

URMEAZĂ-ȚI PASIUNEA,  
DESCOPERĂ-ȚI  
PUTEREA



URMEAZĂ-ȚI PASIUNEA,  
DESCOPERĂ-ȚI  
PUTEREA

*Tot ce trebuie să știi  
despre Legea Atracției*

**BOB DOYLE**

*Traducerea din limba engleză:*  
Cristian HANU

Cuvânt înainte de Marci Shimoff

*Include contribuții semnate de:*  
Janet Bray Attwood, Hale Dwoskin și Carol Look

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2013

*Editura ADEVĂR DIVIN*

Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12

*Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;*

*Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076*

*E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv*

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

**www.divin.ro**

*Site: www.secretul.tv*

*Yahoo! Group: adevardivin*

Copyright © 2011 Editura ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză *Follow Your Passion, Find Your Power: Everything You Need to Know about the Law of Attraction*, de Bob Doyle.

Copyright © 2011 Bob Doyle.

Prezenta ediție este publicată prin acord contractual încheiat cu Bob Doyle / Hampton Roads Publishing Inc., S.U.A.

Ediția originală a fost publicată în 2011 de Hampton Roads.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**DOYLE, BOB**

**Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea: tot ce trebuie să știi despre Legea Atracției / Bob Doyle; trad.: Cristian Hanu. – Braşov: Adevăr Divin, 2012**

ISBN 978-606-8420-05-9

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

*Editor: Cătălin PARFENE*

*Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU*

*Corectură: Elena MĂLNAI*

## CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE, DE MARCI SHIMOFF	vii
INTRODUCERE	xi
CAPITOLUL 1	1
<i>INTRODUCERE ÎN LEGEA ATRACȚIEI     ȘI A REZISTENȚEI</i>	
CAPITOLUL 2	27
<i>TU CE VIZIUNE AI?</i>	
CAPITOLUL 3	35
<i>NOI AVEM CU ADEVĂRAT DE ALES</i>	
CAPITOLUL 4	55
<i>TEHNICI DE ELIMINARE</i>	
CAPITOLUL 5	81
<i>VIZUALIZAREA</i>	
CAPITOLUL 6	125
<i>RĂSPUNSURI LA ÎNTREBĂRILE PE CARE     ȚI LE PUI CU SIGURANȚĂ</i>	
RESURSE RECOMANDATE	215



## CUVÂNT ÎNAINTE DE MARCI SHIMOFF

Unul din lucrurile absolut remarcabile care s-au produs în anii din urmă este faptul că Legea Atracției a devenit un subiect dezbătut pretutindeni în lume. Deși se vorbește foarte mult despre el, am remarcat totuși că foarte mulți oameni nu obțin rezultatele pe care și le doresc. De aceea, momentul este ideal pentru apariția unei cărți precum cea de față, care să clarifice și mai mult acest mecanism fundamental pentru a avea o viață împlinită.

Atunci când am fost invitată să apar în filmul *Secretul*, în urmă cu câțiva ani, aceasta a fost împlinirea unui vis al meu. Oportunitatea de a-mi împărtăși cunoașterea care mă pasiona cu o audiență la nivel global m-a umplut de încântare. Unul din numeroasele beneficii pe care le-am obținut în urma acestei experiențe a fost cunoașterea altor oameni ce apar în film, de care auzisem și pe care îi admiram foarte mult. Printre favoriții mei se numără Bob Doyle.

Sunt mulți cei care predau cu succes principiile Legii Atracției, dar puțini dintre ei pun cu adevărat în prac-

## viii Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

tică aceste principii în viața lor, predându-le nu doar prin cuvintele lor, ci și prin exemplul lor personal. Unul dintre aceștia este Bob, care le pune în practică în proporție de sută la sută. L-am cunoscut pe Bob la Conferința Globală a Celor Opt de la Manzanillo, în Mexic, unde eram amândoi invitați să ținem o conferință. Subiectul meu era „Fericirea și Legea Atracției”; al lui Bob era „Bogăție dincolo de rațiune”.

Încă din primul moment în care l-am cunoscut, mi-am dat seama de autenticitatea absolută a lui Bob. Cine îl cunoaște nu se poate îndoii de el. Mie mi s-a părut plin de căldură sufletească, de afecțiune și gata să mă sprijine oricând pe mine și tot ceea ce fac. Un alt lucru care m-a impresionat foarte tare era capacitatea lui de a spune *întreaga* poveste a Legii Atracției într-o manieră pragmatică, accesibilă și ușor de înțeles.

De atunci, am rămas prietenă cu Bob. Am participat împreună la tele-seminare, interviuri și conferințe, și ori de câte ori l-am auzit vorbind, nu am putut decât să apreciez o dată în plus perspectiva lui corectă asupra Legii Atracției, viziunea lui autentică și pragmatică, dar și profunzimea cu care înțelege această Lege.

