut este că „Eul” este perfect și complet; adevăratul „Eu” este spiritual și nu poate fi vreodată mai puțin decât perfect; el nu poate avea vreodată o lipsă, o limitare sau o boală.”

Charles Haanel

9.4. Secretul pe scurt

• *Totul este energie. Sunteți un magnet de energie, astfel încât energizați „electric” totul către dumneavoastră și vă energizați electric pe dumneavoastră către orice doriți.*

• *Sunteți o ființă spirituală. Sunteți energie și energia nu poate fi creată sau distrusă – își schimbă doar forma. Prin urmare, esența dumneavoastră pură a existat dintotdeauna și va exista întotdeauna.*

• *Universul apare prin intermediul gândului. Noi suntem creatorii nu numai ai propriului nostru destin, ci și ai Universului.*

• *Avem la dispoziție o rezervă nelimitată de idei. Întreaga cunoaștere, toate descoperirile și toate invențiile se află în Mentea Universală ca posibilități, așteptând ca mintea omenească să le scoată la lumină. Păstrați totul în propria conștiință.*

• *Suntem cu toții interconectați și toți suntem Unu.*

• *Dați la o parte dificultățile din trecut, codurile culturale și credințele sociale. Sunteți singura persoană care vă poate crea viața pe care o meritați.*

• *O cale mai scurtă de manifestare a dorințelor este să vedeți ceea ce doriți ca un fapt absolut.*

• *Puterea se află în gândurile dumneavoastră, deci rămâneți în stare de trezie. Cu alte cuvinte, „Amintiți-vă să vă amintiți.”*

10. Secretul în slujba vieții

NEALE DONALD WALSCH – autor, conferențiar internațional și mesager spiritual.

Nu există nicio tablă în ceruri pe care Dumnezeu să fi scris scopul, misiunea dumneavoastră în viață. Nu există nicio tablă în ceruri pe care să scrie: „Neale Donald Walsch. Băiat frumos, care trăiește în prima parte a secolului douăzeci și unu, care...” Și apoi un spațiu alb. Și tot ce am de făcut pentru a înțelege într-adevăr ce fac aici, de ce sunt aici, este să gădesc acea tablă și să aflu ce are Dumnezeu în gând pentru mine. Însă tabla nu există.

Prin urmare, scopul dumneavoastră este ceea ce spuneți că este. Misiunea dumneavoastră este cea pe care v-o acordați singuri. Viața proprie va fi cea pe care o creați dumneavoastră și nimeni nu va putea să vă judece, acum sau altădată.

Puteti să umpleți tabla vieții cu orice doriți. Dacă ați umplut-o cu lucruri din trecut, ștergeți-o. Ștergeți orice lucru din trecut care nu vă este de folos și fiți recunoscători că v-a adus până aici, pentru un nou început. Aveți o tablă curată și puteți să o luați de la capăt – chiar acum și aici. Găsiți-vă bucuria și trăiți-o!

JACK CANFIELD

Mi-au trebuit mulți ani să înțeleg acest lucru, fiindcă am fost crescut cu această idee că era ceva ce ar fi trebuit să fac și, dacă nu aș fi făcut ce trebuia, Dumnezeu nu ar fi fost fericit în privința mea. Atunci când am înțeles într-adevăr că rostul meu primordial era să simt și să trăiesc bucuria, am început să fac doar acele lucruri care îmi aduceau bucurie. Am o vorbă: „Dacă nu e ceva vesel, nu-l face!”

NEALE DONALD WALSCH

Bucurie, iubire, libertate, fericire, râs. Astea sunt importante. Și dacă vă bucurați doar stând așezați acolo, meditănd timp de o oră, după cum vă place, așa faceți. Dacă trăiți bucuria de a mânca un sandwich cu salam, atunci așa faceți!

JACK CANFIELD

Când îmi mângâi pisica, mă aflu într-o stare de bucurie. Când mă plimb în mijlocul naturii, sunt într-o stare de bucurie. Prin urmare, vreau să fiu mereu în această stare și atunci când fac acest lucru, tot ce am de făcut este să am intenția de a face ceea ce doresc, iar ceea ce doresc se împlinește.

Faceți lucrurile care vă plac și care vă aduc bucurie. Dacă nu știți ce vă aduce bucurie, puneți-vă întrebarea: „Ce anume îmi produce bucurie?” Și atunci când aflați și vreți să vă bucurați, legea atracției va aduce o avalanșă de lucruri, oameni, circumstanțe, evenimente și ocazii pentru a vă bucura, și toate acestea pentru că radiați bucurie.

DR. JOHN HAGELIN

Deci fericirea interioară este de fapt „combustibilul” succesului.

Fii fericiți acum. Simțiți-vă bine acum. Este singurul lucru pe care îl aveți de făcut. Iar dacă acesta este singurul lucru pe care îl rețineți după citirea acestei cărți, atunci ați primit deja cea mai importantă parte a Secretului.

DR. JOHN GRAY

Orice lucru care vă face să vă simțiți bine o să atragă întotdeauna mai multe lucruri care creează o stare de bine.

Citiți această carte chiar acum. Dumneavoastră ați atras-o în propria viață și aveți de ales dacă doriți să o luați și să o folosiți, fiindcă vă face să vă simțiți bine. Dacă nu vă face să vă simțiți bine, atunci lăsați-o deoparte. Găsiți ceva care vă face să vă simțiți bine, care rezonază cu sufletul, cu inima dumneavoastră.

Cunoașterea Secretului vă este încredințată și ceea ce faceți cu ea depinde în întregime de dumneavoastră. Orice ați alege pentru Dumneavoastră este bine, este corect. Fie că alegeți să o folosiți fie că alegeți să nu o folosiți, aveți o opțiune. Libertatea alegerii vă aparține.

„Căutați-vă fericirea și Universul va deschide porți pentru dumneavoastră acolo unde sunt numai ziduri.”

Joseph Campbell

LISA NICHOLS

Atunci când vă urmăriți fericirea, trăiți permanent într-o lume a bucuriei. Vă deschideți către abundența Universului. Sunteți nerăbdători să vă împărtășiți viața cu cei pe care-i iubiți, iar dorința, pasiunea și fericirea dumneavoastră devin contagioase.

DR. JOE VITALE

Iată ce fac aproape tot timpul – îmi urmez dorința, pasiunea, entuziasmul – și o fac de-a lungul întregii zile.

BOB PROCTOR

Bucurați-vă de viață, fiindcă viața este fenomenală! Este o călătorie minunată!

MARIE DIAMOND

Veți trăi într-o realitate diferită, o viață diferită. Și oamenii vă vor privi și vor spune: „Ce faceți altfel decât mine?” Ei bine, singurul lucru diferit este că dumneavoastră lucrați cu Secretul.

MORRIS GOODMAN

Și atunci puteți face, puteți avea și puteți fi ceea ce oamenii spuneau cândva că este imposibil să faceți, să aveți și să fiți.

DR. FRED ALAN WOLF

Într-adevăr intrăm acum într-o nouă epocă. Este epoca în care ultima frontieră nu mai este spațiul, cum ar spune personajele din „Star Trek”, ci o să fie Minte, Spiritul.

DR. JOHN HAGELIN

Văd un viitor cu un potențial nelimitat, cu posibilități nelimitate. Să ne amintim că folosim cel mult 5 la sută din potențialul minții omenеști. Potențialul uman sută la sută este rezultatul unei educații adecvate. Imaginați-vă o lume în care oamenii și-ar folosi întregul lor potențial mintal și emoțional. Am putea face orice. Am putea realiza orice lucru.

Această perioadă constituie cea mai palpitantă epocă din istoria minunatei noastre planete. Vom vedea și vom trăi clipa în care imposibilul devine posibil, în orice domeniu al eforturilor umane și în orice privință. Pe măsură ce renunțăm la orice gând de limitare și știm că suntem nelimitați, vom experimenta măreția fără margini a omenirii, exprimată prin sport, sănătate, artă, tehnologie, știință și în orice domeniu al creației.

10.1. Primiți cu bucurie propria măreție

BOB PROCTOR

Vizualizați-vă cu bunul pe care îl doriți. Orice carte religioasă ne spune asta, orice carte importantă de filozofie, orice mare conducător, toate ființele întrupate care au trăit vreodată pe pământ. Mergeți în trecut și studiați învățăturile înțelepților. Multe din ele v-au fost prezentate în această carte. Toți acei înțelepți au înțeles un lucru. Au înțeles Secretul. Acum îl înțelegeți și dumneavoastră. Și cu cât îl veți folosi mai mult, cu atât îl veți înțelege mai mult.

Secretul este înlăuntrul dumneavoastră. Cu cât folosiți mai mult puterea din interiorul dumneavoastră, cu atât veți atrage mai multă putere. Veți ajunge la un nivel la care nu va mai fi nevoie să practicați, fiindcă veți fi puterea, veți fi perfecțiunea, veți fi înțelepciunea, veți fi inteligența, veți fi iubirea, veți fi bucuria.

LISA NICHOLS

Ați ajuns la acest moment important din viață, pur și simplu pentru că ceva din interiorul dumneavoastră continuă să spună: „Meritați să fiți fericiți.” V-ați născut să contribuiți cu ceva, să adăugați valoare acestei lumi. Să fiți astăzi mai buni și mai desăvârșiți decât ați fost ieri.

Orice lucru pe care l-ați realizat, orice clipă pe care ați petrecut-o, toate v-au pregătit momentul de față. Imaginați-vă ce puteți face începând din această zi, folosind ceea ce știți acum. Pentru că acum ați aflat că sunteți creatorul propriului destin. Deci cu cât veți face mai mult? Cu cât veți fi mai mult? Cu cât veți face mai mulți oameni fericiți, pur și simplu pentru că existați? Ce veți face cu clipa prezentă? Cum veți trăi clipa? Nimeni altcineva nu poate să danseze dansul dumneavoastră, să cânte cântecul dumneavoastră, să scrie povestea dumneavoastră. Cine sunteți, ce faceți, abia acum începe!

MICHAEL BERNARD BECKWITH

Cred că sunteți minunați, că este ceva măreț în privința dumneavoastră. Indiferent de ceea ce vi s-a întâmplat în viață. Indiferent cât de tineri sau de bătrâni credeți că ați putea să fiți. Clipa în care începeți să „gândiți cum trebuie”, acel ceva din interiorul dumneavoastră, acea putere interioară care este mai mare decât lumea, va începe să apară. Vă va domina viața. Vă va hrăni. Vă va îmbrăca. Vă va călăuzi, vă va proteja, vă

va orienta, vă va susține existența. Dacă îi dați voie, dacă îi permiteți. Și sunt sigur de asta.

Pământul se rotește pe orbita sa pentru Dumneavoastră. Océanele au flux și reflux pentru Dumneavoastră. Păsările cântă pentru Dumneavoastră. Soarele răsare și apune pentru Dumneavoastră. Stelele apar pentru Dumneavoastră. Orice lucru frumos de privit, orice experiență minunată, așteaptă acolo pentru Dumneavoastră. Aruncați o privire în jur. Nimic nu ar exista fără Dumneavoastră. Indiferent cine ați crezut că erați, acum știți Adevărul despre Cine Sunteți cu Adevărat. Sunteți stăpânul Universului. Sunteți moștenitorii regatului. Sunteți perfecțiunea Vieții. Și acum știți Secretul.

Fie ca bucuria să vă însoțească!

„Secretul este răspunsul la tot ce a existat, tot ce există și tot ce va exista vreodată.”

Ralph Waldo Emerson

10.2. Secretul pe scurt

- *Trebuie să umpleți tabla propriei vieți cu orice doriți.*
- *Singurul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă simțiți bine acum.*
- *Cu cât folosiți mai mult puterea din interiorul dumneavoastră, cu atât veți atrage mai multă putere către dumneavoastră.*
- *Acum e momentul să primiți cu bucurie propria măreție.*
- *Trăim în miezul unei epoci minunate. Pe măsură ce lăsăm să plece gândurile de limitare, vom trăi adevărata măreție a omenirii, în orice domeniu al creației.*
- *Faceți ceea ce vă place. Dacă nu știți ce vă aduce bucurie, întrebați-vă: „Ce îmi produce bucurie?” În timp ce căutați bucuria, veți atrage o avalanșă de lucruri pline de bucurie, fiindcă radiati bucurie.*
- *Acum, pentru că ați dobândit cunoașterea Secretului, ce veți face cu această cunoaștere depinde de dumneavoastră. Orice veți alege e bine, e corect. Puterea vă aparține în totalitate.*



MAGIA

Rhonda Byrne

Informațiile conținute în această carte au scop educațional și nu de a pune diagnostice, de a face prescripții sau tratamente, oricare ar fi starea de sănătate. Aceste informații nu vor ține loc de consultații la medici competenți.

Conținutul acestei cărți a fost conceput cu intenția de a fi folosit complementar, pe lângă un program de vindecare rațional și responsabil, prescris de un medic practicant.

Autorul și editorul nu sunt în niciun fel responsabili pentru folosirea incorectă a acestui material.

RHONDA BYRNE

MAGIA

Traducerea: Cristian Hanu

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, 2012

Editor: Cătălin Parfene

*„Acest instrument te va ajuta
să dobândești gloria întregii lumi.”*

TĂBLIȚA DE SMARALD
(aproximativ 5000-3000 î.Ch.)

Dedicată ție

Fie ca Magia să îți permită accesul la o lume nouă
și să îți aducă bucurie atât timp cât trăiești.

Aceasta este intenția mea pentru tine
și pentru întreaga lume.

Mulțumiri

Când am început să scriu această carte, eram doar eu și Universul. Procesul de creație a început într-o stare de bucurie, dar și de solitudine. Treptat, cercul a început să se lărgescă, incluzând în el din ce în ce mai mulți oameni, care și-au adus contribuția prin expertiza lor, proces care a continuat până la finalizarea cărții pe care o ții acum în mână. Iată câțiva din oamenii care au făcut parte integrantă din acest cerc din ce în ce mai mare al creației care a condus la apariția cărții *Magia*:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc: fiicei mele Skye, care a lucrat neobosită cot la cot cu mine la editarea acestei cărți, împreună cu Josh Gold, care și-a folosit cunoașterea științifică pentru a face cercetări, ajutându-mă astfel să fac conexiunea între descoperirile științifice și afirmațiile religiei.

Îi mulțumesc editoarei mele, Cindy Black, de la editura Beyond Words, pentru abordarea ei directă și deschisă și pentru întrebările pertinente pe care mi le-a pus, care m-au ajutat să devin o scriitoare mai bună. Îi mulțumesc lui Nic George pentru viziunea lui creativă, care a captat perfect magia în grafica interioară și în cea a copertei.

Le mulțumesc lui Shamus Hoare și Cariei Thornton de la Gozer Media pentru contribuția lor la grafica finală și la formatul acestei cărți.

Îi mulțumesc echipei mele care m-a ajutat să scriu o nouă carte din ciclul „Secretul” și care reprezintă coloana vertebrală a muncii mele. Le mulțumesc îndeosebi surorii mele, Jan Child, care conduce departamentul publicistic; Andreei Keir, care conduce colosalul nostru departament de creație; lui Paul Harrington și surorii mele Glenda Bell, care au făcut echipă cu fotografii Raphael Kilpatrick și cu restul echipei noastre pentru a crea ilustrațiile magice din această carte. În sfârșit, le mulțumesc celorlalți membri ai echipei „Secretul”, a căror activitate din culise o consider neprețuită: lui Don Zyck, Mark O’Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne și fiicei mele Hayley.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc editorilor mei de la Atria Books și Simon & Schuster: lui Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein și Isolde Sauer. Sunt binecuvântată pentru că am în jurul meu o echipă alcătuită din oameni atât de înzestrați.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc lui Angel Martin Velayos, pentru călăuzirea lui spirituală, pentru iubirea și înțelepciunea lui; surorii mele Pauline Vernon și dragilor mei prieteni, pentru sprijinul continuu pe care mi l-au oferit și pentru entuziasmul cu care m-au susținut.

De asemenea, le datorez cea mai profundă recunoștință tuturor oamenilor de seamă ai secolelor trecute, care au descoperit marile adevăruri ale vieții și ni le-au descris în textele lor, astfel încât noi să le putem descoperi la momentul oportun, adică în acel moment inefabil în care ochii noștri se deschid și văd, iar urechile noastre se deschid și aud, schimbându-ne astfel viața.



TU CREZI ÎN MAGIE?

„Cine nu crede în magie nu o va descoperi niciodată
ROALD DAHL (1916-1990) scriitor

Îți mai aduci aminte de perioada în care erai copil și în care tot ce vedeai te umplea de fascinație și de uimire? Viața ți se părea magică și încântătoare, și chiar și cele mai mărunte lucruri te umpleau de entuziasm. Priveai la fel de fascinat chiciura care albea firele de iarbă, fluturii care zburau prin aer sau o banală frunză căzută la pământ.

Căderea unui dinte te umplea de entuziasm, căci știai că noaptea Zâna Măseluță va veni la tine, și numărăi nerăbdător zilele care au mai rămas până la noaptea magică a Crăciunului! Chiar dacă nu înțelegeai cum reușește Moș Crăciun să ajungă în aceeași noapte la toți copiii din lume, acesta nu te dezamăgea niciodată, lăsându-ți darurile sale sub brad.

În acea perioadă magică a vieții tale erai convins că renii pot zbura, că în grădina ta trăiesc zâne, că animalele de casă sunt la fel ca oamenii, că jucăriile au personalități, că visele se adevăresc și că dacă ai dori, ai putea atinge stelele. Inima ta era plină de bucurie, imaginația ta nu cunoștea limite și erai convins că viața este magică!

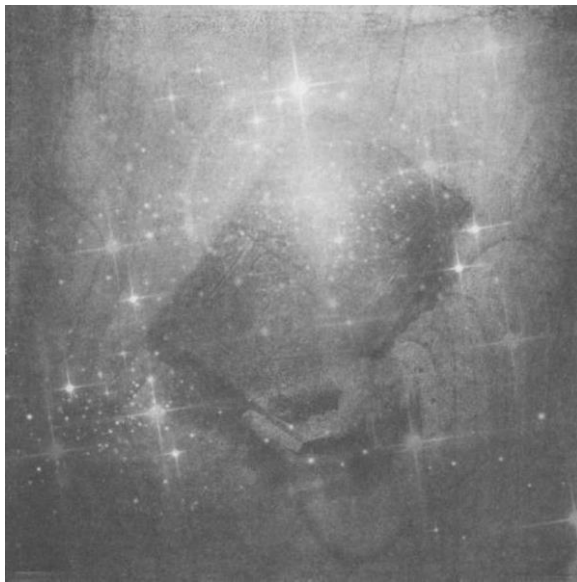
Foarte mulți copii trăiesc în această lume magică, în care totul li se pare frumos și în care fiecare nouă zi promite alte aventuri fabuloase. Nimic nu le poate răpi acestora bucuria pe care le-o oferă perspectiva magică asupra vieții. Din păcate, pe măsură ce cresc și se transformă în adulți, responsabilitățile, problemele și dificultățile vieții de zi cu zi sfârșesc prin a-i copleși. Ei devin pe zi ce trece din ce în ce mai dezamăgiți, iar magia în care credeau când erau mai mici pălește și dispare. Acesta este unul din motivele pentru care majoritatea adulților adoră să fie în compania copiilor, astfel încât să retrăiască pentru o clipă starea de spirit pe care au avut-o cândva.

Cartea de față își propune să îți demonstreze că magia în care ai crezut cândva este cât se poate de reală, în timp ce perspectiva adultului dezamăgit de viață este falsă. Magia vieții chiar este *reală*, cel puțin tot atât de reală ca și tine. De fapt, viața poate fi infinit mai fabuloasă decât ți-o imaginai tu când erai copil și decât tot ce ai cunoscut vreodată până acum. Ea îți poate tăia respirația și te poate umple de inspirație și de entuziasm. Dacă știi cum să procedezi pentru a readuce magia în existența ta, tu poți avea o viață de vis. Vei ajunge chiar să te întrebi cum a fost posibil să renunți cândva să mai crezi în magia vieții!

Chiar dacă nu vei vedea renii zburând, vei vedea *cu siguranță* lucrurile pe care ți le-ai dorit întotdeauna apărând în fața ta, iar situațiile la care ai visat dintotdeauna petrecându-se subit. Ce-i drept, nu vei înțelege niciodată pe deplin cum s-au legat lucrurile astfel încât să îți îndeplinească visele, căci magia operează într-o lume invizibilă, ceea ce o face să fie cu atât mai fascinantă!

Te simți pregătit să trăiești din nou magia vieții? Să trăiești în fiecare zi plin de entuziasm și de minunare, la fel ca un copil? Dacă da, pregătește-te să devii un magician!

Aventura noastră a început acum 2.000 de ani, când cunoașterea capabilă să schimbe viața oamenilor a fost ascunsă într-un text sacru...



REVELAREA UNUI MARE MISTER

Pasajul care urmează provine din Evanghelia după Matei, una din cărțile Noului Testament, și a creat foarte multă confuzie de-a lungul timpului, fiind înțeles și interpretat greșit de mulți oameni.

„Celui care are i se va mai da, și astfel va trăi în abundență. Celui care nu are i se va lua chiar și ceea ce are.”

Trebuie să recunoști că este greu să citești acest pasaj fără să îți se pară nedrept, întrucât mesajul pare să fie că bogații se vor îmbogăți și mai tare, iar săracii vor săraci și mai mult. În realitate, pasajul conține un mister care trebuie dezlegat. Dacă vei înțelege acest mister, în față îți se va deschide o lume nouă.

Misterul care le-a scăpat oamenilor secole la rând poate fi rezumat într-un singur cuvânt: **recunoștință**.

*„Celui care își exprimă **recunoștința** i se va mai da, și va trăi în abundență. Celui care nu își exprimă **recunoștința** i se va lua chiar și ceea ce are.”*

Iată cum, prin revelarea unui singur cuvânt, un text aparent criptic

își dezvăluie cât se poate de limpede semnificația. Au trecut 2.000 de ani de la notarea în scris a acestor cuvinte, dar ele au rămas la fel de adevărate astăzi cum au fost odinioară. Dacă nu îți vei face timp pentru a fi recunoscător, nu numai că nu vei primi mai mult decât ai, dar vei pierde chiar și ceea ce ai la ora actuală. Pe de altă parte, promisiunea magiei care apare odată cu exprimarea recunoștinței este descrisă în cuvintele: *dacă vei fi recunoscător, vei primi mai mult și vei trăi în abundență!*

Promisiunea recunoștinței este exprimată la fel de limpede și în Coran:

„Și [amintește-ți] cuvintele lui Dumnezeu: «Dacă ești recunoscător, îți voi da mai mult; dar dacă vei fi nerecunoscător; pedeapsa mea te va lovi cu asprime».”

Nu contează ce religie urmezi, și nici măcar dacă ai sau nu o natură religioasă. Cert este că aceste cuvinte din Sfânta Scriptură și din Coran sunt cât se poate de adevărate inclusiv în cazul tău și al vieții tale, căci ele descriu o lege fundamentală a științei și a Universului.

Legea universală

Recunoștința operează la unison cu o lege universală ce guvernează întreaga viață. Aceasta este legea atracției, care gestionează întreaga energie a Universului, de la formarea atomilor și până la mișcarea planetelor. Ea spune că „principiile similare se atrag”. Celulele unui organism viu sunt menținute laolaltă, la fel ca și substanța unui obiect material, numai datorită legii atracției. Aceeași lege operează inclusiv asupra gândurilor și sentimentelor tale, care reprezintă în egală măsură manifestări energetice. De aceea, tu atragi către tine tot ceea ce gândești și tot ceea ce simți.

Spre exemplu, dacă gândești: „Nu-mi place slujba pe care o am”, „Nu am destui bani”, „Nu-mi pot găsi un partener perfect”, „Nu-mi pot plăti facturile”, „Nu cred că o să reușesc în ceea ce mi-am propus”, „Cutare nu mă apreciază”, „Nu mă înțeleg cu părinții mei”, „Copilul meu are o problemă” sau „Am dificultăți în căsnicie” – tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste experiențe de viață.

În mod similar, dacă te gândești la lucrurile pentru care te simți recunoscător, cum ar fi: „Îmi iubesc slujba”, „Familia mea mă sprijină în tot ceea ce fac”, „Am avut o vacanță excelentă”, „Mă simt uimitor de bine

astăzi”, „Fiscul mi-a returnat o sumă incredibil de mare de bani, considerând-o deductibilă din impozitele pe care le-am plătit” sau „Am petrecut un weekend minunat în natură, alături de fiul meu”, și dacă simți sincer starea de recunoștință, tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste motive de satisfacție în viața ta. Legea atracției este imuabilă, operând de fiecare dată, la fel cum fierul este întotdeauna atras de un magnet. Recunoștința ta are o calitate magnetică, și cu cât ți-o vei manifesta mai abundent, cu atât mai mare va fi prosperitatea pe care o vei atrage în viața ta. Această lege este universală!

Probabil că ai auzit zicători de genul: „Omul culege ce a semănat”, „Cine seamănă vânt, culege furtună” sau „Omul primește ceea ce dăruiește”. Acestea descriu aceeași lege universală a atracției, dar și un principiu universal pe care l-a descoperit marele savant Sir Isaac Newton.

Newton a descoperit legile fundamentale ale mișcării în Univers, iar una dintre acestea spune:

Oricărei acțiuni i se opune o reacție egală și contrară.

Dacă aplicăm acest principiu conceptului de recunoștință, obținem următoarea ecuație: orice acțiune de dăruire generează inevitabil o reacție opusă de primire. Iar ceea ce primești este întotdeauna egal cu cantitatea de recunoștință pe care ți-ai exprimat-o. Cu alte cuvinte, însăși acțiunea recunoștinței generează o reacție a primirii! Și cu cât te simți mai recunoscător și mai sincer (altfel spus, cu cât oferi *mai multă* recunoștință), *cu atât mai mult* vei primi.

Firul de aur al recunoștinței

Puterea recunoștinței a fost propovăduită și practică de mii de ani, fiind transmisă de la o generație la alta de-a lungul secolelor și răspândindu-se de pe un continent pe altul și de la o civilizație la alta. Marile religii ale lumii: creștinismul, islamul, iudaismul, budismul, sikhismul și hinduismul – toate au în centrul lor conceptul de recunoștință.

Profetul Mohamed a afirmat că recunoștința pentru abundența primită reprezintă cea mai bună poliță de asigurare că abundența va continua să curgă în viața ta

La rândul lui, Buddha a spus că omul nu are decât motive de bucurie

și de recunoștință.

Lao Tzu a declarat că întreaga lume îi aparține celui care se bucură de realitate așa cum este aceasta.

Krishna a afirmat că acceptă întotdeauna cu bucurie tot ceea ce i se oferă.

Regele David le-a recomandat supușilor săi să mulțumească pentru întreaga lume, adică pentru tot ceea ce există între pământ și cer.

În sfârșit, Iisus obișnuia să spună *mulțumesc* înainte de orice miracol pe care îl realiza.

De la aborigenii australieni și până la triburile africane maasai și zulu, de la indienii americani navajo, shawnee și cherokee, și până la tahitieni, eschimoși și maori, practica recunoștinței reprezintă însuși nucleul central al tuturor tradițiilor indigene.

„Când te trezești dimineța, mulțumește pentru lumina zorilor, pentru viața ta și pentru vitalitatea de care te bucuri. Oferă mulțumiri pentru hrana pe care o consumi și pentru bucuria de a trăi pe acest pământ. Dacă nu găsești niciun motiv de recunoștință, vina îți aparține ție, nu Universului.”

TECUMSEH (1768-1813)

Lider nativ american al tribului Shawnee

Cărțile de istorie sunt pline de personaje ilustre care au practicat recunoștința și ale căror realizări le plasează în rândul celor mai măreți oameni care au trăit pe acest pământ: Gandhi, Maica Tereza, Martin Luther King Jr., Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platon, Shakespeare, Esop, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein și foarte mulți alții.

Descoperirile lui Albert Einstein au schimbat radical perspectiva noastră asupra Universului. Ori de câte ori era întrebat cum a reușit să obțină aceste realizări monumentale, marele savant nu făcea altceva decât să le mulțumească altora. Una din cele mai geniale minți ale tuturor timpurilor le mulțumea celor din jurul său de peste o sută de ori pe zi pentru munca lor!

În aceste condiții, nu este de mirare că atâtea mari mistere ale vieții i-au fost revelate lui Albert Einstein. Nu este de mirare că el a făcut o

serie de descoperiri dintre cele mai importante în istoria științei. Einstein a practicat recunoștința în fiecare zi din viața sa, primind în schimb abundență în numeroase forme.

Când Isaac Newton (declarat recent, în urma unui sondaj, savantul care și-a adus cea mai mare contribuție la progresul științei și al umanității) a fost întrebat cum a reușit să ajungă la marile sale descoperiri științifice, el a răspuns că a stat tot timpul pe umerii marilor giganți. Cu alte cuvinte, el se simțea recunoscător față de oamenii de știință care au trăit înaintea lui.

Savanții, filozofii, inventatorii, exploratorii și profeții care au practicat recunoștința au cules roadele acesteia, marea majoritate fiind perfect conștienți de puterea ei inerentă. În mod paradoxal, cei mai mulți dintre oamenii moderni ignoră această putere, căci numai cine o practică poate experimenta magia recunoștinței în viața sa de zi cu zi!

Descoperirea mea personală

Povestea mea reprezintă un exemplu care ilustrează perfect cum arată viața celui care ignoră puterea recunoștinței, dar și ceea ce se întâmplă atunci când omul integrează această putere în viața sa.

Dacă m-ar fi întrebat cineva acum șase ani în ce măsură eram o persoană recunoscătoare, aș fi răspuns: „Sigur că sunt o persoană recunoscătoare. Spun întotdeauna mulțumesc atunci când primesc un dar de la cineva, când cineva îmi ține ușa deschisă sau când altcineva face ceva pentru mine.”

În realitate, nu eram deloc o persoană recunoscătoare. De fapt, nici nu știam ce înseamnă *adevărată* recunoștință, iar faptul că spuneam *mulțumesc* în situațiile adecvate, cu siguranță nu mă făcea să devin o persoană recunoscătoare.

Viața mea lipsită de recunoștință s-a dovedit a fi destul de dificilă. Aveam datorii, iar acestea creșteau puțin câte puțin în fiecare lună. Munceam foarte mult, dar situația mea financiară nu reflecta niciodată acest lucru. Încercând să fac față acestor datorii și celorlalte obligații pe care le aveam, trăiam într-o stare de stres continuu. Relațiile mele oscilau ca un pendul între agonie și extaz, căci nu aveam niciodată suficient timp pentru ceilalți oameni.

Deși eram relativ „sănătoasă”, la sfârșitul fiecărei zile mă simțeam

epuizată și nu ratam nicio epidemie de gripă fără a „lua virusul”. Aveam momentele mele de fericire, când ieșeam cu prietenii sau când plecam în vacanță, dar acestea erau urmate de perioade și mai intense de muncă pentru a plăti facturile acestor plăceri.

Pe scurt, nu trăiam cu adevărat, ci doar supraviețuiam de la o zi la alta și de la un salariu la altul, și de-abia reușeam să îmi rezolv o problemă că din senin apăreau altele.

În această perioadă mi s-a întâmplat ceva care mi-a schimbat pentru totdeauna viața. Am descoperit un secret și am început să practic zilnic recunoștința. Peste noapte, întreaga mea viață s-a schimbat, și cu cât practicam mai intens recunoștința, cu atât mai miraculoase mi se păreau rezultatele pe care le obțineam. Pe scurt, viața mea a devenit cu adevărat magică.

Pentru prima dată în viață am scăpat de datorii, după care am primit toți banii de care aveam nevoie pentru a-mi satisface orice dorință. Problemele mele obișnuite din domeniul relațiilor, cel profesional și cel al sănătății au dispărut, și în loc să mă mai confrunt cu obstacolele zilnice care îmi erau familiare, zilele mele s-au umplut numai de bucurii. Starea mea de sănătate și nivelul meu energetic s-au îmbunătățit dramatic și am început să mă simt mai bine decât la 20 de ani. Relațiile mele au devenit mult mai profunde și am ajuns să mă bucur mult mai mult de timpul petrecut în mijlocul familiei și al prietenilor mei decât o făcusem în toți anii anteriori.

Mai presus de orice însă, am devenit infinit mai fericită decât mi-aș fi imaginat vreodată că pot fi. Trăiam o stare de fericire beatifică cum nu mai cunoscusem vreodată până atunci. Recunoștința m-a transformat, iar viața mea s-a schimbat ca prin magie.



INTRODU MAGIA ÎN VIAȚA TA

Indiferent cine ești, unde te afli și în ce circumstanțe trăiești, magia recunoștinței îți va schimba pentru totdeauna viața!

Am primit scrisori de la mii de oameni care mi-au povestit cum au reușit să iasă din cele mai teribile situații și să își schimbe în totalitate viața prin practicarea recunoștinței. Cunosc personal cazuri de vindecări miraculoase ale unor boli aflate în faze terminale. Am asistat la salvarea unor căsnicii și la transformarea unor relații destrămate în cele mai minunate relații de iubire. Cunosc persoane care au devenit prospere după ce au trecut prin iadul sărăciei lucii, sau altele care au ajuns să se simtă fericite și împlinite după ce au trecut prin cea mai neagră depresie.

Recunoștința îți poate transforma ca prin magie relațiile în legături armonioase și profunde, indiferent în ce stadiu se află acestea la ora actuală. Ea te poate conduce în mod miraculos la prosperitate, oferindu-ți toți banii de care ai nevoie pentru a face tot ceea ce îți dorești. Recunoștința îți poate îmbunătăți starea de sănătate și poate aduce în viața ta o fericire cum nu ai mai trăit vreodată. Ea te poate conduce la succes în carieră și în orice domeniu, sau îți poate oferi slujba la care visezi. Orice îți dorești să devii, să faci sau să ai, cea mai

sigură modalitate de a te bucura de succes este recunoștința. Puterea magică a acesteia îți poate transforma întreaga viață în aur curat!

Dacă vei practica recunoștința, vei începe să înțelegi de ce nu ai mers bine anumite lucruri din viața ta și de ce nu ai ajuns încă să te bucuri de tot ceea ce îți dorești. Dacă îți vei face din ea un mod de viață, te vei trezi în fiecare dimineață fericit că trăiești pe acest pământ. Viața ți se va părea cel mai minunat lucru între toate. Vei realiza tot ceea ce îți vei propune, aparent fără niciun efort. Te vei simți ușor ca un fulg și mai fericit decât te-ai simțit vreodată până atunci. Chiar dacă provocările nu vor dispărea din viața ta, vei ști cum să le depășești și vei învăța lecțiile pe care ți le oferă. Fiecare zi ți se va părea magică, într-o măsură mult mai mare decât atunci când erai copil.

Este viața ta magică?

Este foarte ușor să îți dai seama cât de mult aplici recunoștința în viața ta. În acest scop, este suficient să analizezi principalele domenii ale vieții tale: cel financiar, starea de sănătate, fericirea, cariera, căminul și relațiile. Domeniile în care te bucuri de abundență și de împlinire sunt cele în care ai aplicat cel mai mult puterea recunoștinței, căci rezultatele acesteia sunt întotdeauna magice. Domeniile în care nu te bucuri de abundență și de împlinire sunt cele în care nu te-ai simțit niciodată suficient de recunoscător.

Este cât se poate de simplu: atunci când nu te simți recunoscător pentru ceva, nu poți primi mai mult din acel ceva. Absența recunoștinței întrerupe magia în acel domeniu al vieții. Dacă nu te simți deloc recunoscător, tu întrerupi singur fluxul de energie care te poate conduce către o stare mai bună de sănătate, către relații mai armonioase, către mai multă bucurie, către mai mulți bani și către un succes mai mare în domeniul carierei, slujbei sau afacerilor. Dacă dorești să *primești*, trebuie să începi prin a *dăru*. Aceasta este lege. Recunoștința înseamnă să *oferi* mulțumiri, iar lipsa ei întrerupe magia și te împiedică să *primești* ceea ce îți dorești de la viață.

Absența recunoștinței echivalează cu nerecunoștința, iar cine este nerecunoscător nu numai că nu oferă nimic, dar chiar *ia* ceva cu forța, considerând că i se cuvine. În mod paradoxal, atunci când luăm lucruri care credem că ni se cuvin de drept, noi luăm ceva de la noi înșine! Legea atracției afirmă că principiile similare se atrag. De aceea, ori de câte ori luăm ceva, considerând că ni se cuvine de drept, și alții vor lua ceva de la noi cu aceeași nonșalanță. Reține: „Celui care nu este capabil

să își exprime **recunoștința** i se va lua chiar și ceea ce are.”

Cu siguranță au existat momente în viața ta în care te-ai simțit recunoscător, dar dacă dorești să vezi magia vieții și să trăiești o schimbare dramatică a circumstanțelor tale actuale, va trebui să practici intensiv această stare de spirit, făcând din ea coloana vertebrală a unui nou mod de viață.

Formula magică

„Cunoașterea este o comoară, dar cheia care permite accesul la ea este practica.”

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332-1406)

Erudit și om de stat

Miturile și legendele din vechime afirmă că magia nu poate fi invocată decât prin rostirea „cuvintelor magice”. Exact așa funcționează și magia recunoștinței. Ea apare numai atunci când rostim cuvântul: *mulțumesc*. Oricât de mult aș insista, nu voi reuși niciodată să îți descriu cât de important este acest cuvânt în viața ta. Dacă dorești să trăiești într-o stare perpetuă de recunoștință și să experimentezi magia acesteia în viața ta, *mulțumesc* trebuie să devină principalul cuvânt din vocabularul tău. Mai mult decât atât, el trebuie să devină însăși identitatea ta. Cuvântul *mulțumesc* este puntea de legătură între starea ta actuală și viața la care visezi.

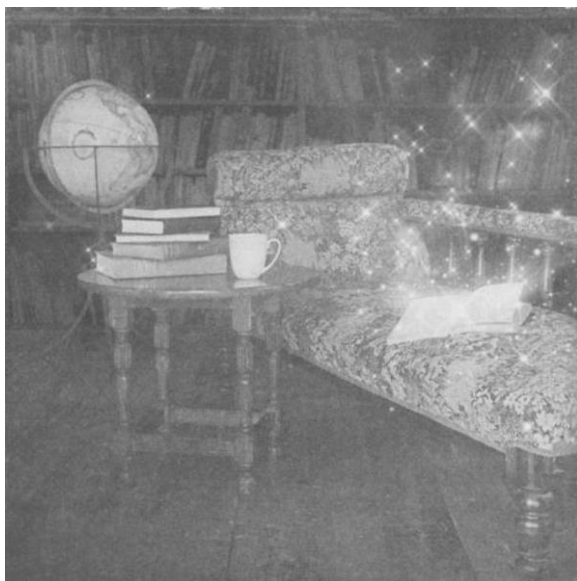
Așadar, iată formula magică:

1. Gândește și rostește în mod deliberat cuvântul *mulțumesc*.
2. Cu cât vei gândi și vei rosti mai des *mulțumesc*, cu atât mai multă recunoștință vei simți.
3. Cu cât vei oferi mai multă recunoștință, cu atât mai multă abundență vei primi.

Recunoștința este o stare de spirit. De aceea, scopul suprem în practicarea ei este să *simți* în mod deliberat această stare, cât mai intens cu putință, căci magia din viața ta este întotdeauna accelerată de puterea sentimentelor tale. Legea lui Newton spune că ceea ce primești este întotdeauna *egal* cu ceea ce oferi. Cu alte cuvinte, dacă îți vei amplifica sentimentul recunoștinței, rezultatele pe care le vei obține se vor amplifica la rândul lor, căci ele trebuie să fie *egale* cu ceea ce oferi. Cu cât vei fi mai sincer atunci când îți vei exprima recunoștința, cu atât mai rapid se va schimba viața ta.

Când vei descoperi cât de ușoară este practica recunoștinței și cât de simplu este să o integrezi în viața ta de zi cu zi, și când vei constata pe pielea ta magia acesteia, nu îți vei mai dori niciodată să te întorci la vechea ta viață de dinainte.

Dacă vei practica recunoștința în mică măsură, viața ta se va schimba într-o măsură la fel de mică. Invers, dacă vei practica intens recunoștința în fiecare zi, viața ta se va schimba dramatic, în maniere pe care la ora actuală nu ți le poți imagina.



O CARTE MAGICĂ

„Atunci când ne exprimăm recunoștința, noi nu trebuie să uităm că cea mai înaltă formă de apreciere nu sunt cuvintele rostite, ci viața trăită la unison cu acestea.”

JOHN F. KENNEDY (1917-1963)

Al 35-lea președinte al Statelor Unite

Citind această carte, vei găsi 28 de tehnici magice special concepute pentru a te ajuta să aplici puterea magică a recunoștinței în domeniul stării tale de sănătate, în cel financiar, în cel profesional și în cel al relațiilor, transformându-le astfel încât să îți îndeplinești toate dorințele, de la cele mai mărunte la cele mai mari vise. Vei învăța de asemenea cum să practici recunoștința astfel încât să îți dizolvi problemele și să transformi orice situație negativă într-una pozitivă.

Cunoașterea pe care ți-o oferă această carte îți poate schimba viața și probabil că te va fascina, dar dacă nu o vei pune în practică, ea îți va aluneca printre degete, iar oportunitățile de a-ți schimba cu ușurință viața nu se vor grăbi să apară. Dacă dorești să te bucuri plener de beneficiile acestei cărți, va trebui să practici tehnicile descrise în ea timp de 28 de zile la rând, pentru a-ți impregna astfel celulele corpului și mintea subconștientă cu puterea recunoștinței. Abia atunci va putea ea

să îți schimbe pentru totdeauna viața.

Practicarea tehnicilor descrise în această carte trebuie să continue așadar timp de 28 de zile la rând. Acest lucru îți va permite să transformi recunoștința într-o obișnuință și într-un mod de viață. Practicarea ei printr-un efort concentrat de-a lungul mai multor zile consecutive îți va garanta schimbarea rapidă – și magică – a vieții.

Fiecare tehnică de magie descrisă în continuare se bazează pe o mare bogăție de învățături secrete, care îți pot dilata enorm cunoașterea. Vei ajunge astfel să înțelegi din ce în ce mai limpede cum funcționează viața și cât de ușor este să te bucuri de viața la care visezi.

Primele 12 tehnici aplică puterea magică a recunoștinței asupra lucrurilor de care te bucuri în momentul prezent și pe care le-ai primit în trecut, căci atât timp cât nu vei fi recunoscător pentru ceea ce ai, magia nu va putea opera, iar tu nu vei primi mai mult. Aceste 12 tehnici vor declanșa pe loc magia recunoștinței.

Următoarele zece tehnici vor aplica puterea magică a recunoștinței asupra dorințelor, viselor și aspirațiilor tale. Ele te vor ajuta să îți transpui în practică aceste dorințe, și astfel să îți transformi ca prin farmec circumstanțele vieții!

Ultimele șase tehnici te vor conduce pe un nivel nou, care îți va permite să îți saturezi fiecare celulă a corpului și fiecare colțisor al minții cu recunoștință. Vei învăța astfel cum să te folosești de puterea magică a recunoștinței pentru a ajuta alți oameni, pentru a-ți dizolva problemele și pentru a schimba în bine orice situație negativă cu care te confrunți.

Nu va trebui să îți modifice în niciun fel programul de zi cu zi pentru a-l adapta la noua ta practică, întrucât tehnicile au fost special concepute pentru a putea fi integrate în orice condiții, indiferent dacă te afli la locul de muncă, acasă, dacă lucrezi sau dacă te bucuri de un weekend ori de o vacanță. Recunoștința este extrem de portabilă, putând fi luată oriunde și operându-și magia în orice loc și în orice circumstanțe!

Dacă vei rata o zi de practică, vei pierde o parte din beneficiile deja acumulate. De aceea, pentru a te asigura că magia nu dispare din viața ta, cel mai bine este să reîncepi practica cu tehnica descrisă cu trei zile în urmă. Cu alte cuvinte, este bine să reiei ultimele trei zile de practică.

Unele tehnici trebuie practicate dimineața, în timp ce altele trebuie practicate de-a lungul zilei. De aceea, cel mai bine este să citești tehnica recomandată pentru ziua în curs dimineața, imediat după trezirea din somn. Vor exista și tehnici pe care va trebui să le citești seara, căci vor trebui practicate chiar la trezire, dar te voi avertiza de fiecare dată când urmează o astfel de tehnică. Oricum, dacă dorești să te simți pregătit, poți citi în fiecare seară tehnica ce urmează pentru ziua următoare. În acest caz, nu uita totuși să recitești tehnica dimineața, după ce te-ai trezit.

Dacă nu dorești să practici cele 28 de tehnici în ordinea recomandată în această carte, poți să le practici și altfel. Spre exemplu, poți alege o tehnică magică ce se adresează unui domeniu important din viața ta pe care dorești să îl schimbi în bine, și o poți practica timp de trei zile la rând, sau chiar o săptămână întreagă.

La fel de bine poți practica fiecare tehnică timp de o săptămână (sau două tehnici pe săptămână), singura diferență fiind că schimbările se vor produce mai lent în viața ta.

După cele 28 de zile

Dacă ai terminat ciclul de 28 de zile și tehnicile magice corespondente, poți opta pentru repetarea anumitor tehnici pentru a amplifica magia în domeniile în care ai anumite nevoi particulare, cum ar fi cel financiar sau cel al sănătății, pentru a primi slujba de vis, pentru a-ți amplifica succesul la locul de muncă sau pentru a-ți îmbunătăți o relație. Alternativ, poți deschide această carte la întâmplare și poți practica tehnica descrisă la pagina respectivă, pe care ai „atras-o” cu siguranță dintr-un motiv bine determinat. Cel mai probabil, aceea este tehnica ideală pentru tine în ziua respectivă.

Vei găsi de asemenea în carte o serie de recomandări pentru practicarea combinată a anumitor tehnici, fapt care va accelera manifestarea magiei în anumite domenii ale vieții tale.

Este posibil să exagerezi cu recunoștința? Nu, niciodată! Poate viața să devină prea magică? Imposibil! De aceea, practică la infinit aceste tehnici, astfel încât recunoștința să se integreze adânc în conștiința ta, devenind o a doua natură pentru tine. Practic, la sfârșitul celor 28 de zile creierul tău va fi resetat, iar recunoștința va deveni parte integrantă din mintea ta subconștientă, care ți-o va evoca în mod automat în orice situație. Magia pe care vei ajunge să o experimentezi în viața de zi cu zi

va fi o sursă constantă de inspirație pentru tine, și fiecare zi din viața ta va deveni spectaculoasă, nici mai mult nici mai puțin!

Tu la ce visezi?

Scopul multora din tehnicile magice care urmează este de a te ajuta să îți împlinești visele. În acest scop, trebuie să îți fie *foarte clar* ce anume îți dorești.

Așează-te în fața calculatorului sau a unei foi de hârtie și fă o listă cu tot ceea ce îți dorești în toate domeniile vieții tale. Gândește-te cât mai detaliat la tot ceea ce dorești să devii, să ai și să faci în domeniul relațiilor, al carierei, al sănătății, în cel financiar și în orice alt domeniu al vieții care ți se pare important. Poți descrie aceste dorințe în oricât de multe detalii, dar focalizează-te exclusiv asupra scopului final, nu asupra „manierei” în care poate fi acesta îndeplinit. Lasă aceste maniere în sarcina magiei recunoștinței, care va găsi cele mai adecvate modalități de îndeplinire a dorințelor tale.

Spre exemplu, dacă îți dorești o slujbă mai bună (o slujbă de vis), gândește-te în detaliu cum ai dori să arate aceasta. Reflectează la lucrurile care ți se par importante, cum ar fi tipul de activitate pe care dorești să o desfășori, felul în care dorești să te simți la locul de muncă, tipul de companie pentru care dorești să lucrezi, tipul de oameni alături de care dorești să lucrezi, numărul de ore pe care dorești să le lucrezi, regiunea în care dorești să fie situată compania și salariul pe care dorești să îl primești. Fii foarte atent la aceste detalii și notează-le în scris.

Dacă îți dorești bani pentru educația copiilor tăi, gândește-te în toate detaliile la tipul de educație pe care dorești ca aceștia să o primească, la școala pe care dorești ca ei să o urmeze, la costul taxelor școlare, al cărților, hranei, hainelor și transportului, astfel încât să știi exact de câți bani vei avea nevoie.

Dacă îți dorești să călătorești, descrie în scris țările pe care dorești să le vizitezi, timpul pe care dorești să îl petreci în călătorie, locațiile pe care dorești să le vizitezi și lucrurile pe care dorești să le faci, la ce tip de hotel dorești să fii cazat și cu ce mijloc de transport dorești să călătorești.

Dacă îți dorești un partener de cuplu ideal, notează cât mai detaliat caracteristicile pe care dorești să le întruchipeze acesta. Dacă îți dorești

îmbunătățirea anumitor relații, descrie aceste relații, inclusiv cum dorești să se transforme ele.

Dacă îți dorești să te bucuri de o stare mai bună de sănătate sau de o condiție fizică îmbunătățită, descrie ce anume dorești să se schimbe. Dacă îți dorești o casă de vis, notează în toate detaliile cum dorești să arate aceasta, cameră cu cameră. Dacă îți dorești anumite obiecte materiale, cum ar fi o mașină, haine sau aparate casnice, notează-le și pe acestea.

Dacă îți dorești să realizezi ceva, de pildă să treci un examen, să îți iei o diplomă, să obții o victorie sportivă, să ai succes ca muzician, ca medic, ca scriitor, ca actor, ca om de știință sau ca om de afaceri, notează în cât mai multe detalii aceste obiective.

Invitația mea este să îți faci timp pentru o listă a viselor tale, pe care să o actualizezi în permanență de-a lungul vieții. Notează pe ea toate dorințele tale, mai mari sau mai mici, lucrurile pe care ți le dorești în momentul de față, dar și cele care dorești să se îndeplinească în luna sau în anul care urmează. Pe măsură ce te gândești la alte dorințe, adaugă-le pe listă, iar pe măsură ce unele dintre acestea se îndeplinesc, șterge-le. O modalitate simplă de a te organiza mai bine constă în gruparea dorințelor tale pe categorii:

- Sănătate și corp
- Carieră și muncă
- Bani
- Relații
- Dorințe personale Lucruri materiale

Notează apoi lucrurile pe care ți le dorești pentru fiecare categorie.

Dacă ți-ai clarificat ce anume îți dorești de la viață, puterea magică a recunoștinței poate opera mult mai eficient în direcția în care dorești să îți schimbi viața, ceea ce înseamnă că ești pregătit pentru marea aventură pe care ești pe punctul de a o începe!



Ziua 1

ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAȚA TA

„De îndată ce am început să enumăr binecuvântările din viața mea, aceasta s-a schimbat dramatic.”

WILLIE NELSON (n. 1933)

Compozitor și interpret

Ai auzit probabil spunându-se că este bine să îți enumeri binecuvântările din viața ta, și ori de câte ori te gândești la lucrurile pentru care te simți recunoscător, exact asta faci. Nu știi însă cât de mult ți-ai dat seama de puterea magică pe care o are această practică, ce îți poate schimba dramatic întreaga viață!

Atunci când te simți recunoscător pentru toate lucrurile bune din viața ta, oricât de minore ar fi acestea, numărul lor începe să crească imediat. Spre exemplu, dacă te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai, oricât de puțini ar fi aceștia, începi să primești alți bani, ca prin farmec. Dacă te simți recunoscător pentru o relație, chiar dacă aceasta nu este perfectă, ea se va îmbunătăți peste noapte, în mod miraculos. Dacă te simți recunoscător pentru slujba pe care o ai, chiar dacă

aceasta nu este slujba la care visezi, lucrurile la locul de muncă vor începe să se schimbe, vei începe să te bucuri din ce în ce mai mult de slujba ta și îți vor apărea noi oportunități în plan profesional.

Există și un revers al acestei tehnici. Atunci când nu îți enumeri binecuvântările, este foarte ușor să cazi în capcana evocării neintenționate a lucrurilor negative din viața ta. Tu faci acest lucru ori de câte ori te gândești sau vorbești despre lucrurile pe care nu le ai, ori de câte ori critici sau dai vina pe altcineva, ori de câte ori te plângi de traficul aglomerat, de așteptarea la o coadă, de o întârziere, de guvern, de faptul că nu ai destui bani sau de vreme. Din păcate, atunci când enumeri lucrurile negative din viața ta, acestea se amplifică, ba mai mult, cu fiecare evocare a unui aspect negativ, tu blochezi o binecuvântare care se îndreaptă către tine. Personal, am practicat ambele metode de-a lungul vieții mele, și pot să te asigur că singura modalitate de a te bucura de abundență este enumerarea binecuvântărilor din viața ta.

„Este de preferat să pierzi șirul binecuvântărilor pe care le enumeri decât să pierzi aceste binecuvântări prin enumerarea necazurilor din viața ta.”

MALTBIE D. BABCOCK (1858-1901)

Scriitor și cleric

De aceea, începe să Enumeri Binecuvântările din viața ta de îndată ce te trezești sau cât mai devreme în timpul dimineții. Fă acest lucru în scris, notând aceste binecuvântări pe o foaie de hârtie, în calculator sau într-un jurnal al recunoștinței. Începe cu o listă de zece lucruri bune din viața ta care te fac să te simți binecuvântat și pentru care te simți recunoscător.

Când Einstein își exprima recunoștința, el se gândea întotdeauna la *motivele* pentru care se simțea recunoscător. Fă și tu acest lucru. Ori de câte ori te gândești la *motivele* pentru care te simți recunoscător pentru existența în viața ta a unei persoane, a unui obiect sau a unei situații, sentimentul recunoștinței devine automat mai profund! De aceea, alături de fiecare articol de pe lista ta notează și motivele pentru care te simți recunoscător.

Iată câteva exemple care ilustrează ce doresc să spun:

- Mă simt sincer binecuvântat să am _____ ce? _____ deoarece _____ de ce? _____

- Sunt fericit și mă simt recunoscător pentru _____ ce? _____ deoarece de ce?
- Mă simt sincer recunoscător pentru _____ ce? _____ deoarece de ce?
- Mulțumesc din toată inima pentru _____ ce? _____ deoarece de ce?

Dacă ai terminat lista celor zece binecuvântări, recitește-o, fie cu voce tare, fie în gând. După citirea fiecărei binecuvântări, repetă de trei ori cuvintele magice: *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, și lasă-te pătruns de cât mai multă recunoștință pentru binecuvântarea respectivă.

Pentru a-ți amplifica și mai mult recunoștința, o poți adresa lui Dumnezeu, Universului, Spiritului, Iubirii, Vieții, Sinelui tău Superior sau oricărui alt concept sacru care te inspiră. Ori de câte ori este focalizată către cineva sau către ceva, puterea recunoștinței se amplifică, dând astfel naștere unei magii încă și mai puternice! Așa se explică de ce populațiile indigene și cele din antichitate au ales ca simbol al recunoștinței lor soarele. În acest fel, ele se foloseau de un simbol fizic pentru a reprezenta sursa universală a binelui suprem și pentru a-și amplifica astfel recunoștința prin focalizarea asupra simbolului ales.

Practica enumerării binecuvântărilor din viața ta este atât de simplă și de eficientă încât te invit să adaugi pe listă alte zece binecuvântări în fiecare din zilele care vor urma, până la încheierea ciclului de 27 de zile. Poate crezi că va fi dificil să găsești de fiecare dată alte zece binecuvântări pentru care te simți recunoscător, dar te asigur că cu cât te vei gândi mai mult, cu atât mai ușor îți va fi să îți dai seama *cât de multe sunt motivele pentru a te simți recunoscător*. Analizează-ți cu atenție viața și devino conștient de toate lucrurile bune din ea pe care le-ai primit și continuă să le primești zi de zi. Sunt *atât de multe* lucruri pentru care ar trebui să te simți recunoscător!

Spre exemplu, îți poți exprima recunoștința pentru casa în care locuiești, pentru familia ta, pentru munca pe care o faci și pentru animalele de casă; pentru lumina și căldura soarelui, pentru apa pe care o bei, pentru alimentele pe care le consumi și pentru aerul pe care îl respiri. Fără acestea nu ai putea exista. În mod similar, îți poți exprima recunoștința pentru copaci, animale, oceane, pasări, flori,

plante, cerul albastru, ploaie, stele, lună și pentru frumoasa planetă pe care trăim cu toții.

Îți poți exprima recunoștința pentru cele cinci simțuri fizice: pentru ochii care văd, pentru urechile care aud, pentru gura care poate gusta, pentru nasul care miroase și pentru pielea care îți permite să simți prin atingere. Îți poți exprima recunoștința pentru picioarele care îți permit să mergi, pentru mâinile care îți permit să faci atât de multe lucruri, pentru vocea care îți permite să te exprimi și să comunici cu ceilalți. Poți oferi mulțumiri pentru uimitorul sistem imunitar al corpului tău, care te ferește de atât de multe boli, și pentru toate organele care îți susțin corpul astfel încât tu să poți funcționa în această lume. Te poți minuna apoi, plin de recunoștință, de măreția complexă a minții tale, pe care niciun computer din lume nu o poate egala.

Iată o listă cu subiecte la care te poți gândi pentru a-ți aduce aminte de principalele domenii ale vieții în care ai motive pentru a te simți recunoscător. De bună seamă, poți adăuga la ea orice subiect care ți se pare important în momentul de față.

Subiecte care îți pot evoca Magia Recunoștinței:

- *Sănătate și corp*
- *Muncă și succes*
- *Bani*
- *Relații*
- *Pasiuni*
- *Fericire*
- *Iubire*
- *Viață*
- *Natură: planeta Pământ, aer, apă; soare*
- *Bunuri materiale și servicii*
- *Orice alt subiect, la alegerea ta*

Ori de câte ori practici tehnica Enumerării Binecuvântărilor, la sfârșitul ei ar trebui să te simți mult mai bine. De aceea, starea ta de spirit exprimă întotdeauna intensitatea recunoștinței pe care ai simțit-o. Cu cât te-ai simțit mai recunoscător, cu atât mai fericit ești la ora actuală și cu atât mai rapid se va schimba viața ta în bine. Desigur, vor fi zile în care îți va fi mai ușor să te simți fericit, și altele în care vei atinge mai greu această stare de spirit, dar atât timp cât vei continua să practici zilnic Enumerarea Binecuvântărilor, vei observa o diferență din ce în ce mai mare față de ziua precedentă, iar binecuvântările din viața ta se vor multiplica într-o manieră magică!

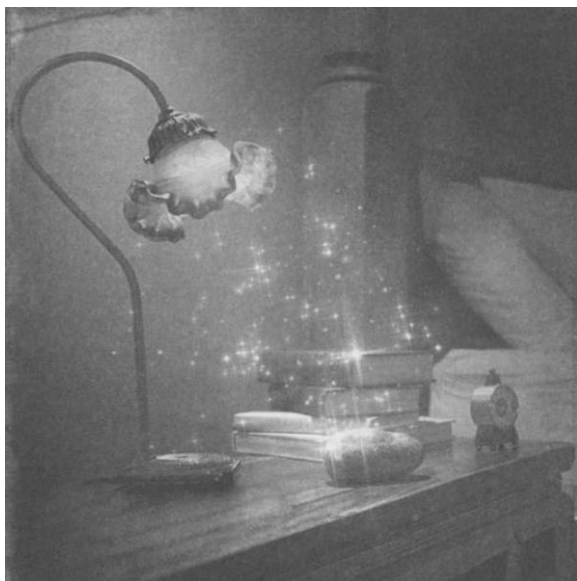
Notă Magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să faci ceva anume înainte de a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 1

Enumeră binecuvântările din viața ta

- 1. De îndată ce îți începi ziua, fă o listă cu **zece** binecuvântări din viața ta pentru care te simți recunoscător.
- 2. Notează în scris *de ce* te simți recunoscător pentru fiecare dintre ele.
- 3. Recitește lista cu voce tare sau în sinea ta. După citirea fiecărei binecuvântări, spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* și conștientizează cât mai intens recunoștința pe care o simți pentru binecuvântarea respectivă.
- 4. Repetă primii trei pași ai acestei tehnici în următoarele 27 de zile, dimineața, de îndată ce te trezești.
- 5. Citește astăzi tehnica magică pe care trebuie să o practici mâine.



Ziua 2

PIATRA MAGICĂ

„Gândește-te la binecuvântările de care te bucuri în momentul de față, căci orice om are numeroase motive să se simtă binecuvântat; nu te gândești la nenorocirile din trecut, deși orice om a trecut prin astfel de evenimente neplăcute.”

CHARLES DICKENS (1812–1870) Scriitor

La începutul practicării acestor tehnici magice este nevoie de mai multe zile de practică la rând pentru ca recunoștința să devină o obișnuință. Orice lucru care îți reamintește să te simți recunoscător contribuie decisiv la transformarea în bine a vieții tale, iar acesta este scopul oricărei tehnici de magie.

Lee Brower a prezentat tehnica pietrei recunoștinței în filmul și în cartea *Secretul*. El a povestit în această direcție istoria tatălui unui copil aflat pe patul de moarte care a folosit o piatră pentru a-și exprima recunoștința pentru sănătatea fiului său, care s-a vindecat apoi în mod miraculos. De atunci, piatra recunoștinței a fost folosită de foarte mulți oameni din întreaga lume pentru a obține mai mulți bani, pentru a se vindeca sau pentru a se bucura de fericire.

Începe prin a găsi o piatră potrivită. Alege o piatră relativ mică, astfel încât să îți încapă cu ușurință în palmă și să o poți strânge în pumn. Piatra ar trebui să fie rotundă, fără muchii ascuțite care să te rănească și să nu fie prea grea, astfel încât să te simți cât mai bine atunci când o ții în mână. Caută această piatră în grădină, pe malul unui râu, în natură, pe plajă sau într-un parc. Dacă nu ai acces la astfel de locuri, roagă un vecin, un prieten sau un membru de familie să găsească o piatră pentru tine. Poți folosi la fel de bine o piatră prețioasă pe care o ai deja.

Dacă ți-ai găsit Piatra Magică, pune-o la căpătâiul patului, într-un loc în care să o poți vedea cu ușurință atunci când te duci la culcare. Dacă este necesar, fă-i loc mutând alte obiecte, astfel încât piatra să se afle în câmpul tău vizual atunci când te afli în pat. Spre exemplu, dacă ai un ceas deșteptător, o poți așeza chiar lângă acesta.

În seara zilei de astăzi, chiar înainte de culcare, ia Piatra Magică într-o mână și strânge-o în pumn.

Amintește-ți de toate lucrurile bune care ți s-au întâmplat de-a lungul zilei și alege dintre ele *cel mai bun* lucru pentru care te simți recunoscător. Rostește apoi cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru acest lucru. În final, pune Piatra Magică la locul ei, lângă pat. Asta-i tot!

În următoarele 26 de zile, repetă în fiecare seară acest exercițiu. Înainte de culcare, gândește-te la tot ce ți s-a întâmplat peste zi și alege *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat pentru care te simți recunoscător. Ține Piatra Magică în mână și exprimă-ți recunoștința pentru acel eveniment, rostind cuvântul *mulțumesc*.

Poate că tehnica ți se pare simplistă, dar te asigur că ea va declanșa o suită de evenimente magice în viața ta.

Pentru a putea alege *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat în ziua respectivă pentru care te simți recunoscător, va trebui să evoci diferite lucruri bune care ți s-au întâmplat. Cu alte cuvinte, tehnica te ajută să evoci și să evaluezi o sumedenie de lucruri bune din viața ta, astfel încât să îl poți alege pe *cel mai bun* dintre ele. În plus, ea te va ajuta să adormi și să te trezești zilnic într-o stare de recunoștință.

Împreună cu Enumerarea Binecuvântărilor, Piatra Magică te va ajuta să îți începi și să îți închei ziua într-o stare de recunoștință. Aceste două tehnici sunt atât de puternice încât îți pot schimba dramatic viața în bine în numai câteva luni, chiar fără a le adăuga alte tehnici. Cartea de

față își propune însă să îți schimbe încă și mai rapid viața în bine, scop în care îți oferă nu doar o tehnică magică sau două, ci o sumedenie de astfel de tehnici. Așa cum spuneam, recunoștința este o forță magnetică ce atrage în viața ta noi motive de recunoștință. De aceea, concentrarea ei de-a lungul celor 28 de zile va intensifica la maxim puterea magnetică a recunoștinței tale, astfel încât toate lucrurile pe care ți le dorești să fie atrase rapid în viața ta!

Notă Magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să aduni anumite fotografii pentru a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 2

Piatra Magică

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găsește o Piatră Magică și pune-o la căpătâiul patului tău.

■ 3. Seara, înainte de culcare, ia Piatra Magică în mână și gândește-te la *cel mai bun* lucru care ți s-a întâmplat astăzi.

■ 4. Rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru acest lucru.

■ 5. Repetă tehnica Piatra Magică în fiecare seară în următoarele 26 de zile.

■ 6. Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine.



Ziua 3

RELAȚIILE MAGICE

Imaginează-ți că ești singurul om de pe Pământ. Cu siguranță, în acest caz nu ți-ai dori nimic. Ce rost ar avea să crezi o pictură dacă nimeni nu ar vedea-o? Ce rost ar avea să compui muzică dacă nimeni nu ar asculta-o? Ce rost ar avea să inventezi ceva dacă nimeni nu s-ar bucura de invenția ta? Ce rost ar avea să te muți altundeva, de vreme ce și acolo vei fi la fel de singur? Practic, viața nu ți-ar oferi nicio plăcere și nicio bucurie.

Bucuria și semnificația în viață nu apar decât în urma contactelor și relațiilor cu alți oameni. De aceea, aceste relații îți afectează viața într-o măsură mai mare decât orice altceva. Dacă dorești să ai parte de o viață frumoasă și încărcată de semnificație, este absolut esențial să înțelegi cum îți afectează relațiile tale viața în momentul de față și de ce sunt ele cele mai puternice canale ale magiei recunoștinței.

La ora actuală, știința a început să confirme înțelepciunea marilor înțelepți din trecut. Există tot mai multe studii care arată că oamenii care practică recunoștința se simt mai conectați cu prietenii și cu membrii familiei lor și se bucură de relații mai armonioase, ba chiar și de simpatia colegilor și a necunoscuților. Dar cele mai uimitoare statistici rezultate din aceste studii indică faptul că pentru ca o relație

să poată înflori, pentru *fiecare* lamentare referitoare la persoana respectivă (rostită în gând sau cu voce tare) sunt necesare zece binecuvântări adresate ei! Cu alte cuvinte, un număr mai mic de zece binecuvântări pentru fiecare lucru rău spus sau gândit despre persoana în cauză va conduce la deteriorarea relației, iar dacă aceasta reprezintă o căsnicie, poate conduce chiar la divorț.

Recunoștința conduce la înflorirea relațiilor. De aceea, dacă îți vei amplifica această atitudine față de fiecare relație a ta, te vei bucura de foarte multă fericire și împlinire în cadrul acestora. În plus, recunoștința astfel exprimată nu îți va transforma doar relațiile, ci și pe tine însuși. Indiferent ce temperament ai la ora actuală, recunoștința te va face mai răbdător, mai înțelegător, mai plin de compasiune și de bunătațe, astfel încât la un moment dat nu te vei mai recunoaște deloc. Micile stări de iritare și lamentările de altădată legate de relația ta vor dispărea ca prin farmec, căci atunci când te simți cu adevărat recunoscător unei alte persoane nu îți mai dorești să o schimbi în vreun fel. Nu te mai simți tentat să o critici, să o învinovățești de ceva sau să te plângi din cauza ei, căci vei fi prea ocupat fiindu-i recunoscător pentru toate calitățile ei. De fapt, nici măcar nu vei mai sesiza lucrurile de care te plângeai altădată!

„Noi nu putem spune că trăim cu adevărat decât în acele momente în care inima noastră devine conștientă de comorile sale.”

THORNTON WILDER (1897–1975)

Scriitor și dramaturg

Cuvintele sunt extrem de puternice și pot răni foarte grav. Mai dramatic este faptul că lamentările tale față de o altă persoană îți fac rău *ție* însuși. Cel care vei avea de suferit în final vei fi *tu*. Datorită legii atracției, tu atragi în viața ta tot ceea ce afirmi sau gândești despre o altă persoană. De aceea ne-au învățat marii gânditori ai lumii să fim recunoscători. Ei știau foarte bine că pentru a primi mai mult în viața ta, pentru ca aceasta să se îmbunătățească în mod magic, tu trebuie să le fii recunoscător celorlalți pentru că sunt exact așa cum sunt. Tu cum te-ai simți dacă toți oamenii din viața ta ți-ar spune: „Te iubesc exact așa cum ești”?

Așadar, tehnica magică pe care o vei aplica astăzi constă în a le fi recunoscător oamenilor pentru că sunt exact așa cum sunt! Chiar dacă te bucuri de relații bune cu toți oamenii, acestea vor deveni încă și mai armonioase dacă vei practica această tehnică. Cu fiecare nou motiv de recunoștință față de o altă persoană, magia recunoștinței tale se va

amplifica dramatic, iar relațiile tale vor deveni mai strânse și îți vor oferi mai multă împlinire și bucurie decât ai fi crezut vreodată.

În acest scop, alege trei relații dintre cele mai strânse și gândește-te la motivele pentru care te simți recunoscător acestor persoane. De pildă, îți poți alege soția sau soțul, fiul sau fiica, tatăl, mama, cel mai bun prieten, partenerul de afaceri, fratele sau sora, unul din bunici sau un unchi. Alege cele mai importante trei relații din viața ta și asigură-te că ai o fotografie a acestor persoane. În fotografie, aceasta trebuie să fie singură sau împreună cu tine.

Dacă ai selectat cele trei relații și ai făcut rost de fotografiile, poți începe aplicarea magiei. Așează-te într-o poziție confortabilă și gândește-te la toate lucrurile pentru care te simți recunoscător pentru existența acestei persoane în viața ta. Ce iubești cel mai mult la ea? Care sunt cele mai importante calități ale sale? Spre exemplu, te poți simți recunoscător pentru răbdarea ei, pentru capacitatea ei de a te asculta, pentru talentele, puterea, discernământul, înțelepciunea, umorul, ochii, zâmbetul sau inima ei bună. La fel, te poți simți recunoscător pentru toate activitățile pe care le practicați împreună și care îți fac atâta plăcere sau îți poți aduce aminte de un moment crucial din viața ta în care persoana respectivă te-a ajutat, te-a îngrijit sau te-a sprijinit.

După ce ai reflectat o vreme la toate motivele de recunoștință pe care le ai în legătură cu această persoană, așază fotografia ei în fața ta și notează în scris cinci lucruri pentru care te simți cel mai recunoscător. În tot acest timp privește fotografia persoanei și începe fiecare frază cu cuvintele magice: „*Îți mulțumesc*”. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simți recunoscător:

- Îți mulțumesc, numele pentru ce?

Spre exemplu: „Îți mulțumesc, John, pentru că mă faci întotdeauna să râd”, sau „Îți mulțumesc, mamă, pentru că m-ai sprijinit atât de mult în timpul facultății”.

Dacă ai terminat de întocmit cele trei liste, ia fotografiile persoanelor și du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Așează-le de fiecare dată în fața ta și uită-te cât mai des la ele. Ori de câte ori le arunci o privire nouă, mulțumește-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulțumesc* și numele lor:

Îți mulțumesc, Hayley.

Dacă ai de mers în foarte multe locuri, ia cu tine fotografiile în geantă sau într-un buzunar și fă efortul de a le scoate de cel puțin trei ori de-a lungul zilei, repetând procedura de mai sus.

Aceasta este cea mai bună manieră de a folosi puterea magică a recunoștinței pentru a-ți transforma relațiile în Relații Magice. Deși cartea de față nu îți cere acest lucru, dacă dorești poți aplica zilnic această tehnică uimitoare, astfel încât relațiile tale să devină mai înfloritoare ca oricând. În acest scop, nu trebuie să schimbi de fiecare dată persoanele cărora le adresezi recunoștința ta. Îi poți oferi recunoștința ta aceleiași persoane ori de câte ori dorești. De altfel, cu cât vei face mai des acest lucru, cu atât mai miraculoasă va fi transformarea relației cu această persoană.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 3

Relațiile magice

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

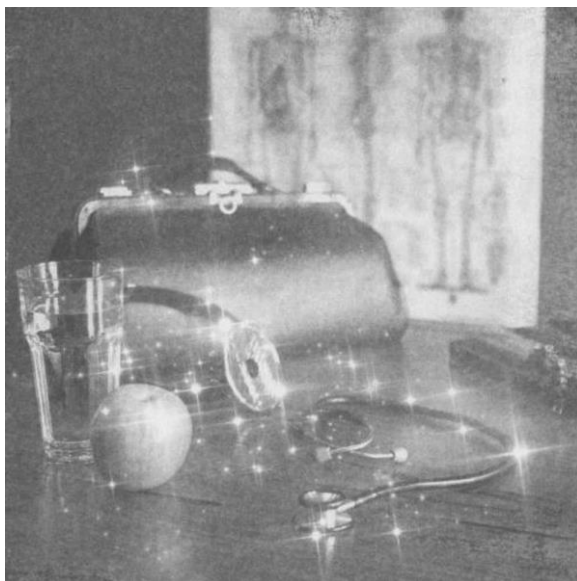
■ 2. Alege **trei** din cele mai strânse relații ale tale și fă rost de fotografiile celor trei persoane.

■ 3. Așază fotografia unei persoane în fața ta și notează în scris **cinci** motive pentru care te simți cel mai recunoscător pentru existența ei în viața ta. Repetă procedura și pentru celelalte două persoane.

■ 4. Începe fiecare frază cu cuvintele magice: „*Îți mulțumesc*”. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simți recunoscător.

■ 5. Ia fotografiile persoanelor și du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Așază-le de fiecare dată în fața ta și uită-te cât mai des la ele. Fă acest lucru de cel puțin trei ori de-a lungul zilei și mulțumește-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulțumesc* și numele lor. „*Îți mulțumesc, Hayley*”.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 4

SĂNĂTATEA MAGICĂ

„Sănătatea este cea mai mare comoară.”

VIRGIL (70 î.Ch. – 19 î.Ch.) Poet roman

Sănătatea este cel mai prețios lucru în viață, dar cei mai mulți dintre oameni nu fac nimic pentru a o cultiva, considerând-o de la sine înțeleasă. De fapt, singurele momente în care își aduc aminte de ea sunt cele în care o pierd. Abia atunci își dau ei seama că fără sănătate nu au nimic.

Există un proverb italian care descrie perfect adevărul legat de sănătate: „Cine se bucură de o sănătate perfectă este un om bogat, chiar dacă nu realizează acest lucru.” Deși noi nu ne gândim la acest adevăr decât rareori, cu toții îi înțelegem valoarea atunci când ne îmbolnăvim de cea mai mică boală, cum ar fi o banală răceală. Atunci când suntem bolnavi, singurul lucru pe care ni-l mai dorim pe lume este să ne facem bine, și nimic altceva nu mai contează pentru noi până când nu ne recâștigăm starea de sănătate optimă.

Sănătatea este un dar pe care ni-l oferă în permanență viața, zi după zi. De aceea, pe lângă alte metode pe care le aplicăm pentru a ne păstra

sănătatea, noi trebuie să fim recunoscători pentru starea noastră de sănătate actuală, dacă dorim să ne bucurăm de și mai multă sănătate!

Reține:

„*Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru că este sănătos) i se va mai da și el va trăi în abundență. Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru că este sănătos) i se va lua și ceea ce are.*”

Foarte mulți oameni optează pentru un mod sănătos de viață, dar continuă să se îmbolnăvească. De aceea, *oferirea* de mulțumiri pentru sănătatea *primită* (de care te bucuri deja) este absolut vitală. Dacă îți vei exprima recunoștința pentru starea ta de sănătate actuală, tu nu numai că ți-o vei putea menține, dar vei declanșa o magie care îți va permite să te bucuri de o sănătate încă și mai bună. Mai mult, vei simți această îmbunătățire încă din primul moment. Micile dureri, alunițele, cicatricile sau alte semne de pe corp vor dispărea ca prin farmec, iar energia, vitalitatea și fericirea ta vor crește direct proporțional.

Așa cum vei afla mai târziu în această carte, practicarea zilnică a recunoștinței pentru starea de sănătate îți va îmbunătăți vederea, auzul și celelalte simțuri, inclusiv toate funcțiile tale corporale. Și totul se va întâmpla ca prin magie!

„*Recunoștința este simultan un vaccin, o antitoxină și un antiseptic.*”

JOHN HENRY JOWETT (1864 – 1923)

Scriitor și predicator prezbiterian

Gradul în care te simți recunoscător pentru starea ta de sănătate coincide perfect cu gradul în care se va îmbunătăți ca prin magie această sănătate, și invers: gradul în care te simți nerecunoscător pentru starea ta de sănătate coincide întocmai cu gradul în care starea ta de sănătate se va deteriora. Deteriorarea stării de sănătate se traduce prin reducerea nivelului de energie și de vitalitate, slăbirea sistemului imunitar, pierderea clarității mentale și reducerea eficienței celorlalte funcții corporale și mentale.

Invers, recunoștința pentru starea bună de sănătate permite primirea unei sănătăți și mai bune pentru care să te simți recunoscător, și în plus elimină stresul și tensiunile din corpul și din mintea ta. Există studii științifice care au arătat că stresul și tensiunile sunt sursa foarte multor boli, dar și că oamenii care practică recunoștința se vindecă mai rapid și trăiesc mai mulți ani!

Starea ta actuală de sănătate reflectă întocmai cât de recunoscător te-ai simțit până acum pentru ea. În mod normal ar trebui să te simți fabulos în fiecare zi. Dacă te simți greoi, iar viața ți se pare un efort continuu, sau dacă nu te simți mai tânăr decât reflectă vârsta ta, înseamnă că ai o stare de sănătate deteriorată. Una din principalele cauze ale acestei pierderi a vitalității este lipsa de recunoștință. Din fericire, această stare de lucruri este pe punctul de a se schimba, căci de acum înainte vei folosi puterea magică a recunoștinței pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate corporală și psihică!

Practica Sănătății Magice începe cu citirea paragrafelor care urmează, legate de nivelul tău actual de sănătate fizică. După ce citești fiecare rând scris cu caractere italice pentru o parte anume a corpului tău, închide ochii și repetă fraza în sinea ta, simțindu-te cât de recunoscător poți pentru respectiva parte corporală. Îți reamintesc în această direcție că dacă te vei gândi de ce te simți recunoscător pentru ea, starea ta de recunoștință se va intensifica în mod natural, și cu cât mai intensă va fi această stare, cu atât mai rapid vei vedea apariția unor rezultate uluitoare la nivelul corpului tău.

Gândește-te la picioarele și la tălpile tale; ele reprezintă principalul tău mijloc de transport de-a lungul întregii vieți. Reflectează la toate lucrurile pe care le faci cu picioarele, de la păstrarea echilibrului și până la ridicat, așezat, exerciții fizice, dans, urcarea treptelor, condusul mașinii, dar mai presus de orice, miracolul mersului. Picioarele și tălpile îți permit să mergi prin casă, să te duci la baie, să mergi până la bucătărie ca să bei un pahar cu apă sau să te deplasezi până la mașină. Ele te conduc prin magazine, de-a lungul străzilor, către aeroport sau de-a lungul plajei. Pe scurt, capacitatea de a merge îți oferă libertatea de a te bucura de viață! De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru picioarele și tălpile mele*”, dar fă-o sincer și cu ardoare.

În continuare, gândește-te la brațele și la mâinile talei, inclusiv la toate lucrurile pe care le apuci sau le faci cu ajutorul lor de-a lungul unei zile. Mâinile sunt principalele tale unelte de-a lungul vieții și le folosești nonstop în fiecare zi, aproape clipă de clipă. Ele îți permit să scrii, să mănânci, să folosești un telefon sau un computer, să faci duș, să te îmbraci, să folosești toaleta, să ridici și să ții diferite lucruri, practic, să faci absolut tot ce faci. Fără ajutorul lor, ai depinde de alți oameni care ar trebui să facă aceste lucruri în locul tău. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru mâinile, palmele și degetele mele!*”

Gândește-te acum la cele cinci simțuri și cât de uimitoare sunt ele. Simțul mirosului îți oferă o plăcere fără egal ori de câte ori mănânci sau bei ceva bun. Atunci când acest simț este diminuat temporar, de pildă în timpul unei răceli, plăcerea mâncatului și a băutului se reduce. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al gustului!*”

Simțul mirosului îți permite să experimentezi miresmele sublime ale florilor, ale unui parfum, ale așternuturilor proaspăt spălate, ale gătitului, ale focului care arde în șemineu într-o noapte de iarnă, ale aerului într-o zi frumoasă de vară, ale ierbii proaspăt cosite sau ale pământului reavăn imediat după ploaie. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al mirosului!*”

Dacă nu ai avea un simț tactil, nu ai putea face diferența dintre cald și rece, dintre moale și ascuțit sau dintre catifelat și aspru. Nu ai putea simți obiectele și nu ai putea oferi sau primi dragoste la nivel fizic. Acest simț îți permite să le oferi celor dragi o îmbrățișare plină de iubire sau să strângi mâna cuiva într-un gest sublim de prietenie. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al atingerii!*”

Gândește-te acum la miracolul vederii, care îți permite să vezi fețele celor dragi, să citești cărți, ziare și emailuri, să te uiți la televizor, să contempli frumusețea naturii și, cel mai important lucru între toate, să îți privești propria viață. Încearcă să te legi la ochi cu o eșarfă timp de o oră și să faci ceea ce faci de obicei, și vei ajunge să îți apreciezi într-o mai mare măsură simțul văzului. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru ochii mei, care îmi permit să văd totul!*”

În continuare, gândește-te la urechile tale, care îți permit să îți auzi propria voce, dar și vocile celorlalți oameni, astfel încât să poți comunica cu ei. Dacă nu ai avea urechi și dacă nu te-ai bucura de simțul auzului, tu nu ai putea folosi un telefon, nu ai putea asculta muzică, radioul, pe cineva drag vorbind sau orice alte sunete din lumea înconjurătoare. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru uimitorul meu simț al auzului!*”

Folosirea oricăruia din cele cinci simțuri ar fi imposibilă fără ajutorul creierului, care procesează milioane de informații pe secundă provenite de la organele tale de simț! De fapt, cel care îți permite să experimentezi viața este creierul tău, ale cărui performanțe nu pot fi imitate de niciun computer din lume, oricât de complex ar fi. De aceea, spune: „*Mulțumesc pentru creierul meu și pentru uimitoarea mea minte!*”

Gândește-te acum la miile de miliarde de celule care lucrează fără

încetare în corpul tău pentru a-ți asigura sănătatea și viața. Spune: „*Vă mulțumesc, celulele mele!*” Gândește-te apoi la organele care îți susțin viața, filtrând, purificând și regenerând totul în organismul tău. Reflectează la faptul că munca acestora este automată, neobligându-te să te gândești la ea. De aceea, spune: „*Vă mulțumesc, organele mele, pentru că funcționați atât de perfect!*”

Dar cel mai mare miracol dintre toate simțurile, sistemele, funcțiile și organele tale corporale este cel al inimii. De activitatea acesteia depinde viața tuturor celorlalte organe, căci inima este cea care menține fluxul vieții la nivelul întregului corp. De aceea, spune: *Mulțumesc pentru inima mea puternică și sănătoasă!*

În continuare, ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cu litere mari și îngroșate:

DARUL SĂNĂTĂȚII MĂ MENȚINE ÎN VIAȚĂ.

Poartă la tine această foaie astăzi și pune-o la vedere în oriunde te-ai duce, astfel încât să o poți privi cât mai des. Dacă lucrezi la un birou, o poți așeza chiar în fața ta. În cazul în care conduci, așează-o într-un loc în care să îi poți arunca oricând dorești o privire. Dacă stai mai mult pe-acasă, așează-o în fața oglinzii din baie sau lângă telefon. Pe scurt, alege un loc în care să ai garanția că o vei putea privi cât mai des.

În cel puțin patru ocazii diferite, citește de-a lungul zilei de azi cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, și lasă-te pătruns de recunoștință pentru sublimul dar al sănătății.

Recunoștința pentru starea de sănătate este esențială pentru menținerea acesteia, dar reprezintă simultan și o garanție că ea se va îmbunătăți în continuare, oferindu-ți mai multă energie și poftă de viață. Dacă recunoștința ar fi folosită în paralel cu tratamentele medicale convenționale, am asista la o veritabilă revoluție în medicină, iar ratele de recuperare și miracolele vindecătoare nu ar înceta să ne uimească.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 4

Sănătatea Magică

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ia o foaie de hârtie și scrie pe ea cu litere mari și îngroșate: **DARUL SĂNĂTĂȚII MĂ MENTINE ÎN VIAȚĂ.**

■ 3. Poartă la tine această foaie astăzi și pune-o la vedere oriunde te-ai duce.

■ 4. În cel puțin **patru** ocazii diferite, citește de-a lungul zilei cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, și lasă-te pătruns de recunoștința pentru sublimul dar al sănătății.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 5

BANII MAGICI

*„Recunoștința înseamnă bogăție.
Lamentarea înseamnă sărăcie.”*

AFORISM AL ȘTIINȚEI CREȘTINE

Dacă nu ai suficienți bani, este bine să înțelegi că grijile, invidia, gelozia, dezamăgirea, descurajarea, îndoielile sau teama legată de bani nu te vor ajuta niciodată să câștigi mai mult, căci toate aceste emoții negative derivă din sentimentul lipsei de recunoștință pentru banii pe care îi ai. Lamentările, certurile și frustrările legate de bani, criticarea prețului unui anumit produs sau ironizarea altor persoane din cauza banilor nu sunt gesturi de recunoștință, și deci nu pot conduce la rezolvarea situației tale financiare. Dimpotrivă, de cele mai multe ori ele conduc la înrăutățirea ei.

Indiferent cum arată situația ta financiară curentă, gândul că nu ai suficienți bani reprezintă un gest de nerecunoștință față de banii pe care îi ai. De aceea, uită de situația în care te afli și exprimă-ți sincer recunoștința față de banii pe care îi ai, pentru a le amplifica astfel numărul într-un mod miraculos!

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru banii pe care îi are) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru banii pe care îi are) i se va lua și ceea ce are.”*

Știi că nu este deloc ușor să te simți recunoscător atunci când ai foarte puțini bani, iar aceștia nu îți ajung, dar înțelegerea faptului că nimic nu se va schimba atât timp cât nu vei deveni recunoscător pentru ei te poate inspira.

Subiectul banilor este foarte delicat pentru majoritatea oamenilor, mai ales pentru cei care nu au suficienți bani. De aceea, tehnica numită Banii Magici are două etape. Este foarte important să citești instrucțiunile întregii tehnici la începutul zilei, căci va trebui să le practici de dimineață și până seara.

Așează-te într-o poziție confortabilă și amintește-ți de zilele copilăriei, când nu aveai deloc sau aproape deloc bani. Amintește-ți diferite ocazii în care altcineva a plătit pentru tine și spune din toată inima *mulțumesc*.

Ai avut întotdeauna hrană pe masă?

Ai trăit într-o casă?

Ai primit o educație de-a lungul mai multor ani?

Cum ai călătorit până la școală în fiecare zi? Ai avut manuale școlare, pachetele cu mâncare și toate celelalte lucruri de care ai avut nevoie la școală?

Ai plecat vreodată undeva în vacanță în copilărie?

Ce daruri ai primit cu ocazia zilelor tale de naștere când erai copil. Care ți-au plăcut cel mai mult?

Ai avut o bicicletă, jucării sau un animal de casă?

Ai avut în permanență haine de purtat, deși creștea foarte rapid și trebuia să le schimbi mereu?

Te-ai dus la filme, ai jucat sport, ai învățat să cânti la un instrument muzical sau ți-ai satisfăcut vreun hobby?

Ai fost vreodată la medic în copilărie? Ai luat medicamente atunci când erai bolnav?

Ai fost la dentist?

Ai avut la dispoziție diferite articole de uz zilnic, cum ar fi periută și pastă de dinți, săpun și șampon?

Ai mers vreodată cu mașina?

Te-ai uitat la televizor; ai dat telefoane, ai folosit lumina, electricitatea și apa?

Toate aceste lucruri au costat bani, iar tu ai beneficiat gratuit de ele! Dacă îți vei aminti de copilăria și de tinerețea ta, vei fi uimit să realizezi cât de multe lucruri ai primit, în condițiile în care altcineva a trebuit să muncească din greu pentru ele. De aceea, exprimă-ți recunoștința pentru toate aceste ocazii și pentru banii primiți atunci, căci dacă îți vei exprima recunoștința pentru banii primiți în trecut, numărul lor va crește în mod magic în viitor! Însăși legea universală garantează acest lucru.

În a doua etapă a tehnicii pe care am intitulat-o Bani Magici, ia o bancnotă de un dolar și lipește pe ea o foiță de hârtie (sticker) pe care scrie: **MULȚUMESC PENTRU TOȚI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEȚII MELE.**

Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puțin o dată dimineața și o dată în cursul după-amiezii (dar oricât de des dorești), scoate bancnota magică și ține-o în mână. Citește cuvintele pe care le-ai scris pe foița de hârtie și simte-te sincer recunoscător pentru nenumărații bani pe care i-ai primit de-a lungul vieții tale. Cu cât vei fi mai sincer, cu atât mai rapidă și mai miraculoasă va fi schimbarea în situația ta financiară.

Este imposibil însă să cunoști dinainte canalele prin care se va schimba această situație. Cel mai probabil, în viața ta vor apărea circumstanțe noi, care îți vor permite să câștigi mai mulți bani. La fel de bine este posibil să găsești bani pe care îi aveai, dar de care ai uitat de mult, să primești în mod neașteptat bani, să ți se ofere o reducere sau un comision, ori să primești diferite obiecte materiale care te-ar fi costat bani dacă le-ai fi cumpărat tu însuși.

Chiar și în zilele următoare, așază bancnota magică într-un loc în care să o poți vedea cât mai frecvent, pentru a-ți reaminti să fii recunoscător pentru abundența financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii. Nu uita niciodată că cu cât privești mai des bancnota magică, umplându-te de recunoștință pentru banii primiți, cu atât mai puternică va fi magia pe care îi vei declanșa. Abundența recunoștinței față de bani atrage după sine o abundență financiară!

Ori de câte ori te trezești într-o situație în care te simți tentat să te plângi de lipsa banilor, de prețurile prea mari etc., fie verbal, fie în sinea ta, amintește-ți de întrebarea: „Merită să plătesc prețul pentru această lamentare?” Gândește-te că fiecare lamentare de acest fel încetinește sau chiar blochează fluxul financiar care H îndreaptă către tine.

Începând de azi, fă-ți promisiunea ca ori de câte ori vei primi bani de acum înainte, indiferent dacă este vorba de salariu, de o reducere sau de o restituire de bani, ori de primirea unui cadou care costă bani, să fii cu adevărat recunoscător pentru ei. Toate aceste circumstanțe reprezintă oportunități ideale de a folosi puterea magică a recunoștinței față de banii primiți pentru a-i multiplica!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 5

Banii Magici

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Așează-te într-o poziție confortabilă și amintește-ți de zilele copilăriei și de toate ocaziile în care altcineva a plătit *pentru* tine.

■ 3. Ori de câte ori îți amintești de o astfel de ocazie, spune din toată inima *mulțumesc*.

■ 4. Ia o bancnotă de un dolar sau o altă bancnotă de valoare mică și lipește pe ea o foiță de hârtie (sticker) pe care scrie: **MULȚUMESC PENTRU TOȚI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEȚII MELE.**

■ 5. Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puțin o dată dimineața și o dată în cursul după-amiezii dar oricât de des dorești, scoate bancnota magică și ține-o în mână. Citește cuvintele pe care le-ai scris pe foița de hârtie și simte-te *sincer* recunoscător pentru nenumărații bani pe care i-ai primit de-a lungul vieții tale.

■ 6. În zilele următoare, așază bancnota magică într-un loc în care să o poți vedea cât mai frecvent, pentru a-ți reaminti să fii recunoscător pentru abundența financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 6

MUNCA MAGICĂ

„Dacă iei o activitate, o artă, o disciplină sau un talent și o duci cât de departe poți, depășind tot ce s-a făcut vreodată în domeniul respectiv, o vei forța să pătrundă în lumea magiei.”

TOM ROBBINS (n. 1936) Scriitor

Cum este posibil ca un om născut într-o sărăcie absolută, care pornește de la zero și fără nicio educație, să ajungă președinte sau o celebritate, să își clădească un imperiu și să devină unul dintre cei mai bogați oameni din lume? Cum este posibil ca doi oameni să pornească de pe o poziție similară în aceeași carieră, iar unul să cunoască numai succese și celălalt să se zbată în aceleași greutăți de la început, indiferent cât de mult s-ar strădui? Veriga lipsă a succesului în cel de-al doilea caz este recunoștința, căci potrivit legii atracției nu te poți bucura de succes fără a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja. Cu alte cuvinte, fără recunoștință este imposibil să te bucuri de un succes permanent.

Pentru a avea succes la locul de muncă și în plan profesional, atrăgând în viața ta oportunități, promovări, bani, idei de geniu, inspirații și aprecieri, este absolut esențial să fii recunoscător pentru actuala ta slujbă sau muncă. Ca de obicei, cu cât vei fi mai

recunoscător, cu atât mai multe motive de recunoștință vei avea! Așa cum am mai spus și cum probabil ai înțeles, dacă dorești să amplifici ceva în viața ta, trebuie să începi prin a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru munca pe care o desfășoară) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru munca pe care o desfășoară) i se va lua și ceea ce are.”*

Atunci când te simți recunoscător pentru ceea ce faci, tu investești în mod automat mai multă energie în activitatea ta și primești în schimb mai mulți bani și mai mult succes. Invers, dacă nu te simți recunoscător pentru munca ta, tu investești mai puțină energie în ea, iar recompensa ta va fi mai mică. De aceea, nu te vei simți niciodată fericit la locul de muncă, nu vei face decât strict ceea ce ți se cere, iar activitatea ta va stagna și în cele din urmă se va deteriora, ceea ce în ultimă instanță poate însemna chiar concedierea ta. Reține: celor lipsiți de recunoștință li se va lua chiar și ceea ce au.

Recunoștința oferită muncii este direct proporțională cu recompensele și satisfacțiile primite în schimb. Cu alte cuvinte, *tu* ești cel care controlează ceea ce primești în schimbul muncii tale, prin recunoștința pe care i-o oferi!

În mod similar, dacă ești un om de afaceri, valoarea il afacerii tale va crește sau va scădea direct proporțional cu recunoștința ta față de ea. Cu cât te vei simți mai recunoscător pentru afacerea ta, pentru clienții și angajații pe care îi ai, cu atât mai rapid va înflori afacerea ta. Invers, înlocuirea recunoștinței cu grijile și cu alte gânduri negative conduce automat la o spirală descendentă.

Dacă ești părinte, iar munca ta constă în îngrijirea copiilor și în executarea treburilor casnice, caută motive de recunoștință pentru această perioadă din viața ta. De multe ori, aceasta reprezintă o oportunitate unică, iar dacă te vei simți recunoscător pentru ea, vei atrage mai mult sprijin, mai multe momente frumoase și mai multă fericire generată de această experiență.

Pe scurt, ar trebui să îți iubești activitatea, indiferent în ce constă ea, și să o practici întotdeauna cu entuziasm, fără să cobori niciodată ștacheta. Chiar dacă munca ta actuală nu este ceea ce ai visat că vei face în această viață, singura manieră de a ajunge să faci ceea ce visezi

constă în a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

De aceea, sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îți imaginezi că ai un șef invizibil care ține evidența tuturor gândurilor și sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfășori. Imaginează-ți că acest șef te urmează astăzi oriunde te-ai duce, cu un carnețel în mână. Ori de câte ori găsești un motiv de recunoștință pentru ceea ce faci, el notează acest lucru în carnețelul său. Așadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simți sincer recunoscător, astfel încât la sfârșitul zilei șeful tău să aibă o listă cât mai lungă a motivelor tale de recunoștință. Cu cât această listă va fi mai lungă, cu atât mai mare va fi magia pe care o va declanșa ea în ceea ce privește oportunitățile de afaceri, succesul tău în ceea ce faci, banii pe care îi primești în schimbul muncii tale, dar și bucuria și împlinirea pe care le simți la locul de muncă.

Gândește-te la toate lucrurile pentru care te-ai putea simți recunoscător la locul de muncă. Începe cu faptul că ai un loc de muncă! Gândește-te câți oameni sunt șomeri, fiind dispuși să dea orice pentru un loc de muncă. Amintește-ți de facilitățile pe care le ai la dispoziție, cum ar fi telefoanele, imprimantele, internetul și calculatoarele. Gândește-te la oamenii cu care lucrezi și la prietenii pe care le-ai legat la locul de muncă. Exprimă-ți recunoștința față de cei care îți facilitează munca, cum ar fi recepționistele, asistentele, oamenii de serviciu și curierii. Amintește-ți cât de bine te simți în ziua de salariu. În sfârșit, gândește-te la toate lucrurile pe care îți place să le faci la locul de muncă.

De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoștință, spune-ți:

„Mă simt recunoscător pentru _____ ce?_____.”

Cu cât șeful tău invizibil va constata că ești mai recunoscător, cu atât mai rapid va declanșa el magia la locul tău de muncă și cu atât mai mari vor fi beneficiile de care te vei bucura. Este posibil chiar să generezi atât de multă recunoștință încât aceste beneficii să fie instantanee. Norocul nu este niciodată accidental. El este întotdeauna consecința puterii magice a recunoștinței!

Dacă se nimerește să practici Munca Magică într-un weekend în care nu lucrezi, practică în locul ei tehnica din ziua/zilele următoare și revino la ea în prima zi în care trebuie să te prezinți la lucru.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 6

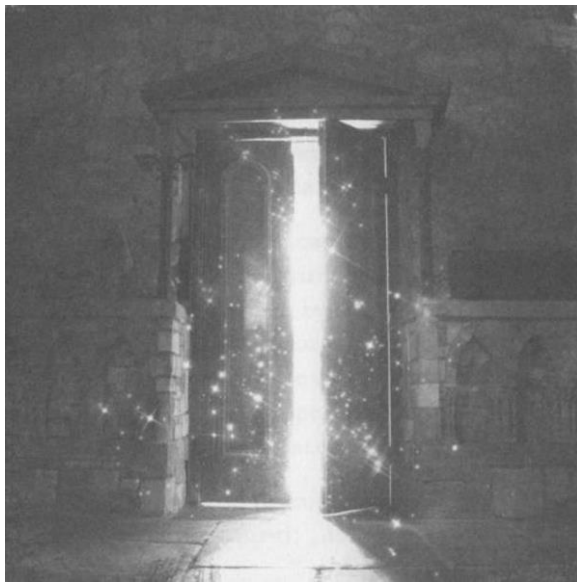
Munca Magică

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îți imaginezi că ai un șef invizibil care te urmează oriunde te-ai duce și ține evidența tuturor gândurilor și sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfășori. Așadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simți sincer recunoscător.

■ 3. De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoștință, spune-ți: „*Mă simt recunoscător pentru _____ce?_____*”, și simte cât mai intens acest lucru.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și roștește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 7

IEȘIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE

„Un om recunoscător este recunoscător în toate circumstanțele.”

BAHÁ'U'LLÁH (1817-1892)

Fondatorul persan al credinței Bahá'í

Indiferent dacă ai probleme cu o relație care se destramă, cu diferite presiuni financiare, cu o boală gravă sau cu imposibilitatea de a-ți găsi o slujbă, situațiile negative apar întotdeauna ca urmare a unei lipse de recunoștință practică pe termen lung. Atunci când nu te simți recunoscător pentru ceva din viața ta, înseamnă automat că îl consideri de la sine înțeles. Aceasta este principala cauză a negativității, căci tu nu *oferi* mulțumiri pentru lucrurile pe care le consideri firești, deși *beneficiezi* de ele. În acest fel, tu blochezi practic fluxul magiei în viața ta. Așa cum atunci când îi mulțumești cuiva, tu generezi automat o reacție pozitivă din partea acestuia, atunci când refuzi să mulțumești pentru anumite lucruri din viața ta, aceasta se deteriorează automat.

Spre exemplu, te simți recunoscător pentru sănătatea ta atunci când nu ești bolnav, sau nu ești conștient de aceasta decât atunci când o

pierzi, când corpul tău se îmbolnăvește și când ai dureri? Te simți zilnic recunoscător pentru slujba ta, sau doar atunci când auzi că se fac reduceri de personal? Te simți recunoscător în fiecare moment pentru salariul tău, sau ți se pare că acesta este „normal”? Te simți recunoscător în permanență pentru prezența celor dragi în viața ta, sau te gândești la ei doar atunci când apar probleme relaționale? Te simți recunoscător pentru că mașina ta merge bine, sau îți amintești de ea doar atunci când se strică?

Te simți recunoscător în fiecare zi pentru că ești în viață, sau consideri viața ceva de la sine înțeles?

Orice luare în derizoriu conduce la lamentări, la gânduri și cuvinte negative. Din păcate, atunci când te plângi de ceva, tu atragi din ce în ce mai multe motive de lamentare în viața ta!

Spre exemplu, dacă te plângi de vreme, de trafic, de șeful tău, de partenerul de viață, de familie, de un prieten, de un străin, de așteptarea la coadă, de facturi, de economie, de costul unui articol, de serviciul unei companii – înseamnă că nu te simți recunoscător. Cu fiecare astfel de lamentare, tu împingi mai departe de tine viața la care visezi.

Cred că ai înțeles până acum că orice lamentare, orice gânduri sau cuvinte negative și orice impresie că este normal să te bucuri de ceva fără a te simți recunoscător pentru el, împiedică împlinirea viselor și dorințelor tale. De aceea, ori de câte ori ceva nu merge bine în viața ta, înseamnă că nu ți-ai exprimat îndeajuns de mult recunoștința (în mod intenționat sau inconștient).

Este imposibil să simți ceva negativ atunci când ești recunoscător. Este imposibil să critici sau să învinovățești pe cineva atunci când te simți recunoscător. Este imposibil să fii trist sau să ai o altă emoție negativă atunci când te simți recunoscător. Vestea bună este că dacă te confrunți cu o situație negativă în momentul actual, este foarte ușor să o transformi prin exprimarea recunoștinței. Orice situație negativă poate dispărea ca prin farmec dacă știi ce atitudine să adopți!

Mai întâi de toate, trebuie să începi prin a căuta motive de recunoștință în actuala ta situație negativă, oricât de dificil ți s-ar părea. Indiferent cât de proastă ar fi situația, este întotdeauna posibil să descoperi motive de recunoștință în ea, mai ales dacă pornești de la premisa că această stare de spirit va transforma în mod magic

circumstanțele cu care te confrunți. Walt Disney, care știa multe despre magia vieții, ne-a învățat cum să facem acest lucru în filmul său, *Pollyanna*.

Filmul *Pollyanna* (1960) a prezentat „Jocul Fericirii”, care a avut un efect foarte profund asupra mea când eram copil. Am jucat acest joc în toți anii copilăriei și adolescenței mele. Jocul constă în a căuta cât mai multe motive de fericire în viața ta, mai ales în cazul în care te confrunți cu o situație negativă. Căutarea motivelor de fericire (sau de recunoștință) într-o situație negativă conduce automat la găsirea de soluții!

Walt Disney a ilustrat perfect puterea recunoștinței în filmul *Pollyanna*.

Același lucru l-a făcut Buddha, cu mii de ani înainte, atunci când a spus:

„Să fim recunoscători astăzi, căci chiar dacă nu am învățat foarte multe lucruri, am învățat cu siguranță ceva, iar dacă nu am învățat nimic, cel puțin nu ne-am îmbolnăvit, iar dacă totuși ne-am îmbolnăvit, cel puțin nu am murit. De aceea, să fim recunoscători.”

GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)

Fondatorul budismului

Lasă-te inspirat de cuvintele lui Buddha și alege o problemă sau o situație negativă din viața ta pe care dorești să o rezolvi. Caută apoi zece motive de recunoștință legate de ea. Știu că poate părea dificil, dar urmează exemplul din cuvintele lui Buddha. Notează în scris cele zece motive de recunoștință, fie în calculator, fie în jurnalul recunoștinței.

Să spunem că ești șomer și nu reușești să îți găsești un loc de muncă, deși ai încercat orice. Pentru a schimba prin magie această situație, trebuie să te focalizezi asupra motivelor de recunoștință pe care le ai. Iată câteva exemple în această direcție:

1. Mă simt profund recunoscător pentru că am avut bani ca să îmi întrețin familia în această perioadă.

2. Mă simt recunoscător pentru că am avut timpul necesar pentru a-mi pune viața în ordine.

3. Mă simt recunoscător pentru că am lucrat foarte mulți ani, astfel încât acum am experiența necesară pentru a-mi găsi mai ușor o slujbă

nouă.

4. *Mă simt recunoscător pentru că aceasta este prima dată când am rămas șomer.*

5. *Mă simt recunoscător pentru că există destule oportunități pe piața forței de muncă și pentru că în fiecare zi apar altele noi.*

6. *Mă simt recunoscător pentru tot ce am învățat completând cereri pentru un loc de muncă și mergând la interviuri.*

7. *Mă simt recunoscător pentru că sunt sănătos și pot munci.*

8. *Mă simt recunoscător pentru încurajările și sprijinul familiei mele.*

9. *Mă simt recunoscător pentru că m-am putut odihni mai mult în această perioadă. Chiar aveam nevoie de această odihnă.*

10. *Mă simt recunoscător pentru că am înțeles cât de mult înseamnă pentru mine să am o slujbă. Înainte acest lucru mi se părea de la sine înțeles.*

Această recunoștință va atrage în viața ta oportunități noi, care vor schimba ca prin farmec situația ta curentă. Puterea recunoștinței este infinit mai mare decât orice situație negativă, iar numărul posibilităților prin care aceasta se poate schimba este practic nelimitat. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici recunoștința și să declanșezi astfel procesul magic!

Să luăm un alt exemplu. Să spunem că un fiu are probleme în relația cu tatăl său. Orice ar face, acestuia din urmă i se pare că fiul său nu este suficient de bun.

1. *Mă simt recunoscător pentru că marea majoritate a relațiilor din viața mea sunt armonioase.*

2. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a muncit din greu pentru ca eu să primesc o educație bună, de care el nu a avut parte.*

3. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a întreținut familia noastră. La acea vreme nu aveam habar cât de greu este să întreții o familie și ce efort presupune acest lucru.*

4. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că mă ducea să joc baschet în fiecare sâmbătă, când eram copil.*

5. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că nu se mai poartă atât de dur cu mine cum o făcea în trecut.*

6. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că ține atât de mult la mine. Sunt conștient că nu mi-ar cere să fac atâtea lucruri dacă nu i-ar păsa de mine.*

7. *Mă simt recunoscător pentru relația cu tatăl meu, căci ea m-a învățat valoarea compasiunii, care îmi permite să îmi cresc altfel copiii, dând dovadă de mai multă înțelegere.*

8. *Îi sunt recunoscător tatălui pentru că m-a învățat cât de importantă este încurajarea pentru a crește copii fericiți și încrezători în ei înșiși.*

9. *Mă simt recunoscător pentru toate ocaziile de a râde împreună cu tata. Alți oameni nu au această ocazie, căci și-au pierdut tatăl sau sunt orfani.*

10 *Sunt sincer recunoscător pentru că am un tată. Deși au existat destule momente dificile în relația mea cu el, au existat și destule momente frumoase, și cu siguranță vor mai exista și altele.*

Prin adoptarea acestei atitudini de recunoștință față de tatăl său, fiul va schimba în bine relația cu acesta. El și-a schimbat gândurile și sentimentele față de tatăl său, atrăgând astfel circumstanțe diferite în relația cu acesta. La nivel energetic și cuantic, relația dintre cei doi s-a schimbat deja. Atât timp cât fiul își menține această stare de recunoștință, legea atracției schimbă automat în bine circumstanțele exterioare, iar relația dintre cei doi se îmbunătățește ca prin farmec.

Reține: cea mai sigură metodă de a afla dacă recunoștința ta și-a declanșat magia este starea ta de spirit. Atunci când este sinceră, recunoștința conduce inevitabil la o stare de spirit mai pozitivă. Cu alte cuvinte, ea te face să te simți mult mai bine. Așadar, prima dovadă a faptului că magia recunoștinței funcționează este ridicarea apăsării pe care o simțeai înainte. Atunci când te simți mai bine într-o anumită privință, tu simți că problema se va rezolva, iar soluțiile nu întârzie să apară. De aceea, cea mai bună manieră de a-ți rezolva o situație dificilă, indiferent în ce constă aceasta, constă în a focaliza asupra ei o recunoștință concentrată, până când ajungi să te simți mai bine în privința ei. Abia atunci se declanșează magia recunoștinței în lumea

exterioră.

Atunci când întocmești lista celor zece motive de recunoștință, începe întotdeauna cu următoarele expresii:

Mă simt atât de recunoscător pentru _____ .

Sau: *Mă simt sincer recunoscător pentru _____.*

Continuă apoi cu motivul pentru care te simți recunoscător. Dacă îți se pare mai simplu, poți aplica la fel de bine metoda lui Walt Disney:

Sunt atât de bucuros (fericit) că _____.

Dacă ai terminat de întocmit lista motivelor de recunoștință, încheie ieșirea Magică din Starea de Negativitate scriind cuvintele:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această soluție perfectă.

Cel puțin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmație negativă de-a lungul întregii zile. Știu că nu este ușor, dar cel puțin încearcă acest lucru. La urma urmelor, este vorba de o singură zi. Cei mai mulți dintre oameni nu au idee cât de impregnată este mintea lor cu gânduri negative. Ei bine, dacă vei încerca să excluzi din mintea ta astfel de gânduri pe durata unei singure zile, te vei lămurii rapid. Adu-ți aminte că negativitatea și lamentările atrag și mai multe motive de lamentare. De aceea, oprește-te înainte de emiterea unui gând sau a unor cuvinte negative și întreabă-te dacă îți dorești cu adevărat să suporti consecințele acestora. Chiar dacă te trezești că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poți încheia întotdeauna cu următoarea afirmație magică:

Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.

Continuă-ți apoi fraza cu un motiv oarecare pentru care te simți recunoscător. Fă din această frază magică o mantra și aplic-o în toate situațiile.

De acum înainte, ori de câte ori te confrunți cu o problemă sau cu o situație negativă, mai ales cu cele minore, fă-ți un obicei din a-ți exprima recunoștința înainte ca situația să escaladeze și să îți tulbure cu adevărat echilibrul interior. Aplică întotdeauna puterea magiei!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 7

Ieșirea magică din starea de negativitate

■ 1. Repetă primii trei pași ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu *zece* binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o problemă sau o situație din viața ta pe care dorești să o rezolvi.

■ 3. Întocmește în scris o listă cu **zece** motive de recunoștință legate de situația respectivă.

■ 4. La sfârșit, încheie acest exercițiu scriind cuvintele:

„Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această soluție perfectă”

■ 5. Cel puțin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmație negativă de-a lungul întregii zile. Chiar dacă te trezești că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poți încheia întotdeauna cu următoarea afirmație magică *„Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.”*

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 8

INGREDIENTUL MAGIC

*„O inimă plină de recunoștință
se bucură de un festin continuu.”*

W. J. CAMERON (1879-1953)

Jurnalist și om de afaceri

Oferirea de mulțumiri pentru hrană înainte de a mânca reprezintă o tradiție ce a fost urmată mii de ani, datând din perioada Egiptului antic. Datorită ritmului extrem de rapid al secolului XXI, oamenii au tendința de a uita de această tradiție. Acest lucru este extrem de regretabil, căci exprimarea recunoștinței pentru fiecare masă reprezintă o oportunitate excelentă pentru amplificarea recunoștinței din viața ta, și implicit a magiei acesteia, care poate crește astfel în mod exponențial!

Amintește-ți de un moment din viața ta în care ți-a fost foarte foame, dar nu ți-ai putut satisface pe moment această senzație. Cu siguranță, nu ai mai putut gândi și funcționa normal, corpul tău s-a simțit slăbit și poate chiar a început să tremure, mintea ta a devenit confuză, iar emoțiile tale au luat-o razna. Iar astfel de efecte apar atunci când trec doar câteva ore fără să mănânci! Noi avem nevoie de hrană pentru a putea trăi, pentru a gândi și pentru a ne simți bine. De aceea, avem

toate motivele să ne simțim recunoscători pentru fiecare masă.

Pentru a-ți amplifica această stare de recunoștință, gândește-te puțin la toți oamenii care au contribuit la masa ta actuală. Cultivatorii au semănat și și-au îngrijit culturile pentru ca tu să te poți bucura de legumele și fructele de pe masa ta. Ei au trebuit să le protejeze luni la rând, iar în final să recolteze roadele muncii lor. Mii de oameni au participat la acest proces, ambalând, transportând și distribuind produsele. De pildă, șoferii au condus zi și noapte pe distanțe enorme pentru ca tu să te poți bucura de ele. Toți acești oameni au lucrat într-o armonie perfectă pentru ca fructele și legumele să îți fie livrate proaspete și să îți stea la dispoziție de-a lungul întregului an.

Gândește-te acum la crescătorii de animale, la pescari, la cultivatorii de cafea și de ceai, și la toate companiile care prelucrează și ambalează alimentele pe care le consumi. Producția mondială de hrană este un proces de o complexitate incredibilă, dar perfect orchestrat, care se petrece zi de zi și la care participă un număr uluitor de oameni care produc și distribuie alimentele și băuturile către magazine, restaurante, supermarketuri, cafenele, aeroporturi, școli, spitale și către fiecare casă de pe planetă.

Pe scurt, mâncarea este un dar al naturii! Dacă aceasta nu ne-ar furniza solul, substanțele nutritive și apa necesare, noi nu am avea nimic de mâncare. De pildă, fără apă nu ar putea exista plante, animale sau viață pe Pământ. Noi folosim apa pentru a ne găti mâncarea, pentru a ne cultiva plantele, pentru a ne stropi grădinile, pentru a ne spăla, pentru a susține fiecare vehicul aflat în mișcare, dar și spitalele, industria, transportul și construcțiile, pentru a produce haine, materiale plastice, din sticlă și din metal, precum și toate produsele și aparatele imaginabile, medicamentele care salvează vieți, pentru a ne construi casele și orice alte clădiri sau structuri. În plus, apa menține în viață însuși corpul nostru. Pe scurt, ea reprezintă unul din miracolele pe care ni le furnizează natura!

*„Dacă există magie pe această planetă,
aceasta este conținută în apă.”*

LOREN EISELEY (1907-1977)

Antropolog și autoare de cărți pe tema științelor naturale

Unde am ajunge fără hrană și fără apă? Un lucru este sigur: nu ne-am afla aici, nici noi, nici familiile și prietenii noștri. Această zi nu ar exista pentru noi; nici viitorul. Din fericire, noi ne aflăm pe această

planetă frumoasă și ne trăim viața cu toate încercările și bucuria ei, căci beneficiem de darul sublim al naturii: *hrana și apa!* De aceea, rostirea cuvântului magic *mulțumesc* înainte de a mânca și de a bea reprezintă un gest de recunoaștere și de recunoștință pentru acest miracol al hranei și al apei.

Partea cea mai incredibilă este că atunci când îți exprimi recunoștința față de hrană și apă, tu nu produci un impact exclusiv asupra vieții tale, ci și asupra mecanismului de aprovizionare al întregii lumi. Dacă un număr suficient de mare de oameni și-ar exprima recunoștința pentru mâncare și pentru apă, ei i-ar ajuta în acest fel pe toți cei care suferă de foame și care nu își pot satisface nevoile cele mai elementare. În conformitate cu legea atracției și cu cea a acțiunii și reacției de care a vorbit Newton, acțiunea recunoștinței exprimate în masă ar produce automat o reacție la fel de masivă, care ar schimba circumstanțele exterioare și ar diminua sărăcia pe această planetă.

În plus, exprimarea recunoștinței pentru hrană și apă întreține magia din viața ta, având efecte pozitive asupra tuturor domeniilor acesteia și ajutându-te să îți îndeplinești toate visele.

Oamenii din trecut credeau că prin binecuvântarea cu recunoștință a hranei și a apei acestea deveneau mai pure. Dacă ținem cont de teoriile și de descoperirile moderne ale fizicii cuantice, care spun că observatorul influențează realitatea observată, este foarte posibil ca strămoșii noștri să fi avut dreptate. Potrivit efectului observatorului, evidențiat de fizica cuantică, este foarte posibil ca prin focalizarea recunoștinței asupra hranei și asupra apei, structura moleculară și energetică a acestora să se schimbe, iar ele să devină mai pure, având un efect similar asupra bunăstării tale fizice.

Una din modalitățile prin care poți experimenta instantaneu magia recunoștinței focalizate asupra hranei și apei constă în a savura cu adevărat gustul acestora. Acest gest echivalează cu o apreciere la adresa lor, și implicit cu exprimarea unei stări de recunoștință. Încearcă acest lucru. Cu prima ocazie în care mănânci sau bei ceva, concentrează-te asupra gustului alimentelor din gură. Vei constata imediat că acesta devine mai savuros, în timp ce dacă nu te concentrezi asupra lui, orice gust își pierde savoarea. Cea care amplifică această savoare este energia aprecierii și a recunoștinței!

De aceea, înainte de a consuma ceva astăzi, indiferent dacă este vorba de o masă propriu-zisă, de un fruct, de o gustare sau de o

băutură (inclusiv apa), uită-te la produsul din fața ta și spune cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulțumesc!* În continuare, încearcă să savurezi cu adevărat alimentul sau băutura. În acest fel, nu numai că te vei desfăta mai tare, dar îți vei putea inclusiv prelungi starea de recunoștință.

Personal, atunci când rostesc cuvântul magic, îmi face plăcere să îmi flutur puțin degetele deasupra produsului pe care urmează să îl consum, imaginându-mi că împrăștii praf magic deasupra lui, pentru a-l purifica instantaneu. Această tehnică simplă și aparent copilăroasă m-a ajutat să înțeleg mai bine că recunoștința reprezintă adevăratul ingredient magic, motiv pentru care doresc să o presar asupra tuturor alimentelor pe care le consum! Dacă ți se pare mai eficient, îți poți imagina că ai o „solniță” plină cu praf magic pe care o scuturi deasupra alimentelor și băuturilor pe care urmează să le consumi.

Chiar dacă ți se întâmplă să uiți uneori să spui cuvântul magic *mulțumesc* înainte de a mânca sau de a bea ceva, de îndată ce îți aduci aminte, închide ochii, întoarce-te mental la momentul începerii mesei și rostește cuvântul. Dacă ți se întâmplă să uiți de mai multe ori acest lucru în decursul zilei de astăzi, repetă tehnica a doua zi. Gândește-te că nu îți poți permite să pierzi nicio zi pentru amplificarea recunoștinței tale, căci înseși visele tale depind de acest lucru!

Exprimarea recunoștinței pentru lucrurile cele mai simple din viață, cum ar fi hrana și băutura, reprezintă una dintre cele mai profunde expresii ale acesteia și conduce automat la declanșarea fluxului magiei în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 8

Ingredientul Magic

- 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

- 2. Astăzi, înainte de a mânca sau de a bea ceva, privește alimentul sau băutura din fața ta și rostește cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulțumesc!* Dacă dorești, poți presăra peste ele praf magic, într-un gest simbolic.

- 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 9

MAGNETUL CARE ATRAGE BANII

„Viața nu devine cu adevărat bogată decât pentru omul plin de recunoștință.”

DIETRICH BONHOEFFER (1906-1945)

Pastor luteran

Recunoștința înseamnă bogăție, iar lamentarea înseamnă sărăcie. Aceasta ar trebui să fie regula de aur a întregii tale vieți, indiferent dacă este vorba de sănătate, slujbă, relații sau bani. Cu cât ești mai recunoscător pentru banii pe care îi ai, chiar dacă aceștia sunt foarte puțini, cu atât mai multă bogăție vei primi. Invers, cu cât te plângi mai mult în legătură cu banii, cu atât mai sărac vei deveni.

Tehnica magică de astăzi își propune să înlocuiască unul din principalele motive pentru care oamenii se plâng din cauza banilor cu un gest de recunoștință, dublând astfel puterea de a schimba circumstanțele financiare. Prin aplicarea ei, tu vei *înlocui* practic o lamentare, care te face mai sărac, cu un gest de recunoștință, care te îmbogățește ca prin farmec.

Marea majoritate a oamenilor se plâng din cauza lipsei banilor, de

cele mai multe ori fără să-și dea seama. Ca și cum exprimarea verbală a acestei lamentări nu ar fi de ajuns, ei se gândesc de foarte multe ori la lipsa banilor, fără să fie conștienți de gândurile lor. Orice gânduri de lamentare, de invidie, de îngrijorare sau care exprimă alte emoții negative legate de bani atrag literalmente mai multă sărăcie în viața celor care le emit. Iar cele mai multe plângeri se referă la banii care trebuie plătiți.

Când nu ai suficienți bani, plata facturilor poate fi un coșmar. Acestea par să vină întotdeauna într-un ritm mai accelerat decât banii, dar cine se plânge de plata facturilor se plânge practic de lipsa banilor, iar această lamentare continuă nu face decât să îi adâncească și mai tare în sărăcie.

Este foarte greu să te simți recunoscător pentru facturile tale atunci când nu ai suficienți bani să le plătești, dar exact asta *trebuie* să faci dacă dorești să primești mai mulți bani. Pentru a duce o viață bogată, trebuie să te simți recunoscător pentru tot ce are legătură cu banii, iar lamentările legate de plata facturilor nu au nimic de-a face cu recunoștința. Inversarea procesului înseamnă să *emiți* starea de *recunoștință* pentru produsele și serviciile *primite* de la cei care le-au facturat. Procesul este uluitor de simplu și este perfect logic, iar efectele sale asupra fluxului financiar din viața ta vor fi monumentale. De fapt, dacă vei proceda astfel, vei deveni un veritabil magnet care atrage banii!

Pentru a-ți cultiva recunoștința față de o factură, gândește-te la beneficiile de care ai avut parte în urma consumării produsului sau serviciului facturat. Spre exemplu, dacă trebuie să plătești chiria sau o rată ipotecară, fii recunoscător pentru faptul că ai o casă și locuiești în ea. În loc să te gândești negativ la bănci și la mecanismul dobânzilor, gândește-te ce ar însemna dacă ar trebui să economisești toți banii pentru a-ți putea cumpăra o casă. Cum te-ai descurca dacă nu ar exista bănci care să împrumute bani? Marea majoritate a oamenilor ar trăi pe stradă. De aceea, fii recunoscător băncilor (sau proprietarului, în cazul în care plătești chirie), căci datorită lor îți permiți să locuiești într-o casă sau într-un apartament.

Dacă trebuie să plătești factura pentru gaz sau pentru electricitate, gândește-te la faptul că ai beneficiat de căldură, sau de scăderea temperaturii în timpul verii, datorită aparatului de aer condiționat, la dușurile fierbinți pe care le-ai făcut și la toate aparatele pe care le-ai putut folosi datorită acestui serviciu. Dacă trebuie să plătești factura de telefon sau de internet, imaginează-ți cât de dificilă ar fi viața ta dacă ar

trebuie să călătorești pe distanțe foarte lungi pentru a vorbi față în față cu persoanele în cauză. Amintește-ți de câte ori ți-ai sunat prietenii și familia, de câte ori ai făcut schimb de emailuri și de câte ori ai avut un acces instantaneu la informații datorită serviciilor de internet furnizate de compania care a emis factura. Toate aceste servicii excelente îți stau la dispoziție. De aceea, fii recunoscător pentru ele, inclusiv companiilor care ți-au furnizat aceste servicii înainte de a-ți impune plata lor.

De când am descoperit puterea fenomenală a recunoștinței, eu obișnuiesc să scriu pe toate facturile pe care le plătesc: „*Mulțumesc – Plătită*”. Am început să practic această metodă încă din perioada în care nu aveam deloc bani. Inițial, când nu aveam încă banii necesari pentru a plăti o factură, scriam pe ea: „*Mulțumesc pentru bani*”. Când făceam în sfârșit rost de banii necesari pentru a o plăti, scriam mai jos: „*Mulțumesc – Plătită*”.

Aceasta este tehnica pe care ți-o propun pentru ziua de azi: ia toate facturile curente neplătite și aplică puterea magică a recunoștinței scriind pe ele: „*Mulțumesc pentru bani*”. Uplete-te de recunoștință pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu. Dacă obișnuiești să îți plătești facturile online, de fiecare dată când primești o factură online retrimite-ți-o (cu funcția Forward) ție însuși și scrie la rubrica „Subiect”, cu litere majuscule și îngroșate: **„MULȚUMESC PENTRU BANI”**.

În continuare, caută zece facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, și scrie pe ele cuvintele magice: „*Mulțumesc – Plătită*”. În tot acest timp, urmărește să simți o stare de recunoștință cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plătești aceste facturi. Cu cât recunoștința pe care o vei simți va fi mai intensă, cu atât mai mulți bani vei începe să atragi în mod magnetic către tine!

Începând din această zi, fă-ți un obicei din a reflecta întotdeauna la serviciul pe care urmează să îl plătești atunci când îți vine o factură, la marile beneficii pe care ți le-a oferit el, și din a scrie pe ea cuvintele magice: „*Mulțumesc – Plătită*”. Chiar dacă nu ai încă banii necesari pentru a o plăti, aplică totuși puterea magică a recunoștinței și scrie pe factură: „*Mulțumesc pentru bani*”, bucurându-te anticipat pentru banii pe care îi vei avea la un moment dat și cu care vei putea plăti această factură!

Cultivarea sentimentului profund de recunoștință pentru banii pe care trebuie să îi plătești îți va garanta primirea altor bani. Recunoștința

este ca un magnet atașat de bani; de aceea, ori de câte ori trebuie să plătești ceva, banii se întorc de fiecare dată la tine, uneori în sumă egală, alteori de zece sau chiar de o sută de ori mai mulți. Abundența pe care o vei primi depinde de cantitatea de recunoștință pe care o vei investi, nu de suma plătită! Spre exemplu, este posibil să oferi atât de multă recunoștință atunci când plătești o factură de 50 de dolari încât să primești înapoi sute de dolari!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 9

Magnetul care atrage banii

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ia toate facturile curente neplătite și aplică puterea magică a recunoștinței scriind pe ele: „*Mulțumesc pentru bani*”. Uplete-te de recunoștință pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu.

■ 3. În continuare, caută **zece** facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, și scrie pe ele cuvintele magice: „*Mulțumesc – Plătită*”. În tot acest timp, urmărește să simți o stare de recunoștință cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plătești aceste facturi.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 10

PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR

*„Nicio datorie nu este mai urgentă decât
returnarea mulțumirilor.”*

SFÂNTUL AMBROZIE (340-397 e.n.)

Teolog și episcop catolic

Învățăturile spirituale din vechime afirmă că tot ceea ce îi oferim din toată inima unei alte persoane se întoarce însutit la noi. De aceea, exprimarea recunoștinței pentru orice obiect sau serviciu primit de la o altă persoană (prin rostirea cuvântului magic *mulțumesc*) reprezintă nu doar un gest de politețe, ci o urgență vitală pentru a-ți îmbunătăți ție viața!

Recunoștința este o energie foarte puternică, iar ea se îndreaptă întotdeauna în direcția în care o focalizăm. Dacă te gândești la recunoștință ca la un praf magic, ori de câte ori îți exprimi recunoștința față de o persoană pentru ceva ce ai primit de la ea, tu presari practic praf magic asupra ei! Puternica energie pozitivă a prafului magic îi influențează pe toți cei asupra cărora îl presari!

În fiecare zi, noi avem contacte cu foarte mulți oameni, fie la telefon,

fie prin email sau față în față, la serviciu, în magazine, restaurante, lifturi, autobuze sau trenuri, iar mulți dintre aceștia merită să se bucure de recunoștința noastră, pentru că noi primim ceva de la ei.

De pildă, gândește-te la oamenii pe care îi întâlnești într-o zi oarecare și care îți oferă un serviciu, cum ar fi vânzătorii dintr-un magazin sau chelnerii dintr-un restaurant, șoferii de autobuz sau de taxi, personalul de serviciu sau colegii tăi de muncă. Toți oamenii care lucrează în servicii se *oferă pe ei înșiși*, iar tu *beneficiezi* de serviciile lor. Dacă nu le spui mulțumesc pentru serviciile oferite, înseamnă că ești nerecunoscător față de ei, iar acest lucru blochează fluxul abundenței în viața ta.

Gândește-te la toți oamenii pe care nu îi cunoști, dar care lucrează la întreținerea sistemului de transport public, astfel încât tu să călătorești în siguranță, sau la cei care lucrează în alte domenii utilitare, precum electricitatea, gazele, apa și drumurile.

Gândește-te la cei care mătură străzile, la personalul de serviciu din toaletele publice, din trenuri, autobuze, avioane, spitale, restaurante, supermarketuri și clădiri de birouri. Chiar dacă nu le poți spune *mulțumesc* tuturor în persoană, tu poți presăra asupra lor praf magic spunându-le *mulțumesc* ori de câte ori treci pe lângă unul din ei. La fel, îți poți aminti de ei și le poți adresa în sinea ta o mulțumire din inimă ori de câte ori te așezi la biroul tău curat, ori de câte ori mergi pe o stradă curată și ori de câte ori intri într-o clădire curată.

Atunci când intri într-un restaurant sau într-o cafenea, presară praf magic asupra tuturor celor care lucrează în ea și spune-le de fiecare dată *mulțumesc* celor care te servesc. Indiferent dacă îți curăță masa, dacă îți oferă meniul, dacă îți iau comanda, dacă îți umplu un pahar cu apă, dacă îți aduc comanda, dacă îți aduc nota sau restul, amintește-ți să le spui *mulțumesc* de fiecare dată. Dacă te afli într-un magazin, spune *mulțumesc* tuturor persoanelor care te servesc sau care îți ambalează produsele cumpărate.

În cazul în care călătorești cu avionul, presară praf magic și spune-le *mulțumesc* celor care te verifică la intrare, celor care lucrează la departamentul de securitate, celor care îți verifică biletul de avion și personalului care te întâmpină la urcarea în acesta. În timpul zborului, spune *mulțumesc* personalului ori de câte ori îți oferă chiar și cel mai mic serviciu: când îți aduc mâncarea sau o băutură, când îți curăță masa etc. Personalul de zbor, inclusiv căpitanul aeronavei, îți

mulțumesc de fiecare dată pentru că zbori cu compania lor. De aceea, fă și tu același lucru, și nu uita să le mulțumești tuturor atunci când părăsești avionul. În plus, rostește un *mulțumesc* sincer ori de câte ori te ridici în aer și aterizezi, căci zborul reprezintă un miracol în sine!

Fii recunoscător tuturor celor care te asistă la locul de muncă, funcționarilor, secretarelor, personalului de la cantină, celor care lucrează în servicii și colegilor tăi de muncă. Presară de fiecare dată praf magic asupra lor spunându-le *mulțumesc!* Toți acești oameni îți asigură un serviciu sau altul și merită să se bucure în schimbul lui de recunoștința ta.

Vânzătorii din magazine și chelnerii din restaurante lucrează din greu pentru a-și servi clienții. În rândul acestora din urmă se numără tot felul de oameni, inclusiv unii prost dispuși, care nu se simt deloc recunoscători. De aceea, munca lor nu este deloc ușoară. Cu prima ocazie în care ești servit de o astfel de persoană, amintește-ți că ea este fiul iubit (sau fiica iubită) a unor părinți, un frate sau o soră îndrăgit(ă), tatăl sau mama unor copii, un partener de viață sau un prieten prețuit. De aceea, ea merită să se bucure de bunătatea și de răbdarea ta.

Când și când, este posibil să ai de-a face cu o persoană care nu se comportă suficient de politicos cu tine sau care nu-ți acordă atenția de care te simți îndreptățit. În astfel de situații pare greu să te simți recunoscător, dar adevărata recunoștință nu depinde niciodată de comportamentul celeilalte persoane. De aceea, optează pentru a te simți recunoscător indiferent de acest comportament! În acest fel, vei opta practic pentru o viață magică! La urma urmelor, amintește-ți că nu cunoști dificultățile cu care se confruntă în momentul de față persoana respectivă. Este posibil ca ea să nu se simtă bine, să fi pierdut recent pe cineva drag, să i se fi destrămat căsnicia sau să se afle într-un moment de cotitură în viață și să se simtă disperată. Cine știe? Poate că recunoștința exprimată de tine și bunătatea ta reprezintă cel mai bun lucru care i s-a întâmplat persoanei în ziua respectivă...

*„Fii bun, căci toți cei cu care ai de-a face
duc o bătălie dificilă.”*

PHILO DIN ALEXANDRIA (aproximativ 20 î.Ch. – 50 e.n.)
Filozof

Dacă îi mulțumești cuiva la telefon pentru un serviciu oarecare, nu te limita să îi arunci în treacăt cuvântul *mulțumesc*; spune-i inclusiv *de ce* îi ești recunoscător. Spre exemplu, spune-i: „Îți mulțumesc pentru

ajutor”, „Îți mulțumesc pentru că ai lăsat deoparte ceea ce făceai ca să mă ajuți pe mine”, „Îți mulțumesc pentru timpul pe care mi l-ai acordat”, „Îți mulțumesc pentru că m-ai ajutat să rezolv această situație; îți sunt profund recunoscător”. Vei fi uimit ce reacție trezește în ceilalți oameni acest gest simplu, căci ei simt imediat dacă le ești cu adevărat recunoscător.

Dacă îi *mulțumești* față în față cuiva, uită-te în ochii lui. În caz contrar, el nu îți va simți direct recunoștința și nu va beneficia de praful magic al acesteia. În acest fel, vei risipi inutil o ocazie de a-l face fericit și de a-ți schimba viața, căci îi vei mulțumi practic aerului, sau solului, dacă te uiți în jos, sau celui cu care vorbești la telefon, dacă faci acest lucru în timp ce îi mulțumești cuiva din fața ta, iar gestul tău de recunoștință nu va fi sincer.

Acum doi ani mă aflu într-un magazin și cumpăram un cadou pentru sora mea. Vânzătoarea a ascultat ce doresc și a început să caute cadoul perfect, ca și cum ar fi fost vorba de sora *ei!* Când mi-a dat cadoul, care era într-adevăr perfect și frumos ambalat, s-a întâmplat să primesc un telefon pe mobil. Când am terminat de vorbit, mă aflu deja pe drumul de ieșire din magazin, când am simțit un sentiment subit de neîmplinire. M-am întors imediat la vânzătoare și nu numai că i-am mulțumit, dar i-am explicat inclusiv toate *motivele* pentru care îi eram recunoscătoare și cât de mult am apreciat tot ce a făcut pentru mine. Practic, am presărat asupra ei tot praful magic pe care îl aveam la mine! Ochii ei s-au umplut de lacrimi și vânzătoarea mi-a oferit cel mai mare zâmbet pe care l-am văzut vreodată.

Orice acțiune generează o reacție egală. Dacă ești cât se poate de sincer atunci când spui *mulțumesc* persoanei căreia îi mulțumești și simți acest lucru. Nu numai că o vei face astfel mai fericită, dar te vei simți *tu însuți* mult mai împlinit. În acea zi am plecat din magazin simțind o stare de fericire absolut inefabilă.

Personal, nu presar praful magic al recunoștinței doar asupra celor care mă servesc într-un fel sau altul, ci în tot felul de alte situații. Spre exemplu, atunci când îmi iau rămas bun de la fiica mea când aceasta pleacă spre casa ei cu mașina, mă simt profund recunoscătoare la gândul că va ajunge acasă în siguranță. De aceea, îmi imaginez de fiecare dată că presar praf magic asupra ei și a mașinii sale. Uneori, presar praf magic asupra calculatorului meu înainte de a începe să lucrez la un proiect nou, sau pur și simplu în fața mea atunci când intru într-un magazin în căutarea unui articol anume care mă

interesează. Fiica mea presară praf magic ori de câte ori conduce, iar dacă vede un șofer care i se pare agitat și care accelerează prea tare, presară asupra lui praf magic pentru a-l face să se simtă mai bine și pentru a-l ajuta să conducă mai atent.

Așadar, tehnica de astăzi îți cere să presari praf magic asupra tuturor oamenilor care lucrează în servicii și să profiți de orice ocazie pentru a-i mulțumi cuiva. Mulțumește astăzi unui număr de cel puțin zece persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Chiar dacă nu poți face acest lucru în persoană, mulțumește-le în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat. Fii sigur că praful tău magic va ajunge la ei. Spre exemplu, spune-ți în sinea ta:

„Le sunt sincer recunoscător mătorătorilor care lucrează la primele ore ale dimineții pentru a curăța străzile. Până acum nu m-am gândit niciodată cât de recunoscător ar trebui să mă simt pentru acest serviciu, deși beneficiaz de el în fiecare zi. Mulțumesc.”

Numără-i pe cei cărora le adresezi mulțumirile tale, astfel încât să știi când ai făcut acest lucru pentru cel puțin zece oameni, presărând praf magic asupra lor. Dacă îți vei imagina că presari praf magic asupra acestor oameni atunci când le mulțumești, îți vei crea astfel o imagine a lucrurilor care se întâmplă în lumea invizibilă atunci când aplici puterea magică a recunoștinței. Acest lucru te va ajuta să crezi în magia recunoștinței, care operează nu doar asupra ta, ci și asupra celor asupra cărora o reverseși. Nu uita că ori de câte ori presari praf magic asupra unei persoane, acesta se întoarce automat la tine.

Dacă se întâmplă să stai astăzi acasă, amintește-ți de zece ocazii în care alți oameni te-au ajutat sau ți-au oferit vreun serviciu. Poate fi vorba de un telefon care ți-a fost de folos, de un agent care a încercat să îți rezolve o problemă, de un serviciu pe care ți l-a făcut poștașul, gunoierii sau compania de reciclare, ori vânzătorii dintr-un magazin local. Notează aceste ocazii pe o foaie de hârtie sau în calculator și presară praf magic asupra acestor persoane spunându-le *mulțumesc*.

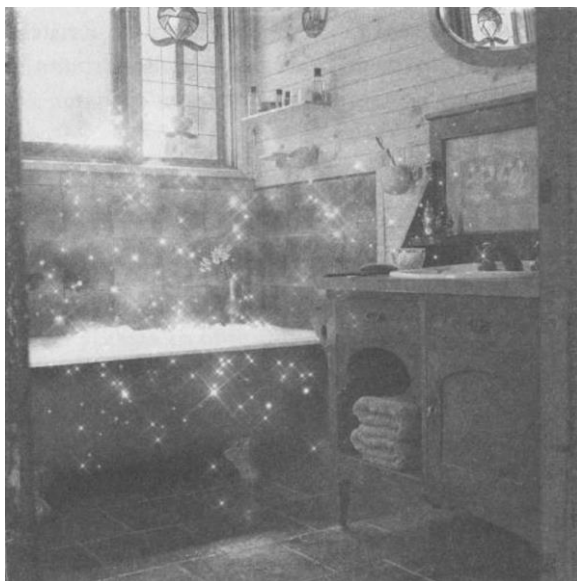
Notă magică

Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine, în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezești din somn.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 10

Praf magic asupra tuturor

- 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.
- 2. Astăzi, presară praf magic asupra unui număr de **zece** persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Mulțumește-le direct sau în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat, umplându-te de recunoștință.
- 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.
- 4. Citește astăzi instrucțiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezești din somn.



Ziua 11

O DIMINEAȚĂ MAGICĂ

„Ori de câte ori te trezești dimineața, gândește-te la privilegiul de a fi în viață, de a putea gândi, iubi și de a te putea bucura.”

MARCUS AURELIUS (121-180)

Împărat roman

Modalitatea cea mai simplă și mai ușoară de a te asigura că vei avea parte de o zi plină de *magie* constă în a-ți umple *dimineața* cu vibrația recunoștinței. Prin încorporarea acestei vibrații în rutina ta de dimineață, te vei putea bucura de beneficiile sale magice de-a lungul întregii zile.

Fiecare dimineață oferă nenumărate oportunități pentru a oferi mulțumiri, lucru pe care îl poți face ușor, fără a avea nevoie de timp suplimentar, în timp ce îți vezi de treburi. Există și un bonus suplimentar: rutinele zilnice sunt momentele în care îți poți face cel mai mare rău emițând gânduri negative fără să îți dai seama. Din fericire, atunci când te gândești la motive de recunoștință, gândurile negative nu mai au acces la mintea ta. De aceea, dacă vei practica această tehnică, îți vei putea începe ziua într-o stare mult mai bună de spirit, de fericire și de încredere în sine, care va declanșa automat magia în viața ta!

De aceea, rostește astăzi cuvântul magic *mulțumesc* imediat după ce te trezești, înainte de a te da jos din pat și de a face orice altceva. Mulțumește pentru faptul că ești în viață și pentru că ți-a fost oferită o nouă zi pe care o poți savura. Viața este un dar de la Dumnezeu, deci fiecare zi a sa reprezintă un cadou. Dacă te gândești puțin, este de-a dreptul absurd să te trezești dimineața fără a oferi mulțumiri pentru acest cadou! Dacă ți se pare că o nouă zi din viața ta nu înseamnă mare lucru, încearcă să sari peste una! De aceea, indiferent cât de adormit ești și dacă în față te așteaptă o nouă zi de muncă sau una de odihnă în timpul weekendului, începe-ți ziua rostind cuvântul magic *mulțumesc*, adresându-l noii zile din viața ta care începe.

Spune *mulțumesc* pentru somnul odihnitor de care ai avut parte. Ai avut norocul să dormi într-un pat cu așternuturi și perne? Dacă, da, spune *mulțumesc* când te dai jos din el. Ai o baie? Spune *mulțumesc*. Ai robinete pe care le învârți și care îți permit să te bucuri de apă curată, caldă sau rece, în fiecare dimineață? Spune *mulțumesc*. Gândește-te la toți oamenii care au săpat șanțuri și au instalat conducte în întreaga țară pentru ca tu să te poți bucura de apă întorcând un simplu robinet. Spune-le *mulțumesc*! Când îți pui pastă de dinți pe periută, spune *mulțumesc*. Fără ele nu ți-ai putea începe ziua într-o manieră atât de plăcută. Spune-le *mulțumesc* prosoapelor, săpunului, oglinzii și tuturor celorlalte articole din baie, care te ajută să te simți proaspăt, să te trezești și să te pregătești pentru ziua care începe.

În timp ce te îmbraci, gândește-te cât de norocos ești că ai haine pe care le poți purta. Spune-le *mulțumesc*! Gândește-te câți oameni s-au implicat în confecționarea și transportul acestor haine. Mulți dintre ei lucrează în alte țări. Spune-le tuturor *mulțumesc*! Ai pantofi? Norocosule! Imaginează-ți cum ar fi viața ta fără ei. Spune „*Mulțumesc pentru pantofii mei!*”

„Întotdeauna m-a încântat perspectiva unei zile care începe. Aceasta reprezintă un nou început, o nouă șansă, și poate chiar o realitate magică ce mă așteaptă”

J.B. PRIESTLEY (1894-1984)

Scriitor și dramaturg

Transformă-ți în mod magic întreaga zi aplicând o recunoștință concentrată de-a lungul întregii rutine de dimineață. De când deschizi ochii și până când te încalți și te pregătești de plecare, repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru tot ceea ce faci sau atingi. Indiferent în ce

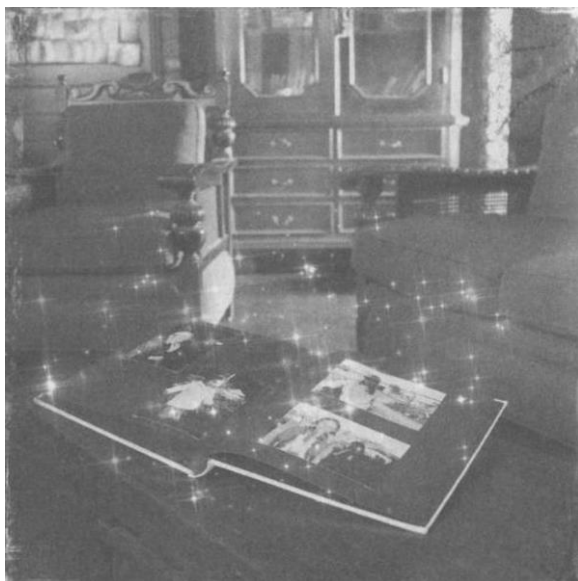
constă rutina ta de dimineață, aplică această tehnică magică tuturor acțiunilor tale. Dacă primul lucru pe care îl faci dimineața este consumarea micului dejun, spune cuvântul magic *mulțumesc* tuturor alimentelor, ceaiului, cafelei, sucului de fructe, vaselor și tacâmurilor pe care le folosești. În acest fel îți vei începe dimineața într-o manieră dintre cele mai plăcute și te vei impregna cu o energie pozitivă care te va ține întreaga zi. Exprimă-ți recunoștința pentru toate aparatele din bucătărie pe care le folosești: frigider, aragaz, cuptor, prăjitor de pâine, filtru de cafea sau ceainic.

În fiecare dimineață, eu spun *mulțumesc* în timp ce picioarele mele ating solul atunci când mă dau jos din pat, pentru a-mi începe astfel ziua în starea magică de recunoștință. Când mă îndrept către baie, continui să spun *mulțumesc* la fiecare pas pe care îl fac, iar apoi ori de câte ori ating sau folosesc un articol sau altul din baie. Când mă îmbrac și mă pregătesc să îmi încep ziua, mă simt deja atât de fericită încât îmi vine să sar într-un picior! Acest lucru îmi confirmă de fiecare dată că recunoștința mea a dat deja rezultate și că voi avea parte de o zi magică. De-a lungul zilei, mă simt efectiv însoțită de o putere magică ce mă protejează și mă călăuzește, iar lucrurile bune nu conțin să mi se întâmple. Mă simt astfel din ce în ce mai recunoscătoare, fapt care accelerează și mai mult magia, atrăgând noi lucruri bune în viața mea. Nu ți s-a întâmplat niciodată să trăiești o zi în care totul părea să îți iasă în întâmpinare, legându-se în mod armonios? Ei bine, exact așa se petrec lucrurile atunci când practici tehnica Dimineții Magice, doar că procesul este mult amplificat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 11

O dimineață magică

- 1. De îndată ce te-ai trezit, spune cuvântul magic *mulțumesc* înainte de a face orice altceva.
- 2. De când deschizi ochii și până când ești gata de plecare, continuă să repeți la infinit cuvântul magic *mulțumesc* pentru tot ceea ce faci și pentru toate obiectele pe care le atingi și le folosești.
- 3. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.
- 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 12

OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENȚA

„Când și când, lumina noastră se stinge, dar este reaprinsă de o scânteie oferită de altcineva. De aceea, noi ar trebui să ne gândim cu o recunoștință profundă la cei care ne-au ajutat de-a lungul timpului să ne reaprindem flacăra interioară”

ALBERT SCHWEITZER (1875-1965)

Laureat al premiului Nobel, misionar medical și filozof

Orice om a primit de-a lungul vieții ajutor, sprijin sau călăuzire din partea altor oameni, în momentele în care avea cea mai mare nevoie de acestea. Uneori, o altă persoană ne schimbă întregul curs al vieții prin încurajările și sfaturile sale, sau pur și simplu pentru că se află la locul potrivit, la momentul oportun. Viața continuă apoi, iar noi uităm de aceste momente în care altcineva ne-a influențat sau ne-a schimbat viața. Uneori nici măcar nu realizăm impactul pe care l-a avut o persoană asupra noastră decât după trecerea foarte multor ani, atunci când ne privim retrospectiv viața și realizăm că ea ne-a ajutat în mod decisiv să ne schimbăm viața în bine.

Poate fi vorba de un profesor sau de un antrenor, de un ochi sau de o mătușă, de un frate, de un bunic sau de un alt membru de familie, de un medic, de o asistentă medicală sau de un prieten foarte bun. Poate că cineva ne-a prezentat cândva persoana care a devenit între timp partenerul nostru de viață, sau un subiect care a devenit una din marile noastre pasiuni actuale. Poate că a fost un simplu necunoscut, o persoană care a trecut fulgerător prin viața noastră, făcând un gest de bunătate care ne-a impresionat profund.

Spre exemplu, bunica mea mi-a transmis iubirea față de cărți, față de gătit și față de viața la țară. Împărtășindu-mi iubirea ei față de aceste lucruri, ea mi-a transmis-o și mi-a schimbat practic viața. Gătitul a devenit o pasiune personală ce nu m-a părăsit în ultimii 20 de ani, iar iubirea față de cărți m-a determinat să devin eu însămi scriitoare. În sfârșit, pasiunea pentru viața la țară mi-a influențat decisiv viața, căci întotdeauna am preferat să locuiesc într-un peisaj rural, nu într-un mare oraș.

Bunica a fost de asemenea cea care m-a învățat de mică să spun cât mai des *mulțumesc*. La acea vreme eram convinsă că mă învăț doar bunele maniere, dar peste ani am realizat că acesta a fost cel mai frumos dar pe care mi l-a oferit vreodată cineva. Deși la ora actuală este decedată, continui să îi fiu profund recunoscătoare bunicii mele pentru influența decisivă pe care a avut-o asupra vieții mele. *Îți mulțumesc, bunico!*

Tehnica pe care ți-o propun astăzi este următoarea: gândește-te la toți oamenii magici care au avut un impact profund asupra vieții tale. Găsește un loc în care să nu poți fi deranjat și așează-te într-o poziție confortabilă, apoi gândește-te la acești oameni extraordinari care au jucat un rol atât de important în viața ta. Alege trei dintre ei, apoi lucrează individual cu fiecare dintre aceștia. Adresează-te lor cu voce tare, ca și cum ar fi de față, și spune-le *de ce* le ești recunoscător și cât de mult ți-au schimbat cursul vieții.

Practică această tehnică într-o singură ședință, căci în acest fel sentimentul recunoștinței tale va deveni înfinit mai profund. Dacă împarți procedura în mai multe ședințe, nu vei simți același nivel al stării de recunoștință, și implicit rezultatele magice nu vor fi la fel de puternice.

Iată, de pildă, ce ai putea spune:

Sarah, doresc să îți mulțumesc pentru acel moment în care m-ai

încurajat să îmi urmez inima. În acea zi mă simțeam confuz și rătăcit, iar cuvintele tale m-au impresionat, scoțându-mă din starea de disperare. Datorită lor, am găsit curajul de a-mi urma visul și m-am mutat în Franța ca să învăț arta culinară franceză. La ora actuală îmi trăiesc visul și sunt cât se poate de fericit. Și totul se datorează cuvintelor pe care mi le-ai spus în acea zi. Îți mulțumesc, Sarah!

Este foarte important să explici motivele pentru care te simți recunoscător. Acestea nu pot fi niciodată prea detaliate. Dimpotrivă, cu cât le vei nuanța mai mult, cu atât mai recunoscător te vei simți și cu atât mai uimitoare vor fi rezultatele finale pe care le vei obține. Magia va exploda literalmente în viața ta în urma acestei practici, care conduce la una dintre cele mai profunde stări de recunoștință pe care le-ai putea simți vreodată.

Dacă nu poți vorbi cu voce tare, poți practica tehnica în scris, ca și cum le-ai adresa celor trei persoane câte o scrisoare.

Când vei termina exercițiul, ar trebui să simți o diferență uriașă în starea ta sufletească. Prima și cea mai importantă dovadă a recunoștinței este faptul că te face *fericit!* A doua dovadă a puterii sale uriașe este atragerea unor situații sublime în viața ta. Ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, starea de fericire pe care o simți în mod spontan ca urmare a recunoștinței trăite atrage la rândul ei noi lucruri minunate în viața ta, fapt care te va face încă și mai fericit. Magia recunoștinței se împletește astfel în mod armonios cu magia vieții!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 12

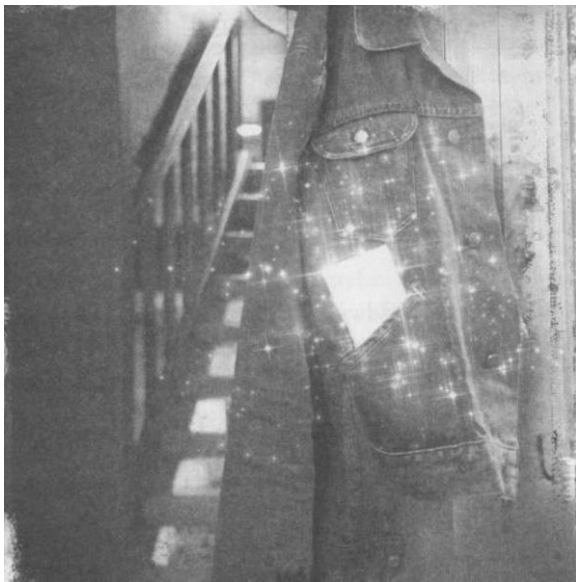
Oameni magici care au făcut diferența

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găsește un loc în care să nu poți fi deranjat și fă o listă cu **trei** persoane care au jucat un rol decisiv în viața ta.

■ 3. Lucrează individual cu fiecare dintre aceștia. Adresează-te lor cu voce tare, ca și cum ar fi de față, și spune-le de ce le ești recunoscător și cât de mult ți-au schimbat cursul vieții.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 13

TRANSFORMĂ-ȚI TOATE DORINȚELE ÎN REALITATE

„Adevăratul covor fermecat este imaginația.”

NORMAN VINCENT PEALE (1898-1993) Scriitor

Dacă ai practicat cu perseverență toate tehnicile magice recomandate până acum, înseamnă că ți-ai clădit un fundament excelent pentru practicarea recunoștinței față de toate darurile pe care le-ai primit și pe care continui să le primești de-a lungul vieții tale. Astăzi vom începe o procedură nouă, care îți va permite să te folosești de puterea magică a recunoștinței inclusiv pentru împlinirea viselor și dorințelor tale!

De-a lungul secolelor, nenumărate culturi native și-au creat ceremonii complexe de oferire a mulțumirilor pentru ceea ce își doresc *înainte* de împlinirea acestor dorințe, cu scopul de a investi cât mai multă energie în această stare de recunoștință. Spre exemplu, egiptenii obișnuiau să celebreze revărsarea fluviului Nil încă din cele mai vechi timpuri, asigurându-se astfel că aceasta va continua să le fertilizeze pământurile. Indienii americani și aborigenii australieni execută și astăzi dansuri ale ploii, în timp ce diferite triburi africane realizează

ceremonii de mulțumire adresate vânatului înainte de a pleca la vânatoare. În plus, rugăciunile din toate culturile și religiile oferă mulțumiri *înainte* de primirea lucrurilor dorite.

Legea atracției afirmă că toate vibrațiile similare se atrag, ceea ce înseamnă că pentru a atrage ceea ce îți dorești trebuie să formezi în mintea ta o imagine a lucrului dorit, cât mai asemănătoare cu acesta. Pentru a te asigura și mai mult că vei atrage acest lucru în viața ta, va trebui apoi să simți că acesta îți aparține deja, astfel încât starea ta emoțională să fie și ea *similară* celei pe care o vei avea atunci când te vei bucura efectiv de acest lucru. Cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru constă în a-ți exprima recunoștința pentru lucrul dorit, *înainte* chiar de a-l primi. Dacă nu te-ai gândit până acum că te poți folosi de recunoștință pentru a primi tot ceea ce îți dorești, a sosit timpul să descoperi această nouă aplicație a puterii magice a acesteia. Aceasta este promisiunea din Sfânta Scriptură pe care am citat-o de mai multe ori în această carte:

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (în momentul de față) i se va mai da (în viitor) și el va trăi în abundență.”*

Într-adevăr, nu este suficient să îți exprimi recunoștința *după* împlinirea unei dorințe. Dacă dorești să atragi această realizare, tu trebuie să îți oferi recunoștința chiar *înainte* de îndeplinirea dorinței. Foarte mulți oameni se simt într-adevăr recunoscători după ce primesc ceva bun de la viață, dar dacă dorești să îți îndeplinești toate dorințele și să îți umpli literalmente viața cu lucruri bune, în toate domeniile, va trebui să îți cultivi recunoștința înainte și după obținerea lor.

Prin cultivarea unei stări de recunoștință sinceră pentru împlinirea unei dorințe *înainte* de obținerea propriu-zisă a realizării respective, tu îți formezi automat o imagine mentală a dorinței îndeplinite, inclusiv a stării pe care o vei simți în momentul împlinirii ei (cea de recunoștință). În acest fel, procesul de vizualizare este complet. Dacă vei continua să susții această imagine și trăirea asociată cu ea, dorința îți va fi îndeplinită în mod magic, într-o manieră adeseori neașteptată. Nu este sarcina ta să te gândești la felul în care îți va fi îndeplinită dorința, la fel cum nu este sarcina ta să te gândești cum te va menține gravitația la sol atunci când pleci la plimbare. Tu ai încredere că legea gravitației te va menține la sol, și chiar așa se petrec lucrurile. În mod similar, atunci când practici recunoștința pentru îndeplinirea unei dorințe, tu trebuie să ai încredere că aceasta îți va fi îndeplinită în mod magic de legea atracției, care este o lege a Universului.

Ce îți dorești cel mai mult în momentul de față?

La începutul acestei cărți ți-am cerut să îți clarifici ce anume îți dorești în toate domeniile vieții tale. (Dacă nu ai făcut acest lucru la momentul respectiv, a sosit timpul să îl faci). Recitește listele create atunci și alege zece dorințe principale pentru această tehnică magică. Le poți alege din domenii diferite, cum ar fi banii, sănătatea, căminul și relațiile. La fel de bine, poți alege zece dorințe din același domeniu de viață, pentru a te focaliza astfel asupra acestuia și mai tare. De pildă, poți alege munca sau succesul. Fii foarte clar și specific atunci când precizezi ce anume îți dorești, căci numai astfel poate genera schimbări magice această practică. Imaginează-ți că îi dai Universului o comandă magică de a-ți îndeplini cele zece dorințe principale. De altfel, la nivel energetic chiar asta faci, prin aplicarea legii atracției.

Așează-te la calculator sau în fața jurnalului tău și creează o listă separată cu cele zece dorințe principale, exprimându-te *ca și cum acestea ți-ar fi fost deja îndeplinite*:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru _____ .

Completează spațiul liber cu dorința ta, formulată ca și cum ți-ar fi fost deja îndeplinită. Spre exemplu:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru notele mari obținute la examenele finale, care mi-au permis să intru la facultatea dorită!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru vestea minunată că vom avea un copil!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru această casă de vis, care corespunde până la ultimele detalii dorințelor noastre!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru telefonul incredibil pe care l-am primit de la tata, care ne-a ajutat enorm pe amândoi să ne îmbunătățim relația!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru rezultatele medicale pozitive, care arată clar că nu mai am cancer și că sunt perfect sănătos!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru suma neașteptată de bani pe care am primit-o și care îmi permite să plec în excursie în Europa, așa cum îmi doream!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru dublarea vânzărilor companiei mele în această lună!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru ideile geniale care ne-au permis să atragem în portofoliul nostru cel mai mare client al companiei noastre de până acum!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru atragerea partenerului perfect de viață!

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru că acesta a apărut de la sine în viața mea, fără niciun efort deosebit din partea mea!

Repetarea de trei ori a cuvântului magic *mulțumesc* pe fiecare rând are justificarea ei. Ea te împiedică să te joci pur și simplu cu cuvintele și amplifică focalizarea ta asupra stării de recunoștință. De altfel, repetarea de trei ori a acestui cuvânt reprezintă o formulă magică în sine, căci numărul trei corespunde oricărei creații noi din Univers. Spre exemplu, este nevoie de un bărbat și de o femeie pentru a crea un copil. Împreună, cei trei alcătuiesc o nouă creație, o familie. Această regulă a lui trei se aplică oricărui proces creator nou, inclusiv îndeplinirii dorințelor tale. De aceea, atunci când repeți de trei ori la rând cuvântul *mulțumesc*, tu aplici automat numărul magic al creației, iar ceea ce rezultă este o formulă magică secretă!

Al doilea pas al tehnicii magice intitulate Transformă-ți toate dorințele în realitate se referă la saturarea dorințelor tale cu și mai multă recunoștință. Acest pas poate fi practicat oricând în decursul zilei de astăzi, fie în momentul conceperii listei cu cele zece dorințe, fie intermitent de-a lungul zilei.

Pentru a-ți satura dorințele cu puterea magică a recunoștinței, începe cu prima și răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ți imaginația, ca și cum dorința ți-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoții ai simțit atunci când dorința ți-a fost îndeplinită?
2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorința ți-a fost îndeplinită și cum te-ai exprimat?
3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorința ți-a fost îndeplinită? Detaliază-ți cât mai mult reacția.

În final, recitește lista dorințelor și apasă mai mult pe cuvintele magice *mulțumesc*, astfel încât să simți mai intens ca oricând starea de recunoștință.

Continuă astfel până la terminarea întregii liste, repetând aceiași pași. Ar trebui să petreci cel puțin un minut pentru fiecare dorință în parte.

Dacă dorești să te folosești de un nou instrument, pe cât de amuzant, pe atât de eficient, îți poți crea un Panou Magic al Dorințelor, lipind pe el imagini asociate cu dorințele tale. Taie astfel de ilustrații din diferite reviste și lipește-le pe panou. Așază panoul într-un loc în care să îl poți vedea cât mai des. Nu uita să lipești pe panou și cuvintele magice: **„MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC!”**, cu caractere majuscule și îngroșate. Dacă dorești, poți folosi frigiderul ca Panou Magic, atașând ilustrațiile de el cu magneti. Dacă ai copii, îi poți implica în acest proiect, căci copiii se distrează întotdeauna atunci când practică acest „joc”! Imaginează-ți că Panoul tău Magic chiar este fermecat și că orice imagine lipită pe el declanșează automat legea atracției. Exprimarea repetată și continuă a recunoștinței îl va magnetiza din ce în ce mai tare, generând miracolele dorite în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 13

Transformă-ți toate dorințele în realitate

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Așează-te la calculator sau în fața jurnalului tău și creează o listă cu **zece** dorințe principale. Scrie de trei ori *mulțumesc* înaintea fiecăreia, *ca și cum acestea ți-ar fi fost deja îndeplinite*. Spre exemplu: *Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru ____dorința ta____* .

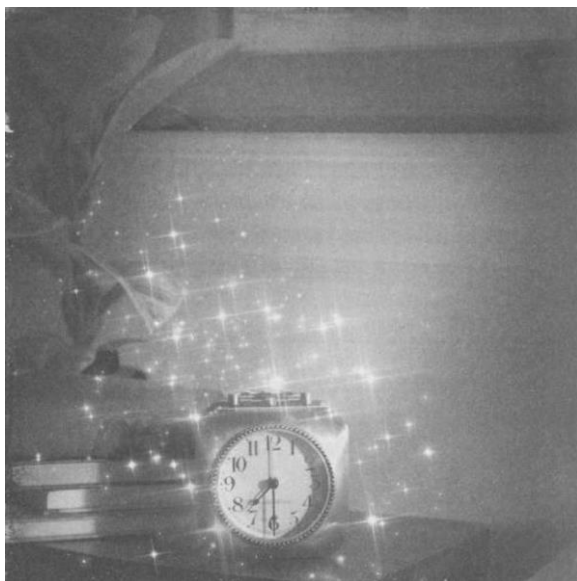
■ 3. Răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ți imaginația, ca și cum dorința ți-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoții ai simțit atunci când dorința ți-a fost îndeplinită?
2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorința ți-a fost îndeplinită și cum te-ai exprimat?
3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorința ți-a fost îndeplinită? Detaliază-ți cât mai mult reacția.

■ 4. În final, recitește lista dorințelor și apasă mai mult pe cuvintele magice *mulțumesc*, astfel încât să simți mai intens ca oricând starea de recunoștință.

■ 5. Dacă dorești, îți poți crea un Panou Magic al Dorințelor, lipind pe el imagini asociate cu dorințele tale. Taie astfel de ilustrații din diferite reviste și lipește-le pe panou. Așază panoul într-un loc în care să îl poți vedea cât mai des. Nu uita să lipești pe panou și cuvintele magice: **„MULTUMESC, MULTUMESC, MULTUMESC!”**, cu caractere mari și îngroșate.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 14

TRĂIEȘTE O ZI MAGICĂ

Intențiile comprimate în cuvinte le conferă acestora o putere magică.”

DEEPAK CHOPRA (n. 1946)

Medic și scriitor

Dacă dorești să te bucuri de o zi cu adevărat magică, începe prin a fi recunoscător pentru ziua în curs chiar *înainte* de derularea ei! În acest scop, evocă mental planurile pe care le ai pentru ziua în curs și spune cuvântul magic *mulțumesc* pentru realizarea lor armonioasă, așa cum ți-ai dorit, chiar dacă acestea nu s-au derulat *încă!* Procesul este extrem de simplu și nu durează mai mult de câteva minute, dar diferența pe care o poate produce este incredibilă. Exprimarea anticipată a recunoștinței pentru ziua în curs declanșează automat legea atracției și poate genera într-adevăr o zi magică. Atunci când *oferi* mulțumiri pentru buna derulare a experiențelor de peste zi, tu *primești* practic înapoi ceea ce îți dorești!

Dacă nu crezi că ai puterea de a influența într-o manieră atât de dramatică circumstanțele zilei, amintește-ți de o zi în care te-ai trezit morocănos și într-o stare de proastă dispoziție. Nimic nu ți-a mers bine în acea zi, iar la sfârșitul ei te-ai minunat cât de prost ți-a mers, ca și

cum toate acele evenimente nefericite s-ar fi produs accidental. În realitate, singurul motiv pentru care ai avut o zi proastă a fost starea ta de dimineată, care a atras tot șirul întâmplărilor ce au urmat.

De altfel, nici chiar trezirea într-o stare de proastă dispoziție nu este întâmplătoare. Ea arată că te-ai culcat gândindu-te la ceva negativ, fără să-ți dai seama (de cele mai multe ori). Acesta este motivul pentru care ți-am recomandat încă de la începutul acestei cărți să practici seara, înainte de culcare, tehnica Pietrei Magice, pentru a te asigura că te culci într-o stare pozitivă de recunoștință. Combinarea acestei tehnici cu cea a Enumerării Binecuvântărilor îți garantează o stare de spirit pozitivă la culcare și la trezire, astfel încât să te simți bine *înainte* de a începe ziua.

Pentru a avea o Zi Magică, este foarte important să te simți bine. Singura tehnică pe care o cunosc care garantează schimbarea aproape instantanee a stării de spirit dintr-una negativă într-una pozitivă este practicarea recunoștinței.

De aceea, indiferent ce planuri ai pentru ziua de astăzi, dacă îți propui să călătorești, să ai o întâlnire de afaceri, să lucrezi la un proiect, să iei prânzul, să faci exerciții fizice, să treci pe la curățătorie, să faci sport, să te duci la teatru, să te întâlnești cu un prietenii, să practici yoga, să îți faci curățenie în casă, să te duci la școală sau să faci cumpărături, transformă-ți ziua într-una magică prin repetarea cuvântului magic *mulțumesc* pentru buna derulare a fiecăruia din aceste planuri – *înainte* de derularea lor! Dacă îți place să îți faci liste detaliate cu lucrurile pe care le ai de făcut de-a lungul zilei, recitește lista făcută cu o seară înainte și exprimă-ți recunoștința pentru buna derulare a tuturor lucrurilor pe care le ai de făcut. Indiferent dacă practici exercițiul mental sau în scris, ceea ce contează este să trăiești sentimentul că planul sau activitatea respectivă s-a desfășurat *cum nu se poate mai bine*.

Practicarea anticipată a recunoștinței în scopul trăirii unei Zile Magice poate rezolva diferite probleme și dificultăți neașteptate chiar înainte de producerea lor. Cu cât vei practica mai des această tehnică magică, cu atât mai bune vor deveni zilele tale, și totul va tinde să intre în armonie în viața ta, de la cele mai mărunte lucruri la cele mai importante. Zilele proaste vor deveni din ce în ce mai rare în viața ta, iar tu vei uita de frustrări și de bătăile de cap, îți vei face mai puține griji, vei investi mai puține eforturi, vei fi mai puțin stresat și te vei bucura infinit mai mult.

Când am început să aplic prima dată recunoștința pentru a avea

parte de o Zi Magică, am optat pentru a-mi oferi în primul rând mulțumirile pentru acele lucruri pe care știam că trebuia să le fac, dar care nu mă încântau prea tare. Unul dintre aceste lucruri era mersul la supermarket. De aceea, mi-am început acea zi spunând cuvintele magice: „Mulțumesc pentru cumpărăturile ușoare și plăcute de azi.” Nu-mi puteam imagina cum puteau fi cumpărăturile ușoare și plăcute, dar am încercat să mă simt cât de recunoscătoare puteam.

Iată cum s-au derulat în continuare cumpărăturile din acea zi: de la bun început, am găsit un loc de parcare chiar lângă ușa de la intrarea în supermarket. Imediat după aceea, m-am întâlnit cu două prietene. Pe una nu o văzusem de foarte mult timp, așa că după terminarea cumpărăturilor am luat prânzul împreună. Cealaltă prietenă mi-a spus că a văzut un aspirator fabulos și foarte ieftin, ceva ce îmi doream demult. Absolut toate articolele pe care trebuia să le cumpăr erau la reducere, așa că mi-am terminat cumpărăturile în timp record. Când mă îndreptam către casă, exact în fața mea s-a deschis o casă nouă, iar casierita mi-a făcut semn să vin la ea. În timp ce îmi scana produsele, m-a întrebat din senin: „Nu aveți nevoie și de baterii?” Într-adevăr, era singurul articol pe care uitasem să îl cumpăr! Pe scurt, vizita mea la supermarket nu a fost doar ușoară și plăcută, a fost de-a dreptul magică!

Este suficient să practici recunoștința câteva minute dimineața pentru a te bucura și tu de o Zi Magică, oferind mulțumiri pentru ceea ce te așteaptă de-a lungul zilei. Chiar și fără ajutorul celorlalte tehnici recomandate în această carte, cea de față îți va schimba decisiv cursul vieții, umplându-ți de lumină fiecare zi.

În acest scop, imediat după trezire, fie în timp ce mai lenevești puțin în pat, fie în timp ce faci duș sau te îmbraci, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi și mulțumește din inimă pentru derularea lor impecabilă. Tehnica trebuie practică în însă dimineața (nu mai târziu în decursul zilei) și într-o singură ședință. Evocă mental toate activitățile pe care îți propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ți că îl rostești seara, și simte o stare de recunoștință profundă pentru că totul ți-a mers atât de bine.

Nu ezita să folosești cât mai multe superlative pentru a-ți amplifica starea de recunoștință. Spre exemplu, spune-ți: „*Mulțumesc* pentru ședința de la serviciu, care s-a derulat incredibil de bine”, „*Mulțumesc* pentru maniera extraordinară în care s-au rezolvat lucrurile în urma

acestui telefon”, „*Mulțumesc* pentru că am avut parte de una din cele mai bune zile din viața mea”, „*Mulțumesc* pentru victoria fabuloasă pe care am obținut-o în timpul meciului”, „*Mulțumesc* pentru că am reușit să îmi fac fără niciun efort curățenie în întreaga casă, ba chiar distrându-mă de minune”, „*Mulțumesc* pentru seara minunată petrecută alături de prietenii mei”, „*Mulțumesc* pentru călătoria făcută, care m-a relaxat teribil”, „*Mulțumesc* pentru energia uimitoare pe care mi-a transmis-o ședința de exerciții fizice”, „*Mulțumesc* pentru reuniunea de familie, care a fost mai armonioasă decât oricând până acum”.

Această tehnică magică este mai eficientă dacă rostești cuvântul magic *mulțumesc* cu voce tare pentru fiecare experiență, dar dacă circumstanțele nu îți permit acest lucru, poți face acest lucru și în gând.

Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ți le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exercițiul spunând: „Și *mulțumesc* pentru veștile foarte bune pe care le-am primit astăzi!” Personal, fac acest lucru în fiecare dimineață, iar de când am început să aplic această tehnică, am primit mai multe vești bune decât în întreaga mea viață de până atunci. Nu trece săptămână (de multe ori chiar ziua) fără să primesc cel puțin o veste bună! Ori de câte ori primesc efectiv o astfel de veste, mă simt cu deosebire recunoscătoare și mă umplu de entuziasm, căci sunt conștientă că am atras-o singură în viața mea prin puterea magică a recunoștinței. Această stare pozitivă de spirit amplifică și mai mult puterea magică, iar astfel veștile bune continuă să apară în viața mea. De aceea, îți recomand călduros această tehnică, dacă dorești să te bucuri la rândul tău de veștile bune pe care ți le poate oferi viața.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 14

Trăiește o zi magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Imediat după trezire, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi și mulțumește din inimă pentru derularea lor impecabilă. Evocă mental toate activitățile pe care îți propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulțumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ți că îl rostești seara, și simte o stare de recunoștință profundă pentru că totul ți-a mers atât de bine.

■ 3. Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ți le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exercițiul spunând: „*Și mulțumesc pentru veștile foarte bune pe care le-am primit astăzi!*”

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 15

VINDECĂ-ȚI RELAȚIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ

Dacă ai o relație dificilă sau pe punctul de a se destrăma, dacă cineva te-a rănit sau dacă ai resentimente împotriva cuiva pe care îl învinovățești dintr-un motiv oarecare, poți schimba această situație prin practicarea recunoștinței. Recunoștința îmbunătățește în mod magic orice relație dificilă, indiferent dacă este vorba de soț sau de soție, de un frate sau de o soră, de un fiu sau de o fiică, de un partener de afaceri, de un șef, de un client, de un coleg, de socri, părinți, prieteni sau vecini.

Aproape inevitabil, atunci când ne aflăm într-o relație dificilă sau într-o situație care ne irită, noi nu îi suntem recunoscători celorlalte persoane. Dimpotrivă, o învinovățim pentru toate problemele pe care le are relația noastră cu ea, iar învinovățirea exclude din start recunoștința. Din păcate, această atitudine nu poate conduce niciodată la îmbunătățirea relației, și nici a vieții în ansamblul ei. De fapt, cu cât învinovățim mai mult pe altcineva, cu atât mai dificilă devine relația noastră cu acea persoană și cu atât mai mult se înrăutățește viața noastră la modul general. Indiferent dacă este vorba de o relație curentă sau de una din trecut, atât timp cât avem sentimente negative față de o

altă persoană, noi putem elimina aceste sentimente prin practicarea recunoștinței. De ce merită să facem acest lucru?

„Cramponarea de starea de mânie este ca și cum ai ține în mână un cărbune aprins cu intenția de a-l arunca în altcineva; tu ești cel care se arde.”

GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)

Fondatorul budismului

Metaforic vorbind, sentimentele negative față de altcineva îți ard propria viață, transformând-o în cenușă. Din fericire, recunoștința poate elimina aceste sentimente!

Spre exemplu, dacă ai un fost partener de viață cu care nu te înțelegi, dar de care ești legat prin intermediul copiilor, privește-le acestora fețele și gândește-te că ei nu ar fi venit pe lume dacă nu ar fi existat fostul tău partener de viață. Viețile copiilor tăi reprezintă unul din cele mai prețioase daruri pe care le-ai primit. Privește-i și mulțumește-i în sinea ta fostului tău partener în fiecare zi a vieții tale! În acest fel, nu numai că vei reinstaura pacea și armonia în relația ta cu el, dar prin exemplul tău personal le vei preda copiilor tăi cea mai importantă lecție a vieții: cea a recunoștinței.

În mod similar, dacă suferi din cauza destrămării unei relații sau din cauza încheierii ei prin decesul partenerului, te poți folosi de puterea magică a recunoștinței pentru a-ți transforma durerea. Într-adevăr, recunoștința transformă în mod magic durerea în vindecare și fericire, mai rapid decât orice alt factor. Povestea părinților mei ilustrează perfect acest lucru.

Practic, aceștia s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere. Din clipa în care s-au întâlnit, ei s-au simțit profund recunoscători pentru că le-a fost dat să se cunoască unul pe celălalt și au avut una dintre cele mai frumoase căsnicii pe care le-am văzut vreodată.

În aceste condiții, nu este de mirare că atunci când tata a murit, mama a suferit enorm. După luni întregi de suferință, ea a început să aplice puterea magică a recunoștinței, încercând să-și aducă aminte numai de lucrurile pentru care se simțea profund recunoscătoare. A început prin a-și aminti de toate momentele de fericire pe care le-a trăit de-a lungul deceniilor alături de tatăl meu. De îndată ce s-a simțit în stare, a făcut un nou pas decisiv și a început să caute motive de recunoștință inclusiv în viitorul ei. Și cum cine caută găsește, mama și-

a dat seama că și-a dorit întotdeauna să facă anumite lucruri pe care nu le-a putut face atât timp cât tata a fost în viață. De îndată ce a făcut acest pas curajos, practicând recunoștința inclusiv pentru lucrurile bune care aveau să i se întâmple în viitor, oportunitățile de a-și împlini visele nu au întârziat să apară, iar viața ei s-a umplut din nou de fericire. Altfel spus, puterea magică a recunoștinței i-a oferit mamei o viață nouă.

Așadar, lecția magică de astăzi constă în a căuta un cărbune aprins care îți macină viața și în a-l transforma literalmente în aur curat prin intermediul recunoștinței! Cu alte cuvinte, alege o relație dificilă, problematică sau destrămată, pe care dorești să o vindeci. Nu contează dacă persoana respectivă se mai află în viața ta sau a dispărut din aceasta.

Fă în scris o listă cu zece lucruri pentru care te simți recunoscător persoanei în cauză. Amintește-ți de întregul tău istoric cu ea și enumără zece calități deosebite ale sale sau zece lucruri bune de care ai avut personal parte în urma relației cu ea. În acest scop, cel mai bine este să îți aduci aminte de perioada *de dinaintea* deteriorării sau destrămării relației. Dacă relația cu persoana respectivă nu a fost niciodată armonioasă, fă un efort și încearcă să descoperi zece aspecte pozitive ale sale. Gândește-te că nu există om fără calități.

Această tehnică magică nu își propune să stabilească cine a avut dreptate și cine a greșit. Indiferent ce ți-a făcut sau ce ți-a spus persoana în cauză, *tu* îți poți vindeca relația cu ea, scop în care aceasta nici măcar nu trebuie să fie prezentă.

Chiar și cea mai dificilă relație conține un anumit filon de aur, iar dacă dorești să îți îmbogățești viața, va trebui să găsești acest aur. De îndată ce descoperi un grăunte de aur, notează-l în scris. Adresează-te persoanei pe numele ei și exprimă-ți recunoștința față de ea:

_____ *Numele persoanei* _____, *îți sunt recunoscător pentru*
_____ pentru ce _____.

Exemplu:

1. *Paul, îți sunt recunoscătoare pentru timpul petrecut împreună. Deși căsnicia noastră s-a încheiat, am învățat foarte multe lucruri de la tine. De aceea, la ora actuală mă simt mult mai înțeleaptă și mă folosesc de această cunoaștere în cadrul noilor mele relații.*

2. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru tot ce ai făcut pentru ca mariajul nostru să funcționeze. La urma urmelor, am fost căsătoriți timp de zece ani, ceea ce înseamnă că ai încercat.

3. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru copiii noștri. Nu aș putea avea parte de bucuria pe care aceștia mi-o oferă zilnic dacă nu ai fi existat tu.

4. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru faptul că ai muncit din greu ca să întreții această familie, în timp ce eu stăteam acasă pentru a avea grijă de copii, ți-ai asumat o mare responsabilitate, căci am depins cu toții de tine. Pentru toate acestea, îți mulțumesc.

5. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru toate momentele prețioase pe care le-am petrecut împreună cu copiii noștri în timp ce aceștia creșteau. I-am văzut cum au învățat să meargă și să vorbească, în timp ce tu nu ai avut această șansă.

6. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care mi l-ai acordat în perioada dificilă în care am pierdut pe cineva drag.

7. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru momentele în care am fost bolnavă, iar tu ai făcut tot ce ți-a stat în puteri pentru a avea grijă de mine și de copii.

8. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru clipele minunate pe care le-am petrecut împreună cu tine, și au fost destule.

9. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru că ai acceptat să îți asumi în continuare responsabilitățile părintești față de copiii noștri.

10. Paul, îți sunt recunoscătoare pentru susținerea ta financiară și pentru că îți faci timp să te ocupi de copii. Știu că aceștia înseamnă la fel de mult pentru tine cum înseamnă pentru mine.

Dacă ai terminat de întocmit lista celor zece motive de recunoștință, ar trebui să te simți deja mult mai bine în legătură cu persoana respectivă. Apogeul este dispariția oricăror resentimente față de ea, pe care trebuie să o urmărești cu orice preț, căci ele îți fac rău ție, nu celuiilalt. De aceea, dacă simți nevoia, poți repeta acest exercițiu și în zilele următoare, până când ajungi să nu mai simți niciun resentiment față de cealaltă persoană.

Dacă te folosești de puterea magică a recunoștinței pentru a-ți îmbunătăți o relație curentă, vei vedea cum aceasta se transformă în mod miraculos chiar sub ochii tăi. Este suficientă o singură persoană pentru a transforma o relație prin intermediul recunoștinței, dar cele mai mari beneficii le obține întotdeauna ea.

Dacă aplici această tehnică pentru o relație din trecut cu o persoană cu care nu mai ești în contact, nu numai că te vei umple de pace și de fericire, dar vei vedea cu ochii cum relațiile tale actuale (cu alte persoane) se îmbunătățesc în mod magic.

Pe viitor, în cazul în care constăți că o relație începe să se deterioreze, amintește-ți să aplici pe loc această tehnică magică. În acest fel, vei neutraliza problemele înainte să fie prea târziu și vei asista la amplificarea magiei în relația și în viața ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 15

Vindecă-ți relațiile într-o manieră magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o relație dificilă, problematică sau destrămată, pe care dorești să o vindeci.

■ 3. Fă în scris o listă cu **zece** lucruri pentru care te simți recunoscător persoanei în cauză. Adresează-te persoanei pe numele ei și exprimă-ți recunoștința față de ea: „_____Numele persoanei____, îți sunt recunoscător pentru _____pentru ce?_____”.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 16

MAGIE ȘI MIRACOLE VINDECĂTOARE

„Miracolele nu încalcă legile naturii, ci doar ceea ce credem noi despre aceste legi.”

SFÂNTUL AUGUSTIN (354-430)

Teolog și episcop catolic

În mod normal, noi ar trebui să ne simțim tot timpul sănătoși și plini de energie și de fericire, căci acesta este dreptul nostru prin naștere. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu se simt astfel aproape niciodată. Ei se confruntă cu diferite boli și probleme corporale, cu depresii și cu alte stări psihice – care reflectă o stare de sănătate deteriorată.

Recunoștința este una dintre cele mai rapide modalități pe care le cunosc prin care putem experimenta din nou o stare de sănătate perfectă, deopotrivă la nivel fizic și psihic. Toate miracolele vindecătoare de care auzim se petrec printr-o restaurare instantanee a stării de sănătate într-un corp bolnav. Dacă nu crezi că recunoștința poate da naștere la miracole vindecătoare, citește câteva din miile de relatări postate pe site-ul „Secretul”: www.theseecret.tv/stories.

Puterea magică a recunoștinței *îmbunătățește* fluxul natural al vitalității, având efecte terapeutice profunde asupra corpului și a minții. Cu alte cuvinte, ea ajută corpul să se vindece mai rapid, așa cum atestă numeroase studii. De bună seamă, ea merge mână în mână cu celelalte metode de îngrijire corporală, cu cele nutriționale și cu tratamentele medicale.

Atunci când corpul nu se simte bine, este firesc să nutrești sentimente negative față de acesta, cum ar fi îngrijorarea, frustrarea sau teama. Din păcate, aceste sentimente nu te vor ajuta niciodată să îți restabilești starea de sănătate optimă. Dimpotrivă, ele au un efect contrar, deteriorând-o și mai tare. Dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate, trebuie să înlocuiești aceste sentimente negative cu altele, pozitive, iar recunoștința este cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru.

În mod similar, foarte mulți oameni nutresc sentimente negative și emit gânduri critice la adresa înfățișării lor fizice. În mod regretabil, și acestea au un efect dăunător asupra stării de sănătate. Atunci când nu îți place ceva la corpul tău, tu nu te simți recunoscător acestuia. Gândește-te puțin: legea atracției face ca orice lamentări legate de corp (fie datorită unei boli, fie datorită înfățișării acestuia) să atragă noi motive de lamentare. De aceea, dacă te plângi prea des în legătură cu corpul tău, tu riști să te îmbolnăvești.

*„Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (pentru corpul său și pentru starea de sănătate a acestuia) i se va lua și ceea ce are.”*

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (pentru corpul său și pentru starea de sănătate a acestuia) i se va mai da și el va trăi în abundență (în cazul de față, o abundență a stării de sănătate).”*

Chiar dacă ești bolnav și ai dureri, propune-ți să aplici pașii care urmează, astfel încât să primești din nou darul sănătății. Știu că nu este ușor să te simți recunoscător atunci când te simți rău și te doare, dar chiar și cel mai mic strop de recunoștință amplifică în mod magic fluxul de vitalitate.

Tehnica magică de astăzi, intitulată Magie și miracole vindecătoare, își propune să îți îmbunătățească dramatic starea de sănătate, dar și cea de fericire. Ea include trei pași, absolut necesari pentru accelerarea rezultatelor obținute.

Pasul 1: Sănătatea primită (trecut)

Amintește-ți de starea de sănătate excelentă de care te-ai bucurat în copilărie, în adolescență și în întreaga ta viață de adult. Gândește-te la toate momentele în care te-ai simțit plin de energie și în care ai fost fericit în mod natural. Selectează trei astfel de momente, în care te-ai simțit la apogeu, și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, umplându-te de o recunoștință sinceră pentru aceste momente. Dacă îți vei aminti de cele mai frumoase clipe din viața ta, vei identifica cu ușurință astfel de momente.

Pasul 2: Sănătatea pe care o primești în continuare (prezent)

Gândește-te la starea de sănătate de care te bucuri în momentul de față și fii recunoscător fiecărui organ, fiecărui sistem fiziologic și fiecărui simț fizic care funcționează bine la ora actuală. De pildă, gândește-te la brațele tale, la picioare, la mâini, la ochi, urechi, ficat, rinichi, creier și inimă. Alege cinci funcții corporale care se află într-o stare de sănătate perfectă și repetă pentru fiecare cuvântul magic *mulțumesc*.

Pasul 3: Sănătatea pe care dorești să o primești (viitor)

Alege acum un aspect corporal pe care dorești să îl îmbunătățești astăzi prin practicarea acestei tehnici magice, apoi aplică asupra lui puterea magică a recunoștinței, dar într-o manieră cu totul particulară: gândește-te la starea *ideală* a aspectului pe care dorești să îl îmbunătățești. Atunci când oferi mulțumiri pentru starea *ideală* a unui aspect, legea atracției se pune în mișcare și îți oferă la rândul ei această stare ideală.

Adeseori, atunci când se îmbolnăvesc sau când sunt diagnosticați cu o anumită boală, oamenii nu numai că vorbesc foarte mult despre ea, dar chiar fac cercetarea și acumulează informații legate de cele mai teribile simptome și rezultate la care se pot aștepta. În acest fel, ei își focalizează întreaga atenție asupra bolii. Legea atracției afirmă însă că nu vom putea face niciodată o problemă să dispară atât timp cât ne focalizăm atenția asupra ei; dimpotrivă, nu putem decât să o înrăutățim și mai tare. Ceea ce ar trebui să facem noi este exact opusul: să ne localizăm atenția asupra stării *ideale* a zonei corporale care suferă, oferindu-i acesteia gândurile și sentimentele noastre pozitive. Exprimarea recunoștinței pentru starea *ideală* a unei părți corporale concentrează *la modul ideal* gândurile și sentimentele pozitive asupra acesteia!

În acest scop, vizualizează timp de un minut o scenă în care corpul

tău se află în starea *ideală* pe care ți-o dorești. Simte întreaga bucurie pe care ți-o oferă această stare și exprimă-ți recunoștința pentru ea, ca și cum ar fi deja reală.

Astfel, dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a rinichilor, cultivă o stare de recunoștință pentru rinichii sănătoși care filtrează toate deșeurile din corpul tău. Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate la nivelul sistemului circulator, fii recunoscător pentru sângele curat și pur care transportă oxigenul și substanțele nutritive către diferitele părți ale corpului tău. Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a inimii, oferă mulțumiri pentru o inimă puternică și sănătoasă care menține bunăstarea tuturor celorlalte organe din corpul tău.

Dacă dorești să îți restabilești în mod magic starea de sănătate a vederii tale, oferă mulțumiri pentru vederea excelentă de care te bucuri. Dacă dorești să îți îmbunătățești auzul, mulțumește pentru auzul tău excelent. Dacă dorești să te bucuri de mai multă flexibilitate, mulțumește pentru corpul tău suplu și agil. Dacă dorești să îți modifici greutatea corporală, gândește-te care ar trebui să fie greutatea pe care o consideri *ideală*, imaginează-ți că ai atins deja această greutate și oferă mulțumiri pentru acest lucru.

Orice aspect fiziologic sau psihic dorești să îmbunătățești, începe prin a te imagina în starea *ideală* pe care dorești să o atingi, după care umple-te de recunoștință pentru că te bucuri de ea, ca și cum ar fi deja reală.

„Adevărații vindecători ai oricărei boli sunt forțele naturale din interiorul nostru”

HIPOCRAT (aproximativ 460 – 370 î.Ch.)

Părintele medicinei occidentale

Aplică zilnic tehnica intitulată Magie și miracole vindecătoare, și chiar de mai multe ori pe zi dacă dorești să îți accelerezi restabilirea magică a stării de sănătate sau îmbunătățirea oricărui aspect fiziologic și corporal. Nu uita că este fundamental să înlocuiești orice gând sau sentiment negativ legat de starea ta corporală actuală. În acest scop, începe prin a te vizualiza în starea *ideală* pe care ți-o dorești și umple-te de recunoștință pentru această stare, ca și cum te-ai bucura deja de ea.

Cea mai eficientă modalitate de a te bucura de o stare de sănătate perfectă, cu excepția metodelor de igienă și îngrijire fizică, este

cultivarea unei stări continue de recunoștință pentru ea.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 16

Magie și miracole vindecătoare

- 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.
- 2. Amintește-ți de **trei** momente din viața ta în care te-ai simțit la apogeu și mulțumește sincer pentru acestea.
- 3. Gândește-te la **cinci** funcții corporale care operează optim la ora actuală și exprimă-ți recunoștința pentru fiecare dintre ele.
- 4. În continuare, alege **un** aspect corporal pe care dorești să îl îmbunătățești și gândește-te la starea lui *ideală*. Exprimă-ți recunoștința pentru această stare *ideală*.
- 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 17

CECUL MAGIC

„În universul magic nu există coincidențe sau accidente. Nimic nu se poate petrece dacă cineva nu își dorește acest lucru.”

WILLIAM S. BURROUGHS (1914-1997)

Scriitor și poet

Atunci când ne focalizăm puterea magică a recunoștinței asupra unei situații sau condiții negative, noi creăm o situație *nouă*, care o elimină pe cea veche. Spre exemplu, dacă ne simțim mai degrabă sincer recunoscători pentru banii pe care îi avem decât îngrijorați din cauza lipsei lor, noi creăm o situație nouă, care înlocuiește lipsa banilor cu primirea miraculoasă a mai multor bani.

Orice emoție negativă legată de bani reduce fluxul financiar din viața noastră și îndepărtează banii de noi. Astfel, dacă ne simțim invidioși, dezamăgiți, îngrijorați sau speriați din cauza lipsei banilor, noi nu putem primi mai mulți bani. Legea atracției afirmă că vibrațiile similare se atrag. De aceea, dacă te simți dezamăgit că nu ai destui bani, Universul îți va oferi noi situații care vor continua să te dezamăgească (din aceeași cauză). Dacă îți faci griji legate de bani, el îți va oferi noi motive de îngrijorare. Dacă ești speriat de situația ta financiară actuală, ceea ce va urma în viața ta te va speria și mai tare.

Oricât de dificil ar părea la prima vedere, este foarte important să îți ignori situația curentă legată de lipsa banilor, iar cea mai sigură manieră de a face acest lucru este cultivarea stării de recunoștință. Este imposibil să te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai și să nutrești în același timp gânduri negative legate de aceștia. Este imposibil să te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai și să fii în același timp dezamăgit, îngrijorat sau speriat din cauza lipsei lor. Prin cultivarea recunoștinței față de bani, tu nu numai că oprești fluxul gândurilor și sentimentelor negative care îndepărtează banii de tine, dar chiar începi să atragi acești bani în viața ta!

Ai învățat deja o tehnică de cultivare a recunoștinței față de banii primiți în trecut și în prezent. De aceea, înainte de a folosi puterea magică a recunoștinței pentru banii suplimentari pe care ți-i dorești în viitor, este bine să înțelegi diferitele modalități prin care banii și bogăția pot intra în viața ta, căci dacă nu vei fi recunoscător de fiecare dată când vei primi noi bani sau alte semne de bogăție, tu vei bloca automat fluxul abundenței din viața ta.

Banii pot apărea prin primirea unui cec neașteptat, printr-o creștere de salariu, printr-un câștig la loterie, printr-o returnare de fonduri rambursabile sau printr-un dar neașteptat sub formă de bani de la cineva. Ei pot veni însă și prin alte canale, cum ar fi cineva care îți face cinste cu o masă (sau cu o simplă cafea), o ofertă promoțională la un produs pe care ți-l dorești sau primirea în dar a unui produs care îți era necesar și pe care altfel ar fi trebuit să îl cumperi. Ori de câte ori ți se întâmplă astfel de lucruri, în final te trezești cu mai mulți bani! De aceea, ori de câte ori treci printr-o asemenea situație, pune-ți întrebarea: înseamnă această conjunctură că dispun de mai mulți bani? Dacă răspunsul este afirmativ, trebuie să te simți extrem de recunoscător pentru banii primiți cu această ocazie!

Dacă îi spui unui prieten că trebuie să cumperi un articol, iar acesta îți împrumută banii necesari sau îți oferă articolul respectiv, pe care el îl are, dar nu îl folosește; dacă îți propui să faci o călătorie și ți se oferă o reducere specială; dacă banca de credit cu care colaborezi își reduce rata dobânzii; sau dacă o companie îți oferă un pachet de servicii mai bun – fluxul financiar din viața ta se îmbunătățește în mod magic prin economiile pe care le faci. Acum înțelegi cât de nelimitate sunt posibilitățile prin care poți primi bani?

Cu siguranță ai trăit astfel de situații în trecut, iar cel care le-a atras

ai fost chiar tu, indiferent dacă ai realizat sau nu acest lucru la vremea respectivă. Dacă îți vei face din recunoștință un mod de viață, vei atrage în permanență astfel de situații magice! Mulți oameni numesc acest lucru noroc, dar el nu are nimic de-a face cu norocul, ci cu Legea Universală.

Orice circumstanțe care conduc la primirea mai multor bani sau a unor produse și servicii care costă bani sunt consecința recunoștinței tale. Conștientizarea acestui lucru îți permite să simți o mare bucurie, iar prin combinarea acesteia cu fericirea produsă de recunoștința ta rezultă o forță magnetică uriașă, ce conduce la atragerea unei abundențe și mai mari.

Când am ajuns în Statele Unite acum câțiva ani, am venit cu două valize. Obişnuiam să lucrez în apartamentul meu complet lipsit de mobilier ținându-mi laptopul în poală. Nu aveam mașină, așa că mergeam pe jos oriunde mă duceam. Cu toate acestea, mă simțeam profund recunoscătoare pentru că mă aflam în Statele Unite, pentru munca pe care o făceam și pentru apartamentul meu gol, în care nu aveam decât patru farfurii, patru cuțite, patru furculițe și patru linguri. Mă simțeam recunoscătoare pentru că puteam merge pe jos în atâtea locuri, dar și pentru stația de taxi care se afla chiar vizavi de blocul meu. Atunci s-a întâmplat ceva incredibil: o cunoștință s-a decis să îmi dăruiască o mașină cu șofer pentru câteva luni. De-abia dacă aveam cele necesare supraviețuirii, și peste noapte m-am trezit cu o mașină cu șofer la dispoziția mea! Datorită recunoștinței mele, am atras mai multe motive de recunoștință. Aceasta este magia recunoștinței.

Așadar, tehnica magică de astăzi se referă la banii pe care dorești să îi primești în viața ta. Ea a generat deja rezultate uluitoare în viața foarte multor oameni. La sfârșitul acestui capitol vei găsi un Cec Magic în alb de la Banca Universală a Recunoștinței, pe care va trebui să îl completezi. Notează pe el suma de bani pe care dorești să o primești, numele tău și data de azi. De preferință, notează pe cec suma exactă de bani necesară pentru ceva ce îți dorești cu *adevărat*, căci este mult mai ușor să te umpli de recunoștință atunci când știi precis pe ce anume îți vei cheltui banii. Banii nu reprezintă niciodată scopul final, ci doar un mijloc pentru obținerea unui rezultat. De aceea, dacă îți dorești o sumă de bani fără să te gândești la destinația lor, este mai dificil să simți cu *adevărat* starea de recunoștință. Este infinit mai ușor să te umpli de recunoștință atunci când îți imaginezi lucrurile pe care ți le dorești cu *adevărat* și pe care le vei obține cu ajutorul banilor, decât dacă te gândești doar la bani.

Fă o copie xerox sau scanează Cecul Magic prezentat în carte. Poți descărca de asemenea o sumedenie de Cecuri Magice în alb de pe site-ul www.theseecret.tv/magiccheck.

Pentru a-ți cultiva încrederea, poți începe prin a trece o sumă mai mică pe primul tău Cec Magic, iar după primirea ei poți continua trecând sume din ce în ce mai mari pe noile cecuri. Marele beneficiu constă în faptul că te vei convinge astfel că tu ai fost cel care a atras acești bani prin magia recunoștinței tale, iar bucuria pe care o vei simți, împletită cu recunoștința, va atrage sume din ce în ce mai mari de bani în viața ta.

Dacă ai completat Cecul Magic, ține-l în mână și gândește-te la lucrul pe care dorești să îl cumperi sau să îl faci cu acești bani atunci când îi vei primi. Vizualizează cât mai detaliat felul în care vei cheltui banii pentru a obține lucrul pe care ți-l dorești și investește în această imagine cât mai multă energie și entuziasm, umplându-te astfel de recunoștință.

Astfel, dacă îți dorești banii pentru o nouă pereche de pantofi, pentru un calculator sau pentru un pat nou, imaginează-ți că achiziționezi aceste articole dintr-un magazin de profil. Dacă obișnuiești să îți faci cumpărăturile online, imaginează-ți că primești acasă pachetul dorit și umple-te de bucurie și de recunoștință. Dacă dorești să călătorești într-o altă țară, imaginează-ți că îți cumperi biletul de avion. Dacă dorești să folosești acești bani pentru educația copilului tău, imaginează-ți că deschizi un cont bancar pe numele acestuia. Important este să vizualizezi cât mai detaliat scena folosirii banilor pentru obținerea lucrului pe care ți-l dorești și să te umpli de fericire și de recunoștință, ca și cum l-ai fi obținut deja!

Dacă ai terminat, ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poți vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puțin două ori și imaginează-ți din nou că folosești banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm și de recunoștință, ca și cum situația ar fi reală. Dacă dorești, poți repeta acest exercițiu de imaginație de mai multe ori de-a lungul zilei. La fel ca în cazul celorlalte tehnici magice, frecvența practicii contează în atragerea mai rapidă a rezultatelor finale.

La sfârșitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi, de pildă pe oglinda din baie, pe frigider, sub Piatra

Magică, pe parbrizul mașinii, în portofel sau lângă monitorul calculatorului.

Ori de câte ori se întâmplă să îi arunci o privire, imaginează-ți că ai primit deja banii doriți și umple-te de recunoștință pentru că îți poți permite lucrul pe care ți-l dorești.

Când primești efectiv banii sau lucrul pe care îți doreai să îl achiziționezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani, pentru un alt lucru pe care ți-l dorești *cu adevărat*. Continuă astfel practicarea tehnicii intitulate Cecul Magic oricât de mult timp dorești.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 17

Cecul Magic

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Completează Cecul Magic cu suma de bani pe care dorești să o primești, împreună cu numele tău și data zilei de astăzi.

■ 3. Ține Cecul Magic în mână și gândește-te la lucrul pe care dorești să îl cumperi sau să îl faci cu acești bani atunci când îi vei primi. Simte cât de multă fericire și recunoștință poți pentru că ai primit acești bani.

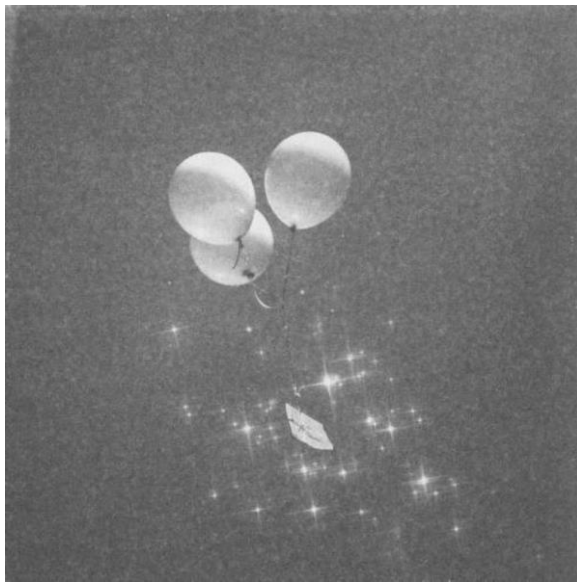
■ 4. Ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poți vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puțin **două** ori și imaginează-ți din nou că folosești banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm și de recunoștință, ca și cum situația ar fi reală.

■ 5. La sfârșitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poți vedea în fiecare zi. Când primești efectiv banii sau lucrul pe care îți doreai să îl achiziționezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani și repetă pașii 2-4.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.

Fă o copie xerox sau scanează cecul următor, apoi completează pe el data zilei de azi, numele tău și suma de bani pe care dorești să o primești, în valuta dorită de tine.

BANCA UNIVERSALĂ A RECUNOȘTINȚEI		DATA _____	CECUL MAGIA
SPATIU TRANSMIS: Recunoștință			
PLĂTEȘTE	_____		
LUI / LA ORDINUL	_____		
PLĂTITOR: BANCA UNIVERSALĂ A RECUNOȘTINȚEI CONT ABUNDENȚĂ NELIMITATĂ	SEMNĂTURĂ: <i>Universal</i>		
: 843 62442 : 843 732738 843		www.thesecret.tv	



Ziua 18

LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT

„Lumea este plină de lucruri magice care ne ajută să evoluăm”

EDEN PHILIPOTTS (1862 – 1960)

Romancier și poet

Dacă te gândești puțin, recunoștința este cel mai bun prieten al tău. Ea te susține întotdeauna, este oricând gata să te ajute și nu te lasă niciodată la greu. Dimpotrivă, cu cât te bazezi mai mult pe ea, cu atât mai multe face pentru tine, și cu cât face mai multe pentru tine, cu atât mai mult îți îmbogățește viața. Tehnica magică de astăzi te învață cum să te bazezi încă și mai mult pe recunoștință, astfel încât aceasta să atragă și mai multă magie în viața ta.

În fiecare zi apar noi probleme (de regulă minore) care necesită rezolvare. Uneori ne simțim copleșiți de ele, mai ales dacă nu știm cum să le rezolvăm. Alteori nu avem timpul necesar pentru a ne ocupa de toate problemele, fapt care ne încurcă, întrucât ziua nu are decât 24 de ore. În anumite situații ne simțim oboșiți din cauza muncii pe care o prestăm și ne dorim mai mult timp liber, dar nu știm cum am putea beneficia de acesta. Mamele care trebuie să se ocupe în permanență de creșterea copiilor se simt uneori epuizate, dar nu au la cine să apeleze.

În alte situații, ne confruntăm cu o problemă care trebuie rezolvată, dar nu știm la cine să apelăm. La fel, putem pierde ceva și nu mai reușim să găsim obiectul respectiv, oricât de mult am căuta, sau dimpotrivă, ne dorim să găsim ceva ce nu am avut, cum ar fi un animal de casă perfect, o bonă pentru copii, o coafeză ideală, un medic sau un dentist în care să avem încredere. Alternativ, ne putem trezi într-o situație neplăcută din cauză că cineva ne-a cerut să facem ceva și nu știm ce să-i răspundem, sau intrăm într-o dispută cu cineva și în loc ca situația să se aplaneze, ea pare să se înrăutățească pe zi ce trece.

Tehnica Listei Magice a lucrurilor pe care le ai de făcut te ajută să îți rezolvi micile probleme de zi cu zi în cazul în care nu știi cum să procedezi sau în care dorești ca lucrurile să se rezolve de la sine. Rezultatele pe care le vei obține prin aplicarea ei te vor uimi!

Prin combinarea puterii magice a recunoștinței cu legea atracției, aceasta din urmă rearanjează circumstanțele, persoanele și evenimentele astfel încât situația în care te afli să evolueze în *favoarea ta!* Nici nu-ți vei da seama cum s-au petrecut lucrurile și cum s-au rezolvat problemele, căci nu aceasta este sarcina ta. Sarcina ta este să te simți cât mai recunoscător cu puțință pentru rezolvarea problemelor tale, ca și cum aceasta ar avea deja loc, lăsând apoi magia să își facă treaba!

Așadar, ceea ce ai de făcut astăzi este să concepi o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viața ta care ai dori să se rezolve *de la sine*, pe care să o intitulezi Lista Magică a Lucrurilor de Făcut. Poți nota pe aceasta toate lucrurile pe care ai dori să le faci, dar nu ai timpul necesar, precum și toate problemele cu care te confrunți, de la cele mai mărunte la cele cu adevărat importante. Gândește-te la toate domeniile în care dorești ca anumite lucruri să se rezolve de la sine în viața ta.

Dacă ai terminat de conceput lista, alege trei articole asupra cărora urmează să te concentrezi astăzi. Imaginează-ți apoi că fiecare situație (pe rând) s-a rezolvat ca prin magie. Imaginează-ți că circumstanțele, persoanele și evenimentele au fost astfel rearanjate încât situația respectivă să se rezolve *în favoarea ta*, lucru care s-a întâmplat deja! Mulțumește cu o recunoștință profundă pentru rezolvarea problemelor tale. Fă acest lucru timp de cel puțin un minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat. Poți continua apoi cu o altă ocazie rezolvarea celorlalte probleme de pe lista ta, deși simplul fapt că le-ai trecut pe ea generează o anumită magie.

Amintește-ți că legea atracției afirmă că „vibrațiile similare se atrag întotdeauna”, ceea ce înseamnă că dacă te simți recunoscător pentru rezolvarea unei probleme ca și cum aceasta s-ar fi petrecut deja, tu vei atrage în viața ta toate conjuncturile necesare pentru a-ți rezolva problema. Invers, focalizarea asupra unei probleme nu face decât să genereze noi probleme. De aceea, devino un magnet pentru soluții, nu pentru probleme. Umple-te de recunoștință pentru găsirea soluțiilor necesare și în acest fel le vei atrage în viața ta.

Pentru a-ți demonstra cât de puternică este această tehnică magică, doresc să-ți relatez o poveste reală legată de fiica mea, care a aplicat această metodă pentru a-și găsi portofelul pe care l-a pierdut.