Ori de câte ori Bob spune ceva, eu îl ascult cu cea mai mare atenție, căci am încredere că tot ceea ce spune reprezintă un adevăr pe care și l-a confirmat prin propria sa experiență de viață. De aceea, am fost încântată să constat că Bob limpezește în această carte diferite aspecte ale Legii Atracției, clarificând inclusiv numeroasele neînțelegeri legate de aceasta. De-a lungul călătoriilor pe care



le-am efectuat prin lume în anii care au urmat apariției filmului *Secretul*, care a căpătat o popularitate enormă, am asistat personal la succesul și la împlinirea pe care le-au cunoscut mulți oameni care au înțeles aceste principii, dar și la frustrarea altora, care nu au obținut succesul scontat din cauza înțelegerii greșite a Legii Atracției și a miturilor asociate cu aceasta pe care le-au auzit și pe care au încercat să le pună în practică, dar care nu s-au adevărit.

În cartea *Urmează-ți pasiunea*, Bob afirmă limpede că Legea nu este un instrument de dezvoltare personală care poate fi folosit corect sau incorect, ci un mecanism profund prin care operează energia în întregul Univers. El explică rolul critic pe care îl joacă în viața noastră sistemul convingerilor noastre și ne învață cum putem dizolva rezistența născută din convingerile noastre limitatoare. Mai mult, ne ajută să ne clarificăm viziunea astfel încât să ne simțim inspirați și aliniați cu energia creatoare a Universului.

Unul din lucrurile asupra cărora insistă Bob în carte este necesitatea de a te conecta cu puterea pasiunilor tale. Dacă vei da frâu liber pasiunilor tale și dacă îți vei limita rezistența interioară, vei putea folosi Legea Atracției pentru a obține beneficii maxime, fapt care te va ajuta să îți împlinești visele și să trăiești într-o abundență autentică.

Un alt element al succesului în aplicarea Legii Atracției pe care îl vei învăța în această carte este ascultarea propriei intuiții. Bob te va învăța cum să îți ascuți intuiția și cum să te lași călăuzit de aceasta către cele mai inspirate acțiuni.

Am folosit eu însămi aceste principii de-a lungul vieții mele. Cred cu convingere în ele, căci au funcționat perfect în cazul meu. Ori de câte ori îmi transcend convingerile limitatoare, îmi ascult intuiția și îmi urmez pasiunile, viața mea se derulează într-o manieră magică.

Unul din lucrurile care mi-au plăcut cel mai mult citind cartea lui Bob este înțelegerea sa profundă în ceea ce privește corelația dintre fericire și Legea Atracției. Așa cum obișnuim să spunem noi, cei care lucrăm în industria dezvoltării personale: succesul nu aduce întotdeauna fericirea, dar fericirea conduce întotdeauna la succes. Atunci când faci ceea ce te pasionează cu adevărat, te simți automat mai fericit și inviți practic succesul în viața ta.

Fă această călătorie alături de Bob. Te asigur că îți va plăcea și că vei învăța multe din ea. Înțelegerea Legii imuabile a Atracției reprezintă cheia succesului tău – dar va trebui să folosești corect această cheie. Cartea de față te va învăța cum să faci acest lucru.

## INTRODUCERE

În luna mai a anului 2005 mă afluam într-o cameră de hotel din Austin, Texas, când am primit un telefon de la o femeie care mi s-a prezentat sub numele de Rhonda Byrne, o producătoare de televiziune australiană, care mi-a spus că lucrează la proiectul unui film despre Legea Atracției.

La acea vreme predam de trei ani Legea Atracției într-un program pe Internet intitulat „Bogăție dincolo de rațiune”, și aveam o oarecare reputație pentru predarea acestor principii într-o manieră directă și pragmatică. Doamna Byrne mi-a spus că era extrem de impresionată de maniera în care predam principiile Legii Atracției în cadrul programului meu și dorea să mă invite să particip la filmul ei, pe care urma să îl intituleze *Secretul*.

Până atunci fusesem abordat de mai multe persoane care doreau să mă convingă să particip la diferitele lor proiecte ambițioase de filme sau de televiziune, dar niciunul nu fusese dus vreodată la bun sfârșit, așa că eram deja sceptic atunci când auzeam de alte astfel de pro-

iecte. Prim urmare, am ascultat-o politicos pe doamna Byrne, dar nu am crezut cu prea multă convingere că acest proiect va vedea vreodată lumina zilei. Cel puțin până când mi-a sugerat să intru pe Internet și să privesc reclama pe care o concepusese pentru filmul pe care îl pregătea. I-am răspuns că de-abia așteptam să fac acest lucru.