După ce a ieșit în oraș într-o seară, fiica mea a descoperit a doua zi că nu mai avea portofelul. Nu avea nicio idee unde și-l pierduse sau dacă nu cumva îi fusese furat. Ea a sunat la restaurantul unde luase cina, la compania de taxi la care apelase pentru a se întoarce acasă și la poliție, a căutat pe străzi și a bătut la ușile vecinilor, dar nimeni nu știa nimic despre portofelul ei.

Pe lângă faptul că avea în portofel diferite obiecte prețioase, inclusiv toate cărțile ei de credit, carnetul de șofer și bani, marea preocupare a fiicei mele era că în acesta nu exista nicio informație de contact, căci abia se întorsese de peste ocean. De aceea, nu avea un număr de telefon inclus în cartea de telefoane, iar numele ei de familie era extrem de comun, așa că speranțele de a fi apelată de cel care i-a găsit portofelul păreau extrem de reduse.

Deși obstacolele păreau de netrecut, ea a închis ochii și și-a imaginat că are portofelul în buzunar. S-a vizualizat pe ea însăși scoțându-și portofelul și ținându-l în mână, deschizându-l și verificându-i conținutul, și s-a umplut de recunoștință pentru că totul era la locul lui.

În restul zilei, ori de câte ori și-a adus aminte de portofelul pierdut, fiica mea a continuat să își imagineze că îl ținea în mână, simțindu-se profund recunoscătoare pentru că acesta s-a întors la ea.

Seara, ea a primit un telefon de la un fermier care locuia la câteva sute de mile depărtare, care i-a spus că i-a găsit portofelul. Partea cea mai spectaculoasă este că el a găsit portofelul la primele ore ale dimineții, chiar pe strada pe care locuia fiica mea, și a căutat imediat în el eventualele date de contact. A dat apoi mai multe telefoane încercând să îl găsească pe proprietar, dar nu a reușit, așa că a plecat acasă, la ferma sa.

Povestea continua să îl sâcâie însă, așa că s-a decis să mai facă o ultimă încercare. A mai căutat o dată prin portofel și a găsit numele de

botez al unui bărbat pe o hârtiuță. El a adăugat la acesta numele de familie al fiicei mele și a sunat la Informații. I s-a răspuns că există o singură persoană care are cele două nume și i s-a dat numărul de telefon respectiv. Fermierul a sunat la acel număr, care s-a dovedit a fi numărul de telefon al tatălui fiicei mele. Nici până astăzi nu știm prin ce miracol a obținut fermierul numărul de telefon al tatălui fiicei mele, care nu este înregistrat în cartea de telefoane! Am sunat noi înșine de mai multe ori la Informații, dar ni s-a răspuns de fiecare dată: „Ne pare rău, dar nu avem nicio persoană înregistrată cu acest nume”.

Și astfel, în urma unei suite de evenimente aparent imposibile, portofelul fiicei mele s-a întors la aceasta de la o distanță de câteva sute de mile, absolut intact! Fiica mea și-a făcut datoria și s-a simțit recunoscătoare pentru primirea portofelului ei, iar recunoștința și-a declanșat magia, rearanjând circumstanțele, persoanele și evenimentele astfel încât portofelul să se întoarcă la proprietara lui.

Puterea magică a recunoștinței îți stă și ție la dispoziție. Tot ce trebuie să faci este să descoperi acest lucru și să înveți cum să o folosești!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 18

Lista Magică a Lucrurilor de Făcut

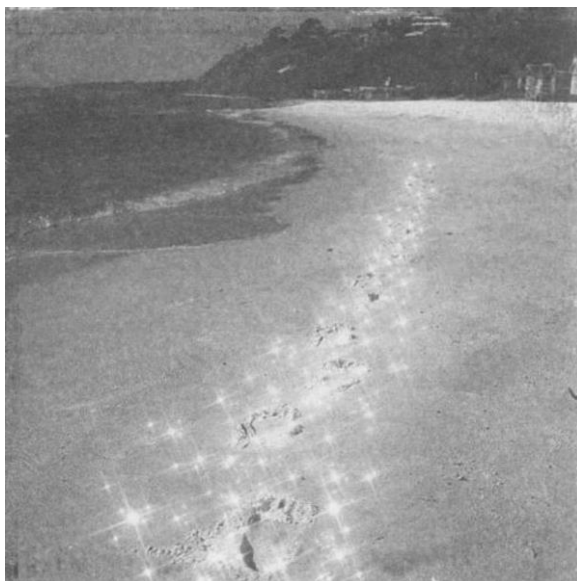
- 1. Enumera Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

- 2. Fă o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viața ta care ai dori să se rezolve de la sine și intitulează-o *Lista Magică a Lucrurilor de Făcut*.

- 3. Alege **trei** articole din listă și imaginează-ți că fiecare situație s-a rezolvat ca prin magie.

- 4. Fă acest lucru timp de cel puțin **un** minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat, și lasă-te umplut de recunoștință.

- 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 19

PAȘII MAGICI

„Eu îmi reamintesc de o sută de ori în fiecare zi că viața mea exterioară și cea lăuntrică depind de munca altor oameni, deopotrivă în viață sau decedați, și că trebuie să fac efortul de a dăruia la fel de mult cât am primit și cât continui să primesc.”

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

Fizician, laureat al premiului Nobel

Prin aceste cuvinte, Einstein ne-a făcut tuturor un dar la fel de mare ca și descoperirile sale științifice. El ne-a dezvăluit unul din secretele magice ale succesului său: cultivarea zilnică a stării de recunoștință!

Secretul lui Einstein stă la baza tehnicii magice de astăzi, așa că va trebui să calci pe urmele sale pentru a atrage același succes în viața ta. La fel ca Einstein, va trebui să repeți astăzi de o sută de ori cuvântul magic *mulțumesc*, scop în care va trebui să urmezi o sută de Pași Magici. Dacă ți se pare de necrezut că simplii pași pot declanșa magia succesului în viața ta, vei descoperi că acest lucru este cât se poate de posibil, ba chiar extraordinar de eficient.

„Dumnezeu ți-a dăruit astăzi 86.400 de secunde. Ai folosit măcar una

dintre ele pentru a spune «mulțumesc?»

WILLIAM A. WARD (1921 – 1994) Scriitor

Pentru a practica Pașii Magici, va trebui să rostești cuvântul magic *mulțumesc* de fiecare dată când faci un pas nou, respectiv când talpa ta atinge pământul. Așadar, un prim pas, *mulțumesc*, al doilea pas, *mulțumesc*, și tot așa, câte un *mulțumesc* pentru fiecare nou pas.

Partea cea mai frumoasă este că poți practica Pașii Magici oriunde și oricând: atunci când mergi prin casă, trecând dintr-o cameră în alta, atunci când ieși de la serviciu în pauza de prânz pentru a servi masa, atunci când duci gunoiul afară, atunci când te îndrepti către o întâlnire de afaceri sau către stația de autobuz, de metrou, de tren. Merită cu deosebire să practici această tehnică atunci când te îndrepti către ceva important pentru tine, cum ar fi un examen, o întâlnire amoroasă, un interviu pentru o slujbă, o audiție, pentru a întâlni un client, dar și atunci când te duci la bancă, la bancomat, la medic, la coafor, la un meci, atunci când străbați un coridor, un terminal de aeroport, atunci când te plimbi prin parc sau pur și simplu atunci când mergi pe stradă.

Personal, practic întotdeauna Pașii Magici atunci când merg prin casă, fie din dormitor către baie, fie din bucătărie către dormitor, când ies afară ca să verific cutia poștală sau când mă îndrept către garaj. Ori de câte ori am de mers undeva pe jos, îmi aleg punctul de destinație și mă impregnez cu recunoștință de-a lungul întregului drum, pas după pas.

Ori de câte ori practici această tehnică, observă cum te simți la plecare și respectiv la sosire. Nu contează dacă de-a lungul drumului nu te-ai putut concentra prea bine asupra sentimentului de recunoștință; îți garantez că la sosire vei fi mult mai fericit decât la plecare. De aceea, dacă ai o stare de spirit mai sumbră, nu ezita să aplici Pașii Magici. De altfel, aplică-i în orice împrejurare, căci chiar dacă ai din start o stare de spirit foarte bună, la sosire te vei simți încă și mai bine dispus!

Un om obișnuit nu are nevoie de mai mult de 90 de secunde pentru a face o sută de pași în pas de plimbare, și implicit pentru a repeta de o sută de ori cuvântul magic *mulțumesc*. Desigur, tehnica nu presupune respectarea cu strictețe a numărului 100. Acesta reprezintă mai mult un cadru de referință, căci de atâtea repetiții are nevoie un om obișnuit pentru a simți o diferență între starea sa inițială de spirit și cea din final.

De aceea, important este să evaluezi această distanță pentru a putea

practica tehnica oricând dorești de-a lungul zilei, știind cam ce distanță ai de parcurs. Nu-ți număra niciodată pașii atunci când practici efectiv tehnica, căci acest lucru te va împiedica să te concentrezi asupra cuvântului magic *mulțumesc*.

Gândește-te puțin: dacă ai practicat tehnica magică recomandată pentru ziua de astăzi, înseamnă că ai repetat cuvântul magic *mulțumesc* de o sută de ori! În câte alte zile din viața ta ai făcut acest lucru?

Iar Einstein îl făcea în fiecare zi!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 19

Pașii Magici

1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. Fă **o sută** de Pași Magici (proces care durează aproximativ 90 de secunde) și lasă-te umplut de recunoștință. Aplică tehnica oricând dorești în cursul zilei.

3. La fiecare pas, repetă cuvântul magic *mulțumesc*.

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul cel mai bun care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 20

MAGIA INIMII

„Recunoștința este memoria inimii.”

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743 – 1818)

Activist al Revoluției Franceze

Cred că ți-ai dat seama până acum că indiferent de tehnica magică practică, scopul este să simți cât mai intens starea de recunoștință. Datorită legii atracției, atunci când îți amplifici starea lăuntrică de recunoștință, motivele de recunoștință din lumea exterioară se amplifică la rândul lor.

Dacă vei practica recunoștința o perioadă suficient de lungă de timp, vei ajunge să o simți din ce în ce mai profund în inima ta. Scopul tehnicii magice de astăzi este să scurteze această perioadă și să te ajute să simți această stare foarte intensă de recunoștință chiar acum.

Tehnica intitulată Magia Inimii își propune așadar să amplifice intensitatea sentimentului de recunoștință prin focalizarea minții asupra inimii atunci când rostesci cuvântul magic *mulțumesc*. Cercetările științifice au arătat că atunci când mintea se concentrează asupra inimii pentru a simți sentimentul de recunoștință, pulsul

acesteia devine mult mai armonios, fapt care contribuie la îmbunătățirea masivă a sistemului imunitar și a stării de sănătate. În acest context, îți poți imagina cu ușurință puterea Magiei Inimii. La început vei avea nevoie de puțină practică pentru a obține rezultate optime, dar te asigur că merită efortul. În scurt timp vei deprinde tehnica, și ori de câte ori o vei practica, sentimentul recunoștinței tale va crește exponențial.

Pentru a practica Magia Inimii, focalizează-ți atenția și mintea asupra zonei inimii, în interior sau în exterior, nu contează prea mult. Fă acest lucru cu ochii închiși, căci acest lucru te va ajuta să te concentrezi mult mai bine. Astfel focalizat, începe să repeți cuvântul magic *mulțumesc*. Dacă ai apucat să practici de câteva ori nu vei mai avea nevoie să închizi ochii, dar ca regulă generală vei simți o recunoștință mult mai intensă cu ochii închiși.

Există câteva „trucuri” pe care le poți practica pentru a deprinde mai ușor Magia Inimii. Spre exemplu, îți poți așeza mâna dreaptă pe piept, fapt care îți va ajuta mintea să se focalizeze mai ușor asupra inimii în timp ce repeți cuvântul magic *mulțumesc*. Alternativ, îți poți imagina că acest cuvânt este rostit de inima ta, nu de minte.

Recitește Lista celor Zece Dorințe Principale și practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea. În acest scop, citește în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorință de pe listă, iar la sfârșit închide ochii, focalizează-ți mintea asupra zonei inimii și repetă cuvântul magic *mulțumesc* de mai multe ori, fără să te grăbești. Nu uita să aplici și „trucurile” de mai sus, în cazul în care consideri că acestea te pot ajuta. Prin practicarea Magiei Inimii pentru fiecare dorință din listă, nu numai că îți vei amplifica la modul general sentimentul recunoștinței, dar ți-l vei amplifica inclusiv pentru îndeplinirea principalelor tale dorințe.

Continuă să practici în mod regulat Magia Inimii asupra dorințelor tale dacă dorești să le accelerezi împlinirea, dar și ori de câte ori repeți cuvântul magic *mulțumesc* cu o altă ocazie. Este suficient să aplici această tehnică de două ori pe zi pentru a-ți amplifica simțitor fericirea și pentru ca viața ta să devină cu adevărat magică.

Dacă vei practica de câteva ori Magia Inimii, vei simți o amplificare uriașă a profunzimii sentimentelor tale de recunoștință, iar adevăratele efecte magice ale acesteia depind întotdeauna de profunzimea sentimentelor. Cu alte cuvinte, cu cât sentimentele tale de recunoștință vor fi mai intense, cu atât mai mare va fi abundența din viața ta.

Primele indicii fizice că ți-ai amplificat sentimentul recunoștinței pot fi senzațiile de furnicături în zona inimii sau fiorii de fericire care îți străbat întregul corp. Este posibil ca ochii să ți se umple de lacrimi sau să ți se facă pielea de găină. Adevăratul semn al succesului este însă starea profundă de fericire și de pace interioară pe care o vei simți, care va depăși tot ce ai simțit vreodată până acum!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 20

Magia Inimii

- 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

- 2. Focalizează-ți atenția și mintea asupra zonei inimii.

- 3. Închide ochii și începe să repeți cuvântul magic *mulțumesc*, continuând să îți păstrezi focalizarea.

- 4. Recitește Lista celor Zece Dorințe Principale și practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea, în acest scop, citește în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorință de pe listă, iar la sfârșit închide ochii, focalizează-ți mintea asupra zonei inimii și repetă cuvântul magic *mulțumesc* de mai multe ori, fără să te grăbești.

- 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 21

REZULTATE FABULOASE

„Înainte de masă, spui mulțumesc. Foarte bine. Personal, spun mulțumesc inclusiv înainte de un concert sau de un spectacol de operă, de o piesă de teatru sau de pantomimă, înainte de a deschide o carte, înainte de a desena, de a picta, de a înota, de a face sport, de a mă plimba, de a cânta, de a dansa și de a-mi înmuia penița în cerneală.”

G. K. CHESTERTON (1874 – 1936) Scriitor

Cu toții ne dorim să obținem un rezultat cât mai bun, orice am face. Prin repetarea cuvântului magic al recunoștinței *înainte* de a face ceva, scriitorul Gilbert Keith Chesterton aplica magia recunoștinței pentru a fi sigur că va obține rezultatele pe care și le dorea.

Cu siguranță ai trăit destule momente în care ți-ai spus: „Sper ca lucrurile să meargă bine”, „Sper ca totul să se termine cu bine” sau „O să am nevoie de foarte mult noroc”. Acestea sunt gânduri de *speranță* pentru obținerea unui deznodământ fericit al unei situații, dar viața nu se derulează niciodată întâmplător, iar norocul nu are nimic de-a face cu rezultatele pe care le obținem. Legile Universului operează cu o precizie matematică nu pot fi încălcate niciodată!

Spre exemplu, un pilot nu *speră* niciodată ca legile fizicii să funcționeze atunci când își manevrează aparatul de zbor. El *știe* că aceste legi nu pot fi încălcate niciodată. În mod similar, nimeni nu își începe ziua *sperând* că legea gravitației îl va menține la sol astfel încât să nu dispară în spațiul cosmic. Toată lumea *știe* că această lege nu poate fi încălcată niciodată.

Dacă dorești să obții Rezultate Fabuloase orice ai face, va trebui să aplici legea care guvernează aceste rezultate: legea atracției. Cu alte cuvinte, va trebui să te folosești de gândurile și de sentimentele tale pentru a *atrage* Rezultatele Fabuloase pe care ți le dorești. Una dintre cele mai ușoare modalități de a face acest lucru este cultivarea recunoștinței pentru aceste rezultate.

Practica Rezultatelor Fabuloase este cât se poate de simplă: ea constă în a fi recunoscător pentru rezultatele obținute înainte de obținerea lor, indiferent de ceea ce faci. Astfel, poți fi recunoscător pentru rezultatul unei întâlniri de afaceri, al unui interviu pentru o slujbă, al unui examen, al unui meci sportiv, al unui telefon pe care trebuie să îl dai, al unei întâlniri cu un prieten sau cu soacra. La fel, poți fi recunoscător pentru rezultatul fabulos al unei ședințe de exerciții fizice, al unei programări la veterinar, la medic sau la dentist, dar și pentru rezolvarea unei probleme casnice prin chemarea unui electrician ori a unui instalator, pentru o conversație cu copilul tău în legătură cu comportamentul său, pentru o discuție de la suflet la suflet cu partenerul tău, pentru cumpărăturile pe care trebuie să le faci, cum ar fi un cadou pentru o zi de naștere, un inel de logodnă sau o rochie de mireasă, pentru alegerea unui telefon nou, a unui covor nou, a unor perdele noi sau a unei companii de renovare, pentru o rezervare la restaurant, pentru găsirea unor locuri cât mai bune la un concert, pentru citirea scrisorilor și a email-urilor sau pentru calcularea sumelor fiscale rambursabile pentru anul precedent.

Dacă acest lucru te ajută să îți amplifici și mai mult credința în puterea magică a recunoștinței de a crea Rezultate Fabuloase, îți poți flutura degetele, imaginându-ți că presari praf magic deasupra evenimentului al cărui rezultat dorești să fie în favoarea ta!

O altă ocazie ideală pentru a practica tehnica Rezultatelor Fabuloase este aceea în care se petrece ceva neașteptat. În astfel de ocazii, noi ne grăbim de multe ori să tragem concluzii pesimiste și să conchidem că ceva nu este în regulă. Spre exemplu, ajungem la serviciu și ni se spune că șeful dorește să ne vadă. Drama gândirii negative este că graba de a

trage concluzia că ceva este în neregulă activează legea atracției, ceea ce face ca lucrurile să nu evolueze în favoarea noastră. De aceea, în loc să ne grăbim să tragem concluzii pesimiste, cel mai bine este să ne folosim de ocazie pentru a fi recunoscători pentru rezultatele fabuloase care ne așteaptă, declanșând astfel magia recunoștinței.

Dacă pierzi autobuzul sau metroul care te poate duce la serviciu, ori o cursă aeriană, sau dacă te afli în întârziere din alte motive, în loc să îți spui: „Nu e bine ce se întâmplă”, nu intra în panică, ci fii recunoscător pentru rezultatul final al acestei întârzieri, astfel încât să declanșezi magia și să *ai parte* în final de un rezultat optim al acestei înșiruiți de evenimente aparent nefavorabile.

Dacă ești părinte și ești invitat pe neașteptate la școală pentru o discuție despre copilul tău, nu te gânde automat că acesta are probleme, ci fii recunoscător pentru rezultatul final fabulos al discuției. Dacă primești un telefon, un email sau o scrisoare neașteptată iar prin minte îți trece gândul: „Mă întreb ce s-o fi întâmplat”, șterge-ți imediat din minte acest gând și simte-te recunoscător pentru rezultatul final, *înainte* de a ridica receptorul sau de a deschide email-ul ori scrisoarea.

Dacă vei proceda astfel, de cele mai multe ori vei vedea cu ochii rezultatul fabulos pe care l-ai invocat, adeseori fără măcar să-ți dai seama cum au evoluat lucrurile în favoarea ta. Atunci când invoci un rezultat fabulos și te simți profund recunoscător pentru el, tu aplici legea atracției, care operează cu o precizie matematică, așa că atragi inevitabil în viața ta un astfel de rezultat, mai devreme sau mai târziu. Garantat!

De aceea, ori de câte ori îți se pare că riști ceva sau că nu ai niciun control asupra unei situații, ori te trezești că *speri* ca o situație să se termine cu bine, amintește-ți că legea atracției îți oferă numai situații similare gândurilor și sentimentelor tale. Recunoștința te ajută să te protejezi de situațiile nedorite și să atragi în viața ta numai rezultatele pe care îți le dorești: Rezultate Fabuloase!

Atunci când anticipezi aceste rezultate și te simți recunoscător pentru ele, tu aplici legea universală și îți transformi speranțele și norocul în credință și certitudine. Dacă îți vei face din recunoștință un mod de viață, tu vei ajunge să faci tot ceea ce faci cu recunoștință, *știind* că magia recunoștinței va produce rezultatul fabulos pe care îți-l dorești.

Cu cât vei practica mai intensiv tehnica Rezultatelor Fabuloase,

făcându-ți din ea un obicei zilnic, cu atât mai multe astfel de rezultate vei atrage în viața ta și cu atât mai rar te vei trezi în situații pe care nu ți le dorești. Cu alte cuvinte, nu te vei trezi niciodată în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. Mai mult, indiferent ce ți se întâmplă, tu vei porni din start de la premisa că rezultatul final al înșiruirii de evenimente va fi unul fabulos pentru tine.

De aceea, alege astăzi (imediat după trezire) trei situații diferite în care îți dorești să obții Rezultate Fabuloase. Alege trei conjuncturi care sunt importante pentru tine, cum ar fi un interviu pentru o slujbă, o cerere pentru un împrumut bancar, un examen sau o programare la medic. Poți alege la fel de bine trei activități obișnuite, căci dacă vei obține succesul în acestea, te vei convinge că ai atras singur acest rezultat prin puterea magică a recunoștinței tale și vei fi inspirat să o aplici și altădată! Spre exemplu, poți alege întoarcerea cu mașina acasă de la serviciu (fără incidente și într-un trafic normal), călcatul rufelor, o vizită oarecare la bancă sau la poștă, luarea copiilor de la școală, plata facturilor sau ridicarea poștei.

Notează cele trei situații pe o foaie de hârtie și aplică puterea magică a recunoștinței, imaginându-ți că scrii despre acestea *după* ce s-au întâmplat deja:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Tehnica magică de astăzi mai conține și un al doilea pas alege trei situații neașteptate care ți se întâmplă astăzi și aplică puterea magică a recunoștinței în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Spre exemplu, poți aplica tehnica înainte de a da un telefon, înainte de a deschide un email sau o scrisoare, înainte de a face o cumpărătură de ultimă oră sau înaintea oricărui alt eveniment neașteptat care apare de-a lungul zilei. Nu contează prea mult ce evenimente neașteptate alegi. Important este să te convingi că tehnica funcționează. În acest scop, ori de câte ori ai de-a face cu un eveniment neașteptat (oricât de minor), închide ochii pentru o clipă și spune-ți în sinea ta cuvintele magice:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Această tehnică magică ar trebui să devină un mod de viață pentru tine, căci cu cât o vei practica mai mult, cu atât mai multe Rezultate Fabuloase vor apărea în viața ta, orice ai face. Scopul practicării ei astăzi este doar să te ajute să îți faci o idee cum funcționează ea, astfel încât ori de câte ori te vei trezi în viitor în situații în care sperii să ți se întâmple ceva sau să ai noroc, să îți amintești imediat de puterea

magică a recunoștinței și să transformi Rezultatele Magice într-o certitudine!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 21

Rezultate Fabuloase

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul zilei, alege **trei** situații diferite care sunt importante pentru tine și în care îți dorești să obții Rezultate Fabuloase.

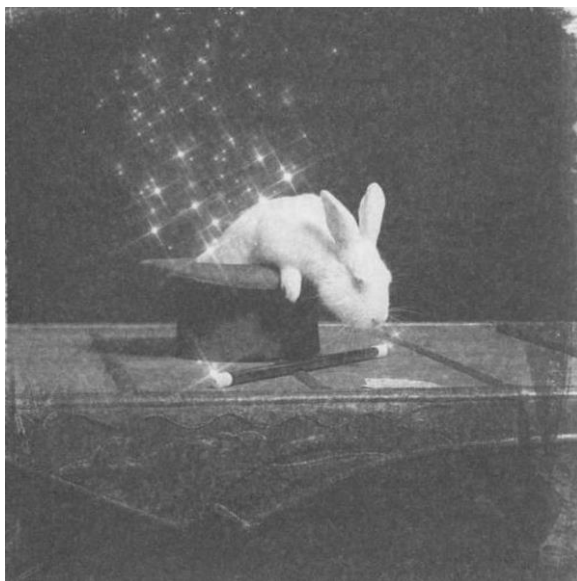
■ 3. Notează cele trei situații pe o foaie de hârtie ca și cum ai scrie după ce acestea s-au întâmplat:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 4. În plus, alege de-a lungul zilei **trei** situații neașteptate și aplică puterea magică a recunoștinței în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Închide ochii de fiecare dată pentru o clipă, spune-ți în sinea ta și simte cuvintele magice:

Mulțumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 22

CHIAR ÎN FAȚA OCHILOR TĂI

„Cu toate descoperirile noastre științifice, lumea în care trăim continuă să fie un miracol. Ea este minunată, insondabilă, magică și cu atât mai misterioasă cu cât ne gândim mai mult la ea.”

THOMAS CARLYLE (1795 – 1881)

Scriitor și istoric

Acum șapte ani, când am descoperit pentru prima dată Secretul și puterea magică a recunoștinței, mi-am făcut o listă cu toate dorințele mele. S-a dovedit a fi o listă foarte lungă! La acea vreme mi se părea imposibil ca toate dorințele mele să se îndeplinească. Cu toate acestea, am notat pe o foaie de hârtie cele mai importante zece dorințe și am luat această foaie cu mine, oriunde mergeam. Ori de câte ori aveam ocazia, îmi scoteam lista și o reciteam, mulțumind plină de recunoștință pentru îndeplinirea fiecăreia dintre ele, ca și cum acest lucru s-ar fi petrecut deja. Cât despre cea mai importantă dintre dorințe, mă gândeam tot timpul la ea, rostind cât de des puteam cuvântul magic *mulțumesc* de-a lungul fiecărei zile și comportându-mă ca și cum aceasta mi-ar fi fost îndeplinită. Încetul cu încetul, toate dorințele de pe lista mea s-au îndeplinit, apărând chiar în fața ochilor mei. De îndată ce o dorință se îndeplinea, o ștergeam de pe listă și o înlocuiam cu alta.

Una din primele mele dorințe a fost să călătoresc în insula Bora Bora, lângă Tahiti. După ce am petrecut o săptămână de neuitat exact în locul din Bora Bora pe care îmi dorisem să îl vizitez, s-a petrecut un alt lucru minunat. În timp ce zburam către Tahiti, în drum spre casă, avionul a făcut o escală. De unde până atunci fusese aproape gol, acum s-a umplut cu tahitieni nativi, numai zâmbet și bucurie!

În timp ce savuram compania acestor oameni minunați, am avut o revelație: am înțeles de ce erau atât de fericiți acești oameni. Pentru că erau recunoscători!

Ei se bucurau în mod natural de viață, de avion, de faptul că erau împreună, de tot ce se întâmpla! Aș fi putut face înconjurul Pământului în compania acestor oameni, atât de bine mă simțeam în mijlocul lor. Atunci mi-am dat seama că mi s-a îndeplinit și ultima dorință de pe listă. Într-adevăr, vizita în Bora Bora fusese ultima mea dorință din lunga listă pe care am conceput-o inițial, iar motivul pentru care mă aflam în acel avion îmi era exemplificat în maniera cea mai sublimă cu puțință de acei oameni: recunoștința!

Am dorit să îți împărtășesc această istorie pentru a te inspira și pentru a te convinge că oricât de lungă sau de aparent imposibilă ar fi lista dorințelor tale, acestea îți *pot* fi îndeplinite dacă vei anticipa acest lucru și dacă te vei umple de recunoștință. În plus, recunoștința îți va oferi în sine o bucurie și o fericire pe care puține alte lucruri îți le pot oferi, iar aceste stări sunt neprețuite.

Din momentul în care am început să aplic puterea recunoștinței și legea atracției și până la împlinirea ultimei mele dorințe de pe listă au trecut patru ani. Ca să îți faci o idee legată de ceea ce s-a întâmplat în acest interval de timp, doresc să îți spun că în momentul conceperii listei compania mea avea datorii de două milioane de dolari, iar eu aveam la dispoziție doar două luni pentru a plăti aceste datorii. În caz contrar, mi-aș fi pierdut casa și tot ce aveam și ar fi trebuit să îmi declar falimentul. Numai banii pe care îi datoram pe cardurile mele de credit reprezentau o mică avere. Cu toate acestea, pe lista dorințelor mele figurau: o casă mare cu vedere la ocean, călătorii în diferite locuri exotice din lume, plata integrală a datoriilor, lărgirea companiei mele, armonizarea la maxim a tuturor relațiilor mele, îmbunătățirea calității vieții membrilor familiei mele, restabilirea integrală a stării mele de sănătate, o rezervă nepuizabilă de energie și de vitalitate pentru viața de zi cu zi și o listă întreagă de lucruri materiale pe care mi le doream. Dar principala mea dorință, care li se părea absolut imposibilă tuturor

celor din jurul meu, era să aduc mai multă bucurie în viața a milioane de oameni prin activitatea mea.

Ei bine, *prima* dorință care mi-a fost îndeplinită a fost aceea de a aduce mai multă bucurie în viața a milioane de oameni prin activitatea mea! Celelalte dorințe mi-au fost îndeplinite în mod magic ca urmare a acesteia, și de îndată ce îmi apăreau în fața ochilor, le tăiam de pe lista mea.

A sosit rândul tău să aplici puterea magică a recunoștinței pentru a-ți vedea cu ochii dorințele îndeplinite. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorințe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă, recitește fiecare dorință și imaginează-ți timp de cel puțin un minut că ea ți-a fost îndeplinită. Uplete-te de o recunoștință cât mai profundă, ca și cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinței tale.

Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine. În cel puțin două ocazii de-a lungul zilei, recitește lista și umple-te de recunoștință pentru îndeplinirea tuturor dorințelor tale.

Dacă dorești să accelerezi enorm acest proces, îți sugerez cu căldură să ții în permanență la tine această listă de acum înainte și ori de câte ori ai timp, să o recitești și să te umpli de recunoștință pentru îndeplinirea dorințelor tale. Dacă una din dorințe îți este îndeplinită și o vezi manifestată în fața ochilor tăi, șterge-o de pe listă și înlocuiește-o cu alta. Personal, ori de câte ori îmi văd îndeplinită o dorință, ochii mi se umplu cu lacrimi de fericire, căci sunt conștientă că ceea ce inițial părea a fi imposibil, a devenit posibil prin puterea magică a recunoștinței mele.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 22

Chiar în fața ochilor tăi

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorințe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă.

■ 3. Recitește fiecare dorință și imaginează-ți timp de cel puțin un minut că ea ți-a fost îndeplinită. Uplete-te de o recunoștință cât mai profundă, ca și cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinței tale.

■ 4. Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine.

În cel puțin **două** ocazii de-a lungul zilei, recitește lista și umplete-te de recunoștință pentru îndeplinirea tuturor dorințelor tale.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 23

AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI

„Este foarte posibil să ieși la o plimbare în aerul proaspăt al dimineții și să te întorci o altă persoană – fermecat, încântat.”

MARY ELLEN CHASE (1887 – 1973)

Educatoare și scriitoare

Dacă cineva mi-ar fi spus cu câțiva ani în urmă să fiu recunoscătoare pentru aerul pe care îl respir, aș fi zis că este nebun. Mi-ar fi fost imposibil să înțeleg de ce ar trebui să fie cineva recunoscător pentru aerul pe care îl respiră.

Pe măsură ce viața mea s-a schimbat ca urmare a aplicării recunoștinței, multe lucruri care înainte mi se păreau de la sine înțelese și la care nu mă gândeam niciodată au început să mi se pară pur și simplu miraculoase. Ochii mei s-au deschis și au început să vadă într-o altă lumină miracolul vieții și al creației, iar mintea mea nu a mai fost focalizată exclusiv asupra problemelor mărunte ale vieții mele de zi cu zi.

După cum spunea marele savant Newton: „Atunci când privesc sistemul solar, constat că Pământul se află la distanța cea mai potrivită

de Soare pentru a primi cantitatea de lumină și de căldură necesară vieții. Acest lucru nu poate fi întâmplător.”

Aceste cuvinte m-au făcut să mă gândesc din ce în ce mai mult la imaginea de ansamblu, nu doar la mica mea viață. Cu siguranță, nu poate fi o întâmplare faptul că Pământul este înconjurat de o atmosferă protectoare, dincolo de care nu există aer sau oxigen. Nu poate fi un accident faptul că plantele furnizează în permanență oxigenul de care are nevoie atmosfera Pământului pentru a se reface. Nu poate fi un simplu „noroc” faptul că sistemul nostru solar este plasat atât de perfect în galaxie și că orice altă poziție ar fi făcut imposibilă viața din cauza radiațiilor cosmice. Există mii de parametri și de raporturi care susțin viața pe Pământ. Chiar și cele mai infime diferențe ar fi făcut imposibilă această viață. Este greu de crezut că acest lucru este accidental. Dimpotrivă, întreaga creație pare special concepută și perfect aranjată *pentru noi!*

Dacă înțelegem că aceste lucruri nu sunt întâmplătoare și că echilibrul celor mai microscopice elemente care alcătuiesc Pământul se află într-o armonie perfectă cu unicul scop de a ne susține pe noi, este imposibil să nu ne umplem de o recunoștință profundă. Într-adevăr, întreaga viață a fost special concepută pentru a ne susține pe *noi!*

Aerul magic pe care îl respirăm nu reprezintă un, accident sau un moft al naturii. Dacă ne gândim la vastitatea enormă a Universului și la toate procesele infinite care trebuie să aibă loc pentru ca noi să putem respira, banalul proces al respirației „ne taie literalmente respirația”!

În mod normal, noi respirăm de nenumărate ori pe zi, dar nu ne gândim niciodată la faptul că Pământul ne furnizează în permanență aerul de care avem nevoie.

Oxigenul reprezintă unul din cele mai importante elemente de care avem nevoie, hrănind fiecare celulă a noastră, astfel încât noi să ne putem continua viața. Cel mai prețios dar al vieții este aerul pe care îl respirăm, căci fără el niciun om nu ar putea rezista mai mult de câteva minute.

Când am început să aplic pentru prima dată puterea magică a recunoștinței, am făcut acest lucru pentru diferite lucruri personale pe care mi le doream și am avut succes. Nu am ajuns însă să experimentez intensitatea supremă a recunoștinței decât atunci când am devenit recunoscătoare pentru adevăratele daruri ale vieții. Adevărata abundență supremă s-a revărsat asupra mea abia atunci când am

devenit recunoscătoare pentru fiecare răsărit de soare, pentru fiecare copac, pentru oceane, pentru roua de pe firele de iarbă, pentru viața mea și pentru oamenii din ea. La ora actuală înțeleg de ce s-a întâmplat acest lucru. Atunci când ajungem să ne simțim cu adevărat recunoscători pentru cele mai prețioase daruri ale vieții și ale naturii, cum ar fi aerul magic pe care îl respirăm, noi atingem unul din cele mai profunde nivele ale recunoștinței, căruia îi corespunde o abundență absolută.

De aceea, sarcina pe care o ai astăzi este să te gândești la aerul minunat pe care îl respiri. Devino în mod deliberat conștient de cinci respirații succesive. Simte cum aerul îți umple plămâni și bucuria pe care ți-o aduce expirația. Fă acest lucru de mai multe ori în decursul zilei, și după fiecare set de respirații rostește cuvintele magice: „*Mulțumesc pentru aerul magic pe care îl respir*”. Uplete-te cu o recunoștință cât mai sinceră pentru neprețuitul dar al aerului dătător de viață!

Cel mai bine este să practici această tehnică în aer liber, astfel încât să apreciezi mai ușor prospețimea sublimă a aerului pe care îl respiri, dar dacă nu poți face acest lucru, tehnica funcționează și în interior. Poți respira conștient cu ochii închiși sau deschiși, în timp ce mergi, în timp ce aștepti la o coadă sau în orice alt moment dorești. Ceea ce contează este să devii conștient de mișcarea aerului care pătrunde în plămâni și iese din aceștia. Respiră cât mai natural, căci această tehnică magică nu depinde de felul în care respiri, ci de recunoștința pe care o simți față de aerul respirat.

O variantă a tehnicii constă în a-ți imagina că inspiri recunoștință, nu doar aer, lăsându-te umplut de aceasta cu fiecare inspirație.

Învățăturile din vechime afirmă că atunci când omul devine profund recunoscător pentru aerul pe care îl respiră, recunoștința sa atinge un nou nivel de putere, iar el devine un *veritabil* alchimist, care își poate transforma orice aspect al vieții în aur curat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 23

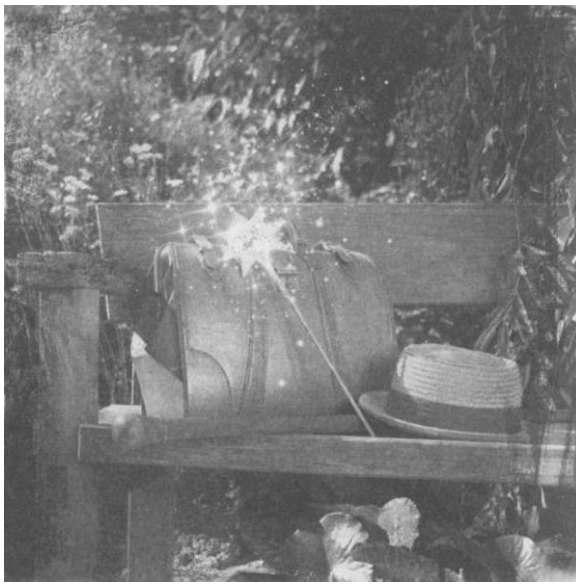
Aerul magic pe care îl respiri

1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. În decursul zilei de astăzi, devino de **cinci** ori conștient în mod deliberat de aerul pe care îl respiri. Trage aer în piept de **cinci** ori, simte cum aerul îți umple plămânii și bucuria pe care ți-o aduce expirația.

3. După fiecare set de respirații, rostește cuvintele magice: *Mulțumesc pentru aerul magic pe care îl respir*. Uple-te cu o recunoștință cât mai sinceră pentru neprețuitul dar al aerului dătător de viață!

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 24

BAGHETA MAGICĂ

Nu ți-ai dorit niciodată să ai o baghetă magică pe care să o fluturi ori de câte ori îți dorești să ajuți pe cineva drag? Ei bine, tehnica magică de astăzi te va învăța cum să folosești *adevărata* Baghetă Magică a vieții pentru a ajuta alți oameni!

Ori de câte ori îți dorești cu ardoare să ajuți pe altcineva, tu beneficiezi de o putere enormă, dar atunci când îți redirectionezi acea putere cu recunoștință, ai într-adevăr o Baghetă Magică, ce îți permite să îi ajuți pe ceilalți oameni.

Energia curge întotdeauna în direcția în care este focalizată atenția. De aceea, dacă îți vei direcționa energia recunoștinței către nevoile altor persoane, ea se va îndrepta automat către acestea. Acesta este motivul pentru care Iisus spunea întotdeauna *mulțumesc* înainte să realizeze vreun miracol. Recunoștința este o forță invizibilă, dar cât se poate de reală, iar atunci când este cuplată cu energia dorinței, ea se poate transforma într-o veritabilă Baghetă Magică.

„Oamenii care așteaptă să primească o baghetă magică uită că ei înșiși SUNT bagheta magică.”

THOMAS LEONARD (1955-2003)

Antrenor de dezvoltare personală

Dacă ai un prieten, un membru de familie sau o altă persoană la care ții și care are probleme de sănătate, dificultăți financiare, probleme la locul de muncă, care suferă de stres, din cauza destrămării unei relații, care și-a pierdut încrederea în sine, care are probleme psihice sau care se simte incapabil să se mai descurce, tu poți folosi forța invizibilă a recunoștinței pentru a-l ajuta să se simtă mai bine, să fie mai fericit și să prospere.

Dacă dorești să îți fluturi Bagheta Magică pentru sănătatea unei alte persoane, imaginează-ți că aceasta este deja perfect restabilită și spune cuvântul magic *mulțumesc*, ca și cum tocmai ai primi vestea că aceasta s-a însănătoșit. De pildă, îți poți imagina că persoana te sună și îți dă la telefon vestea cea bună sau că îți spune față în față acest lucru. Dacă te poți simți în prezent la fel de recunoscător și de fericit auzind această veste ca și în cazul în care lucrurile s-ar petrece astfel în realitate, înseamnă că recunoștința ta este sinceră și autentică, și așa cum am repetat mereu în această carte, puterea recunoștinței sincere este uriașă.

Dacă dorești să îți fluturi Bagheta Magică pentru a ajuta pe cineva drag să iasă dintr-un impas financiar, aplică același procedeu magic, dar imaginează-ți că cea care s-a îmbunătățit este situația financiară a persoanei, nu sănătatea ei. Rostește din nou cuvântul magic *mulțumesc* și bucură-te de vestea cea bună ca și cum aceasta ar fi reală.

Dacă persoana pe care dorești să o ajuți trece printr-o perioadă dificilă, dar nu știi exact de ce anume are nevoie, sau dacă are nevoie de ajutor în mai multe domenii de viață, flutură-ți pur și simplu Bagheta Magică și oferă mulțumiri pentru fericirea ei, sau chiar pentru sănătatea, prosperitatea și fericirea ei laolaltă.

Tehnica magică de astăzi îți cere să alegi trei persoane apropiate despre care știi că au probleme de sănătate, financiare, sau că sunt nefericite, sau toate trei. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia și ține această fotografie în față în timp ce practici tehnica.

Începe cu prima persoană. Ia fotografia acesteia în mână, închide ochii și vizualizează timp de un minut faptul că primești vestea cea bună că persoana în cauză și-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea. Este infinit mai ușor să vizualizezi primirea unei vești bune

decât restaurarea propriu-zisă a stării de sănătate a unei persoane bolnave, restabilirea stării de fericire a unei persoane deprimată sau redresarea financiară a unei persoane cu probleme în acest domeniu. În plus, dacă te vei implica și pe tine în acest proces de vizualizare, starea de entuziasm și de recunoștință pe care o vei simți va fi mult mai profundă.

În final, deschide ochii, uită-te la fotografie și rostește de trei ori cuvântul magic *mulțumesc*, lent, bucurându-te pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea persoanei respective, eventual în combinație:

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui _____ numele persoanei _____ .

Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua și repetă aceiași pași. Flutură-ți Bagheta Magică și transmite sănătate, prosperitate și fericire celor trei persoane alese.

Poți aplica la fel de ușor această tehnică magică atunci când mergi pe stradă și te întâlnești cu cineva care are probleme într-unul sau mai multe din cele trei domenii. Imaginează-ți că ai la tine Bagheta Magică și flutur-o mental, oferind mulțumiri din inimă pentru sănătatea, prosperitatea și fericirea persoanei în cauză. Conștientizează faptul că pui astfel în mișcare o forță foarte puternică, ce produce cu siguranță efecte benefice.

Aplicarea recunoștinței pentru a ajuta pe altcineva să își rezolve problemele în domeniul sănătății, în cel financiar și în cel al fericirii reprezintă actul suprem de recunoștință. Unul din efectele cele mai miraculoase ale aplicării acestei tehnici constă în faptul că sănătatea, prosperitatea și fericirea pe care le dorești sincer altcuiva se întorc asupra ta, producând astfel un dublu efect!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 24

Bagheta Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege **trei** persoane apropiate pe care ai dori să le ajuți cu și mai multă sănătate, bunăstare, fericire, sau toate trei.

■ 3. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia, dacă este posibil, și ține această fotografie în față în timp ce practici tehnica Baghetei Magice.

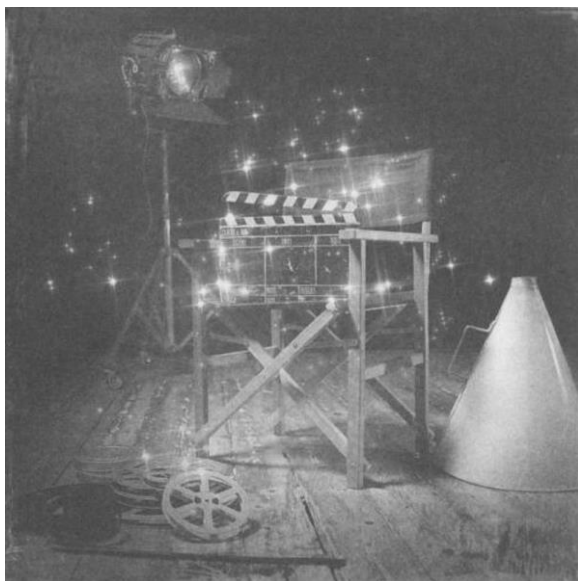
■ 4. Începe cu prima persoană și continuă apoi cu celelalte. Ia fotografia persoanei cu care lucrezi în mână, închide ochii și vizualizează timp de un minut faptul că primești vestea cea bună că persoana în cauză și-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea.

■ 5. În final, deschide ochii, uită-te la fotografie și rostește lent, de trei ori, cuvintele magice:

„*Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui _____ numele persoanei _____*”.

■ 6. Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua și repetă aceiași pași. Flutură-ți Bagheta Magică și transmite sănătate, prosperitate și fericire celor trei persoane alese.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 25

CAUTĂ INDICIILE MAGICE

„Viața este un joc... Trebuie să ne regăsim spiritul ludic pentru a redescoperi magia din jurul nostru.”

FLORA COLAO (n. 1954) Scriitoare și terapeută

Aceasta este una din tehnicile mele favorite, întrucât reprezintă un joc pe care îl joci împreună cu Universul și poate fi foarte amuzantă!

Imaginează-ți că Universul este viu și prietenos, dorindu-și ca tu să te bucuri de tot ce poate fi mai bun în viață. Dat fiind că nu-ți poate bate el însuși la ușă pentru a-ți înmâna ceea ce îți dorești, Universul se folosește de legea atracției pentru a-ți oferi semne și indicii ce te ghidează către îndeplinirea viselor tale. El știe foarte bine că sarcina ta constă în a-ți cultiva starea de recunoștință pentru împlinirea viselor tale, așa că își joacă rolul oferindu-ți indicii care să îți aducă aminte de faptul că trebuie să fii recunoscător. În acest scop, el se folosește de persoanele, circumstanțele și evenimentele din jurul tău, aranjându-le astfel încât să îți ofere indiciile necesare, dacă ești atent. Iată cum se derulează acest „joc”:

Dacă auzi sirena unei ambulante, poți considera acest lucru un

indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de o stare de sănătate perfectă. Dacă vezi o mașină de poliție, poți considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de siguranță și de securitate. Dacă vezi pe cineva citind ziarul, poți considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru veștile bune pe care urmează să le primești.

Dacă dorești să îți modifici greutatea corporală și vezi pe altcineva care arată perfect, poți considera acest lucru un indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru greutatea ta ideală. Dacă îți dorești un partener de cuplu și vezi pe stradă un cuplu de îndrăgostiți, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru partenerul ideal care se îndreaptă către tine. Dacă îți dorești o familie și vezi un copil, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru copiii pe care urmează să îi ai. Dacă treci pe lângă o bancă sau pe lângă un bancomat, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru abundența financiară din viața ta. Dacă ajungi acasă, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că ai o casă, iar dacă un vecin te invită la o cafea sau îți iese pur și simplu în cale, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru vecinii buni pe care îi ai.

Dacă îți iese în cale un obiect care se află pe lista dorințelor tale, cum ar fi mașina la care visezi, o casă pe care ți-ai dori să o ai, o motocicletă sau un calculator, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru împlinirea dorinței tale *în momentul de față!*

Dacă începe o nouă zi și cineva îți spune „Bună dimineța”, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru ziua excelentă pe care ești pe punctul de a o trăi. Dacă treci pe lângă cineva cu adevărat fericit, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru fericirea ta. Dacă auzi pe altcineva spunând într-un context oarecare *mulțumesc*, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să spui *tu însuși* cuvântul magic *mulțumesc!*

Universul îți reamintește într-o infinitate de moduri dintre cele mai creatoare că trebuie să te simți recunoscător de-a lungul activităților tale curente. Este imposibil să înțelegi greșit un indiciu magic primit de la Univers, căci oricare este interpretarea pe care i-o acorzi, tu ai cu siguranță dreptate! Universul se folosește de legea atracției pentru a-ți transmite indicii magice, iar tu atragi întotdeauna acele indicii de care

ai cea mai mare nevoie pentru a te simți recunoscător în momentul respectiv.

Personal, m-am obișnuit să joc zilnic jocul Caută indiciul magic, iar la ora actuală am ajuns să sesizez imediat indiciile magice pe care mi le transmite Universul, oferind mulțumiri pentru toate. Nu încetez nicio clipă să mă minunez de inventivitatea Universului, care îmi oferă cele mai inspirate indicii de care am nevoie în momentul respectiv pentru a pune în mișcare magia recunoștinței!

Spre exemplu, atunci când primesc un telefon de la un prieten sau de la un membru de familie, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru prietenii sau pentru familia mea. Dacă cineva face remarca banală: „Ce vreme frumoasă”, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru clima minunată a regiunii în care trăiesc, dar și pentru că mi-a fost dat să trăiesc o nouă zi frumoasă. Dacă mi se strică un aparat casnic, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru funcționarea perfectă a aparatelor mele casnice. Dacă o plantă din grădina mea se ofilește, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea plantelor din grădina mea. Dacă îmi ridic poșta, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru serviciul poștal și pentru cecurile neașteptate care îmi vin uneori prin poștă. Dacă altcineva spune că trebuie să treacă pe la bancomat, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru banii pe care îi am. Dacă aflu că cineva este bolnav, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea lui, dar și pentru a mea. Atunci când trag perdelele dimineața și privesc ziua frumoasă de afară, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru noua zi minunată care mă așteaptă în față. Atunci când trag la loc perdelele seara, înainte de culcare, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru ziua minunată pe care am avut-o.

Așadar, îți propun ca astăzi să joci și tu jocul Caută indiciile magice. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți propui să descoperi indiciile magice pe care ți le oferă Universul de-a lungul zilei și să mulțumești pentru fiecare dintre ele. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: „*Mulțumesc pentru greutatea mea perfectă!*” Nu poți avea niciodată prea multă recunoștință. Întotdeauna este posibil să fii și mai recunoscător. De aceea, propune-ți să reacționezi printr-o stare de recunoștință la toate indiciile magice pe care ți le transmite Universul. Dacă ai practicat toate tehnicile magice

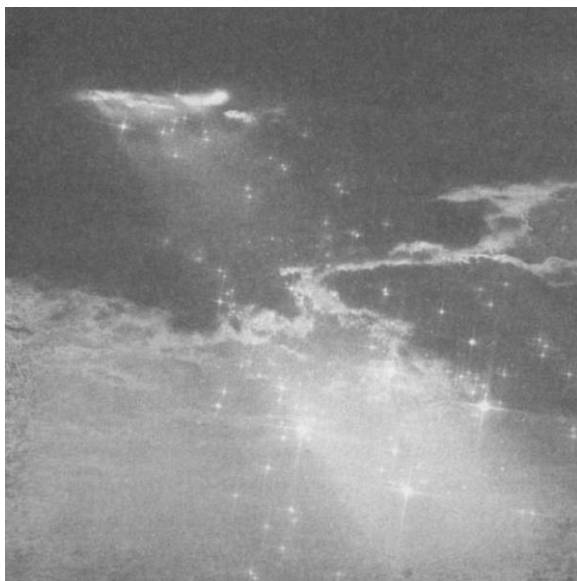
pe care ți le-am recomandat pentru ultimele 24 de zile, cu siguranță ai devenit suficient de sensibil la indiciile pe care ți le transmite în această direcție Universul. Unul din marile beneficii ale puterii magice a recunoștinței este că te trezește și te face să devii mai conștient și mai lucid. De altfel, cu cât devii mai conștient și mai lucid, cu atât mai recunoscător te simți, și astfel cu atât mai ușor îți este să îți îndeplinești visele. Așadar, joacă jocul Caută indiciile magice cu Universul!

Caută indiciile magice

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și motivele pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Propune-ți ca astăzi să fii mai conștient ca de obicei și încearcă să sesizezi cel puțin **șapte** indicii magice pe care ți le transmite Universul, care îți reamintește pe această cale să fii recunoscător. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: „*Mulțumesc pentru greutatea mea perfectă!*”

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 26

TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREȘELILOR

„Transformă-ți rănile sufletești în înțelepciune.”

OPRAH WINFREY (n. 1954)

Personalitate media și femeie de afaceri

Orice greșeală reprezintă o binecuvântare ascunsă. Tehnica magică de astăzi îți va dovedi acest lucru, ajutându-te să descoperi că fiecare greșeală ascunde binecuvântări nebănuite!

Un copil face foarte multe greșeli până când învață să meargă cu bicicleta sau să scrie, dar acest lucru nu ne deranjează deloc, căci noi știm că el învață din greșelile sale și că mai devreme sau mai târziu va reuși să meargă cu bicicleta sau să scrie perfect. În acest caz, de ce se critică atât de dur adulții atunci când fac greșeli? Regula care se aplică în cazul copiilor se aplică și în cazul *tău*. Cu toții facem greșeli, iar dacă nu le-am face nu am învăța niciodată nimic, și deci nu am deveni mai inteligenți și mai înțelepți.

Noi avem libertatea de a face alegeri, iar acest lucru echivalează cu

libertatea de a face greșeli. Greșelile conduc uneori la suferință, dar dacă nu învățăm nimic din ele, această suferință este în zadar. De fapt, legea atracției ne va determina să repetăm din nou și din nou aceeași greșală, până când suferința noastră va deveni atât de mare încât ne vom învăța în sfârșit lecția! De altfel, acesta este unicul motiv pentru care greșelile ne fac adeseori să suferim: pentru ca noi să ne învățăm lecțiile și să nu le mai repetăm.

Pentru a învăța dintr-o greșală, noi trebuie mai întâi de toate să ne-o asumăm. Acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni suferă inutil, căci ei dau vina pe altcineva pentru greșala lor.

Să luăm următorul scenariu: să spunem că suntem trași pe dreapta de un echipaj de poliție pentru că am depășit viteza legală și că primim o amendă de circulație. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru că am depășit viteza legală, noi îi acuzăm pe polițiști pentru că s-au ascuns în tufișuri ca să nu îi putem vedea și pentru că ne-au măsurat viteza cu radarul, astfel încât nu am avut nicio șansă să scăpăm cu fața curată. Realitatea este însă că greșala ne-a aparținut, căci noi am fost cei care am depășit viteza legală.

Atunci când învinovățim pe altcineva pentru propria noastră greșală, problema este că noi suferim oricum din cauza ei, dar nu ne învățăm lecția. De aceea, noi vom atrage mai devreme sau mai târziu aceeași greșală!

Orice om face greșeli. De altfel, aceasta este una dintre cele mai frumoase caracteristici ale ființei umane, dar numai în măsura în care învățăm din greșelile pe care le-am făcut. În caz contrar, viața noastră se va umple de suferințe inutile.

Cum putem învăța cel mai bine dintr-o greșală? Ai ghicit: prin cultivarea recunoștinței față de ea!

Indiferent cât de neplăcută pare la prima vedere situația în care ne aflăm, noi avem întotdeauna motive să fim recunoscători. Atunci când căutăm cât mai multe motive de recunoștință într-o situație neplăcută generată de propria noastră greșală, noi o transformăm în mod magic într-o binecuvântare. Greșelile atrag după sine alte greșeli, în timp ce binecuvântările atrag după sine alte binecuvântări. Tu ce preferi să atragi în viața ta?

Așadar, tehnica de astăzi îți cere să te gândești la o greșală pe care ai făcut-o în viața ta. Nu contează dacă a fost o greșală majoră sau lipsită de însemnătate. Alege însă o greșală care încă te mai face să suferi atunci când îți amintești de ea. Poate că ți-ai pierdut cumpătul în

prezența unei persoane apropiate și relația voastră nu mai este aceeași de atunci. Poate că ai avut o încredere oarbă într-o altă persoană și aceasta te-a înșelat. Poate că ai spus o minciună pentru a proteja pe altcineva, dar ai fost pus tu însuși în încurcătură din cauza ei. Poate că ai cumpărat un obiect pentru că era ieftin, dar în final acesta s-a defectat și întreaga poveste te-a costat mai mult decât dacă ai fi cumpărat același obiect la o calitate superioară. Poate că ai luat o decizie care ți s-a părut corectă la vremea respectivă, dar lucrurile au evoluat în defavoarea ta în urma ei.

Dacă ai ales greșeala pe care dorești să o transformi în mod magic într-o binecuvântare, caută diferite aspecte pentru care te poți simți recunoscător. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui:

- Ce am învățat din această greșeală?
- Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?

Cele mai importante aspecte pentru care merită să fii recunoscător în cazul unei greșeli făcute sunt lecțiile pe care le-ai învățat din ea. Cu siguranță, oricât de gravă ar fi fost greșeala făcută, în urma ei au rezultat multe lucruri bune, care ți-au schimbat în bine viitorul. Gândește-te bine și vezi dacă poți găsi zece binecuvântări ascunse pentru care merită să fii recunoscător. Fiecare binecuvântare pe care o găsești are propria sa putere magică. Notează aceste binecuvântări în jurnalul recunoștinței sau în calculator.

Să revenim la exemplul cu amenda de circulație dată de polițiști pentru că ai depășit viteza legală:

1. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că și-au propus să mă protejeze de mine însumi, pentru că de fapt chiar asta au făcut.

2. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că, sincer să fiu, eram preocupat de alte lucruri și nu prea mă gândeam la drumul din fața mea.

3. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că era o prostie să gonesc cu viteza aceea în condițiile în care știam că am un cauciuc uzat care trebuie înlocuit.

4. Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au trezit la realitate. Faptul că m-au tras pe dreapta a avut efectul unui duș rece asupra mea, făcându-mă să fiu mult mai atent la viteza cu care conduc pe viitor.

5. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au ajutat să scap de ideea aberantă că pot goni cu orice viteză doresc fără să fiu prins și fără să mă pun pe mine însumi în pericol. Din fericire, seriozitatea polițiștilor m-a ajutat să înțeleg că reprezentam un pericol public, deopotrivă pentru mine și pentru ceilalți șoferi.*

6. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că îmi doresc ca propria mea familie să fie protejată de alți șoferi maniaci care gonesc cu mare viteză pe stradă. De aceea, este foarte bine că m-au oprit în acel moment de neatenție.*

7. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că veghează asupra siguranței tuturor persoanelor aflate la drum.*

8. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că aceștia se confruntă cu situații teribile în fiecare zi, în condițiile în care nu își doresc altceva decât să le protejeze celor ca mine viața și familiile.*

9. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că m-au ajutat să ajung în siguranță acasă, la familia mea.*

10. *Le sunt recunoscător polițiștilor pentru că dintre toate consecințele pe care le-ar fi putut avea viteza cu care mergeam, faptul că m-au oprit a reprezentat alternativa cea mai puțin dăunătoare pentru mine. Cine știe? Poate că aceasta a fost cea mai mare binecuvântare din viața mea!*

Te sfătuiesc din toată inima să aplici această tehnică magică absolut fabuloasă pentru toate greșelile din viața ta care încă te mai umplu de regrete, încetul cu încetul. Gândește-te puțin: tu poți transforma fiecare greșeală făcută nu într-una, ci într-o sumedenie de binecuvântări! Ce altceva îți poate aduce astfel de dividende?

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 26

Transformarea magică a greșelilor în binecuvântări

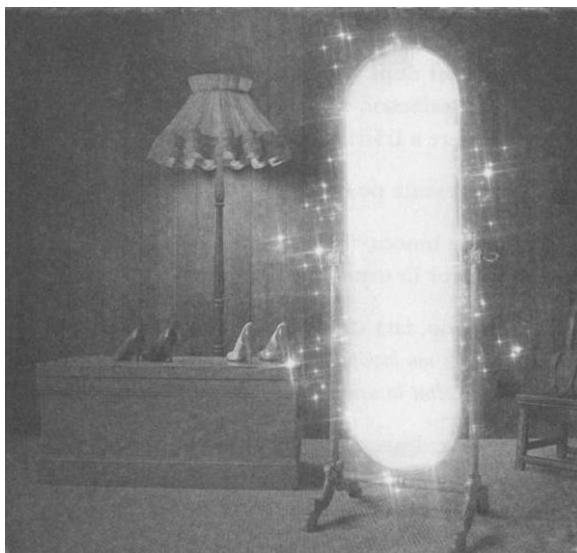
- 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

- 2. Alege **o** greșeală pe care ai făcut-o în viața ta.

- 3. Caută **zece** binecuvântări pentru care te simți recunoscător în urma greșelii făcute.

- 4. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui: *Ce am învățat din această greșeală?, Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?*

- 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 21

OGLINDĂ MAGICĂ

„Aparența lucrurilor se schimbă în funcție de stările noastre emoționale. Adeseori, noi vedem magia și frumusețea în lucrurile exterioare, când în realitate acestea se află în interiorul nostru.”

KAHLIL GIBRAN (1883-1931)

Poet și artist

Trebuie să faci o alegere: îți poți petrece restul vieții încercând să modelezi lumea exterioară așa cum dorești, vânând problemele și încercând să le rezolvi, plângându-te de diferite situații și persoane, dar fără să trăiești niciodată la potențialul tău maxim și fără să îți realizezi visele; sau te poți folosi de magia recunoștinței, transformând-o într-un mod de viață și schimbând astfel în mod miraculos realitatea din jurul tău fără să faci nimic altceva. Lumea din jur se schimbă în mod magic pentru că te-ai schimbat *tu*, ceea ce înseamnă că și realitatea pe care o atragi s-a schimbat.

După cum a afirmat într-un mod atât de inspirat Gandhi, dar și Michael Jackson în cântecul său, *Omul din oglindă*, care a avut un impact asupra a milioane de oameni, acesta este unul din cele mai puternice mesaje care ne-au fost transmise vreodată:

Schimbă persoana pe care o vezi în oglindă și întreaga ta lume se va schimba.

Dacă ai aplicat cele 26 de tehnici magice recomandate până acum în această carte, înseamnă că nu mai ești același! Deși uneori este greu să sesizezi schimbările produse în propria ta ființă, este imposibil să nu fi simțit că ești mai fericit, că circumstanțele din viața ta s-au schimbat în bine și că întreaga lume din jurul tău s-a transformat în mod magic.

Până acum ai practicat puterea magică a recunoștinței pentru familia și pentru prietenii tăi, pentru munca ta, pentru bani, pentru sănătate și pentru visele tale, ba chiar și pentru diferite cunoștințe din viața ta, dar cel care merită cel mai mult să se bucure de recunoștința ta ești chiar tu.

Atunci când te simți recunoscător pentru persoana pe care o vezi în oglindă, orice sentiment de insatisfacție, de nemulțumire, de descurajare sau de gen „nu sunt suficient de bun” – dispare pe loc. Odată cu acestea, dispar ca prin magie inclusiv circumstanțele din viața ta care te umplu de insatisfacție, de nemulțumire sau de dezamăgire.

Sentimentele negative legate de tine însuși generează cele mai multe daune vieții tale, căci sunt mai puternice decât orice alte sentimente adresate altor persoane. Oriunde te-ai duce și orice ai face, tu ieși cu tine aceste sentimente, care murdăresc tot ce atingi, acționând ca un magnet și atrăgând în viața ta noi motive de nemulțumire, de insatisfacție și de dezamăgire.

Invers, dacă te simți recunoscător pentru că ești *așa cum ești*, tu nu atragi decât circumstanțe care te fac să te simți și mai bine în pielea ta. Tu nu poți atrage alte bogății ale vieții atât timp cât nu ești bogat în sentimente pozitive legate de tine însuși. Recunoștința față de sine te îmbogățește ca nimic altceva!

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** (față de sine) i se va mai da și el va trăi în abundență.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoștință** (față de sine) i se va lua și ceea ce are.”*

Așadar, pentru a practica tehnica magică de astăzi, intitulată Oglinda Magică, așează-te chiar acum în fața unei oglinzi. Privește în ochi persoana reflectată de aceasta și spune cu voce tare cuvântul magic *mulțumesc*, din toată inima. Fă acest lucru cu o intensitate a trăirii pe care nu ai avut-o niciodată până acum. Spune-ți *mulțumesc* pentru că

ești așa cum ești, pentru tot ceea ce înseamnă! Umple-te cu o recunoștință cel puțin egală cu cea pe care ai simțit-o pentru orice altceva sau pentru oricine altcineva! Fii recunoscător pentru că ești cel care ești!

Continuă această practică de-a lungul întregii zile, adresându-ți cuvântul magic *mulțumesc* ori de câte ori se întâmplă să te vezi în oglindă. Dacă nu poți face întotdeauna acest lucru cu voce tare, spune-ți acest lucru în sinea ta. Dacă ești *cu adevărat* curajos, privește-te în Oglinda Magică și declară cu voce tare trei motive pentru care te simți recunoscător că exiști.

De acum înainte, ori de câte ori te surprinzi că nu ești suficient de bun cu tine însuși, amintește-ți că persoana căreia îi datorezi cea mai mare recunoștință din lume este cea pe care o vezi reflectată în oglindă!

Dacă vei ajunge să te simți cu adevărat recunoscător ție însuși, nu te vei mai învinovăți pentru greșelile făcute, nu te vei mai critica pentru că nu ești perfect și te vei simți din ce în ce mai fericit, atrăgând astfel în viața ta, la fel ca un magnet, oameni fericiți, situații fericite și circumstanțe magice, care te vor înconjura oriunde te-ai duce și orice ai face. Dacă vei descoperi magia în persoana reflectată de oglinda din fața ta, întreaga ta lume se va schimba într-un mod miraculos!

Oglinda Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ori de câte ori te uiți astăzi în oglindă, spune-ți *mulțumesc*, cu o intensitate a trăirii mai mare decât oricând până acum.

■ 3. Dacă ești cu adevărat curajos, privește-te în Oglinda Magică și declară cu voce tare **trei** motive pentru care te simți recunoscător că ești.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 28

AMINTEȘTE-ȚI DE MAGIE

„Acesta este secretul magiei: trebuie să știi că este prezentă pretutindeni în jurul tău; în caz contrar; ea rămâne invizibilă pentru tine.”

CHARLES DE LINT (n. 1951)

Scriitor și compozitor de muzică celtă

Fiecare zi este unică în felul ei. Nu există două zile la fel. Lucrurile bune care ți se întâmplă în fiecare zi sunt mereu altele. De aceea, dacă îți vei Aminti de Magie evaluând binecuvântările din ziua anterioară, acestea vor fi diferite de fiecare dată, indiferent cât de des vei practica această tehnică. Acesta este unul din motivele pentru care Amintește-ți de Magie este una dintre cele mai puternice tehnici prin care poți păstra magia recunoștinței în viața ta. Indiferent ce dorințe ai la ora actuală sau ce dorințe vei avea în viitor, această tehnică magică va rămâne întotdeauna cea mai eficientă practică din viața ta.

Cea mai simplă modalitate de a-ți aduce aminte de binecuvântările din ziua anterioară constă în a începe cu primele momente ale dimineții și a continua apoi cu restul zilei, amintindu-ți principalele evenimente ale dimineții, ale după-amiezii și ale serii, până când ajungi la momentul culcării. Tehnica trebuie practică fără niciun efort. Ea

reprezintă o simplă scanare a derulării zilei de ieri și o trecere în revistă a binecuvântărilor trăite cu o zi înainte.

O bună modalitate de a începe această tehnică magică este punându-ți întrebarea: Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?

Ori de câte ori îți pui această întrebare, mintea ta va începe imediat să caute un răspuns. Ai primit vreo veste bună? Ți-a fost îndeplinită în mod miraculos vreo dorință? Ai primit în mod magic niște bani pe care nu te așteptai să-i primești? Ai avut vreun moment de fericire subită? Te-a contactat vreun prieten de la care nu mai auziseși nimic de mult? S-a petrecut ceva într-o manieră neașteptat de pozitivă? Ai primit vreun telefon sau vreun email în urma căruia ți-ai rezolvat o problemă? Ai primit vreun compliment sau și-a exprimat cineva aprecierea față de tine? Te-a ajutat cineva în vreun fel? Ai ajutat tu pe cineva? Ai terminat un proiect sau ai început unul nou, care te umple de entuziasm? Ai mâncat felul tău preferat de mâncare? Ai văzut un film bun? Ai primit vreun dar, ai rezolvat vreo situație, ai avut o ședință stimulativă, ți-ai petrecut timpul în compania unei persoane dragi, ai avut o conversație minunată cu cineva, ți-ai făcut planuri pentru ceva ce doreai de mult să faci?

Amintește-ți de Magie și notează în scris binecuvântările zilei de ieri, în jurnalul recunoștinței sau în calculator. Lasă-te în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă. Acestea pot fi minore sau mărețe, căci scopul tehnicii nu este de a evalua numai binecuvântările de proporții, ci de a aduna un număr cât mai mare de binecuvântări, cultivând starea de recunoștință pentru fiecare dintre ele. Pe măsură ce îți amintești o nouă binecuvântare și o notezi în scris, nu uita să rostești cuvântul magic *mulțumesc*, lăsându-ți inima să se umple de recunoștință.

Uneori este suficient să îți aduci aminte de binecuvântările zilei de ieri fără a le nota în scris, mulțumind pentru ele în sinea ta sau cu voce tare. Alteori este bine să le notezi, pentru a le ancora astfel mai bine. Uneori poți face o listă rapidă a binecuvântărilor, iar alteori (când ai mai mult timp la dispoziție și starea necesară de spirit) poți face o listă foarte detaliată, descriind de ce te simți recunoscător pentru fiecare binecuvântare în parte.

Nu există un număr precis de binecuvântări pe care trebuie să ți le amintești, căci fiecare zi este diferită de celelalte. Îți pot garanta însă un lucru: fiecare zi din viața ta este plină de binecuvântări, iar dacă îți vei

deschide ochii minții pentru a le vedea, îți vei deschide simultan ochii inimii în fața magiei vieții, iar aceasta va deveni miraculoasă și se va umple de abundență.

*„Celui care simte o stare de **recunoștință** i se va mai da și el va trăi în abundență. Celui care nu simte o stare de **recunoștință** i se va lua și ceea ce are.”*

Amintește-ți de Magie, căci aceasta a fost creată pentru tine!

Amintește-ți de Magie

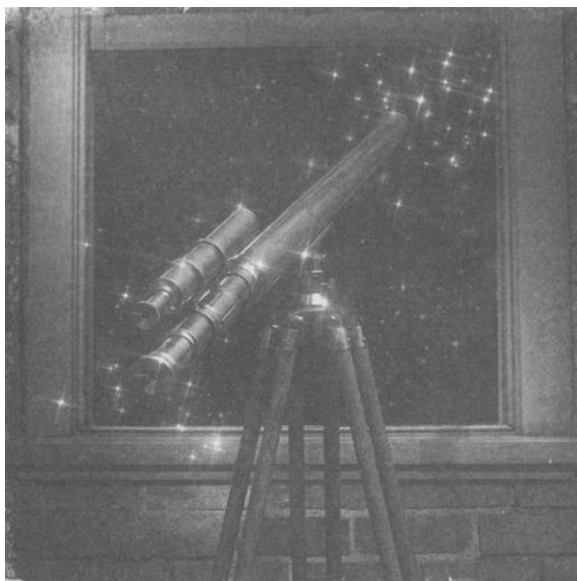
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viața ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele și *motivele* pentru care te simți recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii. Ai scris deja 280 de binecuvântări de când ai început această carte.

■ 2. Amintește-ți de Magie evocând binecuvântările zilei de ieri și notându-le în scris. Pune-ți întrebarea: *Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?* Lasă-te apoi în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă.

■ 3. Pe măsură ce îți amintești o nouă binecuvântare, pur și simplu spune în gând cuvântul magic *mulțumesc*.

■ 4. După ziua de astăzi, este suficient să practici această tehnică cu voce tare, scriind o listă sau în gând. Poți face o listă rapidă a lucrurilor pentru care te simți recunoscător referitor la ziua de ieri sau poți face o listă mai scurtă și foarte detaliată, descriind de ce te simți recunoscător pentru fiecare lucru în parte.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică și rostește cuvântul magic *mulțumesc*, exprimându-ți astfel recunoștința pentru lucrul *cel mai bun* care ți s-a întâmplat în ziua respectivă.



VIITORUL TĂU MAGIC

Tu ești constructorul propriei tale vieți, iar recunoștința este instrumentul magic care îți poate permite să îți modelezi cea mai extraordinară viață posibilă. În urma celor 28 de zile, tu ai creat practic temelia acestei vieți, iar de acum înainte te poți folosi de unealta recunoștinței pentru adăuga oricâte etaje noi dorești la această construcție. În acest fel, viața ta poate urca pe nivele din ce în ce mai înalte, până când vei ajunge la stele.

Nu există practic înălțime care să nu poată fi atinsă cu ajutorul recunoștinței, sau finalitate pentru magia pe care o poți experimenta. Ca și numărul stelelor din Univers, aceasta este literalmente infinită!

„A vorbi despre recunoștință este un gest plăcut și politicos; a pune recunoștința în practică este un act generos și nobil; dar a face din recunoștință un mod de viață înseamnă a ajunge în Rai.”

JOHANNES A. GAERTNER (1912 – 1996)

Profesor, teolog, poet

Modalitatea ideală de a-ți continua ascensiunea constă în menținerea fundamentului recunoștinței pe care l-ai construit și în adăugarea gradată de noi etaje prin intensificarea trăirii și profunzimii recunoștinței. Cu cât vei practica mai mult această trăire, cu atât mai

intensă va deveni ea, și cu cât va fi mai intensă, cu atât mai puțin timp va trebui să-i acorzi:

Trei zile pe săptămână în care practici tehnica Amintește-ți de Magie sau combinarea acesteia cu alte două tehnici magice din această carte ar trebui să fie suficiente pentru menținerea realizărilor de până acum și pentru continuarea acumulării de noi rezultate magice în viața ta, astfel încât aceasta să devină din ce în ce mai bună. Spre exemplu, ai putea practica tehnica Amintește-ți de Magie într-o zi, Relațiile Magice a doua zi și Banii Magici a treia zi.

Patru zile pe săptămână în care practici tehnica Amintește-ți de Magie sau o vei combina cu alte trei tehnici magice la alegere îți vor menține nivelul de recunoștință și vor accelera magia.

Cinci zile pe săptămână de Amintește-ți de Magie sau combinate cu alte patru tehnici magice la alegere și nivelul fericirii tale se va amplifica simțitor, iar magia va deveni mult mai manifestă în toate domeniile și aspectele vieții tale.

Șase sau șapte zile pe săptămână de Amintește-ți de Magie sau combinate cu orice alte tehnici magice la alegere și vei deveni un adevărat alchimist, care va transforma tot ce va atinge în aur curat!

Recomandări în vederea practicării magiei

Dacă dorești ca magia să continue să acționeze în toate domeniile vieții tale, cum ar fi fericirea, sănătatea, relațiile, cariera, banii și posesiunile materiale, este bine să practici tehnicile magice corespondente o dată pe săptămână. Pe de altă parte, dacă dorești să amplifici magia într-unul din aceste domenii, ar trebui să practici intensiv puterea recunoștinței în domeniul respectiv, de mai multe ori pe săptămână. Spre exemplu, dacă ești bolnav, poți practica zilnic tehnicile magice recomandate pentru îmbunătățirea stării de sănătate, ba chiar de mai multe ori pe zi.

Iată câteva recomandări concrete care te pot călăuzi către tehnicile magice care au cel mai rapid și cel mai puternic efect în fiecare domeniu de viață. Aplică aceste metode timp de minim trei săptămâni, practicând tehnicile recomandate o dată pe săptămână:

RELAȚII

Relațiile Magice

Praf magic asupra tuturor

Vindecă-ți relațiile într-o manieră magică

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

SĂNĂTATE

Sănătatea Magică

Praf magic asupra tuturor

Magie și miracole vindecătoare

Aerul magic pe care îl respiri

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Amintește-ți de Magie

BANI

Banii Magici

Magnetul care atrage banii

(Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Magnetul care atrage banii, parcurge toți pașii cel puțin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poți trece direct la pasul 4.)

Cecul Magic

Bagheta Magică

(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

CARIERĂ

Munca Magică

Bagheta Magică (Atunci când aplici tehnica Bagheta Magică pentru carieră, le poți transmite succes altor oameni. În acest fel, îți vei accelera succesul în propria viață.)

Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografiile ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

DORINȚE PERSONALE

Praf magic asupra tuturor

Transformă-ți toate dorințele în realitate (Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Transformă-ți toate dorințele în realitate, parcurge toți pașii cel puțin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poți trece direct la pasul 3.)

Chiar în fața ochilor tăi

Bagheta Magică (Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoști folosind fotografiile ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoști, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Amintește-ți de Magie

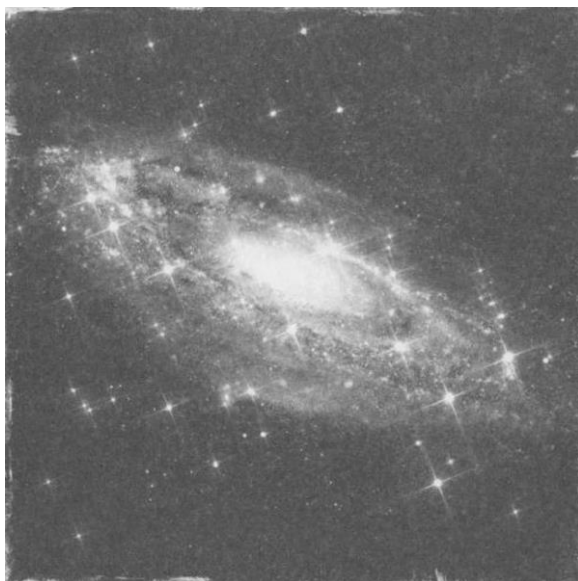
Piatra Magică

Practică zilnic tehnica Piatra Magică, continuând să ții această piatră la capul patului și să îți amintești seara, la culcare, de cel mai bun lucru care ți s-a întâmplat de-a lungul zilei care tocmai s-a încheiat, umplându-te de recunoștință. Dacă dorești, poți duce cu tine această piatră oriunde ai merge, luând-o când și când în mână și amintindu-ți să te gândești la un motiv de recunoștință.

Praful Tău Magic

O altă tehnică magică pe care o poți practica zilnic este Praful magic asupra tuturor. Poți presăra acest praf magic asupra celor care îți fac un serviciu oarecare, dar la fel de bine îl poți presăra asupra tuturor oamenilor și asupra tuturor situațiilor din viața ta! Spre exemplu, dacă șeful tău este morocănos astăzi, poți presăra în secret praf magic asupra lui. Dacă o persoană dragă este indispusă dintr-un motiv sau altul, poți presăra praf magic asupra ei. Dacă te întâlnești cu cineva căruia i-ar prinde bine puțină magie, poți face același lucru. Tu ai posibilitatea de a răspândi pretutindeni în jurul tău magia, presărând simbolic praful magic asupra tuturor copiilor care îți ies în cale, asupra plantelor din grădina ta, asupra alimentelor și băuturilor pe care le consumi, asupra portofelului tău, asupra mașinii tale, asupra mobilului tău înainte de a da un telefon sau asupra oricărei alte circumstanțe pe care dorești să o îmbunătățești. Singurele limite pentru această tehnică

sunt cele ale imaginației tale!



MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ

Personal, practic recunoștința în fiecare zi din viața mea. La ora actuală îmi vine greu să cred că am trăit luni și ani întregi fără să practic zi de zi această tehnică miraculoasă. În anii din urmă recunoștința a devenit parte integrantă din mine, impregnându-se în toate celulele corpului meu și devenind unul din principalele tipare ale minții mele subconștiente.

Dacă te vei lăsa prins de viață și dacă vei uita să mai practici recunoștința, magia acesteia se va evapora ca prin farmec. De aceea, eu mă folosesc chiar de viața mea pentru a-mi da seama dacă practic îndeajuns de mult recunoștința sau dacă trebuie să îmi intensific practica. În acest scop, îmi supraveghez cu atenție viața și ori de câte ori sesizez că fericirea mea nu este la apogeu, îmi intensific imediat practica recunoștinței. La cea mai mică problemă care apare într-un domeniu sau altul al vieții mele, îmi intensific imediat practica recunoștinței în domeniul respectiv.

La ora actuală nu mă mai las înșelată de aparențe, ci caut binele în orice situație, conștientă că acesta *există*.

De îndată ce îl sesizez și mă umplu de recunoștință, situația nedorită

dispare ca prin farmec din viața mea!

„Am început prin a mulțumi pentru cele mai mărunte lucruri și cu cât am ajuns să fiu mai recunoscătoare, cu atât mai nelimitată a devenit abundența mea. Toate lucrurile din viața ta asupra cărora îți focalizezi atenția se amplifică. De aceea, dacă te focalizezi asupra binelui din viața ta, acesta devine din ce în ce mai abundent. De îndată ce am învățat să fiu recunoscătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în viața mea, în cale mi-au apărut noi oportunități, noi relații, iar banii mei s-au înmulțit peste noapte.”

OPRAH WINFREY (n. 1954)

Personalitate media și femeie de afaceri

Ori de câte ori practici recunoștința, tu aplici o lege infailibilă a Universului, un dar al acestuia pentru tine, special creat pentru ca tu să îl folosești și să îți continui evoluția și progresul.

Tu și Universul

Există un nivel al recunoștinței care poate fi atins și care generează o abundență *nelimitată* în viață. Acest nivel depinde de relația ta cu Universul, sau, dacă preferi, cu Dumnezeu ori cu Spiritul Divin.

La fel ca toți oamenii, probabil ai și tu tendința de a considera că Universul este separat de tine. Când te gândești la el, probabil că te uiți în sus, la cer și la stele. Deși Universul există fără doar și poate deasupra ta, el este simultan sub tine, în spatele tău și în fața ta, în fiecare om și în fiecare celulă a ta. Cu alte cuvinte, el există în interiorul tău.

„Ce este jos este și sus; ce este sus este și jos. Cine înțelege acest secret poate săvârși miracole.”

Tăblița de Smarald (aproximativ 5000 – 3000 î.Ch.)

Dacă vei înțelege faptul că Universul se află în *interiorul* tău și că însăși natura lui îl face să *îți* slujească, dorindu-și ca tu să te bucuri de o viață *mai bună*, de o sănătate *mai bună*, de *mai multă* iubire, *mai multă* frumusețe și mai mult din tot ceea ce îți dorești, tu te vei umple de recunoștință față de el pentru *tot* ceea ce primești în viața ta. În acest fel, vei stabili o relație personală profundă cu Universul.

Cu cât recunoștința pe care o vei simți față de Univers pentru tot ceea ce primești va fi mai profundă, cu atât mai strânsă va deveni

relația ta cu Universul, până când vei atinge acel nivel al abundenței *nelimitate* născută din magia recunoștinței.

Îți vei deschide astfel în totalitate mintea și inima în fața magiei recunoștinței și viața tuturor oamenilor cu care vei intra în contact se va transforma în bine. Într-un fel, am putea spune că vei fi cel mai bun prieten al Universului, devenind un canal pentru nenumăratele binecuvântări pe care le revarsă acesta asupra Pământului. Începând din momentul în care vei simți această conexiune intimă cu Universul din interiorul tău, întreaga lume exterioară îți va aparține și nu va mai exista nimic să nu poți face, să nu poți deveni și să nu poți avea!

Recunoștința este răspunsul

Recunoștința este cel mai bun remediu pentru relațiile destrămate sau dificile, pentru lipsa banilor, pentru deteriorarea stării de sănătate și pentru nefericire. Ea elimină teama, grijile, durerea sufletească și depresia, pe care le înlocuiește cu fericire, luciditate, răbdare, bunătate, compasiune, înțelegere și pace interioară. Recunoștința găsește întotdeauna soluții chiar și la cele mai dificile probleme și îți oferă oportunități pentru a-ți îndeplini chiar și cele mai îndrăznețe vise.

Recunoștința se ascunde în spatele oricărui succes și deschide poarta către idei și descoperiri noi, lucru confirmat de toți marii savanți, precum Newton sau Einstein. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă toți oamenii de știință ar păși pe urmele acestora: lumea în care trăim ar evolua către un nivel nou de înțelegere, de creștere și de progres. Actualele limite ar fi depășite și cele mai uimitoare descoperiri ar fi făcute în domeniul tehnologiei, al fizicii, al medicinei, al psihologiei, al astronomiei etc.

Dacă recunoștința ar deveni un subiect obligatoriu în școli, noile generații de copii ar crește și ar duce civilizația noastră pe cele mai înalte culmi prin realizările lor spectaculoase, prin descoperirile lor senzaționale, prin uitarea neînțelegerilor, prin renunțarea la războaie și prin instaurarea păcii mondiale.

Națiunile care vor conduce lumea în viitor sunt cele ale căror lideri și populații sunt plini de recunoștință. Recunoștința generală a populației ar atrage automat înflorirea națiunii, ar conduce la dispariția până aproape de zero a bolilor, la creșterea armonioasă a producției și a afacerilor și la amplificarea nelimitată a fericirii în țara respectivă. Sărăcia ar dispărea și nimeni nu ar mai suferi de foame, căci o națiune

recunoscătoare nu ar permite niciodată acest lucru.

Cu cât va fi mai mare numărul celor care vor descoperi puterea recunoștinței, cu atât va înflori mai rapid lumea în care trăim, producându-se astfel o veritabilă revoluție a recunoștinței.

Ia magia cu tine

Ia recunoștința cu tine oriunde mergi. Impregnează-ți cu ea pasiunile, acțiunile și interacțiunile cu alte persoane, precum și toate situațiile prin care treci, astfel încât să îți îndeplinești toate visele. Ori de câte ori viața te va pune într-o situație dificilă, asupra căreia ți se pare că nu ai niciun control, și ori de câte ori nu vei ști ce să faci, nu te îngrijora și nu-ți fie teamă, ci apelează la magia recunoștinței și simte-te recunoscător pentru *toate celelalte* lucruri din viața ta. Atunci când mulțumești în mod deliberat pentru lucrurile bune din viața ta, circumstanțele dificile se transformă la rândul lor, ca prin farmec.

„Noi i-am arătat [omului] calea. Depinde numai de el dacă va fi recunoscător sau nerecunoscător pentru acest lucru”

CORANUL (AL-INSÂN 76:3)

Rostește cuvântul magic *mulțumesc*. Spune-l cu voce tare, strigă-l de pe acoperișuri, șoptește-ți-l pentru tine, spune-l în gând sau simte-l în inima ta, dar orice ai face de acum înainte, ia recunoștința cu tine și aplică puterea ei magică.

Dacă dorești să te bucuri de o viață magică, plină de abundență și de fericire, răspunsul se află pe buzele tale și în inima ta, așteptând doar să fie rostit pentru a declanșa magia!

Rhonda Byrne



Despre Rhonda Byrne

Rhonda și-a început călătoria prin crearea filmului *Secretul*, care a fost vizionat de milioane de oameni de pe întreaga planetă. A scris apoi cartea cu același titlu, care a devenit un bestseller tradus în 47 de limbi și care s-a vândut în peste 20 de milioane de exemplare.

Cartea *Secretul* a rămas pe lista de bestselleruri a ziarului New York Times timp de 190 de săptămâni la rând, iar USA Today a declarat-o una din cele mai bine vândute 20 cărți din ultimii 15 ani.

Un alt bestseller care a urmat după *Secretul* a fost cartea *Puterea*, publicată în anul 2010 și tipărită în 43 de limbi.



PUTEREA

Rhonda Byrne

RHONDA BYRNE

PUTEREA

Traducerea: Cristian Hanu

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2011

Editor: Cătălin Parfene

*„Aceasta este cauza oricărei perfecțiuni,
a tuturor lucrurilor care există în Univers.”
(Tăbliță de Smarald – aprox. 3000 Î. Ch.)*

Dedicată ție

Cuvânt înainte

Nu voi uita niciodată data de 9 septembrie 2004. Când m-am trezit, dimineața părea la fel ca oricare alta, dar ziua care a urmat avea să se dovedească cea mai bună zi din viața mea.

La fel ca alți oameni, m-am luptat și am muncit din greu pentru a supraviețui, încercând să fac față cât de bine puteam dificultăților și obstacolelor care îmi apăreau în cale. Anul 2004 a fost cu deosebire dificil pentru mine, iar pe data de 9 septembrie circumstanțele exterioare m-au îngenucheat în sfârșit. Totul mergea prost în viața mea: relațiile, starea de sănătate, cariera și finanțele. Nu puteam vedea nicio cale de scăpare din această situație care mi se părea fără ieșire. Și chiar atunci, s-a întâmplat!

Fiica mea mi-a dat o carte veche de o sută de ani⁴, iar în cele 90 de minute cât mi-a luat să o citesc, întreaga mea viață s-a schimbat. Am înțeles pe loc de ce mi s-a întâmplat tot ce mi s-a întâmplat și ce trebuia să fac ca să corectez situația în care mă aflu, transformând-o în cea pe care mi-o doream. Am descoperit astfel un secret care a fost transmis de-a lungul secolelor, dar pe care foarte puțini oameni l-au cunoscut.

Începând din acea clipă, lumea pe care o percepeam nu a mai fost aceeași. Tot ce am crezut până atunci în legătură cu mecanismele de funcționare ale vieții s-a dovedit fals. De fapt, convingerile mele erau chiar *opusul* realității. Am trăit decenii la rând crezând că lucrurile din viața noastră ni se întâmplă pur și simplu. Pentru prima dată, îmi dădeam seama care era incredibilul adevăr.

Am înțeles de asemenea că marea majoritate a oamenilor continuă să ignore acest secret. De aceea, mi-am propus să îl împărtășesc întregii lumi. Luptându-mă cu obstacole greu de imaginat, am creat filmul *Secretul*, care a ieșit pe piață în anul 2006. Mai târziu în același an am scris cartea *Secretul*, care mi-a permis să împărtășesc încă și mai amănunțit revelația pe care am avut-o.

Când *Secretul* a apărut pe piață, vestea s-a răspândit ca fulgerul, iar *Secretul* a fost împărtășit de milioane de oameni din toate colțurile planetei. La ora actuală, zeci de milioane de oameni din toate țările

⁴ Știința de a deveni bogat, de Wallace Wattles. Cartea în limba engleză poate fi descărcată gratuit de site-ul: www.theseecret.tv.

globului și-au schimbat viețile într-o manieră incredibilă, pentru simplul motiv că au aflat și au început să aplice *Secretul*.

După ce au învățat cum să își schimbe viața prin aplicarea *Secretului*, mii de oameni mi-au împărtășit uimitoarele lor experiențe de viață, inclusiv comentariile lor legate de acestea. Aceste comentarii mi-au permis să înțeleg și mai bine *Secretul*, ajungând la o cunoaștere care poate schimba instantaneu viața.

Secretul revelează legea atracției, cea mai puternică lege care ne guvernează viața. Cartea *Puterea* conține esența tuturor lucrurilor pe care le-am învățat după publicarea cărții *Secretul* în anul 2006.

Citind această carte, vei începe să înțelegi că pentru a-ți schimba viața relațională, situația financiară, starea de sănătate și cea de bunăstare, cariera și în general întreaga viață, nu ai nevoie decât de un singur lucru.

Nu trebuie să fi citit neapărat *Secretul* pentru ca *Puterea* să îți schimbe viața, căci aceasta din urmă conține tot ceea ce trebuie să știi. Pe de altă parte, dacă ai citit deja *Secretul*, această carte îți va îmbogăți nemăsurat de mult cunoașterea și înțelegerea.

Există atât de multe lucruri pe care doresc să ți le împărtășesc, pe care trebuie neapărat să le afli: lucruri legate de tine și de viața ta. Și este foarte bine. De fapt, este nemaipomenit de bine... Este fenomenal!

Mulțumiri

Doresc să îmi exprim recunoștința cea mai profundă tuturor oamenilor din istoria umanității care și-au riscat viața pentru a transmite cunoașterea și adevărul vieții generațiilor următoare.

Pentru crearea acestei cărți, Puterea, doresc să le mulțumesc următoarelor persoane pentru neprețuita lor asistență, fără de care cartea nu ar fi putut apărea: lui Skye Byrne pentru fenomenala ei editare și pentru sfaturile pe care mi le-a dat, împreună cu Jan Child, pentru încurajarea, expertiza și neprețuitele lor comentarii; lui Josh Gold pentru cercetările istorice și științifice amănunțite pe care le-a făcut; lui Shamus Hoare de la Gozer Media și lui Nic George pentru design-ul cărții; în plus, îi mulțumesc lui Nic George pentru grafica originală a copertii, precum și pentru dedicația cu care a lucrat pentru a crea o carte frumoasă și originală, care să atingă viața tuturor persoanelor care o țin în mână.

Le datorez mulțumirile mele cele mai profunde editorilor mei de la Simon & Schuster: Carolyn Reidy și Judith Curr, pentru credința și pentru capacitatea lor de a-și deschide mintea și inima, care ne-au permis tuturor să creăm o cale nouă, capabilă să aducă bucurie în viața a miliarde de oameni; editoarei mele, Leslie Meredith, care a făcut din procesul de editare a *Puterii* o bucurie continuă; editorilor Peg Haller, Kimberly Goldstein și Isolde Sauer; precum și restului echipei de la Simon & Schuster: Dennis Eulau, Lisa Keim, Eileen Ahearn, Darlene DeLillo, Twisne Fan, Kitt Reckord și Donna Loffredo, pentru eforturile lor neostoite.

Doresc să îmi exprim iubirea și recunoștința pentru colegii mei de muncă și pentru iubiții mei prieteni care alcătuiesc împreună cu mine echipa *Secretului*, pentru curajul lor de a-și deschide mintea în fața tuturor posibilităților și de a depăși orice provocare, astfel încât să putem aduce cu toții mai multă bucurie în această lume: Paul Harrington, Jan Child, Donald Zyck, Andrea Keir, Glenda Bell, Mark O'Connor, Damian Corboy, Daniel Kerr, Tim Patterson, Hayley Byrne, Cameron Boyle, Kim Vernon, Chye Lee, Lori Sharapov, Skye Byrne, Josh Gold, Nic George, Laura Jensen și Peter Byrne.

Doresc să le mulțumesc de asemenea avocaților mei Michael Gardiner și Susan Seah de la firma Gardiner Seah, precum și avocaților Brad Brian și Luis Li de la firma Munger Tolles, pentru sfaturile lor

competente și pentru expertiza lor, pentru faptul că sunt un exemplu de integritate și de adevăr, și pentru pozitivitatea pe care au adus-o în viața mea.

Le mulțumesc dragilor mei prieteni care mă inspiră în permanență: Elaine Bate, Bridget Murphy, Paul Suding, Mark Weaver, Fred Nalder, Dani Hahn, Bobby Webb, James Sinclair, George Vernon, Carmen Vasquez, Helmer Largaespada și nu în ultimul rând, lui Angel Martin Velayos, a cărui lumină spirituală și a cărui credință mă inspiră de fiecare dată, ajutându-mă să descopăr în mine noi resurse de a aduce mai multă bucurie în viața a miliarde de oameni.

Le mulțumesc fiicelor mele Hayley și Skye, care sunt cele mai bune profesoare ale mele și care îmi luminează viața în fiecare zi prin simpla lor prezență; precum și surorilor mele Pauline, Glenda, Jan și Kaye, pentru iubirea și pentru sprijinul lor nesfârșit pe care mi l-au acordat deopotrivă în momentele de restriște și în cele de apogeu. Pierderea subită a tatălui nostru în anul 2004 m-a condus la descoperirea Secretului. În timp ce scriam Puterea, mama noastră (care a fost totodată și cea mai bună prietenă a noastră) a trecut de asemenea în lumea celor dreپți, lăsându-ne să ne continuăm viața fără ea, să încercăm să dăm tot ce este mai bun în noi și mai ales să facem dovada iubirii noastre necondiționate, astfel încât să ne aducem contribuția la schimbarea în bine a acestei lumi. Îți mulțumesc din inimă, dragă mamă, pentru tot ce ai făcut pentru noi.

Introducere

Destinul tău este să duci o viață *minunată!*

Destinul tău este să te bucuri de tot ce iubești și de tot ce îți dorești, să desfășori o activitate care te entuziasmează și să realizezi tot ceea ce îți propui să realizezi. Destinul tău este să ai relații bune cu familia și cu prietenii tăi, care să îți umple inima de fericire. Destinul tău este să te bucuri de toți banii de care ai nevoie pentru a-ți asigura o viață minunată și împlinită. Destinul tău este să îți îndeplinești toate visele! Dacă îți dorești să călătorești, înseamnă că acesta este destinul tău. Dacă îți dorești să începi o afacere, înseamnă că acesta este destinul tău. Dacă îți dorești să înveți să dansezi, să conduci un iaht sau să înveți limba italiană, înseamnă că acesta este destinul tău. Dacă îți dorești să devii un muzician, un om de știință, un om de afaceri, un inventator, un actor, un părinte sau orice altceva, înseamnă că *acesta este destinul tău!*

Atunci când te trezești dimineața, tu trebuie să te simți plin de entuziasm, știind că ziua îți va aduce nenumărate realizări. Este destinul tău să râzi și să fii plin de bucurie. Este destinul tău să te simți puternic și în siguranță. Este destinul tău să te simți bine în pielea ta și să știi că ființa ta este neprețuită. De bună seamă, te vei confrunta și tu cu încercări, căci rolul acestora este să te ajute să te maturizezi, dar este destinul tău să știi cum să le faci față și cum să le depășești. Este destinul tău să fii victorios! Este destinul tău să fii fericit! Este destinul tău să duci o viață *minunată!*

Tu nu te-ai născut pentru ca viața ta să fie o luptă continuă. Nu te-ai născut să duci o viață în care momentele de bucurie să fie puține și rare. Nu te-ai născut să muncești din greu cinci zile pe săptămână, pentru a te bucura de câteva momente efemere de fericire doar în weekenduri. Nu te-ai născut să trăiești cu o energie limitată, simțindu-te epuizat la sfârșitul fiecărei zile. Nu te-ai născut ca să suferi. Ce rost ar mai avea în toate aceste cazuri viața? Tu te-ai născut ca să experimentezi viața la apogeu, să ai tot ceea ce îți dorești și să te bucuri în permanență de bucurie, de sănătate, de vitalitate, de entuziasm și de iubire – pentru că asta înseamnă să duci o viață minunată!

Viața viselor tale, tot ceea ce ți-ai dori să faci, să fii sau să ai, a fost întotdeauna mai aproape de tine decât îți imaginezi, căci puterea de a realiza *orice* îți dorești se află în interiorul tău!

„Există o putere supremă și o forță absolută care penetrează și guvernează întregul Univers fără limite. Tu faci parte integrantă din această putere”.

Prentice Mulford (1834-1891)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

În cartea de față doresc să te învăț calea care îți permite să duci o viață extraordinară. Citind-o, vei descoperi un lucru incredibil legat de ființa ta, de viața ta și de Univers. Viața este mult mai ușoară decât îți imaginezi, iar dacă vei înțelege cum funcționează ea și cât de mare este puterea dinlăuntrul tău, vei experimenta magia vieții trăite la apogeu, și astfel, viața ta va deveni uimitoare!

Iar acum, să dăm frâu liber magiei din viața ta.

CE ESTE PUTEREA

„Nu pot spune ce este această putere;
tot ce știu este că ea există.”

Alexander Graham Bell (1847-1922)

Inventatorul telefonului

Viața este simplă. Viața ta este alcătuită doar din două categorii de lucruri: lucruri pozitive și lucruri negative. Fiecare domeniu al vieții tale – cum ar fi starea de sănătate, banii, relațiile, munca sau fericirea – ți se pare fie pozitiv, fie negativ. De pildă, fie ai suficienți bani, fie nu ai. Fie te bucuri de sănătate, fie nu. Relațiile tale sunt fie fericite, fie dificile. Munca ta fie te umple de entuziasm, putând fi considerată un succes, fie te exasperează, putând fi considerată un eșec. Fie te simți fericit în majoritatea timpului, fie te simți nemulțumit. Fie ai parte de un an bun, fie de unul rău. Fie treci printr-o perioadă bună, fie printr-una rea. Fie ai o zi excelentă, fie dimpotrivă, una proastă.

Dacă ai mai multe gânduri negative decât pozitive, înseamnă că ceva nu este în regulă în viața ta, iar tu știi foarte bine acest lucru.

Te uiți la oamenii care sunt fericiți și împliniți, și care se bucură de tot ceea ce își doresc, și ceva îți spune că ai merita și tu o astfel de viață.

Și ai dreptate: tu *chiar* meriți o astfel de viață, în care să te bucuri de abundență și de fericire.

Marea majoritate a oamenilor care se bucură de o viață frumoasă nu realizează exact de ce se bucură de ea. Cert este că ei *fac* ceva ce ceilalți oameni nu fac: se folosesc de puterea care stă la baza tuturor lucrurilor bune din viață...

Fără nicio excepție, orice persoană care se bucură de o viață frumoasă aplică *iubirea*. Așa este: puterea care generează toate lucrurile bune din viață este puterea *iubirii*!

S-a vorbit și s-a scris mult despre iubire, încă de la începuturile istoriei umanității. Nu există religie, filozof, gânditor, profet sau lider care să nu vorbească despre iubire. Nu toată lumea înțelege însă cuvintele lor pline de înțelepciune. Deși învățăturile lor s-au adresat în principal oamenilor din epoca lor, mesajul pe care l-au adresat lumii a rămas la fel de valabil și astăzi; *iubirea* reprezintă puterea cea mai mare din Univers.

Forța iubirii

„Iubirea este un element la fel de real ca și aerul sau apa, chiar dacă este invizibilă pentru ochii fizici.

Ea reprezintă o forță activă, vie și aflată veșnic în mișcare... Se deplasează în valuri și sub formă de curenți, la fel ca cei ai oceanului.”

Prentice Mulford (1834-1891)

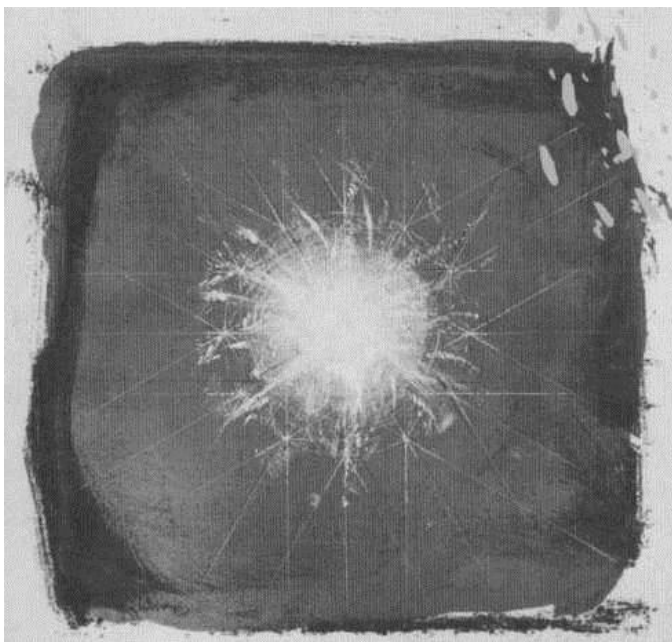
Autor aparținând curentului Noua Gândire

Tipul de iubire de care au vorbit marii gânditori și lideri religioși ai lumii diferă în bună măsură de ceea ce înțeleg oamenii prin acest concept. Această iubire nu se referă doar la iubirea membrilor de familie, a prietenilor și a lucrurilor preferate. Iubirea nu este un simplu sentiment, la fel ca atâtea altele. Ea reprezintă o forță pozitivă.