Mă așteptam la o prezentare cu diapozitive de genul celor pe care le mai văzusem până atunci, dar spre surpriza mea, am văzut trailer-ul unui film de calitate hollywoodiană, cu o coloană sonoră și cu producători de prim rang.

Pe scurt, m-am convins că proiectul acestei femei era unul real... așa că mi-am dorit imediat să particip la el!

Doi ani mai târziu a apărut *Secretul*, care a avut un succes fabulos, răspândindu-se mai întâi pe Internet, apoi pe DVD și în sfârșit sub formă de carte. Prezentat nu o dată, ci de două ori la emisiunea de televiziune a lui Oprah Winfrey, *Secretul* a devenit principalul subiect de discuție în întreaga lume, iar Legea Atracției a devenit subiectul cel mai abordat din industria dezvoltării personale.

Deși fenomenul mi s-a părut pozitiv din multe puncte de vedere, el a produs și o serie de efecte secundare nedorite. Foarte mulți oameni s-au repezit să explice Legea Atracției, etichetându-se drept experți și lansând produse și programe bazate pe principiile cele mai elementare ale acestei Legi. Expresii precum „principiile similare se atrag” sau „realitatea asupra căreia te focalizezi se dilată”

au devenit definiții populare ale Legii Atracției. Deși reprezintă într-adevăr maniere prin care se poate manifesta Legea Atracției, ele nu descriu nici pe departe întregul mecanism al acesteia. În ultimă instanță, această neînțelegere a conceptelor și principiilor Legii Atracției i-a condus pe foarte mulți oameni la frustrare și la dezamăgire.

Deși filmul *Secretul* a fost întâmpinat în general cu entuziasm în cercurile specializate în „dezvoltare prin efort personal”, nu toată lumea s-a grăbit să îmbrățișeze principiile explicate în film. În parte, acest lucru s-a datorat faptului că filmul nu durează decât 90 de minute, timp insuficient pentru a explica pe larg toate principiile asociate cu acest concept extrem de complex. Așa se face că în timp ce anumiți oameni au trăit veritabile revelații privind filmul *Secretul*, punându-le în practică și schimbându-și rapid și eficient viața în bine, alții nu au obținut cine știe ce rezultate. Nu puțini au fost cei care au respins de la bun început ideea că „noi ne putem crea viața pe care ne-o dorim, așa cum ne-o dorim”.

Nu a durat mult până când luna de miere s-a sfârșit, așa că m-am văzut nevoit să creez din ce în ce mai multe materiale pentru a elucida afirmațiile greșite din *Secretul*, în loc să elaborez materiale explicative noi. Cred totuși că acesta este un lucru bun. Nu mă surprinde deloc faptul că atât de mulți oameni resping ideile prezentate în film. La urma urmelor, sunt extrem de puțini cei care „fac, sunt și au” cu adevărat tot ceea ce își doresc. De fapt, pentru cei mai mulți dintre ei realitatea este exact pe dos.

#### xiv Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Există însă o explicație rațională și științifică pentru acest lucru. Ironia sortii face ca aceeași Lege a Atracției să explice de ce oameni care nu cred în ea descoperă rapid în propria lor viață dovezi care le demonstrează că Legea Atracției nu funcționează!

Au trecut șase ani de la publicarea primei mele cărți, *Bogăție dincolo de rațiune*, și trei ani de la apariția filmului *Secretul*. Dat fiind că filmul s-a dovedit a fi un fenomen, iar după apariția lui piața a fost rapid invadată de nenumărate materiale legate de Legea Atracției – din care marea majoritate nu descriu exhaustiv mecanismul de funcționare al acesteia, dovedindu-se astfel ineficiente în schimbarea vieții celor care aplică aceste principii –, foarte mulți oameni au început să se plictisească de acest subiect.

Ei au încercat diferite programe asociate cu Legea Atracției, dar nu au obținut niciun rezultat. Unii dintre ei și-au înrăutățit chiar situația inițială. Așa cum spunem, există un motiv pentru care apar astfel de efecte negative, dar pentru cei care nu dețin toate informațiile, întreaga poveste poate părea confuză și îi poate umple de frustrare. În aceste condiții, nu este de mirare că foarte mulți dintre ei ajung la concluzia că Legea Atracției nu funcționează și nu este reală.

Unul din obiectivele acestei cărți este acela de a aborda și de a explica obiecțiile, întrebările și comentariile care au apărut în urma filmului *Secretul*. Nu am scris această carte cu scopul de a justifica filmul sau Legea Atracției, căci acestea pur și simplu nu au nevoie de justificări.

Doresc însă să răspund la întrebările perfect legitime pe care și le pun în mod natural oamenii atunci când aud pentru prima dată de acest concept atât de nou și radical diferit de tot ceea ce credeau până acum!

Predarea adevărului legat de Legea Atracției mă pasionează ca puține alte lucruri, căci această lege mi-a schimbat dramatic viața și am văzut-o făcând același lucru pentru foarte mulți oameni care au aplicat-o de-a lungul anilor. Dorința mea cea mai arzătoare este să văd un număr cât mai mare de oameni care trăiesc în abundență și în prosperitate, dând frâu liber pasiunilor lor, și am convingerea că înțelegerea corectă a Legii Atracției le poate facilita acest lucru. Este absolut necesar să înțelegi Legea Atracției pentru a trăi o viață care să te împlinească și să te satisfacă pe deplin? Nici vorbă. Există destui oameni care trăiesc vieți minunate și satisfăcătoare fără să aibă habar cum funcționează energia Universului, cât de mare este puterea gândurilor lor și în ce constă Legea Atracției. Există o explicație inclusiv pentru acest lucru.

Cartea de față îți oferă răspunsuri pentru cele mai comune întrebări legate de Legea Atracției și de modelarea propriei vieți așa cum îți dorești. Speranța mea este că toți cei care citesc această carte, indiferent de pregătirea și educația lor, vor reuși să înțeleagă limpede principiile acestei Legi, și ceea ce este mai important, că vor reuși să implementeze ceea ce au învățat în viața lor, lăsându-se astfel inspirați să treacă la fapte și să își îndeplinească visele.

## xvi Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Așa este: acțiunea este absolut necesară. Noi suntem angrenați într-un dans energetic cu restul Universului din care facem parte integrantă. Legea Atracției operează întotdeauna, iar noi interacționăm întotdeauna cu restul Universului la nivel energetic. Fiecare gând pe care îl emitem produce un anumit impact. Totuși, cele care pun cu adevărat lucrurile în mișcare sunt acțiunile noastre. De aceea, îmi doresc ca acțiunea citirii acestei cărți să fie primul tău pas către înțelegerea corectă a miracolului experienței umane. Începe chiar acum să îți crezi din propria viață capodopera care este aceasta menită să devină!





## Capitolul 1

# Introducere în Legea Atracției și a Rezistenței

### CUM A INTRAT LEGEA ATRACȚIEI ÎN VIAȚA MEA

Doresc să clarific de la bun început că nu sunt fizician sau om de știință cu o pregătire oficială. De altfel, nimeni nu trebuie să aibă o astfel de pregătire pentru a aplica în mod corect principiile Legii Atracției. Deși mă bazez în tot ceea ce spun pe explicații științifice, nu doresc să joc rolul unui fizician cuantic. De altfel, de-a lungul timpului am constatat că atunci când explicațiile mele legate de Legea Atracției devin prea sofisticate, cei care mă ascultă își pierd puterea de concentrare. La urma urmelor, dacă am avea nevoie de un doctorat în matematică pentru ne putea modela viața așa cum dorim,

## 2 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

întregul proces și-ar pierde probabil interesul pentru cei mai mulți dintre noi.

Cu toate acestea, înțelegerea elementară a fizicii Legii Atracției este absolut esențială pentru integrarea majorității ideilor explicate în această carte. Speranța mea este că vei găsi cele mai multe dintre aceste idei fascinante, și nu complicate, astfel încât lectura lor să ți se pară interesantă și să te inspire să le pui în aplicare, așa cum procedez eu.

Atunci când am început să explorez pentru prima dată conceptul de „creare a realității” (așa cum l-am numit atunci când am început să îl studiez pe la începutul anilor 90), ideea că avem un control mult mai mare asupra realității pe care o experimentăm decât suntem tentați să credem m-a umplut de entuziasm.

Nu voi uita niciodată momentul dramatic din seara zilei de 26 decembrie 1990, când m-am minunat împreună cu un prieten de miracolul tehnic al unei hârtii „holografice” în care îmi fusese ambalat un produs pe care îl cumpărasem dintr-un magazin. În funcție de cum cădea lumina pe ea, hârtia prezenta un evantai incredibil de culori în trei dimensiuni, ca și cum ar fi fost operată electronic din interiorul ei. M-am minunat atunci de spectacolul de lumini pe care l-a creat știința și care în urmă cu un deceniu ar fi costat mii de dolari, în timp ce acum era disponibil pentru numai câțiva cenți, fiind folosit pentru diferite mărunțișuri ce pot fi procurate de la orice benzinărie.

În această stare de spirit, în care „totul mi se părea posibil”, am primit un „mesaj” de la Univers, o revelație

care a întrecut în importanță toate momentele revelatoare trăite de mine anterior. Am înțeles atunci că Totul Este Energie.

Așa cum spuneam, nu am primit niciun fel de educație științifică cu excepția celei din liceu, dar informația pe care am primit-o în acel moment a fost o cunoaștere pură. Am înțeles atunci mai limpede ca oricând natura energetică a Universului și felul în care toate lucrurile se leagă între ele, influențându-le la rândul lor pe toate celelalte, chiar dacă nu ne putem da întotdeauna seama de acest lucru cu ajutorul celor cinci simțuri cu care suntem obișnuiți să percepem realitatea din jurul nostru.