Iubirea nu poate fi niciodată slabă, delicată sau gingașă. Ea este *însăși* forța pozitivă a vieții! Iubirea este cauza *tuturor* lucrurilor bune sau pozitive din lume. Nu există o sută de forțe pozitive în viață; există una singură.

Marile forțe ale naturii, precum gravitația sau electromagnetismul, sunt forțe invizibile pentru ochiul liber, dar nimeni nu le poate contesta puterea. În mod similar, puterea iubirii este invizibilă pentru noi, dar puterea ei este cu mult mai mare decât orice forță a naturii. Dovada acestei puteri poate fi văzută pretutindeni în lume: fără iubire nu ar exista viață.

Gândește-te puțin: ce ar fi această lume fără iubire? Mai întâi de toate, tu nu ai exista, căci fără iubire nu ai fi putut fi conceput. Nimeni din familia ta și niciun prieten de-al tău nu s-ar fi născut. De fapt, pe planetă nu ar exista nici măcar un singur om. Dacă forța iubirii ar înceta în această clipă, rasa umană ar descrește rapid, iar în scurt timp ar dispărea.



Orice invenție, orice descoperire și orice creație umană s-a născut din iubirea unei inimi. Dacă nu ar fi existat pasiunea fraților Wright (similară cu iubirea pentru ceea ce făceau), nu am putea zbura astăzi în avioane. Dacă nu ar fi existat pasiunea plină de iubire oamenilor de știință, a inventatorilor și a descoperitorilor, nu am beneficia astăzi de electricitate, sisteme de încălzire sau de iluminat; nu am putea conduce mașini, nu ne-am putea folosi de telefoane și de celelalte aparate sau produse tehnologice care fac ca viața noastră să fie mai ușoară și mai confortabilă. Fără pasiunea plină de iubire a arhitecților și constructorilor nu ar exista case, clădiri sau orașe. Fără pasiunea plină de iubire pentru meseria lor nu ar exista medici, medicamente și spitale, profesori, școli sau educație, cărți, picturi, muzică etc. Toate aceste lucruri sunt create prin forța pozitivă a iubirii. Privește puțin în jurul tău: fără puterea iubirii, nimic din ceea ce vezi nu ar exista.

*„Dacă îndepărtezi iubirea, ceea ce rămâne
din această planetă este un mormânt.”*

Robert Browning (1812-1889)

Poet

Iubirea este forța care te pune în mișcare

Tot ceea ce îți dorești să devii, să faci sau să ai, își are originea în iubire. Fără iubire nu te-ai putea mișca, căci nu ar mai exista nicio forță pozitivă care să te mâne să te dai jos din pat dimineața, să te duci la lucru, să te distrezi, să dansezi, să vorbești, să înveți, să ascuți muzică sau să faci orice altceva. Fără iubire, tu nu ai fi altceva decât o statuie din piatră. Forța care te inspiră să te pui în mișcare și să îți dorești să devii, să faci sau să ai ceva este puterea iubirii. Forța pozitivă a iubirii poate crea orice lucru bun, poate amplifica binele și poate transforma aspectele negative ale vieții tale. Tu ai puterea de a-ți transforma starea de sănătate, nivelul financiar, cariera, relațiile și celelalte domenii ale vieții tale. Această putere este iubirea și ea există în interiorul tău.

De ce nu este viața ta extraordinară în acest caz, de vreme ce puterea de a-ți împlini toate dorințele se află înlăuntrul tău? De ce nu te bucuri la maxim în toate domeniile vieții tale? De ce nu poți avea tot ceea ce îți dorești? De ce nu poți face tot ceea ce îți propui să faci? De ce nu savurezi fiecare zi în parte?

Răspunsul este simplu: pentru că ai de ales. Tu ai opțiunea de a iubi și de a struni această forță pozitivă a iubirii, orientând-o în direcțiile dorite de tine, dar și de a nu o face. Și indiferent dacă realizezi acest lucru sau nu, în fiecare zi din viața ta – în fiecare clipă din viața ta – tu te-ai folosit de această opțiune. Fără nicio excepție, ori de câte ori ai avut parte de o experiență pozitivă, tu ai dat dovadă de iubire și te-ai folosit de puterea ei pozitivă. La fel, ori de câte ori ai avut parte de o experiență negativă, tu ai refuzat să iubești, iar rezultatul a fost unul negativ. Iubirea este cauza tuturor lucrurilor bune din viața ta, iar lipsa iubirii este cauza tuturor durerilor și suferințelor tale. Din păcate, viața oamenilor moderni, dar și a celor din alte timpuri, ilustrează limpede că ei nu înțeleg (sau nu au înțeles) cu claritate în ce constă puterea iubirii.

*„Iubirea este cea mai puternică energie din această lume,
dar și cea mai puțin cunoscută.”*

Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955)

Preot și filozof

Cartea de față își propune să îți ofere cunoașterea corectă a unicei forțe pozitive din viață, care te poate ajuta să te bucuri de tot ceea ce îți dorești, inclusiv a manierei în care trebuie folosită ea în acest scop. Mai întâi de toate, trebuie să înțelegi însă exact cum funcționează iubirea.

Legea iubirii

Universul este guvernat de legile naturii. Dacă putem zbura astăzi în avioane, acest lucru este posibil numai pentru că avioanele pe care le-am construit funcționează în armonie cu legile naturii.

Nu legile fizicii s-au schimbat pentru ca noi să putem zbura, ci doar cunoașterea noastră. Noi am descoperit o modalitate de a opera un aparat la unison cu legile aerodinamicii, iar acest lucru ne-a permis să ne ridicăm de la sol. Așa cum legile fizicii guvernează aviația, electricitatea și gravitația, există o lege care guvernează forța iubirii. Pentru a struni puterea pozitivă a iubirii și pentru a-ți schimba viața cu ajutorul ei, tu trebuie să înțelegi această lege. Ea este cea mai puternică lege din Univers și se numește: legea atracției.

Legea atracției este forța care susține întregul Univers, de la cel macrocosmic al stelelor la cel microcosmic al lumii atomului. Forța de atracție a soarelui menține planetele pe orbitele lor, împiedicându-le să hoinărească libere prin spațiu. Forța de atracție a gravitației ne menține pe toți pe pământ, lucru valabil deopotrivă pentru oameni, animale, plante și minerale. Forța de atracție poate fi regăsită în întreaga natură, de la florile care atrag insectele pentru a fi polenizate până la semințele care atrag din sol substanțele nutritive de care au nevoie pentru a încolți. În mod similar, toate creaturile vii sunt atrase de ființele din propria lor specie. Forța de atracție operează prin toate animalele de pe pământ, prin toți peștii din oceane și prin toate păsările de pe cer, făcându-le să se adune în turme, cirezi, haite și cârduri, să se cultive reciproc și să se înmulțească. Aceași forță de atracție menține laolaltă celulele corpului tău, materialele din care este construită casa ta, mobilierul pe care stai așezat, mașina pe care o conduci și apa din paharul tău. Orice obiect de care te folosești este susținut de forța de atracție.

Atracția este forța care îi atrage pe oameni față de alți oameni. Așa au apărut pe pământ orașele, națiunile, grupurile, cluburile și societățile care împărtășesc interese comune. Ea reprezintă forța care îi atrage pe unii oameni către știință și pe alții care arta culinară, către sport sau către muzică (către un stil muzical sau altul), către anumite animale de casă, către lucrurile și locurile pe care le preferă, către prieteni și către oamenii pe care îi iubesc.

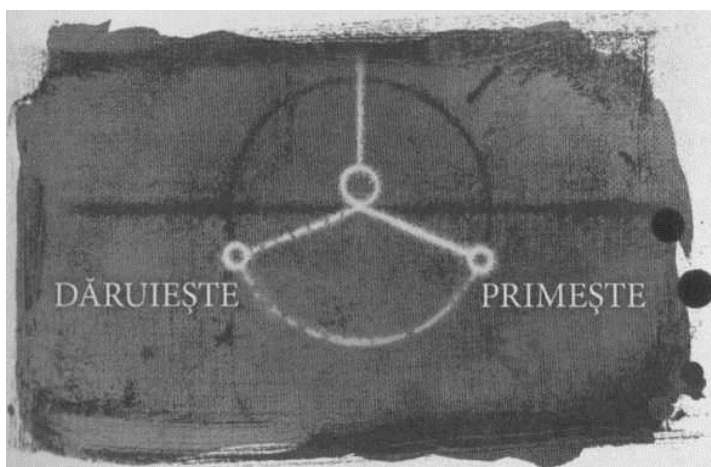
Forța de atracție a iubirii

Ce este așadar această forță de atracție? Ea este forța iubirii! Atracția este iubire. Atunci când te simți atras de mâncarea ta favorită, tu iubești această mâncare. Dacă nu ar exista forța de atracție, tu nu ai putea simți nimic. Toate alimentele ți s-ar părea la fel. Nu ai ști care mâncăruri îți plac și care nu, pentru că niciuna nu te-ar atrage. Nu te-ai simți atras de alte persoane, de anumite locuri, de casa în care locuiești, de mașina pe care ți-ai cumpărat-o, de sport, de slujba pe care ți-ai luat-o, de muzică, de haine sau de orice altceva. Atracția nu ar putea exista în absența iubirii!

„Legea atracției este una și aceeași cu... legea iubirii”

Charles Haanel (1866-1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire



Legea atracției este legea iubirii și reprezintă legea atotputernică ce menține totul în armonie, de la marile galaxii cosmice la atomii infinitezimali. Ea operează pretutindeni și prin tot ceea ce există în Univers. Aceasta este legea care îți guvernează viața.

La modul cel mai general, legea atracției afirmă că principiile similare se atrag. În traducere liberă, putem spune că tu *primești* ceea ce *oferi*. Tu nu poți primi altceva decât ceea ce dăruiești. Legea atracției face ca tu să atragi în viața ta exact ceea ce oferi.

„Pentru orice acțiune există o reacție egală și opusă”.

Isaac Newton (1643-1727)

Matematician și fizician

Orice acțiune de *dăruire* dă naștere unei acțiuni opuse de *primire*, iar

cea ce primești este întotdeauna egal cu ceea ce ai dăruit. Altfel spus, tot ceea ce dăruiești în viață se întoarce la tine. Aceasta este fizica și matematica Universului.

Dacă *dăruiești* pozitivitate, vei *primi* pozitivitate. La fel, dacă dăruiești negativitate, vei *primi* negativitate. În traducere, dacă vei cultiva o atitudine pozitivă, vei avea parte de o viață plină de lucruri pozitive; dacă vei cultiva o atitudine negativă, vei avea parte de o viață plină de lucruri negative. Cum putem oferi noi pozitivitatea sau negativitatea? Prin gândurile și prin sentimentele noastre.

În orice moment, tu emiți gânduri pozitive sau negative. În mod similar, tu emani sentimente pozitive sau negative. Aceste gânduri și aceste sentimente vor determina lucrurile de care vei avea parte în viață. Toate persoanele, circumstanțele și evenimentele din fiecare moment al vieții tale sunt atrase de gândurile și de sentimentele tale. Viața ta nu reprezintă o întâmplare. Tu nu primești decât ceea ce ai dăruit deja.

„Dați și vi se va da...”

Căci totul vi se măsoară cu măsura cu care ați măsurat voi înșivă.”

Iisus (aproximativ 5 I. Ch. – 30 D. Ch.)

Fondatorul creștinismului, Evanghelia după Luca 6:38

Atunci când dăruiești, primești. Dacă îți oferi ajutorul și sprijinul unui prieten care se mută cu casa, cu siguranță acest ajutor și acest sprijin se va întoarce la tine cu viteza luminii. La fel, dacă te înfurii pe un membru de familie care te-a abandonat la greu, această mânie se va întoarce asupra ta într-o situație sau alta.

Tu ești cel care își creează propria viață prin gândurile și sentimentele tale. Ceea ce gândești și ceea ce simți creează ceea ce ți se întâmplă și ceea ce experimentezi în viața ta. De pildă, dacă gândești: „Astăzi am o zi proastă”, vei atrage în mod sigur oameni, circumstanțe și evenimente care îți vor confirma pe deplin gândul.

Pe de altă parte, dacă gândești: „Viața mi se pare minunată”, vei atrage cu siguranță oameni, circumstanțe și evenimente care te vor face să te bucuri cu adevărat de viață.

Tu ești un magnet

Legea atracției nu dă greș niciodată. Ea îți oferă toate lucrurile pe

care le-ai dăruit Universului. La fel ca un magnet, tu atragi singur toate circumstanțele asociate cu bogăția, sănătatea, relațiile, slujba și toate celelalte experiențe din viața ta, prin gândurile și sentimentele pe care le emiți. Spre exemplu, dacă vei emite gânduri și sentimente pozitive asociate cu banii, vei atrage cu siguranță persoane, circumstanțe și evenimente care te vor ajuta să obții mai mulți bani. Invers, dacă vei emite gânduri și sentimente negative asociate cu banii, vei atrage cu siguranță persoane, circumstanțe și evenimente care te vor face să pierzi bani și să rămâi fără ei.

„Nu știi dacă umanitatea urmează sau nu în mod conștient legea iubirii, dar acest lucru nu mă preocupă. Ceea ce știi este că această lege funcționează la fel de implacabil ca și legea gravitației, indiferent dacă noi o acceptăm sau nu.”

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Lider politic indian

Legea atracției îți răspunde fără greș la toate gândurile și sentimentele tale. Nu contează dacă acestea sunt pozitive sau negative. Odată emise, ele se vor întoarce automat la tine sub forma circumstanțelor exterioare, la fel cum ecoul îți repetă exact cuvintele pe care le-ai rostit. De bună seamă, asta înseamnă că îți poți schimba cu ușurință viața prin schimbarea gândurilor și sentimentelor tale. Dăruiește lumii gânduri și sentimente pozitive și îți vei schimba astfel întreaga viață!

Gândurile pozitive și cele negative

Gândurile tale exprimă cuvintele pe care le rostești, dar și pe cele pe care le auzi doar tu în mintea ta. Dacă îi spui cuiva: „Ce zi minunată”, în mod evident ai început prin a gândi aceste cuvinte, și abia apoi le-ai rostit. Gândurile tale stau la baza tuturor acțiunilor tale. Atunci când te dai jos din pat dimineața, forța motrice care stă la baza acțiunii tale este un prim gând. Nimeni nu poate acționa dacă nu se gândește mai întâi la acțiunea respectivă.

Așadar, cuvintele și acțiunile pozitive sau negative depind de gândurile pozitive sau negative. Cum poți ști dacă un gând este pozitiv sau negativ? Simplu: ori de câte ori îți dorești ceva sau îți exprimi simpatia față de ceva, ai de-a face cu un gând pozitiv. Atunci când exprimi ceva ce nu-ți place sau nu-ți dorești, nu avem de-a face cu un

gând de iubire, deci acesta va fi automat un gând negativ. După cum vezi, este foarte ușor să-ți dai seama care gânduri sunt pozitive și care sunt negative.

Toate dorințele tale au la bază sentimentul iubirii. Gândește-te puțin: tu nu-ți poți dori ceva ce nu iubești, nu-i așa? Toți oamenii își doresc numai ceea ce iubesc. De aceea, ori de câte ori te gândești sau vorbești despre ceva ce îți dorești, cum ar fi: „Îmi plac pantofii aceia; mi se par minunați”, gândurile tale sunt pozitive. De aceea, ele vor atrage în viața ta exact lucrurile care îți plac (în cazul de față pantofii). Atunci când te gândești sau vorbești despre lucrurile care nu îți plac, cum ar fi: „O, ce preț au acești pantofi! Este jaf curat!”, gândurile tale sunt negative și vor atrage în viața ta realitatea pe care nu ți-o dorești (în cazul de față, imposibilitatea de a-ți cumpăra lucrurile dorite, întrucât nu ai bani).

Marea majoritate a oamenilor vorbesc *mai mult* despre lucrurile care nu le plac (și se gândesc la ele) decât despre cele care le plac. De, aceea, ei emană mai multă negativitate decât pozitivitate (iubire), privându-se astfel de foarte multe lucruri bune.

Este imposibil să te bucuri de o viață minunată dacă nu iubești. Oamenii care se bucură de vieți minunate vorbesc *mai mult* despre lucrurile care le plac (și se gândesc la ele) decât despre cele care nu le plac! Invers, cei care se luptă cu dificultățile vieții vorbesc *mai mult* despre lucrurile care nu le plac (și se gândesc la ele) decât despre cele care le plac!

*„Există un singur cuvânt care ne poate elibera
de toată povara și de toată durerea vieții.*

Acest cuvânt este iubirea.”

Sofocle (496-406 Î. Ch.)

Dramaturg grec

Vorbește despre lucrurile care îți plac

Atunci când vorbești despre dificultățile cu care te confrunți, indiferent dacă este vorba de bani, de o relație, de o boală sau de scăderea profitului afacerii tale, tu nu vorbești despre ceva plăcut. Atunci când comentezi un eveniment negativ despre care ai auzit la știri sau vorbești despre o persoană al cărei comportament te-a iritat, tu nu vorbești despre ceva plăcut.



Atunci când descrii ce zi proastă ai avut, cum ai întârziat la întâlnire, cum ai fost blocat în trafic sau cum ai ratat la mustață autobuzul, tu nu vorbești despre ceva plăcut. Există multe lucruri minore care se întâmplă în fiecare zi. În cazul în care cazi în capcana descrierii și comentării tuturor lucrurilor neplăcute din viața ta, oricât de minore ar fi, acestea vor atrage în scurt timp noi conflicte și noi dificultăți cu care te vei confrunta.

De aceea, focalizează-te întotdeauna asupra micilor întâmplări fericite ale zilei. Vorbește despre întâlnirea care a decurs bine, despre faptul că îți place să ajungi la timp atunci când ai promis, despre cât de bine este să fii sănătos, despre profitul pe care ți-ar plăcea să îl obții. Descrie situațiile și interacțiunile din timpul zilei care au decurs minunat.

Vorbește întotdeauna despre ceea ce îți place și despre ceea ce iubești, astfel încât cuvintele tale să atragă în viața ta și mai multă iubire. Dacă nu te gândești decât la lucrurile negative din viața ta și dacă vorbești la infinit despre ele, la fel ca un papagal, tu îți crezi singur o închisoare în jurul tău, ca un fel de colivie. Ori de câte ori vorbești despre ceea ce nu îți place, tu adaugi o nouă bară la această colivie și te separi singur de lucrurile bune pe care ți le-ar putea oferi viața.

Oamenii care trăiesc vieți minunate vorbesc mai mult despre lucrurile care le plac (pe care le iubesc). În acest fel, toate ușile li se deschid și ei capătă un acces nelimitat la tot ce are viața bun de oferit.

De aceea, se simt liberi ca păsările pe cer. Așadar, dacă dorești să te bucuri de o viață minunată, distruge barele coliviei pe care ți-ai creat-o singur. Oferă iubire, vorbește numai despre ceea ce îți place, iar iubirea te va elibera!

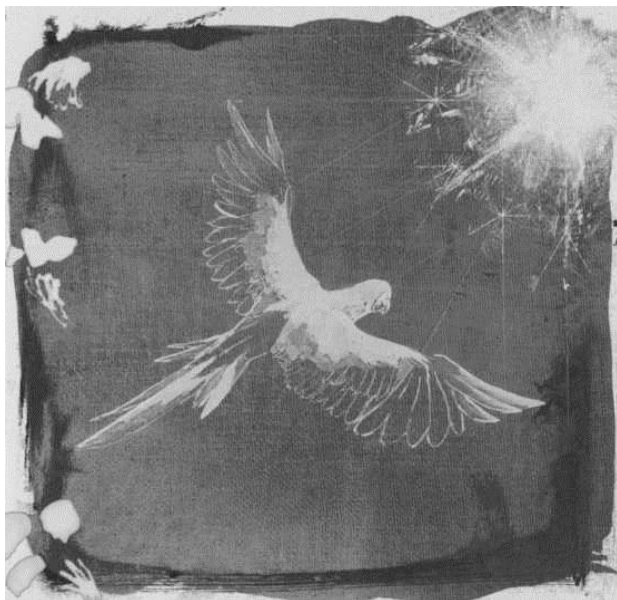
*„Atunci veți cunoaște adevărul
și adevărul vă va elibera.”*

Iisus (aproximativ 5 Î. Ch., 30 D. Ch.)

Fondatorul Creștinismului, în Evanghelia după Ioan 8:32

Nimic nu este imposibil pentru forța iubirii. Indiferent cine ești și cu ce situație te confrunți, forța iubirii te poate elibera.

Cunosc o femeie care a reușit să își distrugă barele coliviei și să se elibereze exclusiv prin puterea iubirii. După 20 de ani de căsnicie abuzivă, soțul ei a părăsit-o și a lăsat-o să își crească singură copiii. În pofida greutăților incredibile cu care s-a confruntat, femeia nu a cultivat niciun resentiment și niciun gând negativ față de fostul ei soț. Nu l-a vorbit niciodată de rău și nu a emis decât gânduri pozitive referitoare la noul soț, perfect și minunat, pe care și-l dorea, și la visul ei de a călători în Europa. Deși nu avea bani pentru o astfel de excursie, femeia s-a înscris la una și și-a făcut un pașaport. Mai mult, și-a cumpărat diferite articole de care ar fi avut nevoie în timpul călătoriei.



Ei bine, ea l-a cunoscut pe noul ei soț, iar acesta s-a dovedit a fi într-adevăr perfect și minunat. După ce s-a măritat cu el, s-a mutat în casa

lui din Spania, unde duce și astăzi o viață fericită.

Această femeie a refuzat să vorbească vreodată despre lucrurile nefericite din viața ei, preferând să se gândească numai la ceea ce își dorea. Procedând astfel, ea s-a eliberat de povară și de suferință, ajungând să se bucure de o viață minunată.

Și tu îți poți schimba viața, întrucât dispui de capacitatea infinită de a vorbi numai despre lucrurile care îți plac (și de a te gândi la ele), atrăgându-le astfel în viața ta! De fapt, puterea de care dispui este chiar mult mai mare decât această capacitate, întrucât legea atracției răspunde nu doar la gândurile pline de iubire, ci și la sentimentele de acest fel. Așadar, trebuie să simți iubirea dacă dorești să îi strunești puterea!

„Iubirea este împlinirea legii.”

Sfântul Pavel (aproximativ 5-67)

Apostol Creștin, în Scrisoarea către Romani 13:10

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Iubirea nu este niciodată slabă, gingașă sau delicată. Ea este forța pozitivă a vieții! Iubirea este cauza oricărei realități pozitive sau bune.*

● *Tot ce îți dorești să devii, să faci sau să ai derivă din iubire.*

● *Forța pozitivă a iubirii poate crea orice realitate benefică, poate spori lucrurile bune din viață și poate schimba orice situație negativă.*

● *În fiecare zi și în fiecare clipă tu faci o alegere și te decizi dacă dorești sau nu să iubești și să strunești puterea pozitivă a iubirii.*

● *Legea atracției este legea iubirii. Aceasta este legea care îți guvernează viața.*

● *Tu nu poți primi decât ceea ce dăruiești. Dacă dăruiești pozitivitate, primești automat pozitivitate. Dacă dăruiești negativitate, primești automat negativitate.*

● *Viața nu se petrece pur și simplu. Tot ceea ce îți oferă ea este ceea ce ai dăruit tu cândva.*

● *Indiferent dacă gândurile și sentimentele tale sunt pozitive sau negative, ele se întorc la tine cu precizia unui ecou.*

● *Oamenii care trăiesc vieți minunate vorbesc mai mult despre lucrurile care le plac (și se gândesc la ele) decât despre cele care nu le plac.*

● *Describe și comentează numai lucrurile bune care ți s-au întâmplat de-a lungul zilei. Vorbește numai despre ceea ce îți place.*

În acest fel, le vei atrage în viața ta.

● *Tu ai capacitatea infinită de a vorbi numai despre lucrurile care îți plac (și de a te gândi la ele). De aceea, tu ai capacitatea infinită de a atrage în viața ta tot ceea ce îți dorești!*

● *Iubește. Atunci când iubești, tu te folosești de puterea primordială a Universului.*

PUTEREA SENTIMENTELOR

„Secretul stă în sentimente.”

Neville Goddard (1905-1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Tu ești o ființă care simte

Încă din primul moment al nașterii tale, tu ai simțit întotdeauna ceva, la fel ca orice alt om. Chiar dacă procesul gândurilor conștiente încetează în timpul somnului, tu nu te poți opri vreodată din simțit, căci a fi în viață înseamnă a simți. În esență, tu ești o ființă care simte. De aceea, nu este deloc întâmplător faptul că fiecare parte a corpului uman a fost special creată ca să poată simți!

Printre aceste simțuri se numără văzul, auzul, gustul, mirosul și atingerea. Ele te ajută să simți tot ce are de oferit viața. Aceste instrumente nu sunt mecanice, ci „simțitoare”, întrucât îți permit să simți tot ceea ce vezi, ce auzi, ce guști, ce miroși și ce atingi. De pildă, corpul tău este învelit în totalitate în piele, care este un organ simțitor, special pentru ca tu să poți *simți* tot ce te înconjoară.

Felul în care te simți în fiecare moment al zilei este mai important decât orice altceva, întrucât el este cel care îți creează viața viitoare.

Sentimentele tale sunt combustibilul

Gândurile și cuvintele tale nu ar avea nicio putere asupra vieții tale dacă nu ar fi dublate de sentimente și de senzații. Majoritatea gândurilor tale nu se materializează, pentru simplul motiv că ele sunt prea efemere și nu îți trezesc sentimente puternice. De fapt, singurul lucru care contează este ceea ce *simți*!

Metaforic vorbind, am putea spune că gândurile și cuvintele tale sunt precum o rachetă, în timp ce sentimentele și senzațiile tale sunt combustibilul care o alimentează pe aceasta. Fără combustibil, racheta rămâne un vehicul staționar, căci singura putere care o poate ridica este combustibilul ei. La fel se petrec lucrurile și cu gândurile și cuvintele tale. Ele rămân niște vehicule staționare atât timp cât nu sunt

alimentate de combustibilul sentimentelor și senzațiilor tale. Acestea din urmă sunt singurele care le pot dinamiza, dându-le viață!

Spre exemplu, dacă gândești: „Nu-l pot suferi pe șeful meu”, acest gând exprimă un *sentiment* negativ puternic pe care îl ai în legătură cu șeful tău. Altfel spus, el exprimă faptul că tu emiți un *sentiment* negativ, care se opune iubirii. În consecință, relația cu șeful tău nu se va îmbunătăți, ci dimpotrivă, se va deteriora și mai mult.

Invers, dacă gândești: „Colegii cu care lucrez sunt niște oameni minunați”, aceste cuvinte exprimă *sentimentul* pozitiv pe care îl ai față de colegii tăi de muncă. Datorită faptului că emani un astfel de sentiment, relația ta cu ei va continua să devină din ce în ce mai bună.

*„Dacă dorești ca gândurile tale să prindă viață,
dublează-le cu emoții.”*

Charles Haanel (1866-1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Sentimentele pozitive și cele negative

La fel ca orice alt lucru din viață, sentimentele pot fi pozitive sau negative. Toate sentimentele pozitive se nasc din iubire! La fel, toate sentimentele negative se nasc din absența iubirii. Cu cât te simți mai bine (de pildă, atunci când ești fericit sau bucuros de ceva), cu atât mai multă iubire emani, iar cu cât *emani* mai multă iubire, cu atât mai multă iubire vei *primi*.

Invers, cu cât te simți mai rău (de pildă, atunci când ești disperat), cu atât mai multă negativitate emani, și implicit cu atât mai multă negativitate vei primi. Motivul pentru care te simți atât de rău atunci când ai sentimente negative este evident: *iubirea* este forța pozitivă a vieții, iar sentimentele negative nu conțin niciun pic de iubire.

Pe scurt, cu cât te vei simți mai bine, cu atât mai bună va deveni viața ta. Invers, cu cât te vei simți mai rău, cu atât mai neplăcută va deveni viața ta – până când îți vei schimba sentimentele.

Atunci când te simți bine, gândurile tale sunt automat pozitive. Este imposibil să te simți bine și să ai gânduri negative în același timp! În mod similar, este imposibil să te simți rău și să ai gânduri pozitive în

același timp.

Felul în care te simți reflectă perfect, până la ultimul detaliu, gândurile și sentimentele pe care le emiți. Dacă te simți bine, nu trebuie să fii preocupat de nimic, întrucât gândurile, cuvintele și acțiunile tale vor fi automat pozitive. Simplul fapt că te simți bine îți garantează faptul că emani iubire, și implicit că această iubire se va întoarce la tine!

Bine înseamnă bine

Cei mai mulți dintre oameni înțeleg perfect ce înseamnă să te simți bine sau rău, dar nu realizează că emană sentimente negative în cea mai mare parte a timpului. Ei cred că a te simți rău înseamnă să simți o negativitate extremă, cum ar fi o stare de tristețe, de mânie, de durere sau de teamă. Deși aceste stări corespund într-adevăr expresiei „a te simți rău”, există și alte stări mai puțin evidente care sunt la fel de negative.

De pildă, dacă te simți „în regulă” în marea majoritate a timpului, poți crede că a te simți „în regulă” reprezintă un sentiment pozitiv, întrucât nu te simți foarte rău. Dacă înainte te-ai simțit cu adevărat rău, iar acum te simți în regulă, cu siguranță „în regulă” ți se pare mult mai bine decât ceea ce ai simțit înainte. Cu toate acestea, „în regulă” este de cele mai multe ori un sentiment negativ, nu pozitiv. Atunci când te simți bine, te simți bine, nu în regulă! Te simți fericit, bucuros, plin de pasiune și de entuziasm. Atunci când te simți în regulă, nu prea simți de fapt mare lucru. De aceea, și viața ta va fi călduță: nu vei avea cine știe ce motive de bucurie, dar cel puțin nu ți se va întâmpla nimic cu adevărat rău. Aceasta nu este însă o viață minunată! Sentimentele pozitive înseamnă să te simți cu adevărat bine. Doar aceste trăiri pot atrage o viață cu adevărat minunată!

„Măsura iubirii este iubirea fără măsură.”

Sfântul Bernard de Clairvaux (1090 – 1153)

Călugăr și mistic creștin

Atunci când te simți plin de bucurie, tu emani această stare, așa că vei avea parte numai de experiențe, situații și persoane care ți-o vor amplifica, oriunde te-ai duce.

De la experiențele minore, cum ar fi ascultarea la radio a cântecului tău favorit, și până la cele majore, cum ar fi primirea unei mărimi de salariu – toate circumstanțele pe care le vei experimenta vor reflecta

starea de bucurie pe care o simți, fiind atrase în viața ta de legea iubirii. Invers, atunci când simți o stare de iritare, tu emani această stare, așa că ai parte numai de experiențe, situații și persoane care te enervează, oriunde te-ai duce.

De la motivele minore de enervare, cum ar fi un țânțar care te deranjează, și până la cele majore, cum ar fi stricarea mașinii – toate circumstanțele pe care le vei experimenta vor reflecta starea de iritare pe care o simți, fiind atrase în viața ta de aceeași lege a iubirii, mai precis de lipsa acesteia.

Orice sentiment pozitiv pe care îl trăiești te conectează cu forța iubirii, căci iubirea este sursa tuturor sentimentelor pozitive. Sentimentele de entuziasm, de pasiune și de bucurie intensă derivă din iubire, iar atunci când le cultivi cu perseverență, ele atrag în viața ta numai situații, circumstanțe și persoane care te umplu de entuziasm și de pasiune.

Puterea unui sentiment pozitiv poate fi amplificată la maxim prin mărirea volumului său. Dacă dorești să mărești volumul unui sentiment pozitiv, asumă-ți-l în mod conștient și intensifică-l în mod deliberat. Spre exemplu, dacă dorești să îți amplifici o stare de entuziasm, cultiv-o și încearcă să o trăiești cât mai intens cu putință! Dacă simți o stare de pasiune, amplific-o în mod deliberat. Cu cât îți vei amplifica mai puternic sentimentele pozitive, cu atât mai mare va fi iubirea pe care o vei emana, iar rezultatele pe care le vei obține în continuare vor fi de-a dreptul spectaculoase.

Dacă simți o emoție pozitivă, o poți amplifica focalizându-te în mod special asupra lucrurilor care îți plac sau pe care le iubești.

Înainte de a mă apuca să scriu această carte, petreceam în fiecare zi minute bune amplificându-mi sentimentele pozitive. În acest scop, mă gândeam la toate lucrurile pe care le iubesc: la familia mea, la prieteni, la casă, la florile din grădina mea, la vremea frumoasă de afară, la culori, la diferite situații, evenimente și lucruri care mi se întâmplaseră în săptămâna, luna sau anul care se scursese.

Continuam să enumăr astfel toate lucrurile pe care le iubeam până când ajungeam să mă simt într-o stare de veritabilă exaltare. Abia apoi mă așezam la masă și începeam să scriu. Amplificarea sentimentelor pozitive nu este deloc dificilă și poate fi făcută oriunde și oricând.

Sentimentele tale reflectă ceea ce oferi

Dacă vei reflecta asupra principalelor domenii din viața ta, îți vei putea da seama cu ușurință în ce măsură gândurile și sentimentele tale legate de domeniul respectiv au fost preponderent pozitive sau preponderent negative. Ceea ce *simți* în legătură cu un domeniu sau altul de viață reflectă cu precizie gândurile și sentimentele pe care le-ai emanat (oferit, dăruit) în domeniul respectiv de viață, indiferent dacă este vorba de bani, de slujbă, de relații sau de altceva.

Spre exemplu, dacă te gândești la bani, sentimentele tale reflectă exact ceea ce emani în legătură cu acest subiect. Dacă gândul la bani nu te face să te simți bine, pentru simplul motiv că aceștia îți lipsesc, cu siguranță vei continua să ai parte de experiențe și de circumstanțe asociate cu lipsa de bani, pentru că asta simți în această privință.

La fel, dacă te gândești la slujba ta, sentimentele tale reflectă exact ceea ce emani în legătură cu acest subiect. Același lucru este valabil și în ceea ce privește familia, starea de sănătate sau orice alt subiect care ți se pare important.

*„Fii atent la stările și la sentimentele tale,
căci există o conexiune de nezdruccinat
între acestea și lumea vizibilă în care trăiești.”*

Neville Goddard (1905-1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Viața nu ți se întâmplă pur și simplu; ea *ți răspunde*. Viața pe care o trăiești depinde numai de tine! Această afirmație este adevărată inclusiv pentru fiecare domeniu al vieții. Tu ești scenaristul propriei tale vieți, regizorul filmului vieții tale. Tu decizi cum va fi viața ta, prin gândurile și sentimentele pe care le emani.

Există o ierarhie infinită a sentimentelor pozitive pe care le poți simți, ceea ce înseamnă că nu există nicio limită a fericirii și bucuriei pe care le poți trăi în viață. Există și un revers: putem vorbi de o întregă ierarhie a sentimentelor negative pe care le poți simți, dar aceasta nu este infinită, căci dincolo de o anumită limită ele nu mai pot fi suportate, așa că vrei nu vrei, ești nevoit să revii la sentimente mai bune.

Nu este deloc întâmplător faptul că sentimentele pozitive ne transmit o stare atât de bună, iar cele negative ne transmit o stare atât de proastă. Iubirea este puterea supremă care ne guvernează tututor viața, atrăgând către noi toate lucrurile minunate pe care ni le dorim. Chiar și

sentimentele negative au rostul lor, căci ele ne atrag atenția asupra faptului că ne-am deconectat de la puterea iubirii, respectiv a forței pozitive a vieții!

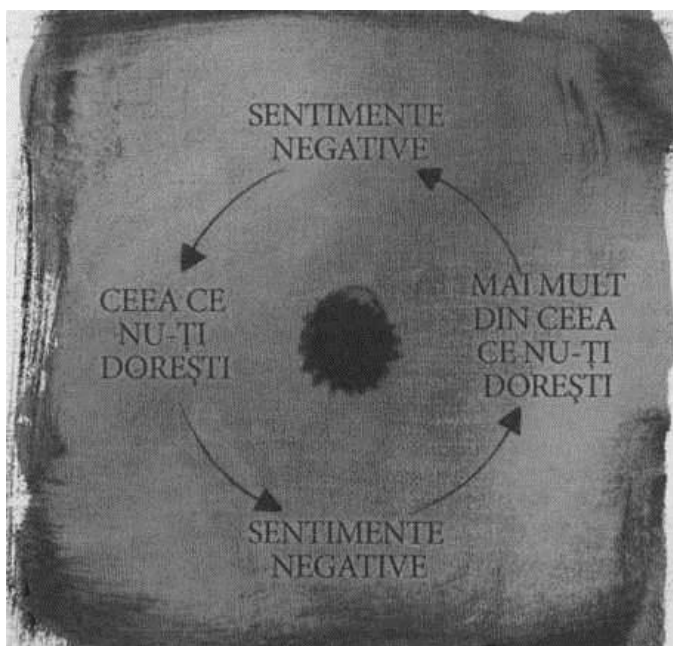
Totul depinde de ceea ce simți

Întreaga ta viață depinde de ceea ce simți. Toate deciziile tale depind de sentimentele pe care le nutrești. Singura putere care îți motivează întreaga viață este cea a sentimentelor tale!

Dacă îți dorești ceva, îți dorești pentru că iubești lucrul respectiv și pentru că te face să te *simți* bine. Atunci când nu-ți dorești ceva, nu-ți dorești pentru că lucrul respectiv te face să te *simți* rău.

De pildă, îți dorești să fii sănătos pentru că atunci când ești sănătos te simți bine, în timp ce atunci când ești bolnav te simți rău. Îți dorești bani pentru că atunci când cumperi sau când faci lucrurile care îți plac te simți bine; atunci când nu ai banii necesari pentru a le cumpăra sau pentru a le face, te simți tău.

Îți dorești o relație fericită deoarece aceasta te face să te simți bine, în timp ce o relație nefericită te face să te simți rău. Îți dorești să te bucuri pentru că starea de bucurie te face să te simți bine, în timp ce starea de tristețe te face să te simți rău.

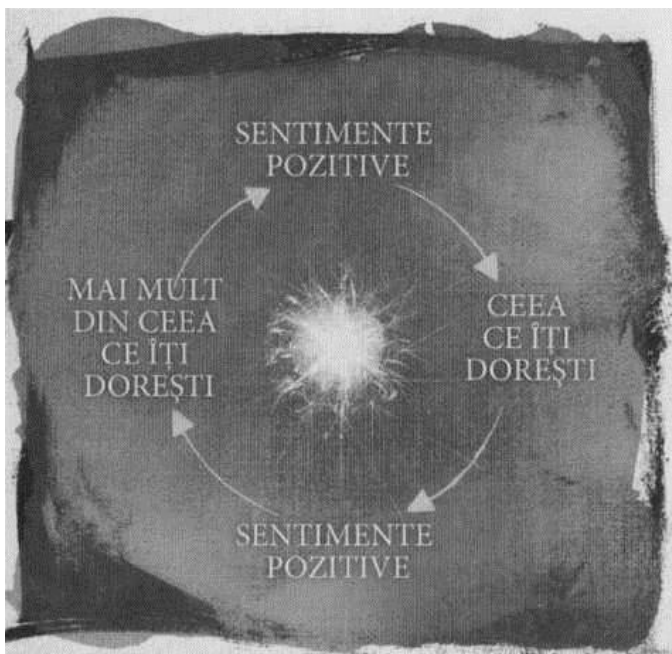


Toate lucrurile pe care ți le dorești sunt motivate de sentimentele pozitive pe care ți le trezesc! Cum te poți bucura în acest caz de ele? Simplu: simțindu-te bine, sau cultivându-ți sentimentele pozitive. Bani de-abia așteaptă să vină la tine. La fel și fericirea sau sănătatea. Toate lucrurile pe care le dorești te doresc la rândul lor! Ele de-abia așteaptă să vină la tine, dar nu pot face acest lucru decât dacă le atragi prin sentimentele tale pozitive.

Nimeni nu te obligă să te zbați și să te lupți pentru a obține lucrurile pe care ți le dorești de la viață. Tot ce trebuie să faci este să îți schimbi starea de spirit, iar acestea vor apărea de la sine!

Sentimentele tale pozitive declanșează forța iubirii – puterea de a atrage tot ce este bun în viață. Ele îți transmit prin ele însele faptul că reprezintă singura cale de a obține ceea ce îți dorești, întrucât atunci când te simți bine, viața ți se pare frumoasă. Nu te poți bucura însă de această viață decât dacă începi prin a-ți cultiva aceste sentimente pozitive!

Dacă până acum ți-ai trăit viața spunându-ți: „Voi fi fericit atunci când voi avea o casă mai mare, atunci când voi obține slujba sau promovarea dorită, atunci când copiii mei vor intra la facultate, atunci când voi avea mai mulți bani, atunci când voi putea călători sau atunci când afacerea mea va avea succes”, este evident de ce nu ai parte de aceste lucruri: pentru că gândurile tale se opun mecanismului legii iubirii. Ele se opun legii atracției.



Dacă dorești să *ai parte* de lucruri care te fac fericit, trebuie să începi prin a fi fericit, adică prin a *oferi* fericire! Aceasta este singura modalitate, căci tu nu poți *primi* decât ceea ce *oferi*! Tu ai opțiunea de a-ți alege sentimentele, de a-ți cultiva iubirea, iar forța iubirii are puterea de a-ți oferi toate celelalte lucruri pe care ți le dorești.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

- *Ceea ce simți în fiecare clipă este mai important decât orice altceva, căci ceea ce simți în clipa de față îți creează viața viitoare.*
- *Puterea care dinamizează gândurile și cuvintele este dată de sentimente. De aceea, singurul lucru care contează este felul în care te simți!*
- *Toate sentimentele pozitive derivă din iubire! Toate sentimentele negative derivă din absența iubirii.*
- *Toate sentimentele pozitive te conectează cu forța iubirii, întrucât iubirea este sursa tuturor sentimentelor pozitive.*
- *Amplifică-ți sentimentele pozitive gândindu-te la lucrurile care îți plac și pe care le iubești. Enumeră nonstop aceste lucruri până când ajungi să te simți din ce în ce mai bine.*
- *Ceea ce simți în legătură cu un subiect legat de viața ta reflectă exact ceea ce ai gândit sau ai simțit în trecut în legătură cu subiectul respectiv.*
- *Viața nu se întâmplă pur și simplu, ci îți răspunde! Toate domeniile din viața ta depind de tine, și mai exact de ceea ce gândești și ce simți atunci când te referi la ele.*
- *Există o ierarhie infinită a sentimentelor pozitive pe care le poți simți, ceea ce înseamnă că nu există o limită a bucuriilor pe care ți le poate oferi viața.*
- *Toate lucrurile pe care le dorești te doresc la rândul lor! Banii te doresc. Sănătatea te dorește. Fericirea te dorește.*
- *Nu te lupta să îți modifice circumstanțele vieții. Dăruiește iubire prin sentimentele tale pozitive și lucrurile pe care ți le dorești vor apărea singure în viața ta!*
- *Trebuie să începi întotdeauna prin a-ți cultiva o stare de spirit pozitivă. Altfel spus, dacă dorești să primești lucruri care te fac fericit, trebuie să începi prin a-ți cultiva starea de fericire, emanând această vibrație!*

FRECVENȚELE SENTIMENTELOR

Dacă poți simți un lucru, cu siguranță îl poți primi

Tot ceea ce există în Univers are o frecvență magnetică, inclusiv sentimentele și gândurile tale. Sentimentele pozitive înseamnă că te afli pe frecvența pozitivă a iubirii. Cele negative înseamnă că te afli pe o frecvență de vibrație negativă. Sentimentele tale determină frecvența pe care te afli, iar această frecvență atrage în viața ta, asemeni unui magnet, toate persoanele, circumstanțele și evenimentele care au aceeași frecvență!

Dacă simți o stare de entuziasm, frecvența de vibrație a entuziasmului tău va atrage către tine oameni entuziaști, situații și evenimente care îți vor amplifica și mai mult entuziasmul. Dacă simți o stare de teamă, frecvența fricii va atrage către tine oameni temători, situații și evenimente care îți vor amplifica și mai mult teama. De aceea, este foarte ușor să îți dai seama pe ce frecvență de vibrație te afli, întrucât aceasta corespunde întocmai cu starea ta de spirit actuală (cu ceea ce simți)! Din fericire, tu îți poți schimba oricând dorești frecvența de vibrație, prin schimbarea stării tale de spirit, caz în care întreaga realitate din jurul tău se va schimba, adaptându-se astfel la noua ta frecvență.

În orice situație te-ai afla, tu poți obține absolut orice rezultat. Totul depinde de starea ta de spirit asociată cu situația respectivă!

O relație poate fi fericită, plină de bucurie, pasională, satisfăcătoare și asociată cu orice alt sentiment pozitiv. La fel de bine, ea poate fi plictisitoare, generatoare de frustrări, de griji, de resentimente, deprimantă și asociată cu orice alte sentimente negative. Orice relație permite obținerea întregii game de rezultate! Acestea depind de ceea ce simți față de ea. Sentimentele pe care le nutrești în privința ei vor determina rezultatele pe care le vei obține. Dacă ești fericit mai tot timpul în relația ta, tu emiți iubire, deci vei primi iubire și fericire, pentru că aceasta este frecvența pe care vibrezi.

„Schimbarea sentimentelor este o schimbare de destin.”

Neville Goddard (1905-1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Dacă vei privi lista cu frecvențele sentimentelor, vei constata că numărul frecvențelor pe care poți vibra în orice domeniu al vieții tale este foarte mare. Rezultatele pe care le obții în toate aceste domenii ale vieții depind întru totul de sentimentele tale față de respectivele domenii!

De pildă, atunci când te gândești la bani, tu te poți simți plin de entuziasm, fericit, bucuros, plin de speranță, îngrijorat, speriat sau deprimat. În mod similar, atunci când te gândești la starea de sănătate, te poți simți extatic, pasional, încântat, descurajat sau anxios. Acestea sunt frecvențe diferite ale sentimentelor, iar cele pe care le vei cultiva vor determina rezultatele pe care le vei obține în domeniile corespondente de viață.

Să spunem că îți dorești să călătorești. Dacă te simți dezamăgit pentru că nu ai bani ca să poți călători, frecvența pe care vibrezi în ceea ce privește călătoriile este dezamăgirea. Aceasta va atrage către tine alte circumstanțe care te vor dezamăgi și care te vor împiedica să călătorești, până când îți vei schimba felul în care simți. Forța iubirii este capabilă să aranjeze toate circumstanțele necesare pentru ca tu să poți călători, dar în acest scop este necesar să emiți una din frecvențele pozitive asociate cu ea.

Atunci când îți schimbi starea de spirit asociată cu o anumită situație, tu emani un sentiment diferit. Te situezi astfel pe o frecvență de vibrație diferită, care determină *în mod obligatoriu* schimbarea situației de la care ai pornit. De aceea, chiar dacă ți se întâmplă anumite lucruri negative, tu le poți schimba. Nu este niciodată prea târziu, întrucât tu îți poți schimba oricând dorești starea de spirit. Pentru a primi lucrurile pe care ți le dorești și pentru a schimba situațiile nefericite în situații fericite, tot ce trebuie să faci este să îți schimbi starea de spirit!

*„Dacă dorești să descoperi secretele Universului,
gândește din perspectiva energiei, a frecvențelor
și a vibrațiilor.”*

Nikola Tesla (1856-1943)

Inventatorul radioului și al curentului alternativ

Nu-ți mai lăsa sentimentele pe pilot automat

Marea majoritate a oamenilor nu realizează impactul sentimentelor pozitive asupra vieții lor. De aceea, ei reacționează în mod natural la ceea ce li se întâmplă. Cum s-ar spune, starea lor de spirit este pusă pe pilot automat și nu este asumată în mod deliberat. Atunci când li se întâmplă ceva bun, ei se simt bine. În schimb, atunci când li se

întâmplă ceva rău, ei se simt rău. Ei nu realizează că sentimentele lor reprezintă *chiar* cauza lucrurilor care li se întâmplă. Reacționând în mod negativ la diferite situații neplăcute, ei *emit* o vibrație negativă care *atrage* noi circumstanțe, la fel de neplăcute sau chiar mai neplăcute. Acești oameni devin captivi astfel în spirala descendentă a propriilor lor sentimente negative. Viața lor se învârtă într-un cerc vicios din care nu mai pot scăpa, la fel ca un hamster într-o cușcă ce învârtă o roată. Ei nu își dau seama că pentru a-și schimba viața, trebuie să își schimbe mai întâi de toate frecvența de vibrație!

*„Nu contează ceea ce ți se întâmplă,
ci felul în care reacționezi la ceea ce ți se întâmplă.”*

Epictet (55 – 135);

Filozof grec

Dacă nu ai suficienți bani, subiectul finanțelor te face automat să te simți prost, dar atât timp cât nu îți vei schimba starea de spirit, tu nu vei obține mai mulți bani. Dacă emiți sentimente negative asociate cu banii, tu vibrezi pe o frecvență negativă asociată cu acest subiect, așa că vei avea parte numai de circumstanțe neplăcute, cum ar fi primirea unor facturi foarte mari sau stricarea anumitor aparate din casă, care îți vor goli și mai mult buzunarul. Dacă vei continua să reacționezi negativ față de aceste evenimente (de pildă, în fața unei facturi foarte mari), tu te vei adânci și mai mult în frecvența negativă pe care o emiți, atrăgând astfel noi și noi circumstanțe, din ce în ce mai neplăcute, care îți vor goli și mai mult buzunarul.

Fiecare clipă reprezintă o oportunitate de a-ți schimba viața, căci tu îți poți schimba starea de spirit în orice moment. Nu contează cum te-ai simțit până acum. Nu contează ce greșeli crezi că ai făcut. Atât timp cât ești capabil să îți schimbi starea de spirit, tu te situezi pe o frecvență de vibrație diferită, iar legea atracției îți răspunde instantaneu! Dacă ești capabil să îți schimbi starea de spirit, trecutul dispare și întreaga viață ți se schimbă!

„Nu-ți pierde timpul cu regrete, căci atât timp cât te vei gândi la greșelile trecutului, tu le vei repeta la infinit.”

Neville Goddard (1905-1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Nu inventa motive pentru a-ți justifica incapacitatea de a iubi

Chiar dacă nu dispui de toate lucrurile pe care ți le dorești (pe care le iubești), asta nu înseamnă că nu ești un om bun sau plin de iubire.

Unicul scop al vieții este să ne învețe să transcendem negativitatea prin alegerea iubirii. Drama este că majoritatea oamenilor iubesc și apoi uită să mai iubească de sute de ori pe zi. Ei nu emit suficient de mult timp vibrația iubirii pentru a-i da acestei forțe timpul necesar să atragă în viața lor tot ceea ce își doresc. Gândește-te puțin: de câte ori nu ți s-a întâmplat să emiți vibrația iubirii, de pildă atunci când îmbrățișezi pe cineva drag, pentru ca cinci minute mai târziu să uiți de această vibrație, enervat că ți-ai pierdut cheile, pentru că ești în întârziere din cauza traficului sau pentru că nu găsești un loc de parcare? De câte ori nu ți s-a întâmplat să râzi amuzat împreună cu un coleg de muncă (oferind astfel iubire), pentru ca peste puțin timp să te simți dezamăgit pentru că felul tău preferat de mâncare s-a terminat la autoservirea la care obișnuiești să iei masa? De câte ori nu ți s-a întâmplat să emiți o vibrație de bucurie (adică de iubire) gândindu-te la weekendul care va urma, pentru ca să-ți pierzi complet buna dispoziție când ajungi acasă și găsești în poștă nu știu ce factură? Așa procedează oamenii de-a lungul întregii zile. Ei emit iubire, apoi încetează să o mai emită, și tot așa, de la o clipă la alta.

Nu există decât două posibilități: fie emiți iubire, acumulând astfel forța ei, fie nu o emiți. Motivele pe care le găsești pentru a-ți justifica incapacitatea de a iubi nu-ți folosesc la nimic. Motivele și justificările de acest fel nu fac decât să amplifice și mai mult negativitatea din viața ta. Atunci când vii cu o explicație care îți justifică lipsa iubirii, tu simți automat aceeași stare de spirit negativă, și astfel o amplifici!

„Cramponarea de mânie este ca și cum ai lua în mână un tăciune aprins cu intenția de a-l arunca în altcineva; singurul care se arde ești tu.”

Gautama Buddha (563 – 483 Î. Ch.)

Fondatorul budismului

Spre exemplu, dacă te enervezi din cauza unei încurcături care te împiedică să te întâlnești cu cineva și îl învinovățești pe acesta pentru încurcătura produsă, înseamnă că te folosești de această acuzație ca de un pretext pentru a refuza să îți oferi iubirea. Legea atracției răspunde la vibrațiile tale, așa că dacă acuzi pe altcineva, vei avea parte de circumstanțe exterioare în care vei fi acuzat la rândul tău, nu neapărat de persoana pe care o acuzi acum. Cu siguranță se vor găsi însă persoane care te vor învinovăți pentru un motiv sau altul. Nu există motive pertinente pentru a nu aplica legea iubirii. Fiecare primește

exact ceea ce oferă. Punct!

Legea atracției ține cont chiar și de cele mai minore lucruri

Acuzațiile, criticile, căutarea nodului în papură și lamentările sunt ipostaze ale negativității. De aceea, ele nu pot conduce decât la un conflict și mai accentuat. Ori de câte ori te plângi de ceva sau critici pe cineva sau ceva, tu emani o vibrație a negativității. Chiar dacă la prima vedere par inofensive, lamentările referitoare la vreme, trafic, guvern, partenerul de cuplu, copii, părinți, cozi, economie, alimente, propriul corp, slujbă, clienți, afaceri, prețuri, zgomote sau servicii nu pot atrage decât suferință și negativitate.

Scoate-ți pentru totdeauna din vocabular cuvinte precum *groaznic, oribil, cumplit* sau *îngrozitor*, căci ori de câte ori rostești aceste cuvinte, tu trăiești sentimente asociate foarte intense. Acestea se vor întoarce la tine, ceea ce înseamnă că ori de câte ori rostești aceste cuvinte, tu îți le lipești practic de frunte, ca niște etichete! Cultivă în schimb cuvinte precum *fantastic, uimitor, fabulos, excelent* și *minunat*.

Tu poți obține tot ceea ce îți dorești de la viață, dar în acest scop trebuie să te armonizezi cu forța iubirii, ceea ce înseamnă că nu mai trebuie să cauți pretexte pentru a nu emite această vibrație. Pretextele și justificările nu fac decât să te împiedice să primești ceea ce îți dorești și să duci o viață extraordinară.

„Tot ce transmitem în viața altor persoane se întoarce în viața noastră.”

Edwin Markham (1852- 1940)

Poet

Dacă te plângi de ceva într-un magazin, iar patru ore mai târziu primești un telefon de la vecinul tău care se plânge că lătratul câinelui tău l-a înnebunit, tu nu faci nicio conexiune între cele două evenimente. La fel, dacă iei masa cu un prieten și îți vorbești de rău un amic comun, după care te întorci la serviciu și descoperi că au apărut probleme mari cu clientul tău principal, sau în cazul în care comentezi la cină o știre negativă auzită la televizor, după care nu poți adormi din cauza unei dureri de stomac, nu vezi legăturile dintre evenimente.

De asemenea, tu nu faci nicio conexiune între evenimente atunci

când te oprești să ajuți pe cineva care și-a scăpat plasa cu cumpărături, iar acestea s-au împrăștiat pe întreaga stradă, pentru ca zece minute mai târziu să găsești un loc de parcare nesperat, chiar lângă ușa supermarketului, sau atunci când îți ajuți fericit copilul să își facă temele, pentru ca a doua zi să primești un telefon prin care ești anunțat că extensia de credit care ți-a fost acordată este mai mare decât te așteptai, ori atunci când îi faci o favoare unui prieten, pentru ca în aceeași săptămână șeful tău să îți dea două bilete la un meci important ca semn de apreciere pentru munca ta. Tu primești în permanență ceea ce oferi, indiferent dacă faci conexiunea între astfel de evenimente sau nu.

„Nimic nu vine din neant. Tot ceea ce ni se întâmplă vine din interiorul nostru.”

Neville Goddard (1905-1972)

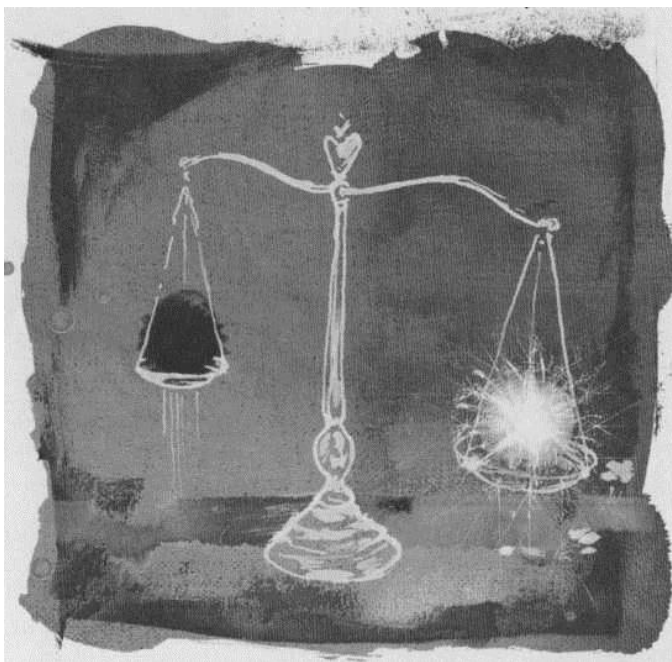
Autor aparținând curentului Noua Gândire

Punctul de cotitură

Dacă gândurile tale pozitive le depășesc cantitativ pe cele negative, tu ajungi la un punct de cotitură. Chiar dacă raportul dintre cele două categorii este doar de 51/49, acest lucru este suficient pentru ca roata destinului tău să se inverseze! Iată de ce:

Atunci când emani iubire, aceasta nu numai că se întoarce la tine sub forma circumstanțelor pozitive pe care ți le dorești, dar atrage încă și *mai multă* iubire și pozitivitate în viața ta! Această nouă pozitivitate atrage la rândul ei noi circumstanțe pozitive, care adaugă și mai multă iubire și pozitivitate în viața ta, și astfel spirala continuă. Legea atracției funcționează implacabil după principiul magnetismului și ori de câte ori ți se întâmplă ceva bun, această situație atrage ca un magnet noi și noi lucruri bune în viața ta.

Probabil că ai experimentat deja o perioadă „norocoasă”, în care te simțeai „pe val” și în care ți s-au întâmplat tot felul de lucruri bune, părând că ciclul nu va avea niciodată sfârșit. Fără nicio îndoială, această perioadă a fost determinată de un flux de sentimente pline de iubire care s-au întors apoi la tine, generând încă și mai multă iubire și atrăgând astfel și mai multe lucruri bune.



Probabil că ai experimentat și situația inversă: o perioadă plină de ghinioane care te-a făcut să crezi că „o nenorocire nu vine niciodată singură”. Astfel de perioade apar atunci când gândurile și sentimentele negative le depășesc pe cele pozitive. Ele se întorc la tine, umplându-te de și mai multă negativitate, după care generează noi și noi evenimente neplăcute. În realitate, aceste perioade nu au nimic de-a face cu „norocul” sau cu „ghinionul”, ci doar cu acțiunea implacabilă a legii atracției. Ele nu au făcut altceva decât să reflecte cantitatea de iubire sau de negativitate pe care ai emanat-o anterior. În mod similar, singurul motiv pentru care „norocul” sau „ghinionul” ți s-a schimbat a fost acela că la un moment dat ai inversat raportul de forțe între gândurile și sentimentele tale.

„În acest fel, tu poți duce o viață fermecătoare și poți fi protejat de-a pururi de rău; poți deveni o forță pozitivă și poți atrage către tine acele circumstanțe care corespund opulenței și armoniei.”

Charles Haanel (1866-1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Dacă dorești să îți schimbi viața, tot ce trebuie să faci este să îți examinezi balanța sentimentelor și să acționezi astfel încât iubirea să prevaleze în gândurile și în sentimentele tale. În clipa în care ajungi să

inversezi raportul dintre iubire și negativitate, cea dintâi se întoarce la tine și se multiplică, atrăgând și mai multă iubire sub impactul legii atracției. Ajungi să experimentezi astfel o accelerare și o amplificare a tuturor lucrurilor bune din viața ta! În loc să ai parte numai de ghinioane și de nenorociri, situația tinde să se îmbunătățească în toate domeniile vieții tale. Și chiar așa este normal să trăiești.

Momentul cel mai important al zilei este cel în care te trezești dimineața. Acesta este momentul decisiv în care poți determina în ce parte se înclină balanța gândurilor și sentimentelor tale. În funcție de decizia pe care o iei acum, tu poți avea parte de o zi minunată, în care ți se întâmplă numai lucruri bune, sau dimpotrivă, de o zi groaznică, plină de ghinioane. Tu ești cel care determină cum va fi ziua ta, prin starea ta de spirit! Ceea ce simți este ceea ce oferi, și implicit ceea ce vei primi de-a lungul zilei care urmează, oriunde te-ai duce!

Dacă îți începi ziua simțindu-te fericit și dacă urmărești să îți menții această stare de spirit, vei avea parte de o zi minunată! În schimb, dacă îți începi ziua într-o stare de spirit negativă și nu faci nimic pentru a-ți schimba această dispoziție, vei avea parte de o zi dintre cele mai neplăcute.

Mai mult decât atât, sentimentele pozitive nu numai că îți schimbă ziua în curs, dar îți pot schimba inclusiv ziua de mâine, și în ultimă instanță întreaga viață! Dacă înveți să le cultivi în permanență și te duci la culcare fericit, a doua zi dimineața vei fi predispus să te trezești în aceeași stare de spirit. Dacă vei continua să o cultivi, buna ta dispoziție va continua să se amplifice sub impactul legii atracției, îmbunătățindu-ți din ce în ce mai mult viața. Iar acest proces poate continua la nesfârșit...

„Trăiește acum, nu ieri și nu mâine. Doar acum.

Trăiește clipă de clipă. Nu-ți amaneta prezentul în favoarea viitorului.”

Jerry Spinelli (N. 1941)

Autor cărți pentru copii

Atât de mulți oameni nu trăiesc în momentul prezent. Ei sunt complet absorbiți în planurile lor de viitor, uitând că acesta este creat de ceea ce gândesc și ce simt în *prezent*. Singurul lucru care contează este ceea ce simțim în *prezent*, aceasta fiind *singura* cauză care ne determină viitorul. De aceea, fiecare zi reprezintă o ocazie de a ne schimba viața, întrucât noi trecem în fiecare zi prin același punct de cotitură. Noi ne

putem schimba în orice zi viitorul prin starea noastră de spirit. Dacă îți vei schimba raportul de forțe în favoarea sentimentelor pozitive, forța iubirii îți va schimba viața cu o repeziciune atât de uimitoare încât nu-ți va veni să crezi.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Tot ce există în Univers este magnetic, și totul are o forță de atracție magnetică, inclusiv gândurile și sentimentele tale.*

● *Frecvența ta de vibrație este determinată de sentimentele tale, indiferent dacă acestea sunt pozitive sau negative. Tu atragi către tine persoane, situații și evenimente care vibrează pe aceeași frecvență.*

● *Tu îți poți schimba frecvența de vibrație în orice moment prin schimbarea stării tale de spirit, iar circumstanțele din jurul tău se vor schimba la rândul lor, adaptându-se la noua frecvență.*

● *Dacă ți se întâmplă ceva neplăcut, tu poți schimba această stare de lucruri. Nu este niciodată prea târziu, pentru că tu îți poți schimba oricând dorești starea de spirit.*

● *Mulți oameni își lasă starea de spirit pe pilot automat; ei reacționează în plan emoțional la ceea ce li se întâmplă, fără să-și dea seama că sentimentele lor reprezintă cauza lucrurilor care li se întâmplă.*

● *Dacă dorești să schimbi ceva în viața ta – indiferent dacă este vorba de bani, de starea de sănătate, de relații sau de orice altceva – tot ce trebuie să faci este să îți schimbi sentimentele asociate cu domeniul respectiv de viață.*

● *Acuzațiile, criticile, căutarea nodului în papură și lamentările sunt forme ale negativității și nu atrag altceva în viața ta decât noi conflicte.*

● *Scoate-ți din vocabular cuvinte precum teribil, groaznic, oribil sau cumplit și folosește cât mai frecvent cuvinte precum fantastic, minunat, uimitor sau sublim.*

● *Dacă raportul dintre gândurile și sentimentele tale pozitive și cele negative devine de minim 51/49, roata destinului tău se schimbă, întrucât ai trecut de punctul de cotitură!*

● *Fiecare zi reprezintă o ocazie de a-ți schimba viața. În fiecare zi tu treci prin punctul de cotitură și îți poți schimba viitorul prin schimbarea stării tale de spirit.*

PUTERE ȘI CREAȚIE

*„Fiecare moment din viața ta are un potențial creator
infiniț, iar resursele Universului nu se epuizează
niciodată. Este suficient să îți ceri clar Universului ceea
ce îți dorești și toate dorințele tale îți vor fi îndeplinite.”*

Shakti Gawain (N. 1948)

Autoare cărți dezvoltare personală

În capitolele care vor urma vei învăța cât de ușor este să strunești forța iubirii și să te folosești de ea pentru a-ți îmbunătăți situația financiară, starea de sănătate, cariera, afacerile sau relațiile. Înarmat cu această cunoaștere, vei putea să îți schimbi viața oricum vei dori.

Dacă dorești să atragi către tine un lucru sau o situație pe care îți-o dorești, tot ce trebuie să faci este să urmezi pașii simpli ai Procesului Creator. De altfel, acest proces funcționează oricum, indiferent dacă manifesti realitatea pe care îți-o dorești sau o situație pe care nu îți-o dorești.

Procesul Creator

Imaginează-ți. Simte. Fii pe recepție.

1. IMAGINEAZĂ-ȚI

Folosește-ți mintea pentru a-ți imagina situația dorită și focalizează-te asupra acesteia. Imaginează-ți că *ai obținut* deja ceea ce îți dorești. Imaginează-ți că *te bucuri* de realitatea dorită.

2. SIMTE

Atunci când îți imaginezi situația dorită, urmărește să *simți* o stare de iubire pentru ea. Imaginează-ți și *simte* că ai devenit, ai realizat sau ai obținut ceea ce îți dorești.

Imaginația este o putere mentală care are capacitatea de a te conecta cu ceea ce îți dorești. Dorințele și sentimentele tale de iubire creează un câmp magnetic, atrăgând către tine realitatea dorită. Acesta este rolul tău în cadrul Procesului Creator.

3. FII PE RECEPȚIE

Forța iubirii are capacitatea de a se folosi de forțele vizibile și

invizibile ale naturii pentru a-ți oferi ceea ce îți dorești. Ea se folosește în acest scop de circumstanțe, de evenimente și de diferite persoane pentru a-ți îndeplini dorința.

Dacă îți dorești ceva, dorește-ți din toată inima. Dorința *înseamnă* iubire, iar dacă nu ai o dorință arzătoare în inima ta, nu poți acumula suficientă putere pentru a struni forța iubirii. De aceea, dorește-ți cu adevărat ceea ce vrei, la fel cum își dorește un sportiv să câștige competiția, un dansator să danseze și un pictor să picteze. Dorește-ți din toată inima ceea ce vrei, căci dorința arzătoare înseamnă iubire și fără iubire nu poți primi ceea ce îți dorești!

Orice îți dorești să devii, să faci sau să ai, Procesul Creator este același. Dăruiește iubire ca să poți primi iubire. Imaginează-ți ceea ce îți dorești. Simte ceea ce îți imaginezi, apoi fii pe recepție pentru a primi realitatea dorită.

Atunci când te folosești de Procesul Creator, imaginează-ți și simte că ai obținut deja ceea ce îți dorești și nu renunța niciodată la această stare de spirit. De ce? Deoarece legea atracției îți oferă numai ceea ce oferi la rândul tău. De aceea, trebuie să îți imaginezi și să simți că ai obținut deja ceea ce îți dorești.

Spre exemplu, dacă dorești să slăbești, oferă iubire imaginându-ți și simțind corpul pe care îl iubești, și nu te mai gândi cu resentiment la corpul supraponderal pe care îl ai acum. Dacă îți dorești să călătorești, oferă iubire imaginându-ți și simțind cum ar fi dacă ai călători și nu te mai plânge în fiecare zi că nu ai bani ca să-ți permiți excursiile dorite. Dacă dorești să îți îmbunătățești performanțele într-un sport, în domeniul actoriei, în cel muzical, al unui hobby sau în cel profesional, oferă iubire imaginându-ți și simțind că ai atins deja performanțele dorite. Dacă îți dorești o căsnicie mai armonioasă sau o relație mai bună cu cineva, oferă iubire imaginându-ți și simțind că te bucuri deja de această armonie.

„Credința înseamnă să crezi într-o realitate pe care nu o vezi încă.

Răsplata acestei credințe este chiar realitatea în care ai crezut.”

Sfântul Augustin din Hippo (354-430)

Teolog și Episcop

Dacă îți propui să lucrezi cu Procesul Creator, sfatul meu este să începi cu o dorință mai puțin obișnuită. Dacă vei reuși să atragi această

realitate, nu vei mai avea îndoieli asupra puterii tale de manifestare.

Cunosc o tânără care s-a decis să înceapă aplicarea Procesului Creator propunându-și să atragă în viața ei o anumită floare: o cală albă. Ea și-a imaginat că ține floarea în mână, că îi miroase parfumul și că este a ei. Două săptămâni mai târziu, ea a fost invitată de o prietenă să ia cina împreună cu ea. Când a ajuns acasă la ea, chiar în centrul mesei se afla un buchet mare de cale albe, exact așa cum și le-a imaginat ea. Deși plină de entuziasm datorită acestei sincronicități, ea nu i-a spus nimic prietenei sale. La sfârșitul cinei, pe când se îndrepta către ușă, fiica prietenei sale a luat în mod spontan una din calele din vază și i-a dăruit-o!

*„Imaginația este începutul oricărei creații.
Noi ne imaginăm ceea ce ne dorim, apoi ne
manifestăm voința de a ne împlini visul,
iar în final creăm ceea ce ne-am propus.”*
George Bernard Shaw (1856 – 1950)
Dramaturg, laureat al Premiului Nobel

Dăruiește și primește

Îți reamintesc că legea atracției afirmă că tot ceea ce dăruiești se întoarce asupra ta. Această imagine este mai ușor de înțeles dacă te gândești la ea ca la o oglindă, ca la un ecou, ca la un bumerang sau ca la un aparat de copiat xerox. Legea atracției este la fel ca o oglindă deoarece oglindește exact imaginea care se află în fața ei. Ea este la fel ca un ecou deoarece vibrațiile pe care le emiți se întorc la tine, așa cum se întâmplă în cazul ecoului (care este un caz particular, referitor la vibrațiile sonore). Este la fel ca un bumerang deoarece ceea ce emani se întoarce la tine. Este ca un aparat xerox deoarece reproduce exact ceea ce îi oferi și îți înapoiază această realitate la fel ca o copie xerox.

Acum câțiva ani mă aflam la Paris și mă plimbam pe stradă. Pe lângă mine a trecut o femeie care purta una dintre cele mai frumoase fuste pe care le-am văzut vreodată, într-un stil pur parizian. Am avut imediat o reacție de iubire: „Ce fustă superbă!”

Câteva săptămâni mai târziu mă îndreptam către locul meu de muncă din Melbourne, Australia, când am fost nevoită să frânez din cauza unei mașini care făcea o întoarcere ilegală la o intersecție. La volanul ei se afla o femeie îmbrăcată cu aceeași fustă pe care o văzusem

la Paris. Nu-mi venea să îmi cred ochilor! Când am ajuns la serviciu, am sunat la magazinul de confecții de la care obișnuiam să îmi fac cumpărăturile, iar persoana care mi-a răspuns mi-a spus că nu au primit decât o singură fustă în stil european, iar aceasta era afișată în vitrină. Bineînțeles că fusta era exact mărimea mea. Până am ajuns la magazin ca să o cumpăr, prețul fustei fusese redus la jumătate! Mai mult, vânzătoarea mi-a spus că magazinul nu a făcut nicio comandă pentru această fustă, care le-a fost trimisă din greșeală împreună cu un alt lot de marfă!

Singurul lucru pe care l-am făcut ca să atrag către mine fusta care mi-a plăcut atât de mult a fost să o iubesc, iar ea mi-a fost livrată aproape la domiciliu, de la Paris într-un magazin de pe o străduță oarecare din Melbourne, prin cine știe ce circumstanțe și evenimente sincrone. Atât de mare este puterea magnetică a iubirii! Așa operează legea atracției.

Imaginația

„Această lume nu este decât pânza pe care pictăm prin intermediul imaginației noastre.”

Henry David Thoreau (1817 – 1862)

Autor transcendentalist

Ori de câte ori îți imaginezi un lucru pozitiv pe care îl iubești și pe care ți-l dorești, tu te folosești de forța iubirii. Ori de câte ori îți imaginezi ceva pozitiv, susținându-ți gândurile printr-un sentiment de iubire, tu oferi sublima emoție a iubirii în asociere cu lucrul respectiv, așa că Universul ți-l va furniza. Dacă îți poți imagina și simți un lucru sau o situație, cu siguranță le poți primi. Nu trebuie să uiți însă că imaginația ta trebuie să se nască din iubire!

Astfel, ceea ce îți imaginezi nu trebuie să rănească pe nimeni sau să facă rău altcuiva. Imaginația care este orientată către rănirea unei alte persoane nu se naște din iubire, ci din absența acesteia. De bună seamă însă, situația imaginată se va întoarce și în acest caz asupra ta, cu aceeași ferocitate cu care ți-ai imaginat-o! Așa cum spuneam, tu primești de la Univers tot ceea ce îi oferi (în plan energetic).

Dar mai doresc să îți spun ceva fantastic despre puterea iubirii și a imaginației. Realitatea ideală pe care ți-o poți imagina este nimic prin comparație cu ceea ce îți poate oferi forța iubirii. Iubirea nu are limite!

Spre exemplu, dacă îți dorești să fii plin de vitalitate și de fericire, bucurându-te la maxim de viață, forța iubirii îți poate oferi aceste lucruri la un nivel care depășește cu mult tot ce ți-ai imaginat tu vreodată. Îți spun acest lucru tocmai ca să renunți la limitele pe care ți le impui singur propriei imaginații și propriei vieți. Împinge-ți de fiecare dată imaginația mai departe și forțează-i întotdeauna limitele. Altfel spus, dacă îți dorești ceva, imaginează-ți întotdeauna tot ce poate fi mai bun pentru tine.

Diferența dintre un om care se luptă cu greutățile vieții și unul care duce o viață fabuloasă se reduce la un singur lucru: iubirea. Cel din urmă își imaginează că deține deja ceea ce își dorește și *simte* o mare iubire față de creația imaginației sale! Cel dintâi își folosește în mod neintenționat imaginația pentru a amplifica în plan mental situațiile pe care nu și le dorește și *simte* toate emoțiile negative asociate cu aceste situații. E ceva atât de simplu, însă diferența dintre viețile lor este enormă, iar acest lucru poate fi văzut pretutindeni.

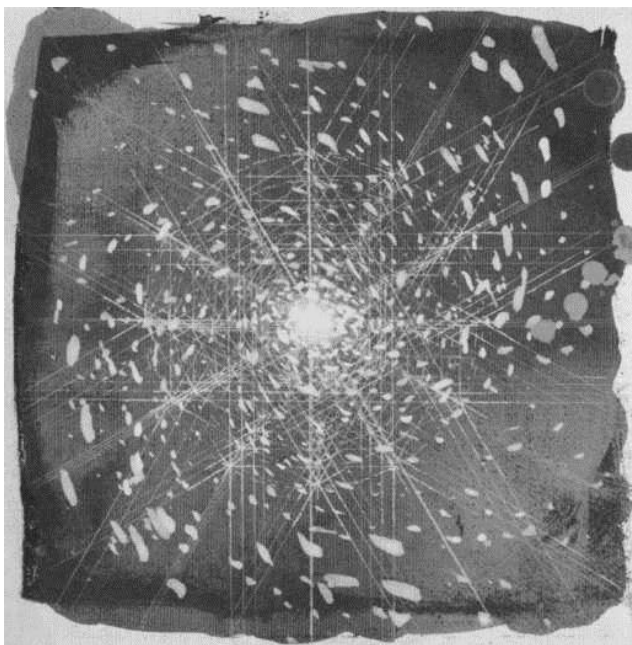
„Secretul minții care poate controla realitatea este folosirea imaginației.”

Christian D. Larson (1874-1962)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Istoria a dovedit că cei care îndrăznesc să își imagineze imposibilul sunt întotdeauna cei care reușesc să depășească toate limitările umane. În toate domeniile activității umane, cum ar fi medicina, știința, sportul, arta sau tehnologia, numele celor care și-au imaginat imposibilul sunt chiar cele pe care le-a păstrat istoria. Prin depășirea limitelor imaginației lor, acești oameni au reușit să schimbe întreaga lume.

Oricum ar arăta, viața ta este exact așa cum ți-ai imaginat-o. Tot ceea ce ai sau nu ai, toate situațiile și circumstanțele din viața ta corespund perfect lucrurilor pe care ți le-ai imaginat cândva. Drama este că marea majoritate a oamenilor își imaginează întotdeauna tot ce poate fi mai rău! În acest fel, ei se folosesc de cel mai minunat instrument care le stă la dispoziție împotriva propriei lor vieți. În loc să își imagineze tot ce poate fi mai bun pentru ei, acești oameni se tem și își imaginează tot felul de scenarii catastrofale, creând astfel profeții care au tendința să se împlinescă. Într-adevăr, atât timp cât își imaginează și simt aceste scenarii, ele chiar se împlinesc.



Omul primește ceea ce oferă. De aceea, imaginează-ți și simte tot ce poate fi mai bun pentru tine în toate domeniile vieții, căci aceste scenarii (oricât de exagerate ți s-ar părea la ora actuală) sunt „floare la ureche” pentru forța imensă a iubirii!

Atunci când m-am stabilit împreună cu familia mea în Statele Unite, l-am adus și pe câinele nostru în vârstă de 15 ani, Cabbie. Într-o seară, la scurt timp după ce Cabbie a ajuns în America, el a ieșit printr-o gaură din gard și a dispărut. Casa noastră se afla la poalele unor munți, așa că situația nu era tocmai ideală. Deși afară se întunecase, l-am căutat pe Cabbie pe străzi și pe potecile care duceau spre munți. Nu l-am găsit însă nicăieri.

În timp ce eu și fiica mea ne continuam căutările, am simțit cum în noi se amplifică un sentiment de neliniște. Știam că ceea ce trebuia să facem era să încetăm cu căutările și să ne schimbăm starea de spirit. Sentimentul negativ pe care îl simțeam ne indica limpede că ne imaginam tot ce putea fi mai rău. De aceea, primul lucru pe care trebuia să îl facem era să ne schimbăm de urgență starea de spirit și să ne imaginăm tot ce putea fi mai bun. Ne aflam într-un punct în care orice scenariu era cu putință, iar noi nu puteam schimba rezultatul decât imaginându-ne și simțind că dragul nostru Cabbie se afla în siguranță acasă, alături de noi.

Ne-am întors așadar acasă și ne-am imaginat că acesta se afla împreună cu noi. l-am pus mâncare în vasul lui, ca și cum ar fi fost de

față. Ne-am imaginat că auzim clopoțelul legat la gâtul lui Cabbie. Am vorbit cu el și l-am strigat pe nume, ca și cum ar fi fost acolo. Fiica mea s-a dus la culcare imaginându-și că bunul ei prieten din ultimii 15 ani dormea lângă patul ei, așa cum a făcut întotdeauna.

A doua zi dimineța am găsit un bilet prins cu un ac pe un copac prin care cineva anunța că a găsit un câine. Desigur, era Cabbie. Așa cum ne-am imaginat cu o seară înainte, câinele nostru s-a întors în siguranță acasă.

Oricât de dificilă ar fi situația în care te afli, imaginează-ți întotdeauna cel mai bun rezultat posibil și încearcă să simți acest lucru! În acest fel, vei schimba circumstanțele exterioare, iar situația în care te afli se va transforma în sensul dorit de tine.

Tot ceea ce îți poți imagina există deja

„Creația nu este decât proiecția în formă a unei realități care există deja.”

Śrīmad-Bhāgavatam (Secolul IX)

Vechi text hindus

Dacă îți poți imagina o dorință, realitatea care îi corespunde există deja! Nu contează despre ce este vorba; dacă ți-ai putut imagina respectiva dorință, ea există deja în creație.

Scripturile vechi de 5000 de ani afirmă că întreaga creație este completă și că ei nu i se mai poate adăuga nimic. La ora actuală, 5000 de ani mai târziu, fizica cuantică confirmă că toate posibilitățile există acum, în momentul prezent.

„Creația cerului și a pământului, și a tuturor lucrurilor dintre ele, a fost încheiată și completă.”

Geneza 2:1

În traducere liberă, acest lucru înseamnă că orice realitate pe care ți-o poți imagina pentru viața ta există deja. Creația lui Dumnezeu este completă. Toate posibilitățile există deja. De aceea, dacă îți imaginezi că ai depășit un record mondial, că faci o excursie în Orientul îndepărtat, că ai o stare de sănătate perfectă sau că ești părinte, aceste posibilități există în creație chiar acum, întrucât dacă nu ar exista, tu nu ți le-ai putea imagina! Pentru a manifesta realitatea dorită astfel încât să devină vizibilă, tot ce trebuie să faci este să îți oferi iubirea ta acestei realități prin intermediul imaginației și al sentimentelor tale.

Imaginează-ți că viața ta ia exact cursul dorit de tine. Imaginează-ți tot ceea ce îți dorești. Folosește-ți zilnic imaginația. De pildă, *imaginează-ți* cum ar fi dacă toate relațiile tale ar fi armonioase, dacă ai avansa la locul de muncă, dacă ai avea toți banii necesari pentru a face întotdeauna ceea ce îți place, dacă ai avea o stare de sănătate perfectă, dacă ai putea face tot ceea ce îți dorești. Folosește-ți toate simțurile pentru a-ți imagina aceste lucruri. Spre exemplu, dacă îți dorești să călătorești în Italia, imaginează-ți mirosul măslinilor, gustul pastelor, accentul cuvintelor italiene care îți sunt adresate, atingerea pietrelor Coloseumului etc. Pe scurt, *simte* cum ar fi dacă te-ai afla în Italia!

Ori de câte ori discuți cu cineva (inclusiv cu tine însuși, în cadrul dialogului tău interior), folosește cât mai frecvent expresia: „*Imaginează-ți cum ar fi dacă...*” Apoi completează spațiul gol descriind realitatea pe care ți-o dorești! Dacă discuți cu un prieten iar acesta se plânge că un coleg a primit promovarea pe care și-o dorea el, ajută-l să treacă pe o frecvență de vibrație pozitivă spunându-i ceva de genul: „Imaginează-ți că nu ai primit promovarea dorită pentru că te așteaptă una și mai importantă (sau o altă slujbă mai bună), în urma căreia vei primi un salariu mult mai mare!” Adevărul este că această posibilitate există deja în creație, iar dacă prietenul tău și-ar putea-o imagina, ea ar prinde viață pentru el!

„Particulele elementare nu sunt reale; ele alcătuiesc o lume a posibilităților sau a potențialităților, și nu una a faptelor reale sau a obiectelor solide.”

Werner Heisenberg (1901 – 1976)

Specialist în Fizica Cuantică, laureat al premiului Nobel

Folosește-ți imaginația și joacă-te cu ea până când ajungi să te simți cu adevărat bine. Tot ce îți poți imagina te așteaptă deja, fiind deja creat în realitatea invizibilă, iar modalitatea de a o aduce în realitatea vizibilă constă în folosirea forței iubirii prin intermediul imaginației și al simțirii.

După ce a absolvit facultatea, o tânără s-a luptat luni la rând să își găsească o slujbă. Cel mai mare obstacol cu care s-a luptat a fost imaginarea unei slujbe pe care nu o avea. Ea a scris zilnic în jurnal cât de recunoscătoare se simțea pentru slujba care venea către ea, dar aceasta refuza să apară. Cererile de angajare pe care le depunea peste tot erau o dovadă a disperării ei, iar legea atracției răspundea acestei disperări.

Cum crezi că a procedat tânăra noastră pentru a schimba această

stare de lucruri? Ea s-a decis să își folosească imaginația și să trăiască exact ca în cazul în care ar fi fost deja angajată. Astfel, și-a pus ceasul să sune dimineața devreme, ca și cum ar fi trebuit să se pregătească să se ducă la serviciu. A renunțat să mai scrie în jurnal că este recunoscătoare pentru slujba care urma să vină la ea, ci și-a descris recunoștința pentru succesul pe care îl avea la locul de muncă și pentru relațiile armonioase cu colegii ei. Seara își pregătea hainele pentru a doua zi, ca și cum ar fi trebuit să meargă la serviciu cu ele. Și-a creat inclusiv un cont pentru salariul pe care urma să îl primească. Timp de două săptămâni, ea a trăit pe pielea ei ce însemna să fie angajată. La sfârșitul acestei perioade, un prieten a anunțat-o din senin că la compania unde lucra el s-a eliberat un loc de muncă. Tânăra s-a prezentat la interviu, a obținut slujba și toate lucrurile despre care a scris în jurnal s-au adevărit peste noapte.

Mobilizează-te singur

*„Atunci când te gândești la ceea ce ți se întâmplă,
respectiv la ceea ce îți sugerează diferitele persoane,
evenimentele și circumstanțele din viața ta,
tu nu te gândești la ceea ce îți dorești cu adevărat.
Nu îți urmezi propriile dorințe, ci dorințele altora.
Folosește-ți imaginația și stabilește singur ce dorești să faci.”*
Christian D. Larson (1874-1962)
Autor aparținând curentului Noua Gândire

Atunci când aplici Procesul Creator, mobilizează-te singur în toate felurile cu putință pentru a-ți genera sentimentele pe care le-ai avea dacă te-ai bucura deja de realitatea dorită. Înconjoară-te de imagini, fotografii, haine și alte obiecte relevante care îți sugerează această realitate, astfel încât să ți-o poți imagina mai ușor.

Spre exemplu, dacă îți dorești haine noi, fă loc în șifonier pentru ele și pune în el niște umerase goale, în așteptarea noilor haine. Dacă îți dorești mai mulți bani, asigură-te că ai suficient spațiu pentru ei în portofel (aruncă diferitele hârtii inutile din acesta).

Dacă îți dorești un partener de cuplu perfect, imaginează-ți și simte că acesta se află deja în viața ta. În acest scop, culcă-te pe o parte laterală a patului (nu în mijlocul lui), lăsându-i astfel loc partenerului tău. Golește o parte din șifonier, lăsându-i suficient spațiu pentru a-și pune propriile haine. Pune masa pentru două persoane, nu pentru una. Astfel de gesturi sunt foarte ușor de pus în practică. Pe scurt, fă tot ce îți stă în puteri pentru a nu-ți contrazice dorința prin acțiunile tale de zi cu zi. Dimpotrivă, folosește-te de toate gesturile care te pot ajuta să simți că dorința ta s-a împlinit deja. Este vorba de gesturi minore care îți pot stimula puternic imaginația.

Iată exemplul unei femei care și-a folosit imaginația pentru a-și procura un cal. Femeia și-a dorit un astfel de animal toată viața, dar nu și-a putut permite niciodată unul. Își dorea neapărat un cal din rasa Morgan castaniu, iar acești cai costau multe mii de dolari. De aceea, ori de câte ori privea prin fereastra de la bucătărie câmpul liber de afară, ea își imagina că vede calul pe care și-l dorea. Pentru a-și stimula și mai mult imaginația, și-a pus o poză cu un Morgan castaniu pe ecranul calculatorului. Ori de câte ori avea ocazia, desena schițe ale unui cal. A început chiar să caute anunțuri cu cai de vânzare, deși nu își putea permite în niciun caz unul. Și-a dus copiii la magazin și au probat cu toții cizme de călărie. Au examinat apoi șeile de vânzare. A cumpărat singurele lucruri pe care și le putea permite: o pătură pentru cai, frâiele

și o perie pentru țesălat, pe care le-a plasat apoi la vedere pentru a le putea vedea în fiecare zi. Nu peste mult timp, femeia a participat la o expoziție de cai din orașul ei. În cadrul expoziției s-a organizat o tombolă al cărei premiu era un Morgan castaniu. Femeia a participat la tombolă și a câștigat, întorcându-se acasă cu calul pe care îl visase!

Atunci când îți imaginezi realitatea dorită, este foarte important să te folosești de toate simțurile tale. Simte atingerea obiectului pe care ți-l dorești pe pielea ta. Dacă este cazul, imaginează-ți cum ar fi să îl gusti, să îl miroși sau să îl auzi!

Un bărbat a lucrat astfel cu toate simțurile sale pentru a atrage mai multe oferte de slujbe. El a depus nu mai puțin de 75 de cereri de angajare într-un interval de trei ani, dar nu a primit niciun răspuns favorabil. În final, el s-a decis să își folosească imaginația și toate simțurile pentru a-și vizualiza slujba dorită. Pe scurt, și-a imaginat toate detaliile din noul său birou. A simțit atingerea tastaturii calculatorului și mirosul cu iz de lămâie al lacului pentru mobilă. Și-a imaginat un birou uriaș din lemn de mahon. Le-a dat colegilor săi nume, a discutat (în imaginație) cu ei și a participat la ședințe cu ei.

Și a imaginat inclusiv gustul plăcinteii cu carne pe care ar fi mâncat-o în timpul pauzelor de masă. Câteva săptămâni mai târziu, a început să primească telefoane pentru interviuri. Acestea s-au transformat rapid într-o adevărată avalanșă. În urma interviurilor, a primit nu doar o singură ofertă pentru o slujbă de vis, ci două! Desigur, a acceptat-o pe cea care îi plăcea cel mai mult!

Dacă ți-ai jucat rolul în cadrul Procesului Creator, creația realității dorite s-a încheiat deja! Tu nu te mai afli în vechea lume, în care această realitate nu exista, ci într-o lume nouă, care include realitatea dorită de tine. Conștientizează acest lucru și faptul că te vei bucura în scurt timp de această realitate!

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● Pentru a folosi forța iubirii în sensul dorit de tine (pentru a manifesta o realitate dorită sau pentru a schimba o realitate nedorită), tot ce trebuie să faci este să aplici Procesul Creator, care este întotdeauna același: imaginează-ți, simte, fii pe recepție.

● Imaginația ta te pune în legătură cu realitatea pe care ți-o dorești. Dorința ta și sentimentele tale pline de iubire creează un câmp magnetic, care atrage către tine realitatea dorită!

● Imaginează-ți că dorința ta s-a împlinit deja. Simte iubire pentru realitatea pe care ți-o imaginezi.

● Dorește-ți din toată inima ceea ce vrei, căci orice dorință este o expresie a iubirii și nicio realitate nu poate fi atrasă fără iubire.

● Ori de câte ori îți imaginezi o realitate pozitivă pe care o iubești și pe care ți-o dorești, tu pui în mișcare forța iubirii. De aceea, depășește-ți propriile limite ale imaginației și gândește-te la tot ce poate fi mai bun pentru tine.

● Orice dorință pe care ți-o poți imagina există deja! Nu contează despre ce este vorba. Dacă îți poți imagina realitatea respectivă, ea există deja în creație!

● În conversații și în mintea ta folosește cât mai frecvent expresia: „Imaginează-ți ce ar fi dacă..” Apoi completează spațiul gol cu ceea ce îți dorești!

● Stimulează-ți cât de mult poți imaginația. Înconjoară-te cu diferite imagini, fotografii și obiecte relevante care te ajută să îți imaginezi mai ușor și să simți ceea ce îți dorești.

● Folosește-te cât mai plenar de simțuri atunci când îți imaginezi realitatea dorită. Încearcă să o atingi, să o gusti, să o miroși și să o auzi în imaginația ta, nu doar să o vizualizezi!

● Dacă ți-ai jucat rolul în cadrul Procesului Creator, ai pătruns într-o lume nouă în care realitatea dorită de tine există deja, chiar dacă nu o poți vedea încă. Conștientizează acest lucru și vei avea parte de ea!

SENTIMENTELE ÎNSEAMNĂ CREAȚIE

„Ori de câte ori sentimentele tale se află în conflict cu dorințele tale, sentimentele vor prevala.”

Neville Goddard (1905 – 1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Câmpurile de sentimente

Este foarte important să înțelegi ce se întâmplă atunci când îți manifesti iubirea prin intermediul sentimentelor tale pozitive, căci procesul este cu adevărat magnific. Sentimentele tale creează un câmp magnetic care te înconjoară de pretutindeni. Fiecare om este înconjurat de un astfel de câmp magnetic, care îl urmează oriunde s-ar duce. Probabil că ai văzut imaginile prin care oamenii din trecut ilustraau aura sau nimbul care înconjoară orice ființă umană. Ei bine, această aură nu este altceva decât un câmp electromagnetic care permite atragerea realității dorite în viața ta, iar ceea ce determină dacă acest câmp este pozitiv sau negativ sunt sentimentele tale!

Ori de câte ori manifesti iubirea prin sentimentele, cuvintele sau acțiunile tale, tu amplifici vibrația ei sublimă în aura ta. Cu cât manifesti mai plenar această iubire, cu atât mai mare și mai puternic devine câmpul magnetic al aurei tale. Acesta atrage către sine toate vibrațiile pe care le manifestă; de aceea, cu cât iubirea ta este mai mare, cu atât mai amplă devine capacitatea ta de a atrage către tine lucrurile pe care le iubești. Puterea aurei poate deveni atât de mare încât materializarea realității dorite (și imaginate) poate deveni chiar instantanee! Atât de mare este puterea de care dispui! Aceasta este puterea fenomenală a forței iubirii!

„Prin capacitatea ta de a gândi și de a simți, tu poți controla întreaga creație.”

Neville Goddard (1905 – 1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Doresc să-ți descriu o situație extrem de simplă care mi s-a întâmplat și care demonstrează cât de rapid poate acționa iubirea. Îmi plac foarte mult florile. De aceea, încerc să am în fiecare dimineață flori proaspete în vaza mea, pentru că acestea mă fac fericită. De regulă le cumpăr de la piață, dar în ziua respectivă ploua, așa că piața era închisă. Nu am

reacționat negativ la această situație, ci mi-am spus că de îndată ce vremea se va îmbunătăți și voi putea să îmi procur din nou flori, le voi aprecia cu atât mai mult. Altfel spus, am optat pentru a nu simți o stare de dezamăgire, ci de iubire și de apreciere. Drept urmare, mi-am umplut câmpul magnetic cu iubirea mea față de flori.

Peste doar două ore am primit prin curier un buchet uriaș de flori, mai frumos decât tot ce am văzut vreodată. Citind biletul atașat, am aflat că cea care mi-a trimis buchetul era sora mea, aflată în partea opusă a țării, în semn de mulțumire pentru un mic ajutor pe care i l-am acordat. Concluzia a fost că dacă iubești florile, circumstanțele exterioare trebuie să se schimbe pentru a se adapta la sentimentele tale!

Cred că ai înțeles de ce este atât de important să optezi întotdeauna pentru iubire. Ori de câte ori manifesti acest sentiment, tu îți amplifici iubirea din câmpul tău magnetic. Cu cât manifesti mai frecvent iubirea în viața ta de zi cu zi, cu atât mai mare devine puterea magnetică a iubirii din aura ta, care va atrage în viața ta tot ceea ce îți dorești.

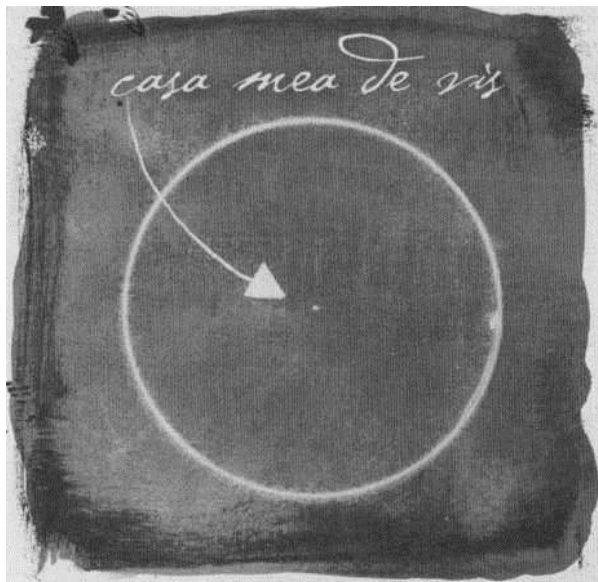
Așa se explică magia vieții pline de iubire. În trecut, viața mea nu era deloc atât de magică cum este în prezent. Dimpotrivă, era plină de conflicte și de dificultăți. Din fericire, la un moment dat am descoperit un secret fantastic, pe care ți-l împărtășesc în paginile acestei cărți.

Nimic nu este prea mareț pentru forța iubirii. Ea nu cunoaște distanțele și obstacolele, iar timpul nu îi poate sta în cale. Prin strunirea acestei imense puteri a Universului, tu îți poți schimba viața așa cum dorești. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să îți manifesti cât mai plener iubirea!

Punctul creației

Poate că ți se pare că schimbările pe care le dorești în viața ta sunt foarte mărețe, dar această perspectivă este exagerată. Atunci când te gândești că o dorință este extrem de măreață, tu îi spui practic legii atracției: „Schimbarea pe care mi-o doresc este atât de măreață încât va fi greu de realizat și probabil că va dura multă vreme.” Și, ca de obicei, vei avea dreptate, căci tu primești întotdeauna ceea ce gândești și ceea ce simți. Dacă ți se pare că dorința ta este extrem de măreață, tu o vei asocia automat cu dificultatea și cu o perioadă foarte lungă de realizare, de care vei avea într-adevăr parte. De aceea, amintește-ți că legea atracției nu cunoaște dimensiunile, iar timpul nu înseamnă nimic pentru ea.

Pentru a ajunge la o perspectivă mai corectă asupra procesului de creație, gândește-te la orice dorință a ta ca la un punct, indiferent de mărimea pe care i-o atribui! Indiferent dacă îți dorești o casă, o mașină, o vacanță, bani, un partener perfect, o slujbă de vis sau copii, o stare de sănătate ideală, să treci un examen, să intri la o universitate de prestigiu, să depășești un record mondial, să devii președinte, actor, scriitor, profesor sau avocat de succes, gândește-te la dorința ta ca având mărimea unui punct, căci pentru forța iubirii ea este *chiar mai mică* decât atât!



„Îndoielile noastre ne trădează și ne fac să pierdem toate lucrurile bune de care am putea avea parte.”

William Shakespeare (1564 – 1616)

Dramaturg englez

Dacă simți că îți pierzi încrederea, desenează un punct în centrul unui cerc mare și scrie lângă el numele dorinței tale. Privește apoi cât mai des această imagine, conștientizând faptul că dorința ta nu depășește mărimea unui punct pentru forța iubirii!

Cum poți schimba o situație negativă

Dacă în viața ta există o situație negativă pe care dorești să o schimbi, aplică același proces: oferă-ți iubirea imaginându-ți și simțind

că dispui deja de ceea ce îți dorești. Reamintește-ți că orice sentiment negativ reprezintă o lipsă de iubire. De aceea, imaginează-ți situația opusă celei care îți provoacă acest sentiment negativ, pentru a-ți manifesta astfel iubirea! Spre exemplu, dacă ești bolnav și dorești să te însănătoșești, oferă-ți iubirea imaginându-ți cum te-ai simți într-un corp sănătos.

În cazul în care te folosești de Procesul Creator pentru a schimba o situație negativă, încearcă să înțelegi că nu trebuie să schimbi personal această situație în opusul ei. De cele mai multe ori, acest lucru pare aproape imposibil, sau cel puțin foarte dificil, și de altfel nu așa funcționează procesul creației. Acesta înseamnă să crezi ceva nou, care înlocuiește automat vechea creație. De aceea, nu te mai gândi la realitatea pe care dorești să o schimbi, ci bucură-te anticipat de noua ta realitate. Forța iubirii va face restul, atrăgând în mod natural către tine această nouă realitate.

De pildă, dacă un om este rănit și primește asistență medicală, dar starea sa de sănătate nu se îmbunătățește, înseamnă că el își imaginează și își simte mai degrabă rana actuală decât vindecarea ei. Cea mai bună modalitate de a inversa balanța constă în a-și imagina că s-a vindecat și în a se gândi *mai mult* la vindecare decât la boală. Simplul fapt că își poate imagina această vindecare arată că ea există deja în câmpul tuturor posibilităților. De aceea, el ar trebui să își impregneze câmpul magnetic personal cu tot felul de sentimente pozitive, referitoare la orice lucru care îl face să se simtă bine, pornind de la premisa că orice moment în care manifestă o stare de iubire (sau un sentiment pozitiv corespondent) îl conduce automat către vindecare.

„Dumnezeul tău sunt sentimentele tale.”

Chanakya (350 – 283 Î. Cr.)

Scriitor și politician indian

Indiferent dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate, situația financiară, relațiile sau orice alt domeniu din viața ta, procesul este întotdeauna același! Imaginează-ți ceea ce îți dorești. Simte iubire față de realitatea dorită. Imaginează-ți diferite scene și situații în care te-ai afla dacă dorința ta s-ar îndeplini. Fă acest lucru zilnic, până când ajungi să simți că te afli deja în realitatea dorită, la fel de sigur cum ești de numele pe care îl ai. De multe ori, îți vei putea îndeplini dorințele în doar o zi sau două aplicând acest proces. Alteori, îndeplinirea lor va dura mai mult timp. Nu contează însă. Vezi-ți de viață și continuă să îți cultivi iubirea în toate felurile cu putință, pornind de la premisa că *cu*

cât oferi mai multă iubire, cu atât mai rapid, îți vor fi îndeplinite dorințele.

Odată ce ți-ai imaginat și ai simțit ceea ce îți dorești, tu te situezi practic într-o lume nouă, care include realitatea dorită de tine. De aceea, urmărește să nu intri în contradicție cu ea gândind sau vorbind despre lucruri rele din viața ta, căci în acest fel nu faci decât să îți imaginezi din nou scenarii negative, proiectându-te din nou în vechea ta lume. Atunci când îți imaginezi tot ce poate fi mai rău, tu atragi inevitabil această realitate în viața ta. Același lucru este valabil însă și atunci când îți imaginezi tot ce poate fi mai bun. Astfel, dacă te-ai rănit și dorești să te vindeci, iar cineva te întreabă cum te simți, îi poți răspunde: „*Mă simt* sută la sută bine, iar corpul meu reacționează la ceea ce simt”, sau: „Această rană a fost o binecuvântare, întrucât m-a ajutat să îmi apreciez mult mai mult decât până acum corpul și starea de sănătate.” Dacă ești suficient de îndrăzneț, îi poți răspunde chiar: „*Mă vindec în timp ce îți vorbesc.*”

Este imposibil să vorbești despre ceva ce nu-ți place fără a te simți rău. Din păcate, oamenii s-au obișnuit într-o asemenea măsură să nu se simtă bine încât nici nu mai observă ce simt atunci când își imaginează sau vorbesc despre lucruri care nu le sunt pe plac. Dacă vei deveni mai conștient de ceea ce simți și dacă vei începe să îți cultivi anumite sentimente în defavoarea altora, vei ajunge într-un punct în care chiar și cea mai mică abatere de la o stare de spirit pozitivă ți se va părea insuportabilă. Te vei obișnui într-o asemenea măsură să te simți bine și vei fi atât de conștient de sentimentele tale încât vei ajunge să sesizezi orice nuanță emoțională și vei face încontinuu eforturi pentru a-ți îmbunătăți această stare. Este absolut normal să te simți bine și să fii fericit în majoritatea timpului, căci destinul tău este de a duce o viață minunată, iar cultivarea sentimentelor pozitive este singura cale prin care te poți bucura de o astfel de viață.