Revelația pe care am trăit-o în acel moment m-a impresionat atât de tare încât mi-am petrecut următorii 12 ani încercând să îi înțeleg semnificația astfel încât să o pot pune în practică. În acest scop, am citit numeroase cărți, dar mai presus de toate am lucrat cu mine însumi. Astfel, am învățat să meditez, am studiat hipnoza și am devenit absolut fascinat de fizica cuantică, de conceptul de energie și de puterea minții umane.

Acest studiu de lungă durată mi-a permis să ajung la o înțelegere intelectuală profundă a faptului că modelarea realității noastre așa cum ne dorim este în întregime posibilă, iar oamenii care trăiesc vieți de succes aplică mai mult sau mai puțin conștient acest mecanism. Îmi lipsea totuși o piesă principală a puzzle-ului. Deși citisem mai multe cărți științifice, existau încă goluri pe care nu reușeam să le umplu. Am înțeles astfel că deși înțelegerea la nivel conștient și intelectual a faptului că „orice este

#### 4 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

posibil” reprezintă un bun început, există totuși un alt nivel de înțelegere și de credință de care aș avea nevoie pentru a integra plenar ideea că mi-aș putea modela în mod conștient realitatea așa cum îmi doresc.

Marea revelație s-a produs abia în luna octombrie a anului 2002. În luna ianuarie a aceluiași an am renunțat la slujba mea corporativă, căci nu mai puteam suporta să mă duc zi de zi la un serviciu care nu îmi spunea nimic și care nu mă pasiona în niciun fel. De altfel, deși salariul era bun, reușisem să acumulez datorii în valoare de 60.000 de dolari. Oricât de multe mărituri de salariu aș fi primit (iar când mi-am dat demisia aveam deja venituri de aproape 100.000 de dolari pe an), situația mea financiară continua să se deterioreze de la o lună la alta.

Mult mai important decât situația mea financiară era sentimentul acut că îmi risipeam inutil viața. La fel ca marea majoritate a oamenilor, îmi doream și eu să am o carieră care să mă pasioneze și prin care să mă pot exprima în mod plenar și creativ. Biroul fără ferestre în care lucram la un software pentru resurse umane nu îndeplinea aceste criterii, așa că am fost *nevoit* să renunț de bunăvoie la cariera de angajat la patron, în pofida dificultăților economice prin care treceam.

Intenția mea era să mă implic plenar în activitatea de vorbitor și să îi învăț pe oameni să își creeze propria realitate folosindu-mă de informațiile pe care le-am acumulat de-a lungul a mai bine de un deceniu. Singura problemă era că nu mă simțeam eu însumi un exemplu

viu al învățăturilor pe care doream să le transmit mai departe. Cu toate acestea, am continuat să merg pe calea pe care mi-am asumat-o. Am creat programe audio pe această temă și am încercat (de cele mai multe ori fără succes) să organizez seminare în sălile de hotel în care să vorbesc și să îmi vând CD-urile, căci asta credeam la acea vreme că trebuie să fac pentru a mă integra în industria dezvoltării personale.

Am studiat marketingul ca și cum întreaga mea viață ar fi depins de această cunoaștere (lucru pe care îl credeam de asemenea la acea vreme) și am încercat din greu să „mă vând” și să îi conving pe oameni că știam despre ce vorbeam. Nu mă simțeam deloc necinstit, căci credeam cu toată convingerea în tot ceea ce predam. Și totuși, îmi lipsea ceva.

Indiferent cât de mult aș fi muncit, câte informații legate de marketing aș fi acumulat și cât de bune erau intențiile mele, nimic nu s-a schimbat în viața mea, exceptând faptul că problemele mele financiare au continuat să se înrăutățească.

La un moment dat, am ajuns într-o criză financiară atât de profundă încât soția mea s-a văzut nevoită să își caute din nou o slujbă. A fost o lovitură dură pentru egoul meu, căci îmi luase ani întregi să o conving să renunțe la slujba care o făcea să se simtă mizerabil. La urma urmelor, slujba mea corporatistă era suficient de bine plătită pentru a-mi permite să îmi întrețin familia (mă pricepeam de minune să ignor adevărul legat de situația noastră financiară). În cele din urmă, soția mea

## 6 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

și-a dat demisia și a rămas acasă pentru a se ocupa de copiii noștri, care erau mici la acea vreme.