„Sunt întotdeauna ferm hotărâtă să îmi păstrez buna dispoziție și fericirea, în orice situație m-aș afla, căci experiența m-a învățat că, în cea mai mare parte, fericirea sau suferința noastră depind de starea noastră de spirit, și nu de circumstanțele exterioare.”

Martha Washington (1731 – 1802)

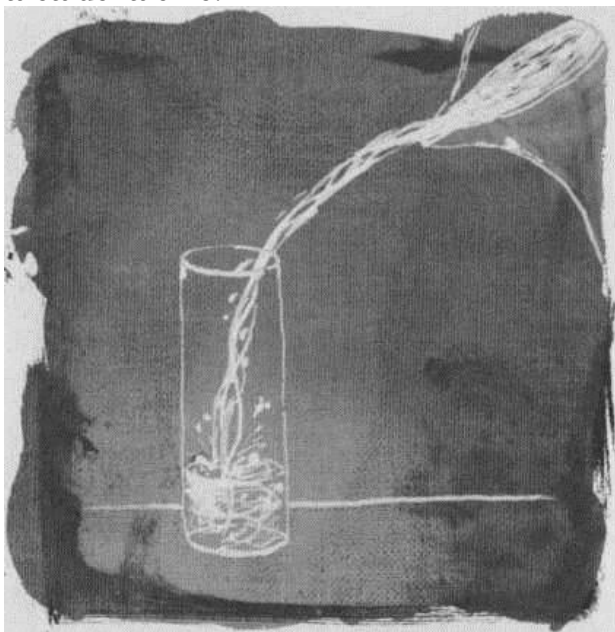
Primă Doamnă a Americii, soția lui George Washington, primul președinte al Statelor Unite

Cum poți scăpa de sentimentele negative

Tu poți schimba orice circumstanțe din viața ta prin schimbarea stării tale de spirit. Atunci când îți schimbi sentimentele față de un subiect sau față de o situație, acestea se modifică la rândul lor! Asta nu înseamnă că trebuie să îți elimini în forță sentimentele negative. Amintește-ți că acestea nu sunt altceva decât o absență a iubirii. De aceea, abordează aspectul pozitiv al problemei și cultivă iubirea! Altfel spus, nu încerca să scapi de tristețe sau de mânie; amintește-ți că acestea vor dispărea de la sine dacă îți vei cultiva starea de iubire. Aceasta are capacitatea de a alunga orice sentimente negative.

Nu există decât o singură forță a vieții, iar aceasta este iubirea. Nu există decât două posibilități: fie te simți bine pentru că ești plin de iubire, fie te simți rău deoarece îți lipsește iubirea. Toate sentimentele sunt gradații ale iubirii.

Gândește-te la iubire ca la un pahar cu apă. În cazul de față, paharul este corpul tău. Dacă paharul are foarte puțină apă, el este considerat gol. Tu nu poți umple paharul cu apă declarând război golului sau luptându-te cu el. Golul dispare de la sine atunci când umpli paharul cu apă. În mod similar, atunci când nutrești un sentiment negativ, ție îți lipsește iubirea. Dacă îți vei cultiva această stare de spirit, sentimentul negativ va dispărea de la sine.



Nu te opune sentimentelor negative

Există un echilibru perfect în viață, care include chiar și sentimentele negative. Fără acestea, noi nu am putea ști ce înseamnă să ne simțim bine, căci nu am avea cu ce să le comparăm. De aceea, nu am putea înțelege ce înseamnă cu adevărat fericirea, pasiunea și bucuria. Tristețea ne ajută să înțelegem imediat cât de bine este să fii fericit. Pe scurt, noi nu putem elimina pentru totdeauna sentimentele negative din viața noastră, întrucât ele fac parte integrantă din ea, iar fără ele nu am putea savura cu adevărat emoțiile noastre pozitive!

Atunci când te simți rău din cauza sentimentelor tale negative, tu le conferi acestora și mai multă putere. Starea ta de spirit nu numai că se va înrăutăți, dar tu vei începe să emani din ce în ce mai multă negativitate. Până acum ai înțeles, cred, că sentimentele negative nu pot atrage către tine viața pe care ți-o dorești. Această înțelegere te va ajuta să devii mult mai atent la ceea ce simți, astfel încât să nu mai cazi în capcana spiralei descendente a depresiei. Starea ta de spirit depinde numai de tine. De aceea, dacă simți că te paște o depresie, cea mai bună modalitate de a scăpa de ea este să îți cultivi starea de iubire!

*„Există în interiorul nostru o lume a gândurilor,
a sentimentelor și a puterii, a luminii și a frumuseții.*

*Deși este invizibilă pentru ochiul liber, forțele
care acționează în ea sunt atotputernice.”*

Charles Haanel (1866 – 1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Viața noastră ar trebui să fie amuzantă! Atunci când ne distrăm, noi ne simțim bine și viața ne răspunde acestei vibrații dăruindu-ne tot ce poate fi mai bun! Dacă luăm viața prea în serios, ea ne răspunde cu aceeași monedă, silindu-ne să o luăm și mai în serios. Noi avem putere asupra vieții noastre și ne putem folosi de această putere pentru a ne modela viața pe care ne-o dorim. În acest scop, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să ne înseninăm și să nu mai luăm viața atât de în serios!

Personal, am ajuns să îmi imaginez sentimentele negative ca pe niște cai sălbatici. Astfel, există un cal al mâniei, unul al resentimentelor, unul al acuzațiilor, unul al stării de spirit morocănoase, unul al iritării etc. Împreună, ei alcătuiesc un întreg staul cu cai sălbatici. Astfel, ori de câte ori mă simt dezamăgită dintr-un motiv sau altul, mă întreb

singură: „De ce te-ai urcat pe calul dezamăgirii? Dă-te jos de pe el chiar acum, căci nu-l vei putea controla și el te va conduce către o dezamăgire și *mai mare!* Nu cred că îți dorești acest lucru!” Această imagine metaforică mă ajută să înțeleg că dacă m-am urcat singură pe un cal sălbatic, la fel de bine mă pot da jos de pe el. Mai mult, mă ajută să înțeleg că eu nu sunt una cu sentimentele mele negative, la fel cum nici ceilalți oameni nu sunt. Aceste sentimente nu ne definesc, ci reprezintă stări efemere de spirit pe care le-am îngăduit în aura noastră. Dacă am urcat pe acești cai sălbatici, la fel de bine ne putem da jos de pe ei.

Această tehnică simplă de vizualizare a unui sentiment negativ ca pe un cal sălbatic pe care îl călărești te poate ajuta să îi tai sursa de putere! De pildă, dacă o persoană apropiată este ursuză, această imagine te poate ajuta să nu te lași afectat, ba chiar să te simți ușor amuzat imaginându-ți persoana respectivă călărind un cal nărăvaș. Dacă lași iritarea persoanei să te afecteze, astfel încât devii tu însuși iritat, practic ajungi să călărești la rândul tău acest cal nărăvaș.

*„Răspunde cu inteligență chiar și
celui mai stupid tratament.”*

Lao Tzu (sec. VI Î. Ch., aproximativ)

Fondatorul taoismului

La fel procedez cu toate lucrurile din viața mea pe care nu mi le doresc: mă folosesc de imaginație pentru a face haz de necaz, deconectând astfel aceste lucruri de la sursa lor de putere. De multe ori, imaginea călăritului pe un cal nărăvaș (a mea sau a unei alte persoane) mă face să râd, iar când devii capabil să râzi de un sentiment negativ, asta chiar înseamnă ceva! Dimpotrivă, atunci când îi opui rezistență, puterea lui nu face decât să crească. Cu cât îi opui o rezistență mai mare, cu atât mai puternic devine el. Cu cât te opui mai mult vieții, cu atât mai puternic devine obstacolul cu care te confrunți, lucru valabil în toate domeniile. De aceea, nu te lupta inutil cu sentimentele negative dacă acestea te afectează. Dacă nu le vei opune rezistență, acestea își vor pierde puterea asupra ta.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Toți oamenii sunt înconjurați de un câmp magnetic. Acesta îi însoțește oriunde s-ar duce.*

● *Toate evenimentele și circumstanțele prin care treci sunt atrase în viața ta de acest câmp magnetic. El este pozitiv sau negativ în funcție de sentimentele tale.*

● *Ori de câte ori oferi iubire prin emoțiile, cuvintele sau acțiunile tale, tu amplifici vibrația iubirii în câmpul tău magnetic (în aura ta).*

● *Cu cât câmpul tău magnetic este impregnat cu mai multă iubire, cu atât mai mare devine puterea ta de a atrage lucrurile pe care ți le dorești.*

● *Imaginează-ți dorințele tale ca fiind de mărimea unui punct! Forța iubirii este atât de mare încât nicio dorință personală nu i se pare acesteia mai mare decât un simplu punct!*

● *Nu încerca să transformi un sentiment negativ într-unul pozitiv (sau o situație negativă într-una pozitivă). Oferă-ți iubirea lucrurilor pe care le dorești și creează-ți astfel realitatea dorită, care o va înlocui automat pe cea nedorită!*

● *Petrece zilnic câteva minute imaginându-ți și simțind că dispui de tot ceea ce îți dorești. Fă acest lucru până când ajungi să simți că ai devenit una cu realitatea dorită, identificându-te cu ea așa cum te identifici cu numele tău.*

● *În viață nu există decât o singură forță pozitivă, iar această forță este iubirea. Există doar două posibilități: fie te simți bine pentru că ești plin de iubire, fie te simți rău pentru că îți lipsește iubirea. Toate sentimentele tale sunt gradatăii ale iubirii.*

● *Pentru a mai scăpa de povara sentimentelor negative, imaginează-ți că acestea sunt niște cai sălbatici pe care îi călărești. De vreme ce te-ai urcat pe ei, la fel de bine te poți da jos! Optează pentru a te da jos de pe un asemenea cal la fel de rapid cum te-ai urcat pe el.*

● *Modifică ceea ce oferi, iar viața va modifica la rândul ei ceea ce îți oferă. Această lege este imuabilă și nu are nicio excepție. Numele ei este legea atracției. Mai este cunoscută și sub numele de legea iubirii.*

VIAȚA TE URMEAZĂ...

*Destinul nu are nimic de-a face cu norocul,
ci cu alegerea personală.”*

William Jennings Bryan (1860 – 1925)

Lider politic american

Viața te urmează. Toate experiențele din viața ta sunt rezultatul gândurilor și sentimentelor pe care le-ai emis, indiferent dacă ești conștient sau nu de acest lucru. Viața nu ți se întâmplă pur și simplu... ci te urmează. Destinul tău se află în mâinile tale. El depinde în totalitate de gândurile și de sentimentele tale.

Viața îți oferă tot ce îți oferă cu unicul scop de a te decide ce anume îți place! Ea este un catalog și tu ești cel care comandă articolele preferate din acesta! Problema este dacă alegi cu adevărat articolele care îți plac, sau doar te limitezi să le critici pe cele care nu îți plac... Dacă nu ești mulțumit de viața pe care o duci, înseamnă că până acum te-ai ocupat cu criticarea lucrurilor care nu îți sunt pe plac. Din acest motiv, ai uitat să te mai focalizezi asupra adevăratelor scopuri pe care ți-ai dori să le urmărești. De fapt, singurul scop al vieții este iubirea, bucuria și alegerea lucrurilor care îți plac, evitându-le pe celelalte.

Alege ceea ce îți place

Dacă vezi mașina viselor tale mergând pe stradă, înseamnă că viața îți prezintă această mașină! Totul depinde de ceea ce simți atunci când o vezi. Dacă optezi pentru a nu simți altceva decât iubire față de ea, tu o atragi inevitabil către tine. În schimb, dacă simți o stare de invidie pentru că altcineva conduce mașina viselor tale, tu te îndepărtezi singur de posibilitatea de a avea cândva o astfel de mașină. Viața ți-a prezentat-o pentru ca tu să poți opta. Alegerea unui articol din catalogul vieții se face prin iubire. Așadar, nu contează dacă altcineva are un lucru pe care ți-l dorești, dar nu îl ai. Viața îți prezintă articolele sale, iar dacă vei simți o stare de iubire pentru ele, le vei atrage automat în viața ta.

Dacă vezi un cuplu îndrăgostit, iar tu nu ai un partener în viața ta, ai din nou de ales. Dacă te simți singur și trist la vederea cuplului îndrăgostit, tu emani o vibrație negativă. Este ca și cum i-ai spune

Universului: „Îmi doresc să fiu singur și trist”. Dacă vrei să obții lucrurile pe care ți le dorești, trebuie să emiți o vibrație de iubire. În mod similar, dacă ești supraponderal și vezi pe stradă o persoană cu un corp superb, este ca și cum viața ți-ar prezenta o nouă posibilitate. Optezi pentru ea, bucurându-te sincer de imaginea văzută, sau preferi să îți păstrezi corpul supraponderal, gândindu-te cu iritare la el? Dacă te lupți cu o boală și ești înconjurat de oameni sănătoși, ai din nou de ales. Viața îți prezintă acești oameni pentru ca tu să poți alege starea de sănătate. Dacă vei simți o stare de iubire pentru sănătatea oamenilor care te înconjoară, într-o măsură mai mare decât tristețea sau durerea cauzată de boala ta, tu vei atrage în viața ta vindecarea.

Ori de câte ori te simți bine văzând lucrurile bune din viața altor persoane, tu le atragi automat în viața ta. Dacă te simți bine văzând succesul de care se bucură altcineva, fericirea sa sau orice alt lucru bun din viața sa, tu alegi practic aceste articole din catalogul vieții și le atragi în viața ta.

În cazul în care cunoști o persoană care dispune de calități pe care ți-ai dori să le ai chiar tu, privește-o cu simpatie și vei atrage aceste calități. Dacă întâlnești o persoană inteligentă, frumoasă sau talentată, iubește aceste calități, iar viața ți le va oferi!

Dacă dorești să ai copii, dar nu ai reușit acest lucru până acum, oferă-ți iubirea și simte-te bine ori de câte ori vezi părinți însoțiți de copiii lor! Dacă te simți deprimat văzând alți părinți însoțiți de copii, nu faci decât să respingi posibilitatea de a deveni vreodată părinte. Ori de câte ori vezi un părinte însoțit de copiii săi, cea care îți prezintă această imagine este viața, pentru a o putea alege pentru tine, dacă dorești acest lucru.

Dacă joci un sport și echipa adversă câștigă, dacă un coleg de muncă îți spune că tocmai a primit o creștere de salariu, dacă cineva câștigă la loterie, dacă o prietenă îți spune că soțul ei tocmai i-a lăsat un cadou minunat, surprinzând-o, sau că se mută într-o casă nouă, sau că fiul ei a câștigat o bursă, bucură-te la fel de mult cum se bucură ei, ca și cum aceste lucruri ți s-ar fi întâmplat ție. Procedând în acest fel, tu spui practic da acestor lucruri, le încarci cu iubire și le atragi astfel în viața ta!

Dacă vezi o mașină de vis, un cuplu fericit, un corp ideal, copii, oameni de caracter sau orice altceva ți-ai dori, înseamnă că te afli pe frecvența de vibrație a acestor lucruri! De aceea, bucură-te și umple-te

de entuziasm, căci asta înseamnă că le alegi pentru tine.



Viața îți prezintă în permanență articolele sale pentru ca tu să le poți alege pe cele pe care le preferi și să te poți decide pe care dintre ele nu le dorești. Singura modalitate de a le atrage în viața ta pe cele preferate este iubirea. Catalogul vieții conține multe articole pe care nu ți le dorești. Nu le răspunde însă prin negativitate, căci în acest caz viața îți va răspunde cu aceeași monedă. Nu-i judeca pe ceilalți oameni și nu îi considera răi, căci în acest fel nu faci decât să emiți o vibrație negativă, atrăgând-o astfel din ce în ce mai mult în viața ta. Nu fi invidios pe altcineva pentru că are mai mult decât tine, căci invidia este un sentiment negativ, și în acest fel nu vei atrage în viața ta lucrurile pe care le iubești. Iubirea este singura forță care le poate atrage către tine!

*„În viața celor care iubesc apare un miracol:
cu cât dăruiesc mai mult, cu atât mai mult primesc.”*

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

Autor și poet

Legea lui Unu – tu!

Există o formulă simplă pentru a te folosi de legea atracției în orice

situație sau circumstanțe te-ai afla. Din punctul ei de vedere nu contează decât o singură persoană: tu! În ceea ce privește viața ta, nu contează nimic din ceea ce cred, ce gândesc și ce simt ceilalți față de tine. Nu contează decât ceea ce crezi, ce gândești și ce simți tu, căci legea atracției răspunde exclusiv la sentimentele *tale!* Din punctul ei de vedere, nu contează decât vibrațiile pe care le emani *tu*. De bună seamă, la fel acționează ea și în cazul celorlalte persoane. De fapt, legea atracției este legea lui *tu*. Pentru ea nu există decât tu; altcineva nu mai există. Celelalte persoane din viața ta sunt reflecții ale tale și sunt una cu tine. Ele nu ar fi putut apărea în viața ta dacă nu le-ai fi atras către tine prin vibrații similare cu cele pe care le emit.

De aceea, tot ceea ce simți pentru altcineva, tot ceea ce gândești sau spui despre el, tot ceea ce îi faci – de fapt îți faci ție. Dacă îl critici (dacă îl judeci sau dacă îl acuzi de ceva), de fapt te critici (te judeci sau te acuzi) singur, așa că vei sfârși prin a fi criticat (judecat sau acuzat). Invers, dacă îl iubești și dacă îl apreciezi, tu te iubești și te apreciezi singur, așa că vei sfârși prin a fi iubit și apreciat. Pentru legea atracției nu există decât tu, așa că nu contează dacă altcineva are un lucru pe care ți-l dorești, căci atât timp cât iubești acest lucru tu îl incluzi practic în viața *ta!* Cât despre lucrurile care nu îți plac, întoarce-le spatele fără a le critica, și astfel nu le vei include în viața ta.

Pentru legea atracției nu există decât un singur răspuns: da

Privește cu indiferență lucrurile care nu îți sunt pe plac și nu le oferi niciun sentiment personal. Nu spune nu acestor lucruri, căci în acest fel nu vei face decât să le atragi către tine. Atunci când spui nu lucrurilor care nu îți sunt pe plac, atunci când le respingi, tu emiți o vibrație emoțională negativă, iar legea atracției va răspunde acestei vibrații atrăgând în viața ta persoane, circumstanțe și evenimente care o vor amplifica.

„Nu privi râul. Nu asculta râul. Nu vorbi de râu.”

Aforism ce apare pe altarul Toshogu din Japonia
(sec. XVII)

Atunci când spui: „Nu, nu îmi doresc acest lucru”, legea atracției aude altceva: „Da, îmi doresc acest lucru”. Dacă spui: „Traficul este groaznic”, „Serviciile oferite aici sunt sub orice critică”, „Cutare întârzie întotdeauna”, „Este un zgomot insuportabil în acest loc”, „Șoferul acela

este nebun”, „Sunt ținut prea mult pe linia de așteptare la telefon” etc., tu spui practic nu acestor lucruri, așa că le incluzi automat în viața ta.

Întoarce spatele lucrurilor care nu îți sunt pe plac și nu le încărca cu sentimentele tale. Gândește-te că au rostul lor, dar nu au niciun loc în viața ta.

În schimb, spune cu hotărâre *da* atunci când vezi ceva care îți place, atunci când auzi, când guști, când miroși sau când atingi ceva ce îți place. Nu contează dacă respectivul lucru îți aparține sau nu. Spune-i pur și simplu *da*, căci oferindu-i iubirea ta, tu îl incluzi și îl atragi inevitabil în viața ta.

Așa cum spuneam, legea atracției nu cunoaște limite. Totul este posibil pentru ea, atât timp cât îți dorești cu adevărat ceva. În Univers nu există lipsuri. Oamenii percep aceste lipsuri numai datorită faptului că nu își cultivă iubirea. Resursele de sănătate, bani și fericire ale Universului sunt nelimitate. Oferta este însă egală cu cererea. Dăruiește iubire și viața ți-o va oferi la rândul ei!

Viața ta – Povestea ta

Tu ești cel care își creează singur propria poveste de viață. În ce constă această poveste? Ești convins cumva că există lucruri pe care le poți face și altele pe care nu le poți face? Dacă da, află că greșești.

Nu asculta când cineva îți spune că însemni mai puțin decât altcineva, că ești limitat în vreun fel, că nu poți face ceea ce îți place cel mai mult pe lume, câștigându-ți astfel traiul, că nu ești la fel de valoros și de important cum e cea mai mare personalitate care a trăit vreodată pe această planetă, că nu ești suficient de bun chiar acum și că trebuie să îți demonstrezi valoarea, că nu poți deveni, face sau avea tot ceea ce îți place. În cazul în care crezi toate aceste lucruri, tu te limitezi practic singur. Drama este că niciuna din aceste afirmații nu este adevărată! Nu există nimic prea bun pentru tine și nicio situație nu este prea frumoasă pentru a fi adevărată.

Forța iubirii afirmă că: „Tu primești exact ceea ce oferi”. Ea nu spune că există lucruri pe care le meriți și altele pe care nu le meriți. Atât timp cât iubești ceea ce dorești să devii, să faci sau să ai, ea îți oferă toate aceste lucruri. Legea atracției nu spune că nu ești suficient de bun sau că nu meriți anumite lucruri. Așa cum ești, tu meriți chiar și cele mai

bune lucruri pe care le are de oferit ea. *Ești* suficient de bun chiar acum. Chiar dacă ai făcut anumite lucruri pe care nu le consideri corecte, încearcă să înțelegi că *realizarea și acceptarea* lor echivalează cu mântuirea ta din perspectiva legii atracției.

Lumea reală

*„La început nu au existat decât probabilități.
Universul nu ar fi putut deveni manifest
dacă nu ar fi existat cineva care să îl observe.
Nu contează că aceste ființe au apărut
câteva miliarde de ani mai târziu.
Universul există numai pentru că
noi suntem conștienți de el.”*
Martin Rees (N.1942)
Astrofizician

Aș dori să facem împreună o călătorie în culisele lumii vizibile, căci nu tot ceea ce vedem cu ochii este atât de real cum pare. O aventură în lumea invizibilă îți va schimba pentru totdeauna felul în care privești această lume, eliberându-te de prejudecăți și ajutându-te astfel să beneficiezi de o viață practic nelimitată.

Multe din convingerile tale legate de lumea reală nu sunt deloc adevărate. Tu însuși ești mult mai mult decât îți dai seama. La fel, viața și Universul sunt cu totul altceva decât ceea ce crezi tu despre ele. Poate crezi că această lume conține o cantitate limitată de obiecte, de bani, de sănătate și de resurse. Ei bine, acest lucru nu este adevărat. În Univers nu există lipsuri și sărăcie. Fizica cuantică afirmă clar că există o infinitate de Universuri, inclusiv de planete Pământ. În fiecare fracțiune de secundă noi ne deplasăm între aceste realități, trecând de pe un Pământ pe altul și dintr-un Univers în altul. Așa arată lumea reală descoperită de știința cea mai avansată.

*„Atât timp cât trăim în acest Univers, noi suntem acordați
pe frecvența de vibrație care corespunde realității fizice,
dar există un număr infinit de realități paralele
care coexistă împreună cu noi în aceeași cameră.
Noi nu ne putem racorda la ele, deoarece
nu existăm pe frecvența lor de vibrație.”*
Steven Weinberg (N. 1933)
Fizician cuantic, laureat al premiului Nobel

În cazul în care crezi că în lumea reală există o lipsă de timp, pentru că viața nu îți permite să faci tot ceea ce îți dorești, află că marele savant Albert Einstein a afirmat sus și tare că timpul este o iluzie.

*„Distincția dintre trecut, prezent și viitor
nu este decât o iluzie de care ne cramponăm
cu perseverență și cu încăpățănare.”*

Albert Einstein (1879 – 1955)

Fizician, laureat al premiului Nobel

Poate crezi că lumea reală este alcătuită din ființe vii și din obiecte moarte. În realitate, *tot* ce există în acest Univers este viu și *nimic* nu este mort. Stelele, soarele, planetele, pământul, aerul, apa, focul și fiecare obiect pe care îl percepi cu ochii debordează de viață. Așa arată lumea reală descoperită în ultima vreme de oamenii de știință.

*„Copacul are un simț care îți percepe iubirea
și răspunde la ea. Ce-i drept, el nu reacționează
și nu își arată plăcerea la fel ca noi
sau într-o manieră pe care noi să o putem înțelege.”*

Prentice Mulford (1834 – 1891)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Poate crezi că lumea reală este doar ceea ce vezi cu ochii și că ceea ce nu vezi este ireal. Și totuși, culoarea pe care o vezi atunci când privești un obiect nu este culoarea sa reală. Orice obiect absoarbe toate culorile sale și le reflectă doar pe cele pe care nu le are, iar acestea sunt culorile pe care le vedem noi. De pildă, cerul are orice altă culoare *în afară* de albastru!

Există numeroase sunete pe care nu le poți auzi deoarece frecvențele lor de vibrație nu intră în gama celor pe care le percep urechile tale, dar care sunt cât se poate de reale. În mod similar, tu nu poți vedea culorile ultraviolet sau infraroșu, deoarece frecvențele lor nu intră în gama de percepție a ochilor tăi, dar aceste culori sunt cât se poate de reale. Dacă ne-am imagina totalitatea frecvențelor luminii ca fiind de mărimea muntelui Everest, cele pe care le percepem noi nu ar depăși mărimea unei mingi de golf!

Poate crezi că lumea reală este alcătuită exclusiv din obiectele solide pe care le poți vedea și atinge. În realitate nu există însă nimic solid! Scaunul pe care stai așezat chiar acum este o energie aflată în mișcare și este alcătuit în cea mai mare parte din spațiu gol. Deci, cât de real

este acest scaun?

„Un om înțelept recunoaște faptul că această lume nu este decât o simplă iluzie. De aceea, el nu acționează ca și cum aceasta ar fi reală, și astfel se eliberează de suferință.”
Gautama Budda (563 – 483 Î. Ch.)
Fondatorul budismului

Poate crezi că imaginația ta nu înseamnă altceva decât un simplu proces mental, o modalitate de a visa care nu are nicio putere asupra lumii reale. Cu toate acestea, pentru a-și testa ipotezele oamenii de știință sunt nevoiți să aibă grijă ca gândurile și convingerile lor să nu influențeze rezultatele experimentelor lor, întrucât sunt conștienți că imaginile și convingerile mentale *influențează* rezultatele acestor experimente. Atât de mare este puterea imaginației și a convingerilor umane! Așa cum convingerile oamenilor de știință influențează rezultatele experimentelor lor, la fel, convingerile tale îți influențează viața.

Lumea noastră subiectivă este alcătuită din convingerile noastre, indiferent dacă acestea sunt adevărate sau nu. Viața noastră este creată de ceea ce noi ne imaginăm și *simțim* ca fiind adevărat. Legea atracției percepe aceste imagini și aceste vibrații, iar apoi ni le returnează sub forma persoanelor, circumstanțelor și evenimentelor din viața noastră. Din acest punct de vedere, imaginația noastră este chiar mai reală decât lumea pe care o percepem în jurul nostru, întrucât aceasta din urmă rezultă din ceea ce credem și simțim noi ca fiind adevărat. În cazul în care crezi că duci deja viața la care visezi, legea atracției îți respectă convingerea și o transformă în realitate.

„Nu putem vorbi de credință atunci când credem în lucrurile pe care le putem vedea și atinge. Adevărata credință care reprezintă o binecuvântare și un triumf este aceea în lucrurile invizibile.”
Abraham Lincoln (1809 – 1865)
Cel de-al 16-lea președinte al Statelor Unite

Din păcate, de-a lungul mileniilor oamenii și-au transmis unii altora o poveste a limitărilor personale. Aceasta s-a perpetuat de la o generație la alta, dar a sosit acum timpul să spunem adevărata noastră poveste.

Adevărata poveste

Adevărata poveste spune că noi suntem ființe nelimitate, ca și Universul din care facem parte. Există lumi și posibilități pe care nu le putem vedea, dar care sunt cât se poate de reale. Așadar, începe să îți spui o poveste de viață diferită de cea actuală! Începe să îți spui povestea unei vieți extraordinare. Amintește-ți că orice poveste ți-ai spune, legea atracției o transformă în realitate, și astfel va arăta viața ta.

Imaginează-ți și *simte* tot ceea ce îți dorești, iar viața va reflecta convingerile tale. Oferă cât mai multă iubire și simte-te cât mai bine, iar forța iubirii va atrage în viața ta oameni, circumstanțe și evenimente care îți vor fi pe plac. Tu poți deveni, poți face și poți avea orice îți dorești.

Așadar, ce anume îți place? Ce anume îți dorești?

Eliberează-te de elementele care nu îți sunt pe plac din povestea vieții tale și nu păstra în ea decât elementele pe care le iubești. Atât timp cât te cramponezi de amintirile dureroase din trecutul tău, tu le păstrezi în povestea vieții tale, iar ele continuă să reverbereze în viața ta actuală, întristându-te.



Eliberează-te de amintirile urâte din copilăria ta și nu le păstra decât pe cele pe care le iubești. Procedeează la fel cu anii adolescenței și cu cei ai tinereții și ai vieții de adult. Triază-ți trecutul și nu păstra decât

amintirile frumoase din acesta. Gândește-te că amintirile urâte au dispărut pentru totdeauna din viața ta. Tu nu mai ești acum aceeași persoană care ai fost cândva. În acest caz, ce rost mai are să reiterezi la infinit aceleași amintiri neplăcute, de vreme ce acestea te fac să te simți prost? Nimeni nu te obligă să faci acest lucru. De aceea, scoate-le o dată pentru totdeauna din povestea vieții tale.

„Există o forță atotputernică, eternă și incomprehensibilă care ne împinge să mergem înainte. Din păcate, foarte mulți oameni ezită să avanseze și privesc cu nostalgie înapoi. În acest fel, ei se opun într-o manieră inconștientă acestei forțe.”

Prentice Mulford (1834 – 1891)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Dacă îți repeți în permanență o poveste în care te simți victima unor circumstanțe nefericite, tu re trăiești la infinit aceste circumstanțe. Dacă îți repeți încontinuu că ești la fel de inteligent, de atrăgător sau de talentat ca alți oameni, viața ta va reflecta întru totul aceste imagini, dându-ți astfel în permanență dreptate.

Pe de altă parte, dacă îți vei umple povestea vieții cu iubire, vei constata că vinovăția, resentimentele și celelalte sentimente negative vor dispărea de la sine din ea. Vei ajunge astfel să îți spui cea mai frumoasă poveste de viață relatată vreodată, iar forța iubirii îi va da viață, transformând-o într-o viață reală minunată.

„Iubirea este cea mai mare putere de pe pământ. Ea poate învinge orice.”

Pelerinul Păcii (1908 – 1981)

născută sub numele de Mildred Lisette Norman

Activistă pentru pace

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Viața îți prezintă diferite circumstanțe pentru ca tu să le poți alege pe cele care îți plac!*

● *Dacă altcineva are ceva ce îți dorești, urmărește să simți același entuziasm pe care l-ai simți dacă ai avea tu însuși obiectul sau calitatea respectivă. În acest fel, vei atrage către tine tot ceea ce îți dorești.*

● *Ori de câte ori vezi ceva ce îți place, tu te situezi pe frecvența obiectului (persoanei, evenimentului) respectiv.*

● *Catalogul vieții conține inclusiv lucruri pe care nu ți le dorești. Nu opta pentru ele prin sentimentele tale negative.*

● *Întoarce spatele lucrurilor care nu îți sunt pe plac și nu le încărca cu sentimentele tale. În schimb, spune un da hotărât lucrurilor care îți sunt pe plac.*

● *Legea atracției răspunde la sentimentele tale! Pentru ea, nu contează decât ceea ce oferi. Legea atracției este legea lui tu.*

● *Ori de câte ori judeci, acuzi sau critici pe cineva, tu te judeci, te acuzi și te critici practic singur. Invers, ori de câte ori iubești sau apreciezi ceva sau pe cineva, tu te iubești și te apreciezi singur.*

● *Singurul lucru care le lipsește oamenilor este iubirea.*

● *Tu ești suficient de bun chiar acum. Dacă ai făcut vreodată ceva incorect, simpla realizare și acceptare a acestui lucru echivalează cu mântuirea ta din perspectiva legii atracției.*

● *Lumea ta este creată de convingerile tale, indiferent dacă acestea sunt bune sau rele.*

● *Imaginația ta este mai reală decât lumea pe care o percepi cu simțurile fizice, căci lumea vizibilă este creată de imaginația și de convingerile tale! Ceea ce crezi și ce simți că este adevărat tinde să devină însăși viața ta.*

● *Povestea pe care ți-o spui devine însăși viața ta, indiferent dacă este o poveste frumoasă sau urâtă. De aceea, începe să îți spui povestea unei vieți minunate, iar legea atracției o va transforma în realitate.*

CHEILE PUTERII

„Cele mai valoroase și mai prețioase posesiuni ale tale

și cele mai mari puteri ale tale sunt cele invizibile și intangibile. De aceea, nimeni nu îți poate lua vreodată aceste posesiuni sau aceste puteri. Tu ești singurul care le poate oferi și fiecare astfel de dar îți va aduce o abundență infinită.”

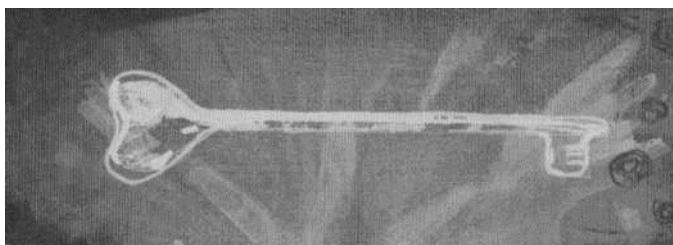
W. Clement Stone (1902 – 2002)

Autor și om de afaceri

Cheile Puterii reprezintă cele mai eficiente modalități de a struni forța iubirii și de a avea parte de viața pe care o meriți. Ele sunt atât de simple și de ușoare încât până și un copil le poate pune în practică. Fiecare dintre ele dezvăluie imensa putere care există în tine.

Cheia Iubirii

Dacă dorești să transformi iubirea în puterea supremă din viața ta, trebuie să înveți să iubești așa cum nu ai mai făcut-o vreodată. Îndrăgostește-te de viață! Oricât de mult ai iubit în viața ta, dublează acest sentiment, apoi multiplică-l de zece ori, de o sută de ori, de o mie de ori și de un milion de ori, căci acesta este nivelul de iubire pe care ești capabil să îl atingi! De fapt, nu există limită a iubirii pe care o poți simți și care sălășluiește deja înlăuntrul tău! Tu ești alcătuit în totalitate din iubire. Aceasta este însăși esența ta, însăși natura și urzeala vieții și a Universului. De aceea, pornește de la premisa că tu poți iubi infinit mai mult decât ai făcut-o până acum sau decât ți-ai imaginat vreodată că poți.



Atunci când te simți îndrăgostit de viață, orice limitare dispare. Tu nu te mai simți limitat în nicio privință, nici în cea a posibilităților tale financiare, nici în cea a relațiilor personale, nici în cea a fericirii sau a sănătății. Atunci când te simți îndrăgostit de viață tu nu mai opui nicio rezistență și tot ceea ce iubești are tendința să se manifeste instantaneu în viața ta. Dacă intri într-o cameră, ceilalți oameni îți vor simți imediat prezența. Oportunitățile îți vor ieși singure în cale, și orice atingere a ta

va fi o binecuvântare și va avea posibilitatea să dizolve negativitatea. Te vei simți astfel mai bine decât ți-ai imaginat vreodată că este posibil să te simți. Te vei simți plin de energie, de entuziasm și de poftă de viață. Te vei simți ușor ca o pană, ca și cum ai pluti prin aer, și tot ceea ce îți dorești îți va fi așternut pur și simplu la picioare. Simte-te îndrăgostit de viață! Descătușează astfel puterea dinlăuntru tău și vei deveni astfel nelimitat și invincibil!

„Chiar și după tot acest timp, Soarele nu îți spune niciodată Pământului: «Îmi ești dator.» Privește ce se întâmplă cu o astfel de Iubire. Ea iluminează întregul cer.»

Hâfez (1315 – 1390)

Poet sufit persan

Cum te poți îndrăgosti însă de viață? Simplu: la fel cum te îndrăgostești de un om – ajungi să adori *tot* ce este legat de el! Atunci când ești îndrăgostit de o altă persoană, nu mai percepi decât iubirea, nu mai auzi și nu mai rostești decât cuvinte de iubire, și nu mai *simți* altceva decât iubire! Exact așa trebuie folosită puterea supremă a iubirii pentru a te îndrăgosti de viață.

Orice faci și oriunde te afli în timpul zilei, caută numai lucrurile care îți plac. Caută din priviri tehnologia și invențiile care îți plac, clădirile, mașinile și drumurile care îți plac, cafenelele și restaurantele care îți plac, magazinele care îți plac. Plimbă-te pe stradă sau printr-un magazin cu intenția expresă de a căuta și de a privi numai acele lucruri care îți plac. Caută lucrurile care îți plac la alți oameni. Privește natura și caută lucrurile care îți plac la ea: păsările, copacii, florile, miresmele și culorile care îți înnebunesc simțurile, făcându-te fericit. Nu mai privi decât ceea ce îți place. Nu mai asculta decât ceea ce îți place. Nu mai vorbi decât despre lucrurile care îți plac.

„Știind, că lucrezi cu o forță care nu a dat greș niciodată, poți merge liniștit înainte, conștient că ea nu va da greș nici în cazul tău.»

Robert Collier (1885 – 1950)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Gândește-te numai la ceea ce îți place. Vorbește numai despre ceea ce îți place. Fă numai ceea ce îți place. Atunci când procedezi în acest fel, ceea ce simți este iubire.

Vorbește despre lucrurile care îți plac la casa ta, la familia ta, la

consoarta ta și la copiii tăi. Vorbește despre lucrurile care îți plac la prietenii tăi. Nu te sfi să le spui acestora ce îți place la ei. Vorbește despre tot ce îți place să atingi, să miroși, să guști, să vezi și să asculți.

Spune-i zilnic legii atracției tot ce îți place, focalizându-te asupra lucrurilor pe care le iubești. Gândește-te câtă iubire poți emana într-o singură zi atunci când te focalizezi asupra lucrurilor care îți plac. Când mergi pe stradă, privește lucrurile care îți plac la ceilalți oameni. Când te afli într-un magazin, caută numai articolele care îți plac. Spune: „Îmi place acest costum”, „Îmi plac acești pantofi”, „Îmi place culoarea ochilor acelei persoane”, „Îmi place părul acelei femei”, „Îmi place zâmbetul acelui bărbat”, „Îmi plac aceste produse cosmetice”, „Îmi place acest miros”, „Îmi place acest magazin”, „Îmi plac această masă, acest scaun, această lampă, acest covor, această combină muzicală, această haină, aceste mănuși, această cravată, această pălărie sau aceste bijuterii”, „Îmi place mirosul verii”, „Îmi plac copacii toamna”, „Îmi plac florile primăvara”, „Îmi place această stradă”, „Îmi place acest oraș.”

Caută lucrurile care îți plac în orice situație, în orice circumstanță și la orice persoană, și *simte* aceste lucruri. „Îmi place să primesc astfel de telefoane.” „Îmi place să primesc astfel de email-uri.” „Îmi place să primesc astfel de vești bune.” „Îmi place acest cântec.” „Îmi place să îi văd pe oameni fericiți.” „Îmi place să râd cu ceilalți oameni.” „Îmi place să conduc mașina în timp ce ascult muzică.” „Îmi place să mă relaxez în autobuz sau în metrou.” „Îmi plac festivalurile din orașul meu.” „Îmi plac sărbătorile.” „Iubesc viața.” Caută întotdeauna aspectele care îți plac, indiferent de subiect, și simte iubirea cea mai profundă în inima ta.

Dacă nu te simți bine într-o anumită situație și dorești să îți schimbi starea de spirit sau dacă dorești să îți ridici nivelul de vibrație personală, fă o pauză de un minut sau două și amintește-ți cât mai multe lucruri care îți plac la nebunie. Poți face acest lucru în timp ce te îmbraci ca să pleci la serviciu dimineața, atunci când mergi pe stradă, când te plimbi, când conduci mașina sau când călătorești undeva. Metoda este extrem de simplă, dar efectele ei asupra vieții tale te vor uimi.

Fă o listă scrisă cu tot ceea ce îți place și actualizeaz-o la începutul fiecărei luni, iar mai târziu o dată la trei luni. Include în ea toate locurile care îți plac la nebunie, orașele, țările, oamenii pe care îi iubești, culorile pe care le preferi, stilurile de orice fel care îți plac, calitățile umane preferate, companiile pe care le îndrăgești, serviciile preferate, sporturile

și sportivii care îți plac, muzica îndrăgită, animalele, florile, plantele și copacii care îți plac. Enumeră în ea toate obiectele materiale care îți plac, inclusiv hainele tale preferate, casele, piesele de mobilier, cărțile, revistele, ziarele, mașinile, aparatura casnică și alimentele pe care le iubești. Gândește-te la tot ce îți place să faci și include aceste activități în listă (de pildă: dansul, un anumit sport, vizitarea galeriilor artistice, mersul la concerte, la petreceri, la film, în vacanță și la restaurantele preferate, cumpărăturile).

*„Pentru cel care a pătruns în regatul iubirii,
lumea devine frumoasă și bogată, oricât de imperfectă ar fi ea,
umplându-se dintr-odată cu noi oportunități de a iubi.”*

Søren Aabye Kierkegaard (1813 – 1855)

Filozof

Sarcina ta este să iubești cât mai mult în fiecare zi. Dacă ești capabil să iubești astăzi tot ce îți iese în cale, dacă vei căuta numai lucrurile care îți plac și dacă te vei dăruia în totalitate sentimentului iubirii, întorcând în același timp spatele lucrurilor care nu îți sunt pe plac, ziua de mâine îți va aduce și mai multe motive de bucurie și de plăcere. Vei intra astfel într-o spirală ascendentă a iubirii și a fericirii.

„Iubirea este principala cheie care deschide porțile fericirii.”

Oliver Wendell Holmes, Sr. (1809 – 1894)

Decanul Facultății de Medicină din cadrul Universității Harvard

Iubirea înseamnă să rămâi conștient

Dacă dorești să simți iubirea tuturor lucrurilor care te înconjoară, este necesar să rămâi conștient și deschis în fața realității din jurul tău. În caz contrar, poți rata foarte multe lucruri pe care le-ai putea iubi. Acestea nu îți vor sări în ochi decât dacă vei rămâne lucid și dacă le vei căuta în mod conștient. De pildă, trebuie să îți ții ochii deschiși (în mod conștient) pentru a vedea toate lucrurile care te pot fermeca. Trebuie să îți ții urechile deschise (în mod conștient) pentru a auzi toate sunetele care te pot vrăji. Trebuie să îți menții toate simțurile în mod deliberat treze pentru a simți mirosurile florilor pe lângă care treci, savoarea alimentelor pe care le bagi în gură și plenitudinea aromelor lor. Dacă te plimbi pe stradă și îți ascuți doar propriile gânduri, vei rata toate aceste experiențe. Din păcate, așa procedează marea majoritate a oamenilor. Ei se autohipnotizează singuri prin ascultarea gândurilor din mintea lor. Ei intră într-un fel de transă, nemaifiind conștienți de nimic din ceea ce îi

înconjoară.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să te plimbi pe stradă și un prieten să te tragă de mânecă deoarece erai prea prins în gândurile tale pentru a-l observa? Sau invers, să vezi un prieten și să trebuiască să îl strigi de câteva ori, pentru ca acesta să caște apoi ochii plin de uimire când te vede în sfârșit? Prietenul nu te-a văzut pentru că era prins în gândurile sale, ca într-un fel de transă. Nu ți s-a întâmplat niciodată să călătorești cu mașina și să te trezești subit că aproape ai ajuns la destinație, deși nu îți amintești nimic de pe traseul parcurs? Tu te-ai autohipnotizat singur ascultându-ți propriile gânduri și intrând astfel în aceeași transă interioară.

Vestea bună este că cu cât vei emana mai multă iubire, cu atât mai conștient vei deveni! Iubirea are capacitatea de a conferi o luciditate deplină. De aceea, dacă vei face efortul conștient de a observa cu iubire toate lucrurile din jurul tău care îți sunt pe plac, vei deveni din ce în ce mai lucid și mai atent la ele.

Cum îți poți menține mintea focalizată asupra iubirii

„Claritatea minții înseamnă inclusiv o claritate a pasiunii; așa se explică de ce mintea clară și lucidă iubește cu ardoare și percepe imediat obiectul iubirii sale.”

Blaise Pascal (1623 – 1662)

Matematician și filozof

Una din modalitățile prin care îți poți cultiva atenția și luciditatea constă în a-ți păcăli mintea punându-i întrebări de genul: „La ce mă pot uita care să-mi placă?”, „Câte lucruri care îmi plac pot vedea?”, „Ce altceva mai îmi place?”, „Ce îmi poate trezi interesul, pasiunea, entuziasmul?”, „Mai sunt și alte lucruri pe care le pot vedea cu plăcere?”, „Ce pot asculta care să îmi facă plăcere?” Dacă îi pui minții întrebările corecte, aceasta nu se poate abține să nu caute imediat răspunsurile la întrebările tale. Ea renunță la gândurile sale obișnuite și se focalizează asupra întrebărilor pe care i le-ai pus.

Secretul constă în a-i pune regulat întrebări minții. Cu cât îi vei pune mai multe întrebări, cu atât mai ușor o vei putea controla. Mintea ta va începe să colaboreze astfel cu tine, făcând ceea ce îi ceri să facă, în loc să te împiedice să îți atingi obiectivele.

Mintea are o putere atât de mare încât dacă nu o controlezi o poate lua razna, conducându-te unde dorește ea, la fel ca un tren fără mecanic scăpat la vale. Tu ești mecanicul minții tale. De aceea, preia controlul asupra ei și ține-o ocupată. Dă-i instrucțiuni și spune-i unde dorești să meargă. Mintea nu o poate lua razna decât dacă nu îi spui ce să facă.

„Mintea acționează ca un dușman în cazul celor care nu o controlează.”

Bhagavad Gita (Sec. V Î. Ch.)

Text hindus antic

Mintea este un instrument extrem de puternic, pe care îl poți folosi așa cum dorești, dar mai întâi trebuie să preiei controlul asupra ei. Nu o lăsa să te distragă cu gândurile ei haotice, ci focalizeaz-o asupra iubirii. Acest proces nu durează prea mult, iar odată realizat conduce la apariția unor veritabile miracole în viața ta!

Cheia recunoștinței

„Fără recunoștință nu poți manifesta o mare putere, căci recunoștința este puntea de legătură cu puterea personală.”

Wallace Delois Wattles (1860 – 1911)

Autor aparținând curentului Noua Gândire



Cunosc mii de oameni care au reușit să iasă din cele mai dificile situații imaginabile cu ajutorul recunoștinței. Cunosc cazuri de vindecări miraculoase ale unor boli pe care medicii le considerau fără speranță de vindecare: recuperări ale unor rinichi blocați, vindecări ale

unor boli ale inimii, regenerarea ochilor și revenirea vederii, dispariții de tumori și regenerări ale oaselor. Cunosc cazuri ale unor relații destrămate care s-au transformat în relații solide și armonioase cu ajutorul recunoștinței: căsnicii eșuate care s-au restabilit complet, membri de familie înstrăinați care s-au reapropiat, relații dificile între părinți și copii (mai ales adolescenți) sau între profesori și elevi care au devenit minunate. Cunosc cazuri de oameni săraci care s-au îmbogățit după ce au practicat virtutea recunoștinței: oameni cu afaceri în faliment care au reușit să și le resusciteze și oameni care s-au luptat toată viața cu sărăcia care au reușit să ajungă la abundență. Cunosc chiar o persoană care dormea pe străzi și care a reușit să se angajeze și să își găsească o casă în mai puțin de o săptămână. Cunosc oameni care s-au luptat cu depresia și care au sfârșit prin a se bucura de viață și a se considera împliniți cu ajutorul recunoștinței. În sfârșit, cunosc oameni care au suferit de anxietate și chiar de diferite boli psihice și au reușit să se vindece prin practicarea acestei virtuți sublime.

Toți marii mântuitori ai lumii au practicat și au recomandat virtutea recunoștinței, conștienți că aceasta este una dintre cele mai înalte expresii ale iubirii. Ei știau că atunci când manifestau recunoștința, se aflau la unison cu legea universală. De ce crezi că obișnuia Iisus să spună *mulțumesc* ori de câte ori urma să facă un miracol?

Atunci când te simți recunoscător, tu *emiți* vibrația iubirii, iar legea atracției îți oferă la rândul ei toate binecuvântările asociate cu această vibrație. Ori de câte ori îi mulțumești cuiva sau te simți recunoscător pentru o mașină, o vacanță, un apus de soare, un dar, o casă nouă sau un eveniment care te pasionează, tu îți manifesti iubirea față de aceste lucruri, atrăgând astfel în viața ta și mai multe motive de bucurie, o sănătate mai bună, mai mulți bani, experiențe mai pasionale, relații mai armonioase și oportunități mai numeroase.

Încearcă acest lucru chiar acum. Gândește-te la o situație sau la o persoană față de care te simți recunoscător. Spre exemplu, alege persoana pe care o iubești cel mai mult pe lume. Focalizează-te asupra ei și amintește-ți toate lucrurile pe care le iubești la ea și pentru care te simți recunoscător. Spune-i apoi persoanei respective ceea ce simți pentru ea, cu voce tare sau în sinea ta, ca și cum ar fi prezentă lângă tine. Spune-i toate motivele pentru care o iubești. Amintește-ți diferite situații sau momente frumoase, spunându-i: „Îți mai amintești de?...” În tot acest timp, lasă recunoștința să îți invadeze sufletul și trupul.

Iubirea pe care ai emanat-o în timpul acestui exercițiu se va întoarce

asupra ta, deopotrivă asupra relației tale cu persoana în cauză și asupra vieții tale în ansamblul ei. Nimic nu este mai ușor decât să manifesti iubirea prin intermediul recunoștinței.

Albert Einstein a fost unul dintre cei mai mari savanți care au trăit vreodată pe Pământ. Descoperirile sale au schimbat pentru totdeauna percepția noastră asupra Universului. Întrebat cum a ajuns să facă aceste descoperiri, el s-a limitat să le mulțumească celorlalți oameni. Acest om înzestrat cu o minte genială obișnuia să le mulțumească celorlalți oameni pentru tot ce i-au dăruit – de o sută de ori pe zi! Cu alte cuvinte, el emana iubire de cel puțin o sută de ori pe zi. Nu este de mirare că viața i-a revelat atât de multe din misterele sale acestui om minunat...

„Îmi amintesc de o sută de ori pe zi că viața mea lăuntrică și cea exterioară depind de munca altor oameni, fie ei vii sau decedați. Acest lucru mă îmboldește să fac eforturi mai mari pentru a dăruia la rândul meu ceva, răspunzând astfel în aceeași măsură pentru tot ce am primit și pentru tot ceea ce continui să primesc.”
Albert Einstein (1879 – 1955)

Fizician, laureat al premiului Nobel

Recunoștința, marele multiplicator

Atunci când te simți recunoscător pentru tot ceea ce ai, deopotrivă pentru lucrurile mărețe și pentru cele minore din viața ta, Universul îți oferă din ce în ce mai multe motive de recunoștință. Astfel, dacă te simți recunoscător pentru banii pe care îi ai, oricât de mică ar fi suma, vei primi mai mulți bani. Dacă te simți recunoscător pentru o relație, fie ea chiar și imperfectă, relația ta se va îmbunătăți. Dacă te simți recunoscător pentru slujba pe care o ai, chiar dacă nu este slujba la care visezi, viața îți va oferi din ce în ce mai multe oportunități de a avansa în carieră sau de a-ți schimba locul de muncă. Pe scurt, recunoștința este marele multiplicator al vieții!

„Dacă singura rugăciune pe care o rostiești întreaga viață este un simplu «mulțumesc», este suficient.”

Meister Eckhart (1260 – 1328)

Scriitor și teolog creștin

Recunoștința începe întotdeauna cu aceste două cuvinte simple: (îți)

mulțumesc, dar ele trebuie rostite din toată inima. Cu cât le vei rosti mai des, dar mai ales cu cât le vei trăi mai intens, cu atât mai multă iubire vei emana.

Există trei modalități de a folosi puterea recunoștinței pentru a-ți transforma viața, și toate trei reprezintă acte de iubire:

- 1. Fii recunoscător pentru tot ce ai primit în viața ta (trecut).*
- 2. Fii recunoscător pentru tot ceea ce primești în viața ta (prezent).*
- 3. Fii recunoscător pentru tot ceea ce îți dorești în viața ta, ca și cum ai fi primit deja (viitor).*

Dacă nu te simți recunoscător pentru lucrurile pe care le-ai primit în trecut sau de care te bucuri în momentul prezent, înseamnă că ești incapabil să emani iubire, și deci să îți schimbi actualele circumstanțe negative din viața ta. Invers, dacă oferi mulțumiri pentru lucrurile frumoase pe care le-ai primit și pe care continui să le primești, recunoștința ta are capacitatea de a multiplica aceste lucruri! Fii recunoscător inclusiv pentru lucrurile pe care ți le dorești, ca și cum le-ai fi primit deja, iar legea atracției va avea grijă – *întotdeauna* – să le primești.

Te-ai fi gândit vreodată că un element atât de simplu cum este recunoștința îți poate transforma viața, multiplicând toate lucrurile frumoase de care te bucuri deja și oferindu-ți alte lucruri frumoase, pe care ți le dorești?

Cunosc un bărbat singur, divorțat, deprimat și care avea o slujbă pe care o detesta. La un moment dat, acesta s-a decis să practice zilnic virtutea recunoștinței pentru a-și schimba viața. El a început să răspundă pozitiv tuturor persoanelor cu care interacționa de-a lungul zilei. Ori de câte ori își suna prietenii și membrii familiei, aceștia rămâneau șocați să constate cât de pozitiv gândea și cât de fericit părea. Bărbatul a început să practice recunoștința pentru toate lucrurile bune din viața sa, inclusiv pentru apa de la robinet.

Iată ce s-a întâmplat în viața sa într-un interval de patru luni: tot ce detesta la slujba sa s-a schimbat ca prin farmec, iar el a ajuns să își iubească sincer munca. Șefii săi au început să îl trimită în interes de serviciu în diferite locuri ale lumii, multe dintre ele fiind pe lista destinațiilor pe care și-ar fi dorit să le viziteze. Relațiile cu membrii familiei sale s-au transformat, devenind uluitor de armonioase, lucru pe care nu și l-ar fi putut imagina niciodată. A reușit să își plătească ratele la noua sa mașină, iar banii îi prisosesc. Orice s-ar întâmpla în viața sa, toate zilele i se par frumoase. Peste toate, s-a recăsătorit cu prima sa

iubită pe care a avut-o în clasa a zecea!

*„Recunoștința pentru abundența primită
reprezintă cea mai bună poliță de asigurare
că vei continua să te bucuri de abundență.”*

Mahomed (570 – 632)

Fondatorul islamului

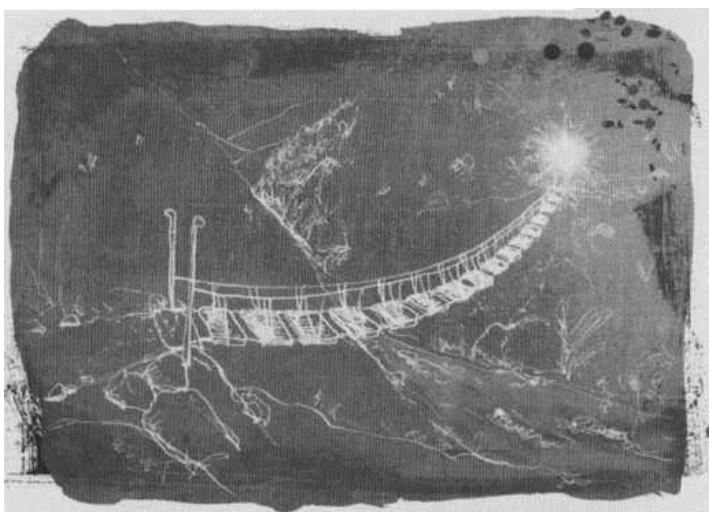
Dacă nu vei aplica recunoștința decât în mică măsură, viața ta se va schimba în mică măsură. Dacă o vei aplica masiv, zi de zi, viața ta se va transforma în maniere pe care nici măcar nu ți le poți imagina la ora actuală, căci recunoștința are nu doar capacitatea de a multiplica toate lucrurile bune din viață, dar și pe aceea de a elimina lucrurile rele. Indiferent cât de dificilă ți se pare situația cu care te confrunți în momentul de față, *cu siguranță* poți găsi motive de recunoștință, iar dacă vei cultiva această vibrație, vei descătușa astfel forța iubirii, care va elimina negativitatea din viața ta.

Recunoștința este puntea care face legătura cu iubirea

*„Dacă suntem liniștiți și pregătiți, putem găsi o
compensare pentru orice dezamăgire.”*

Henry David Thoreau (1817 – 1862)

Autor transcendentalist



Recunoștința a reușit să o scoată pe mama din cea mai cruntă durere, proiectând-o într-o stare de fericire maximă. Părinții mei s-au îndrăgostit la prima vedere și întreaga lor căsnicie a fost o poveste de dragoste cum nu am mai văzut vreodată. De aceea, când tata a murit, mama aproape că s-a îmbolnăvit de durere, neputându-se împăca cu dispariția soțului ei.

Ca să își aline această durere, ea a început să caute motive de recunoștință. Mai mult, deși se simțea profund recunoscătoare pentru deceniile de iubire și fericire alături de tatăl meu, ea a început să caute motive de recunoștință inclusiv pentru viitor. Prima descoperire pe care a făcut-o a fost aceea că, pentru prima dată în viață, putea călători oriunde dorea.

Mama și-a dorit întotdeauna să călătorească, dar nu a putut face acest lucru cât timp a trăit tata, întrucât acesta nu era deloc pasionat de așa ceva. Mama și-a îndeplinit astfel visul de o viață: ea a început să călătorească, dar și să facă alte lucruri pe care și-a dorit întotdeauna să le facă.

Recunoștința s-a dovedit astfel puntea de legătură care i-a permis mamei să iasă din durerea imensă pe care o simțea și să își construiască o viață nouă, plină de fericire.

Este imposibil să te simți trist sau să ai alte sentimente negative atunci când te simți recunoscător. Chiar dacă te afli în cea mai dificilă situație posibilă, caută întotdeauna motive de recunoștință. Dacă ai găsit un prim motiv, caută un altul, apoi un altul, căci fiecare nou motiv de recunoștință reprezintă o cărămidă la baza punții de legătură care va schimba situația în care te afli. Recunoștința este puntea de legătură între sentimentele negative pe care le simți la ora actuală și forța benefică a iubirii!

„Recunoștința este un vaccin, o antitoxină și un antiseptic.”

John Henry Jowett (1864 – 1923)

Predicator prezbiterian și autor

Ori de câte ori ți se întâmplă ceva bun, oferă o mulțumire. Nu contează cât de minor este evenimentul. Spune: *mulțumesc*. De pildă, dacă găsești un loc perfect de parcare, dacă auzi cântecul tău preferat la radio, dacă culoarea semaforului de care te apropii se schimbă în verde sau dacă găsești un loc gol în metrou sau în autobuz, spune *mulțumesc*. Viața este plină de astfel de mici lucruri pozitive.

Oferă mulțumiri pentru simțurile tale: pentru ochii care îți permit să vezi; pentru urechile care îți permit să auzi; pentru nasul care îți

permite să miroși; pentru limba care îți permite să guști și pentru pielea care îți permite să atingi. Oferă mulțumiri pentru picioarele care îți permit să mergi, pentru mâinile care îți permit să faci aproape orice, pentru vocea care îți permite să te exprimi și să comunici cu alte persoane, pentru uimitorul tău sistem imunitar care te vindecă și îți menține starea de sănătate, pentru toate organele care îți mențin corpul în stare de funcționare. Oferă mulțumiri pentru măreția minții tale umane, pe care niciun computer din lume nu o poate imita, pentru corpul tău, care reprezintă cel mai sofisticat laborator de pe planetă și a cărui măreție nu poate fi duplicată de nimic și de nimeni. Tu însuși reprezinți un miracol!

Oferă mulțumiri pentru casa pe care o ai, pentru familia ta, pentru prieteni, pentru locul tău de muncă și pentru animalele de casă. Oferă mulțumiri pentru soare, pentru apa pe care o bei, pentru alimentele pe care le consumi și pentru aerul pe care îl respiri. Amintește-ți că nu ai putea exista fără acestea!

Oferă mulțumiri pentru copaci, pentru animale, pentru oceane, pentru păsări, pentru flori, pentru plante, pentru cerul albastru, pentru ploaie, pentru stele, pentru Lună și pentru această planetă superbă pe care locuim cu toții.

Oferă mulțumiri pentru transportul de care te folosești zilnic, pentru toate companiile care îți oferă serviciile de care te bucuri și care îți permit să duci o viață confortabilă. Gândește-te câți oameni au muncit din greu pentru ca tu să te poți bucura de apă răsucind un simplu robinet sau să te poți bucura de lumină apăsând pe un simplu întrerupător. Gândește-te la miile de oameni care au trudit din greu, ani și ani la rând, pentru a monta șinele de cale ferată de pe întreaga planetă, sau la cei care au construit șoselele care alcătuiesc astăzi o rețea mondială de transport fără de care viața noastră nu ar putea arăta așa cum arată.

„În viața de zi cu zi noi nu realizăm că primim mult mai multe decât oferim și că viața noastră nu poate deveni cu adevărat bogată decât prin intermediul recunoștinței.”

Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)

Pastor luteran

Dacă dorești să te folosești de puterea recunoștinței, practic-o. Cu cât vei simți într-o mai mare măsură starea de recunoștință, cu atât mai multă iubire vei emana și cu atât mai multă iubire vei primi.

Te simți recunoscător pentru starea de sănătate atunci când te bucuri de ea, sau nu faci decât să o regreți atunci când te îmbolnăvești?

Te simți recunoscător pentru somnul odihnitor de care ai avut parte sau ți se pare normal să te bucuri de el, amintindu-ți de el doar atunci când suferi de insomnie?

Te simți recunoscător pentru prezența celor dragi în viața ta atunci când totul merge bine sau îi regreți doar atunci când dispar o sau când apar probleme în relațiile tale?

Te simți recunoscător pentru electricitatea de care te folosești atunci când aprinzi lumina sau când dai drumul la un aparat, sau îți amintești de ea doar atunci când se produce o pană de curent?

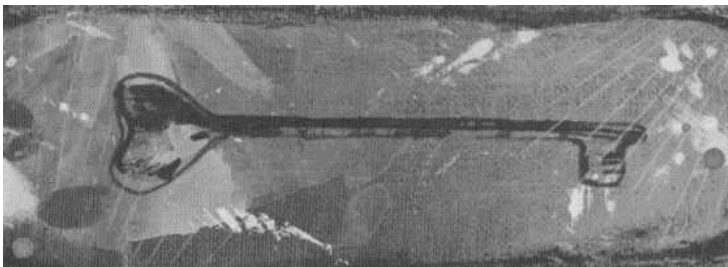
Te simți în fiecare zi recunoscător pentru că ești viu?

Fiecare clipă reprezintă o ocazie ideală pentru a-ți manifesta recunoștința și pentru a multiplica astfel motivele de bucurie din viața ta. Pe timpuri îmi imaginam că eram o persoană recunoscătoare, dar nu am devenit cu adevărat conștientă ce înseamnă această virtute decât atunci când am început să o practic.

Atunci când mă plimb sau când conduc mașina, mă folosesc de acest timp pentru a oferi mulțumiri pentru toate lucrurile bune din viața mea. Fac același lucru chiar și atunci când merg din bucătărie în dormitor, sau invers. În astfel de momente spun din toată inima: „Mulțumesc pentru această viață. Mulțumesc pentru armonia de care mă bucur. Mulțumesc pentru bucuria din viața mea. Mulțumesc pentru sănătate. Mulțumesc pentru distracție. Mulțumesc pentru miracolul vieții. Mulțumesc pentru tot ce este minunat și sublim în viața mea.”

Fii recunoscător! Recunoștința nu costă nimic, dar valorează mult mai mult decât toate bogățiile acestei lumi. Ea îți îmbogățește viața ca nimic altceva, multiplicând toate motivele pentru care te simți recunoscător!

Cheia jocului



Există o modalitate garantată care te poate face să te simți mai bine în orice domeniu al vieții tale, și anume jocul și distracția. Jocul este întotdeauna amuzant și este imposibil să nu te simți bine atunci când te joci.

Din păcate, după ce am încetat să mai fim copii noi am renunțat la joacă, devenind din ce în ce mai serioși în privința vieții. Această vibrație a seriozității atrage în mod natural circumstanțe extrem de serioase, sau chiar grave. Atunci când te distrezi te simți automat bine, iar circumstanțele se schimbă la rândul lor, devenind mult mai plăcute.

Viața ar trebui să fie amuzantă. De aceea, joacă-te cu legea atracției. Inventează jocuri folosindu-te de imaginație, căci legii atracției nu-i pasă dacă realitatea din mintea ta este imaginară sau jucăușă. Ea are tendința să îi dea viață!

Cum ne putem juca

„Cei care înțeleg și care învață cel mai ușor legea iubirii sunt copiii.”

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Lider politic indian

Cum ne putem juca? Simplu: făcând ceea ce făceam în copilărie și folosindu-ne de imaginație pentru a crea jocuri în care să ne prefacem că credem.

Să spunem că practici ciclismul și că dorești să devii cel mai bun ciclist din lume, câștigând Turul Franței. Te descurci bine la antrenament și îți urmezi visul, dar ți se pune diagnosticul unei boli fatale și medicii îți acordă doar 40% șanse de a supraviețui. În timp ce îți urmezi tratamentul, continui să îți imaginezi că participi la Turul Franței și că îl câștigi, chiar dacă personalul medical te așteaptă și te verifică la fiecare oprire. Îți imaginezi această cursă în fiecare zi, și de

fiecare dată obții timp din ce în ce mai bun! În acest scop, trebuie însă mai întâi să te vindeci.

La un an după ce te-ai vindecat, câștigi Turul Franței, după care continui să îl câștigi șapte ani la rând, devenind singurul ciclist din istorie care a realizat o astfel de performanță! Pare un scenariu fantezist, dar asta a făcut Lance Armstrong, legendarul ciclist. Aflat în cele mai dificile circumstanțe din viața sa, acesta și-a creat un joc imaginar, iar în cele din urmă și-a îndeplinit visul.

Să spunem că dorești să ai un corp grozav și să devii unul din cei mai faimoși actori din America. Trăiești într-un sat micuț din Europa și provii dintr-o familie cu dificultăți financiare, dar acest lucru nu te împiedică să visezi. Te folosești de poza unui corp perfect pentru a te identifica cu ea și îți imaginezi că ai câștigat titlul european la culturism. În final, câștigi acest titlu de șapte ori la rând, după care te duci în America cu gândul să îți urmezi celălalt vis, acela de a deveni actor. Nimeni nu crede însă că ai talent actoricesc. Deși toată lumea îți spune acest lucru, continui să îți urmezi visul din copilărie, iar în cele din urmă reușești. Aceasta este povestea vieții lui Arnold Schwarzenegger, care a câștigat titlul de Mr. Olympia șapte ani la rând, după care a devenit un actor faimos la Hollywood.

Imaginează-ți că îți dorești să devii un mare inventator. Când erai copil, ai trecut prin mari încercări: aveai halucinații și vedeai flash-uri de lumină care te orbeau. Nu ai reușit să îți termini facultatea și ai fost nevoit să renunți la slujbă din cauza unei căderi nervoase. Pentru a scăpa de halucinații, încerci să preiei controlul asupra minții tale creându-ți propria ta lume imaginară. Inspirat de ideea unui viitor mai luminos, îți focalizezi imaginația asupra unor noi invenții. Îți construiești invențiile în imaginație, apoi le testezi și le corectezi în mintea ta, fără a face măcar o schiță pe hârtie. Îți crezi un laborator în propria ta minte și te folosești de imaginație pentru a-ți verifica noile invenții înainte de a le da o aparență fizică efectivă. Așa a procedat Nikola Tesla, unul dintre cei mai geniali inventatori ai tuturor timpurilor. El a creat prin această metodă a imaginației motorul cu curent alternativ, radioul, amplificatorul, aparatele de comunicare fără fir, lumina fluorescentă, laserul, telecomanda și alte peste trei sute de invenții patentate.

„Logica te poate duce de la A la B.

Imaginația te poate duce oriunde.”

Albert Einstein (1879 – 1955)

Orice îți dorești, folosește-te de imaginație, creează jocuri și joacă-te. Folosește-te de orice prilej care te-ar putea ajuta. Dacă dorești să slăbești sau să arăți mai bine, creează-ți alte jocuri care să te facă să simți că ai deja un corp superb. Înconjoară-te de imagini ale unor corpuri frumoase, dar nu uita că secretul constă în a-ți imagina că aceste corpuri *îți aparțin!* Atunci când te uiți la ele, imaginează-ți că te uiți la *propriul tău* corp, nu la corpul altei persoane.

Dacă ești prea gras sau prea slab, gândește-te cum te-ai simți dacă ai avea în momentul de față greutatea ideală. Cu siguranță, te-ai simți altfel decât te simți acum. Întreaga ta postură corporală s-ar schimba, ba chiar și personalitatea ta. Ai merge altfel, ai vorbi altfel și probabil ai acționa altfel. Imaginează-ți toate aceste lucruri și începe să mergi altfel, să vorbești altfel și să acționezi altfel! Același principiu este valabil și pentru celelalte dorințe ale tale: imaginează-ți că acestea s-au împlinit deja și vezi cum te simți. De îndată ce faci acest lucru, legea atracției preia noua ta vibrație și îți oferă ceea ce îți dorești.

Lance Armstrong, Arnold Swartzenegger, Nikola Tesla și alții ca ei s-au jucat cu imaginația și au simțit cu toată intensitatea că visele lor s-au împlinit. Scenele imaginate de ei au devenit atât de reale încât le-au putut *simți*, fapt care i-a convins că ele se pot realiza. Nu contează cât de îndepărtat de tine pare un vis. Acesta îți este mai apropiat decât orice altceva în viață, căci puterea de a-l transforma în realitate rezidă în interiorul tău!

„Orice este posibil pentru cel care crede.”

Isus (aproximativ 5 Î. Ch., 30 D. Ch.)

Fondatorul creștinismului, în Evanghelia după Marcu 9:23

În viitor vom asista la un număr din ce în ce mai mare de descoperiri făcute cu ajutorul puterii imaginației. Oamenii de știință au descoperit deja niște celule speciale care oglindesc și activează acele zone din creier care trăiesc o experiență imaginată ca și cum aceasta ar fi reală. Ei au ajuns astfel la concluzia că atunci când îți imaginezi că experimentezi ceva, creierul tău reacționează imediat, la fel cum ar face-o dacă experiența ar fi reală.

Ori de câte ori vorbești despre o experiență trecută sau viitoare, imaginația ta o percepe la momentul actual. De aceea, tu trăiești cu o anumită intensitate experiența respectivă, emiți frecvența ei de vibrație

și activezi astfel legea atracției. În mod similar, atunci când îți imaginezi o situație la care visezi, legea atracției o percepe la momentul prezent. Reține: legea atracției nu cunoaște alt timp decât prezentul.

Dacă ceea ce îți dorești nu se realizează imediat, acest lucru se datorează faptului că tu nu emiți încontinuu vibrația caracteristică dorinței tale, iar această vibrație echivalează întotdeauna cu iubirea pe care o ai față de dorința ta în momentul prezent! Dacă ești capabil să identifici această vibrație și să rămâi ancorat în ea, este inevitabil ca dorința ta să se îndeplinească.

*„Tot ceea ce îți poți dori îți aparține deja.
Transformă-ți dorințele în realitate imaginându-ți
și simțind că ele s-au îndeplinit deja.”*

Neville Goddard (1905 – 1972)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Ori de câte ori te simți plin de entuziasm față de o anumită situație din viața ta, devino conștient de această energie și amintește-ți de visul tău. Activează-ți imaginile mentale cultivate prin exercițiu și lasă-le să se impregneze cu energia plină de pasiune pe care o simți în momentul de față. Asta înseamnă să te joci. Folosește bucuria jocului pentru a-ți crea viața pe care ți-o dorești.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

Cheia iubirii

- *Dacă dorești să te folosești de puterea supremă din viața ta, trebuie să iubești așa cum nu ai mai iubit vreodată. Îndrăgostește-te de viață!*
- *Nu privi decât iubirea. Nu asculta decât iubirea. Nu rosti decât cuvinte pline de iubire și nu mai simți altceva decât iubirea cea mai pasională și mai sinceră cu putință.*
- *Nu există limite ale iubirii pe care o poți simți, iar această energie nelimitată se află înlăuntrul tău! Tu ești alcătuit din iubire.*
- *Spune-i zilnic legii atracției ce anume iubești, evidențiind toate lucrurile care îți plac și urmărind să le simți.*
- *Dacă dorești să îți schimbi starea de spirit sau să îți intensifici și mai mult intensitatea sentimentelor pozitive, fă o listă mentală cu toate lucrurile care îți plac și pe care le iubești!*
- *Sarcina ta este să iubești cât mai mult în fiecare zi.*
- *Fă un efort conștient de a observa zilnic cât mai multe lucruri care îți plac și pe care le iubești.*

Cheia recunoștinței

- *Ori de câte ori te simți recunoscător, tu emiți iubire.*
- *Fii recunoscător pentru tot ce ai primit în viața ta (trecut).
Fii recunoscător pentru tot ce primești în viața ta (prezent).
Fii recunoscător pentru tot ceea ce îți dorești în viața ta ca și cum ai fi primit deja (viitor).*
- *Recunoștința ta va multiplica toate lucrurile bune din viața ta.*
- *Recunoștința este puntea care face legătura între sentimentele tale negative și strunirea forței iubirii!*
- *Pentru a te folosi de puterea recunoștinței, practic-o. Ori de câte ori îți se întâmplă ceva bun, oferă mulțumiri. Nu contează cât de minor este evenimentul respectiv. Spune mulțumesc.*
- *Cu cât recunoștința pe care o simți este mai mare, cu atât mai multă*

iubire emani. Cu cât emani mai multă iubire, cu atât mai multe lucruri bune ți se întâmplă.

● Fiecare moment reprezintă o ocazie perfectă pentru a fi recunoscător și pentru a multiplica lucrurile pe care le iubești.

Cheia jocului

● Atunci când te joci, tu te simți automat bine, și astfel atragi în viața ta circumstanțe pozitive. Seriozitatea nu atrage decât evenimente serioase.

● Viața ar trebui să reprezinte o distracție!

● Legea atracției nu știe când îți imaginezi ceva și când te joci. Tot ceea ce cultivi în imaginația ta tinde să devină real.

● Orice îți dorești, folosește-ți imaginația, creează jocuri și joacă-te.

● Acționează ca și cum dorința ta ți-ar fi deja îndeplinită în momentul prezent. Ori de câte ori îți imaginezi o situație și ești capabil să simți că ea este reală, tu activezi automat legea atracției, care o transformă apoi în realitate.

● Dacă dorința ta nu s-a împlinit încă, acest lucru se datorează exclusiv faptului că nu ești capabil să menții continuu vibrația care corespunde dorinței tale.

● Ori de câte ori simți o stare de entuziasm sau o altă emoție pozitivă intensă, devino conștient de această energie și amintește-ți de visul tău, impregnându-l astfel cu ea.

PUTEREA ȘI BANII

„Sărăcia constă în a te simți sărac.”

Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)

Autor transcendentalist

Tu ce simți atunci când te gândești la bani? Mulți oameni sunt tentați să răspundă că iubesc banii, dar acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Dacă nu au bani, înseamnă că nu se simt confortabil atunci când se gândesc la ei. Cu siguranță, un om care are toți banii de care are nevoie se simte bine când vine vorba de bani. De aceea, răspunsul la întrebarea de mai sus este cât se poate de simplu: dacă nu ai suficienți bani pentru a-ți asigura toate nevoile și dorințele, înseamnă că nu te simți suficient de confortabil atunci când te gândești la bani.

Este suficient să privim lumea în care trăim ca să ne dăm seama că marea majoritate a oamenilor nu se simt confortabil atunci când vine vorba de bani, pentru simplul motiv că cele mai multe bogății sunt acumulate în mâinile a cel mult 10% dintre oameni. Singura diferență dintre oamenii bogați și ceilalți oameni constă în faptul că cei din prima categorie au sentimente mai degrabă pozitive decât negative atunci când vine vorba de bani. E simplu!

Cum se explică însă că atât de mulți oameni au sentimente atât de negative în legătură cu banii? Acest lucru nu se datorează faptului că nu au avut niciodată bani, căci majoritatea celor care sunt foarte bogați au pornit de la zero. Motivul pentru care atât de mulți oameni nu se simt bine atunci când vine vorba de bani este legat de emoțiile lor negative asociate cu banii și de convingerile greșite care le-au fost inoculate în subconștient pe vremea când erau copii, de genul: „Nu ne putem permite acest lucru”, „Banii sunt ochiul dracului”, „Majoritatea oamenilor bogați sunt necinstiți”, „Este greșit să îți dorești foarte mulți bani”, „Banii nu sunt ceva spiritual” sau „Dacă dorești să ai foarte mulți bani, trebuie să muncești din greu.”

Copiii acceptă de regulă tot ce le spun părinții, profesorii și ceilalți oameni din jurul lor. Fără să realizeze, ei cresc și devin adulți, dar păstrează convingerile care le-au fost inoculate în copilărie, inclusiv sentimentele negative față de bani. Ironia sorții face ca în timp ce li se

spune că a-ți dori bani este ceva rău (greșit), trebuie totuși să muncești din greu pentru a-ți câștiga traiul, chiar dacă nu îți place ceea ce faci. Mulți copii cresc chiar cu convingerea că numărul slujbelor care le pot permite să își câștige traiul este limitat, așa că nu au prea multe de ales.

Toate aceste convingeri sunt greșite, dar nimeni nu este vinovat pentru transmiterea lor, căci adulții care le vorbesc astfel copiilor cred sincer în ceea ce spun. Aceasta este realitatea lor, căci legea atracției are grijă să le îndeplinească convingerile. Învățătura din cartea de față spune altceva: legile care stau la baza vieții funcționează după alte criterii. Dacă nu ai suficienți bani, acest lucru se datorează faptului că nu ai sentimente pozitive față de ei.

*„Atunci când înțelegi că nu îți lipsește nimic,
întreaga lume îți aparține.”*

Lao Tzu (sec. VI Î. Ch., aproximativ)

Fondatorul taoismului

Iubirea este puterea care atrage

Personal, am crescut într-un mediu sărac. Deși părinții mei nu și-au dorit niciodată foarte mulți bani, ei au făcut totuși eforturi mari pentru a asigura traiul familiei lor. De aceea, am crescut având aceleași convingeri negative legate de bani pe care le au majoritatea oamenilor. Mai târziu, am realizat că dacă doresc să îmi schimb viața din acest punct de vedere trebuie mai întâi să îmi schimb părerile despre bani, ba chiar să mă transform în întregime, pentru ca banii nu doar să vină la mine, dar să îi și pot păstra.

Examinând lumea înconjurătoare, am constatat de multe ori că oamenii bogați nu numai că atrag cu ușurință banii în viața lor, dar aceștia din urmă par să se cramponeze de ei. Chiar dacă cineva ar lua toți banii din lume și i-ar distribui în mod egal tuturor locuitorilor planetei, în scurt timp majoritatea banilor s-ar întoarce în mâinile câtorva procente ale umanității, pentru simplul motiv că legea atracției urmează întotdeauna forța iubirii, iar cele câteva procente care se simt într-adevăr bine atunci când au bani i-ar atrage imediat înapoi către ei. Forța iubirii pune totul în mișcare, inclusiv banii și bogățiile acestei lumi, căci legea ei este imuabilă.

„Acesta este principiul etern și fundamental, inerent

*în tot ceea ce există, în toate sistemele filozofice,
în toate religiile și în toate științele.*

"Nimeni nu poate scăpa de legea iubirii."

Charles Haanel (1866 – 1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Putem vedea cu ușurință cum funcționează legea atracției dacă ne uităm la oamenii care câștigă la loto. Aceștia își imaginează și simt cu intensitate cum ar fi dacă ar câștiga la loto. Ei vorbesc despre *momentul* în care vor câștiga, nu *dacă* vor câștiga vreodată. După care chiar câștigă! La prima vedere, acești oameni par ancorați în vibrația bogăției, dar statisticile arată că cei mai mulți dintre ei risipesc banii câștigați la fel de ușor cum i-au obținut. În numai câțiva ani, marea majoritate a câștigătorilor la loterie rămân fără niciun ban, ajungând astfel din nou în situația de la care au plecat.

Deși s-au folosit în mod corect de legea atracției pentru a câștiga la loto, primirea banilor nu le-a schimbat în mod fundamental convingerile legate de aceștia, așa că i-au risipit la fel cum i-au obținut. Altfel spus, banii nu s-au lipit de ei!

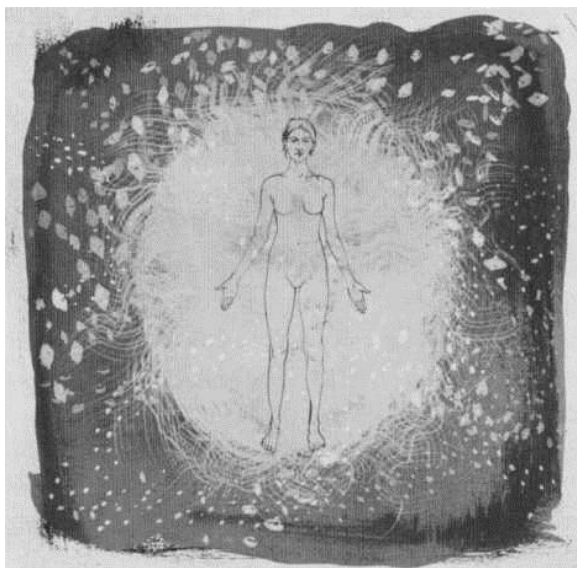
Atunci când nu te simți bine în legătură cu banii, tu ai tendința să îi respingi. De aceea, aceștia îți vor aluneca printre degete la fel ca apa. Chiar dacă primești din când în când bani suplimentari, pe care nu te așteptai să îi obții, în scurt timp aceștia par să dispară ca prin farmec. Îți vin facturi mai mari, ți se strică lucrurile din casă sau au loc alte evenimente care te silesc să îți bagi mâna în buzunar și să plătești cheltuieli neașteptate.

Care este forța care face banii nu doar să vină la tine, dar să și rămână? Iubirea! Iubirea este forța de atracție care aduce banii, dar și puterea care îi face să rămână! Acest mecanism nu are nimic de-a face cu bunătatea sau cu corectitudinea ta. De altfel, acest mod de a pune problema este din start greșit, întrucât tu ești o ființă mai măreață și mai sublimă decât îți poți imagina!

Așadar, dacă dorești să obții bani și să îi poți păstra, tu trebuie să îi iubești și să te simți bine atunci când vine vorba de ei! Dacă în clipa de față îți lipsesc banii, iar datoria de pe cârdul tău de credit crește, înseamnă că îi respingi singur, căci îți lipsește puterea de a-i atrage în viața ta.

Pe de altă parte, nu contează în ce stare financiară te afli în momentul de față. Nu contează nici măcar în ce stare financiară se află țara în care locuiești sau lumea în ansamblul ei. Nu există nicio situație

complet lipsită de speranță. În timpul Marii Recesiuni au existat oameni care au prosperat, întrucât cunoșteau legea atracției și legea iubirii. Ei și-au imaginat și au simțit că aveau deja tot ce își doreau, sfidând astfel circumstanțele exterioare și criza din jurul lor.



*„Dacă ne simțim bine în pielea noastră,
epoca pe care o trăim este una bună.
Noi suntem cei care determinăm epoca, nu invers.
Așa cum suntem noi, așa este și epoca.”*
Sfântul Augustin din Hippo (354 – 430)
Teolog și Episcop

Forța iubirii poate face față oricărei situații și oricărui obstacol. Problemele lumii exterioare nu reprezintă un obstacol în calea ei. Legea atracției operează cu aceeași putere indiferent de timpurile pe care le trăim.

Cum îți poți schimba sentimentele față de bani

Dacă îți vei schimba sentimentele față de bani, situația ta financiară se va schimba. Cu cât vei ajunge să te simți mai bine în privința banilor, cu atât mai mulți bani vei atrage către tine.

Atunci când nu ai foarte mulți bani, primirea facturilor te indispuie. Din păcate, atunci când reacționezi negativ față de o factură mare, tu

emiți o vibrație negativă, care va atrage în viața ta alte facturi mari. Omul primește exact ceea ce oferă. De aceea, este foarte important ca atunci când îți plătești facturile să găsești o modalitate de a te simți bine. Nu-ți plăti niciodată facturile dacă nu te afli într-o stare de spirit pozitivă, căci în acest fel nu vei face decât să atragi facturi din ce în ce mai mari în viața ta.

Pentru a schimba ceea ce simți este necesar să îți folosești imaginația, inventând un joc care să te facă să te simți bine atunci când îți plătești facturile. De pildă, îți poți imagina că acestea nu sunt facturi propriu-zise, ci modalități prin care poți dona bani unor companii sau persoane, din pură bunățate, pentru serviciile pe care ți le furnizează.

Alternativ, îți poți imagina că facturile pe care le primești sunt de fapt cecuri. Cultivă-ți recunoștința și mulțumește companiei care ți-a trimis factura, gândindu-te cât de mult ai beneficiat de pe urma serviciilor sale, de pildă a electricității sau a casei în care locuiești (dacă trebuie să plătești o rată la bancă pentru aceasta). Poți chiar scrie pe factură: „Mulțumesc. Am achitat.” Dacă nu ai bani să o plătești deocamdată, scrie pe ea: „Mulțumesc pentru banii primiți.” Legea atracției nu este interesată dacă imaginile mentale pe care ți le crezi sunt reale sau nu (mai ales dacă și simți ceea ce îți imaginezi).

Ea reacționează doar la ceea ce oferi. Punct.

*„Tu nu ești răsplătit în funcție de munca ta
sau de timpul investit, ci în funcție de măsura iubirii tale.”*

Sfânta Caterina de Siena (1347 – 1380)

Filozoafă și doctor al bisericii catolice

Atunci când îți primești salariul, fii recunoscător pentru el, astfel încât banii primiți să se multiplice! Cei mai mulți dintre oameni nu se simt bine atunci când sunt plătiți, întrucât nu știu dacă banii primiți le vor ajunge până la următorul salariu. Ori de câte ori primești niște bani (oricât de puțini), fii recunoscător! Reține: recunoștința are capacitatea de a multiplica obiectul ei!

Folosește-te de orice ocazie pentru a te juca

Folosește-te de orice prilej în care manipulezi bani pentru a inventa un joc care să te facă să te simți bine, astfel încât banii să se multiplice. Ori de câte ori plătești pentru ceva, urmărește să simți starea de iubire!

Imaginează-ți cât de mult îi ajută banii tăi pe membrii companiei pentru care faci plata. În acest fel, te vei simți mai bine și nu te vei mai gândi că îți cheltuiești banii. Aceasta este diferența dintre un om care are foarte mulți bani și unul care se luptă toată viața ca să își câștige traiul.

Iată un alt joc pe care îl poți juca pentru a-ți aminti să te simți bine ori de câte ori trebuie să faci o plată. Imaginează-ți o bancnotă de un dolar. Gândește-te că partea din față reprezintă latura ei pozitivă, care simbolizează abundența financiară, în timp ce partea din spate reprezintă latura ei negativă, care simbolizează sărăcia. Ori de câte ori primești bani, întoarce în mod deliberat bancnotele cu fața în sus și așează-le astfel în portofel. Procedează la fel și atunci când dai bani. În acest fel, îți vei aminti de fiecare dată de ideea de abundență și te vei simți mai bine.

Poți juca acest joc și atunci când plătești cu cardul de credit. Imaginează-ți că partea din față reprezintă latura ei pozitivă, care simbolizează abundența, cu atât mai mult cu cât pe ea este înscris numele tău.

Ori de câte ori faci o plată cash sau cu cârdul, dorește-i persoanei din fața ta să se bucure de cât mai mulți bani și urmărește să fii sincer, căci legea atracției te ajută să primești tot ceea ce oferi!

Imaginează-ți că ești un om bogat chiar în momentul de față. Gândește-te că dispui de toți banii din lume de care ai nevoie. Ce ai schimba în acest caz în viața ta? Gândește-te la toate lucrurile pe care le-ai putea face. Ce simți? Cu siguranță, te simți altfel decât în mod obișnuit. Atunci când ai bani, mergi altfel, vorbești altfel, te porți altfel. Întreaga ta postură corporală se schimbă. La fel și reacțiile tale, în orice situație: atunci când trebuie să îți plătești facturile, în fața oamenilor, a circumstanțelor și a tuturor evenimentelor din viață. Aceste reacții sunt diferite pentru că tu *te simți* altfel! Ești mult mai relaxat, mult mai senin și mult mai fericit. Totul ți se pare ușor. Te bucuri de fiecare zi și nu te mai gândești atât de mult la ziua de mâine. Asta înseamnă să iubești banii și să îi atragi în mod magnetic către tine. Încearcă să cultivi acest sentiment!

„Sesizează senzațiile asociate cu împlinirea dorinței tale și asumă-ți-le ca și cum te-ai afla deja în posesia obiectului dorit.

În acest fel, dorințele tale îți vor fi îndeplinite.”

Neville Goddard (1905 – 1972)

Spune da banilor

Reține: ori de câte ori auzi că altcineva a primit bani sau a avut un succes într-un domeniu sau altul, bucură-te pentru el, căci asta înseamnă să te situezi pe aceeași frecvență cu el! Starea de bucurie este cea mai bună dovadă că te afli pe o frecvență de vibrație pozitivă; de aceea, bucură-te pentru succesele celorlalți oameni ca și cum ai fi în pielea lor. Totul depinde de felul în care reacționezi în fața succeselor celorlalți oameni: dacă ești capabil să te bucuri pentru ei, tu spui practic *da* banilor și succesului personal. Dimpotrivă, dacă te simți dezamăgit sau invidios că nu te afli în locul lor, reacția ta negativă spune *nu* banilor și succesului personal. Spre exemplu, dacă auzi că cineva a câștigat la loto sau că o companie a făcut un profit record, bucură-te. Simplul fapt că ai auzit această veste arată că te situezi pe aceeași frecvență de vibrație, iar reacția ta de bucurie interioară atrage în viața ta același tip de succes.

Acum câțiva ani am ajuns pe fundul căldării din punct de vedere financiar. Îmi epuizasem limita de credit a mai multor carduri, apartamentul în care locuiam era ipotecat la maxim, iar compania mea avea datorii de milioane de dolari, întrucât tocmai produceam pe banii mei filmul *Secretul*. Pe scurt, mă aflam într-o situație disperată.

Îmi doream bani ca să termin filmul, și cunoscând legea atracției, știam că pentru a-i atrage trebuia să îmi cultiv o stare de spirit cât mai pozitivă legată de bani. Nu îmi era însă deloc ușor, căci mă confruntam în fiecare zi cu datorii din ce în ce mai mari și cu oameni care îmi cereau bani, și nu aveam nicio idee cum să îmi plătesc propriii salariați. De aceea, am trecut la măsuri drastice.

M-am dus la un bancomat și am scos câteva sute de dolari de pe cardul meu de credit. Aș fi avut o nevoie disperată să îmi plătesc facturile și să îmi cumpăr de mâncare cu acești bani, dar am preferat să mă plimb pe o stradă aglomerată și să îi împart în stânga și în dreapta trecătorilor.

Mă uitam la fețele oamenilor care treceau pe lângă mine, încercând să mă decid cui să dau bani. De fapt, mi-aș fi dorit să le ofer tuturor bani, dar nu dispuneam decât de o sumă limitată. De aceea, m-am lăsat călăuzită de inimă și le-am oferit bani tuturor trecătorilor față de care simțeam o anumită afinitate. A fost prima dată în viața mea când am simțit o iubire reală și sinceră față de bani. De fapt, nu banii propriu-

ziși erau obiectul iubirii mele, ci ideea de a-i dăruii semenilor mei. Era o zi de vineri, așa că m-am bucurat întregul weekend de starea extraordinară de exaltare pe care am simțit-o dăruind bani. Ori de câte ori îmi aminteam de gestul meu, îmi dădeau lacrimile.

În ziua de luni mi s-a întâmplat ceva uimitor: contul meu bancar a fost încărcat cu 25.000 de dolari printr-o suită uimitoare de evenimente. Practic, banii mi-au căzut literalmente din cer. Cu mulți ani înainte cumpărasem acțiuni la compania unui prieten, după care am uitat de acestea, întrucât au rămas la aceeași valoare. În acea dimineață de luni am primit însă un telefon de la agentul meu bursier, care m-a întrebat dacă doream să îmi vând acțiunile, a căror valoare crescuse foarte mult peste noapte. Am acceptat imediat și în după-amiaza aceleiași zile cei 25.000 de dolari mi-au fost virați în cont.

Scopul gestului meu de vineri nu a fost de a oferi bani cu intenția premeditată de a primi alți bani, ci doar de a simți o stare de iubire față de bani. O viață întreagă m-am simțit rău ori de câte ori era vorba de bani. Dacă i-aș fi dăruit în acea zi de vineri cu intenția deliberată de a primi alți bani în loc, mecanismul nu ar fi funcționat, pentru că motivația gestului meu ar fi fost din nou lipsa banilor, care este un sentiment negativ. Din fericire, adevărata mea motivație a fost iubirea. Atunci când dăruiești bani din iubire (asociind astfel conceptul de bani cu vibrația înaltă a iubirii), legea atracției îți va trimite cu siguranță alți bani. Cunosc pe cineva care a scris un cec de 100 de dolari și a donat acești bani pentru o operă de caritate la care ținea foarte mult. După numai zece ore, el a încheiat cel mai mare contract de vânzare pe care l-a avut vreodată compania sa.

*„Nu contează atât de mult cât dăruim,
cât iubirea pe care o investim în actul dăruirii noastre.”*

Maica Tereza (1910 – 1997)

Misionară, laureată a premiului Nobel pentru Pace

Dacă ai dificultăți financiare și dorești să îți schimbi gândurile și sentimentele față de bani, transmite gânduri sincere de abundență tuturor oamenilor pe lângă care treci pe stradă de-a lungul zilei. Privește-le fețele și imaginează-ți că le dăruiești foarte mulți bani. Bucură-te sincer de această imagine, apoi treci la următoarea persoană. Acest exercițiu de imaginație este foarte ușor de practicat, iar dacă vei reuși să simți starea de bucurie sinceră la gândul dăruirii acestor sume de bani, el îți poate schimba sentimentele față de bani, și implicit situația financiară.

Cariera și afacerile

*„Geniul lipsit de inimă este o imposibilitate,
căci nu este suficient să fii inteligent și să dispui
de o mare putere de înțelegere pentru a fi un geniu!
Iubirea! Iubirea! Iubirea! Aceasta este sufletul geniului.”*
Nikolaus Joseph von Jacquin (1727 – 1817)
Om de știință olandez

Forța de atracție care pune în mișcare toți banii din lume este iubirea. De aceea, orice om capabil să simtă iubire în situațiile asociate cu banii devine un magnet pentru aceștia. Banii nu trebuie câștigați din greu pentru a-ți dovedi astfel valoarea. Tu meriți să primești toți banii de care ai nevoie, chiar acum! Adevărata motivație a muncii este bucuria pe care ți-o produce, nu nevoia de a-ți câștiga traiul. Munca este menită să te entuziasmeze și să îți amplifice starea de iubire! Atunci când iubești ceea ce faci, banii vin de la sine.

Dacă faci ceva ce nu-ți place cu unicul scop de a-ți câștiga traiul, nu vei obține nici foarte mulți bani, și nici slujba visată. Cu siguranță, slujba la care visezi există, și tot ce trebuie să faci pentru a o atrage către tine este să îți manifesti iubirea față de ea. Imaginează-ți că faci deja ceea ce îți place și astfel vei atrage slujba visată. Caută toate amănuntele care îți plac la actuala slujbă și manifestă-ți iubirea față de ele, căci numai prin iubire poți atrage lucruri plăcute în viața ta. Dacă vei proceda astfel, slujba la care visezi îți va bate singură la ușă!

Cunosc un bărbat șomer care a depus cerere de angajare pentru o slujbă pe care și-a dorit-o dintotdeauna. Pentru a atrage slujba de vis, el și-a compus singur o scrisoare de acceptare de la compania la care a depus cererea, care includea salariul pe care și-l dorea și alte detalii legate de sarcinile de serviciu. Și-a făcut cărți de vizită cu numele companiei pe ele și le-a privit zilnic cu recunoștință pentru faptul că lucra la compania sa preferată. La fiecare câteva zile și-a trimis singur email-uri de felicitare pentru noua sa slujbă.

A urmat un interviu prin telefon, iar apoi altul față în față. La numai două ore după ultimul interviu, cei de la firmă l-au sunat pentru a-i da vestea că a obținut postul pe care și l-a dorit dintotdeauna, oferindu-i un salariu mult mai mare decât cel pe care și-l scrisese singur pe scrisoarea de acceptare.

Chiar dacă nu știi exact ce anume dorești să faci în această viață, manifestă-ți iubirea prin cultivarea unei stări de spirit pozitive, iar sentimentele tale te vor conduce singure către slujba ideală pentru tine. Aceasta se află cu siguranță pe vibrația înaltă a iubirii, iar dacă vei cultiva această vibrație, vei fi atras în mod natural către ea.

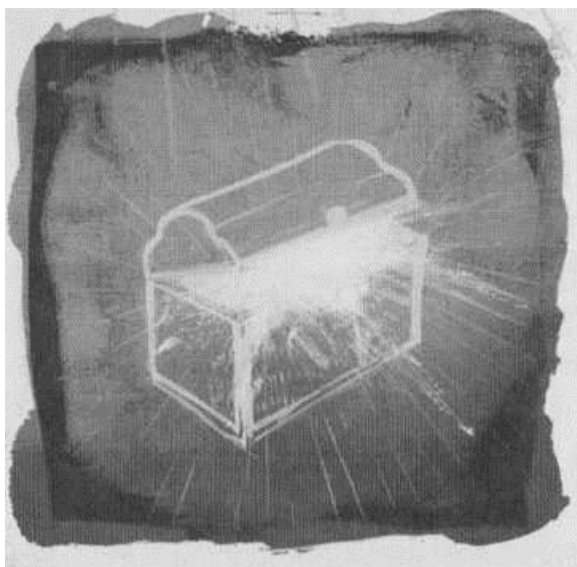
*„Nu succesul este cheia fericirii.
Fericirea este cheia succesului.”*

Albert Schweitzer (1875 – 1965)

Filozof și misionar medical, laureat al premiului Nobel pentru Pace

Succesul în afaceri operează după același principiu. Dacă ai o afacere care nu merge așa cum ți-ai dori, adevărata problemă nu are nimic de-a face cu circumstanțele exterioare, ci cu sentimentele tale negative datorate absenței succesului.

Chiar și în cazul în care afacerea merge bine, dacă te enervezi din cauza unei probleme minore care apare din mers, tu crezi singur premisele prăbușirii afacerii tale. Toate inspirațiile și ideile care te-ar putea conduce pe culmi nebănuite ale succesului în afaceri se află pe vibrația iubirii. De aceea, este foarte important să îți cultivi în permanență o stare de spirit pozitivă legată de afacerea ta și să rămâi cât mai des pe vibrația cea mai înaltă pe care o poți susține.



Imaginează-ți, creează și joacă jocuri mentale. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a-ți menține starea de spirit pozitivă. Prin ridicarea acestei

stări de spirit, tu ridici automat și vibrația afacerii tale.

Iubește tot ce te înconjoară, în toate domeniile vieții tale, inclusiv succesul altor companii, ca și cum acestea ți-ar aparține! Dacă ideea de succes te face să te simți bine, oricui i-ar aparține acesta, tu îl atragi automat către tine!

Indiferent cu ce te ocupi, ai grijă ca valoarea pe care o *oferi* să fie cel puțin egală cu valoarea banilor pe care îi *primești* sub formă de salarii sau sub formă de profit. Dacă ceea ce oferi este mai puțin decât ceea ce primești, vei fi predestinat eșecului. Atunci când iei ceva de la altcineva, tu iei practic de la tine. De aceea, urmărește să dăruiești întotdeauna o valoare cel puțin egală cu cea pe care o primești. Dacă vei oferi o valoare chiar mai mare decât cea primită, cariera sau afacerea ta va înflori rapid.

Iubirea cunoaște nenumărate modalități de a-ți oferi ceea ce îți dorești

Banii nu sunt altceva decât un instrument care te poate ajuta să experimentezi ceea ce îți dorești în viață. Dacă te vei gândi la toate lucrurile pe care le-ai putea face cu banii dacă i-ai avea, te vei simți mult mai bine (și implicit, vei simți o iubire și o bucurie mult mai mare) decât dacă te vei gândi doar la bani. De aceea, imaginează-ți că deții deja toate lucrurile pe care ți le dorești, că faci deja tot ceea ce îți dorești să faci și că ai devenit deja ceea ce îți dorești să devii. Dacă vei proceda în acest fel, vei simți mult mai multă iubire decât dacă te vei gândi exclusiv la bani.

Forța de atracție a iubirii cunoaște nenumărate modalități prin care îți poate oferi ceea ce îți dorești. Una dintre ele este cea financiară, dar aceasta nu este nici pe departe singura. De aceea, nu face greșeala să crezi că banii reprezintă singura soluție pentru a primi ceea ce îți dorești. Acest mod de a gândi este limitat și nu va face decât să îți limiteze viața!

Spre exemplu, sora mea a atras în viața ei o mașină nouă printr-o suită absolut neobișnuită de evenimente. Pe când își conducea mașina, îndreptându-se către serviciu, a fost prinsă de o viitură neașteptată. Au apărut imediat echipajele de salvare, care au insistat să o ducă în brațe pe uscat, deși nivelul apei nu era periculos de mare. Evenimentul a fost mediatizat și a apărut chiar la știri. Amuzată de incident, sora mea s-a distrat și a râs tot timpul. Mașina ei a fost însă avariata dincolo de orice posibilitate de reparare. De aceea, asigurările au despăgubit-o oferindu-i

un cec uriaș, care i-a permis să își cumpere o mașină nouă, la care visa de multă vreme.

Culmea este că sora mea își renova casa la vremea respectivă, așa că nu și-ar fi putut permite în niciun caz o mașină nouă. De aceea, nici măcar nu-i trecuse prin minte să își vizualizeze una. Ea a atras-o în viața ei pur și simplu pentru că o altă soră a noastră și-a cumpărat o mașină nouă, iar ea s-a bucurat pentru ea ca și cum ar fi fost mașina ei. Bucuria ei a fost atât de sinceră și de plină de iubire încât a activat instantaneu legea atracției, care a pus la rândul ei în mișcare circumstanțele și evenimentele necesare pentru ca sora mea să primească mașina viselor sale. Atât de mare este puterea iubirii!

Nimeni nu poate ști dinainte în ce fel va primi ceea ce își dorește, dar forța iubirii cunoaște aceste detalii. De aceea, renunță la vechiul tău mod de a gândi și cultivă-ți credința. Imaginează-ți că deții deja ceea ce îți dorești și bucură-te sincer. În acest fel, forța de atracție a iubirii va găsi modalitatea perfectă pentru ca tu să primești ceea ce îți dorești. Mintea noastră rațională este limitată, dar nu și inteligența iubirii. Căile lui Dumnezeu sunt infinit mai misterioase decât ne imaginăm noi. Prin urmare, nu-ți limita viața crezând că banii reprezintă unica soluție pentru a obține ceea ce îți dorești. Nu fă din ei unicul tău obiectiv. Gândește-te întotdeauna la ceea ce îți dorești să devii, să ai și să faci. De pildă, dacă îți dorești o casă nouă, imaginează-ți și simte bucuria de a locui în ea. Dacă îți dorești haine frumoase, diferite aparate noi sau o mașină, să mergi la facultate, să te muți într-o altă țară, să studiezi muzica, actoria sau să faci sport – imaginează-ți toate aceste lucruri! În acest fel, acestea vor veni singure la tine, prin cele mai neașteptate modalități!

Regulile iubirii

În ceea ce privește banii nu există decât o singură regulă: nu pune niciodată banii mai presus de iubire. În caz contrar, vei încălca legea de atracție a iubirii și vei fi nevoit să suporti consecințele. Iubirea trebuie să fie și să rămână întotdeauna principala forță călăuzitoare din viața ta. Nicio altă dorință nu trebuie pusă mai presus de ea. Banii nu reprezintă decât un simplu instrument și pot fi atrași cu ajutorul iubirii, dar dacă îi vei pune mai presus de aceasta, viața va avea grijă să te corecteze oferindu-ți cele mai negative circumstanțe.

De pildă, nu-ți poți cultiva iubirea față de bani, manifestându-ți în același timp negativitatea față de ceilalți oameni, căci în acest fel vei

deschide poarta către cele mai nefericite circumstanțe în domeniul relațiilor, al sănătății, al fericirii și chiar în cel financiar.

„Dacă îți dorești să ai parte de iubire, află că singura modalitate de a obține iubirea constă în a o oferi.

Cu cât vei oferi mai multă iubire, cu atât mai mare va fi iubirea de care vei avea parte.

Singura modalitate de a oferi iubirea constă

în a te umple până la refuz cu vibrația ei, până când ajungi să devii precum un magnet.”

Charles Haanel (1866 – 1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Tu ești predestinat să obții toți banii necesari pentru a duce o viață cu adevărat împlinită. Menirea ta nu este să suferi din cauza lipsei banilor, căci suferința nu face decât să adauge și mai multă negativitate în această lume. Frumusețea vieții constă în faptul că atunci când pui pe primul loc iubirea, toți banii de care ai nevoie pentru a duce o viață împlinită vin singuri la tine.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

• *Cea care pune în mișcare toți banii din lume este forța de atracție a iubirii. Orice om care oferă iubire prin faptul că se simte bine devine un magnet pentru atragerea banilor.*

• *Este ușor să îți dai seama ce simți în legătură cu subiectul banilor: dacă nu dispui de toate lucrurile de care ai nevoie și pe care ți le dorești, înseamnă că sentimentele tale față de bani sunt negative.*

• *Iubirea nu este numai forța care atrage banii în viața ta, ci și cea care te ajută să nu îi risipești.*

• *Atunci când îți plătești facturile, găsește o modalitate (oricare) de a te simți bine. Imaginează-ți că facturile tale sunt în realitate cecuri pe care le încasezi, sau aplică legea recunoștinței și mulțumește companiei care ți-a trimis factura pentru serviciile ei.*

• *Ori de câte ori primești o sumă de bani, oricât de mică ar fi aceasta, manifestă-ți recunoștința! Reține: recunoștința este cel mai mare multiplicator al lumii.*

- Atunci când trebuie să faci o plată, urmărește să simți o stare de iubire, nu una negativă pentru că îți cheltuiești banii. Diferența dintre cele două atitudini este exact diferența dintre persoanele care au foarte mulți bani și cele care se luptă întreaga viață să își câștige traiul.

- Folosește-te de banii fizici pentru a-ți aduce aminte de conceptul de abundență. Imaginează-ți că partea din față a fiecărei bancnote reprezintă latura ei pozitivă, care simbolizează abundența.

Ori de câte ori manipulezi bani (ți primești sau îi oferi), așează în mod deliberat bancnotele cu fața în sus.

- Dacă ești capabil să te simți bine atunci când vine vorba de succes, indiferent de persoana la care face referire el, tu atragi automat succesul în viața ta!

- Oferă întotdeauna o valoare cel puțin egală cu cea a banilor pe care îi primești sub formă de salariu sau de profit. Dacă vei oferi o valoare chiar mai mare decât cea a banilor primiți, afacerea și cariera ta vor înflori.

- Banii nu sunt decât un instrument care îți permite să experimentezi toate lucrurile care îți plac. Forța de atracție a iubirii cunoaște nenumărate modalități prin care îți poate oferi ceea ce îți dorești. Banii nu reprezintă decât una dintre acestea.

- Imaginează-ți că ai devenit deja ceea ce dorești să devii, că ai deja ceea ce îți dorești să ai și că faci deja ceea ce îți dorești să faci.

În acest fel, vei simți o iubire și o bucurie mult mai mari decât dacă te vei gândi tot timpul la bani.

- Frumusețea vieții constă în faptul că atunci când pui pe primul loc iubirea, banii de care ai nevoie pentru a duce viața pe care ți-o dorești vin singuri la tine.

PUTEREA ȘI RELAȚIILE

„Proiectează asupra oricărei persoane cu care intri în contact, indiferent cât de minor este acest contact, întreaga iubire, afecțiune și bunătate de care ești capabil, și fă acest lucru fără a aștepta nimic în schimb.

Dacă vei proceda în acest fel, viața ta nu va mai fi niciodată aceeași.”

Og Mandino (1923 – 1996) Autor

Iubirea este legea universală, care se aplică în toate domeniile vieții. În niciun alt domeniu nu este însă atât de evident acest lucru ca în domeniul relațiilor. Forței iubirii nu-i pasă în ce măsură cunoști sau nu o persoană, dacă aceasta îți este prieten sau dușman, o persoană dragă sau un necunoscut. Ei nu-i pasă dacă ai de-a face cu un coleg de muncă, cu un șef, cu un partener de afaceri, cu un părinte, cu un copil, cu un elev sau cu vânzătoarea care te servește la magazin. Indiferent cine este persoana cu care intri în contact, tu nu ai decât două posibilități: fie îți manifesti iubirea față de ea, fie nu. Și la fel ca întotdeauna, tu primești ceea ce dăruiești.

Relațiile reprezintă cel mai important canal al iubirii. De aceea, prin iubirea pe care o oferi în cadrul relațiilor tale interumane tu îți poți schimba în bine întreaga viață. Pe de altă parte, relațiile pot deveni cea mai mare capcană a vieții, căci foarte mulți oameni se folosesc de ele ca de pretextul suprem pentru a nu oferi iubire!

Ceea ce dăruiești altor oameni, îți dăruiești ție

Toți marii maeștri iluminați din istorie ne-au învățat să ne iubim semenii. Această lege nu are nimic de-a face cu codul manierelor elegante, cu etica sau cu morala, ci reprezintă însuși secretul suprem al vieții! Prin intermediul ei, marii maeștri ne-au descris de fapt legea atracției! Atunci când îți iubești cu adevărat semenii, viața ta se transformă devenind cu adevărat extraordinară. Altfel spus, atunci când îți iubești cu adevărat semenii, tu primești în schimbul iubirii tale exact viața pe care o meriți.

„Întreaga lege poate fi sintetizată într-o singură poruncă: iubește-ți aproapele la fel de mult ca pe tine însuși.”

Sfântul Pavel (aproximativ 5 – 67)

Apostol creștin, în Scrisoarea către Galateni 5:14

Manifestă-ți întotdeauna iubirea față de semenii prin bunătate, încurajări, sprijin, recunoștință sau alte sentimente pozitive, iar aceasta se va întoarce la tine multiplicată, oferindu-ți ceea ce îți dorești în toate celelalte domenii ale vieții, inclusiv în cel al sănătății, în cel financiar, al fericirii și al carierei.

Invers, dacă îți vei proiecta negativitatea asupra semenilor tăi prin critici, mânie, nerăbdare sau alte sentimente mai puțin plăcute, această negativitate se va întoarce în mod garantat asupra ta! Mai mult decât atât, ea se va întoarce multiplicată, putând să îți afecteze întreaga viață.

Nu cealaltă persoană este responsabilă

Este foarte ușor să îți dai seama cât de multă iubire ai oferit până acum în planul relațiilor. Dacă te bucuri de o relație de cuplu sau de familie excelentă, înseamnă că iubirea și recunoștința pe care le-ai manifestat până în prezent au depășit negativitatea pe care ai emis-o. Invers, dacă ai parte de relații dificile sau dizarmonioase, înseamnă că ei emis mai multă negativitate decât iubire.

Foarte mulți oameni cred în mod greșit că o relație este bună sau rea din cauza celeilalte persoane, dar mecanismul vieții nu funcționează astfel. Degeaba îi spui forței iubirii: „Nu îmi voi oferi iubirea decât dacă o voi primi la rândul meu de la cealaltă persoană!” Viața nu oferă niciodată nimic decât celor care încep prin a dăruia vibrațiile respective! Tu primești exact ceea ce oferi. De aceea, singura persoană responsabilă pentru ceea ce primești ești chiar tu. Totul depinde de sentimentele tale.

Tu poți schimba chiar acum orice relație căutând lucrurile pe care le iubești, pe care le apreciezi și pentru care te simți recunoscător la cealaltă persoană. Dacă vei face efortul deliberat de a căuta mai degrabă lucrurile pozitive decât cele negative din viața celeilalte persoane, în relația dintre tine și ea se va produce un miracol. La prima vedere, ți se va părea chiar că persoana s-a transformat într-o manieră de-a dreptul incredibilă. Adevărata cauză a transformării relației tale va fi însă forța iubirii, care are capacitatea de a dizolva orice negativitate, inclusiv cea manifestată în cadrul relațiilor. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îți descătușezi forța iubirii căutând lucrurile care îți plac la cealaltă persoană, și întreaga relație se va schimba!

Cunosc personal sute de relații care s-au transformat în bine prin puterea iubirii, dar unul dintre cazurile care m-au impresionat cel mai mult este cel al unei femei care s-a folosit de această putere pentru a-și restaura căsnicia aproape destrămată. Cazul mi s-a părut deosebit deoarece femeia își pierduse orice iubire față de bărbatul ei, pe care nici măcar nu îl mai suporta în preajmă. Acesta se plângea întotdeauna de tot și de toate, era bolnăvicios, deprimat și mâniș, și îi abuza verbal pe ea și pe cei patru copii ai lor.

Când a aflat despre puterea iubirii, femeia s-a decis pe loc să își cultive starea de fericire în pofida problemelor căsniciei sale. Instantaneu, atmosfera din casa lor a devenit mai tolerabilă, iar relațiile femeii cu copiii ei s-au îmbunătățit radical. Ea și-a revăzut albumele cu fotografii de familie și și-a adus aminte de momentele frumoase de la începutul căsniciei sale. A luat chiar câteva dintre ele și le-a pus pe birou, astfel încât să le vadă în fiecare zi. S-a întâmplat apoi ceva uimitor. Femeia a început să simtă din nou iubirea pe care a avut-o cândva pentru soțul ei, iar aceasta s-a amplificat în scurt timp. A ajuns chiar să își iubească bărbatul mai mult decât îl iubise vreodată până atunci. Depresia și starea constantă de furie a acestuia au dispărut ca prin farmec, iar starea sa de sănătate a început să se îmbunătățească. De unde nu cu mult timp în urmă femeia dorea să plece cât mai departe de bărbatul ei, astfel încât să nu îl mai vadă niciodată, acum cei doi sunt aproape de nedespărțit, ca în prima tinerețe.

Iubirea înseamnă libertate

Unul din aspectele mai puțin înțelese în ceea ce privește iubirea oferită în cadrul unei relații și care îi împiedică pe foarte mulți oameni să se bucure de viața pe care și-o doresc este acela că iubirea înseamnă libertate. Acest aspect pare greu de înțeles deoarece puțini oameni înțeleg de fapt ce înseamnă să le ofere celorlalți iubirea lor. Pentru a înțelege mai bine acest aspect, este important să spunem ce înseamnă să nu le oferi iubire semenilor tăi.

Atunci când încerci să îl schimbi pe celălalt așa cum dorești tu, cu siguranță *nu* îi oferi iubire! Atunci când ești convins că știi ce este bine pentru el mai bine decât el însuși, cu siguranță *nu* îi oferi iubire! Atunci când crezi că tu ai dreptate, iar celălalt greșește, cu siguranță *nu* îi oferi iubire! Orice formă de critică, de acuzare, lamentările, săcăielile și căutarea nodului în papură înseamnă că nu îi oferi celuilalt iubire!

*„Ura nu poate fi cucerită de ură.
Ea nu poate fi cucerită decât de iubire.
Aceasta este legea eternă.”*
Gautama Budda (563 – 483 Î. Ch.)
Fondatorul budismului

Doresc să îți împărtășesc o poveste pe care am aflat-o și care demonstrează cum trebuie să procedăm în cadrul relațiilor noastre. Soția unui bărbat l-a părăsit pe acesta, luând inclusiv copiii cu ea. Bărbatul s-a simțit devastat, și-a acuzat nevasta și a refuzat să îi accepte acesteia decizia. El a continuat să o contacteze, fiind ferm hotărât să facă tot ce îi stătea în puteri pentru a o readuce acasă. Poate că bărbatul era convins că acționa astfel din iubire, dar acțiunile sale nu erau deloc pline de iubire. El își acuza în permanență soția pentru destrămarea căsniciei lor, fiind convins că aceasta greșea, în timp ce el avea dreptate. De aceea, i-a refuzat acesteia dreptul de a decide pentru ea. În cele din urmă, ca urmare a hărțuielilor la care o supunea neîncetat, a fost arestat de poliție și trimis la închisoare.

Într-un târziu, bărbatul a înțeles că nu își manifesta iubirea față de soția sa atunci când îi contesta libertatea de a alege viața pe care și-o dorea. Mai mult decât atât, incapacitatea sa de a-i oferi soției sale libertatea de a alege l-a costat propria sa libertate (la propriu). Legea atracției este sinonimă cu legea iubirii și nimeni nu o poate încălca fără a suporta consecințele. Cine o violează se condamnă singur.

Am dorit să relatez această poveste deoarece foarte puțini oameni sunt capabili să accepte cu seninătate destrămarea relațiilor lor.

Nimeni nu are însă dreptul de a-i interzice altui om libertatea de a alege viața pe care și-o dorește, întrucât acest mod de a proceda nu are nimic de-a face cu iubirea. De bună seamă, este foarte dificil să accepți atunci când te simți sfâșiat în interiorul tău, dar trebuie totuși să îi respecti celuiilalt dreptul la liberul său arbitru, în ultimă instanță, ceea ce îi oferi se va întoarce asupra ta, iar dacă îi negi dreptul legitim de a face propriile alegeri vei atrage în viața ta circumstanțe care te vor împiedica la rândul lor să îți manifesti liberul arbitru. Acest lucru se poate întâmpla în orice domeniu de viață, nu neapărat în cel al relațiilor. De pildă, este posibil să atragi mai puțini bani, să te îmbolnăvești, să îți pierzi slujba (sau o promovare). Pe scurt, ți se poate întâmpla ceva care îți va afecta propria libertate. Așa cum spuneam mai devreme, pentru legea atracției nu ești decât tu. „Cealaltă persoană” nu există pentru ea. Tu primești exact ceea ce oferi.

Desigur, a-ți iubi semenii nu înseamnă să le permiți să te calce în picioare sau să te abuzeze în vreun fel, căci nici aceste acțiuni nu au nimic de-a face cu iubirea.

Atunci când îi permiți unei alte persoane să se folosească de tine, tu nu o ajuți nici pe ea, nici pe tine. Iubirea nu este niciodată slabă, iar legea ei este implacabilă, învățându-ne să ne maturizăm și să creștem.

De aceea, legea iubirii ne obligă să experimentăm întotdeauna consecințele faptelor noastre.

Așadar, dacă lăsăm pe altcineva să ne calce în picioare, noi nu ne manifestăm în niciun caz iubirea față de el. Soluția este alta: noi trebuie să ne ridicăm propria frecvență de vibrație pe cel mai înalt nivel posibil, urmărind să ne simțim cât mai bine, iar legea atracției are grijă să rezolve sigură situația în locul nostru.

*„Ori de câte ori cineva mă insultă,
încerc să îmi ridic sufletul suficient de sus
pentru ca insulta să nu îl atingă.”*

René Descartes (1596 – 1650)

Matematician și filozof

Secretul relațiilor

Viața ne prezintă cele mai variate circumstanțe, pentru a le putea alege pe cele pe care le preferăm. Printre altele, ea ne prezintă diferiți oameni pentru ca noi să putem alege lucrurile care ne plac la ei, astfel încât să putem întoarce spatele aspectelor care ne displac. De bună seamă, dacă o persoană ne displace complet, noi nu trebuie să inventăm calități pe care nu le are, ci doar să ne distanțăm de ea, fără a-i oferi niciun fel de sentimente negative.

A te distanța de cineva care nu îți place înseamnă a te simți relaxat, nu iritat, în preajma sa. Înseamnă a conștientiza că viața îți oferă astfel posibilitatea de a face o alegere. Nu are niciun rost să te certți cu el pentru a-i dovedi că greșește, să îl acuzi sau să îl învinovățești, ori să încerci să îl schimbi pornind de la premisa că tu ești cel care are dreptate. Niciuna din aceste atitudini și comportamente nu are nimic de-a face cu iubirea. Dimpotrivă!

„Sufletul tău este hrănit atunci când ești bun

și este distrus atunci când ești crud.”

Regele Solomon (aproximativ Sec. X Î. Ch.)

Rege biblic al Israelului, în Proverbe 11:17

Atunci când te situezi pe frecvența iubirii, singurii oameni care pot intra în viața ta sunt cei care emană aceeași frecvență.

Așa cum tu ai zile în care te simți fericit și altele în care te simți iritat sau trist, manifestând astfel cele mai variate ipostaze, la fel au și ceilalți oameni, inclusiv cei cu care întreții relații. Dincolo de aceste ipostaze se află însă întotdeauna aceeași persoană. De aceea, dacă te vei simți fericit, oamenii pe care îi cunoști vor avea tendința să îți prezinte ipostaza lor fericită. Nu poți beneficia însă de această ipostază decât dacă începi prin a fi tu însuși fericit!

Desigur, asta nu înseamnă că tu ești responsabil în vreun fel pentru fericirea celorlalți oameni. Fiecare este responsabil pentru viața sa, inclusiv pentru fericirea de care se bucură. Legea atracției are însă grijă ca atunci când te simți fericit să atragi inevitabil ipostazele fericite ale oamenilor cu care ai de-a face.

„Fericirea noastră depinde numai de noi.”

Aristotel (384 – 322 Î. Ch.)

Filozof și savant grec

Consilierii personali în domeniul relațiilor

Una din modalitățile prin care poți ieși dintr-o stare de iritare atunci când te afli într-o relație dificilă constă în a ți-l imagina pe celălalt ca fiind „consilierul tău personal în domeniul relațiilor”. Forța iubirii îți prezintă tot felul de astfel de consilieri, deghizați sub forma unor oameni obișnuiți, care te învață să îți controlezi emoțiile și să optezi întotdeauna pentru iubire!

Unii oameni nu se dovedesc niște consilieri foarte buni în domeniul emoțional, întrucât nu apasă niciodată pe butoanele tale dureroase, fiind ușor de iubit. Alții sunt însă niște consilieri foarte duri, forțându-te să îți depășești limitele la fel cum procedează de multe ori antrenorii sportivi. Deși relația cu ei poate părea dificilă, ei sunt cei care te pot ajuta să devii mai puternic, făcându-te să alegi iubirea chiar și în cele mai dificile circumstanțe.

Consilierii personali în domeniul emoțional pot folosi cele mai variate strategii și tactici pentru a te pune la încercare, dar lucrul pe care trebuie să îl reții este că toate aceste provocări au unicul scop de a te determina să optezi întotdeauna pentru iubire, și nu pentru negativitate și acuzații. Unii consilieri te pot provoca să îi judeci pe ei sau pe alții, dar ai grijă să nu cazi în această capcană. Judecata critică este întotdeauna negativă și nu are nimic de-a face cu iubirea. De aceea, dacă ești incapabil deocamdată să iubești calitățile pozitive ale unei anumite persoane, mai bine distanțează-te de ea, dar fără a o critica și fără a o acuza.

Alți consilieri te pot testa altfel, provocându-te să te simți furios, plin de ură sau dornic de răzbunare. Evită aceste stări de spirit și caută întotdeauna numai lucrurile care îți plac în viață. Unii consilieri pot încerca chiar să te facă să te simți vinovat, nedemn sau plin de teamă. Nu cădea în niciuna din aceste capcane, căci negativitatea de orice fel nu are nimic de-a face cu iubirea.

„Ura paralizează viața; iubirea o eliberează.

Ura aruncă viața în confuzie; iubirea o armonizează.

Ura întunecă viața; iubirea o iluminează.”

Martin Luther King Jr. (1929 – 1968)

Pastor baptist și lider al Mișcării pentru Drepturile Omului

Dacă îți vei imagina oamenii din viața ta ca pe niște consilieri în domeniul relațiilor personale, acest lucru te va ajuta să treci mai ușor de relațiile dificile. Numai consilierii duri te pot face mai puternic și mai hotărât să optezi pentru iubire în orice condiții. Dincolo de toate, ei îți transmit mesajul că ai intrat pe o frecvență de vibrație negativă, din care nu vei putea ieși decât dacă te vei simți mai bine! Nimeni nu poate intra în viața ta și nu te poate afecta într-un sens negativ dacă nu ai deja aceeași frecvență de vibrație. Atât timp cât te afli pe frecvența iubirii, acești oameni nu te pot afecta, indiferent cât de puternici sau de negativiști sunt.

Ceilalți oameni își joacă pur și simplu rolul de consilieri personali în domeniul relațiilor, la fel ca și tine. În realitate nu există dușmani, ci doar mari consilieri personali, care te pot ajuta să ajungi la rândul tău mare.

Legea atracției este foarte molipsitoare

Legea atracției este foarte molipsitoare. Dacă te bucuri pentru norocul unei alte persoane, norocul ei trece imediat la tine! Dacă apreciezi sau admiri un talent sau o calitate la o altă persoană, acestea au tendința să ți se transfere. Același mecanism funcționează însă și invers: dacă te gândești sau discuți despre calitățile negative ale unei alte persoane, acestea se lipesc imediat de tine, iar singurul responsabil ești tu.

Legea atracției răspunde la sentimentele *tale*. Tu primești numai ceea ce oferi. De aceea, dacă îi pui o etichetă unei alte persoane, unei circumstanțe sau unui eveniment din viața ta, tu îți lipești singur aceeași etichetă de frunte, și exact de lucrul respectiv vei avea parte în viitor.

Din fericire, această veste este una bună, căci ea înseamnă că poți atrage în viața ta tot ceea ce îți place la ceilalți oameni, spunând da lucrurilor respective din toată inima! Așa cum spuneam, lumea exterioară este catalogul din care poți alege articolele favorite, iar dacă vei înțelege corect cum funcționează puterea iubirii tale, îți vei face o ocupație cu normă întreagă din a observa tot ce îți place la ceilalți oameni.

Aceasta este cea mai ușoară modalitate de a-ți schimba întreaga viață, cu mult mai ușoară decât efortul și suferința. Tot ce trebuie să faci este să remarci lucrurile care îți plac la ceilalți oameni și să te bucuri sincer pentru ei, evitând lucrurile care îți displac la ei fără a le oferi sentimentele tale.

Ce poate fi mai ușor decât atât?

*„Am făcut primul pas cu un gând bun,
al doilea pas cu un cuvânt bun,
iar al treilea pas cu o faptă bună,
și astfel am ajuns în Paradis.”*

Cartea lui Arda Viraf (aproximativ sec. VI)

Text religios zoroastrian

Și bârfa este la fel de molipsitoare

La prima vedere bârfa pare inocentă, dar ea poate genera foarte mult rău în viața oamenilor. De aceea, ea nu are nimic de-a face cu iubirea. Dimpotrivă, ea echivalează cu emanarea unor vibrații negative, iar cei

care bârfesc au parte exact de aceleași vibrații în viața lor. În realitate, bârfa nu le face rău celor bârfiți, ci bârfitorilor!

Atunci când vorbești cu un membru de familie sau cu un prieten și acesta îți spune ceva negativ despre o cunoștință comună, el se află pe frecvența de vibrație negativă a bârfei. Atât timp cât îl asculți tu te afli pe aceeași frecvență de vibrație, căci este imposibil să asculți ceva negativ fără a asocia sentimente negative cuvintelor auzite. În mod similar, atunci când vorbești cu un coleg de serviciu bârfind pe cineva, amândoi emanați negativitate. Nimeni nu poate rosti sau asculta un mesaj negativ păstrându-și sentimentele pozitive!

De aceea, este foarte important să nu ne băgăm nasul acolo unde nu ne fierbe oala, respectiv în treburile altor oameni, dacă nu dorim să ne molipsim exact cu calitățile criticate!

Dacă nu dorești ca o persoană, o situație sau un eveniment neplăcut să te afecteze, întoarce-i spatele fără a simți nimic. În acest fel, îți vei face nu doar ție un serviciu, ci și persoanelor cu care ești tentat să bârfești și care nu sunt conștiente de efectele negative molipsitoare pe care le poate avea bârfa.

Dacă te trezești că ai început să bârfești pe cineva sau că discuți cu o persoană care bârfește, oprește-te chiar în mijlocul frazei și spune imediat: „Pe de altă parte, îi sunt recunoscător persoanei respective pentru...” Continuă spunând ceva bun despre persoana pe care ai bârfit-o mai devreme.

*„Dacă cineva vorbește sau acționează cu gând rău,
durerea îl urmează. Dacă el vorbește sau acționează
cu un gând curat, el va fi urmat de fericire
ca de o umbră care nu îl va mai părăsi niciodată.”*

Gautama Buddha (563 – 483 Î. Ch.)

Fondatorul budismului

Reacția ta reprezintă o alegere

Așa cum spuneam, viața îți prezintă diferite persoane și circumstanțe pentru ca tu să poți alege dintre ele ceea ce îți place și ceea ce nu-ți place. Ori de câte ori reacționezi în fața unei persoane, a unei circumstanțe sau a unui eveniment, reacția ta va avea inclusiv o componentă emoțională, care se va întoarce apoi asupra ta. De aceea, această reacție reprezintă de fapt o alegere! Indiferent dacă este pozitivă

sau negativă, reacția ta îți va afecta în continuare viața, molipsindu-te. Cu alte cuvinte, prin felul în care reacționezi, tu afirmi de fapt că îți dorești mai mult din vibrația respectivă! De aceea, ești foarte important să îți supraveghezi reacțiile în viața relațională, întrucât ele reprezintă emoții pe care le emani (fie ele pozitive sau negative) și care vor atrage în viața ta circumstanțe aflate pe aceeași frecvență de vibrație (care te vor face să te simți la fel).

Dacă cineva spune sau face ceva și te trezești că te simți iritat, insultat sau de-a dreptul furios, fă tot ce îți stă în puteri pentru a-ți schimba imediat reacția negativă. Simplul fapt că ai devenit conștient de reacția ta negativă este adeseori suficient pentru a diminua puterea sentimentelor negative, și de multe ori chiar pentru a le neutraliza complet. Dacă simți totuși că aceste sentimente negative continuă să te afecteze, cel mai bine este să te îndepărtezi și să petreci câteva minute amintindu-ți de lucrurile pe care le iubești în mod natural, până când începi să te simți mai bine. De pildă, îți poți aminti de muzica ta preferată, de hobby-urile tale sau de orice alte lucruri (obiecte materiale, acțiuni sau persoane) pe care le iubești. Dacă te simți capabil, te poți gândi chiar la aspectele pozitive ale persoanei care te-a scos din minți. Acest lucru nu este întotdeauna ușor, dar dacă îl poți face, el va accelera mult procesul de schimbare a frecvenței tale de vibrație. Mai mult, aceasta este cea mai rapidă cale de a deveni maestrul sentimentelor tale!

„Omul care se controlează poate pune în mod deliberat capăt unei stări de tristețe și își poate inventa oricând o plăcere. Eu nu doresc să fiu la mila emoțiilor mele, ci doresc să mă folosesc de ele, să mă bucur de ele și să le domin.”

Oscar Wilde (1854 – 1900)

Autor și poet

Tu poți schimba orice situație negativă din viața ta, dar nu atât timp cât îi porți resentimente. Atât timp cât vei continua să reacționezi negativ față de ea, propriile tale emoții vor amplifica și vor multiplica negativitatea cu care te confrunți. Dacă îți vei schimba starea de spirit, trecând la sentimente mai pozitive, acestea vor amplifica și vor multiplica imediat tot ce este pozitiv în viața ta. Chiar dacă te afli într-o situație neplăcută și nu vezi nicio ieșire din impas, forța iubirii găsește întotdeauna modalitatea cea mai potrivită!

Iubirea este un scut

Dacă nu dorești să fii afectat de negativitatea altor persoane, amintește-ți de câmpul magnetic al emoțiilor (aura) care înconjoară orice om. Există un câmp magnetic al iubirii, unul al bucuriei, unul al fericirii, unul al recunoștinței, unul al pasiunii, unul al entuziasmului etc., după cum există și un câmp magnetic al furiei, altul al descurajării, altul al frustrării, altul al urii, altul al dorinței de răzbunare etc.

Un om înconjurat de câmpul magnetic al furiei nu se simte niciodată bine. De aceea, dacă te afli în apropierea lui, el va avea tendința să își direcționeze furia asupra ta. Chiar dacă nu își propune în mod intenționat să îți facă rău, el nu mai percepe nimic frumos atunci când privește lumea înconjurătoare prin filtrul furiei sale. După cum spune expresia populară, el „vede roșu în fața ochilor” și este predispus să își reverse furia asupra primei persoane care îi iese în cale, inclusiv asupra unei persoane dragi. Ți se pare cumva familiară această situație?

Dacă te simți excepțional de bine, forța câmpului tău magnetic creează în jurul tău un scut pe care nicio vibrație negativă nu îl poate penetra. De aceea, negativitatea celor din jurul tău nu te poate atinge, alunecând pe lângă scutul tău emoțional fără să te afecteze în niciun fel.

Pe de altă parte, dacă cineva îți spune ceva neplăcut și te simți atins, este bine să fii conștient că nivelul tău de vibrație a scăzut, întrucât negativitatea celeilalte persoane a trecut de bariera scutului tău emoțional. În astfel de cazuri nu merită să faci decât un singur lucru: să te scuzi politicos și să pleci, urmărind să îți ridici din nou nivelul de vibrație personal. Două câmpuri aflate pe aceeași vibrație se amplifică rapid atunci când intră în contact, iar dacă vibrația respectivă este negativă, nimic bun nu poate ieși din această situație. Cu siguranță cunoști acest lucru din experiența ta personală: două câmpuri negative care interacționează nu reprezintă deloc un lucru plăcut!

*„Dacă este lăsată să se liniștească,
apa plină cu mîl devine curată.”*

Lao Tzu (sec. VI Î. Ch., aproximativ)

Fondatorul taoismului

Dacă te simți trist, dezamăgit, frustrat sau dacă ai orice altă trăire negativă, înseamnă că percepi lumea exterioară prin filtrul vibrației

respectiv. De aceea, întreaga lume ți se va părea tristă, dezamăgitoare sau frustrantă. Atunci când privești lumea prin filtrul sentimentelor negative, este imposibil să vezi ceva frumos sau bun în ea. Este foarte ușor să intri astfel într-o spirală descendentă, căci această stare de spirit va continua să atragă în viața ta persoane, evenimente și circumstanțe negative, și peste toate nu îți va fi deloc ușor să găsești soluții pentru problemele tale atât timp cât nu îți vei schimba starea de spirit. Schimbarea stării de spirit este infinit mai ușoară decât încercarea de a schimba circumstanțele exterioare. De fapt, nicio acțiune fizică executată în lumea exterioară nu va putea schimba vreodată situația în care te afli. În schimb, dacă îți vei schimba starea emoțională de spirit, circumstanțele exterioare se vor schimba de la sine!

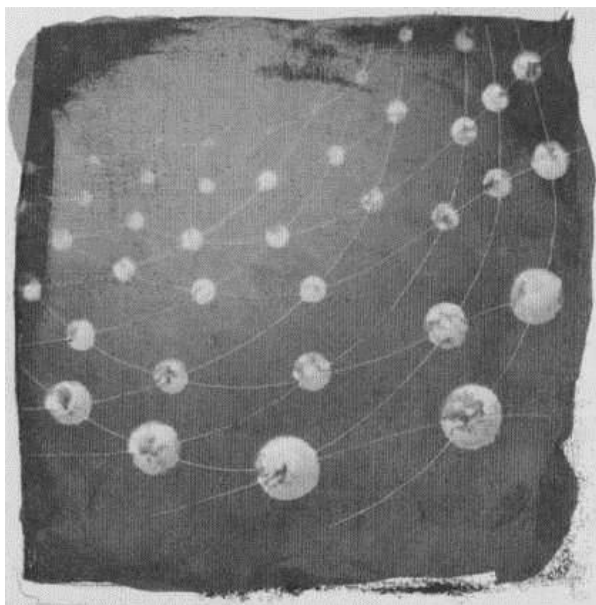
„Puterea provine din interiorul nostru, dar noi nu o putem primi până când nu o dăruim.”

Charles Haanel (1866 – 1949)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Atunci când cineva este înconjurat de câmpul magnetic al bucuriei, simpla sa intrare într-o încăpere este suficientă pentru a lumina atmosfera. Oamenii populari și cu personalități magnetice sunt întotdeauna cei care se simt bine în pielea lor. Bucuria care îi înconjoară este atât de puternică încât atrage pe toată lumea în jurul lor.

Pe scurt, cu cât te vei simți mai bine și cu cât mai multă iubire vei emana, cu atât mai magnetic și mai dilatat va deveni câmpul care te înconjoară, atrăgând în viața ta toate persoanele și circumstanțele care îți sunt pe plac! Imaginează-ți cum ar putea fi viața ta...



Iubirea este puterea care conectează totul

*„Când toți oamenii din lume vor ajunge să se iubească
unii pe alții, cei puternici nu îi vor mai asupra pe cei slabi,
majoritatea nu va mai asupra minoritățile,
cei bogați nu îi vor mai asupra pe cei săraci,
cei faimoși nu îi vor mai disprețui pe cei umili,
iar cei vicleni nu îi vor mai amăgi pe cei inocenți.”*

Mozi (aproximativ 470-391 Î. Ch.)

Filozof chinez

Tu ai în fiecare zi nenumărate ocazii de a le oferi celorlalți oameni iubirea ta prin intermediul sentimentelor pozitive. Ori de câte ori te simți fericit, tu le transmiți celor din jur o stare pozitivă de iubire, care se va întoarce apoi asupra ta într-o măsură mult mai mare decât îți imaginezi la ora actuală.

Dacă îi transmiți unui alt om o stare pozitivă de spirit, iar el reușește să o transmită mai departe, la fel ca un bulgăre de zăpadă, toată această pozitivitate se va întoarce asupra ta, indiferent cât de departe a călătorit ea. În acest fel, nu numai că vei primi înapoi iubirea pe care i-ai dăruit-o primei persoane, dar vei primi întreaga iubire care a fost transmisă mai departe, unui număr de oameni care poate fi nelimitat! Această vibrație înaltă se va întoarce la tine deghizată sub forma unor

persoane, evenimente și circumstanțe pozitive care îți vor transforma radical viața în bine.

În mod similar, dacă influențezi negativ o altă persoană într-o asemenea măsură încât aceasta reușește să își transmită negativitatea inclusiv altor persoane, toată această negativitate se va întoarce asupra ta, sub forma unor circumstanțe negative care îți vor afecta situația financiară, cariera, starea de sănătate sau relațiile. Așa cum spuneam, tu primești întotdeauna ceea ce oferi.

„Dacă ești afectat negativ de o situație exterioară, durerea ta nu se datorează situației propriu-zise, ci reacției tale în fața ei. Din fericire, tu îți poți revizui oricând dorești această reacție.”

Marcus Aurelius (121 – 180)

Împărat roman

Ori de câte ori te simți plin de entuziasm, fericit și bine dispus, aceste sentimente pozitive îi influențează pe toți cei din jurul tău. Chiar dacă interferezi doar câteva momente cu o persoană într-un magazin, în autobuz sau în lift, buna ta dispoziție îi poate influența starea de spirit, iar efectul acestei transformări asupra propriei tale vieți va fi uluitor.

„Reține: nu există acte minore de bunătate. Fiecare astfel de faptă generează efecte în lanț, care nu se vor sfârși niciodată.”

Scott Adams (N. 1957)

Creator de benzi desenate

Iubirea este întotdeauna soluția pentru toate problemele tale relaționale. Tu nu vei putea îmbunătăți niciodată o relație cu ajutorul negativității. De aceea, aplică Procesul Creator în cazul relației pe care dorești să o transformi și oferă-i celeilalte persoane iubirea ta pentru a o putea primi la rândul tău. Aplică Cheile Puterii în cazul particular al relațiilor tale. Observă toate lucrurile care îți plac și întoarce-ți spatele celor care nu îți sunt pe plac. Imaginează-ți că ai o relație perfectă pe vibrația supremă a iubirii și încearcă să simți acest lucru. Dacă ți se pare dificil să te simți bine atunci când vine vorba de relația ta, iubește cât mai mult celelalte persoane și situații din jurul tău și încearcă să nu mai observi aspectele negative ale relației tale.

Iubirea poate face minuni! Tot ce trebuie să faci tu este să te simți bine, iar negativitatea care îți afectează relația va dispărea de la sine.

Ori de câte ori te confrunți cu o situație neplăcută în cadrul relației tale, soluția este întotdeauna iubirea! Situația se va rezolva apoi prin modalități pe care la ora actuală nu le poți bănuși, dar se va rezolva cu siguranță, atât timp cât îți vei păstra starea pozitivă de spirit.

Mesajul pe care ni l-au transmis Lao Tzu, Buddha, Iisus, Mahomed și alte ființe iluminate a fost cât se poate de explicit și de limpede: iubiți!

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

• *Indiferent cu ce persoană intri în contact, tu ai de ales între două extreme: fie îi oferi iubirea ta, fie nu. Ceea ce îți va oferi viața în continuare depinde de alegerea ta.*

• *Oferă-le iubire semenilor tăi prin gesturile tale pline de bunătate, prin sprijinul pe care li-l acorzi, prin recunoștința ta sau prin orice alte sentimente pozitive, iar aceste vibrații înalte se vor întoarce în viața ta multiplicată sub forma circumstanțelor pozitive care îți vor afecta toate domeniile vieții.*

• *Caută întotdeauna aspectele pozitive din relația ta și observă-le într-o măsură mai mare decât pe cele negative. Dacă vei proceda astfel, cealaltă persoană va părea că se transformă sub ochii tăi.*

Pur și simplu nu o să-ți vină să crezi ce se întâmplă.

• *Atunci când încerci să schimbi o altă persoană, convins că știi ce este mai bine pentru ea, sau atunci când crezi că tu ai dreptate și ea nu, tu nu îi oferi iubirea ta!*

• *La fel, critica, acuzațiile, lamentările și săcăielile nu reprezintă acte de iubire față de celelalte persoane!*

• *Dacă dorești să te confrunți cu ipostazele fericite ale celorlalți oameni, trebuie să fii fericit tu însuși!*

• *Forța iubirii îți prezintă diferiți consilieri personali în domeniul relațiilor, deghizați sub forma unor oameni obișnuiți, care te învață să optezi întotdeauna pentru iubire!*

• *Tu poți atrage în viața ta tot ceea ce îți place admirând și apreciind sincer aceste lucruri (calități, obiecte, situații) la ceilalți oameni care dispun deja de ele!*

• *Este imposibil să vorbești sau să asculți lucruri negative și să te simți bine în același timp!*

• *Viața îți prezintă diferite persoane și circumstanțe, pentru ca tu să le poți alege pe cele care îți plac și pentru a le putea evita pe cele care nu îți plac. Această alegere se face prin reacțiile tale, dublate de sentimentele tale!*

• *Tu nu poți schimba o situație negativă atât timp cât aceasta te deranjează. Dimpotrivă, dacă vei continua să reacționezi negativ în fața ei, sentimentele tale negative vor atrage și vor multiplica negativitatea din*

viața ta.

● *Atunci când te simți fantastic de bine, forța câmpului tău magnetic creează în jurul tău un scut impenetrabil, pe care nicio vibrație negativă nu îl mai poate străpunge.*

● *Este mult mai ușor să îți schimbi starea de spirit decât să încerci să schimbi circumstanțele din lumea exterioară. Schimbă-ți sentimentele și vei schimba astfel circumstanțele exterioare.*

● *Cu cât dăruiești mai multă iubire și cu cât te simți mai bine, cu atât mai puternic și mai dilatat devine câmpul tău magnetic, atrăgând în viața ta tot ceea ce iubești.*

PUTEREA ȘI STAREA DE SĂNĂTATE

*„Adevărații vindecători ai bolii
sunt forțele naturale dinlăuntrul nostru.”*

Hippocrate (aproximativ 460 – 370 Î. Ch.)

Părintele medicinei occidentale

Ce înseamnă să fii sănătos? Poate crezi că sănătatea înseamnă să nu fii bolnav, dar în realitate ea înseamnă mult mai mult decât atât. Atât timp cât te simți relativ bine și nu ai probleme deosebit de grave de sănătate nu înseamnă că ești sănătos.

A fi sănătos înseamnă să te simți așa cum se simt copiii mici, a căror energie dă pe afară în fiecare zi. Corpurile lor sunt ușoare și flexibile, iar mișcărilor lor sunt lipsite de efort. Articulațiile lor sunt elastice, mintea lor este limpede, iar ei se simt fericiți și lipsiți de griji și de stres. Somnul lor este profund și senin, iar atunci când se trezesc se simt perfect odihniți și regenerați, de parcă s-ar naște într-un corp nou. Copiii privesc cu entuziasm și cu pasiune fiecare nouă zi. Nu vei putea înțelege ce înseamnă cu adevărat starea de sănătate decât dacă vei privi cum se comportă și cum se simt copiii mici. Așa te-ai simțit și tu cândva, și așa ar trebui să te simți inclusiv *în prezent!*

Acest lucru nu este deloc imposibil, căci forța iubirii ne pune tuturor la dispoziție o rezervă infinită de energie și de sănătate! Nimeni și nimic nu ne împiedică vreodată să ne bucurăm de aceste lucruri. Noi putem avea cu ajutorul ei toate lucrurile pe care ni le dorim, inclusiv o stare perfectă de sănătate, dar în acest scop trebuie să deschidem poarta pentru a o putea primi!

Tu ce crezi?

„Căci omul este așa cum crede el în inima sa.”

Regele Solomon (aproximativ Sec. X Î. Ch.)

Rege biblic al Israelului, în Proverbe 23:7

Aceste cuvinte sunt pline de înțelepciune, dar la ce se referă ele? Ce înseamnă „așa cum crede el în inima sa”?

Ceea ce crezi în inima ta înseamnă ceea ce crezi că este adevărat.

Convingerile nu sunt altceva decât gânduri repetate de foarte multe ori, cărora le sunt asociate sentimente puternice. Astfel de gânduri pot fi: „Obişnuiesc să răcesc foarte ușor”, „Am un stomac foarte sensibil”, „Îmi este foarte greu să slăbesc”, „Sunt alergic la cutare produs”, „Cafeaua mă ține treaz.” Toate aceste afirmații exprimă anumite convingeri, nu anumite realități. Orice convingere reprezintă o decizie fermă, o închidere a ușii urmată de aruncarea cheii, un verdict care nu mai lasă loc pentru alte deliberări sau negocieri. Ceea ce crezi că este adevărat *chiar este* adevărat pentru tine, indiferent dacă respectiva convingere îți este benefică sau îți face rău. Legea atracției transformă întotdeauna în realitate convingerile tale.

Foarte mulți oameni au mai multe convingeri negative asociate cu boala decât convingeri pozitive asociate cu starea de sănătate. De altfel, acest lucru nici nu este de mirare, dat fiind accentul care se pune în mass-media și în cultura noastră pe boală. Cu toate progresele medicinei, incidența bolilor nu face decât să crească în permanență, întrucât oamenii au devenit din ce în ce mai temători în fața lor.

Cum arată balanța sentimentelor tale legate de starea de sănătate? Prevalează sentimentele tale pozitive, asociate cu ea, în fața celor negative, asociate cu boala? Ești într-o măsură mai mare convins că te vei bucura pe termen lung de sănătate, sau crezi în inevitabilitatea bolii? În cazul în care ești absolut convins că trupul se deteriorează cu vârsta și că bolile sunt inevitabile, aceasta este vibrația pe care o emiți, iar legea atracției va face tot ce îi va sta în puteri pentru a-ți confirma convingerile, oferindu-ți circumstanțe care îți vor afecta starea de sănătate.

*„Căci lucrul de care mă tem vine peste mine,
iar ceea ce mă îngrozește cade asupra mea.”*

Iov 3:25

Efectul placebo, bine cunoscut în medicină, este cel mai bun exemplu al puterii convingerilor noastre. Experimentele au arătat că dacă unui grup de persoane i se administrează medicamente active pentru tratarea unei anumite boli, iar altuia doar pastile de zahăr care nu conțin substanțe active, fără a li se spune însă pacienților adevărul, cei din grupul placebo obțin de multe ori rezultate semnificativ mai bune în îmbunătățirea condiției lor, respectiv în diminuarea sau dispariția simptomelor bolii. Aceste rezultate uimitoare, obținute de fiecare dată în astfel de experimente, demonstrează puterea incredibilă a convingerilor noastre asupra organismului. Ca de obicei, noi primim ceea ce îi *oferim*

corpului nostru prin convingerile și sentimentele noastre foarte puternice.

Emoțiile pe care le simți afectează fiecare celulă și fiecare organ al corpului tău. Ori de câte ori nutrești sentimente pozitive, tu îi oferi corpului iubirea ta, iar acesta îți răspunde printr-o stare de sănătate mai bună. Invers, ori de câte ori nutrești sentimente negative, tensiunea ta psihică silește nervii și celulele să devină tensionate, echilibrul chimic al corpului să se schimbe, vasele de sânge să se contracte, iar respirația ta să devină superficială, fapt care reduce vitalitatea organelor și corpului tău. De fapt, boala nu înseamnă altceva decât o stare prelungită de disconfort al organismului ca urmare a stresului, grijilor și fricii.

*„Emoțiile tale îți afectează fiecare celulă a corpului.
Mintea și corpul, sau lumea mentală și cea fizică,
sunt înlănțuite și imposibil de separat.”*

Thomas Tutko (N. 1931)

Autor și psiholog sportiv

Lumea interioară a corpului tău

În interiorul tău există o întreagă lume! Pentru a înțelege puterea pe care o ai asupra corpului tău, este necesar mai întâi să înțelegi cum funcționează acest Univers interior, aflat în întregime sub comanda ta!

Toate celulele din corpul tău au un anumit rol de jucat și colaborează împreună cu unicul scop de a-ți da ție viață. Unele celule sunt liderele anumitor regiuni sau organe particulare și controlează activitatea tuturor celorlalte celule din regiunea lor, care poate fi inima, creierul, ficatul, rinichii sau plămânii. Celulele-șefe ale unui organ le supraveghează pe toate celelalte celule din organul respectiv, asigurând ordinea și armonia la nivelul acestuia, pentru ca el să poată funcționa normal. Alte celule patrulează de-a lungul celor circa 100.000 de kilometri de vase sanguine din corpul tău, pentru a menține ordinea și pacea. Ori de câte ori se produce un dezechilibru, cum ar fi o zgârietură pe piele, aceste celule dau imediat alarma, iar cele mai apropiate echipe de intervenție intervin și repară țesuturile avariate. În cazul zgârierii, prima echipă care intervine este cea care coagulează sângele și care are scopul de a opri hemoragia. Urmează apoi alte echipe de intervenție, care repară țesuturile pielii și cele musculare afectate de rană.

Dacă anumiți intruși cum ar fi virusurile sau bacteriile pătrund în organism, celulele memoriei copiază imediat tiparul invadatorilor. Acesta este verificat apoi în banca lor de date pentru a vedea în ce măsură se potrivește cu tiparele altor intruși din trecut, iar dacă este descoperită o astfel de similitudine, celulele memoriei alertează imediat echipele de intervenție specifice, care îi atacă pe invadatori. Dacă nu descoperă nicio similitudine, celulele memoriei deschid un dosar nou și introduc în el datele intrușilor, după care alertează toate echipele de apărare ale organismului. Echipa care are succes în oprirea și distrugerea invadatorilor este înregistrată apoi de celulele memoriei în noul dosar. În acest fel, dacă intrușii se întorc mai târziu, ele vor ști imediat ce echipă trebuie să alerteze și care este cel mai potrivit mecanism de apărare al corpului.

Dacă una din celulele corpului începe (dintr-un motiv sau altul) să își modifice comportamentul, încetând să mai lucreze pentru binele comunității, celulele de pază alertează echipele de salvare, care intervin și repară celula avariata. În cazul în care aceasta din urmă are nevoie de o anumită substanță chimică pentru a fi vindecată, remediul este luat chiar din farmacia naturală a corpului. Toți oamenii au un laborator farmaceutic complet în interiorul lor, care poate produce orice substanță necesară pentru vindecare.

Celulele organismului nostru lucrează așadar în echipă, 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, pe întreaga durată a vieții noastre. Unicul lor scop este de a menține viața și sănătatea corpului nostru. În medie, noi avem 100 de mii de miliarde de celule, care lucrează nonstop pentru a ne menține viața! Toate aceste celule se află sub comanda noastră, ascultând de gândurile, de sentimentele și de convingerile noastre.

Celulele cred tot ceea ce crezi tu despre corpul tău. Ele nu îți pun nicio clipă la îndoială gândurile, sentimentele sau convingerile, pe care le percep întocmai.

Spre exemplu, dacă nutrești convingerea că: „Am întotdeauna rău de avion atunci când călătoresc”, celulele percep această afirmație ca pe o comandă și trec de îndată la transpunerea în practică a instrucțiunilor tale. Dacă ești convins că ai o problemă cu greutatea, celulele consideră convingerea ta o poruncă și fac tot ce le stă în puteri pentru a-ți menține condiția supraponderală. Dacă te temi că te poți îmbolnăvi de o afecțiune virală, celulele primesc mesajul tău și creează imediat simptomele bolii. Pe scurt, celulele răspund la toate comenzile tale, aceasta fiind maniera legii atracției de a opera în interiorul corpului tău.

*„Creează-ți imaginea perfectă a fiecărui organ,
iar umbra bolii nu te va mai atinge niciodată.”*

Robert Collier (1885 – 1950)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Așadar, decide-te ce anume îți dorești și ce anume îți place. Celulele tale sunt cei mai loiali slujitori pe care îi ai și îți ascultă comenzile fără crâcnire. De aceea, tot ceea ce gândești și ce simți devine pentru corpul tău o lege imuabilă. Dacă dorești să te simți la fel de bine ca pe vremea când erai copil, spune-le celulelor tale: „Astăzi mă simt excepțional de bine”, „Dispon de foarte multă energie” „Am o vedere perfectă”, „Pot mânca orice doresc, păstrându-mi greutatea optimă”, „Dorm în fiecare noapte ca un prunc.” Tu ești conducătorul suprem al regatului tău interior și tot ceea ce gândești și ce simți devine o lege pentru acesta.

Puterea inimii tale

*„Privind lucrurile dintr-o anumită perspectivă,
omul este un microcosmos al Universului.*

*De aceea, studiind ceea ce este omul,
putem obține indicii referitoare la Univers.”*

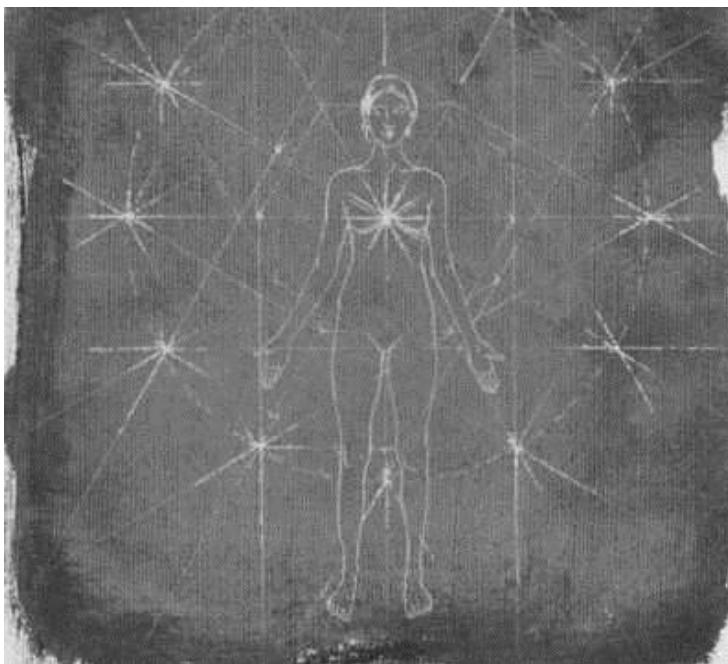
David Bohm (1917 – 1992)

Fizician cuantic

Interiorul corpului tău reprezintă o hartă perfectă a sistemului solar și a Universului. Inima ta simbolizează soarele, respectiv centrul sistemului tău corporal. Organele tale simbolizează planetele. Așa cum planetele depind de soare pentru a-și păstra echilibrul și armonia, organele corpului tău depind de inima ta pentru a-și păstra acest echilibru și această armonie.

Oamenii de știință de la Institutul HeartMath din California au demonstrat că sentimentele sincere de iubire, de apreciere și de recunoștință stimulează puternic sistemul imunitar, amplifică secreția substanțelor chimice vitale, și implicit vitalitatea și vigoarea corpului, reduc nivelul hormonilor stresului, presiunea arterială excesivă, anxietatea și vinovăția, și îmbunătățesc mecanismele de reglare a glucozei în cazul diabeticii. În plus, iubirea creează îmbunătățirea ritmului cardiac (în cazul existenței unor neregularități ale acestuia). Cercetătorii de la HeartMath au demonstrat că inima are un câmp magnetic de 5000 de ori mai puternic decât cel al creierului, cu o rază

de câțiva metri în jurul corpului.



Alți savanți au revoluționat modul nostru de a înțelege felul în care influențează iubirea starea noastră de sănătate, făcând experimente cu ajutorul apei. Ce are de-a face apa cu starea de sănătate? Ei bine, corpul nostru este alcătuit în proporție de 70% din apă! În interiorul craniului, apa atinge un procentaj de 80%!

Cercetătorii din Rusia, Japonia, Europa și din Statele Unite au descoperit că prin expunerea apei în fața unor cuvinte și sentimente pozitive cum ar fi iubirea și recunoștința, acest lucru nu numai că amplifică nivelul energetic al apei, dar însăși structura chimică a acesteia se modifică în sensul unei mai mari armonii. Cu cât sentimentele pozitive la care este expusă apa sunt mai elevate și mai nobile, cu atât mai frumoase și mai armonioase devin cristalele de apă atunci când aceasta este înghețată. Invers, atunci când apa este expusă unor emoții negative, cum ar fi ura, nivelul energetic al apei se reduce, iar în structura ei chimică intervin schimbări haotice, care o distorsionează.

Dacă emoțiile umane pot schimba structura apei, îți poți imagina cu ușurință ce efecte produc ele asupra stării tale de sănătate! Îți

reamintesc în această direcție că celulele corpului tău sunt alcătuite în cea mai mare parte din apă! Ele conțin această apă și sunt înconjurate în întregime de ea.

Îți poți imagina impactul iubirii și al recunoștinței asupra corpului tău? Îți poți imagina puterea acestor două sentimente pozitive de a-ți restabili starea de sănătate? Ori de câte ori simți o stare de iubire, aceasta modifică și armonizează structura chimică a apei din cele 100.000 de miliarde de celule ale corpului tău!

Cum trebuie folosită puterea iubirii pentru a avea o sănătate perfectă

*„Acolo unde iubirea este maximă,
miracolele sunt întotdeauna posibile.”*

Willa Cather (1873 – 1947)

Romancieră, laureată a premiului Pulitzer

Dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate, adică să te bucuri de sănătatea pe care o iubești, trebuie mai întâi de toate să oferi iubire! Dacă ești bolnav sau predispus către boală, emite gânduri și sentimente pozitive legate de starea de sănătate, căci numai iubirea poate restaura armonia la nivelul organismului. Este imposibil să emiți gânduri și sentimente negative legate de boală, și în același timp să te vindeci. Dacă îți urăști boala sau te temi de ea, tu emiți automat vibrații negative, iar boala ta nu se va putea vindeca niciodată pe deplin. Invers, atunci când gândurile și resentimentele tale reflectă ceea ce îți place, ceea ce iubești și ceea ce apreciezi, celulele tale primesc mesajul tău de armonie și reacționează prin restaurarea stării tale de sănătate. Pe scurt, ori de câte ori te gândești la ceea ce nu-ți place (susținându-ți gândurile prin sentimentele tale), nivelul de vitalitate al celulelor tale scade! Nu contează dacă gândurile tale nu au nimic de-a face cu corpul sau cu starea de sănătate; dacă emiți o vibrație negativă pe un subiect oarecare, tu îți reduci singur vitalitatea celulară. În schimb, atunci când te umpli de iubire pentru cineva sau ceva, chiar dacă este vorba de o simplă zi însoțită, de o casă nouă, de o promovare sau de un prieten, corpul tău se încarcă imediat cu vitalitate.

Așa cum spuneam, recunoștința este cel mai mare multiplicator dintre toate. De aceea, *mulțumește* în fiecare zi pentru sănătatea de care

te bucuri. Starea de sănătate nu poate fi cumpărată nici chiar cu toți banii din lume, căci ea reprezintă un dar al vieții. De aceea, fii recunoscător pentru sănătatea de care te bucuri, mai mult decât pentru orice altceva! Aceasta este cea mai bună asigurare de sănătate pe care o poți achiziționa vreodată, căci recunoștința garantează automat starea de sănătate!

Nu-i mai căuta nod în papură corpului tău, ci fii recunoscător pentru el, exact așa cum este. Ori de câte ori ai tendința să te gândești la anumite aspecte corporale care îți displac, amintește-ți că apa din interiorul celulelor tale receptează ceea ce simți. Mai bine spune mulțumesc pentru toate aspectele care îți plac la corpul tău și ignoră-le pe celelalte.

„Iubirea generează întotdeauna și mai multă iubire.”

Sfânta Tereza din Avila (1515 – 1582)

Călugăriță, mistică și scriitoare

Înainte de a consuma un aliment sau de a bea apă, privește alimentul sau apa cu iubire și cu recunoștință. Urmărește să nu vorbești niciodată de lucruri negative atunci când mănânci.

Binecuvântează mâncarea pe care o consumi, căci acest gest simbolizează iubirea și recunoștința pentru hrana primită. Prin binecuvântarea ei, tu îi schimbi practic structura chimică, și implicit efectele ei asupra apei din organismul tău. Binecuvântarea apei cu iubire și cu recunoștință are un efect similar. Sentimentele tale pozitive pot schimba structura chimică a apei din orice aliment. De aceea, folosește-te de puterea lor.

Folosește-te de puterea iubirii și a recunoștinței inclusiv atunci când primești un tratament medicamentos. Dacă îți poți imagina că te simți bine, tu poți *simți* efectiv acest lucru, și astfel îți poți restabili starea de sănătate. Pe scurt, dacă dorești să te vindeci, tot ce trebuie să faci este să emiți gânduri și sentimente pline de iubire într-o proporție mai mare de 50%. Este suficient ca acest procent să fie de 51% pentru a înclina balanța în sensul vindecării de boală.

Ori de câte ori îți faci niște analize medicale, fie generale, fie specifice, cum ar fi verificarea tensiunii, un control la ochi, este foarte important să urmărești să ai o stare de spirit pozitivă în timpul analizelor, dacă dorești ca rezultatul să fie cât mai bun pentru tine. Legea atracției face ca rezultatul unor analize medicale să urmeze starea ta de spirit atunci

când le-ai făcut. De aceea, dacă dorești să obții rezultatul pozitiv pe care ți-l dorești, este absolut necesar să îți cultivi o stare de spirit pozitivă atunci când îți faci analizele. Așa funcționează viața în toate domeniile. Ea nu se petrece pur și simplu. Rezultatul oricărei situații din viața ta depinde de frecvența ta de vibrație, respectând astfel întocmai legea atracției! Așadar, dacă dorești să obții rezultate cât mai bune la analizele medicale făcute, imaginează-ți că ai obținut deja aceste rezultate și că ele sunt pozitive. Teoretic, aceste rezultate pot fi bune sau rele, dar dacă dorești ca ele să fie bune, trebuie să te situezi pe o frecvență de vibrație pozitivă.

„Posibilitățile și miracolele înseamnă același lucru.”

Prentice Mulford (1834 – 1891)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Imaginează-ți și simte că te bucuri de o stare de sănătate perfectă. Dacă dorești să îți îmbunătățești vederea, gândește-te cu iubire la o vedere perfectă și imaginează-ți că dispui deja de ea. În mod similar, gândește-te cu iubire la un auz perfect și imaginează-ți că dispui deja de el. Gândește-te cu iubire la o greutate corporală optimă, la un corp perfect sau la un organ sănătos, și imaginează-ți că dispui deja de acestea. Fii recunoscător pentru ele! Corpul tău este dispus să îți îndeplinească orice dorință, dar numai dacă o încarci cu iubire și cu recunoștință.

Cunosc o tânără căreia i s-a spus că suferă de o boală de inimă foarte rară. În acel moment, întregul ei univers lăuntric s-a prăbușit. Deși până atunci se simțise perfect, dintr-odată a început să se simtă slabă și fragilă. În urma diagnosticului, ea a început să își vadă în negru întregul viitor, fiind convinsă că nu va mai putea duce o viață sănătoasă și normală. Cel mai rău îi părea pentru cele două fetițe ale ei, care aveau să rămână fără mamă. Din fericire, femeia s-a decis să facă tot ce îi stătea în puteri pentru a-și vindeca boala.

Începând din acel moment, ea a refuzat să mai cultive vreodată gânduri legate de inima ei șubredă. Și-a pus în fiecare zi mâna dreaptă pe inimă și și-a imaginat-o sănătoasă și puternică. În fiecare dimineață, când se trezea, își începea ziua mulțumind plină de recunoștință pentru inima ei puternică. A început să își imagineze frecvent o scenă în care medicii cardiologi îi spuneau că s-a vindecat complet. A făcut toate lucruri zilnic, timp de patru luni la rând. La următorul control pe care și l-a făcut, medicii au rămas uluiți: oricâte teste i-au făcut, acestea au indicat o stare de sănătate perfectă a inimii sale.

Această femeie a aplicat în mod corect legea atracției sau legea iubirii. Ea nu s-a gândit în permanență la diagnosticul primit, încercându-și câmpul magnetic personal cu sentimente negative, ci a optat pentru a se gândi plină de iubire la o inimă sănătoasă, pe care legea atracției i-a și oferit-o. Dacă suferi de o boală, procedează la fel ca și ea: nu-ți asuma boala prin gândurile și prin sentimentele tale negative. Nu îți urî și nu-ți detesta boala, căci acest lucru înseamnă să îți proiectezi negativitatea asupra ei. Mai bine gândește-te plin de iubire la sănătate în general, la sănătatea ta în particular, și apoi asumă-ți această stare de sănătate.

„Ferește-te să îți focalizezi mintea asupra bolii.

Gândește-te la putere și la vitalitate,

și astfel le vei atrage către tine.

Gândește-te la sănătate, și astfel te vei bucura de ea.”

Prentice Mulford (1834 – 1891)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Ori de câte ori simți o stare de iubire pentru starea ta de sănătate, forța iubirii elimină negativitatea din corpul tău! Dacă îți vine greu să te simți bine atunci când te gândești la starea de sănătate, focalizează-ți iubirea asupra altor aspecte. Înconjoară-te cu tot ceea ce-ți place și folosește-te de aceste lucruri pentru a te simți cât mai bine cu putință. Folosește-te de orice pretext din lumea exterioară pentru a-ți cultiva starea de iubire. Uită-te la filmele care te fac să râzi și să te simți bine, nu la cele care te deprimă, care te întristează sau care te fac să te simți tensionat. Ascultă melodii care te relaxează și pe care le iubești. Roagă-ți prietenii să îți spună bancuri sau să îți povestească diferite momente amuzante din viața lor. Pe scurt, fă tot ceea ce îți place, căci tu cunoști cel mai bine lucrurile pe care le preferi și care te fac fericit. Înconjoară-te cu aceste lucruri și urmărește să te simți cât mai bine cu putință. Nu uita să te folosești inclusiv de Procesul Creator. Aplică Cheile Puterii. Amintește-ți că nu trebuie decât să treci pragul celor 51% din gândurile și sentimentele tale pline de iubire pentru a trece de la boală la sănătate!

Dacă dorești să ajuți o altă persoană care este bolnavă, folosește-te de Procesul Creator și imaginează-ți că persoana respectivă se simte mai bine. Deși legea atracției se aplică la nivel individual, depinzând de vibrațiile pe care le emite persoana în cauză, tu o poți ajuta să își ridice propria frecvență de vibrație și să își restabilească astfel starea de sănătate.

Frumusețea se naște din iubire

*„Atunci când iubirea se amplifică în tine,
frumusețea se amplifică la rândul ei.
Căci iubirea nu este altceva decât frumusețea sufletului.”*
Sfântul Augustin din Hippo (354 – 430)
Teolog și Episcop

La baza oricărei forme de frumusețe stă iubirea. Ție îți stă la dispoziție o frumusețe nelimitată. Din păcate, marea majoritate a oamenilor își critică trupul și îi găsesc diferite defecte într-o măsură mai mare decât îl apreciază. Dacă îți vei căuta defectele personale și dacă te vei simți nefericit din cauza lor nu vei atrage niciodată frumusețea în viața ta! Dimpotrivă, nu vei atrage decât mai multe defecte și mai multă nefericire.

La ora actuală, industria frumuseții a atins o cifră uriașă de afaceri, generând profituri incredibile. În realitate, noi avem la dispoziție o sursă infinită de frumusețe, din care ne putem hrăni în fiecare secundă, cu o singură condiție: să ne manifestăm iubirea! Cu cât vei fi mai fericit, cu atât mai frumos vei arăta. Cearcănele îți vor dispărea, pielea ți se va netezi și va începe să strălucească, părul ți se va îngroșa și va deveni mai puternic, ochii tăi vor căpăta un luciu specific, iar culoarea lor se va intensifica. Dar mai presus de orice, vei constata că oamenii sunt atrași către tine oriunde te-ai duce. Aceasta este poate cea mai bună dovadă că frumusețea se naște din iubire.

Vârsta ta este vârsta pe care o simți

Textele din vechime afirmă că au existat epoci în care oamenii trăiau sute și sute de ani. Patriarhii din Biblie (epoca lui Adam) au trăit până la vârste de 800–900 de ani, iar în alte epoci au existat oameni care au trăit până la 500–600 de ani. În acele vremuri, longevitatea era considerată firească și naturală. Ce anume s-a schimbat între timp? Convingerile oamenilor! În loc să creadă că pot trăi sute și sute de ani, oamenii și-au schimbat convingerile de la o generație la alta și au început să creadă că nu mai pot trăi decât câteva zeci de ani.

Noi am moștenit aceste convingeri ale unei speranțe reduse de viață. Aceste convingeri ne-au fost inoculate încă de la naștere și au devenit

una cu însăși urzeala minții și sufletului nostru. Am ajuns să ne programăm astfel corpul încă de la cea mai fragedă vârstă să trăiască numai un anumit interval de timp, iar corpul nostru ne ascultă întocmai.

„Nu există niciun element biologic care să indice inevitabilitatea morții. Acest lucru îmi sugerează că moartea nu este deloc un fenomen inevitabil și că nu va mai trece mult timp până când biologii vor descoperi care sunt factorii exteriori care ne fac să îmbătrânim și să murim.”

Richard Feynman (1918 – 1988)

Fizician cuantic, laureat al premiului Nobel

Dacă îți stă în puteri, nu îți mai impune nicio limită vieții. Este suficient ca un singur om să depășească așteptările generale legate de speranța de viață pentru a schimba convingerile întregii umanități. Ceilalți oameni îl vor urma unul după altul, căci este suficient ca un singur om să depășească cu mult speranța medie de viață pentru ca alți oameni să creadă că pot face același lucru și chiar să îl facă.

Dacă ești convins și simți că procesul de îmbătrânire și de deteriorare fizică este inevitabil, acesta chiar devine inevitabil. Celulele, organele și corpul tău în ansamblul lui ascultă întru totul de convingerile și de sentimentele tale. De aceea, *simte-te* tânăr și oprește procesul de îmbătrânire. Gândește-te că acest proces nu este decât o convingere asumată și un program pe care i l-ai inoculat corpului tău. Tu poți schimba acest program oricând dorești, prin schimbarea convingerilor tale!

Cum pot fi schimbate aceste convingeri? Simplu: prin iubire! Convingerile negative, cum ar fi cele legate de limitările personale, de îmbătrânire sau de boală nu au nimic de-a face cu iubirea. Atunci când te simți bine și când emani iubire, înalta vibrație a acesteia dizolvă orice negativitate, inclusiv convingerile negative care nu îți sunt de niciun folos.

„Adevăratul elixir al vieții este iubirea care se revarsă asupra tuturor.

Acesta este izvorul longevității fizice.

Procesul de îmbătrânire este întotdeauna provocat de lipsa acestei iubiri.”

Josiah Gilbert Holland (1819 – 1881)

Autor

Iubirea este sinonimă cu adevărul

Pe vremea când erai copil, te simțeai flexibil și elastic tocmai pentru că nu aveai atât de multe convingeri negative legate de viață. Pe măsură ce ai avansat în vârstă, tu ți-ai asumat și ai acceptat din ce în ce mai multe convingeri și sentimente legate de propria ta limitare și negativitate, care te-au făcut să devii mai rigid și mai puțin flexibil. O astfel de viață nu este deloc extraordinară; este doar o banală viață limitată.

Cu cât iubești mai mult, cu atât mai mare devine capacitatea iubirii tale de a dizolva negativitatea din corpul și din mintea ta. Acest lucru se întâmplă ori de câte ori te simți fericit, recunoscător și bucuros, și este foarte ușor de simțit! Un om fericit se simte ușor, invincibil, „În al nouălea cer”!

Dacă vei începe să emiți din ce în ce mai mult vibrația iubirii, vei constata că trupul tău începe să se schimbe. Mâncarea va căpăta un gust mai bun, culorile vor deveni mai strălucitoare, sunetele mai clare, alunițele și celelalte semne de pe corpul tău vor avea tendința să cadă și să dispară, iar trupul tău va deveni din ce în ce mai flexibil. Dacă vei experimenta aceste miracole la nivelul corpului tău, nu vei mai avea nicio îndoială că iubirea este adevărata sursă a stării de sănătate!

Iubirea stă la baza oricărui miracol

Miracolele nu sunt altceva decât forța iubirii în acțiune. Ele apar atunci când ne îndepărtăm de negativitate și când ne focalizăm asupra iubirii. Chiar dacă ai fost un pesimist întreaga ta viață, nu este niciodată prea târziu să îți schimbi starea de spirit.

Cunosc pe cineva care obișnuia să se descrie cu seninătate ca fiind un pesimist. Când a primit vestea că soția sa aștepta al treilea copil, el nu s-a putut gândi la altceva decât la impactul negativ pe care îl va avea copilul asupra vieților lor. Din păcate, el nu s-a gândit nicio clipă la impactul pe care îl vor avea gândurile și sentimentele sale negative asupra vieții sale.

La jumătatea sarcinii, soția sa a trebuit internată la spital, iar medicii i-au făcut o operație pentru a extrage fătul. Trei specialiști diferiți au declarat că după numai 23 de săptămâni de gestație, fătul nu avea nicio șansă de supraviețuire. Bărbatul de care vorbesc s-a simțit îngenuncheat. Cu toate gândurile sale negative, nu își imaginase niciodată că ar putea pierde un copil.

După operație, el a fost dus la incubator pentru a i se arăta copilul. Era cel mai mic făt pe care îl văzuse vreodată. Avea numai 25 de centimetri lungime și o greutate de 340 de grame. Personalul medical a încercat să pună în funcțiune plămâni copilului cu ajutorul unui sistem de ventilație, dar pulsul acestuia scădea rapid. Medicii i-au repetat tatălui că nu mai puteau face nimic. Atunci, bărbatul a strigat în sinea sa: „Te rog!!” Exact în acel moment, plămâni copilului au început să funcționeze, iar pulsul său a crescut.

Au trecut astfel mai multe zile. Toți medicii din spital au continuat să declare că micuțul nu va supraviețui, dar bărbatul care a fost un pesimist toată viața a început să își imagineze cum ar fi dacă fiul său ar supraviețui. În fiecare seară înainte de culcare, el își imagina lumina iubirii strălucind deasupra copilului său. Dimineața, când se trezea, îi mulțumea lui Dumnezeu pentru că fiul său a supraviețuit.

Cu fiecare nouă zi copilul a continuat să facă progrese, depășind toate obstacolele din calea sa. După patru luni petrecute la terapie intensivă, cei doi soți și-au putut lua acasă copilul căruia medicii îi acordaseră zero la sută șanse de supraviețuire.

Așa cum spuneam, la baza oricărui miracol stă iubirea.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Corpul reacționează în funcție de convingerile și de sentimentele tale cele mai intense. Vibrația acestora saturează fiecare celulă și fiecare organ al corpului tău.*

● *Tu ești conducătorul suprem al regatului tău interior, iar celulele tale sunt supușii tăi cei mai loiali, care te slujesc necondiționat.*

Tot ceea ce gândești și ceea ce simți devine legea imuabilă a acestui regat – legea de care ascultă corpul tău.

● *Ori de câte ori te gândești la ceea ce nu-ți place (dublându-ți gândurile cu emoții negative caracteristice), forța vitală a celulelor tale scade! Ori de câte ori te gândești cu iubire la ceva – poate fi vorba de o simplă zi însorită, de o casă nouă, de o promovare sau de un prieten – corpul tău debordează de vitalitate.*

● *Recunoștința este marele multiplicator natural. De aceea, mulțumește zilnic pentru sănătatea de care te bucuri.*

● *Spune un mulțumesc sincer pentru toate aspectele legate de corpul tău care îți plac și ignoră aspectele care nu îți plac la el.*

● *Dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate, ai grijă ca gândurile tale pline de iubire față de starea de sănătate să depășească procentul de 51% din totalul gândurilor tale. Trecerea acestui prag procentual echivalează cu trecerea de la boală la sănătate.*

● *Dacă te confrunți cu o boală, fă tot ce îți stă în puteri pentru a nu ți-o asuma prin gândurile și prin sentimentele tale. Gândește-te tot timpul la sănătate în general, la propria ta sănătate în particular, și asumă-ți această condiție.*

● *Gândește-te cu iubire la o greutate ideală, la un corp perfect, la o sănătate desăvârșită a organelor tale. Imaginează-ți că dispui deja de aceste lucruri și simte-te recunoscător pentru acest lucru.*

● *Dacă ești convins că organismul se va deteriora cu vârsta, tu emiți această convingere, iar legea atracției creează circumstanțele care o confirmă.*

● *Simte-te tânăr. Urmărește să nu îți mai simți vârsta reală.*

● *Cultivă iubirea și recunoștința, iar corpul tău se va transforma așa cum îți dorești.*

PUTEREA ȘI TU

„Puterea de a fi fericit, de a avea parte numai de lucruri bune și de tot ce avem nevoie în viață se află în fiecare dintre noi. Această putere interioară este nelimitată.”

Robert Collier (1885 – 1950)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Tot ceea ce există are o anumită frecvență de vibrație. Absolut totul! Fiecare cuvânt are o astfel de frecvență, fiecare sunet, fiecare culoare, fiecare copac, fiecare animal, fiecare plantă, fiecare substanță minerală și fiecare obiect material. Orice aliment și orice lichid are o anumită frecvență de vibrație. De asemenea, orice loc, orice oraș și orice țară. Elementele naturii: aerul, focul, apa și pământul, au astfel de frecvențe de vibrație. Starea de sănătate, bolile, abundența, sărăcia, succesul și eșecul – toate au frecvențe de vibrație specifice. Orice eveniment, orice situație și orice circumstanță are o anumită frecvență de vibrație. Chiar și numele tău are o astfel de frecvență. Dar numele real al frecvenței tale de vibrație este ceea ce simți! Sentimentele tale atrag în viața ta *toate* celelalte circumstanțe, pe aceeași frecvență ca și ele.

Spre exemplu, dacă te simți fericit mai multă vreme, tu atragi în viața ta persoane, circumstanțe și evenimente fericite. Dacă te simți stresat mai multă vreme, tu atragi în viața ta persoane, circumstanțe și evenimente stresante, care îți amplifică starea de spirit. Cu siguranță ai constatat acest lucru atunci când te grăbeai din cauză că te aflai în întârziere. Grabei îi corespunde un sentiment negativ. De aceea, atunci când te grăbești mai tare din cauză că te afli în întârziere totul pare să concureze pentru a te întârzia și mai tare. În cale îți apar cele mai bizare obstacole cu unicul scop de a te întârzia. Așa funcționează legea atracției.

Înțelegi acum cât de important este să te simți bine înainte de a-ți începe propriu-zis ziua? Dacă nu îți faci timp dimineața la prima oră pentru a-ți cultiva o stare de spirit pozitivă, este posibil ca ziua respectivă să nu îți ofere prea multe motive de bucurie.

Atunci când ți se întâmplă un eveniment neplăcut este mult mai greu să îl modifici, întrucât te afli deja în fața lui, așa că nu ai cum să nu crezi în el! De aceea, este mult mai bine să îți cultivi din timp o stare de spirit pozitivă astfel încât un astfel de eveniment să nu se producă deloc. Tu poți schimba orice aspect din viața ta prin schimbarea

sentimentelor tale, dar acest proces este infinit mai ușor atunci când tot ceea ce ți se întâmplă este bun și frumos!

Privește filmul vieții tale

Viața este fermecată! În fiecare zi ți se întâmplă o sumedenie de lucruri minunate, dar pentru a le sesiza trebuie să *le privești* la fel de concentrat ca atunci când te uiți la un film. Dacă te uiți la un film și îți lași atenția să fie distrasă de un telefon ori dacă adormi, tu ratezi ceea ce se întâmplă în continuare. La fel se petrec lucrurile și cu filmul vieții tale, care se derulează în permanență pe ecranul momentului prezent. Dacă ești pe jumătate adormit și nu ești atent la ceea ce se întâmplă în fața ta, tu riști să ratezi mesajele pe care le primești și sincronicitățile care se petrec în viața ta, vorbindu-ți în permanență, călăuzindu-te și direcționându-te!

Viața comunică cu tine! Ea îți vorbește! În viață nu există accidente sau coincidențe. Fiecare zi are propria ei frecvență de vibrație și tot ceea ce ți se întâmplă are aceeași frecvență ca și tine în momentul respectiv. Tot ceea ce vezi în fața ta – fiecare culoare, fiecare semn, fiecare persoană și fiecare obiect – tot ceea ce auzi, toate circumstanțele și toate evenimentele care ți se întâmplă în momentul prezent vibrează pe aceeași frecvență ca și tine.

*„Această conexiune este atât de uluitoare încât pare
că însuși Creatorul a conceput rețeaua electrică
a acestei planete.”*

Nikola Tesla (1856-1943)

Inventatorul radioului și al curentului alternativ

Atunci când conduci mașina și vezi un echipaj de poliție, tu devii automat mai atent. Cu siguranță, există un motiv pentru care echipajul de poliție ți-a apărut în momentul de față, iar mesajul care îți este transmis este: „Fii atent!” Poate că apariția lui înseamnă și altceva, dar pentru a afla ce anume trebuie să te întreb: „Ce îmi transmite acest simbol?” Poliția reprezintă legea și ordinea, așa că apariția echipajului de poliție ar putea însemna că ceva nu este în ordine în viața ta. Poate fi vorba de un lucru minor, cum ar fi faptul că ai uitat să îți suni un prieten de la care ai primit un mesaj pe robot sau că nu i-ai mulțumit cuiva pentru un serviciu.

Dacă auzi sirena unei ambulanțe, ce îți transmite acest lucru? Oare îți atrage atenția să te simți recunoscător pentru faptul că ești sănătos? Îți reamintește cumva să mulțumești pentru sănătatea celor dragi? Ce

Îți transmite o mașină de pompieri care trece pe lângă tine? Nu cumva există în viața ta un foc (simbolic) pe care trebuie să îl stingi? Sau poate dimpotrivă, că trebuie să îți reaprinzi iubirea? Tu ești singurul om care poate înțelege semnificația mesajelor simbolice pe care ți le transmit evenimentele din viața ta, dar în acest scop trebuie să începi prin a fi atent la ele și prin a-ți pune întrebări. Numai așa vei putea primi răspunsurile pe care le cauți și vei putea descifra semnificația simbolică a lucrurilor care ți se întâmplă.

Tu primești în permanență mesaje și un feedback continuu. De altfel, le-ai primit de-a lungul *întregii* tale vieți! În ceea ce mă privește, dacă aud conversația altor persoane care se întâmplă să stea lângă mine, consider că aceasta are o semnificație inclusiv pentru mine; în caz contrar, nu aș fi auzit aceste cuvinte. Pornesc întotdeauna de la premisa că ele reprezintă un mesaj pentru mine, că au o anumită relevanță pentru viața mea și că îmi oferă un feedback de care mă pot folosi. Dacă mă aflu într-o călătorie și îmi iese în cale un panou, citesc cuvintele de pe el și încerc să descifrez semnificația lor pentru mine, în ce fel sunt semnificative ele pentru viața mea. De vreme ce am apucat să le citesc, este evident pentru mine că mă aflu pe aceeași frecvență de vibrație ca și ele. În caz contrar, nu le-aș fi observat...

Fiecare lucru care mă înconjoară de-a lungul unei zile îmi vorbește personal, oferindu-mi diferite mesaje. De pildă, dacă remarc că oamenii din jurul meu nu zâmbesc și nu se simt foarte fericiți, îmi dau seama că frecvența mea de vibrație a scăzut. Drept urmare, îmi amintesc imediat de toate lucrurile care îmi plac, până când starea mea de spirit devine mai luminoasă.

*„Dacă dorim să vedem în jurul nostru o schimbare,
trebuie să începem prin a ne schimba noi înșine
în sensul dorit.”*

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Lider politic indian

Simbolul tău secret

Una din manierele de a te juca cu legea atracției constă în a-i cere dovezi concrete ale forței iubirii. Gândește-te la ceva ce îți place și consideră-l un simbol al forței iubirii. Ori de câte ori vezi sau auzi acest simbol, conștientizează faptul că forța iubirii se află alături de tine. Personal, am ales ca simbol orice lumină scânteietoare. De aceea, ori de

câte ori văd lumina soarelui sau o reflexie a acesteia, mă gândesc la faptul că forța iubirii se află alături de mine. Ori de câte ori mă simt plină de bucurie și de iubire, sesizez imediat o scânteiere sau o luminiță undeva în jurul meu. Sora mea folosește ca simbol curcubeul și ori de câte ori se umple de recunoștință sau de iubire sesizează în jurul ei o reflexie luminoasă descompusă în culorile curcubeului. Alte simboluri pe care le poți folosi sunt stelele, aurul, argintul sau orice altă culoare, un animal, o pasăre, un copac sau o floare pe care o iubești foarte mult. La fel de bine, poți opta pentru anumite cuvinte sau sunete. Important este să alegi ceva care îți place foarte, foarte mult.

Dacă dorești, îți poți alege inclusiv un simbol pe care să îl consideri un avertisment din partea forței iubirii, care îți transmite prin intermediul lui să fii mai atent. De fapt, tu primești mesaje și avertismente tot timpul. Atunci când îți cade ceva din mână, când te împiedici, când ți se agață haina de ceva sau când te ciocnești de cineva sau de un obiect, tu primești practic un mesaj de avertisment care îți spune să nu mai gândești ceea ce gândești și să nu mai simți ceea ce simți în momentul de față! Așa cum spuneam, nu există accidente sau coincidențe. Întreaga viață se desfășoară pe principiul sincronicității, căci tot ceea ce există are la bază o frecvență energetică. Aceasta este fizica vieții și a Universului.

„Atunci când privesc sistemul solar, constat că Pământul este situat la distanța cea mai potrivită de Soare, astfel încât să primească exact atâta căldură și lumină câtă are nevoie pentru a susține viața de pe el. Acest lucru nu poate fi întâmplător.”

Isaac Newton (1643 – 1727)

Matematician și fizician

Viața este fermecătoare

Există o relație între iubire și fiecare dintre noi, iar aceasta este cea mai uimitoare și mai fermecătoare relație care poate exista vreodată. Doresc să îți împărtășesc cum îmi trăiesc eu fiecare zi în parte ținând cont de această cunoaștere.

Atunci când mă trezesc dimineța, mă simt recunoscătoare pentru că sunt în viață, pentru tot ceea ce am și pentru toate persoanele din viața mea. Îmi petrec 15 minute în fiecare dimineță simțind iubire și transmitând această vibrație lumii întregi.

Îmi imaginez apoi cum se va derula în continuare ziua care începe. Îmi imaginez că toate lucrurile pe care trebuie să le fac se vor derula perfect și mă umplu de iubire și de recunoștință la acest gând. Cu alte cuvinte, mă las călăuzită de forța iubirii cultivând această stare de spirit *înainte* de a face ceva! Nu-mi deschid niciodată email-urile sau pachetele primite prin poștă, nu dau telefoane importante și nu fac nimic cu adevărat semnificativ dacă nu mă simt în prealabil bine.

Atunci când mă îmbrac dimineța, simt o recunoștință profundă pentru hainele mele. Pentru a economisi timp, îmi pun întrebarea: „Care sunt hainele ideale pentru a le voi purta în această zi?” Cu câțiva ani în urmă m-am decis să mă joc puțin cu legea atracției și cu garderoba mea. În loc să încerc diferite combinații nepotrivite de haine (fapt care atrage apoi alte evenimente care nu se potrivesc sau care nu merg), m-am decis să mă las îmbrăcată de forța iubirii. În acest scop, *mi-am imaginat* cum *m-aș simți* dacă tot ceea ce aș purta s-ar asorta la modul ideal. După ce mi-am imaginat și am simțit acest lucru, mi-am pus întrebarea: „Ce trebuie să port astăzi?” În final, am rămas uluită de cât de bine asortate au fost hainele pe care le-am ales și de cât de bine mă făceau acestea să mă simt.

Atunci când merg pe stradă, urmăresc să fiu cât mai atentă și să îi observ pe oamenii care trec pe lângă mine. Încerc să transmit gânduri și sentimente de iubire cât mai multor oameni. Le privesc fețele, mă umplu de iubire și îmi imaginez că aceștia primesc iubirea mea. Pornind de la premisa că forța iubirii este sursa abundenței financiare, a fericirii în cadrul relațiilor, a sănătății perfecte și a tuturor celorlalte lucruri pe care ni le dorim, le transmit oamenilor iubirea mea, conștientă că în acest fel le transmit practic tot ceea ce își doresc.

Atunci când văd pe cineva care pare să aibă o nevoie particulară, de pildă un om care nu își poate permite să își cumpere ceea ce își dorește, îi transmit gânduri de abundență. Dacă persoana pare supărată, îi transmit fericire. Dacă pare stresată și grăbită, îi transmit pace și bucurie. Ori de câte ori fac cumpărături, merg pe stradă sau îmi conduc mașina și mă aflu în mijlocul altor oameni, fac tot ce îmi stă în puteri pentru a le transmite cât mai multă iubire posibil. Nu uit cu această ocazie să îmi exprim recunoștința pentru banii de care dispun, pentru fericirea de care mă bucur și pentru pacea și bucuria din viața mea, căci nevoile altor oameni îmi reamintesc de aceste lucruri.

Dacă mă aflu în avion, le transmit iubire celorlalți pasageri. Dacă mă aflu la restaurant, le transmit iubire celorlalți clienți, dar și membrilor personalului, precum și mâncării propriu-zise. Indiferent cu cine am de-

a face, cu o organizație sau cu o corporație, cu un vânzător sau cu o altă persoană, le transmit tuturor iubire. Atunci când mă urc în mașină, îmi imaginez că m-am întors deja acasă veselă și fericită, fără să fi trecut prin incidente neplăcute, și rostesc un „mulțumesc” din inimă. Îmi pun apoi întrebarea: „Care este cel mai bun traseu pe care ar trebui să îl urmez?” Ori de câte ori intru în casă sau ies din ea, spun „mulțumesc” pentru căminul meu. Când fac cumpărături într-un supermarket, mă întreb: „De ce altceva aș mai avea nevoie?” și „Am luat totul?” Primesc întotdeauna răspunsuri la aceste întrebări.

*„Dincolo de orice îndoială, cunoașterea este o încuietore,
iar cheia care o deschide este întrebarea.”*

Ja'far al-Sadig (702 – 765)

Lider spiritual islamic

Îmi pun în fiecare zi cât mai multe întrebări, uneori de ordinul sutelor. De pildă, mă întreb singură: „Cum mă simt astăzi?”, „Ce ar trebui să fac în această situație?”, „Care este cea mai bună decizie pe care aș putea-o lua?”, „Care este soluția la această problemă?”, „Care este cea mai bună alegere în momentul de față?”, „Este această persoană o companie bună pentru mine?”, „Cum m-aș putea simți mai bine?”, „Cum mi-aș putea eleva starea de spirit?”, „Cui trebuie să îi ofer iubire astăzi?”, „Pentru ce ar trebui să mă simt recunoscătoare astăzi?”

Ori de câte ori îți pui o întrebare, tu *emiți* o vibrație, așa că trebuie să *primești* un răspuns! Trebuie să fii însă atent și lucid pentru a conștientiza răspunsurile primite la întrebările tale. Acestea îți pot veni prin lectura unui text, prin auzirea unor cuvinte sau chiar printr-un vis. Sunt și cazuri în care te trezești pur și simplu că *știi* răspunsul dorit. Cert este că îl vei primi întotdeauna!

Dacă mi s-a întâmplat să îmi rătăcesc cheile sau un alt obiect, mă întreb: „Unde îmi sunt cheile (sau obiectul pe care nu îl găsesc)?” Nu mă opresc însă aici. Atunci când îmi găsesc cheile, mă întreb: „Ce semnificație a avut acest eveniment pentru mine?” Cu alte cuvinte, de ce le-am rătăcit? Există întotdeauna o motivație care se ascunde în spatele evenimentelor din viața noastră. Așa cum spuneam, nu există accidente sau coincidențe. Uneori, răspunsul pe care îl primesc este: „Încetinește ritmul, te grăbești prea tare.” Alteori primesc următorul răspuns: „Portofelul tău nu este în poșetă.” Drept urmare, mă uit prin cameră în locul în care mi-am găsit cheile și găsesc acolo portofelul. Uneori nu primesc pe loc răspunsul dorit, dar în timp ce mă pregătesc să ies din casă sună telefonul, iar persoana de la celălalt capăt al firului

îmi spune că nu mai poate veni la consultație. Îmi dau astfel seama că rătăcirea cheilor s-a datorat în acest caz unui motiv pozitiv. Pe scurt, ador pur și simplu felul în care se desfășoară viața mea. Trebuie să înțelegi însă că nu poți primi răspunsuri și sfaturi dacă nu pui întrebările de rigoare.

Uneori viața îmi scoate în cale obstacole și probleme, dar pornesc întotdeauna de la premisa că eu am fost cea care le-am atras către mine. De aceea, îmi pun imediat întrebarea cum am reușit acest lucru, astfel încât să îmi pot învăța lecția și să nu o mai repet!

În schimbul tuturor bucuriilor pe care mi le oferă viața îi transmit lumii iubirea mea, cât de mult pot. Caut întotdeauna binele în orice situație și în orice persoană. Mă simt recunoscătoare pentru tot ce mi se întâmplă. Cu cât dăruiesc mai multă iubire, cu atât mai mare este fericirea care mă inundă și care îmi taie uneori respirația. Atunci când dăruiești iubire pentru tot ceea ce primești, forța iubirii multiplică această vibrație și îți înapoiază încă *și mai multă* iubire! Dacă ți s-a întâmplat măcar o dată acest lucru, nu vei mai fi niciodată același!



Iubirea poate face orice pentru tine

Tu poți descătușa forța iubirii pentru a te ajuta în orice domeniu al vieții tale. De pildă, o poți ruga să îți aducă aminte la momentul potrivit de un lucru pe care trebuie să ți-l amintești. O poți ruga să te trezească dimineața la ora la care trebuie să te trezești. Forța iubirii poate deveni asistentul tău personal, consilierul tău financiar, medicul tău. Ea te

poate ajuta să îți reglezi situația financiară, greutatea corporală, alimentația, să îți armonizezi relațiile sau să îți rezolvi orice altă problemă. Ea nu va face însă aceste lucruri pentru tine decât dacă vei deveni una cu ea prin iubire, apreciere și recunoștință, dacă te vei abandona în fața ei, având încredere în ea și renunțând să mai încerci să controlezi totul în viața ta!

„Pe măsură ce credința ta va crește, vei descoperi că nu mai trebuie să controlezi lucrurile, căci acestea vor evolua de la sine în direcția dorită de tine, iar tu te poți lăsa dus de val, spre imensa ta satisfacție.”

Wingate Paine (1915 – 1987)

Autor și fotograf

Unește-ți forțele cu imensa putere a vieții. Dacă dorești ca forța iubirii să facă ceva pentru tine, imaginează-ți că aceasta ți-a îndeplinit deja dorința și umple-te cu iubire și cu recunoștință. Vei primi apoi cu siguranță ceea ce îți dorești.

Folosește-ți imaginația și gândește-te la toate lucrurile pe care le poate face pentru tine forța iubirii. Aceasta este însăși inteligența vieții și a Universului. Dacă îți poți imagina inteligența care poate crea o floare sau o celulă a corpului uman, vei înțelege că nu există întrebare la care această inteligență să nu-ți ofere răspunsul perfect, indiferent de situația în care te afli. Iubirea poate face orice pentru tine, dar în acest scop trebuie să devii una cu ea, realizând astfel puterea ei în viața ta.

Ce contează dacă?...

„Descoperă simplitatea în orice lucru complicat.

Descoperă armonia în mijlocul discordiei.

Descoperă oportunitatea în orice situație dificilă.”

Albert Einstein (1879 – 1955)

Fizician, laureat al premiului Nobel

Dacă te gândești la prea multe detalii, aceste amănunte minore îți vor distra atenția și te vor trage în jos. Îți va fi greu să te focalizezi asupra unei stări de spirit cât mai elevate dacă îți vei risipi atenția asupra amănuntelor lipsite de importanță. Ce contează dacă ți-ai pus rufele în uscător înainte ca programul de spălat să se fi terminat? Ce contează pentru viața ta dacă echipa ta sportivă favorită nu a câștigat săptămâna aceasta? Va exista întotdeauna o săptămână viitoare. Ce contează dacă

ai ratat autobuzul? Ce contează dacă nu ai găsit portocale la magazin, întrucât tocmai s-au terminat? Ce contează dacă trebuie să stai la coadă câteva minute? La nivelul imaginii de ansamblu, ce contează toate aceste lucruri mărunte?

Detaliile lipsite de importanță nu fac decât să îți distreze atenția, putându-ți sabota întreaga viață. Dacă le acorzi o importanță prea mare, riști să nu te simți bine. Gândește-te că niciunul din aceste amănunte mărunte nu contează la nivelul imaginii de ansamblu a vieții tale! Nici măcar unul singur! De aceea, simplifică-ți cât mai mult viața și protejează-ți astfel starea de spirit pozitivă. Eliminând detaliile nesemnificative, vei crea și mai mult loc pentru lucrurile importante din viața ta, pentru cele pe care ți le dorești.

Tu ești cel care conferă semnificație vieții tale

Tu ești cel care conferă semnificație tuturor aspectelor din viața ta. Nicio situație nu este în sine bună sau rea. Tot ceea ce se întâmplă este neutru din acest punct de vedere. Un curcubeu sau o furtună nu înseamnă ceva bun sau ceva rău, ci doar două fenomene la fel de naturale. Tu ești cel care acordă semnificație curcubeului prin ceea ce simți față de el. La fel și în cazul furtunii. În mod similar, o slujbă nu este bună sau rea. Ea nu este decât o slujbă, dar tu o poți face să devină bună sau rea pentru tine în funcție de ceea ce simți față de ea. La fel, o relație nu este bună sau rea în sine. Ea nu este decât o relație, dar ea devine bună sau rea pentru tine în funcție de ceea ce simți față de ea.

*„Nimic nu este în sine bun sau rău,
dar gândurile noastre îl pot face să devină astfel.”*

William Shakespeare (1564 – 1616)

Dramaturg englez

Dacă cineva îi face rău unei alte persoane, legea atracției îi răspunde cu aceeași monedă. Ea se poate folosi în acest scop de poliție, de lege sau de alte modalități, dar răufăcătorul își va primi mai devreme sau mai târziu cu vârf și îndesat pedeapsa cuvenită. Noi primim întotdeauna ceea ce oferim. De aceea, dacă auzi de o persoană căreia altcineva i-a făcut rău, simte o stare de compasiune pentru ea, dar nu te grăbi să judeci pe nimeni. Atunci când judeci pe cineva și te gândești că este rău, tu nu îi oferi iubirea ta. În acest fel, îți lipești ție însuși pe frunte eticheta de om rău. Tu primești exact ceea ce oferi. Dacă emiți gânduri

sau sentimente negative față de altcineva, indiferent ce a făcut acesta, sentimentele tale negative se întorc împotriva ta cu aceeași forță cu care le-ai emis! Altfel spus, ele vor crea circumstanțe negative în viața ta! Forța iubirii nu cunoaște justificări!

*„Viața care iubește totul
este o viață bogată și trăită plenar,
care își extinde încontinuu frumusețea și puterea.”*

Ralph Waldo Trine (1866 – 1958)

Autor aparținând curentului Noua Gândire

Iubirea este singura putere din lume

Forța iubirii nu are niciun opus. Singura putere din lume este iubirea. Nu există o forță a negativității. Oamenii din vechime au descris uneori negativitatea dându-i nume precum „diavolul” sau „răul”. A fi tentat de diavol nu înseamnă altceva decât a fi tentat să cazi în capcana gândurilor și sentimentelor negative, în loc să te identifice cu forța pozitivă a iubirii. În realitate nu există o forță a negativității. Există o singură forță, iar aceasta este forța iubirii.

Tot ceea ce există negativ în această lume are la bază absența iubirii. Indiferent dacă această negativitate se manifestă printr-o persoană, printr-un loc, printr-o circumstanță sau un eveniment, ea derivă inevitabil dintr-o lipsă de iubire. De pildă, nu există o forță a tristeții; tristețea nu este altceva decât o absență a fericirii, iar fericirea se naște din iubire.

La fel, nu există o forță a eșecului; eșecul nu este altceva decât absența succesului, iar succesul se naște din iubire. Nu există o forță a bolii; boala nu este altceva decât o absență a sănătății, iar sănătatea se naște din iubire.

Nu există o forță a sărăciei; sărăcia nu este altceva decât o absență a abundenței, iar abundența se naște din iubire. Iubirea este singura forță pozitivă a vieții, și *toate* circumstanțele negative apar *întotdeauna* ca urmare a lipsei de iubire.

Dacă umanitatea va trece un anumit punct critic și va învăța să cultive mai multă pozitivitate decât negativitate, aceasta din urmă va dispărea rapid de pe planetă. Gândește-te: ori de câte ori optezi pentru iubire, tu contribui la vindecarea de negativitate a întregii lumi! Din ce

în ce mai mulți oameni cred că ne aflăm foarte aproape de acest punct de cotitură în istoria umanității. Indiferent dacă au dreptate sau nu, a sosit într-adevăr timpul să îi oferim acestei lumi cât mai multă iubire și cât mai multă pozitivitate. Fă acest lucru pentru țara ta. Fă-l pentru întreaga lume.

*„Când inima este echilibrată,
întreaga viață personală devine echilibrată.
Când viața personală este echilibrată,
viața familiei devine echilibrată.
Când viața familiei este echilibrată,
viața națiunii devine echilibrată.
Când viața națiunii este echilibrată,
viața întregii lumi devine echilibrată.”*
Confucius (551 - 479 Î. Ch.)
Filozof chinez



Tu poți influența întreaga lume prin puterea ta, căci ai foarte multă iubire de oferit.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

● *Tot ceea ce există are o frecvență de vibrație. Absolut tot! Sentimentele tale atrag în viața ta persoane, circumstanțe și evenimente aflate pe aceeași frecvență de vibrație cu ele.*

● *Viața îți răspunde. Ea comunică cu tine. Tot ceea ce vezi – fiecare semn, fiecare culoare, fiecare persoană și fiecare obiect – tot ce auzi, toate circumstanțele și evenimentele din viața ta au exact aceeași frecvență ca și tine.*

● *Atunci când te simți fericit mai multă vreme, tu atragi în viața ta numai persoane, circumstanțe și evenimente fericite.*

● *În viață nu există accidente și coincidențe; există numai sincronicități, din cauza fenomenului de rezonanță vibratorie. Aceasta este fizica vieții și a Universului.*

● *Gândește-te la un lucru pe care îl iubești și transformă-l într-un simbol al iubirii. Ori de câte ori vezi sau auzi acest simbol, conștientizează faptul că forța iubirii se află alături de tine.*

● *Lasă-te călăuzit de forța iubirii oriunde te-ai duce și orice ai face. Imaginează-ți că în ziua care urmează totul va merge bine în viața ta și emană cât mai multă iubire.*

Fă acest lucru ori de câte ori ai ceva de făcut.

● *Pune-ți zilnic cât mai multe întrebări. Legea atracției va avea grijă să primești răspunsurile la ele.*

● *Lasă-te ajutat de forța iubirii în toate demersurile tale. Iubirea poate deveni asistentul tău personal, consilier financiar, medic și consilier relațional.*

● *Dacă îți lași mintea să fie preocupată de prea multe detalii, vei fi distras de acestea și vei pierde din vedere imaginea de ansamblu. Simplifică-ți cât mai mult viața și nu mai acorda importanță micilor detalii. La urma urmelor, ce contează acestea?*

● *Forța iubirii nu are niciun opus. În viață nu există nicio altă putere decât iubirea. Toate aspectele negative din această lume au la bază o absență a iubirii.*

PUTEREA ȘI VIAȚA

Niciun om nu își poate imagina cum ar fi să *nu* existe. Noi ne putem imagina că trupul nostru a murit, dar nu și că nu vom mai exista deloc. De ce crezi că se întâmplă acest lucru? Să fie oare vorba doar de o farsă a naturii? Nici pe departe. Tu nu îți poți imagina că nu ești pentru simplul motiv că este absolut imposibil să nu ești! Dacă ți-ai putea imagina acest lucru, l-ai putea crea. Din fericire, acest lucru este imposibil. Tu ai existat dintotdeauna și vei continua să ești de-a pururi, căci tu faci parte integrantă din creație.

„Nu a existat niciodată vreun moment în care tu și cu mine și toți regii adunați aici nu am existat, și nu va exista vreodată un moment în care vreunul dintre noi va înceta să existe. Așa cum aceeași persoană locuiește în corpuri diferite în timpul copilăriei, al maturității și al bătrâneții, în mod similar, după moarte ea continuă să existe într-un alt corp. Omul înțelept nu se lasă amăgit de aceste schimbări.”
Bhagavad Gītā (Sec. V Î. Ch.)
Text hindus antic

În acest caz, ce se întâmplă atunci când omul moare? Corpul lui nu devine inexistent, pentru simplul motiv că inexistența nu este posibilă. El se descompune însă în elementele sale de bază. Nici spiritul care a sălășluit în el, *adevăratul* său eu, nu dispare. Simplul fapt că ne spunem „ființe” umane arată faptul că noi vom continua să existăm de-a pururi. Ființa vie dinlăuntrul nostru a locuit o vreme în acest corp uman. Chiar dacă îl părăsește la un moment dat, ea nu poate dispărea. În caz contrar, în Univers ar rămâne un spațiu gol, care l-ar anihila în totalitate.