După ce am insistat atâta timp că ne permitem renunțarea la slujba ei, întoarcerea soției mele în câmpul muncii a reprezentat un semnal serios de alarmă pentru mine, care m-a ajutat să mă trezesc la realitate. Mi-am dat subito seama că „munca” pe care o prestam nu mă conducea nicăieri. Oricât de mult încercam să îmi dau seama „ce nu era în regulă”, nu reușeam să găesc niciun răspuns. În cele din urmă, m-am decis să fac un pas înapoi și să devin în sfârșit adeptul propriei mele învățături.

Acest lucru presupunea să îmi consacru întregul timp unei puteri infinit mai inteligente decât mine.

Unul din principalele aspecte pe care le învățasem de-a lungul anilor a fost acela că dacă ai o viziune clară și te focalizezi asupra ei, Universul îți oferă răspunsurile și resursele necesare pentru a o pune în practică. De regulă, aceste răspunsuri îți parvin prin intermediul intuiției. În cazul meu, de-a lungul celor nouă luni de după renunțarea la slujba corporatistă, vocea intuiției mele a fost acoperită în totalitate de lamentările egoului și intelectului meu. Sosise în sfârșit timpul să reduc la tăcere acest zgomot și să ascult ceea ce îmi spunea vocea interioară.

Am adoptat o strategie nouă: să îmi lămuresc cât mai clar ce anume îmi doream de la viață (o carieră care să mă pasioneze); să devin conștient de ceea ce îmi oferea viața; și să acționez ferm la fiecare pas, indiferent dacă ceea ce făceam mi se părea sau nu logic în momentul

respectiv. Sincer să fiu, asta este cam tot ceea ce trebuie să știi pentru a te folosi cu succes de Legea Atracției. Transpunerea ei în fapt este îngreunată doar de Energia care circulă în interiorul ființei noastre, pe nivele foarte profunde, de care nu suntem conștienți. De aceea, cheia succesului pe care l-am obținut mai târziu a fost aflarea mai multor informații legate de această Energie.

Pentru a sintetiza ceea ce mi s-a întâmplat în săptămânile care au urmat, mă voi limita să spun că am început să devin mai atent la lucrurile pe care până nu demult le-aș fi considerat irelevante pentru scopurile mele. De pildă, conversațiile cu oamenii (inclusiv cu necunoscuții) mi-au oferit oportunitatea de a explora diferite resurse pe care nu le-aș fi descoperit niciodată dacă m-aș fi mulțumit să caut toate răspunsurile numai în interiorul intelectului meu. O serie de întâlniri întâmplătoare m-au condus în cele din urmă la descoperirea unei cărți intitulată *Un buzunar fericit și plin de bani*, semnată de David Cameron.

Această carte a fost cea care mi-a schimbat în sfârșit destinul, clarificându-mi mai bine o parte din principiile pe care le învățasem deja. Cea mai importantă distincție a fost descoperirea importanței ieșite din comun a sistemului de convingeri, îndeosebi a celor limitatoare legate de bani și de succes (în cazul meu). Cartea domnului Cameron mi-a explicat fizica gândurilor noastre, ajutându-mă să înțeleg că acestea nu sunt simple idei latente care plutesc în interiorul creierului nostru, ci sunt alcătuite din Energie, la fel ca tot ceea ce există în Uni-

## 8 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

vers. De aceea, ele au un efect direct asupra realității pe care o experimentăm!

Așadar, în ce constau convingerile mele limitatoare? Am crescut fără tată, alături de o mamă căreia îi dispăcea profund slujba ei de profesoară de gimnaziu. De aceea, lipsa banilor a fost o constantă permanentă în familia noastră. Am învățat de mic că banii se obțin greu, că datoriile sunt cvasi-permanente și că nu contează prea mult dacă îți place sau nu ce faci, atât timp cât ești plătit pentru munca ta. Ceea ce contează este să obții bani pentru a-ți plăti facturile și celelalte cheltuieli.

De îndată ce am înțeles în ce constau convingerile care mi-au guvernat până recent viața, am realizat cu ușurință de ce au dat greș toate încercările mele de a produce venituri printr-o afacere personală sau prin alte mijloace. Sistemul convingerilor mele pur și simplu nu susținea succesul meu financiar!

Această revelație a marcat un prag important în viața mea. Începând din acel moment, am înțeles că principala mea prioritate de acum înainte era lucrul cu convingerile mele și că în loc să îmi mai fac griji legate de bani, căzând pradă temerilor mele, ceea ce trebuia să fac era să descopăr modalități prin care să îmi saturez până la refuz subconștientul cu sentimentul abundenței. Am înțeles în sfârșit că nu conta cât de mult îmi *doream* la nivel conștient o altă situație. Atât timp cât sistemul convingerilor mele nu se afla la unison cu succesul pe care mi-l *doream*, îmi era pur și simplu imposibil să experimentez acest succes. Vei înțelege mai bine cum funcțio-



nează acest mecanism când vom explora conceptul de „rezistență” și maniera în care operează de fapt Legea Atracției.