Singurul motiv pentru care nu putem vedea spiritele celor care și-au părăsit corpul fizic este că noi nu percepem frecvența de vibrație a iubirii. De altfel, noi nu percepem nici măcar frecvența ultraviolet; ce să mai vorbim de frecvența iubirii, care este cea mai înaltă din Univers și care este frecvența spiritului nostru. Nici chiar cele mai avansate echipamente tehnologice nu pot percepe această frecvență supremă, și nici nu o vor putea face vreodată. Nu uita însă că tu poți simți iubirea. De aceea, chiar dacă ai pierdut pe cineva drag și nu îl mai poți vedea, tu poți continua să îl simți pe frecvența iubirii. Nu poți face însă acest

lucru pe frecvența durerii sau a tristeții, căci aceste frecvențe de vibrație sunt net inferioare frecvenței iubirii. În schimb, dacă te situezi pe frecvența supremă a iubirii și a recunoștinței, este foarte ușor să simți spiritul celui drag. Tu ești întotdeauna conectat cu tot ceea ce există, prin forța iubirii tale.

Raiul se află în interiorul tău

*„Toate principiile cerului și pământului
se află în interiorul tău.”*

Morihei Ueshiba (1883 – 1969)

Fondatorul artei marțiale aikido

Textele din vechime afirmă că „raiul se află în interiorul tău”. De bună seamă, ele se referă la frecvența de vibrație a ființei tale. Atunci când îți vei părăsi corpul uman, tu te vei situa automat pe frecvența mult mai înaltă a iubirii pure, căci aceasta este frecvența esențială a oricărei ființe umane. În timpurile din vechime, această frecvență a iubirii pure era numită rai.

Raiul poate fi descoperit însă chiar în această viață. Nu este neapărat necesar ca trupul tău să moară pentru a descoperi frecvența iubirii. De fapt, adevăratul scop al acestei vieți este tocmai acela de a descoperi această frecvență a esenței noastre, respectiv raiul nostru interior. Descoperirea raiului pe pământ echivalează cu o viață trăită pe frecvența esenței noastre, care este iubirea și bucuria pură.

Din iubire față de viață

*„Întrebarea nu este dacă îți continui sau nu drumul,
ci dacă te bucuri de-a lungul lui.”*

Robert Thurman (N. 1941)

Savant și scriitor budist

Tu ești o ființă eternă. De aceea, ai tot timpul din lume pentru a experimenta tot ce poate fi experimentat. În realitate nu există o lipsă de timp, pentru simplul motiv că eternitatea îți stă la dispoziție! În față te așteaptă atât de multe aventuri, atât de multe lucruri de experimentat. Nu este vorba doar de aventuri trăite pe Pământ. După ce vei cunoaște tot ce poate fi cunoscut pe această planetă, îți vei continua aventurile în

alte lumi. În Univers există galaxii, dimensiuni și forme de viață pe care nici măcar nu ni le putem imagina la ora actuală, iar noi le vom experimenta pe toate. Peste miliarde de ani, când vom privi creația pentru a ne alege următoarea aventură, vom avea de ales între nenumărate lumi, galaxii și dimensiuni, care se vor întinde în fața noastră pentru eternitate.

Această perspectivă nu te face să te simți un pic mai special, un om mai valoros decât te credeai până acum? Gândește-te: și tu, la fel ca toți ceilalți oameni care au trăit vreodată pe acest pământ, vei continua să exiști de-a pururi!

Dacă accepți acest lucru, nu-ți vine să iei viața în brațe și să îi spui: „Mulțumesc”? Nu-ți vine să sari într-un picior de bucurie la gândul noilor aventuri care te așteaptă în față? Nu-ți vine să te urci pe un vârf de munte și să chiui de fericire: „Da!”, la gândul acestei vieți care nu se va termina niciodată?

Menirea vieții tale

„Singura cauză care stă la baza existenței tuturor lucrurilor este bucuria și recunoștința.”

Gautama Budda (563 – 483 Î. Ch.)

Fondatorul budismului

Menirea vieții tale este să te bucuri, și ce anume conferă cea mai mare bucurie în viață? Dăruirea! Dacă cineva mi-ar fi spus acest lucru cu câțiva ani în urmă, i-aș fi răspuns probabil: „Îți este ușor să spui acest lucru. Eu mă lupt să supraviețuiesc și de-abia reușesc să îmi duc zilele, așa că nu am nimic de oferit.”

Cea mai mare bucurie în viață este dăruirea pentru simplul motiv că atunci când nu dăruiești, singurul lucru care îți mai rămâne de făcut este să te lupți pentru a supraviețui. Pentru omul care nu dăruiește, viața pare plină de probleme, și tocmai când i se pare că a ieșit în sfârșit la liman apar noi dificultăți și conflicte, iar el o ia de la capăt. Cea mai mare bucurie în viață este dăruirea și singurul lucru pe care îl putem dăruia fără limite este iubirea noastră, manifestată inclusiv prin bucurie, prin pozitivitate, prin pasiune, prin entuziasm și prin recunoștință. Acestea sunt marile comori ale vieții, și ele durează de-a pururi. Celelalte bogății ale acestei lumi nu valorează nimic prin comparație cu cel mai neprețuit dar din întreaga creație: iubirea pe care o avem în noi!

De aceea, dăruiește întotdeauna tot ce este mai bun în tine. Dăruiește-ți iubirea, căci ea reprezintă magnetul care atrage toate celelalte bogății pe care le are de oferit viața. În acest fel, viața ta va deveni mai bogată decât ai fi crezut vreodată că este posibil, întrucât atunci când dăruiești iubire tu îți împlinești practic menirea în viață. Atunci când îți oferi iubirea, tu primești și mai multă iubire, până când ajungi să te simți complet copleșit. Și totuși, iubirea și bucuria pe care le poți primi nu cunosc limite, căci aceasta reprezintă însăși esența ta infinită.

*„Cândva, când oamenii vor fi cucerit vânturile,
valurile, mările și gravitația, vom învăța să strunim
energia iubirii, iar atunci, pentru a doua oară în istorie,
omul va descoperi focul.”*

Pierre Teilhard de Chardin (1881 – 1955)

Preot și filozof

Atunci când ai venit în această lume, tu nu ai adus cu tine decât iubirea ta. Atunci când vei părăsi această lume, nu vei lua cu tine decât aceeași iubire. Atât timp cât te afli în această lume, ori de câte ori optezi pentru a te simți bine și pentru a te bucura de ceva pozitiv, tu îți oferi practic iubirea și contribui la vindecarea acestei lumi. În acest fel, toate lucrurile pe care ți le dorești, la care visezi și pe care le iubești te vor urma oriunde te-ai duce.

În tine există cea mai mare forță din Univers. Dacă vei învăța să o strunești, vei *dispune* de cea mai minunată viață posibilă!

Puterea se află în interiorul tău.

AFIRMAȚII CARE EMANĂ PUTERE

- *Tu ai existat dintotdeauna și vei continua să exiști de-a pururi, căci faci parte integrantă din această creație.*
- *La fel ca toți oamenii pe care îi cunoști și ca toți cei care au trăit vreodată pe acest pământ, tu nu ai nici început, nici sfârșit.*
- *A găsi raiul pe pământ înseamnă a-ți trăi viața pe frecvența fundamentală a ființei tale, care este iubire și bucurie pură.*
- *Cea mai mare bucurie în viață este dăruirea: atât timp cât nu dăruiești, ești predestinat să te lupți pentru existența ta.*
- *Iubirea, bucuria, pozitivitatea, pasiunea, entuziasmul și recunoștința ta sunt adevăratele comori ale vieții și durează de-a pururi. Celelalte bogății ale lumii nu valorează nimic prin comparație cu cel mai neprețuit dar al creației: iubirea din interiorul tău!*
- *Dăruiește-ți în permanență iubirea, căci aceasta reprezintă un veritabil magnet care atrage către tine toate bogățiile vieții.*
- *Cât timp te afli pe acest pământ, ori de câte ori optezi pentru ceva pozitiv care te face să te simți bine, tu îți oferi practic iubirea și înalți astfel întreaga lume.*

Fie ca Puterea să îți aducă iubire și bucurie
pentru tot restul vieții tale.

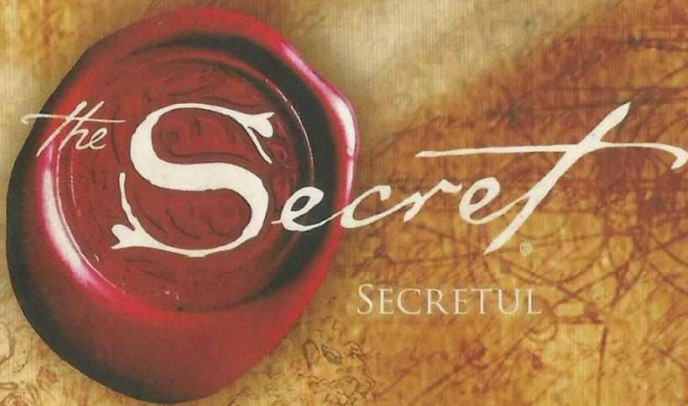
Aceasta este intenția mea pentru tine
și pentru întreaga lume.

Despre autoare

Intenția declarată a Rhondei Byrne *este să ofere bucurie miliardelor de oameni.*

Ea și-a început călătoria prin crearea filmului *Secretul*, care a fost vizionat de milioane de oameni de pe întreaga planetă. A scris apoi cartea cu același titlu, care a devenit un bestseller tradus în 46 de limbi.

Prin cartea *Puterea*, Rhonda Byrne își continuă misiunea sa de spărgător de gheață, revelându-ne cea mai mare forță din Univers.



the **Secret**

SECRETUL

ÎNVĂȚĂTURI ZILNICE

Rhonda Byrne

RHONDA BYRNE

SECRETUL

ÎNVĂȚĂTURI ZILNICE

Traducere: Cristian Hanu

Editura Adevăr Divin, 2010

Informațiile conținute în această carte au un scop educațional și nu înlocuiesc diagnosticul, prescripțiile sau tratamentul oferit de un practicant profesionist din domeniul sănătății. Ele vin în completarea unui program medical rațional și responsabil prescris de un practicant profesionist. Autorul și editorul cărții nu se consideră responsabili pentru aplicarea necorespunzătoare a informațiilor din această carte.

Ziua 1 – Luni

Secretul conține principii clare referitoare la felul în care îți poți trăi viața în acord cu legile naturale ale universului. Cel mai important lucru este însă să LE TRANSPUI ÎN PRACTICĂ.

Nu vei deveni stăpânul propriei tale vieți decât dacă LE VEI TRANSPUNE ÎN PRACTICĂ!

Vom face împreună o călătorie inițiativă ce va dura un an de zile, iar claritatea, înțelegerea și înțelepciunea la care vei avea acces în fiecare zi a anului te vor ajuta să experimentezi în viața ta legile care guvernează ființa umană, astfel încât să devii cu adevărat stăpânul propriei tale vieți.

Îți doresc ca bucuria să te însoțească pretutindeni.

Rhonda Byrne

Ziua 2 – Marti

Dacă dorești să îți schimbi rapid viața în bine, schimbă-ți vibrația generală pe care o emani cu ajutorul recunoștinței. Dacă îți vei focaliza întreaga energie asupra recunoștinței, în viața ta vor apărea adevărate miracole.

Dacă dorești să îți schimbi rapid viața în bine, notează în fiecare zi 100 de motive pentru care te simți recunoscător, până când vei vedea cu ochii liberi schimbarea. Nu te limita însă la a scrie aceste motive. SIMTE starea de recunoștință. Puterea ta sălășluiește în SENTIMENTELE pe care le investești în starea de recunoștință.

Ziua 3 – Miercuri

Sentimentele pe care le trăiești astăzi atrag evenimentele pe care le vei experimenta mâine.

Astfel, grijile atrag noi griji. Anxietatea atrage și mai multă anxietate. Nefericirea atrage nefericire. Insatisfacția atrage insatisfacție.

PE DE ALTĂ PARTE...

Bucuria atrage mai multă bucurie. Fericirea atrage mai multă fericire. Pacea atrage pace. Recunoștința atrage recunoștință. Bunătatea atrage bunătate. Iubirea atrage iubire.

Sarcina ta este una *lăuntrică*. Dacă dorești să schimbi lumea din jurul tău, tot ce trebuie să faci este să îți schimbi sentimentele interioare. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Ziua 4 – Joi

Universul te călăuzește și comunică cu tine în fiecare secundă a vieții tale. El reacționează la gândurile tale și îți oferă un feedback neprețuit prin intermediul sentimentelor tale. Altfel spus, sentimentele tale reprezintă un instrument de comunicare cosmică! Sentimentele pozitive se traduc prin: „AI PROCEDAT FOARTE BINE.” Cele negative îți atrag atenția că trebuie să îți schimbi gândurile asupra cărora te focalizezi.

Pune-te la unison cu comunicarea cosmică ce îți stă la dispoziție în fiecare zi. Tu nu ești niciodată singur, nici măcar pentru o singură secundă. Universul te însoțește la fiecare pas. El te călăuzește, dar trebuie să îl asculți!

Ziua 5 – Vineri

Caută aspectul pozitiv în orice situație, îndeosebi în cele care par să fie negative. Tot ce atragem în viața noastră ne ajută să creștem, ceea ce înseamnă că în ultimă instanță este pentru binele nostru.

Schimbarea căii și a direcției în care călătorești necesită noi calități și puteri, care corespund întru totul lucrurilor mărețe care ne așteaptă să le realizăm.

Ziua 6 - Sâmbătă

Oriunde te-ai afla și oricât de dificilă ar părea să fie situația actuală, tu te îndrepti întotdeauna către mai multă măreție, întotdeauna.

Ziua 7 – Duminică

„Fericirea depinde de noi înșine.”
ARISTOTEL (384 – 322 Î.Ch.)

Ziua 8 – Luni

Există două cuvinte care, atunci când sunt rostite, au puterea uluitoare de a-ți schimba complet viața. Ori de câte ori le vei rosti cu sinceritate, aceste cuvinte îți vor aduce o stare de bucurie și de fericire absolută. Ele vor crea adevărate miracole în viața ta, anihilând orice negativitate și oferindu-ți o mare abundență. Dacă le vei rosti cu sinceritate și dacă le vei simți semnificația profundă, aceste cuvinte vor pune în mișcare toate forțele Universului, care se vor uni în slujba ta.

Există doar două cuvinte care te mai despart de fericirea pe care o meriți și de viața pe care o visezi...

ÎȚI MULȚUMESC.

Ziua 9 – Marți

Noi atragem întotdeauna în viața noastră circumstanțele care corespund vibrațiilor noastre interioare. Orice situație, orice persoană și orice eveniment pe care le atragem în experiența noastră depind de vibrațiile pe care le emitem. Ți-ai putea imagina un sistem mai minunat și mai drept decât acesta?

Viața ta reflectă ceea ce există în interiorul tău, iar această realitate lăuntrică depinde în întregime de tine.

Ziua 10 – Miercuri

Tu ești o ființă umană măreață și magnifică. Între miliardele de oameni care trăiesc pe această planetă, nu mai există o alta la fel ca tine. Existența ta este vitală pentru funcționarea Universului, căci tu faci parte integrantă din acesta. Nimic din ceea ce există nu ar putea exista fără tine!

Ziua 11 – Joi

Iată un exercițiu simplu, dar foarte eficient, pe care îl poți practica zilnic pentru a te pune la unison cu Universul și cu legea atracției.

Așează-te într-o poziție confortabilă. Devino conștient de ceea ce simți, apoi relaxează-ți întregul corp. După ce ai terminat, relaxează-l încă și mai profund. Continuă să te relaxezi din ce în ce mai profund. Repetă de mai multe ori acest proces de relaxare corporală, aprofundându-l din ce în ce mai mult.

După ce ai terminat, remarcă diferența dintre sentimentele tale actuale și cele de la începutul procesului.

Acum te afli într-o armonie deplină cu Universul și cu legea atracției!

Ziua 12 – Vineri

Perseverează, perseverează, perseverează, și vei ajunge astfel într-un punct în care principiile Secretului vor deveni o a doua natură pentru tine. Vei deveni astfel din ce în ce mai conștient de cuvintele pe care le rostesc oamenii, îndeosebi de cele care descriu realitățile nedorite de aceștia. În plus, vei deveni din ce în ce mai conștient de cuvintele pe care le rostești *tu însuți*.

Când vei ajunge în acest punct, înseamnă că ai început să te trezești! Înseamnă că ai început să devii din ce în ce mai conștient!

Ziua 13 – Sâmbătă

Toți oamenii atrag în fiecare moment realitatea pe care o trăiesc. Dacă ți se pare că legea nu funcționează în cazul tău pentru că nu dispui de lucrurile pe care ți le dorești, încearcă să înțelegi că legea reacționează exact la lucrurile pe care le ceri. Tu atragi în viața ta fie lucrurile pe care ți le dorești, fie absența lucrurilor pe care ți le dorești.

Oricum ar fi, legea funcționează.

Ziua 14 – Duminică

„Cea mai mare revoluție pe care o trăiește generația noastră este descoperirea faptului că prin schimbarea atitudinii lor interioare, oamenii își pot schimba viața exterioară.”

WILLIAM JAMES (1842 – 1910)

Ziua 15 – Luni

Atunci când începi să îți pui întrebări legate de viață, este semn că în tine se produce o transformare profundă.

Adevărul Vieții este întotdeauna prezent, dar numai cei care își pun întrebări primesc răspunsuri și descoperă acest adevăr. Cei care își pun întrebări și aspiră cu sinceritate să primească răspunsuri la ele atrag în viața lor aceste răspunsuri într-o formă pe care o pot înțelege.

De aceea, dacă dorești să primești răspunsuri, trebuie să începi să îți pui întrebări.

Ziua 16 – Marți

Iubirea este cea mai mare putere a noastră, aflată într-o armonie desăvârșită cu legea atracției. Cu cât iubim mai mult, cu atât mai mare este puterea noastră. Cu cât simțim o iubire mai altruistă și mai necondiționată, cu atât mai uluitoare devine puterea noastră.

Legea atracției mai este numită și legea iubirii, întrucât reprezintă ea însăși un dar al iubirii pentru umanitate. Ea este legea care ne permite să ne schimbăm viața așa cum dorim.

Cu cât vom iubi mai mult, cu atât mai mare va fi puterea noastră de a ne crea o viață sublimă, trăită în bucurie și în armonie.

Ziua 17 – Miercuri

Cum te simți atunci când te afli în armonie cu Universul?

Te simți la fel ca atunci când plutești pe apă. Dacă ești tensionat și te opui curentului, te vei duce la fund. În schimb, dacă te abandonezi în

totalitate apei, aceasta te va susține și tu vei pluti la suprafața ei. Aceasta este starea pe care trebuie să o cultivi și care te poate pune într-o armonie deplină cu Universul.

Renunță la orice tensiune și începe să plutești!

Ziua 18 – Joi

Potrivit legii atracției, cea mai bună cale de a te vindeca de o boală constă în a nu te opune ei. Dacă iei decizia să o contracarezi într-un fel sau altul, mintea ta se concentrează practic asupra bolii, iar noi atragem întotdeauna lucrurile asupra cărora ne concentrăm. Acceptă prescripțiile medicilor, dar focalizează-ți mintea exclusiv asupra stării de sănătate.

Emite gânduri de bunăstare. Rostește cuvinte care descriu starea de bunăstare. Imaginează-ți că ești perfect sănătos.

Ziua 19 – Vineri

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face dacă dorești să îți îmbunătățești situația financiară constă în a dăruii 10% din ceea ce câștigi. Acest mecanism este cunoscut sub numele de legea spirituală a zeciuiei și reprezintă cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a atrage mai mulți bani în viața ta.

Ziua 20 – Sâmbătă

Cum se face că toți cei care au mașini de foarte bună calitate le mențin întotdeauna curate și strălucitoare, în timp ce cei care au mașini vechi și uzate le mențin murdare deopotrivă în exterior și în interior?

Diferența de atitudine rezultă din diferența de apreciere.

Aprecierea lucrurilor pe care le ai atrage după sine primirea lucrurilor pe care ți le dorești.

De altfel, acesta a fost principiul care i-a ajutat pe oamenii din prima categorie să atragă în viața lor mașini mai bune.

Ziua 21 – Duminică

„Nu încerca niciodată să îi schimbi pe ceilalți oameni; lasă-i să se schimbe în mod natural, pentru că așa își doresc ei înșiși; și își vor dori să se schimbe atunci când vor vedea că tu ai reușit să te schimbi în bine.

Este într-adevăr nobil să îi inspire pe ceilalți să se schimbe în bine, dar nu poți face acest lucru decât lăsându-i să se descurce singuri și

schimbându-te pe tine însuși în bine.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954) *Controlul Sinelui*

Ziua 22 – Luni

În spatele tuturor lucrurilor care par negative se ascunde ceva bun. Dacă am porni de la premisa că nu există nimic altceva decât binele, chiar și în situațiile aparent negative, acestea din urmă se vor transforma, reflectând convingerea noastră. Majoritatea oamenilor resping binele prin faptul că se grăbesc să eticheteze situațiile pe care le trăiesc drept rele, după care convingerile lor se transformă în realitate (pentru ei). În Univers nu există nimic rău. Răul nu este decât incapacitatea noastră de a percepe în mod limpede lucrurile, dintr-o perspectivă mai amplă.

Pacea derivă din cunoașterea faptului că nu există altceva decât binele.

Ziua 23 – Marți

Tu te afli într-o relație de parteneriat cu legea atracției, iar această relație îți permite să îți crezi viața pe care ți-o dorești. Toți oamenii se află într-o asemenea relație de parteneriat cu legea atracției și fiecare dintre ei se folosește de această relație pentru a-și crea propria viață; la fel procedezi și tu. În schimb, tu nu poți folosi legea atracției pentru viața unei alte persoane, împotriva liberului său arbitru. De altfel, slavă cerului că legea operează în acest fel. În caz contrar, ceilalți oameni ar putea crea pentru tine o viață pe care nu ți-o dorești.

Tu crezi prin gândurile și prin sentimentele tale, și nimeni altcineva nu poate emite aceste gânduri în locul tău și nu poate simți ceea ce simți în locul tău.

Ziua 24 – Miercuri

Dacă ai un prieten care trece printr-o situație grea, cel mai bun ajutor pe care i-l poți oferi constă în a-ți păstra starea de bună dispoziție. Sentimentele tale elevate vor contribui la schimbarea în bine a stării sale de spirit. Îl poți ajuta de asemenea redirectionând conversațiile cu el și impulsivându-l să vorbească despre ceea ce își dorește cu adevărat. Dacă începe din nou să vorbească despre lucrurile pe care nu și le dorește, continuă să îl ghidezi cu răbdare către o atitudine mai pozitivă. Vorbește-i ca și cum perioada de încercări dificile s-a încheiat pentru el și sugerează-i să își imagineze că totul s-a rezolvat cum nu se poate mai bine.

Atunci când vorbești cu prietenii tăi, condu conversația și ajută-i astfel să rămână în armonie cu Universul.

Ziua 25 – Joi

Tu poți schimba calea pe care mergi. Altfel spus, poți transforma întunericul în lumină, sau lucrurile negative în lucruri pozitive.

Ori de câte ori te focalizezi asupra lucrurilor pozitive, tu atragi mai multă lumină în viața ta, iar lumina elimină în mod natural întunericul. Recunoștința, iubirea, gândurile, cuvintele și acțiunile bune – atrag lumina și risipesc întunericul.

Umple-ți viața cu lumina pozitivității!

Ziua 26 – Vineri

Dacă vei începe să îți gestionezi în mod deliberat frecvența de vibrație pe care o emiți (prin gândurile și prin sentimentele tale), vei descoperi în scurt timp că perioadele ascendente alternează cu cele descendente și că sari cu ușurință de la o vibrație la alta. Această etapă nu va dura însă mult timp, după care vei începe să te stabilizezi din ce în ce mai bine pe o frecvență superioară, apoi pe o frecvență încă și mai înaltă, și așa mai departe.

Când ai învățat să mergi, tu ai avut nevoie de practică, dar ai reușit! Exact la fel se petrec lucrurile și acum.

Ziua 27 – Sâmbătă

Dacă dorești să îți creezi ziua de mâine, fă o retrospectivă a zilei de azi înainte de culcare și fii recunoscător pentru toate momentele bune pe care le-ai trăit. Dacă îți dorești ca anumite lucruri să se fi petrecut altfel, retrăiește filmul evenimentelor așa cum ți-ai fi dorit să se petreacă ele. Înainte de a adormi, spune-ți: „Voi dormi profund și mă voi trezi plin de energie. Mâine va fi cea mai frumoasă zi din viața mea.”

Noapte bună!

Ziua 28 – Duminică

„Idea că noi și noi posesiuni (indiferent în ce ar consta acestea) ți-ar putea aduce în sine mai multă fericire sau mulțumire este greșită. Nicio persoană, niciun loc și niciun obiect nu îți poate oferi fericirea. În cel mai bun caz, ele îți pot oferi pretextul pentru a te simți fericit, dar Bucuria De a Trăi vine întotdeauna din interiorul tău.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 – 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 29 – Luni

Când vine vorba de relațiile amoroase, majoritatea oamenilor cred că își doresc o persoană anume. Dacă te gândești însă mai bine, îți poți da seama că tu nu îți dorești cu adevărat persoana respectivă, ci fericirea fără seamăn de a fi cu persoana perfectă. Din păcate, marea majoritate a oamenilor continuă să îi precizeze universului CINE este persoana pe care și-o doresc în viața lor. Dacă universul refuză să le ofere persoana respectivă, mesajul lui este limpede: „Am verificat ce se va întâmpla peste 20 de ani și am constatat că această persoană nu îți va oferi fericirea pe care o meriți.”

Oare de ce ni se pare că noi știm mai bine decât cel care vede totul dintr-o singură privire?

Ziua 30 – Marți

Planeta Pământ și umanitatea au nevoie de tine. Au nevoie de tine și acesta este motivul pentru care te afli aici.

Ziua 31 – Miercuri

Tu ai capacitatea de a porunci orice. Iată cum le poți porunci gândurilor negative să te părăsească:

„Pleacă! Nu te doresc. Eu sunt Spirit pur și nu găzduiesc decât gândurile bune și perfecte.”

Niciodată nu au fost rostite cuvinte mai pline de adevăr!

Ziua 32 – Joi

Din clipa în care te-ai născut, tu ai avut în permanență alături un partener cosmic care nu te va părăsi niciodată de-a lungul actualei vieți. Acest partener cosmic dispune de contacte fantastice și de mijloace nelimitate, cu ajutorul cărora îți poate oferi tot ceea ce îți dorești. Pentru el, timpul nu reprezintă un obstacol, mărimea nu reprezintă o problemă, iar spațiul nu există deloc. Practic, el poate face absolut orice pentru tine.

Tot ce trebuie să faci tu este să respecti regulile jocului cosmic. Cere, apoi crede cu toată convingerea că ai primit deja ce ai cerut.

Imaginează-ți întregul Univers Cosmic lucrând pentru tine!

Ziua 33 – Vineri

Știi că dacă viața ta nu s-ar schimba în permanență, tu nu ai putea exista? Întregul Univers și tot ceea ce există în el se află într-un proces continuu de schimbare, pentru că totul este alcătuit din energie, iar aceasta nu poate exista decât dacă se mișcă în permanență. Dacă energia și-ar opri pentru o clipă mișcarea, întregul Univers și întreaga Viață ar dispărea pe loc.

Viața ta este la rândul ei alcătuită din energie; de aceea, ea trebuie să se afle într-o mișcare continuă și să se schimbe în permanență. Tu nu poți opri mișcarea și schimbările vieții tale, și nici nu ți-ai dori acest lucru. Natura energiei constă în mișcare, și tocmai această mișcare îți dă Viață. Ea determină creșterea Vieții, dar și creșterea ta.

Ziua 34 – Sâmbătă

Emite gânduri bune.

Rostește cuvinte amabile.

Aționează în beneficiul celorlalți oameni.

Acești trei pași îți vor aduce mai mult decât îți poți imagina vreodată.

Ziua 35 – Duminică

„Gândul se manifestă prin cuvânt. Cuvântul se manifestă prin acțiune. Acțiunea se transformă în obișnuință. Obișnuința devine treptat caracter. De aceea, veghează-ți cu cea mai mare atenție gândurile. Urmărește ca acestea să derive numai din iubire, respectiv din grija ta pentru toate ființele.”

BUDDHA (c.563 – c.483 î.Ch.)

Ziua 36 – Luni

Legea atracției este impersonală. Ea operează la fel ca un aparat xerox. Legea fotocopiază ceea ce gândești și ceea ce simți în fiecare moment, după care îți trimite fotocopia exactă sub forma vieții tale. De aceea, tu îți poți schimba extrem de ușor viața și lumea în care trăiești.

Dacă dorești să schimbi lumea exterioară, tot ce trebuie să faci este să îți schimbi gândurile și sentimentele, iar legea atracției va fotocopia această schimbare.

Ziua 37 – Marți

Dacă dorești să îți schimbi viața în bine, va trebui să iei decizia de a nu mai suferi și de a trăi fericit. Singura modalitate prin care poți face acest lucru constă în a lua decizia de a căuta numai lucruri pe care să

le apreciezi.

Dacă vei începe să te focalizezi asupra lucrurilor bune și asupra aspectelor frumoase ale vieții, legea atracției va reacționa trimițând în viața ta fotocopia exactă a acestor gânduri. Și lucrurile bune vor începe să apară. Apoi și mai multe lucruri, apoi și mai multe...

Ziua 38 – Miercuri

Tu ești liber să optezi pentru tot ceea ce îți dorești. Puterea se află în mâinile tale. Tu ești singurul care poate opta pentru maniera în care te vei folosi de această putere. Decizia îți aparține.

Tu poți opta pentru o viață mai fericită astăzi sau pentru a amâna această fericire pentru ziua de mâine.

Ce preferi? Alegerea îți aparține.

Ziua 39 – Joi

Este extrem de important să te simți recunoscător pentru tot ceea ce există în viața ta. Majoritatea oamenilor se concentrează exclusiv asupra lucrurilor pe care și le doresc cel mai mult, dar uită să se simtă recunoscători pentru celelalte lucruri bune din viața lor.

Fără recunoștință nu vei putea obține nimic cu ajutorul legii atracției, căci dacă nu emiți această stare de spirit, rezultă automat că o emiți pe cea contrară: de nerecunoștință. De aceea, fii pro-activ și folosește-te de frecvența recunoștinței pentru primi tot ceea ce îți dorești de la viață.

Ziua 40 – Vineri

Crearea unui panou cu tot ceea ce îți dorești pentru viitor reprezintă un instrument care te poate ajuta să îți crezi imaginea mentală a vieții pe care ți-o dorești. Ori de câte ori vei privi acest panou, tu îți vei imprima mai adânc în minte imaginea dorită. Concentrarea asupra panoului îți va stimula simțurile și va evoca în ființa ta o stare de spirit pozitivă. Vei dispune astfel de cele două elemente absolut necesare ale procesului de creație: focalizarea minții și a sentimentelor tale asupra lucrurilor dorite. Atunci când aceste două elemente cooperează, puterea lor este de neoprit.

Ziua 41 – Sâmbătă

Einstein spunea că timpul nu este decât o iluzie. Dacă vei înțelege și dacă vei accepta acest lucru, îți vei da seama că tot ceea ce îți propui pentru viitor există deja. De aceea, ori de câte ori notezi în scris, ori de

câte ori îți imaginezi și ori de câte ori descrii ceea ce îți dorești, fă aceste lucruri la timpul prezent. Impregnează-ți mintea, inima și corpul cu dorințele tale, dar fă acest lucru ca și cum ele s-ar fi împlinit deja, *acum*.

Ziua 42 – Duminică

„Nimeni nu este mai îndrăgît pe lumea asta decît cel care ușurează povara altcuiva.”

ANONIM

Ziua 43 – Luni

Tu ai folosit Secretul toată viața ta. Practic, nu a existat niciun moment în care nu l-ai aplicat. Tu te folosești de el deopotrivă atunci când îți crezi realitatea pe care ți-o dorești și atunci când îți crezi realitatea pe care nu ți-o dorești. Toate persoanele, evenimentele și circumstanțele care apar – în fiecare zi din viața ta – sunt rezultatul legii atracției.

Ziua 44 – Marți

Secretul vizualizării constă în a menține în mișcare imaginea în mintea ta și în a te deplasa la rîndul tău în interiorul imaginii. Dacă vei învăța să vizualizezi o imagine în mișcare, la fel ca un film, vei stăpîni foarte rapid arta vizualizării. Dacă imaginea este statică, ea este mult mai greu de menținut în minte.

Atunci când vizualizezi o imagine, urmărește ca aceasta să conțină cît mai multe mișcări, astfel încât mintea ta să devină captivată de ea și să nu se mai gîndească la altceva.

Ziua 45 – Miercuri

Dacă ți-ai propus să îți crezi în mod intenționat realitatea, cel mai bine este să începi prin a te focaliza asupra unei singure imagini. Cu practica, vei învăța să îți controlezi din ce în ce mai bine energia, astfel încât te vei putea concentra asupra mai multor imagini în același timp.

Imaginează-ți că mintea ta este o lupă care focalizează lumina soarelui. Dacă vei focaliza razele soarelui într-un singur punct, tu vei aprinde un foc. Nu există nicio diferență între lupă și soare, după cum nu există nicio diferență între mintea ta și Univers.

Ziua 46 – Joi

Dacă te afli abia la începutul practicii principiilor Secretului, sfatul meu este să începi prin a lucra cu frecvența de vibrație pe care o emiți. Întreabă-te ce anume îți dorești de la viață, iar apoi LUCREAZĂ cu vibrațiile pe care le emiți. Continuă să LUCREZI și să îți ridici frecvența de vibrație prin intermediul gândurilor și sentimentelor tale.

Ridică-ți frecvența până când aceasta se pune la unison cu cea a Universului. Îți reamintesc că frecvența Universului este o frecvență a bunătății pure!

Ziua 47 – Vineri

Dacă dorești să atragi mai mulți bani în viața ta, fă-ți o listă cu toate lucrurile pe care îți propui să le cumperi cu acești bani. Înconjoară-te cu imagini ale lucrurilor pe care dorești să le cumperi și imaginează-ți ce ai simți dacă ai avea aceste lucruri chiar acum. Imaginează-ți că împărtășești aceste lucruri cu cei dragi și gândește-te la fericirea lor.

Asta înseamnă să crezi!

Ziua 48 – Sâmbătă

Nu există o forță a urii. Ura nu este altceva decât absența iubirii, la fel cum întunericul nu este altceva decât absența luminii. În mod similar, sărăcia este absența abundenței, boala este absența stării de sănătate, iar tristețea este absența bucuriei. Orice lucru negativ reprezintă absența unui lucru pozitiv.

Este foarte, foarte bine de știut acest lucru.

Ziua 49 – Duminică

„Scopul vieții este autoperfecționarea. Noi ne aflăm în această lume pentru a realiza în ce constă natura noastră.”

OSCAR WILDE (1854 – 1900) *Portretul lui Dorian Gray*

Ziua 50 – Luni

Fă o pauză și gândește-te la tot ce îți oferă zilnic natura ca să poți să trăiești. Și totuși, natura nu îți cere niciodată nimic în schimb.

Asta înseamnă să dăruiești cu adevărat.

Ziua 51 – Marți

Nu există nicio îndoială că atunci când folosești legea atracției pentru binele tuturor, tu te conectezi cu o mare putere. Legea îți stă însă la

dispoziție inclusiv individual, astfel încât să îți poți trăi cât mai plener viața. Atunci când îți trăiești viața la maxim, tu ai mult mai multe de oferit celor din jur.

Dacă suferi și dacă ești trist, tu nu ajuți cu nimic lumea exterioară. În schimb, dacă ești fericit și dacă îți trăiești viața la maxim, întreaga lume are de profitat.

Ziua 52 – Miercuri

Dacă practici tot timpul vizualizări, dar în viața ta nu se schimbă nimic, înseamnă că îți sabotezi singur intenția creatoare printr-o altă modalitate, de care nu ești conștient. La ce te gândești? Ce cuvinte folosești? Ce acțiuni întreprinzi? Dacă nu ești sigur unde greșești, roagă legea atracției să îți explice în ce fel te autosabotezi, iar aceasta îți va arăta limpede unde greșești.

Ziua 53 – Joi

Dacă dorești să atragi în viața ta aprecierea celor din jur pentru ceea ce faci, începe prin a-i aprecia și prin a-i complimenta pe ceilalți.

Atunci când critici pe altcineva, căutându-i nod în papură, cu siguranță vei fi criticat la rândul tău. Dacă îi judeci pe ceilalți, vei fi judecat. Pe de altă parte, dacă îi apreciezi pe cei din jur, aceștia te vor aprecia la rândul lor. Pentru a atrage o calitate din lumea exterioară, trebuie să începi întotdeauna prin a o cultiva în tine însuși.

Ziua 54 – Vineri

Întreaga lume exterioară și fiecare detaliu pe care îl experimentezi într-o zi îți ilustrează perfect frecvența pe care o emiți. Această frecvență este reflectată de toate persoanele care îți ies în cale, de evenimentele și de circumstanțele prin care treci.

Viața este la fel ca o oglindă. Ea nu face decât să reflecte vibrația ta interioară.

Ziua 55 – Sâmbătă

Atunci când emiți gânduri negative despre altcineva, aceste gânduri se întorc la tine multiplicat. Pe de altă parte, nu contează câți oameni emit gânduri negative referitoare la tine; dacă tu ești fericit, gândurile lor nu te pot atinge, întrucât au o frecvență de vibrație complet diferită. În schimb, dacă emiți gânduri negative, acestea se vor întoarce la tine multiplicat, din cauza gândurilor similare ale celor din jur.

Nimeni nu poate aduce negativitatea în viața ta prin gândurile sale dacă tu nu permiți vibrației tale să coboare pe aceeași frecvență cu a lor.

Ziua 56 – Duminică

„Noi emitem tot timpul gânduri, cu o intensitate mai mare sau mai mică, după care culegem roadele acestor gânduri. Vibrațiile gândurilor noastre nu numai că ne influențează pe noi și pe cei din jur, dar ele au și puterea de a atrage alte gânduri similare, persoane, circumstanțe și lucruri, inclusiv, „norocul” sau „ghinionul”, în funcție de calitatea gândurilor.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 – 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 57 – Luni

Dacă dorești să experimentezi un sentiment profund de recunoștință, așează-te și scrie o listă cu toate lucrurile pentru care te simți recunoscător. Continuă să scrii pe această listă până când ochii ți se umplu de lacrimi. Odată cu aceste lacrimi, inima îți va exploda într-o trăire sublimă, care îți va inunda întreaga ființă. Această trăire este recunoștința cea mai profundă. Dacă ai experimentat o dată acest sentiment, vei ști să îl recreezi oricând vei dori.

Va trebui apoi să reproduci acest sentiment profund de recunoștință de cât mai multe ori în fiecare zi. Dacă vei proceda astfel, în scurt timp vei deveni capabil să îl simți practic instantaneu și aproape continuu, inundându-ți întregul corp.

Continuă să practici până când ajungi la această realizare.

Ziua 58 – Marți

Cere, Crede, Primește – aceștia sunt cei trei pași simpli prin care poți crea în viața ta tot ceea ce îți dorești. Adeseori, pasul cel mai dificil se dovedește a fi al doilea: crede.

Pe de altă parte, el reprezintă pasul cel mai important pe care îl vei face vreodată. Credința presupune absența oricărei îndoieli. Ea trebuie să fie de neclintit, indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară.

Atunci când vei ajunge să controlezi credința, tu îți vei controla practic întreaga viață.

Ziua 59 – Miercuri

Știi că ori de câte ori încerci să îți imaginezi „cum” se va materializa dorința ta, tu te îndepărtezi practic de împlinirea acestei dorințe? Atunci

când încerci să îți imaginezi „cum” se va materializa dorința ta, tu îi transmiți practic Universului mesajul că nu ai această dorință. În acest caz, cum ar putea Universul să ți-o îndeplinească?

Ziua 60 – Joi

Tu ești un centru de transmisie al Universului. În fiecare secundă, tu emiți și primești mesaje pe o anumită frecvență. Pentru a crea ceea ce îți dorești, trebuie să îți transmiți dorința fără a întrerupe nicio clipă transmisia. Acest lucru este posibil numai dacă te concentrezi asupra faptului că dorința ta s-a manifestat deja.

Dacă te gândești la faptul că dorința ta nu s-a împlinit încă sau în cazul în care cultivi îndoieli, tu întrerupi automat transmisia. Universul pierde semnalul emis de tine și primește un nou semnal, care îi transmite faptul că nu mai ai nicio dorință. El îți răspunde apoi fără greș la acest mesaj, iar tu primești ceea ce i-ai transmis: Nu am această dorință!

Dacă îți dorești cu adevărat ceva, tot ce trebuie să faci este să revii mereu la frecvența obținerii lucrului dorit, iar Universul ți-l va livra.

Ziua 61 – Vineri

Universul are mijloace nelimitate de a-ți îndeplini toate visele. Te asigur că dacă te vei concentra în interior asupra unui vis, acesta se va reflecta în lumea exterioară printr-o modalitate pe care nu ți-ai fi imaginat-o niciodată.

De aceea, concentrează-te asupra imaginilor dorite și lasă Universul să își facă treaba.

Ziua 62 – Sâmbătă

Cum crezi că m-am folosit personal de Secret pentru a nu mai avea nevoie de ochelari de citire?

Simple: am cerut acest lucru, iar apoi m-am vizualizat fără ochelari în diferite situații. Privirea mea a devenit clară în numai trei zile. Nici nu am observat când au trecut aceste trei zile, întrucât AM ȘTIUT încă din primul moment că dorința mea s-a împlinit. Dacă aș fi fost conștientă de cele trei zile, atunci aș fi observat că dorința mea nu s-a împlinit încă. Eu am crezut însă cu adevărat și AM ȘTIUT că dorința mea s-a îndeplinit. Am avut o credință absolută. Aș putea spune la fel de bine că mi-au trebuit trei zile ca să realizez că vederea mea a devenit limpede sau că mi-au trebuit trei zile până când m-am adaptat la noua mea privire, care nu mai necesita ochelari. Ambele afirmații sunt la fel de

adevărate, întrucât am știut încă de când am cerut acest lucru că nu mai aveam nevoie de ochelari. Nu am avut nicio clipă nici cea mai mică îndoială în această privință. Pornind de la această stare de cunoaștere, privirea mea s-a limpezit în trei zile.

Ziua 63 – Duminică

„Dacă ducem o viață frumoasă, vremurile în care trăim ni se par de asemenea bune. Vremurile în care trăim reflectă ceea ce există în interiorul nostru.”

SFÂNTUL AUGUSTIN DIN HIPPO 1354 – 430)

Ziua 64 – Luni

Noi nu putem atrage ceva nou în viața noastră dacă nu suntem deja recunoscători pentru ceea ce avem. De fapt, dacă oamenii ar fi în totalitate recunoscători pentru ceea ce au, ei nu ar mai trebui să ceară nimic, întrucât totul le-ar fi dat chiar înainte de a cere ceva.

Atât de mare este puterea Recunoștinței...

Ziua 65 – Marți

Tot ce trebuie să faci este să ceri și să crezi, iar apoi să te pui la unison cu frecvența de recepție a bunătații. În rest, nu trebuie să faci nimic. Universul va avea grijă să pună în mișcare toate lucrurile pentru a-ți satisface cererea, inclusiv pe tine.

Atunci când ceri ceva și când crezi că vei primi ceea ce ai cerut, tu te dai practic deoparte, astfel încât Universul să îți poată îndeplini cererea.

Ziua 66 – Miercuri

Nu-ți face griji în legătură cu gândurile negative și nu încerca să le controlezi. Pentru a le contracara, cel mai bine este să emiți zilnic gânduri pozitive. Plantează cât mai multe gânduri bune în fiecare zi. În acest fel, vei atrage către tine din ce în ce mai multe gânduri bune, și mai devreme sau mai târziu acestea le vor neutraliza complet pe cele negative.

Ziua 67 – Joi

Dacă dorești ca Universul să te conducă spre o viață mai bună și mai frumoasă, trebuie să începi prin a privi în jurul tău și prin a aprecia lucrurile bune și frumoase de care te bucuri deja. Observă frumusețea

din jurul tău și bucură-te de toate binecuvântările din viața ta. Insatisfacția nu te va ajuta să te bucuri de o viață mai frumoasă și mai fericită. Dimpotrivă, ea va atrage către tine noi și noi motive de a fi nesatisfăcut. În schimb, aprecierea binecuvântărilor care există deja în viața ta va atrage către tine noi și noi motive de a fi fericit.

Reține: tu ești asemeni unui magnet! Aprecierea atrage apreciere!

Ziua 68 – Vineri

Atunci când în viața noastră se produce o schimbare energetică majoră, adeseori noi o etichetăm ca fiind „ceva rău”, fapt care atrage apoi motive autentice de tristețe, durere și suferință, întrucât ne opunem schimbării respective. Din fericire, avem întotdeauna de ales.

Universul conține întotdeauna o multitudine de posibilități. De aceea, orice s-ar întâmpla în viața noastră, există întotdeauna o portiță prin care putem scăpa de situația curentă.

În orice circumstanță și în orice moment din viața noastră, noi avem de ales între două căi. Una este bună și cealaltă este rea, însă TU ești cel care alege calea pe care vei merge în continuare.

Ziua 69 – Sâmbătă

Atunci când soliciți fericire și o viață frumoasă, nu cere acest lucru numai pentru tine, ci pentru toată lumea. Atunci când soliciți ceva mai bun, nu cere acest lucru numai pentru tine, ci pentru toată lumea. Solicită mai multă abundență și o stare de sănătate mai bună, dar nu doar pentru tine, ci pentru toată lumea.

Îți poți imagina ce s-ar întâmpla dacă șase miliarde de oameni ar solicita aceste lucruri inclusiv pentru tine?

Ziua 70 – Duminică

„Dacă mintea omului devine pură, mediul în care trăiește el va deveni, la rândul lui, pur.”

BUDDHA (c. 563 – c. 483 Î.Ch.)

Ziua 71 – Luni

Dacă dorești să înțelegi cum poți emite gânduri fără a fi conștient de acest lucru, oprește-te chiar acum din lectură, închide ochii și încearcă să nu emiți niciun gând timp de zece secunde.

Dacă gândurile vin în ciuda deciziei tale de a le opri, vei înțelege că ele intervin în viața ta fără ca tu să fii conștient de ele. Dacă mintea ta

refuză să te asculte și să își întrerupă procesul gândurilor timp de zece secunde, îți poți imagina câte gânduri inconștiente îți trec prin ea în doar o singură zi?

Tu poți schimba această situație și îți poți controla mintea. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să practici întreruperea procesului gândurilor timp de zece secunde. În scurt timp, vei constata că îți vei putea întrerupe șirul gândurilor timp de 10 secunde, apoi timp de 15 secunde, apoi 30 de secunde și așa mai departe, până când tu vei fi acela care va decide dacă dorești să emiți vreun gând sau nu. Pacea pe care o vei cunoaște atunci când vei fi stăpânul minții tale este indescriptibilă. În plus, vei ajunge să controlezi și legea atracției. Imaginează-ți acest lucru!

Ziua 72 – Marți

Dacă emiți gândul: „Am nevoie de bani”, vei continua să atragi această vibrație corespondentă. Dacă dorești să ieși din acest cerc vicios, va trebui să găsești o cale pentru a fi fericit ACUM, pentru a te simți bine ACUM și pentru a te bucura ACUM, chiar dacă nu ai bani. Pornește de la premisa că acestea sunt sentimentele pe care le-ai simți dacă ai avea bani.

Banii nu aduc fericirea, dar fericirea atrage banii.

Ziua 73 - Miercuri

Dacă până acum te-ai bucurat de o existență perfectă, în care totul a decurs impecabil, este puțin probabil să îți dorești să îți schimbi viața. Dorința arzătoare de a schimba lucrurile din viața noastră se naște ca urmare a lucrurilor aparent „negative” care ni se întâmplă.

Această dorință arzătoare este la fel ca o flacără intensă sau ca un magnet și este extraordinar de puternică.

Fii recunoscător pentru evenimentele care au aprins în tine această flacără, respectiv această dorință arzătoare, întrucât această flacără a dorinței tale îți va da putere și fermitate, și îți vei schimba viața.

Ziua 74 – Joi

Fiecare cuvânt pe care îl rostești are o anumită frecvență. Vibrația care îi corespunde influențează întregul Univers chiar în momentul în care ai rostit cuvântul. Legea atracției reacționează la această vibrație, deci implicit la toate cuvintele tale. Atunci când folosești cuvinte cu mare impact, cum ar fi „teribil”, „șocant” sau „oribil” pentru a descrie o situație din viața ta, tu îi transmiți Universului un mesaj corespondent,

iar legea atracției îți aduce înapoi această vibrație.

Legea este impersonală și nu face altceva decât să reacționeze la frecvența pe care o emiți. Acum înțelegeți cât de important este să precizezi exact ceea ce îți *dorești* și să nu mai folosești cuvinte cu mare impact care descriu ceea ce *nu* îți dorești?

Ziua 75 – Vineri

Obișnuiește-te să simți că ai obținut deja ceea ce îți dorești și concentrează-te asupra acestui sentiment. Vei constata că te simți extraordinar de bine. Cu cât te vei concentra mai mult asupra acestui sentiment, cu atât mai puternic va deveni el. Vei începe astfel să simți că ai obținut deja ceea ce îți dorești. Atunci când vei avea această percepție, legea atracției va reacționa automat.

Reține: legea nu dă greș niciodată, deci nu va da greș nici în cazul tău.

Ziua 76 – Sâmbătă

Îți mai amintești de perioada copilăriei, când îți imaginai tot felul de lucruri, cât de vii erau aceste imagini mentale? Exact același lucru trebuie să îl faci și acum, ori de câte ori îți dorești ceva nou în viața ta. Pretinde în sinea ta că ai obținut deja ceea ce ți-ai propus. Spre exemplu, dacă îți dorești noi prieteni, pretinde în sinea ta că ai cei mai buni prieteni din lume.

În clipa în care vei începe să trăiești mai mult în imaginație, considerând că ai prieteni minunați și uitând de realitatea actuală, vei avea prieteni minunați.

Această formulă simplă poate fi aplicată în cazul tuturor dorințelor tale.

Ziua 77 – Duminică

„Omul este ceea ce crede că este.”

ANTON CEHOV (1860 – 1904) *Jurnalul lui Anton Cehov*

Ziua 78 – Luni

Progresul tău în ce privește stăpânirea legii atracției se bazează pe învățarea și apoi practicarea a ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine.

Fiecare nouă zi din viața ta reflectă întocmai ce ai gândit până acum prin evenimentele pe care ți le aduce în față. Întreaga ta lume este ca un

film care îți arată încotro te îndrepti. Tu nu ești nicio clipă singur, ci primești în permanență un feedback. Învață să te folosești de acesta. Observă ce ți se întâmplă și întreabă-te cum ai atras către tine această realitate.

Cunoaște-te pe tine însuși, și astfel vei deveni un maestru al legii atracției.

Ziua 79 – Marți

Starea noastră naturală de spirit este bucuria. Omul are nevoie de foarte multă energie pentru a emite gânduri negative, pentru a rosti cuvinte negative și pentru a se simți mizerabil. Gândurile pozitive, cuvintele frumoase și acțiunile bune reprezintă o cale infinit mai ușoară.

Urmează această cale.

Ziua 80 – Miercuri

Înțelepții din antichitate, care au trăit cu mii de ani în urmă, ne-au lăsat moștenire marele adevăr referitor la recunoștință. Toate religiile din lume vorbesc despre importanța acestui sentiment. Toți înțelepții și toți mântuitorii din lume au insistat în învățăturile lor asupra recunoștinței. Cele mai mărețe ființe umane care au trăit vreodată pe Pământ ne-au ilustrat prin însăși viața lor ce înseamnă o viață trăită în recunoștință. Prin exemplul lor, ele au devenit faruri călăuzitoare pentru toate generațiile care au urmat.

Acesta este motivul pentru care Einstein obișnuia să repete de sute de ori pe zi: „Mulțumesc”!

Ziua 81 – Joi

Legea atracției poate fi comparată cu un aparat xerox cosmic. Ea ne oferă imaginea exactă a gândurilor și a sentimentelor noastre. Dacă în viața ta apar situații pe care nu ți le dorești, cu siguranță emiți gânduri sau sentimente de care nu ești conștient. Devino *conștient* de sentimentele tale, astfel încât ori de câte ori nu te simți bine să te poți opri din ceea ce faci și să îți schimbi aceste sentimente. Cum poți face acest lucru? Simplu: gândindu-te la altceva, la ceva care te face să te simți bine.

Reține: este imposibil să emiți gânduri bune și să te simți rău, întrucât sentimentele sunt întotdeauna consecința gândurilor.

Ziua 82 – Vineri

Folosirea eficientă a afirmațiilor depinde în totalitate de credința ta în ele atunci când le rostești. Dacă nu crezi în ele, afirmațiile nu sunt altceva decât o înșiruire de cuvinte lipsite de orice putere. Cea care dă putere cuvintelor este credința.

Atunci când crezi cu adevărat în ceea ce spui, tu crezi o realitate corespondentă în viața ta.

Ziua 83 – Sâmbătă

Ori de câte ori îți aduci aminte în cursul zilei, repetă: „EU SUNT BUCURIE.” Spune-o de sute de ori pe zi. Spune-o des, dar spune-o foarte, foarte lent, accentuând la fel de tare fiecare cuvânt: EU – SUNT – BUCURIE. Conștientizează semnificația cuvintelor atunci când le rostești lent și trăiește cât mai plenar sentimentul de bucurie. Amplifică-ți această trăire cu fiecare nouă zi din viața ta. În acest fel, o vei integra din ce în ce mai profund în conștiința ta.

Când sentimentul de bucurie interioară va ajunge să prevaleze în viața ta indiferent de circumstanțele exterioare, aceste circumstanțe se vor schimba, mulându-se după acest sentiment.

Bucuria atrage bucurie.

Ziua 84 – Duminică

„Fiecare cuvânt pe care îl folosești conține un germen de putere care crește și se proiectează în direcția indicată de cuvânt. În ultimă instanță, el se dezvoltă în expresia lui fizică. Spre exemplu, să spunem că îți dorești să experimentezi starea de bucurie. Repetă acest cuvânt în sinea ta, cu perseverență și cât mai apăsător. Repetarea cuvântului, „bucurie” va declanșa o vibrație care va tinde să amplifice germele bucuriei în conștiința ta, până când îți va umple în totalitate conștiința. Acest proces nu reprezintă o simplă fantezie, ci un mare adevăr.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 – 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 85 – Luni

Notează în scris toate lucrurile frumoase pe care le cunoști despre cei din jur. Fă o listă cât mai exhaustivă cu toate lucrurile frumoase pe care le cunoști despre viața ta. Oriunde te-ai duce, fă-le celor din jur complimente. Laudă tot ceea ce vezi. Fii o rază de lumină în viața tuturor celor cu care te întâlnești și fă-i pe toți să se bucure că te-au văzut. Spune cât mai des „Mulțumesc”. Emite în permanență gânduri de recunoștință și de apreciere și apoi dă-le glas. Respiră în această atmosferă sublimă.

În acest fel, viața ta se va schimba și va începe să reflecte starea ta interioară de spirit.

Ziua 86 – Marți

Legea atracției este infailibilă. Toți oamenii primesc de la viață ceea ce cer prin gândurile și prin sentimentele lor, chiar dacă nu toți sunt conștienți că cer ceea ce *nu* își doresc. Legea are o frumusețe absolută, ajutându-ne să experimentăm exact viața pe care o cerem și pe care o merităm.

Legea nu se schimbă niciodată. De aceea, noi suntem cei care trebuie să învățăm cum să trăim în armonie cu ea. Aceasta este principala sarcină a tuturor ființelor umane.

Ziua 87 – Miercuri

Tu îți poți transforma viața într-un paradis, dar numai prin transformarea ființei tale interioare într-un astfel de paradis. Nu există nicio altă cale.

Tu ești cauza, iar viața ta este efectul.

Ziua 88 – Joi

Atunci când discuți cu altcineva despre o problemă cu care se confruntă, tu nu îl ajuți nici pe el, *nici* pe tine, deoarece amândoi adăugați energie la problema lui. În acest fel, veți atrage amândoi noi și noi probleme similare în viața voastră.

Pornind de la această premisă, este foarte important să vă focalizați amândoi asupra lucrurilor pe care vi le doriți de la viață. Încurajează-ți prietenul să discute despre ceea ce își dorește de la viață, nu despre problema lui, care reprezintă ceea ce nu își dorește. De altfel, însăși apariția problemei s-a datorat faptului că s-a gândit la ea; de aceea, el trebuie să întrerupă acest cerc vicios. Învață-i pe cei din jurul tău să vorbească numai despre ceea ce își doresc. Aceasta este întotdeauna soluția tuturor problemelor.

Ziua 89 – Vineri

Tu nu ești una cu gândurile tale negative. Natura ta reală este bună. De aceea, ori de câte ori îți trece prin minte un gând negativ, spune-ți în sinea ta: „Aceste gânduri nu îmi aparțin și nu sunt ale mele. Eu sunt bun și nu emit decât gânduri bune legate de mine și de cei din jur.”

Astfel vei rosti adevărul.

Ziua 90 – Sâmbătă

Iată cum poți opri fluxul gândurilor negative: Concentrează-ți mintea asupra inimii. Inspiră profund și continuă să te focalizezi asupra inimii. Simte iubirea care îți inundă inima. Atunci când expiri, continuă să te focalizezi asupra inimii tale și asupra iubirii din ea. Repetă acest proces de șapte ori.

Dacă vei realiza corect acest exercițiu, vei simți o vibrație complet diferită în inima ta și în corpul tău. Te vei simți mai împăcat, mai senin, iar fluxul gândurilor negative se va întrerupe de la sine.

Ziua 91 – Duminică

„Singurul lucru asupra căruia ai puterea de a acționa sunt gândurile tale.”

RENE DESCARTES (1596 – 1650)

Ziua 92 – Luni

Este foarte important să îți amintești că realitatea în care trăiești este creată de gândurile și de sentimentele tale, împreună cu legea atracției, și că nu le poți separa. Amintește-ți de asemenea că frecvența generală de vibrație pe care o emiți și care îți spune ce anume crezi în momentul de față este dată de sentimentele tale.

Așadar, ce simți în momentul de față? Crezi că te-ai putea simți mai bine? Dacă da, fă ceea ce este necesar pentru a te simți mai bine.

Ziua 93 – Marți

Folosește-te de puterea Universului. Înainte de a porni la drum cu mașina, manifestă-ți intenția de a avea parte de un trafic lejer, de a fi relaxat și fericit și de a ajunge la timp la destinația dorită.

Călătorie fericită!

Ziua 94 – Miercuri

O viață trăită la unison cu legea atracției presupune integrarea perfectă a legii schimbului corect.

Asigură-te că tot ce dai la schimb în afaceri și în viața ta personală este cât se poate de corect. Atunci când faci o afacere, oferă întotdeauna mai multă valoare în schimbul banilor primiți. În viața ta personală, dăruiește întotdeauna ceva pentru tot ceea ce primești. De pildă, dacă ai

fost sprijinit de alte persoane atunci când te-ai aflat la nevoie, nu ezita să le oferi sprijinul tău tuturor celor care ți-l solicită sau care au nevoie de el. În acest fel, tu îți oferi practic sprijinul Universului, și ori de câte ori vei avea nevoie de sprijin, Universul te va răsplăti în același fel.

Asta înseamnă să trăiești la unison cu legea schimbului corect, respectiv cu legea atracției.

Ziua 95 – Joi

Viața ta se află în mâinile tale, dar dacă dorești să o poți controla, trebuie să înveți mai întâi să îți controlezi gândurile. Toate problemele tale asociate cu eșecul sunt generate de teamă și de îndoială, sentimente care arată că ești încă guvernat de MINTEA ta. Aceasta a preluat controlul asupra ta, iar tu ești sclavul ei și victima gândurilor tale negative necontrolate. Lucrurile sunt cât se poate de simple: preia controlul asupra gândurilor și asupra minții tale. Supraveghează-ți cu cea mai mare atenție aceste gânduri, zi după zi, secundă de secundă.

Ori de câte ori prin minte îți trece un gând negativ, izgonește-l și refuză să îl accepți gândindu-te imediat la un aspect pozitiv. Emite din ce în ce mai multe gânduri pozitive, și în scurt timp acestea îți vor apărea automat în minte.

Ziua 96 – Vineri

Dacă dorești să îți liniștești mintea, fă zilnic următorul exercițiu: așează-te confortabil, închide ochii și supraveghează-ți gândurile. Nu le opune rezistență; doar urmărește-le cum îți trec prin minte. Atunci când îți privești un gând, acesta dispare. Practică zilnic acest exercițiu și vei deveni din ce în ce mai eficient. Mintea ta va deveni capabilă să rămână golită de gânduri, la început timp de cinci secunde, apoi timp de zece secunde, apoi timp de douăzeci de secunde.

Imaginează-ți cât de mare va fi puterea la care vei avea acces dacă vei reuși să îți controlezi mintea și să o faci să te asculte.

Ziua 97 – Sâmbătă

Amintește-ți întotdeauna că sentimentele tale nu fac altceva decât să îți monitorizeze gândurile *pentru* tine. Ele te informează în fiecare clipă, spunându-ți dacă gândurile pe care le emiți sunt bune sau nu pentru tine.

Dacă vei deveni din ce în ce mai conștient de ceea ce simți, vei deveni automat din ce în ce mai conștient de ceea ce gândești. Sentimentele tale nu simt altceva decât mesaje pe care ți le adresează în permanență

sufletul tău.

Ascultă-ți sufletul!

Ziua 98 – Duminică

„Totul își are originea în minte. Tu dispui deja de ceea ce cauți în lumea exterioară. Nimeni nu poate emite un gând în viitor. Atunci când te gândești la ceva, tu crezi deja originea acestui lucru.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 – 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 99 – Luni

Tu nu ești niciodată singur în ceea ce faci, decât dacă te gândești că ești singur, gând absolut înfricoșător pentru oricine. Dacă pornești de la premisa că puterea întregului Univers îți răspunde la fiecare gând, fiind oricând gata să te ajute să realizezi ceea ce ți-ai propus, teama ta va dispărea.

Tu dispui astfel de un mare aliat, care are acces la toate energiile din Univers. Nimeni și nimic nu i se poate opune. Tot ce trebuie să faci pentru partenerul tău Universal este să crezi.

Ziua 100 – Marți

Starea noastră naturală de spirit este bucuria. Orice om realizează instinctiv acest lucru, întrucât atunci când nu experimentează starea de bucurie, el se simte rău. De vreme ce starea ta naturală de spirit este bucuria, orice altă stare negativă de spirit presupune o investiție mult mai mare de energie decât bucuria, care este naturală și firească.

Ziua 101 – Miercuri

O altă modalitate simplă de a te folosi de legea atracției în beneficiul tău este următoarea:

În fiecare seară, înainte de culcare, reamintește-ți filmul principalelor evenimente ale zilei și fii profund recunoscător pentru fiecare dintre ele. Gândește-te apoi la ziua care urmează și manifestă-ți intenția de a avea parte numai de bucurii, de iubire și de lucruri bune. Manifestă-ți intenția de a trăi cea mai frumoasă zi din viața ta de până acum. Când te trezești dimineața, ÎNAINTE de a te da jos din pat, declară-ți din nou intenția de a te bucura numai de lucruri frumoase în ziua care începe, apoi manifestă-ți recunoștința ca și cum le-ai fi primit deja.

Ziua 102 – Joi

Cuvântul „dacă” emană o vibrație foarte puternică pe frecvența îndoielii. Când te gândești sau vorbești despre ceea ce îți dorești scoate cuvântul „dacă” din vocabularul tău.

În mod evident, atunci când rostești cuvântul „dacă”, tu nu crezi că ceea ce îți dorești îți aparține deja.

Legea atracției nu îți poate oferi ceea ce îți dorești dacă îți exprimi îndoiala rostind cuvântul „dacă”. De aceea, înlocuiește întotdeauna acest cuvânt cu expresia: „atunci când”. De pildă: „Atunci când acest lucru se va întâmpla”, „Atunci când voi face acest lucru”, „Atunci când voi ajunge acolo”, „Atunci când voi avea acest lucru,” etc. ATUNCI CÂND, ATUNCI CÂND, ATUNCI CÂND!

Ziua 103 – Vineri

Indiferent dacă ești sau nu conștient de acest lucru, tu îi transmiți astăzi Universului o comandă care îți va fi livrată în viitor. Gândurile și sentimentele tale predominante de astăzi vor crea automat frecvența pe care se va desfășura viața ta de mâine.

De aceea, simte-te cât mai bine acum și de-a lungul întregii zile de astăzi, și astfel viitorul tău va deveni magnific.

Ziua 104 – Sâmbătă

Dacă dorești să atragi fericirea prin intermediul legii atracției, trebuie să începi prin a fi fericit chiar acum. Formula este cât se poate de simplă: fericirea atrage fericire.

Din păcate, oamenii se folosesc de tot felul de pretexte pentru a nu fi fericiți. Printre aceste pretexte se numără: datoriile, starea de sănătate, relațiile și tot felul de alte lucruri care îi împiedică să aplice această formulă atât de simplă, care are însă valoare de lege.

Orice pretext ai folosi, dacă nu vei începe să te simți fericit în pofida lui, tu nu vei putea atrage în viața ta starea de fericire. Legea atracției afirmă limpede: „Fii fericit chiar acum, și atât timp cât îți vei menține această stare de spirit, eu voi continua să îți ofer motive pentru a fi fericit.”

Ziua 105 – Duminică

„Ființa umană face parte integrantă dintr-un ansamblu mai mare, pe care noi îl numim, Univers”. Ea este limitată de timp și de spațiu. Omul se experimentează pe sine, gândurile și sentimentele sale, ca fiind separate de restul Universului, dar aceasta nu este decât o iluzie optică

a conștiinței sale. Această iluzie este un fel de închisoare în care trăim cu toții și care ne limitează la dorințele noastre personale și la afecțiunea pentru cele câteva persoane din jurul nostru. Misiunea noastră este de a ne elibera din această închisoare prin lărgirea cercului compasiunii astfel încât aceasta să îmbrățișeze toate creaturile vii și întreaga natură, în toată splendoarea ei. Chiar dacă nimeni nu poate realiza în totalitate acest lucru, însăși încercarea de a-l transpune în practică ne conduce la eliberare și reprezintă un fundament pentru siguranța noastră interioară.”

ALBERT EINSTEIN (1879 – 1955)

Ziua 106 – Luni

În jurul anului 1900, Émile Coué (un psiholog și farmacist francez) a creat o operă de pionierat în domeniul folosirii gândurilor pozitive pentru vindecare. Printre metodele adoptate de el s-a numărat și rostirea zilnică a următoarei afirmații cu valoare de autosugestie conștientă: „În fiecare zi mă simt din ce în ce mai bine, în toate felurile cu putință.” Această afirmație este extrem de eficientă, dar nu doar în domeniul sănătății, ci în toate segmentele vieții.

Atunci când aplici această afirmație, rostește-o foarte lent și cu toată convingerea. Forța pe care o împrumutăm cuvintelor noastre le face pe acestea să devină puternice.

Ziua 107 – Marți

Imaginează-ți că îi scrii Universului un email în care îți exprimi o dorință. Atunci când consideri că te-ai exprimat suficient de limpede, apeși tasta „Send” (Trimite) și știi că cererea ta a ajuns în eter. Știi de asemenea că Serverul Universului este un sistem automat care nu pune nicio clipă la îndoială solicitările făcute prin email. Sarcina sa este doar să îplinească aceste solicitări.

Dacă începi să îți faci griji și să te stresezi pentru că nu ai obținut încă ceea ce ai cerut, acest lucru echivalează cu a-i trimite Universului un alt email prin care îți anulezi comanda inițială. Și te mai miri că nu primești ceea ce ai cerut...

Dacă ai Cerut ceva, pornește de la premisa că Serverul Universului este un sistem automat infailibil care nu dă niciodată greș și așteaptă-te ca cererea să îți fie îndeplinită!

Ziua 108 – Miercuri

Iată un exercițiu care reprezintă una dintre cele mai puternice

aplicații ale legii atracției. Exercițiul constă în a dăruii nonstop timp de 30 de zile.

Dăruiește în fiecare zi ceva, timp de 30 de zile consecutive. Dăruiește bucurie, zâmbete, cuvinte amabile, iubire, apreciere și complimente tuturor oamenilor cu care ai de-a face, nu doar prietenilor și familiei, ci și străinilor. Vorbește întotdeauna din inimă și dăruiește tot ce ai mai bun, în fiecare moment al zilei. Asumă-ți misiunea de a-i face pe toți cei din jurul tău să se simtă mai bine prin gândurile tale bune și prin cuvintele tale amabile.

Dacă vei dăruii tot ce este mai bun în tine, vei fi uimit de viteza cu care darurile tale se vor întoarce asupra ta.

Ziua 109 – Joi

Dacă ai înțeles în ce constă legea atracției, vei putea descoperi foarte multe lucruri legate de tine însuși prin simpla ascultare a gândurilor și a cuvintelor tale.

Ori de câte ori afirmi ceva cu certitudine, conștientizează-ți propria credință și faptul că aceasta îți modelează practic viața. Ascultă cuvintele pe care le rostești și dă-ți seama când reflectă acestea ceea ce nu îți dorești. De îndată ce devii conștient de acest lucru, reformulează-ți fraza și exprimă ceea ce îți dorești de la viață.

În acest fel, vei învăța foarte multe lucruri despre experiențele tale trecute, pe care ți le-ai creat singur. Prin schimbarea formulărilor tale, tu îți vei schimba practic întregul curs al viitorului!

Ziua 110 – Vineri

Sentimentul negativ al dezamăgirii te împiedică să îți împlinești propriile dorințe. Pentru a schimba dezamăgirea într-un sentiment pozitiv, începe să gândești altfel: „ATUNCI CÂND dorința mea se va împlini, voi...” Completează spațiul rămas liber cu intențiile tale.

Acest exercițiu te poate ajuta enorm să treci de la descurajare la credință, iar credința te va conduce acolo unde îți dorești să ajungi.

Ziua 111 – Sâmbătă

„Îmi promit...”

Să fiu atât de puternic încât nimic să nu îmi mai poată tulbura pacea interioară.

Să nu mai vorbesc decât despre sănătate, fericire și prosperitate cu toți cei care îmi ies în cale.

Să îmi ajut toți prietenii să creadă că merită tot ce este mai bun de la viață.

Să văd aspectul pozitiv al tuturor lucrurilor și să îmi transform acest optimism în realitatea mea personală.

Să mă gândesc numai la ceea ce este bun, să acționez numai pentru ceea ce este bun și să mă aștept să primesc de la viață tot ce este mai bun.

Să mă bucur la fel de mult de succesele altora cum mă bucur de propriile mele succese.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954) *Crezul optimistului*

...continuare

Ziua 112 – Duminică

„Îmi promit...”

Să uit de toate greșelile pe care le-am comis în trecut și să nu mă mai gândesc decât la marile realizări ale viitorului.

Să îmi exprim tot timpul bucuria și să zâmbesc tuturor creaturilor care îmi ies în cale.

Să mă focalizez atât de intens asupra îmbunătățirii propriei mele ființe încât să nu mai am timp să îi critic pe ceilalți.

Să fiu prea destins pentru a-mi mai face griji, prea nobil pentru a mă mai enerva, prea puternic pentru a mă mai teme și prea fericit pentru a mai permite în viața mea prezența necazurilor.

Să mă gândesc la mine însumi numai în termeni pozitivi și să proclam acest adevăr lumii întregi, nu prin cuvintele mele, ci prin faptele mele mărețe.

Să trăiesc cu credința că întreaga lume este de partea mea, atât timp cât îmi păstrez credința în aspectele mele pozitive”.

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Crezul optimistului

Ziua 113 – Luni

Nicio forță exterioară nu îți poate influența viața dacă nu este alimentată de propriile tale gânduri. Cea mai mare putere sălășluiește în tine.

Folosește-te de această putere și urmărește să înțelegi că nicio altă putere din lume nu este mai mare decât ea în ceea ce te privește.

Ziua 114 – Marți

Cum îți poți deturna atenția de la facturi atunci când încerci să atragi mai mulți bani în viața ta? Imaginează-ți tot felul de scenarii în care plătești aceste facturi și în care te bucuri de abundență. Păcălește-ți mintea și ocup-o atât de intens cu aceste jocuri mentale încât să nu mai aibă timp să emită gânduri legate de lipsuri.

Tu ești o ființă creatoare. De aceea, găsește cea mai creatoare modalitate de a-ți deturna mintea de la facturi, atrăgând-o într-un joc mental al abundenței.

Ziua 115 – Miercuri

Focalizează-te în fiecare zi a săptămânii (sau cel puțin o dată sau de două ori) asupra sentimentului de bucurie. Fă acest lucru timp de câteva minute. Imaginează-ți că întreaga viață care ți-a mai rămas te vei bucura și că te vei scărda în acest sentiment. Dacă vei proceda astfel, Universul va mobiliza tot felul de persoane, circumstanțe și evenimente care vor tinde să aducă în viața ta această bucurie. Este greu să te simți bucuros atunci când ai probleme cu banii, de sănătate sau relaționale (legate de prieteni sau de membrii familiei). De aceea, depune cât de des poți puțină bucurie în banca Universului. Nicio altă investiție nu este mai valoroasă decât aceasta.

Fie ca bucuria să te însoțească pretutindeni.

Ziua 116 – Joi

Cea mai mare putere din lume este iubirea și cu toții avem un acces nelimitat la ea. Tu câtă iubire le dăruiești zilnic celor din jurul tău? În fiecare zi, noi avem posibilitatea de a ne folosi de această putere nelimitată, dăruind-o tuturor persoanelor și tuturor circumstanțelor din viața noastră.

Iubirea apreciază, complimentează, simte recunoștință și nu rostește decât lucruri plăcute.

Noi avem atât de multă iubire de dăruit. Cu cât dăruim mai mult, cu atât vom primi mai mult.

Ziua 117 – Vineri

Universul este în întregime bun. Din păcate, atunci când ne aflăm în situații dificile, noi nu percepem imaginea de ansamblu. Toate situațiile pe care le numim „rele” ascund ceva bun. De aceea, încearcă să privești situațiile prin care treci cu alți ochi și caută aspectele lor pozitive. Dacă vei proceda astfel, cu siguranță le vei găsi, și astfel vei scăpa de iluzia dificultăților și vei permite binelui să iasă la suprafață.

Ziua 118 – Sâmbătă

Dacă te confrunți cu o dificultate legată de o persoană apropiată, fă-ți în fiecare zi timp pentru a-i transmite iubirea din inima ta și apoi trimite-o în Univers. Scufundă-te în această iubire și eliberează-te astfel de resentimente, de mânie și de orice alt sentiment negativ.

Reține: resentimentele, mânia și celelalte emoții negative pe care le emiți se întorc întotdeauna la tine. Același lucru este valabil însă și pentru iubire. Tu atragi în viața ta exact ceea ce simți față de cei din jur.

Ziua 119 – Duminică

„Nu contează ce ți se întâmplă, ci cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă.”

EPICTET (c. 55 – c. 135)

Ziua 120 – Luni

Nimic nu este prea dificil pentru Univers. El poate crea absolut orice prin intermediul tău. Altfel spus, tu poți crea tot ceea ce îți dorești. În acest scop, nu trebuie să faci altceva decât să trăiești în armonie cu legea atracției. Tu ești cel care creează matrița lucrurilor pe care ți le dorești, iar Universul umple această matriță, creând forma dorită de tine.

Așadar, sarcina ta este ușoară: tot ce trebuie să faci este să crezi matrița mentală a lucrurilor pe care ți le dorești de la viață!

Ziua 121 – Marți

Platon a spus: „Cunoaște-te pe tine însuși.” Niciodată nu au fost rostite cuvinte mai importante decât acestea. Într-adevăr, tu trebuie să te cunoști pe tine însuși, să devii conștient de ceea ce faci, de ceea ce spui, de ceea ce gândești și de ceea ce simți, astfel încât să te poți pune la unison cu legea.

Cunoaște-te pe tine însuși.

Ziua 122 – Miercuri

Ori de câte ori te plângi de lucrurile din viața ta, tu emiți frecvența lamentării, astfel încât nu poți atrage către tine nimic din ceea ce îți dorești.

Pune-te din nou pe frecvența binelui prin gândurile și prin cuvintele

tale. Acest lucru te va face să te simți în mod spontan mai bine.

În plus, în acest fel te vei pune pe frecvența care îți va permite să primești din ce în ce mai multe lucruri bune în viața ta.

Ziua 123 – Joi

Dacă îți dorești o anumită casă, o relație de cuplu sau o slujbă anume, dar Universul refuză să ți le dăruiască, mesajul lui este că acestea nu sunt suficient de bune pentru tine și că ele nu corespund în mod profund viselor tale. El îți transmite de asemenea că are altceva în vedere pentru tine, MAI BUN și mai valoros.

Acest ceva se află deja în drum spre tine... și ai toate motivele să te bucuri!

Ziua 124 – Vineri

Tu ai puterea de a transforma tot ceea ce este negativ în ceva pozitiv, dar nu vei putea face acest lucru dacă te vei opune schimbării. Rezistența împotriva schimbării echivalează cu alegerea căii negative. Procedând astfel, tu te focalizezi asupra aspectelor negative, fapt care va atrage în viața ta noi și noi dureri și suferințe.

Pentru a transforma o situație negativă într-una pozitivă, începe prin a căuta aspectele pozitive în situația care există deja. Orice circumstanță ascunde un aspect pozitiv. Dacă vei căuta aceste aspecte pozitive, Legea Atracției va face totul pentru a-ți prezenta noi și noi asemenea aspecte. În plus, cere ca această schimbare să îți aducă numai lucruri bune și crede în inima ta că așa va fi. Asta înseamnă să optezi pentru calea pozitivă.

Ziua 125 – Sâmbătă

Legea atracției este o lege minunată. Ea este imuabilă și le oferă tuturor oamenilor realitatea asupra căreia se focalizează. Nici tu nu faci excepție de la această lege, pe care o poți folosi așa cum dorești.

Legea nu dă greș niciodată. Tot ce trebuie să facem noi este să învățăm să o folosim în mod corect.

Ziua 126 – Duminică

„Noi suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem se naște din gândurile noastre. Prin aceste gânduri, noi ne creăm realitatea.”

BUDDHA (c. 563 – c. 483 Î.Ch.)

Ziua 127 – Luni

Recunoștința înseamnă cuvinte, cuvinte, cuvinte, până când ajungi să le simți intens și profund. Dacă dorești cu adevărat să descătușezi puterea recunoștinței trebuie să practici, să practici și să practici, până când vei atinge cele mai intense sentimente și cea mai înaltă frecvență.

Asta înseamnă recunoștință, la cele mai mari potențiale ale ei.

Ziua 128 – Marți

Lucrurile care apar cel mai rapid în viața ta sunt cele în care CREZI cel mai intens. Tu nu poți atrage decât lucrurile în care CREZI; de aceea, trebuie să înveți să CREZI pentru a atrage ceea ce îți dorești de la viață.

Ziua 129 – Miercuri

Atunci când te temi de ceva sau de cineva, tu atragi în viața ta respectiva situație sau respectiva persoană. Legea atracției are grijă de acest lucru. Din fericire, tu nu poți atrage decât lucrurile asupra cărora te focalizezi cu adevărat. Emoția pe care o investești în lucrurile pe care nu ți le dorești este o forță foarte puternică. Din păcate, ea te împiedică să atragi inclusiv lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat, din cauză că îți coboară frecvența de vibrație.

De aceea, nu îți mai investi energia în teamă și în imaginile mentale legate de ceea ce nu îți dorești să se întâmple. În schimb, folosește această energie atotputernică pentru a-ți susține imaginile mentale legate de lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat.

Indiferent de ce ai gândit sau de ce ai simțit în trecut, puterea ta de a crea o realitate nouă stă în MOMENTUL PREZENT.

Ziua 130 – Joi

Ce sunt gândurile negative? Ele sunt absența gândurilor pozitive.

Ce sunt emoțiile negative? Ele sunt absența gândurilor pozitive!

Ziua 131 – Vineri

Există o diferență între recunoștința și aprecierea față de o situație sau de o persoană și atașamentul față de situația sau de persoana respectivă. Aprecierea și recunoștința sunt stări de iubire pură, în timp ce atașamentul se bazează mai degrabă pe teama de a nu pierde sau de a nu avea parte de situația, de obiectul sau de persoana dorită. Orice ți-

ai dori de la viață, aprecierea și recunoștința obiectului respectiv îl vor atrage către tine, în timp ce atașamentul îl va îndepărta de tine. Dacă te temi că nu vei primi ceea ce îți dorești sau că vei pierde ceea ce ai, înseamnă că ești atașat de obiectul respectiv (situația sau persoana respectivă).

Pentru a scăpa de starea de atașament, cultivă în permanență aprecierea și recunoștința, până când vei simți că teama a dispărut.

Ziua 132 – Sâmbătă

Iată cum poți verifica în ce măsură atragi ceea ce îți dorești de la viață. Atunci când te gândești la ceea ce îți dorești, te simți tensionat și angoasat? Simți o stare de presiune sau de stres legată de momentul în care vei primi ceea ce îți dorești? Simte-ți corpul. Este acesta relaxat sau rigid? Dacă te simți tensionat în vreun fel, înseamnă că nu te afli pe calea cea bună și că sentimentele tale îndepărtează obiectul dorit de tine. Relaxează-te în totalitate. Cultivă starea de calm și uită de griji. Nu te mai gândi cum, când și în ce fel va sosi la tine ceea ce îți dorești.

Ori de câte ori te gândești la ceea ce îți dorești, relaxează-te în mod deliberat. Continuă să faci acest lucru până când simți că tensiunea a dispărut complet din corpul tău.

Ziua 133 – Duminică

„Gândește-te la întreaga frumusețe care te înconjoară și fii fericit.”

ANNE FRANK (1929 – 1945) *Jurnalul unei tinere fete*

Ziua 134 – Luni

Atunci când lucrurile se schimbă în viața noastră, noi opunem adeseori rezistență acestor schimbări. Dacă vei înțelege în ce constă structura Universului, a vieții și a creației, vei realiza că viața însăși nu înseamnă altceva decât schimbare și că nimic din ceea ce există nu rămâne pe loc. Totul este energie, iar aceasta se află într-o continuă schimbare și mișcare. Dacă energia ar rămâne în repaus, tu ai dispărea, împreună cu întreaga viață.

Schimbarea are drept unic scop binele tău și al întregii creații. Ea nu înseamnă altceva decât evoluția vieții.

Ziua 135 – Marți

Dacă îți vei face timp să notezi toate lucrurile pentru care te simți recunoscător și dacă vei conștientiza intens sentimentul recunoștinței,

vei trăi zilnic într-o stare de exaltare fără egal. Frecvența ta va deveni foarte înaltă și îți vei petrece zilele bucurându-te la maxim de viață, aducând bucurie oriunde te duci și influențându-i astfel în mod pozitiv pe toți cei cu care vei avea de-a face.

Dacă vei trăi astfel, tot ceea ce vei dori de la viață va veni la tine chiar înainte de a solicita aceste lucruri.

Ziua 136 – Miercuri

Gândurile și emoțiile tale negative nu pot rămâne în viață fără atenția ta. Dacă nu le acorzi nicio atenție, ele nu pot supraviețui. Astfel, dacă le vei ignora și dacă vei refuza să le acorzi atenția ta, tu nu le vei mai alimenta cu energie vitală, iar ele vor dispărea din conștiința ta.

Ziua 137 – Joi

Aproape orice om poate manifesta rapid lucrurile minore pe care și le dorește. Acest lucru se datorează faptului că nu opune niciun fel de rezistență lucrurilor minore și pentru că nu emit gânduri care să îi contrazică. Când vine însă vorba de lucrurile cu adevărat mărețe, marea majoritate a oamenilor emit gânduri de îndoială sau de îngrijorare care se opun atragerii acestor lucruri în viața lor. Din cauza acestor gânduri, ei atrag mult mai lent aceste lucruri mărețe în viața lor. Aceasta este singura diferență.

Pentru Univers, nimic nu este minor sau măreț.

Ziua 138 – Vineri

Procesul creației presupune întotdeauna punerea la unison (în armonie) cu ceea ce îți dorești. Din păcate, oamenii emit într-o zi gânduri bune, după care emit gânduri mai puțin bune, apoi din nou gânduri bune, și așa mai departe.

Arta de a crede dincolo de orice îndoială în ceea ce dorești să manifesti poate fi învățată, iar practica este cel mai bun instrument în această direcție.

Ziua 139 – Sâmbătă

Există două feluri de oameni:

Cei care spun: „Voi crede când voi vedea acest lucru.”

Și cei care spun: „Pentru a vedea, trebuie mai întâi să cred.”

Ziua 140 – Duminică

„[Unul] din principalele motive pentru care atât de mulți oameni nu reușesc să obțină ceea ce își doresc de la viață este acela că ei nu știu cu precizie ce anume își doresc, schimbându-și aceste dorințe în fiecare zi.

Definește ce anume îți dorești de la viață și continuă să îți dorești acest lucru. Dacă vei combina dorința cu credința, vei obține cu siguranță ceea ce îți dorești. Atunci când este combinată cu credința, puterea dorinței devine invincibilă.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 141 – Luni

Conștientizează marea diferență care există între acțiunea inspirată și simpla activitate. Activitatea se naște din mintea conștientă și are la bază neîncrederea și lipsa de credință. Altfel spus, omul acționează pentru a-și „transpune în practică” dorințele. Acțiunea inspirată înseamnă să îi permiți legii să acționeze prin tine și să te lași condus de ea oriunde dorește.

Activitatea te epuizează, în timp ce acțiunea inspirată te face să te simți minunat.

Ziua 142 – Marți

Cine este căpitanul navei tale? Dacă o navă nu este ghidată de un cărmaci priceput, ea va fi târâtă de toți curenții și va sfârși prin a se izbi de stânci. Gândește-te că trupul tău este o navă, mintea ta este motorul care o mână înainte, în timp ce *tu* ești căpitanul care o ghidează.

Preia controlul asupra navei tale și folosește în mod înțelept puterea motorului său pentru a o conduce către destinația pe care ți-o dorești.

Ziua 143 – Miercuri

Tu îi poți ajuta pe cei din jur prin gândurile tale, la fel cum ei te pot ajuta pe tine. Orice gând bun pe care îl trimiți către o altă persoană reprezintă o forță vie. Pe de altă parte, persoana căreia i-l trimiți trebuie să solicite de la viață aceleași lucruri pe care i le dorești tu.

În caz contrar, ea nu va fi în armonie cu gândul tău bun, iar acesta nu o va putea influența.

Nimeni nu poate crea în viața unei alte persoane ceva ce aceasta nu își dorește. În schimb, dacă gândul tău bun se suprapune cu gândurile persoanei căreia i-l transmiți, el devine o forță reală care o poate ajuta.

Ziua 144 – Joi

Atunci când manifesti în permanență sublima stare a recunoștinței, tu te transformi într-o persoană care nu își mai dorește altceva decât să dăruiască. Starea de recunoștință pune în totalitate stăpânire pe tine, astfel încât ajungi să nu mai cauți altceva decât noi și noi oportunități de a dăruia. Le dăruiești celor din jur bucurie, iubire, bani, apreciere, complimente sincere și bunătate. Dăruiești tot ce ai mai bun la slujbă, în relațiile de familie și de prietenie, dar și străinilor.

Este ușor să îți dai seama când ai găsit adevărata stare de recunoștință, întrucât atunci nu mai știi altceva decât să dăruiești. Un om cu adevărat recunoscător nu mai poate face altceva decât să dăruiască.

Ziua 145 – Vineri

Atunci când încep să aplic pentru prima dată Secretul, oamenii se tem să nu emită gânduri negative. Din cauza acestei frici, ori de câte ori încearcă să se concentreze asupra unui gând bun, în minte le apare spontan gândul opus. Acest lucru se întâmplă frecvent. Din fericire, această etapă trece foarte rapid, iar cea mai simplă cale de a o accelera constă în a nu acorda nicio importanță gândurilor negative care îți trec prin minte. Ignoră-le și înlocuiește-le cu gânduri pozitive. Ori de câte ori prin minte îți trece un gând negativ, scutură-te de el cu seninătate, ca și cum nu ți-ar păsa, și înlocuiește-l cu un gând bun.

Ziua 146 – Sâmbătă

Dacă dorești să atragi mai mulți bani în viața ta, de multe ori este mai ușor să îți imaginezi lucrurile pe care ți le-ai cumpăra sau pe care le-ai face cu acești bani. De regulă, atunci când sunt săraci, cei mai mulți dintre oameni emit gânduri și sentimente negative legate de bani. De aceea, în loc să te gândești la ceea ce îți lipsește la ora actuală, mai bine gândește-te la lucrurile pe care le-ai face dacă ai avea bani. În acest fel, te vei simți mult mai bine și vei emite o vibrație pe o frecvență mult mai înaltă. Învață să îți descifrezi sentimentele și alege numai gândurile care te fac să te simți bine.

Întreaga ta putere sălășluiește în gândurile care te fac să te simți mai bine.

Ziua 147 – Duminică

„Dacă mintea îți este distrasă de lucruri exterioare, durerea pe care o simți nu este datorată acestor lucruri în sine, ci felului în care le evaluezi; însă tu ai puterea de a-ți schimba aceste evaluări oricând dorești.

MARCUS AURELIUS ANTONINUS AUGUSTUS (121 – 180)

Ziua 148 – Luni

Starea de recunoștință pură este o stare de dăruire pură. Ori de câte ori te afli într-o stare de recunoștință profundă, tu emiți în jurul tău un câmp electromagnetic extrem de puternic. Aceste radiații pe care le emiți sunt atât de puternice și de pure încât îi influențează pe toți cei din jurul tău. Efectele pe care le produci asupra lor nu pot fi cuantificate, întrucât se propagă de la unii la ceilalți printr-un efect de undă care nu încetează nicio clipă.

Ziua 149 – Marți

Dăruirea deschide poarta care îți va permite să primești. Din fericire, tu ai nenumărate ocazii de a dăruii, în fiecare zi.

De pildă, dăruiește cuvinte bune, un zâmbet, apreciere și iubire. Dăruiește complimente. Atunci când te afli la volanul mașinii, dăruiește-le celorlalți șoferi amabilitatea ta. Oferă-i un zâmbet taxatorului din parcare. Vorbește-i cu amabilitate vânzătorului de la standul de ziare sau celui din cafenea. Dacă te pregătești să intri într-un ascensor, lasă persoana de lângă tine să intre prima, apoi întreb-o la ce etaj dorește să urce și apasă pe butonul liftului. Dacă cineva scapă pe jos ceva pe stradă, oferă-i o mână de ajutor și ridică de jos obiectul în locul lui. Îmbrățișează-i cu drag pe cei pe care îi iubești. Oferă-le tuturor oamenilor cu care ai de-a face aprecierea și încurajările tale.

După cum vezi, tu ai nenumărate oportunități de a dăruii, și implicit de a deschide poarta care îți va permite să primești.

Ziua 150 – Miercuri

Atunci când vei atinge nivelul cel mai înalt al recunoștinței, toate gândurile pe care le vei emite, toate cuvintele pe care le vei rosti și toate acțiunile pe care le vei întreprinde se vor naște din bunătatea cea mai deplină.

Ziua 151 – Joi

Tu ești o ființă electromagnetică ce emite o anumită frecvență de

vibrație. De aceea, tu nu poți experimenta decât acele realități care vibrează pe aceeași frecvență ca și tine. Toate persoanele, circumstanțele și evenimentele care apar în viața ta îți descriu această frecvență.

Dacă nu ești mulțumit de felul în care decurge o anumită zi din viața ta, oprește-te din ceea ce faci și schimbă-ți frecvența de vibrație. Dacă ești mulțumit de felul în care decurge ziua ta, continuă să faci ceea ce faci.

Ziua 152 – Vineri

Uneori este mai bine să îți focalizezi întreaga energie asupra unui singur lucru, astfel încât să îl duci la bun sfârșit. În această direcție, fă-ți o listă cu toate lucrurile pe care ți le dorești de la viață și focalizează-te pe rând asupra lor, câte o zi întreagă. Atunci când te focalizezi asupra unei dorințe, simte că aceasta s-a împlinit deja. Primele dorințe care se vor manifesta în viața ta sunt cele pentru care nu-ți faci deloc griji, întrucât absența grijilor îi permite întotdeauna Universului să îți furnizeze mai ușor ceea ce îți dorești.

Ziua 153 – Sâmbătă

Rezistența împiedică lucrurile dorite să vină la tine. Ori de câte ori te simți anxios sau îngrijorat în legătură cu lucrurile pe care ți le dorești, tu crezi în interiorul tău o stare de rezistență. Tensiunea pe care o simți generează această rezistență, care împiedică apoi livrarea.

Dacă te simți tensionat atunci când te gândești la ceea ce îți dorești, relaxează-te din toate punctele de vedere. Relaxează-ți corpul până când devine la fel de fluid și de maleabil ca și apa. În acest fel, mintea ta se va relaxa la rândul ei. Ori de câte ori simți că tensiunile se acumulează din nou în tine, relaxează-ți corpul până când redevine fluid.

Ziua 154 – Duminică

„Omul este produsul gândurilor sale. El devine ceea ce gândește.”

MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI (1869 – 1948)

Ziua 155 – Luni

Tu te poți autolimita prin povestea pe care ți-ai creat-o în legătură cu viața ta. Iată câteva exemple simple ce ilustrează felul în care poveștile pe care ni le-am creat ne pot limita viața:

Nu simt bun la matematică. Niciodată nu am știut să dansez. Nu

sunt un scriitor foarte bun. Sunt foarte încăpățânat. Nu dorm bine. Sunt foarte schimbător. Am probleme cu greutatea corporală. Engleza mea nu este foarte bună. Întotdeauna întârzii. Nu sunt un șofer foarte bun. Nu pot vedea fără ochelari. Îmi este greu să îmi fac prieteni. Banii îmi alunecă printre degete.

Dacă vei învăța să devii *conștient* de ceea ce spui, vei putea șterge din programul tău mental aceste gânduri și îți vei putea rescrie povestea!

Ziua 156 – Marți

Iată o descriere sintetică a esenței tale reale:

EU SUNT totul în toate.

EU SUNT perfect.

EU SUNT puternic.

EU SUNT plin de forță.

EU SUNT plin de iubire.

EU SUNT armonios.

EU SUNT fericit.

Mai am ceva de făcut?

Ziua 157 – Miercuri

Devino din ce în ce mai conștient de măreția lucrurilor care ți se întâmplă. Simte o stare de recunoștință față de toți oamenii care ne-au dăruit atât de multe prin invențiile și prin creativitatea lor, astfel încât să ne putem bucura cu toții de confortul actual. De pildă, ai făcut un duș azi dimineață? Folosești electricitatea? Cum ai ajuns la serviciu? Cu autobuzul, cu trenul, cu mașina sau pe jos, încălțat în pantofi? Ți-ai făcut o cafea la automat, ai ascultat radioul, ai sunat pe cineva de pe telefonul mobil, ai luat ascensorul? În fiecare moment din viață tu te folosești de o invenție sau alta. Nu considera aceste lucruri ceva obișnuit, ci fii recunoscător celor care le-au inventat.

Noi suntem atât de binecuvântați – chiar suntem.

Ziua 158 – Joi

Dacă dorești să practici arta vizualizării, începe prin a-ți revedea înainte de culcare ziua care s-a scurs. Alege un moment minunat sau o scenă plăcută și proiectează filmul respectiv pe ecranul minții tale. Amintește-ți de locul în care s-a desfășurat scena cu pricina, de oamenii care au participat la ea, de fundalul sonor, de culori, de cuvintele care au fost rostite și de toate celelalte detalii.

Acest exercițiu permite îmbunătățirea rapidă a capacității de

vizualizare. În plus, datorită focalizării asupra unei scene frumoase din viața ta, tu vei atrage și în viitor astfel de momente sublime.

Ziua 159 – Vineri

Puterea Supremă a Universului furnizează toate lucrurile, iar legea atracției este managerul care distribuie aceste lucruri. Tu reprezinți un punct central al creației terestre, iar Universul nu poate manifesta creațiile tale în lumea ta fizică decât prin intermediul tău.

Ce sistem minunat!

Ziua 160 – Sâmbătă

Astăzi este cea mai bună zi din viața ta de până acum!

Ziua 161 – Duminică

„Cine cunoaște, vede.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 – 1832)

Ziua 162 – Luni

Monitorizează încontinuu ceea ce simți. Lasă sentimentele tale să curgă liber, ca un râu, și nu te crampona de viață într-o manieră tensionată. Sentimentele tale îți vor spune întotdeauna dacă ești relaxat și curgător ca un râu sau dacă ai acumulat tensiuni în interiorul tău.

O modalitate excelentă de a te elibera de tensiuni constă în a lua decizia de a dăruia tot ce este mai bun în tine în orice situație te-ai afla. Atunci când dăruiești tot ce este mai bun în tine, tu te deschizi și îi permiți fluxului Universului să curgă prin tine. O, și te simți atât de bine!

Ziua 163 – Marți

O viață trăită în *echilibrul* dintre minte și inimă este o viață trăită în beatitudine. Atunci când mintea și inima sunt echilibrate, corpul se simte într-o armonie perfectă. La fel devine și viața ta.

Ziua 164 – Miercuri

Emite gânduri bune. Rostește cuvinte amabile. Acționează cu bunătațe. Fă astfel încât bunătața să devină starea ta naturală de spirit, prin gândurile, prin cuvintele și prin acțiunile tale. Există diferite

nivele ale bunătații, și este interesant de remarcat că ceea ce oamenii numesc „rău” nu este altceva decât *absența* bunătații. Practic, nu există o sursă a răului. Există doar absența bunătații.

Există O Singură Putere, iar aceasta este în totalitate pozitivă și bună.

Ziua 165 – Joi

Folosește-ți puterea voinței pentru a *face* acele lucruri care îți pot schimba viața. Practică zilnic principiile Secretului. Folosește-ți puterea voinței și decide-te să TRĂIEȘTI concret aceste principii. Aplică toate legile naturii în beneficiul tău. Cultivă disciplina pentru a practica aceste lucruri în fiecare zi.

Tu ești singurul care își poate întări propria voință. Schimbările care se vor produce în viața ta vor fi direct proporționale cu dorința ta fermă ca ele să se producă.

Ziua 166 – Vineri

Știința ne învață că energia nu poate fi creată sau distrusă. Ea nu poate decât să își schimbe forma în care există. Noi suntem alcătuiți din energie. De aceea, noi nu putem fi creați sau distruși, dar ne putem schimba forma.

Majoritatea oamenilor se tem de moarte, dar realitatea este că noi suntem viața eternă care își schimbă din când în când forma exterioară.

Ziua 167 – Sâmbătă

Nu există nici măcar un singur caz în istoria umanității în care ura să fi atras bucurie în viața vreunei ființe umane. Ura îi distruge întotdeauna pe cei care o acumulează în mintea și în corpul lor. Dacă umanitatea s-ar elibera de ură, de teamă și de resentimente, niciun dictator nu ar mai putea apărea vreodată, iar pacea ar domni pretutindeni.

Pacea nu poate fi instaurată pe Pământ decât atunci când începem să o instaurăm în noi înșine.

Ziua 168 – Duminică

„Mintea care gândește pozitiv se află întotdeauna în armonie cu ea însăși, în timp ce mintea care gândește negativ se află întotdeauna într-o stare de dizarmonie, pierzându-și astfel cea mai mare parte din putere... Într-o minte orientată pozitiv, toate acțiunile sistemului mental

operează armonios și sunt focalizate asupra obiectului de interes, în timp ce într-o minte orientată negativ, aceleași acțiuni sunt haotice, agitate, nervoase, tulburate, mișcându-se încolo și înapoi, adeseori fără nicio direcție. De aceea, se înțelege de la sine că mintea orientată pozitiv reușește în tot ceea ce își propune, în timp ce mintea orientată negativ eșuează invariabil.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 169 – Luni

Legea atracției nu cunoaște timpul trecut sau cel viitor, ci doar timpul prezent. De aceea, nu-ți mai descrie viața pe care ai trăit-o altădată ca fiind plină de dificultăți, de greutate și de durere, ori într-o altă manieră negativă.

Amintește-ți că legea operează doar la timpul prezent. De aceea, atunci când vorbești despre viața ta din trecut descriind-o într-o manieră negativă, legea acceptă cuvintele tale și îți retrimite aceleași suferințe chiar ACUM.

Ziua 170 – Marți

Procesul creației este identic pentru tot ceea ce există, indiferent dacă dorești să atragi ceva pozitiv sau să elimini ceva negativ din viața ta.

Dacă ai un obicei la care dorești să renunți sau dacă dorești să te eliberezi de o altă situație negativă din viața ta, focalizează-te asupra aspectelor pe care ți le dorești. Altfel spus, imaginează-ți că trăiești chiar acum în starea pe care ți-o dorești și că te-ai eliberat deja de obiceiul prost sau de situația negativă. Imaginează-ți cât mai multe scene în care situația negativă cu care te confrunți în prezent nu mai există. Imaginează-ți că ești fericit și liber. Elimină din mintea ta orice imagine asociată cu situația negativă în cauză. Imaginează-ți că te afli deja în starea pe care ți-o dorești, chiar acum.

Ziua 171 – Miercuri

În fiecare zi, fă-i fericiți pe cei din jurul tău, indiferent dacă este vorba de membrii familiei, de prieteni, de colegii de muncă sau de străini. Oferă-le un zâmbet, un cuvânt bun, un compliment, sau ajută-i într-un fel sau altul, astfel încât să se simtă fericiți! Fă tot ce îți stă în puteri pentru a te asigura că toți cei care îți ies în cale vor avea o zi mai bună pentru simplul motiv că s-au întâlnit cu tine. La prima vedere, această atitudine nu pare legată de viața ta personală, dar crede-mă, ea este

absolut inseparabilă de ea, datorită legii cosmice.

Ori de câte ori oferi o bucurie cuiva, tu atragi aceeași stare de bucurie către TINE. Cu cât vei oferi mai multă bucurie celorlalți, cu atât mai mult o vei atrage către tine.

Ziua 172 – Joi

Mulți oameni țin un regim alimentar și slăbesc, dar după aceea pun la loc greutatea pierdută. Explicația este simplă: ei s-au focalizat asupra pierderii în greutate, nu asupra greutății perfecte.

Omul atrage întotdeauna lucrul asupra căruia se focalizează cel mai intens. Așa acționează legea.

Ziua 173 – Vineri

Concentrează-ți atenția asupra lucrurilor minunate din viața ta, iar dacă mintea ta începe să critice anumite aspecte ale tale, izgonește aceste gânduri. Reorientează-ți imediat mintea asupra lucrurilor minunate din viața ta. În acest fel, vei atrage o abundență de noi lucruri minunate.

Fii bun cu tine însuși, căci meriți acest lucru!

Ziua 174 – Sâmbătă

Fiecare om își creează propria viață. În schimb, noi nu putem interveni în mod creator în viața unei alte persoane decât dacă persoana respectivă solicită în mod conștient același lucru pe care i-l dorim noi. Spre exemplu, dacă cineva dorește să se însănătoșească, cei din jurul lui îl pot ajuta focalizându-se asupra sănătății și bunăstării sale. Energia pozitivă a gândurilor lor va fi receptată de bolnav deoarece și el a cerut același lucru, și ea îl va ajuta enorm.

Ziua 175 – Duminică

„Noi vorbim adeseori de Legea Gravităției, pe care considerăm că o înțelegem din punct de vedere științific, dar ignorăm o altă lege la fel de minunată a manifestării: *legea atracției care acționează în lumea gândurilor*. Noi suntem familiarizați cu minunata manifestare a legii care atrage și susține laolaltă atomii din care este alcătuită materia, recunoaștem puterea care atrage corpurile de Pământ și care menține corpurile cerești pe orbitele lor, dar închidem ochii în fața *atotputernicei legi care atrage către noi lucrurile pe care ni le dorim sau de care ne temem, construindu-ne astfel o viață sublimă sau de coșmar*.

Atunci când vom ajunge să înțelegem că gândul este o forță sau o manifestare a energiei care are o putere magnetică de atracție, noi vom realiza enorm de multe lucruri din viața noastră, pe care până atunci nu le-am înțeles.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 – 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 176 – Luni

Cunoaște-te pe tine însuși! Contemplă maniera în care manifesti diferite lucruri minore și sesizează ce simți. Gândește-te cât de ușor apar acestea în viața ta. Practic, te gândești o singură dată la ele, după care nu te mai gândești deloc, iar ele se manifestă.

Explicația este simplă: atunci când vine vorba de lucrurile minore, tu nu emiți gânduri de îndoială și nu rostești cuvinte care intră în contradicție cu ceea ce îți dorești; de aceea, legea atracției poate manifesta cu ușurință aceste lucruri.

Ziua 177 – Marți

Pentru a înțelege puterea și magia recunoștinței, este absolut necesar să o experimentezi singur. De aceea, ia decizia de a găsi zilnic o sută de lucruri pentru care te simți recunoscător.

Dacă vei practica zilnic acest exercițiu, nu va trece mult până când recunoștința va deveni starea ta naturală de spirit. În acel moment, vei descoperi unul din cele mai mari secrete ale vieții.

Ziua 178 – Miercuri

Cum poți dinamiza la maxim procesul de creație a realității pe care ți-o dorești? Simplu: cere întotdeauna și pentru alții ceea ce ceri pentru tine. De fapt, cel mai simplu ar fi să ceri aceste lucruri pozitive pentru TOATĂ lumea, deci implicit și pentru tine. Cere-i Universului o viață bună pentru toată lumea, pace pentru toată lumea, abundență pentru toată lumea, sănătate pentru toată lumea, iubire pentru toată lumea și fericire pentru toată lumea.

Atunci când ceri ceva pentru alții, ceea ce ceri se întoarce la tine, pentru că legea acționează pentru TOATĂ lumea.

Ziua 179 – Joi

Legea atracției nu poate schimba nicio situație din viața ta pe care o detești, întrucât respingerea sau ura împiedică schimbarea. Legea ne oferă întotdeauna vibrația pe care emitem; de aceea, atunci când

respingem ceva, legea ne oferă exact lucrul pe care îl respingem, și astfel, nu vom putea scăpa de el. Iubirea este singura cale de a ieși din acest impas.

Dacă te vei focaliza complet asupra lucrurilor pe care le iubești, viața ta va deveni din ce în ce mai frumoasă pe zi ce trece.

Ziua 180 – Vineri

Criticismul se insinuează adeseori în gândurile noastre într-o manieră extrem de subtilă. Iată câteva exemple de criticism, care te pot ajuta să realizezi cât de subtil se poate manifesta acesta, astfel încât să îl poți elimina complet din gândurile tale:

Vremea este mizerabilă astăzi.

Traficul este îngrozitor.

Am o slujbă foarte neplăcută.

O, nu, cât de mare este coada la casă!

Persoana asta întârzie întotdeauna.

Cât timp mai trebuie să aștept ca să mi se ia comanda?

Motociclistul acela este nebun.

Este prea cald aici.

Sunt lăsat prea mult timp să aștept la telefon!

Aceste afirmații par banale, dar legea atracției le ascultă întotdeauna. Descoperă în orice circumstanță ceva de apreciat, un motiv pentru care să te simți recunoscător.

Ziua 181 – Sâmbătă

Procesul prin care îți manifesti realitatea în care trăiești este întotdeauna același, indiferent de ceea ce manifesti. El este descris amănunțit în cartea Secretul (și în filmul cu același nume). De aceea, dacă nu îți este limpede cum acționează acest mecanism, uită-te din nou și din nou la film sau recitește cartea până când mintea ta devine limpede. În acest fel, vei integra din ce în ce mai profund principiile Secretului în conștiința și în viața ta, și vei ști cum trebuie să acționezi de acum înainte.

Ziua 182 – Duminică

„Începe prin a instaura pacea în propria ta ființă, și astfel le-o vei putea dăruia și celor din jur.”

THOMAS À KEMPIS (1380 -1471) *Imitarea lui Christos*

Ziua 183 – Luni

Imaginează-ți că sentimentele tale pozitive sunt ca picăturile de ploaie, iar corpul tău este ca un cazan în care se acumulează apa.

Dacă vei avea grijă să emiți cât mai multe sentimente pozitive cu puțință, cazanul se va umple și se va revărsa. În schimb, dacă nu vei cultiva aceste emoții pozitive, nivelul apei din cazan va scădea lent, până când în acesta nu vor mai rămâne decât noroiul și mărul. Sentimentele negative indică întotdeauna faptul că apa din cazanul bunăstării tale a scăzut și că în acesta nu au mai rămas decât noroiul și mărul. Totodată, ele reprezintă un avertisment că trebuie să îți umpli din nou cazanul cu emoții pozitive, până când apa se va revărsa din el. Fă acest lucru în fiecare zi și lasă bunăstarea să curgă liber în viața ta.

Ziua 184 – Marți

Fiecare pas pozitiv pe care îl faci îți transformă ființa. Dacă vei pune cu perseverență în practică principiile pe care le-ai învățat, vei fi uimit cât de rapid se va produce în viața ta transformarea în bine. Mai mult decât atât, această transformare îți va oferi o bucurie indescritibilă. Nu poți cunoaște această bucurie decât prin experiență, dar odată ce ai cunoscut-o, nu te vei mai întoarce niciodată înapoi.

Ziua 185 – Miercuri

Tu nu poți spune în niciun context că legea atracției nu funcționează. Ea funcționează întotdeauna. Chiar dacă nu dispui de ceea ce îți dorești, acest lucru se datorează felului în care te folosești de legea atracției. Tu însuși ești cel care își creează realitatea, inclusiv aceea în care *nu dispui* de ceea ce îți dorești. Legea nu face decât să reacționeze la gândurile și la sentimentele tale.

Dacă vei înțelege acest lucru, îți vei putea redirecționa incredibila putere prin care poți atrage tot ceea ce îți dorești în viața ta.

Ziua 186 – Joi

Lasă-te dus de val și nu opune niciodată rezistență, chiar dacă te confrunți cu o provocare. Focalizează-ți mintea asupra rezultatului dorit și continuă să te lași în voia valului, mai presus de orice negativitate. Imaginează-ți că te afli sus pe cer și că plutești liber, privind în jos către micuțul punct al negativității. În acest fel, te poți detașa cu ușurință de negativitate și o poți vedea în adevăratul ei context.

Acest proces simplu te va feri de orice situație negativă.

Ziua 187 – Vineri

Începe-ți ziua simțind o stare de recunoștință.

Fii recunoscător pentru patul în care ai dormit, pentru acoperișul pe care îl ai deasupra capului, pentru covorul sau podeaua pe care o ai sub picioare, pentru apa care curge la robinet, pentru săpun, pentru duș, pentru pasta de dinți, pentru haine, pentru pantofi, pentru frigiderul care îți răcește alimentele, pentru mașina pe care o conduci, pentru slujba pe care o ai, pentru prietenii. Fii recunoscător pentru magazinele care îți permit să îți procuri cu atâta ușurință lucrurile care îți sunt necesare sau pe care ți le dorești, pentru restaurante, pentru utilități și pentru aparatele electrice care fac ca viața ta să fie atât de ușoară. Fii recunoscător pentru revistele și pentru cărțile pe care le citești, pentru scaunul pe care stai și pentru asfaltul pe care calci. Fii recunoscător pentru vreme, pentru soare, pentru cerul de deasupra capului, pentru păsări, pentru copaci, pentru iarbă, pentru ploaie și pentru flori.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!

Ziua 188 – Sâmbătă

Dacă ți se oferă o oportunitate, tu nu o poți rata, orice-ai face, pentru că Universul ți-o va prezenta din nou și din nou. Dacă te gândești că ai ratat o oportunitate, tu nu te simți bine, și astfel nu vei mai sesiza noile oportunități pe care ți le oferă Universul. De aceea, nu-ți pierde credința. Oportunitățile de care dispune Universul sunt nelimitate, la fel ca și modalitățile sale de a-ți atrage atenția.

La momentul potrivit, tu vei sesiza oportunitățile care ți se oferă.

Ziua 189 – Duminică

„Toți oamenii pot fi măreți... pentru că toți oamenii își pot sluji semenii. Nu îți trebuie o diplomă universitară pentru a fi de folos. Nu trebuie să acorzi corect subiectul cu predicatul pentru a-ți ajuta semenii. Tot ce îți trebuie în acest scop este o inimă plină de iubire, un suflet născut din dragoste.”

DR. MARTIN LUTHER KING JR. (1929 – 1968)

Ziua 190 – Luni

Pentru a primi ceva bun de la viață, trebuie să începi prin a te pune pe frecvența bunătații. Dacă dorești să te racordezi în permanență la această frecvență a bunătații, emite numai gânduri bune, rostește numai cuvinte amabile și fă numai fapte bune.

Ziua 191 – Marți

Răspunsurile exacte la toate întrebările tale există în interiorul tău. De aceea, este foarte important să descoperi singur aceste răspunsuri, să ai încredere în tine însuși și în ceea ce reprezinți. Cartea și filmul intitulate Secretul te pot ajuta să înțelegi mai bine puterea care există în interiorul tău, să devii conștient de ea și să începi astfel să te folosești de ea.

Pune întrebarea la care dorești să primești răspuns, după care rămâi perfect focalizat, căci răspunsul la ea îți poate parveni în orice moment.

Ziua 192 – Miercuri

Îți mai amintești de cele trei maimuțe înțelepte?

Nu vedea nimic rău.

Nu asculta nimic rău.

Nu rosti nimic rău.

Altfel spus: nu privi negativitatea, nu asculta cuvinte negative și nu le rosti.

Cu siguranță, cele trei maimuțe erau extrem de înțelepte!

Ziua 193 – Joi

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Dacă este rostit în mod repetat, cu o trăire interioară intensă, acest cuvânt simplu îți poate îmbunătăți viața într-o măsură mai mare decât îți poți imagina la ora actuală. Cuvântul nu trebuie rostit însă fără expresie, ci trebuie dublat cu un sentiment profund de recunoștință în inima ta.

Atunci când cineva îți spune „Mulțumesc” fără să simtă o stare reală de recunoștință, nici tu nu simți nimic. În schimb, atunci când cineva îți spune „Mulțumesc” din inimă, te umpli automat de iubire și de bucurie. Cuvintele sunt aceleași, dar atunci când ele sunt susținute de o recunoștință profundă, orice om le poate simți instantaneu efectul la nivel energetic.

Atunci când rostești cuvântul „Mulțumesc” cu o trăire interioară intensă, tu îi dai viață.

Ziua 194 – Vineri

În cazul în care cauți un partener de cuplu perfect, calea cea mai sigură de a descoperi adevărata fericire constă în a te abandona în fața

Universului. Lasă-l pe acesta să aducă iubirea în viața ta și lasă-te condus de el către persoana care ți se potrivește cel mai bine. Altfel spus, dă-te la o parte (nu sta în calea Universului) și fii receptiv la posibilitățile pe care ți le oferă el.

Din perspectiva noastră limitată, noi nu putem vedea tabloul de ansamblu. În schimb, din perspectiva sa nelimitată, Universul știe cel mai bine cu cine ne potrivim cu adevărat.

Ziua 195 – Sâmbătă

Stresul, grijile și anxietatea se nasc din proiectarea gândurilor noastre asupra viitorului și din imaginarea unor situații negative. Asta înseamnă să te focalizezi asupra unei realități pe care nu ți-o dorești! Dacă sesizezi că mintea ta se proiectează în viitor într-o manieră negativă, focalizează-te cu atât mai intens asupra MOMENTULUI PREZENT. Readu-ți în permanență mintea asupra acestui moment prezent.

Folosește-ți întreaga putere a voinței și focalizează-ți mintea asupra momentului prezent, căci nu poți găsi starea de pace interioară decât în acest moment.

Ziua 196 – Duminică

„Cuvintele rostite cu bunătate creează o stare de încredere. Gândurile născute din bunătate creează o stare de profunzime interioară. Acțiunile dublate de bunătate dau naștere iubirii.”

LAO-TSE (c. Sec. IV î.Ch.)

Ziua 197 – Luni

Cultivi cumva următorul gând?

„Nu am bani de dăruit, dar atunci când voi avea, îi voi dăruia.” Dacă da, înseamnă că nu vei avea niciodată bani. Cea mai rapidă cale de a atrage banii în viața ta constă în a-i dăruia. De aceea, dacă dorești mai mulți bani, începe prin a dăruia din banii pe care îi ai. Este suficient să dăruiești zece lei, cinci, sau chiar un singur leu. Nu contează suma pe care o dăruiești sau persoana căreia îi dăruiești, ci gestul în sine!

Ziua 198 – Marți

Cu cât vei practica mai intens starea de recunoștință, cu atât mai profund o vei simți în inima ta, iar acesta este marele secret. Cu cât vei simți o stare de recunoștință mai intensă și mai sinceră, cu atât mai

fericit te vei simți în toate domeniile vieții.

Privește ce se întâmplă în viața ta atunci când practici zilnic recunoștința față de toate situațiile în care te găsești.

Ziua 199 – Miercuri

Atunci când ceri ceva pentru tine, cere simultan același lucru și pentru restul lumii.

Dacă soliciți ceva bun pentru tine, solicită același lucru și pentru restul lumii. Dacă soliciți prosperitate pentru tine, solicită prosperitate și pentru restul lumii. Dacă soliciți sănătate pentru tine, solicită sănătate și pentru restul lumii. Dacă soliciți bucurie pentru tine, solicită bucurie și pentru restul lumii. Dacă soliciți iubire și armonie pentru tine, solicită iubire și armonie și pentru restul lumii.

Pare o tehnică minoră, dar rezultatele ei sunt excepționale.

Ziua 200 – Joi

Adeseori, atunci când ceva se schimbă în viața noastră, noi opunem o rezistență incredibilă în fața schimbării. Ori de câte ori văd că se apropie o schimbare în viața lor, oamenii se tem că ea va fi negativă. Este foarte important să înțelegi că ori de câte ori în viața ta se produce o schimbare majoră, ea este spre binele tău. Universul nu suportă vidul; de aceea, atunci când ceva dispare, el este imediat înlocuit cu altceva. De aceea, ori de câte ori în viața ta se produce o schimbare, relaxează-te, amplifică-ți credința și conștientizează faptul că schimbarea ESTE SPRE BINELE TĂU.

Ceva frumos și măreț se îndreaptă către tine!

Ziua 201 – Vineri

Dacă dorești să atragi în viața ta o slujbă mai bună sau orice altceva mai bun decât ai acum, este foarte important să înțelegi cum funcționează legea atracției.

Pentru a atrage în viața ta ceva mai bun, trebuie să îți imaginezi mental acest lucru și să trăiești în această imagine mentală ca și cum ea ar fi deja reală. În schimb, dacă te plângi de slujba (sau de situația) ta actuală, continuând astfel să te focalizezi asupra negativității, tu nu vei atrage niciodată o slujbă (sau o situație) mai bună în viața ta. De aceea, caută întotdeauna motivele care te fac să te simți recunoscător pentru actuala ta slujbă. Dacă sunt sincere, toate aceste motive vor contribui la găsirea unei slujbe mai bune. Așa funcționează legea!

Ziua 202 – Sâmbătă

Dacă vei privi mașina unui om, vei afla multe despre proprietarul ei. Mașinile care strălucesc de curățenie arată că proprietarii lor le apreciază. În schimb, cele foarte murdare arată că nu sunt apreciate de proprietarii lor. Atunci când își apreciază mașina, proprietarul acesteia atrage astfel către sine o mașină mai bună.

Dacă nu o apreciază, el nu atrage o mașină mai bună, ci rămâne cu cea pe care o are.

Aprecierea pentru lucrurile care există deja în viața ta echivalează cu folosirea inteligentă a legii atracției.

Ziua 203 – Duminică

„Ia decizia să îți păstrezi entuziasmul, puterea și fermitatea pe care le simți în cea mai înșorită zi a prosperității tale, inclusiv în cea mai întunecată zi a unei mari încercări. Nu te simți dezamăgit chiar dacă lucrurile din viața ta par dezamăgitoare. Focalizează-ți în continuare privirea minții asupra viitorului tău luminos indiferent de circumstanțele, condițiile și evenimentele actuale din viața ta. Nu-ți pierde credința atunci când lucrurile par să meargă prost. Păstrează-ți netulburat hotărârea inițială de a reuși în tot ceea ce ți-ai propus...”

Omul care nu își pierde firea atunci când se confruntă cu situații neplăcute devine din ce în ce mai puternic, până când realitatea începe să asculte de voința lui. Mai devreme sau mai târziu, el capătă întreaga putere de care are nevoie pentru a reuși. Fii întotdeauna puternic, și astfel vei deveni din ce în ce mai puternic.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 204 – Luni

Legea atracției poate fi comparată cu un aparat xerox uriaș; ea fotocopiază tot ceea ce există în mintea noastră și ne trimite această fotografie sub forma circumstanțelor și evenimentelor din viața noastră. În acest fel, noi avem tot timpul parte de un feedback perfect referitor la vibrațiile pe care le emitem. Spre exemplu, dacă nu dispui de suficienți bani, este limpede că trebuie să îți crezi mai multă abundență în plan mental, astfel încât legea să o poată fotocopia pentru a ți-o trimite.

Ziua 205 – Marți

Indiferent dacă gândurile tale se focalizează asupra unei realități fizice sau doar asupra uneia imaginare, asupra vieții pe care o trăiești la ora actuală sau asupra aceleia pe care ți-ai dori să o trăiești, legea atracției reacționează la aceste gânduri. Cu alte cuvinte, ea nu face nicio diferență între realitatea curentă și cea imaginată.

Înțelegi acum cât de mare este puterea imaginației tale?

Ziua 206 – Miercuri

Iată patru principii fundamentale pe care le poți aplica pentru a manifesta mai mulți bani în viața ta cu ajutorul legii atracției:

1. Emite zilnic mai multe gânduri legate de abundență decât legate de lipsuri.

2. Simt-te fericit chiar acum, chit că nu ai bani.

3. Fii recunoscător pentru tot ceea ce ai acum.

4. Dăruiește-le celor din jur tot ce este mai bun în tine.

Patru pași ușori. Poți să-i faci dacă îți dorești suficient de mult.

Ziua 207 – Joi

Legea atracției nu a dat niciodată greș, și nu poate da greș nici în cazul tău. Pur și simplu, ea nu dă greș niciodată. Dacă realitatea ta nu corespunde aspirațiilor tale, acest lucru nu arată altceva decât că nu te folosești în mod corect de lege.

Legea este infailibilă. De aceea, dacă vei opera într-o armonie perfectă cu ea, tu vei obține rezultatele pe care ți le dorești!

Ziua 208 – Vineri

Uneori, atunci când nu avem curajul de a ne schimba, întreaga realitate din jurul nostru se schimbă, direcționându-ne astfel către o cale nouă.

Nimeni nu se poate împotrivi procesului de creștere, întrucât la baza acestuia stă principiul universal al evoluției.

Ziua 209 – Sâmbătă

Nu există nimic ce nu poți face. Dacă vei face tot ceea ce trebuie, în ordinea corectă, mai devreme sau mai târziu vei putea să obții tot ceea ce îți dorești. Începe întotdeauna prin a-ți trăi visele în interior, cât mai complet și mai amănunțit cu putință. În acest fel, acestea se vor manifesta în viața ta exterioară. Dacă vei ajunge la o armonie interioară

desăvârșită, tu vei atrage toate lucrurile de care vei avea nevoie pentru ca visul tău să se transforme în realitate.

Așa funcționează legea. Orice creație din viața ta începe în interiorul tău.

Ziua 210 – Duminică

„Urmărește să fii întotdeauna primul: primul care acceptă, primul care zâmbește, primul care spune o vorbă bună și primul care iartă.”

ANONIM

Ziua 211 – Luni

Cuvintele tale ascund o mare putere. Ele nu sunt altceva decât gânduri dublate de o putere suplimentară. De aceea, fii conștient de tot ceea ce spui. Observă-ți cu atenție cuvintele. Momentul în care începi să devii conștient de ele chiar în timp ce le rostești este de-a dreptul spectaculos. El arată că devii din ce în ce mai conștient de tine însuși. Da!

Ziua 212 – Marți

Universul infinit poate fi comparat cu Soarele nostru. Natura Soarelui îl face pe acesta să dăruiască lumină și viață. Practic, Soarele nu ar putea exista sau nu ar fi un Soare dacă ar înceta să mai dăruiască lumină și viață. Îți poți imagina Soarele trezindu-se într-o dimineață și spunându-și: „M-am săturat să mai dăruiesc lumină și viață!”? În clipa în care ar înceta să mai ofere aceste lucruri, el ar înceta să mai existe. Ei bine, Universul infinit poate fi comparat din acest punct de vedere cu Soarele. Esența și natura lui este să dăruiască. În caz contrar, el nu ar putea exista.

Atunci când ne aflăm în armonie cu Legile Universului, noi experimentăm automat bucuria darurilor pe care ni le oferă el.

Ziua 213 – Miercuri

Este foarte important să îți aduci aminte că tu emiți o frecvență de vibrație în fiecare clipă. Dacă dorești să modifice circumstanțele exterioare și să îți schimbi viața în bine, tu trebuie să începi prin a-ți schimba această frecvență de vibrație interioară. Singurele modalități prin care poți face acest lucru sunt: gândurile pozitive, emoțiile pozitive și faptele bune.

Cu cât frecvența ta devine mai înaltă, cu atât mai frumoasă devine

viața ta.

Ziua 214 – Joi

Dacă nu te afli în armonie cu legea, tu experimentezi diferite lipsuri, însă această experiență este creată chiar de tine. Universul nu face altceva decât să dăruiască, dar tu trebuie să înveți să te pui în armonie cu el, iar cea mai simplă cale de a face acest lucru constă în a emite gânduri bune, în a rosti cuvinte amabile și în a face fapte bune.

Ziua 215 – Vineri

Universul este absolut îndrăgostit de tine. Oricâte greșeli ai face, în orice etapă din viața ta te-ai afla, și orice ai gândi *tu* însuși despre tine, Universul te iubește pentru totdeauna.

Ziua 216 – Sâmbătă

Ce anume îți dorești cu adevărat de la viață?

Ce rezultate dorești să obții? Sarcina ta este să te focalizezi mental asupra rezultatelor pe care dorești să le obții, ca și cum le-ai fi obținut deja. Aceasta este sarcina ta. Cât despre FELUL ÎN CARE vei obține aceste rezultate, aceasta este sarcina Universului. Foarte mulți oameni cad în această capcană și încearcă să își imagineze cum vor primi ceea ce își doresc.

Iată un exemplu simplu. Să spunem că cineva dorește să meargă la o facultate scumpă. De aceea, el încearcă să își imagineze de unde poate obține banii necesari. Însă *scopul* este să ajungă la acea facultate. De aceea, el trebuie să se focalizeze pe învățarea la acea facultate – asta e treaba lui.

Focalizează-te asupra rezultatului dorit și lasă Universul să își folosească resursele infinite pentru a ți-l aduce la picioare.

Ziua 217 – Duminică

„Asemeni unei pietre aruncate în apă, gândul produce valuri și unde, care se răspândesc în întregul ocean mental. Există totuși o diferență: valurile produse în apă nu se răspândesc decât la suprafața acesteia, în toate direcțiile, în timp ce undele generate de gânduri se răspândesc dintr-un punct central în toate direcțiile, la fel ca razele soarelui.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 – 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 218 – Luni

Tu poți fi o sursă de inspirație pentru cineva care trăiește o stare de tristețe fără a te coborî neapărat pe nivelul lui de vibrație, ci prin ridicarea lui pe nivelul tău luminos și fericit.

Este foarte ușor să știi dacă ești o sursă de inspirație pentru cei din jur, întrucât propriile tale sentimente îți comunică acest lucru. Dacă îți poți menține bunăstarea și fericirea interioară, lumina pe care o emiți va fi strălucitoare și puternică. În clipa în care începi să nu te mai simți bine, este evident că negativitatea situației cu care te confrunți te afectează. De aceea, trebuie să faci tot ce îți stă în puteri pentru a-ți restabili bunăstarea interioară.

Tu nu le poți dărua nimic celor din jur dacă bucuria dinlăuntru! tău nu strălucește cu putere.

Ziua 219 – Marți

Indiferent în ce situație financiară te afli în momentul prezent, tu ești cel care ai atras-o în viața ta, prin gândurile tale. Dacă te afli într-o situație nedorită, înseamnă că ai atras-o în mod inconștient, dar cu siguranță tu ești cel care a creat-o. Dacă vei înțelege acest mecanism, vei realiza cât de puternice sunt gândurile tale. Odată ce ai înțeles acest lucru, nu îți mai rămâne decât să aplici același mecanism în sens invers, creând exact situațiile pe care ți le dorești!

Ziua 220 – Miercuri

Dacă îți vei închide ochii și dacă vei începe să îți imaginezi că ai bani, precum și toate lucrurile pe care le vei face cu acești bani, tu îți vei crea practic o realitate nouă. Minte ta subconștientă și legea atracției nu știu dacă doar îți imaginezi ceva sau dacă aceasta este realitatea ta curentă. De aceea, ori de câte ori îți imaginezi ceva, legea atracției acceptă aceste gânduri și aceste imagini ca și cum ar fi reale și le manifestă în viața ta.

Dacă atunci când îți imaginezi o situație, aceasta ți se pare absolut reală, înseamnă că ea a pătruns deja în mintea ta subconștientă, iar legea atracției ți-o va livra cu siguranță.

Ziua 221 – Joi

Ori de câte ori ai facturi de plătit, folosește-ți imaginația și inventează tot felul de jocuri mentale. De pildă, imaginează-ți că facturile tale sunt în realitate cecuri, sau că banii pe care îi plătești reprezintă un dar. Adaugă (în imaginație) mai multe zerouri la extrasul tău de cont.

Descarcă ceul primit de la Banca Universului de pe website-ul The Secret și lipește-l pe ușa frigiderului, pe oglinda de la baie, sub ecranul televizorului, pe ușa cuptorului, pe parbrizul mașinii, pe birou sau pe monitorul calculatorului tău.

Inventează tot felul de jocuri mentale ale imaginației care să te ajute să îți infiltrezi subconștientul cu sentimentul abundenței.

Ziua 222 – Vineri

Cea mai rapidă modalitate de a primi constă în a dăruii, întrucât dăruirea este sora gemă a primirii. Oamenii primesc direct proporțional cu cât dăruiesc. De aceea, dăruiește întotdeauna tot ce este mai bun în tine, oriunde te-ai duce. Dăruiește un zâmbet. Oferă un cuvânt de mulțumire. Dăruiește bunătate și iubire.

Atunci când dăruiești ceva, nu te aștepta să primești altceva la schimb. Dăruiește din simpla bucurie de a dăruii.

Ziua 223 – Sâmbătă

Toate religiile de pe planetă ne-au învățat că trebuie să avem CREDINȚĂ. Credința înseamnă să știi că în momentul în care visezi ceva, acest vis îți este îndeplinit, chiar dacă nu știi când și cum vei vedea acest lucru cu ochii. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi și să îi permiți Universului să te ghideze către împlinirea visului tău, atrăgându-l către tine.

Ziua 224 – Duminică

„Tot ce suntem noi este rezultatul gândurilor noastre... Dacă cineva rostește cuvinte sau emite gânduri negative, durerea îl urmează inevitabil... În schimb, dacă el rostește cuvinte sau emite gânduri bune, fericirea îl urmează la fel ca o umbră și nu îl mai părăsește niciodată.”

BUDDHA (c. 563 – c. 483 Î.Ch.) *Versetele gemene*

Ziua 225 – Luni

În lumea spirituală totul există deja. De aceea, ceea ce îți dorești există deja la acest nivel.

De fapt, a existat dintotdeauna, întrucât în lumea spirituală nu există timp. Această idee este greu de înțeles de către mintea noastră limitată, dar dacă te vei strădui să o înțelegi, vei realiza că de vreme ce ceea ce îți dorești există deja, acest lucru îți este oferit chiar în clipa în care îl ceri. Pentru a atrage această realitate din lumea spirituală în cea materială,

tot ce îți mai rămâne de făcut este să emiți în permanentă aceeași vibrație, la unison cu dorința ta. Așa cum spuneam, tu nu trebuie să creezi realitatea pe care ți-o dorești, întrucât aceasta există deja.

Fii una cu vibrația realității pe care ți-o dorești, și astfel o vei atrage în lumea materială prin intermediul legii atracției.

Ziua 226 – Marți

Atunci când critici sau dai vina pe o situație sau pe o persoană, observă cum te simți. Sentimentul negativ pe care îl simți îți arată limpede că te afli în plin proces de atragere a negativității în viața ta. Fii atent la mesajele infailibile pe care ți le transmite Universul prin intermediul sentimentelor tale.

Niciun sentiment mai prejos de starea de bunăstare nu merită să fie cultivat.

Ziua 227 – Miercuri

Iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui din când în când pentru a verifica în ce măsură canalele tale receptive sunt deschise:

Accepți cu ușurință complimentele? Accepți cu ușurință darurile neașteptate? Accepți ajutorul atunci când acesta îți este oferit? Accepți ca un prieten să îți facă cinste cu masa la restaurant?

Aceste întrebări par minore, dar te pot ajuta să îți dai seama în ce măsură ai canalele receptive deschise. Reține: Universul se manifestă prin toate persoanele și prin toate circumstanțele care apar în viața ta.

Ziua 228 – Joi

Gândurile și sentimentele tale reprezintă *cauza*, iar realitatea manifestată în viața ta reprezintă *efectul*. De aceea, dacă te focalizezi asupra lucrurilor pe care ți le dorești, tu ți-ai îndeplinit sarcina. Ceea ce există în interior există deopotrivă în exterior. Ceea ce există în interiorul tău există deopotrivă în exteriorul tău.

Reține: ceea ce există în interiorul tău reprezintă *cauza*, iar realitatea manifestată în exteriorul tău reprezintă *efectul*.

Ziua 229 – Vineri

Dacă ești nevoit să faci ceva ce pare să intre în contradicție cu ceea ce îți dorești, folosește-ți imaginația pentru a-ți transforma viziunea. Altfel spus, creează-ți un cadru mental în care acțiunea pe care o întreprinzi să pară că *te ajută* să îți îndeplinești dorința. Spre exemplu,

dacă te afli la volanul vechii tale mașini, imaginează-ți că îți conduci deja noua mașină. Când îți scoți portofelul pentru a plăti ceva, imaginează-ți că acesta este plin cu bancnote mari. Joacă-te cu imaginația ta și armonizează tot ceea ce faci cu lucrurile pe care ți le dorești.

Reține: legea atracției nu face nicio diferență între realitatea fizică și cea imaginată de tine.

Ziua 230 – Sâmbătă

Atunci când am realizat filmul Secretul, mă aflu în plin proces de învățare a legii, așa că pentru o vreme am continuat să fac greșeala de a căuta ajutorul de care aveam nevoie în lumea exterioară. Produceam un film al cărui buget era de milioane de dolari, iar atunci când am început filmările aveam datorii foarte mari. Indiferent de ușile la care băteam, ajutorul dorit refuza însă să apară și toate ușile îmi erau trântite în nas. Greșeala îmi aparținea, întrucât căutam ajutorul acolo unde acesta nu exista. Adevărata putere a Universului se afla în mine, nu în exteriorul meu.

După ce mi-am schimbat perspectiva și m-am conectat la puterea din interiorul meu, focalizându-mă exclusiv asupra ei, i-am permis în sfârșit Universului să descopere calea perfectă pentru a-mi satisface nevoia. Mi-am concentrat astfel mintea, inima și corpul asupra scopului pe care mi l-am propus, iar ajutorul dorit nu a întârziat să apară.

Ziua 231 – Duminică

„Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că omul își poate transforma viața prin modificarea atitudinii sale mentale.”

WILLIAM JAMES (1842 – 1910)

Ziua 232 – Luni

Atunci când îți descoperi menirea în viață, în inima ta se produce o veritabilă explozie de pasiune. Îți dai seama la modul absolut, dincolo de orice îndoială, că aceasta este menirea ta, și nu alta.

Ziua 233 – Marți

Nu există limită pentru creșterea frecvenței de vibrație interioară, întrucât nu există limită pentru numărul gândurilor bune pe care le poți emite, pentru numărul cuvintelor amabile pe care le poți rosti sau pentru numărul faptelor generoase pe care le poți face. Prin ridicarea

frecvenței tale de vibrație, tu îți înnobilezi nu doar propria viață, ci și pe aceea a celor din jurul tău. Frecvența pozitivă pe care o emană energia ta se răspândește la fel ca undele concentrice create de o piatră aruncată în apa unui lac. În final, ea influențează întreaga planetă și toate ființele care trăiesc pe ea.

De aceea, atunci când îți ridici frecvența de vibrație, tu iei cu tine întreaga planetă.

Ziua 234 – Miercuri

Nicio persoană și nicio putere din lumea exterioară nu pot fi comparate vreodată cu puterea din interiorul tău. Caută această putere, întrucât ea cunoaște calea care ți se potrivește cel mai bine.

Ziua 235 – Joi

Atât timp cât te vei simți stresat dintr-un motiv sau altul, tu nu vei putea atrage ceea ce îți dorești către tine. Pentru a reuși acest lucru, tu trebuie să începi prin a elimina din sistemul tău stresul și tensiunile de orice fel.

Eliberează-te de stres. Aceasta este singura modalitate prin care poți atrage către tine ceea ce îți dorești să atragi. Emoția puternică a stresului nu face decât să spună răspicat că NU ai încă ceea ce îți dorești. Pe de altă parte, stresul și tensiunile echivalează cu o absență a credinței; de aceea, pentru a scăpa de stres, tot ce trebuie să faci este să îți amplifici credința!

Ziua 236 – Vineri

Credința înseamnă să ai încredere în puterea binelui.
Teama echivalează cu o credință în puterea răului.

Ziua 237 – Sâmbătă

Orice ai dori să crezi în viața ta, trebuie să începi prin A DĂRUI. Spre exemplu: Îți dorești iubire? Atunci dăruiește iubire. Îți dorești apreciere? Atunci dăruiește apreciere. Îți dorești înțelegere? Atunci dăruiește înțelegere. Îți dorești bucurie și fericire? Atunci dăruiește bucurie și fericire.

Tu ai capacitatea de a dărui atât de multă iubire, apreciere, înțelegere, bucurie și fericire, unui număr atât de mare de oameni, în fiecare zi!

Ziua 238 – Duminică

„Dacă te-ai decis ce anume dorești să faci, repetă-ți de o mie de ori pe zi că vei face acest lucru. În acest fel, în scurt timp ți se va deschide în față cea mai potrivită cale pentru a-ți transforma intenția în realitate. Altfel spus, oportunitatea pe care ți-o dorești îți va ieși în cale.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 239 – Luni

Nu lăsa să treacă nicio zi fără a căuta un aspect pozitiv, fără a simți binecuvântările din viața ta, fără a lăuda ceva sau pe cineva, fără a aprecia și fără a te simți recunoscător.

Fă din îndemnul de mai sus o menire a vieții tale și te vei minuna de câte binecuvântări îți vor apărea în viață.

Ziua 240 – Marți

Atunci când în viața ta apare o schimbare majoră, aceasta te forțează să îți schimbi direcția. Uneori, calea cea nouă ți se pare dificilă, dar poți fi absolut convins că ea te conduce către propria ta măreție și către experiențe pe care nu le-ai mai trăit niciodată până acum.

Atunci când contemplăm detașați un eveniment negativ care s-a petrecut în trecut, adeseori noi realizăm cât de mult ne-a transformat acesta viața. Ne dăm astfel seama că evenimentul respectiv ne-a orientat către un mod nou de viață, pe care la ora actuală nu l-am mai schimba pentru nimic în lume.

Ziua 241 – Miercuri

Babilonienii din antichitate obișnuiau să practice o lege vitală. Acest lucru a stat la baza imensei lor prosperități. Ei practicau legea zeciuielii, care presupune să dăruiești o zecime din tot ceea ce câștigi. Legea zeciuielii pornește de la premisa că nu poți primi decât dacă dăruiești. Babilonienii știau foarte bine că practicarea acestei legi le permitea să se bucure într-o mai mare măsură de fluxul abundenței.

Dacă pornești de la premisa că: „Voi dăruia doar atunci când voi avea mai mulți bani”, legea zeciuielii afirmă că nu vei avea niciodată mai mulți bani, pentru simplul motiv că nu poți primi decât dacă începi prin a dăruia.

Foarte mulți dintre oamenii extrem de bogați ai planetei și-au acumulat bogățiile practicând această lege, la care nu au mai renunțat

apoi niciodată!

Ziua 242 – Joi

Dacă îți contempli viața și simți o insatisfacție legată de un domeniu sau altul al acesteia, tu vei continua să atragi aceleași motive de insatisfacție, întrucât legea universală reflectă înapoi către tine exact ceea ce simți.

De aceea, minunează-te întotdeauna de propria ta măreție interioară!

Ziua 243 – Vineri

Indiferent în ce conjunctură ne-am afla, noi ne putem trăi viața la maxim, făcând tot ceea ce ne stă în puteri pentru a ne bucura de ea. Amintește-ți în această direcție de exemplul lui Morris Goodman din filmul *The Secret*. Morris a zăcut mult timp în spital, complet paralizat și incapabil să facă alte mișcări decât să clipească din ochi. Din fericire, el nu și-a pierdut însă uzul minții, așa că s-a folosit de aceasta pentru a vizualiza ziua în care va putea umbla din nou. Iar această zi a venit

Vizualizează-ți propria măreție. Imaginează-ți că te bucuri încontinuu și cultivă această viziune indiferent de circumstanțele exterioare!

Ziua 244 – Sâmbătă

Tu ești la fel ca un magnet, atrăgând către tine tot ceea ce simți în interiorul tău. De aceea, devino un magnet al bucuriei. Concentrează-ți toate eforturile în această direcție. Bucuria este un sentiment interior care poate fi simțit indiferent de circumstanțele exterioare.

Pentru a trăi în armonie cu legea, tu trebuie să începi prin a te bucura. Numai în acest fel vei putea avea parte de o viață plină de bucurie.

Ziua 245 – Duminică

„Marea majoritate a oamenilor sunt atât de fericiți cât își permit singuri să fie.”

ABRAHAM LINCOLN (1809 – 1865)

Ziua 246 – Luni

Oamenii își trăiesc întreaga viață încercând să adune tot felul de bunuri materiale, uitând că cea mai mare comoară între toate se află în interiorul lor. Nu mai privi către lumea exterioară. Orientează-ți

gândurile și cuvintele către interiorul tău. Maestrul dinlăuntru tău este cheia care îți poate oferi accesul către toate comorile lumii.

Ziua 247 – Marți

În interiorul tău există un maestru care te călăuzește în fiecare moment al vieții tale. Gândește singur și decide singur.

Ziua 248 – Miercuri

Corpul tău poate fi comparat cu aparatul de proiecție a unui film. În această analogie, pelicula care trece prin aparat este alcătuită din gândurile și din sentimentele tale. Ceea ce vezi pe ecranul vieții tale este un film proiectat din interiorul tău, pe care l-ai produs și l-ai regizat *tu* singur.

Prin alegerea unor gânduri și a unor sentimente care vibrează pe o frecvență mai înaltă, tu poți schimba oricând dorești filmul proiectat pe ecranul vieții tale. Tu ești singura persoană din lume care controlează ceea ce se petrece în acest film!

Ziua 249 – Joi

Ce se întâmplă în filmul vieții tale? Simți cumva nevoia să aduci anumite modificări scenariului, în legătură cu banii, sănătatea sau relațiile tale? Dorești să aranjezi altfel secvențele filmului? Astăzi este cea mai bună zi pentru a face aceste schimbări, întrucât transformările introduse astăzi se vor reflecta în filmul proiectat mâine pe ecranul vieții tale.

Tu ești cel care creează filmul vieții tale, iar scenariul și regia acestuia depind în exclusivitate de tine.

Ziua 250 – Vineri

Deși procesul de învățare nu încetează niciodată, Adevărul Vieții se află în tot ceea ce te înconjoară. El nu poate fi sesizat însă decât dacă ai ochi de văzut. Obstacolele care ne împiedică să sesizăm acest Adevăr al Vieții simt ignoranța și convingerile noastre fixiste.

Continuă să îți pui întrebări, să înveți, să te detașezi de prejudecăți – și astfel, Adevărul îți va fi revelat.

Ziua 251 – Sâmbătă

Atunci când afirmi ceva, vorbește întotdeauna ca și cum ai dispune

deja de ceea ce îți dorești. Acest lucru este foarte important. Legea răspunde întocmai gândurilor și cuvintelor tale. De aceea, dacă afirmi o realitate la timpul viitor, tu împiedici practic manifestarea ei în momentul prezent.

Cuvintele nu sunt însă suficiente. Este necesar să simți că ceea ce îți dorești s-a împlinit.

Ziua 252 – Duminică

„Atunci când te simți inspirat de un scop măreț sau de un proiect ieșit din comun, toate gândurile tale ies din matca lor obișnuită. Minte ta își transcende astfel limitările, conștiința ta se dilată în toate direcțiile și tu te trezești într-o lume nouă, mai măreață și mai frumoasă. Forțele, facultățile și talentele tale adormite se trezesc în interiorul tău, iar tu descoperi astfel că ești o persoană cu mult mai măreață decât ai fi visat vreodată că poți deveni.”

PATANJALI YOGA (c. 200 î.Ch.) *Sutra-e*

Ziua 253 – Luni

Dacă vei continua să practici legea atracției, vibrațiile gândurilor și sentimentelor tale vor continua să crească pe frecvențe din ce în ce mai înalte. Nu există nicio limită superioară pentru aceste vibrații. Cu cât ele vibrează pe frecvențe mai înalte, cu atât mai sublimă devine viața ta. Procesul avansează însă pas cu pas. De aceea, nu te poți înălța către această viață superioară decât etapă cu etapă.

De aceea, simte-te cât poți de bine în fiecare zi. Emite cât mai multe gânduri bune în fiecare zi, și astfel vei ajunge la această viață sublimă.

Ziua 254 – Marți

Dacă dorești să controlezi perfect legea, trebuie să înveți mai întâi să te controlezi perfect pe tine însuși. Controlează-ți gândurile și emoțiile, și astfel vei deveni maestrul legii atracției, pentru simplul motiv că vei deveni propriul tău maestru.

Ziua 255 – Miercuri

Niciun om nu ar fi dispus să facă ceva neplăcut sau să atragă în mod deliberat o situație pe care nu și-o dorește. Din păcate, de-a lungul istoriei, marea majoritate a oamenilor au suferit din cauza durerii, tristeții și pierderilor, pentru simplul motiv că nu au fost conștienți de legea care le guverna viața.

La ora actuală, cursul istoriei s-a schimbat. Tot mai mulți oameni cunosc astăzi legea atracției, putând să își creeze singuri viața pe care și-o doresc. Aplicând legea, tu schimbi practic istoria!

Ziua 256 – Joi

Sarcina ta este de a te perfecționa pe tine și propria ta viață, pe nimeni altcineva. Atunci când acționezi la unison cu legea, nimeni nu se poate interpune între tine și Univers. Ori de câte ori crezi că altcineva se poate interpune între tine și împlinirea dorințelor tale, tu aluneci automat în jos, către negativitate. Focalizează-te întotdeauna exclusiv asupra creării realității pe care ți-o dorești.

Tu ești centrul tuturor intervențiilor divine în viața ta, iar partenerul tău este însuși Universul. De aceea, nimeni nu îți poate bloca propriile creații.

Ziua 257 – Vineri

Dacă nu ești sigur pe ce cale trebuie să o apuci, amintește-ți că în interiorul tău există ceva care știe și care te poate călăuzi către calea cea mai bună pentru tine. Tot ce trebuie să faci este să întrebi, să crezi că vei primi răspunsul dorit, iar apoi să aștepti într-o stare de luciditate acest răspuns. Puterea Supremă a Universului te însoțește la fiecare pas. De aceea, nu trebuie să faci altceva decât să te bazezi pe această putere și să ceri ceea ce îți dorești.

Ziua 258 – Sâmbătă

Banii vor veni la tine numai atunci când nu vei mai simți lipsa lor. Sentimentul că îți lipsesc banii se naște din convingerea că nu ai suficienți bani, care creează exact această realitate.

Tu îți crezi întotdeauna propria realitate. În privința banilor, tu crezi fie absența lor, fie primirea lor din belșug.

Ziua 259 – Duminică

„Destinul nostru nu este schițat de o putere exterioară, ci de noi înșine. Tot ceea ce gândim și tot ceea ce facem în momentul prezent determină ceea ce se va întâmpla în viitor în viața noastră.

Nu există nimic în viața ta care să nu poată fi modificat, transformat sau îmbunătățit de tine, dacă vei învăța cum pot fi controlate propriile tale gânduri.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 260 – Luni

Cu cât te cramponezi mai tare de o realitate pe care te temi că o vei pierde, cu atât mai mult o îndepărtezi singur de tine. Gândurile tale simt pline de teamă și dacă vei continua să le cultivi, lucrul de care te temi cel mai tare se va îndeplini.

Nu te teme niciodată de nimic. Gândește-te numai la ceea ce îți dorești. În acest fel, te vei simți mult mai bine!

Ziua 261 – Marți

Adevărul te va elibera. Întreaga durere și suferință din lume au apărut de la oameni care nu cunoșteau legile imuabile ale Universului. Principiile dezvăluite în Secretul le-au fost dăruite oamenilor pentru ca aceștia să își poată demonstra singuri modul în care funcționează legea cosmică. Fă și tu această demonstrație, iar adevărul te va elibera.

Ziua 262 – Miercuri

Convingerile sunt create de cultivarea repetată a acelorași gânduri. În cele din urmă, aceste gânduri se transformă în convingeri. Convingerile reprezintă o emisie personală pe aceeași frecvență; de aceea, ele reprezintă principalul factor de creație în viața noastră prin intermediul legii atracției. Legea atracției răspunde întotdeauna la ceea ce *crezi!*

Așa se explică de ce, dacă dorești să îți crezi o realitate nouă, tu trebuie mai întâi să ceri și să crezi, după care vei primi realitatea pe care ți-o dorești.

Ziua 263 – Joi

Adevărata ta natură interioară este iubirea, iar cea mai bună dovadă în această direcție este că rezerva de iubire de care dispui în interiorul tău este *nelimitată*. Niciun om nu dispune de mai puțină iubire sau de o limită superioară a iubirii pe care o poate manifesta în exterior.

Puterea nelimitată a iubirii declanșează automat legea atracției – cea mai puternică forță magnetică din Univers.

Ziua 264 – Vineri

Dacă un om se focalizează asupra bolii de care suferă, el atrage și mai multă boală. Invers, dacă omul se focalizează mai mult asupra

sănătății decât asupra bolii, legea atracției îl ascultă și îl ajută să își îmbunătățească starea de sănătate. Principiile legii atracției reprezintă un instrument extrem de eficient prin care putem declanșa puterea noastră de autovindecare, putând fi folosite în sprijinul minunatelor proceduri medicale disponibile la ora actuală în lume.

Reține: dacă puterea de vindecare nu ar exista deja în interiorul nostru, nimeni nu s-ar putea vindeca vreodată de boală.

Ziua 265 – Sâmbătă

Dacă soliciți o schimbare benefică în viața ta, dar în adâncul ființei tale nu crezi că vei avea parte de ea pentru că este prea profundă sau prea măreață, înseamnă că îți întârzi singur îndeplinirea dorinței. Timpul necesar împlinirii dorinței tale depinde de percepția ta asupra măreției realității pe care ți-ai propus să o atragi în viața ta. Această percepție este subiectivă. Universul nu cunoaște mărimea, și nici timpul. În mintea cosmică, totul există la momentul *prezent!*

Ziua 266 – Duminică

„Un gând foarte puternic sau emis încontinuu ne transformă într-un centru de atracție pentru toate gândurile corespondente emise de alți oameni. În lumea gândurilor, principiile similare se atrag. Așa se face că fiecare culege ceea ce a semănat...”

Omul care s-a umplut de Iubire vede pretutindeni Iubirea și o atrage din toate direcțiile. Cel care s-a umplut de Ură nu vede nicăieri altceva decât Ură. La fel, cel care nu se gândește decât la Luptă va avea parte de nenumărate Lupte, până când se va sătura de ele. Telegraful fără fir al Minții face ca toți oamenii să primească exact lucrurile la care se gândesc.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 – 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 267 – Luni

Tu ai grijă tot timpul ca mașina ta să aibă la dispoziție benzina de care are nevoie. Ai însă aceeași grijă să te alimentezi singur cu gândurile bune și cu emoțiile pozitive de care ai nevoie pentru a funcționa în condiții corespunzătoare?

Tu nu vei putea ajunge la destinația dorită (în viață) decât dacă te vei alimenta cu combustibilul necesar, într-o cantitate suficientă.

Ziua 268 – Marți

Tu primești în fiecare zi mii de mesaje de la Univers. Învață să devii conștient de această comunicare cu Universul, care ți se adresează și te călăuzește în fiecare clipă. În viața ta nu există accidente și coincidențe. Orice semn pe care îl observi, orice cuvânt pe care îl auzi, orice culoare, miros, sunet, eveniment sau situație din viața ta reprezintă tot atâtea modalități prin care Universul îți vorbește, iar tu ești singurul care poate înțelege semnificația acestor mesaje pentru tine.

Folosește-ți ochii pentru a vedea și urechile pentru a asculta! Folosește-ți toate simțurile, căci Universul îți transmite mesajele sale prin intermediul tuturor!

Ziua 269 – Miercuri

A-ți aminti să îți amintești înseamnă a-ți aminti să fii conștient. Amintește-ți chiar acum să fii conștient în acest moment. A fi conștient înseamnă a vedea tot ce există în jurul tău, a auzi toate sunetele din jurul tău, a simți tot ce te înconjoară și a fi în întregime focalizat asupra lucrului pe care îl faci în momentul de față.

Marea majoritate a oamenilor atrag în viața lor realități pe care nu și le doresc deoarece nu sunt conștienți de gândurile care le trec prin minte și care se referă fie la trecut, fie la viitor. Ei nu își dau seama că sunt hipnotizați de aceste gânduri, motiv pentru care își trăiesc viața în inconștiență.

Atunci când îți amintești să fii conștient, devii imediat conștient. Tot ce trebuie să faci este să îți amintești că trebuie să îți amintești!

Ziua 270 – Joi

A avea dorințe înseamnă să fii la unison cu legea. Omul atrage către sine tot ceea ce își dorește. A avea nevoie de ceva înseamnă a încălca legea. Nimeni nu poate atrage ceea ce simte că are *nevoie* dacă percepe această nevoie ca fiind ceva urgent sau disperat, întrucât aceste emoții sunt bazate pe teamă. Acest tip de „nevoi” îndepărtează realitatea dorită de el.

Dorește-ți orice, dar nu simți nicio nevoie.

Ziua 271 – Vineri

Iată pașii necesari ai procesului de creație:

Pasul 1 – *Cere*. Altfel spus, clarifică-ți cât mai precis ceea ce îți dorești. Amintește-ți că în clipa în care ceri ceva, obiectul solicitării tale se naște deja în lumea spirituală. Solicitarea este pasul activ al procesului de creație.

Pasul 2 – *Crede*. Conștientizează în profunzimea ființei tale că ceea ce ai cerut îți aparține deja. Credința ta deschide calea pentru materializarea dorinței tale, adică pentru coborârea ei din lumea spirituală în cea materială. Credința este pasul pasiv al procesului de creație.

Pasul 3 – *Primește*. Dacă ești absolut convins că ai primit deja ceea ce îți dorești, vei primi cu siguranță acest lucru. Această etapă este consecința primilor doi pași, cel activ și cel pasiv, care alcătuiesc împreună o creație desăvârșită.

Procesul de creație poate fi comparat cu o baterie. El are un pol pozitiv și activ, respectiv un pol negativ și pasiv. Tot ce trebuie să faci este să conectezi cei doi poli pentru a obține electricitatea (puterea).

Ziua 272 – Sâmbătă

Fericirea este o stare de spirit care se naște din interior. Legea atracției afirmă că dacă dorești să obții ceva în lumea exterioară, tu trebuie mai întâi să devii acel ceva în interiorul tău.

În momentul de față, tu faci o alegere: fie optezi pentru a te simți fericit, fie te folosești de un pretext pentru a nu te simți fericit. Legea nu ține însă cont de pretexte!

Ziua 273 – Duminică

Înțelepciunea nu poate fi primită, noi trebuie să o descoperim singuri, în urma unei călătorii pe care nimeni altcineva nu o poate face în locul nostru.”

MARCEL PROUST (1871 – 1922)

În căutarea timpului pierdut

Ziua 274 – Luni

Noi nu putem cunoaște toate posibilitățile care ni se deschid în viitor, dar puterea supremă a Universului poate face acest lucru. Spre exemplu, tu poți fi convins că un partener de cuplu este potrivit pentru tine, chiar dacă acesta nu este. De aceea, chiar dacă soliciți o relație armonioasă, fericită și plină de iubire cu o anumită persoană, dacă Universul consideră că aceasta nu îți va aduce fericirea, el nu o atrage către tine.

Cere întotdeauna o relație armonioasă, fericită și plină de iubire, iar apoi permite-i Universului să atragă către tine partenerul perfect – oricine ar fi acesta.

Ziua 275 – Marți

Cea mai rapidă modalitate de a deveni Stăpânul propriilor gânduri și emoții constă în a avea parte de provocări. Dacă viața ta se derulează lin, tu nu dispui de aceleași oportunități de a-ți dezvolta puterea interioară și de a deveni astfel Stăpânul propriilor gânduri și emoții.

După cum vezi, chiar și încercările vieții reprezintă o binecuvântare mascată!

Ziua 276 – Miercuri

Dacă refuzi să mai fii sclavul emoțiilor și gândurilor tale, astfel încât acestea să nu se mai poată manifesta fără consimțământul tău, înseamnă că ai devenit stăpânul propriei tale ființe, iar acest lucru va face ca întreaga ta viață exterioară să se schimbe. Vei deveni astfel Stăpânul legii, iar viața ta va reflecta acest lucru.

Ziua 277 – Joi

Pentru a declanșa puterea bunăstării prin intermediul vizualizării, imaginează-ți că fiecare inspirație te umple cu o energie pură, alb-strălucitoare, care te iluminează din interior. Imaginează-ți că întregul tău corp se umple cu această energie frumoasă, care îți încarcă cu lumină toate celulele, până când întregul tău corp ajunge să strălucească la fel ca o stea.

Ziua 278 – Vineri

Tu reprezinți o versiune miniaturală a Universului, respectiv un microcosmos. De aceea, dacă te vei cunoaște pe tine însuși, tu vei cunoaște practic întregul Univers.

„Cunoaște-te pe tine însuși”, a spus Platon.

Ziua 279 – Sâmbătă

Partea cea mai frumoasă a legii atracției este că noi putem ști în ce stadiu ne aflăm în fiecare moment al existenței noastre și în fiecare situație în care ne aflăm. Lumea exterioară și viața noastră ne transmit în permanență un feedback complet referitor la câmpul nostru energetic. De aceea, atunci când câmpul nostru de energie se schimbă datorită gândurilor și sentimentelor noastre pozitive, schimbările care se produc în viața noastră sunt adeseori spectaculoase.

Ele fac ca fiecare etapă și fiecare efort pe care l-am depus să fie într-o

totul justificate, întrucât nimic nu este mai sublim decât să trăiești în armonie cu Universul.

Ziua 280 – Duminică

„Cei mai mulți dintre oameni trăiesc – la nivel fizic, intelectual sau moral – într-un cerc extrem de limitat al ființei lor potențiale. Ei se folosesc doar de un fragment infim al conștiinței lor sau al resurselor lor sufletești, putând fi comparați din acest punct de vedere cu un om care se obișnuiește să nu își folosească decât degetul mic de la una din mâini. Marile crize și situații de urgență prin care trecem ne reamintesc cât de mari sunt resursele de care dispunem, întrucât în astfel de situații suntem nevoiți să ne folosim de o putere mult mai mare decât în mod obișnuit pentru a ieși din criză.”

WILLIAM JAMES (1842 – 1910)

Ziua 281 – Luni

Motivul pentru care punctul nostru de putere este „momentul prezent” este că „momentul prezent” este singurul în care putem emite gânduri noi și în care putem simți emoții noi. Noi nu putem emite un gând peste 30 de secunde, la fel cum nu putem simți o emoție acum două ore. Noi nu putem simți decât ACUM. De aceea, momentul prezent reprezintă punctul nostru de putere.

În față te așteaptă tot restul vieții tale!

Ziua 282 – Marți

Schimbarea într-o țară începe întotdeauna cu o persoană. Toate țările reflectă la nivel colectiv starea de spirit (de pace sau de agitație) a cetățenilor lor. De aceea, atunci când un singur individ se transformă, el îi influențează pe toți ceilalți. Un singur om are puterea de a schimba situația din țara sa prin iubirea profundă și prin pacea interioară pe care le simte. Nimeni nu poate aduce însă pacea și bunăstarea în țara sa dacă nu începe prin a cuceri aceste vibrații în propria sa viață. Acum înțelegi? Tu nu poți dărui ceea ce nu ai.

Sarcina fiecărui individ este de a atrage armonia în propria sa viață. În acest fel, el devine un dar sublim pentru țara sa și pentru lumea întreagă.

Ziua 283 – Miercuri

Nimeni nu este predestinat să trăiască în sărăcie. Toți oamenii au

capacitatea înnăscută de a-și schimba viața așa cum doresc.

Legea atracției este o lege a creației și ea le permite tuturor oamenilor să își creeze viața pe care și-o doresc. Orice om are propriile sale încercări particulare de depășit, dar și oportunitatea de a realiza orice își dorește – și de a schimba totul în viața sa.

Ziua 284 – Joi

Viitorul este creat de gândurile, cuvintele și acțiunile noastre. Astfel, el echivalează cu culegerea recoltei rezultate în urma semințelor pe care le-am plantat în trecut, indiferent dacă aceste semințe simt bune sau rele. Orice gând pe care îl emitem, orice cuvânt pe care îl rostim și orice acțiune pe care o întreprindem reprezintă o sămânță care va produce anumite rezultate în viitorul nostru.

De aceea, dacă dorești să îți construiești un viitor luminos, emite cât mai multe gânduri bune, rostește cât mai multe cuvinte amabile și asigură-te că toate acțiunile tale se nasc din bunătate.

Viitorul tău depinde de această atitudine.

Ziua 285 – Vineri

Dacă dorești să atragi o anumită schimbare benefică în viața ta, nu trebuie să îți imaginezi CUM se va produce aceasta. Tot ce trebuie să faci este să îi ceri Universului ceea ce îți dorești, să te focalizezi asupra rezultatului final, să îți imaginezi că l-ai obținut deja, să crezi acest lucru cu toată ființa ta și să te simți recunoscător pentru el.

Sarcina ta este să emiți dorința pe care o ai în plan vibratoriu și să lași Universul să o materializeze.

Ziua 286 – Sâmbătă

Dacă vei trăi la unison cu puterea, cu iubirea și cu bucuria dinlăuntrul tău, tu vei inspira milioane de oameni.

Urmează-ți propria cale. Urmează-ți propriul adevăr. Urmează-ți propria inimă. Urmează-ți propria fericire lăuntrică, și permite-le celorlalți oameni să își urmeze căile lor, indiferent care ar fi acestea. Caută binele în toate persoanele și în toate situațiile, și lasă iubirea și bucuria ta să strălucească zilnic asupra lumii exterioare.

Ziua 287 – Duminică

„Recunoștința nu este doar cea mai sublimă dintre toate virtuțile, ci și mama tuturor celorlalte.”

Ziua 288 – Luni

Starea actuală a planetei noastre reflectă perfect, la fel ca o oglindă, gândurile și emoțiile umanității la nivel colectiv. Dizarmonia la care asistăm pe planeta noastră reflectă dizarmonia care există în interiorul fiecăruia dintre noi. Legătura dintre planetă și umanitate nu poate fi ruptă de nimeni și de nimic. Lumea exterioară și planeta noastră nu se vor schimba decât atunci când toți oamenii vor începe să se transforme în interiorul lor.

Un singur om reprezintă o sursă de inspirație pentru foarte mulți alții, care pot inspira la rândul lor mii de alte persoane. Mai departe, aceste mii de oameni pot inspira milioane, iar apoi miliarde de ființe. Aceasta este singura manieră în care vom putea instaura armonia pe planeta noastră.

Ziua 289 – Marți

Nu este suficient să cunoști principiile descrise în Secretul; mai trebuie să le și APLICI, și asta fără încetare, zi după zi. Aceste principii trebuie TRĂITE. Pas cu pas, tu poți deveni stăpânul gândurilor și emoțiilor tale, și implicit stăpânul propriei tale vieți.

Nu există nimic mai important decât acest lucru, căci întreaga ta viață viitoare depinde de el.

Ziua 290 – Miercuri

Întreabă-te dacă astăzi ai emis mai multe gânduri pozitive decât negative. Întreabă-te dacă astăzi ai rostit mai multe cuvinte pozitive, de apreciere, recunoștință și iubire, decât cuvinte negative. Întreabă-te dacă astăzi ai făcut mai multe fapte bune, bazate pe apreciere, amabilitate și iubire, decât fapte rele.

În fiecare moment al zilei, în fața ta se deschid două cărări. Alege întotdeauna cărarea binelui.

Ziua 291 – Joi

Dacă cineva îți spune ceva urât, nu reacționa, învață să rămâi calm și senin indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Dacă îți vei putea păstra pacea și bucuria interioară în orice situație te-ai afla, tu vei deveni stăpânul destinului tău.

Ziua 292 – Vineri

Nu este grozav că nu îți poți controla din exterior propriul destin? Să încerci să controlezi lumea exterioară pare imposibil, întrucât ar fi atât de mult de muncit și de fapt e imposibil, conform legii atracției.

Pentru a schimba lumea, tot ce trebuie să faci este să îți controlezi gândurile și sentimentele interioare. În acest fel, lumea exterioară se va schimba în acord cu ele.

Ziua 293 – Sâmbătă

Reține: atunci când critici ceva sau pe cineva, tu nu dai dovadă de recunoștință. Atunci când condamni ceva sau pe cineva, tu te dovedești nerecunoscător. Atunci când te plângi sau te lamentezi, tu dai dovadă de nerecunoștință.

La fel, atunci când te simți tensionat, agitat sau într-o stare de proastă dispoziție.

Recunoștința îți poate transforma întreaga viață. Nu cumva lași diferite lucruri minore să stea în calea transformării tale și a vieții pe care ți-o dorești?

Ziua 294 – Duminică

„Indiferent ce ți se întâmplă, bucură-te. Fii fericit pentru că te afli aici, într-o lume atât de frumoasă, în care există atâtea aspecte sublime... Fii pur și simplu fericit, și astfel vei deveni din ce în ce mai fericit. Universul îți va oferi noi și noi motive pentru a te simți fericit. Puterea răsăritului este uriașă, îndeosebi cea a răsăritului din interiorul ființei umane. Ea poate schimba orice, transfigurând totul până când devine la fel de frumos ca și ea. De aceea, bucură-te, și astfel destinul tău se va schimba. O viață nouă va începe pentru tine, iar tu vei păși într-un viitor nou.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Pur și simplu bucură-te

Ziua 295 – Luni

Recunoștința este una din modalitățile cele mai ușoare și mai eficiente de a-ți transforma viața. Dacă vei deveni profund recunoscător, tu vei atrage către tine toate lucrurile care îți sunt necesare, oriunde te-ai duce și orice ai face.

De fapt, fără recunoștință nimic nu se poate schimba vreodată. Viața ta nu se va schimba decât în măsura în care vei începe să te simți

recunoscător. Dacă te simți recunoscător doar într-o mică măsură, viața ta se va schimba într-o mică măsură. Dacă te simți recunoscător într-o mare măsură, viața ta se va schimba într-o mare măsură. Depinde numai de tine.

Ziua 296 – Marți

Este posibil să te simți fericit și bucuros aproape tot timpul. Privește-i pe copiii mici și contemplă starea lor naturală de fericire. Ai putea spune că ei sunt liberi și nu au motive de îngrijorare, dar la fel de liber ești și tu! Numai de tine depinde dacă alegi îngrijorarea sau bucuria. Indiferent ce ai alege, aceasta este realitatea pe care o vei atrage în viața ta. Grijiile atrag noi griji, în timp ce bucuria atrage și mai multă bucurie.

Ziua 297 – Miercuri

Modalitatea cea mai eficientă prin care părinții își pot ajuta copiii să cultive gânduri pozitive constă în a fi ei înșiși un exemplu de pozitivitate și de iubire. Atunci când părinții se focalizează asupra acestor vibrații înalte, copiii le absorb în mod natural.

În mod similar, cu cât ne vom focaliza mai mult asupra bucuriei și a iubirii, cu atât mai mult îi vom inspira pe toți cei din jurul nostru.

Ziua 298 – Joi

Frecvențele negative nu pot conduce la nimic bun. Indiferent ce dorință ai, emite întotdeauna pe o frecvență de vibrație pozitivă. În acest scop, privește totul CU ALȚI OCHI, cu ochi plini de recunoștință, cu ochi pozitivi, cu ochi care nu văd altceva decât binele.

Modifică-ți viziunea și începe astfel să vezi limpede. Vei constata imediat că viața este spectaculos de frumoasă.

Ziua 299 – Vineri

Amintește-ți tot timpul să verifici ce simți de-a lungul zilei. Verifică-ți corpul și asigură-te că acesta este relaxat. Dacă sesizezi vreo tensiune, fă o mică pauză și relaxează-ți întregul corp. Scopul pe care ar trebui să îl urmărești în permanență este pacea interioară a corpului și a minții, care te pune instantaneu la unison cu Universul.

Ziua 300 – Sâmbătă

Ți-ai stabilit vreo intenție pentru ziua de azi, sau ai de gând să te lași

guvernate de gândurile tale de ieri? Iată câteva fraze care te pot ajuta să îți începi altfel ziua:

Binele se îndreaptă astăzi către mine din toate direcțiile.

Toate dorințele mele se vor îndeplini astăzi.

Magia și miracolele mă vor însoți astăzi oriunde m-aș duce.

Îți doresc o zi minunată!

Ziua 301 – Duminică

„Oamenii nu sunt prizonierii destinului, ci doar ai propriei lor minți.”

FRANKLIN D. ROOSEVELT (1882 -1945)

Ziua 302 – Luni

Dacă membrii unei întregi familii își creează un panou al realizării (al viitorului pe care și-l doresc), este important ca fiecare dintre ei *să își dorească* să se implice în această activitate. Participarea la crearea panoului trebuie să fie o distracție pentru toată lumea. Fiecare membru al familiei poate pune pe panou ceea ce își dorește de la viitor, fără nicio restricție și fără nicio rezervă. Astfel, pe panou pot fi lipite cuvinte, desene și fotografii. Membrii familiei care participă cel mai activ la această activitate vor fi automat cei care se vor focaliza cel mai des asupra panoului, manifestând astfel cel mai rapid lucrurile dorite în viața lor. Cu cât vor investi mai multă energie în acest demers, cu atât mai rapid vor manifesta lucrurile dorite.

O inimă care arde de pasiune și de entuziasm emite o putere magnetică uriașă.

Ziua 303 – Marți

Atunci când o mașină se învechește, nemaicorespunzând scopului său, noi suntem suficient de inteligenți pentru a o înlocui cu un model mai nou și mai performant. Renunțăm astfel fără regrete la mașina veche și ne așezăm confortabil la volanul noii noastre mașini, continuând să călătorim cu aceasta.

În mod similar, atunci când vechiul vehicul al corpului nu mai corespunde scopului său, conștiința noastră este suficient de inteligentă pentru a renunța fără regrete la el, înlocuindu-l cu un model nou, mai performant, după care își continuă călătoria în noul vehicul. La fel ca o mașină, corpul uman nu este altceva decât un vehicul, în timp ce tu ești șoferul etern.

Energia nu poate fi creată sau distrusă. Ea nu face altceva decât să își modifice forma.

Ziua 304 – Miercuri

Gândește-te la toate lucrurile bune din viața ta. Urmărește acum să realizezi că tu singur le-ai atras către tine. Gândurile și sentimentele tale au pus în mișcare energiile Universului, aducându-ți toate aceste lucruri care te-au desfășurat.

Tu ești o ființă foarte puternică.

Ziua 305 – Joi

Încercarea de a schimba pe altcineva reprezintă o pierdere de timp. Însuși gândul de a schimba pe altcineva are la bază premisa că acesta nu este suficient de bun așa cum este, fiind implicat un gând bazat pe o judecată critică și pe dezaprobare. Nefiind bazat pe iubire și pe apreciere, el nu poate avea alt rezultat decât separarea dintre tine și persoana respectivă.

Dacă dorești să te bucuri de prezența cuiva, tu trebuie să începi întotdeauna prin a căuta aspectele sale pozitive, astfel încât acestea să se manifeste într-o măsură din ce în ce mai mare. Dacă nu vei mai căuta decât calitățile oamenilor, vei rămâne uimit de ceea ce vei descoperi.

Ziua 306 – Vineri

Tu ești singurul responsabil pentru frecvența de vibrație pe care o emiți și care este determinată de gândurile, de sentimentele, de cuvintele și de acțiunile tale. Dacă vei gândi, dacă vei vorbi și dacă vei acționa din perspectiva iubirii, a bunătății și a compasiunii, frecvența ta de vibrație va deveni din ce în ce mai înaltă. Adevărata ta menire în viață constă în a-ți ridica în permanență această frecvență. Ea generează toate rezultatele din viața ta, întrucât *tot* ceea ce vine la tine este consecința vibrației pe care o emiți.

Totul!

Ziua 307 – Sâmbătă

Stabilește exact ceea ce îți dorești. Apoi creează jocuri ale imaginației și pretinde că ai obținut deja ceea ce îți dorești. Atunci când practici astfel de jocuri mentale, fii foarte atent la ceea ce simți. De pildă, imaginația copiilor este atât de puternică încât ei se implică în totalitate în jocurile lor, nu doar la nivelul imaginației, ci și la nivel emoțional. Privește-i pe copii cum se joacă și vei învăța imediat cum trebuie folosită

legea Universului în avantajul tău.

Ziua 308 – Duminică

„Nimic din ceea ce există nu este bun sau rău. Doar imaginația omului face ca realitatea să devină bună sau rea.”

WILLIAM SHAKESPEARE (1564 – 1616) *Hamlet*

Ziua 309 – Luni

Reține: legea atracției nu face diferența între realitatea fizică și cea din imaginația ta. De aceea, ori de câte ori te folosești de imaginație într-un scop creator, urmărește ca imaginea creată să îți se pară cât mai reală. Atunci când imaginile tale mentale îți se vor părea din ce în ce mai reale, poți fi convins că ele se vor manifesta în curând în viața ta.

Ziua 310 – Marți

Pentru a atrage o viață mai fericită, tu trebuie să devii un magnet pentru fericire. Fericirea atrage fericire. A fi un magnet pentru fericire înseamnă să te simți fericit, să emiți numai gânduri fericite și să acționezi ca un om fericit. Dacă dorești să îți intensifici încă și mai mult acest sentiment de fericire, fă tot ce îți stă în puteri pentru a-i face pe ceilalți oameni fericiți.

Ziua 311 – Miercuri

Toate situațiile în fața cărora opui rezistență vor continua în viața ta. Altfel spus, tu inviți singur în viața ta toate lucrurile pe care nu îți le dorești cu ardoare. Focalizează-ți această ardoare asupra lucrurilor pe care *ți le dorești* și atrage-le astfel către tine.

Focalizarea este echivalentă cu procesul de creație. Dacă este dublată de emoții, ea devine un proces de creație extrem de puternic.

Ziua 312 – Joi

Majoritatea oamenilor nu realizează cât de multă pasiune investesc în lucrurile pe care *nu* și le doresc. Ori de câte ori vorbești cu un prieten și îi povestești în amănunt o situație „cumplită” prin care ai trecut, tu îți investești pasiunea într-o realitate pe care nu îți-o dorești. Același lucru se întâmplă atunci când reacționezi negativ în fața unui eveniment, afirmând că este „teribil” sau „groaznic”.

Tu ești o ființă minunată și plină de pasiune. Ai însă grijă să îți

investești cu înțelepciune această pasiune.

Ziua 313 – Vineri

Tu te afli într-o relație de parteneriat cu legea atracției, iar această relație îți permite să îți crezi singur propria *ta* viață. Ca și tine, toți ceilalți oameni se află într-o relație de parteneriat cu legea atracției, așa că își creează la rândul lor propria *lor* viață. Altfel spus, tu nu te poți folosi de această lege împotriva liberului arbitru al unei alte persoane. Dacă încerci acest lucru, riști să atragi pierderea propriei tale libertăți de decizie.

Ziua 314 – Sâmbătă

Tu nu poți folosi legea atracției împotriva liberului arbitru al unei alte persoane. Dacă vei reflecta profund asupra acestui principiu, îndeosebi în legătură cu relațiile de cuplu, vei ajunge inevitabil la concluzia că este foarte bine că legea operează în acest fel. În caz contrar, o persoană pe care nu ți-o dorești în viața ta ar putea lua decizia că tu ești iubirea vieții sale, folosindu-se de lege pentru a-ți impune acest lucru. Din fericire, nimeni nu poate face așa ceva; deci nici tu.

Ziua 315 – Duminică

Orice gând bun pe care îl emiți, orice emoție pozitivă pe care o simți, orice cuvânt amabil pe care îl rostești și orice acțiune bună pe care o întreprinzi îți ridică automat frecvența de vibrație pe o nouă culme. Cu cât îți vei ridica mai mult această frecvență, cu atât mai diferită ți se va părea lumea exterioară, dar și viața ta. Forța pozitivă pe care o vei emite va fi atât de mare încât va influența întreaga planetă, inclusiv pe toți locuitorii acesteia.

Nu numai că te vei ridica pe un nivel superior, dar vei trage întreaga lume după tine.

Ziua 316 – Luni

Noi suntem ființe aflate în plin proces de evoluție. Cu cât creștem mai mult, cu atât mai înaltă devine frecvența noastră de vibrație. Atunci când o relație de cuplu se sfârșește, acest lucru arată că cei doi parteneri nu mai sunt pe aceeași frecvență. Dacă frecvențele oamenilor nu mai corespund, legea atracției reacționează automat, separându-i unul de celălalt. Schimbarea frecvenței de vibrație echivalează cu creșterea; creșterea echivalează cu viața, iar viața este ceva bun.

Ziua 317 – Marți

La ce te gândești dimineața, atunci când tragi jaluzelele pentru ca lumina zilei să pătrundă în camera ta? Dar seara, atunci când închizi jaluzelele? La ce te gândești atunci când te încalți dimineața? Dar atunci când te descalți seara? Ori de câte ori faci astfel de gesturi simple, care de regulă devin mecanice, folosește-te de puterea Universului și spune din toată inima:

„Mulțumesc pentru această zi incredibilă!”

Ziua 318 – Miercuri

Tu poți pune forțele pozitive în mișcare pentru a-ți netezi drumul, dar înainte de a face acest lucru este bine să reflectezi profund. Înainte de orice acțiune, imaginează-ți încheierea ei cu succes, fără niciun efort, precum și starea ta de fericire. Nu trece la fapte decât după ce ai făcut acest lucru.

Forțele pozitive sunt tot timpul alături de tine, gata să te susțină, dar mai întâi de toate trebuie să le invoci.

Ziua 319 – Joi

Determină-ți mintea să facă numai ceea ce dorești *tu!* Dacă te gândești cu seriozitate să te eliberezi de toate gândurile negative și să îți transformi viața, iată un exercițiu simplu, care te poate ajuta. În fiecare zi (fără nicio excepție), notează în scris o sută de lucruri pentru care te simți recunoscător. În acest fel, vei prelua controlul asupra minții tale și *o vei determina să emită gânduri pozitive*. Dacă vei proceda astfel în fiecare zi, controlul tău asupra proceselor tale mentale va deveni din ce în ce mai deplin.

Ia hotărârea fermă de a-ți controla gândurile. Dacă vei dobândi controlul asupra minții tale, tu vei fi propriul Tău Stăpân.

Ziua 320 – Vineri

Ori de câte ori te urci într-o mașină, imaginează-ți timp de câteva secunde că ai ajuns cu bine la destinație și că ești fericit și vesel (semn că totul a decurs bine). Indiferent încotro te îndrepti și ce fel de mijloc de transport folosești, folosește-te de puterea Universului și creează-ți cu ajutorul intenției o călătorie minunată, într-o siguranță deplină.

Ziua 321 – Sâmbătă

Procesul de creație este incredibil de simplu. Dacă ți se pare dificil, acest lucru nu arată altceva decât că nu crezi în el. Reține: tu nu poți vedea rezultatele dorite decât în măsura în care crezi deja în ele! Acest lucru poate fi uneori dificil, mai ales dacă te-ai obișnuit toată viața să nu crezi decât în lucrurile pe care le vezi. În acest caz, va trebui să lucrezi cu seriozitate pentru a-ți reantrena mintea. Va trebui să înveți să crezi în lumea invizibilă. Această credință este ÎNSUȘI canalul prin care realitatea invizibilă devine vizibilă.

Ziua 322 – Duminică

„Fericirea nu există în lucruri, ci în noi.”

WILHELM RICHARD WAGNER (1813 – 1883)

Ziua 323 – Luni

Creează un panou al viitorului pentru copiii tăi și învață-i să joace jocul vizualizării. Spune-le că trebuie să își imagineze că au obținut deja lucrurile pe care le pun pe panou. Copiii au o imaginație atât de vie încât astfel de jocuri reprezintă o a doua natură pentru ei. În acest fel, ei te vor inspira inclusiv pe tine.

„Fiți asemeni copilașilor cei mici și credeți.” Aceste cuvinte au fost rostite acum două mii de ani, dar rămân și astăzi la fel de adevărate.

Ziua 324 – Marți

Nimeni nu te poate influența prin gândurile sale negative dacă tu nu te afli deja pe o frecvență de vibrație negativă. Tu ești cel care își stabilește propria frecvență de vibrație, prin gândurile și sentimentele tale. Cu cât te simți mai bine, cu atât mai înaltă este frecvența pe care te afli, și implicit gândurile la care ai acces. În acest caz, gândurile negative ale celorlalți oameni nu te mai pot afecta.

Ziua 325 – Miercuri

Dacă dorești să obții controlul asupra *credinței*, tot ce trebuie să faci este să înclini balanța de la gândurile, cuvintele și acțiunile tale născute din „necredință”, în favoarea celor născute din *credință*. SINGURUL lucru care te poate împiedica să obții ceea ce îți dorești de la viață este prevalența gândurilor de tip „nu cred”, a cuvintelor care încep cu „nu cred” și a acțiunilor care pornesc de la premisa că nu crezi.

Bazează-ți majoritatea gândurilor, cuvintelor și acțiunilor tale pe

credință, iar legea atracției îți va da cu siguranță ascultare.

Ziua 326 – Joi

„Oferă servicii mai mari decât contravaloarea lor financiară.”

WALLACE WATTLES (1860 – 1911)

Știința de a deveni bogat

Reține acest principiu și nu primi *niciodată* bani de la cineva fără a-i oferi un serviciu *mai mare* decât contravaloarea sa financiară. Acesta este unul din principalele motive pentru care oamenii se confruntă cu lipsa banilor, cu eșecurile financiare și cu slujbele care nu îi satisfac. Oferă o valoare *mai mare* decât suma de bani pe care o primești în schimbul ei, deopotrivă la slujbă, în afacerea pe care o conduci sau în orice alt domeniu al vieții.

Ziua 327 – Vineri

Ai simțit astăzi o stare de recunoștință pentru natură? Dacă natura nu ți-ar oferi fără încetare bogățiile ei, tu nu ai fi astăzi în viață. Ea îți oferă o sursă nelimitată de aer pe care îl poți respira, produce suficientă apă pentru nevoile întregii planete, iar fără forța dătătoare de viață pe care o oferă soarele, nicio ființă nu ar putea exista pe Pământ.

Asta înseamnă dăruirea pură! Cum pot crede unii oameni că nu sunt iubiți?

Ziua 328 – Sâmbătă

Atunci când opui rezistență împotriva unui aspect al vieții pe care nu ți-l dorești, tu îl atragi automat către tine. Rezistența echivalează cu focalizarea asupra problemei și atrage după sine o rezistență din ce în ce mai mare. În loc să opui rezistență, mai bine fii creativ și focalizează-ți energia asupra rezultatului pe care ți-l dorești. Asta înseamnă să creezi: să te focalizezi asupra soluțiilor, nu asupra problemelor.

Fii creativ, nu defensiv. Focalizează-te asupra soluțiilor, nu asupra problemelor.

Ziua 329 – Duminică

„Eu cred că oamenii care înțeleg în ce constă puterea gândurilor lor pot face absolut orice doresc cu viața lor.

Eu cred că nu doar corpul uman ascultă de controlul minții, ci și mediul exterior, „norocul”, circumstanțele. Toate acestea pot fi

schimbate prin înlocuirea gândirii negative cu gândirea pozitivă. Eu am convingerea că atitudinea de tip: „Pot și voi face acest lucru” conduce întotdeauna la un succes care i se pare miraculos celui care nu se ridică mai presus de atitudinea de tip: „Nu pot”.

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 – 1932)

Crezul muncii mele

Ziua 330 – Luni

Viața ta este un proces de învățare continuă. Tu nu poți deveni mai înțelept decât învățând în permanență. Uneori, este nevoie să atragi către tine comiterea unei greșeli majore pentru a învăța o lecție importantă. În final, tu ești însă cel care iese în câștig, întrucât devii mai înțelept. Înțelepciunea nu poate fi cumpărată pe bani. Ea nu poate fi dobândită decât trăindu-ți viața. De altfel, ea nu vine niciodată singură, ci este însoțită întotdeauna de putere, de curaj, de cunoaștere și de o stare de pace din ce în ce mai profundă.

Ziua 331 – Marți

Dacă nu te-ar susține iubirea, tu nu ai putea exista ca ființă umană. Dacă ai elimina toate învelișurile care te înconjoară, unul câte unul, ceea ce ar rămâne în final ar fi lumina eternă a conștiinței, a cărei esență este iubirea.

Călătoria vieții tale presupune eliminarea succesivă a acestor straturi exterioare pentru a-ți găsi esența, iar această esență nu este altceva decât iubirea cea mai pură.

Ziua 332 – Miercuri

Orice ai crede în momentul de față, tu devii din ce în ce mai mareț cu fiecare zi care trece. Niciun om nu poate regresa vreodată. Tu nu poți merge decât înainte și ascendent.

Chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori, amintește-ți că astăzi te afli mai departe pe cale decât te-ai aflat ieri.

Ziua 333 – Joi

Dacă te confrunți cu o provocare care te face să crezi că reprezintă o schimbare negativă în viața ta, amintește-ți că tot ceea ce ni se întâmplă este spre binele nostru. Nu contează atât de mult ceea ce ni se întâmplă, cât felul în care privim și felul în care reacționăm în fața acestor evenimente.

Pentru a putea crea o realitate mai sublimă și mai măreață, Universul este nevoit să înlăture vechea realitate. Urmărește să înțelegi că această schimbare se petrece numai pentru a face loc unei realități mai satisfăcătoare în viața ta.

Ziua 334 – Vineri

„EU SUNT capabil să reușesc în tot ceea ce îmi propun.”

Acesta este un adevăr absolut. Întrebarea este: *tu* crezi în el?

Ziua 335 – Sâmbătă

Iubirea pură nu pune condiții și nu cunoaște limite. Ea nu se înfrânează niciodată și nu se cramponează de nimic. Iubirea oferă tot timpul și nu cere niciodată nimic în schimb. Ea reprezintă un flux continuu, fără restricții. Și mai presus de toate, această iubire nelimitată se află înăuntrul tău.

Ziua 336 – Duminică

„Sunt ferm hotărâtă să îmi păstrez buna dispoziție și fericirea în orice situație m-aș afla, întrucât experiența m-a învățat că cea mai mare parte a fericirii sau a suferinței noastre nu depinde de circumstanțele exterioare, ci de atitudinea noastră.”

MARTHA WASHINGTON (1732 – 1802)

Ziua 337 – Luni

Ia decizia să spui astăzi un cuvânt de apreciere *fiecărei* persoane cu care vei intra în contact. Cu cât vor fi mai mulți, cu atât mai bine. Observă felul în care te simți la începutul zilei, și mai ales la sfârșitul ei.

Stabilește o zi din săptămână ca zi a aprecierii și repetă acest proces în fiecare săptămână, în ziua respectivă. Nu uita niciodată să faci acest lucru. Observă apoi ce se întâmplă în viața ta!

Ziua 338 – Marți

Toți oamenii de pe planetă își doresc să fie fericiți. Practic, ei își doresc ceea ce își doresc numai pentru că au convingerea că împlinirea dorințelor lor îi va face fericiți. Indiferent dacă își doresc sănătate, bani, o relație plină de iubire, lucruri materiale, realizări, o slujbă, sau orice altceva, la baza dorințelor lor stă aspirația către fericire. Reține însă: fericirea este o stare interioară. Lucrurile și realizările exterioare nu pot

conduce decât la o stare efemeră de fericire, întrucât sunt trecătoare.

Fericirea permanentă derivă din decizia de a fi fericit în permanență. Dacă vei opta pentru fericire, tu vei atrage către tine acea realitate care te va face fericit. Această realitate este doar cireșa de pe tort, însă tortul este fericirea din interiorul tău.

Ziua 339 – Miercuri

Dacă ai probleme cu un membru al familiei tale care are o atitudine negativă, fă o listă cu toate calitățile pe care le apreciezi la el. Include în listă și recunoștința ta adresată persoanei respective pentru faptul că te-a ajutat să îți dorești mai multă pozitivitate în viața ta. Într-adevăr, acesta este darul ei pentru tine. Dacă îți vei focaliza întreaga energie asupra aprecierii, te vei expune într-o mai mică măsură în fața atitudinii negative a persoanei în cauză; în plus, vei atrage oameni din ce în ce mai pozitivi în viața ta.

Pune-te la unison cu frecvența aprecierii, iar legea atracției va avea grijă să îți prezinte numai oameni aflați într-o stare de spirit pozitivă.

Ziua 340 – Joi

Dacă dorești să ajuți pe cineva care are probleme de sănătate, există o tehnică extrem de eficientă în acest scop. Vizualizează persoana respectivă ca fiind perfect sănătoasă, fericită și puternică. Creează o scenă mentală în care apari tu și persoana în cauză, și conturează-o în cât mai multe detalii. Imaginează-ți cuvintele pe care le-ai rosti tu și ea, sau lucrurile pe care le-ar face persoana respectivă și pe care numai un om în putere și fericit le poate face. Repetă-ți de cât mai multe ori filmul acestei scene, până când acesta devine foarte real pentru tine.

Deși fiecare își creează singur propria viață, acest exercițiu o poate ajuta enorm pe persoana bolnavă.

Ziua 341 – Vineri

Ai încredere în Puterea Infinită care operează prin tine. Aceasta este o putere pozitivă absolută, iar tu o poți manevra așa cum dorești prin focalizarea ta mentală. Desigur, pentru a putea rezona cu ea, trebuie să emani tu însuși o frecvență de vibrație pozitivă. Ori de câte ori te focalizezi asupra unor aspecte negative, tu te deconectezi practic de la Puterea Infinită.

Există o singură Putere Infinită, iar aceasta nu poate fi folosită decât pentru a face bine.

Ziua 342 – Sâmbătă

În interiorul tău există o prezență vie. Ea reprezintă forța vitală care te-a făcut să respiri pentru prima oară atunci când ai venit în această lume. Tot ea respiră și acum prin tine. Armonia, pacea și iubirea acestei prezențe vii sunt desăvârșite, iar ea există înăuntrul tău. Dacă dorești să te conectezi cu această prezență, oprește-te din ceea ce faci, închide ochii, relaxează-te, liniștește-ți mintea și focalizează-te intens în interiorul corpului tău, timp de câteva minute.

Cu cât vei practica mai des acest exercițiu, cu atât mai conștient vei deveni de prezența vie din interiorul tău și de armonia, pacea și iubirea ei.

Ziua 343 – Duminică

„Buna dispoziție este absolut indispensabilă pentru dezvoltarea superioară a minții și a sufletului. Cu cât starea de spirit este mai luminoasă și mai fericită, cu atât mai ușor și mai rapid se poate dezvolta orice talent. Fără nicio exagerare, putem spune că buna dispoziție reprezintă pentru dezvoltarea capacităților mentale ceea ce reprezintă o zi însoțită pentru florile câmpului.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Măreția din interiorul tău

Ziua 344 – Luni

Ce se întâmplă atunci când îți dorești să atragi iubirea și să fii fericit? Din păcate, foarte mulți oameni cad în capcana detaliilor, crezând că numai o persoană anume le poate oferi relația perfectă de cuplu. Universul poate vedea însă oricât de departe în viitor și știe dacă persoana respectivă îți va împlini aspirația către fericire sau se va dovedi un coșmar în viața ta. Atunci când persoana pe care și-o dorești în viața lor nu le răspunde cu iubire, oamenii cred că legea atracției nu funcționează. În realitate, ea funcționează de minune. Adevărata dorință a oamenilor este de a atrage iubirea și fericirea, iar Universul le răspunde că: „Această persoană nu îți poate oferi iubirea și fericirea pe care ți le dorești. Te rog, dă-te la o parte din calea mea, astfel încât să îți ofer persoana cea mai potrivită pentru tine.”

Urmărește să nu cazi în capcana detaliilor de gen: „cine”, „unde”, „când” sau „cum”, căci în acest fel nu faci decât să îți blochezi singur îndeplinirea adevăratei tale dorințe.

Ziua 345 – Marți

Tu ești responsabil pentru viața pe care o trăiești. Dacă îți vei asuma responsabilitatea pentru toate greșelile din trecutul tău, fără a te simți însă vinovat pentru ele, vei putea spune că nivelul tău de conștiință s-a schimbat și că ai înțeles în ce constă adevărul vieții tale și mecanismul de funcționare a legii atracției. De pe acest nivel nou de conștiință, tu vei începe să atragi automat viața pe care ți-o dorești.

Ziua 346 – Miercuri

Marea majoritate a oamenilor nu solicită starea de sănătate decât atunci când nu o mai au. Cel mai bine ar fi să soliciți însă o sănătate perfectă în fiecare zi. Folosește-te în acest scop de puterea intenției tale și vizualizează-te într-o stare de sănătate ideală.

Manifestă-ți această intenție inclusiv pentru ceilalți oameni, nu doar pentru tine.

Ziua 347 – Joi

Tu îți crezi singur viitorul prin puterea intențiilor tale. Intenția nu este altceva decât actul conștient prin care îți stabilești chiar acum cursul viitorului. Pe baza acestor intenții prezente, viitorul îți poate aduce o stare de sănătate perfectă, armonie în cadrul relațiilor, fericire, bani, creativitate și iubire.

Manifestă-ți în fiecare zi intenția și creează-ți astfel viitorul.

Ziua 348 – Vineri

Chiar dacă citești cartea Secretul sau privești filmul cu același nume, tu nu poți recepta decât cunoașterea care rezonază cu frecvența ta de la momentul respectiv. Data viitoare când vei citi cartea sau când vei privi filmul, tu vei putea absorbi mult mai multă cunoaștere, iar acest proces nu încetează niciodată. Vei continua să descoperi întotdeauna ceva nou la fiecare nouă lectură sau reluare a filmului, iar principiile Secretului îți vor deveni astfel din ce în ce mai limpezi. Explicația este simplă: conștiința ta va continua să se dilate cu fiecare nouă reluare a cărții sau a filmului.

Ziua 349 – Sâmbătă

Fii recunoscător astăzi pentru muzica ta preferată, pentru filmele care te fac să te simți bine, pentru telefonul care îți permite să intri în legătură cu oamenii pe care îi iubești, pentru calculatorul la care lucrezi

și pentru electricitatea care îți iluminează casa. Fii recunoscător pentru avioanele care îți permit să ajungi în scurt timp oriunde dorești, pentru drumuri și pentru luminile semafoarelor care permit siguranța în trafic, pentru cei care construiesc poduri, pentru cei dragi, pentru copiii tăi, pentru animalul de casă și pentru ochii ce îți permit să citești această carte. Fii recunoscător pentru imaginația ta, pentru faptul că poți gândi și vorbi, zâmbi, râde și respira. Fii recunoscător pentru că ești în viață! Fii recunoscător pentru că ești Tu!

Fii recunoscător pentru existența cuvântului care îți poate schimba viața și rostește la infinit acest cuvânt:

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Ziua 350 – Duminică

„Nu există datorie cu un grad de obligativitate mai mare decât răsplătirea bunătății de care ai avut parte.”

MARCUS TULLIUS CICERO (106 – 43 Î.Ch.)

Ziua 351 – Luni

Legea este imuabilă și acționează cu o precizie maximă. Ea nu dă greș niciodată. Atunci când pare că nu funcționează, poți fi absolut convins că greșeala nu îi aparține ei, ci ție. De fapt, această veste este cât se poate de bună! Tu ai avut nevoie de practică pentru a învăța să mergi sau să conduci mașina.

Singurul lucru de care ai nevoie pentru a obține tot ceea ce îți dorești este practica!

Ziua 352 – Marți

Jocul Vieții constă în a-ți crea modalități cât mai eficiente de a crede, astfel încât să poți primi ce ai cerut. Oricât de măreț ar fi lucrul pe care îl ceri, bucură-te acum, ca și cum l-ai fi primit deja.

Ziua 353 – Miercuri

Nu există nicio scuză pentru care nu ți-ai putea acorda astăzi două minute pentru a-ți manifesta intenția pentru ziua de mâine.

Ziua 354 – Joi

Fii creativ și inventează jocuri mentale eficiente la unison cu ceea ce îți dorești. De pildă, dacă îți dorești să atragi în viața ta un partener

perfect, începe prin a face loc în dulapul tău pentru hainele sale. Dacă îți dorești să atragi o casă nouă, fă-ți curățenie în casa actuală, astfel încât să îți poți împacheta rapid lucrurile când va fi cazul. Dacă îți dorești să pleci într-o călătorie, scoate-ți valizele la vedere, înconjoară-te cu imagini ale locului în care dorești să mergi și suprapune peste ele fotografiile tale.

Gândește-te ce ai face dacă dorința ta ar fi îndeplinită, apoi începe să acționezi în mod creativ, ca și cum ai fi primit deja lucrul dorit.

Ziua 355 – Vineri

Muțumesc. Muțumesc. Muțumesc. Muțumesc.

Muțumesc. Muțumesc. Muțumesc.

Dacă dorești să ai imediat parte de o zi mai bună, rostește de șapte ori la rând cuvântul „muțumesc”.

Ziua 356 – Sâmbătă

Legea atracției acționează cu precizie. Dacă nu primești rezultatele pe care ți le dorești, greșeala îți aparține. În loc să crezi realitatea pe care ți-o dorești, tu îți crezi singur realitatea pe care *nu* ți-o dorești. În ambele cazuri, tu ești cel care își creează singur propria realitate.

Legea este infailibilă și răspunde întotdeauna la gândurile și la sentimentele tale.

Ziua 357 – Duminică

„Tot ceea ce vedem este umbra lucrurilor pe care nu le vedem.”

DR. MARTIN LUTHER KING JR. (1929 – 1968)

Măsura omului

Ziua 358 – LUNI – ZIUA GÂNDURILOR BUNE

Stabilește-ți o temă pentru fiecare zi a săptămânii și schimbă-ți dramatic viața prin aplicarea legii atracției. Dacă preferi, începe cu o singură zi din săptămână și practică în ea tema aleasă, până când acest lucru va deveni o obișnuință pentru tine. În continuare, adaugă o altă zi. Fă așa cum simți că este mai bine pentru tine, întrucât ceea ce contează este intenția ta.

Astăzi este luni, Ziua Gândurilor Bune. Exprimă-ți intenția ca în toate zilele de luni să nu mai emiți decât gânduri bune, deopotrivă pentru tine și pentru ceilalți oameni. Refuză să îți focalizezi atenția asupra acelor aspecte care nu te ajută să emiți gânduri bune. Încă de la

inceputul zilei, stabilește-ți următoarea intenție fermă: „*Astăzi voi emite mii de gânduri bune*”. În medie, un om emite circa 50.000 de gânduri în fiecare zi. Gândește-te câte oportunități de a emite gânduri bune vei avea astăzi!

Ziua 359 – MARȚI – ZIUA APRECIERII

Astăzi este marți, Ziua Aprecierii. În fiecare zi de marți din viața ta, manifestă-ți intenția de a aprecia tot ce îți iese în cale. Apreciază vremea de afară, mijloacele de transport, marile invenții, casa pe care o ai, hrana pe care o consumi, patul în care te odihnești, familia, colegii de muncă, cei care te ajută, sănătatea de care te bucuri, corpul de care dispui, ochii, urechile și celelalte organe de simț. Focalizează-ți aprecierea îndeosebi asupra momentelor sublime pe care le-ai trăit în trecut și imaginează-ți-le pe cele pe care urmează să le trăiești în viitor. În sfârșit, apreciază faptul că cu fiecare zi de marți din viața ta, tu îți vei crea o viață incredibilă prin aplicarea principiului aprecierii.

Ziua 360 – MIERCURI – ZIUA FAPTELOR BUNE

Astăzi este miercuri, deci este Ziua Faptelor Bune! În fiecare zi de miercuri din viața ta, mărește-ți soldul pe care îl ai în contul tău de la Banca Universului prin faptele tale bune. Încurajează-i pe toți cei din jurul tău. Fă numai fapte bune. Rostește cuvinte pline de amabilitate, indiferent cu cine ai vorbi. Astăzi oferă un bacșiș mai mare ca de obicei. Oferă-i cuiva un dar fără niciun motiv aparent. Fii primul care deschide ușa pentru ca altcineva să treacă. Fă-i cinste cuiva cu o cafea sau cu o masă la restaurant. Zâmbește-le tuturor. Manifestă-ți în mod real interesul față de cei care te ajută. Oferă-ți atenția nedivizată celor dragi. Răspunde-le cu amabilitate celorlalți șoferi din trafic. Cedează-ți locul în autobuz și lasă o altă persoană să stea jos. Caută noi și noi oportunități de a face fapte bune în această zi de miercuri, iar Legea Atracției îți va oferi o veritabilă abundență de astfel de oportunități.

Dacă vei dărui tot ce este mai bun în tine în aceste zile de miercuri, Universul îți va răspunde cu aceeași măsură, iar zilele de miercuri vor deveni cele mai frumoase zile ale săptămânii pentru tine.

Ziua 361 – JOI – ZIUA RECUNOȘTINȚEI

Astăzi este joi, deci este Ziua Recunoștinței.

În fiecare zi de joi din viața ta, ia hotărârea să rostești de cât mai multe ori cu puțință cuvântul „mulțumesc”, cu o sinceritate maximă. Fă o listă cu toate persoanele și evenimentele pentru care te simți

recunoscător. Mulțumește-le astăzi tuturor celor care au făcut vreodată ceva pentru tine.

Atunci când mergi undeva, rostește cuvântul „mulțumesc” la fiecare pas. Atunci când te afli la volanul mașinii, fă-ți din când în când timp pentru a repeta: „Mulțumesc”. În diferite momente ale zilei, repetă de șapte ori la rând cuvântul „mulțumesc”. Caută orice ocazie de a le spune oamenilor: „Mulțumesc”. Fă acest lucru cu o sinceritate deplină, astfel încât oamenii să se bucure și să îți aprecieze recunoștința. În toate zilele de joi, racordează-te la frecvența de vibrație a recunoștinței și centrează-ți toate gândurile, cuvintele și sentimentele în jurul cuvântului „mulțumesc”.

„Mulțumesc” – un singur cuvânt, dar cu o putere considerabilă de a-ți transforma viața în bine. Pentru a te bucura de această putere, tot ce trebuie să faci tu este să îl rostești cu convingere.

Mulțumesc!

Ziua 362 – VINERI – ZIUA SENTIMENTELOR POZITIVE

Astăzi este vineri, Ziua Sentimentelor Pozitive. În fiecare zi de vineri din viața ta, conștientizează-ți și amplifică-ți toate sentimentele pozitive.

De-a lungul zilei, focalizează-ți întreaga atenție asupra sentimentelor tale. Înlocuiește imediat sentimentele negative cu sentimente pozitive, iar apoi amplifică-le din ce în ce mai mult pe acestea din urmă. Uplete-ți ziua cu tot ceea ce te face să te simți bine. Ascultă muzica ta preferată. Mergi la restaurant și consumă felul tău de mâncare preferat. Întâlnește-te cu un prieten drag. Fă ceea ce îți place mai mult, astfel încât să te simți din ce în ce mai bine, până când această bunăstare interioară ajunge să se reverse în afară și nu îți mai poți șterge zâmbetul de pe față. Vei simți astfel că plutești pe parcursul întregii zile.

Ziua 363 – SÂMBĂTĂ – ZIUA ELIBERĂRII

Astăzi este sâmbătă, deci este Ziua Eliberării. În fiecare sâmbătă din viața ta, urmărește să te simți la fel de liber ca o pasăre care zboară pe cer, așa cum te simțeau atunci când erai copil. Joacă-te! Distrează-te! Descoperă tot ce te face fericit și pune în aplicare aceste lucruri.

Fă toate lucrurile care te fac să te simți liber și fericit. Râzi tot timpul. Sari în sus de bucurie. Dansează, cântă, sari într-un picior și fluieră. Bucură-te la maxim de viață! Cu cât vei râde, vei zâmbi, te vei distra și te vei juca mai mult, cu atât mai liber te vei simți. În acest fel, te vei elibera de orice negativitate și te vei simți ușor ca un fulg. Fă din toate zilele de sâmbătă un pretext pentru a-ți lua zborul.

Reține: viața este un joc nesfârșit, pe care vei continua să îl joci de-a

lungul întregii eternități!

Ziua 364 – DUMINICĂ - ZIUA TUTUROR LUCRURILOR BUNE

Astăzi este duminică, deci este Ziua Tuturor Lucrurilor Bune. În fiecare zi de duminică din viața ta, amintește-ți de *toate lucrurile bune* care s-au întâmplat în săptămâna care s-a scurs. De asemenea, gândește-te la *toate lucrurile bune* care se vor petrece în viața ta în săptămânile care vor urma.

În continuare, te poți odihni, întrucât creația ta este perfectă, iar tu te simți satisfăcut, întrucât Totul Este Bine în viața ta.

Ziua 365 – Luni

Tu te afli în locul ideal din călătoria ta perfectă.

Te afli exact acolo unde trebuie să fii, dat fiind că tu însuși ai ales acest loc. De fapt, nu ai putea fi niciodată mai perfect decât ești acum.