Dacă ai văzut filmul *Secretul*, ai aflat cu siguranță despre Panourile Viziunii. Acestea pot lua multe forme, dar în esență reprezintă colaje vizuale ale lucrurilor pe care dorești să le atragi în viața ta. Voi vorbi mai amănunțit despre Panourile Viziunii și despre alte tehnici concrete mai târziu în această carte, dar până atunci doresc să precizez că am început să aplic imediat această metodă. Dat fiind că îmi petreceam atât de mult timp în fața calculatorului, m-am decis să mă folosesc de desktopul acestuia ca de un Panou al Viziunii mele. Am început prin a obține o imagine a extrasului meu de cont bancar pe care mi-am descărcat-o de pe Internet și am folosit un program de editare a imaginilor pentru a modifica toate numerele din acesta (care erau dureros de mici la acea vreme), înlocuindu-le cu numere foarte mari, pe care nu le văzusem vreodată în extrasul meu de cont. De bună seamă, la început aceste numere mi s-au părut complet nerealiste, fiind mult prea mari pentru a considera că vor deveni vreodată reale. Totuși, după câteva zile în care le-am contemplat în calculator, această reacție emoțională excesivă a dispărut din conștiința mea, iar mintea mea a acceptat aceste numere ca pe ceva normal.

Am reușit astfel să îmi lărgesc zona de confort energetic referitoare la contul meu bancar. Așa cum vei vedea

## 10 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

mai departe, acest lucru este absolut esențial dacă dorești să îți schimbi în bine situația financiară.

Au apărut banii în mod magic în contul meu bancar pentru simplul motiv că am practicat acest exercițiu? Evident că nu! M-am simțit însă mai inspirat și mai creativ în privința acțiunilor pe care le puteam întreprinde pentru a obține mai mulți bani. Învățasem deja să nu mai îmi judec propriile idei și inspirații, ci să acționez imediat pentru transpunerea lor în practică, fără să mă gândesc prea mult dacă voi avea succes sau nu. În cazul de față, am primit inspirația de a crea un program pe Internet în care să împărtășesc tot ce am învățat vreodată. Am intitulat acest program: „Bogăție dincolo de rațiune”, iar crearea lui a marcat începutul unei noi vieți pentru mine.

Un alt lucru pe care l-am făcut a jucat un rol decisiv, fiind atât de important încât mă voi referi frecvent la el în această carte. În loc să intru în lumea virtuală a dezvoltării personale cu o atitudine de genul: „Într-o bună zi voi avea succes” sau „mai devreme sau mai târziu, voi avea un succes la fel de mare ca și cutare sau cutare, care fac de mult timp acest lucru”, mi-am luat angajamentul de a *fi* deja cel care aspiram să devin. Din punct de vedere energetic (respectiv, al gândurilor pe care le emit), există o diferență uriașă între a-ți „dori” să devii cineva sau ceva și „a fi deja” ceea ce îți dorești să fi.

Nu pot continua cu povestea vieții mele fără a intra într-o explicație mai aprofundată a naturii energetice a Universului în care trăim și fără a oferi ceea ce eu consider a fi cea mai corectă explicație și definiție a felului

în care operează Legea Atracției. De aceea, îți propun să intrăm chiar acum în aceste amănunte.

## ADEVĂRUL DESPRE LEGEA ATRACȚIEI

Una dintre cele mai mari neînțelegeri legate de Legea Atracției este aceea că această lege ar fi un fel de tehnică de dezvoltare personală inventată recent. Datorită succesului pe care l-a avut filmul *Secretul* și multitudinii de programe bazate pe Legea Atracției care au invadat piața ulterior, oamenii au ajuns să creadă că această lege este un fel de „truc” sau o tehnică miraculoasă, de unde și concluzia că ea poate *funcționa* sau *nu* în funcție de „corectitudinea” cu care este aplicată.

Ideea că Legea Atracției poate fi „aplicată” sau „activată” reprezintă o neînțelegere care îi face pe mulți oameni să renunțe la folosirea principiilor sale pentru a-și modela viața.

De aceea, doresc să afirm de la bun început: Legea Atracției NU este un instrument sau o tehnică, și nu are nimic de-a face cu „obținerea de bunuri materiale”. Ea este o lege universală ce explică comportamentul Energiei și are implicații infinit mai vaste decât modelarea realității personale de către oameni.

Reține: tot ceea ce există este Energie. Știința afirmă acest lucru fără echivoc. Tot ce există în universul tangibil și în cel invizibil este alcătuit din Energie în diferite forme, care vibrează pe diferite frecvențe.

## 12 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Spre exemplu, ceea ce noi experimentăm ca realitate fizică este doar interpretarea dată de creierul nostru Energiei percepute prin intermediul simțurilor. Noi experimentăm diferite lucruri și le considerăm „fizice” numai în măsura în care acestea intră într-un anumit interval de frecvențe. Pe frecvențele superioare, lucrurile devin mai puțin „vizibile” pentru noi. De pildă, gândurile vibrează pe o frecvență mult mai înaltă decât un scaun, nefiind vizibile pentru ochiul liber. Cu toate acestea, este evident că ele există.

Să luăm un alt exemplu: există culori pe care ochiul uman nu le poate detecta, dar care *pot* fi văzute de un șarpe. Câinii pot auzi frecvențe sonore (o altă formă de Energie) pe care noi nu le percepem. Aceste energii vibrează pur și simplu pe frecvențe superioare gamei pe care o putem percepe noi prin simțurile noastre.

Așadar, noi suntem înainte de toate ființe energetice. Energia care ne alcătuiește vibrează întotdeauna pe o anumită frecvență sau pe o serie de frecvențe, pe care le numim global: „vibrația” noastră.

Dacă dorim să lucrăm cu aceste principii, conceptul cel mai important pe care trebuie să îl înțelegem este cel de „rezonanță”. Frecvențele de vibrație care se află în rezonanță se atrag reciproc. Opusul rezonanței este disonanța. Dacă frecvențele de vibrație sunt disonante, ele se resping reciproc.

De aceea, eu nu sunt întru totul de acord cu definirea Legii Atracției prin fraza: „principiile similare se atrag”. Deși acest lucru poate fi adevărat în anumite cazuri,

NU ACEASTA este definiția Legii Atracției, și oricum, această frază nu explică integral comportamentul Energiei. De pildă, mulți se vor grăbi să dea contraexemplul polarităților opuse ale unui magnet, care se atrag. Ce să mai vorbim de domnul și doamna Jones, care nu seamănă deloc unul cu celălalt, dar care sunt extrem de îndrăgostiți și foarte atrași unul de celălalt?

Așadar, nu este vorba neapărat de frecvențe de vibrație similare. Procesul atracției este determinat de ceea ce noi numim *rezonanță*.

Poate că ai auzit pe cineva spunându-ți că rezonează cu o anumită persoană, cu o idee sau cu un anumit gen de muzică. Această rezonanță se referă la o armonie vibrațională care se produce pe un nivel invizibil al energiei și care conduce la o anumită stare emoțională. Spre exemplu, dacă rezonezi cu o anumită bucată muzicală, starea ta de spirit se va schimba ori de câte ori o vei asculta, făcându-te să îți dorești să o reascuți și să o savurezi din nou și din nou. Nu este absolut necesar ca sentimentele pe care le simți să fie întotdeauna pozitive. Este posibil să ascuți o bucată muzicală tristă și să rezonezi cu ea, schimbându-ți starea de spirit în mod corespunzător.

Disonanța operează în mod diferit. Dacă îți este imposibil să ascuți o anumită bucată muzicală dintr-un motiv sau altul, explicația este un proces de disonanță energetică. Nu numai că nu te simți atras de energia muzicii respective, dar dimpotrivă, o respingi.

Înțelegerea conceptelor de rezonanță și disonanță este marele secret al lucrului cu Legea Atracției, căci

## 14 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

trebuie întotdeauna să te asiguri că te afli într-o rezonanță perfectă cu realitatea pe care dorești să o atragi în viața ta. Deși, așa cum spuneam, efectele Legii Atracției depășesc cu mult sfera experienței umane, noi putem aplica această lege pentru a ne modela realitatea așa cum dorim, scop în care trebuie să înțelegem următorul lucru:

*Noi atragem în experiența noastră  
acele lucruri cu care rezonăm  
din punct de vedere energetic.*

Am precizat deja că ideea că Legea Atracției poate fi „activată” sau „blocată” reprezintă o neînțelegere majoră. Ea funcționează *întotdeauna* și reacționează inevitabil la vibrația ta energetică, atrăgând în viața ta lucrurile cu care te afli într-o stare de rezonanță. Nu contează dacă intenționezi sau nu să le atragi. Atât timp cât te afli în rezonanță cu ele, tu le atragi oricum. Marea majoritate a oamenilor atrag fără să vrea (inconștient) realitatea cu care se confruntă.

Pe de altă parte, este foarte important să înțelegem plenar rolul emoțiilor atunci când lucrăm cu Legea Atracției. Acestea sunt principalul factor care determină frecvența noastră de vibrație și ele descriu vibrația pe care o emitem într-un moment sau altul.

Cei care predau Legea Atracției sunt criticați frecvent de oamenii care nu cred că noi atragem singuri experiențele pe care le trăim în viața noastră. Aceștia fac referire la diferite situații care se petrec în lume și care – afirmă

ei – nu ar putea fi atrase de locuitorii zonelor respective, cum ar fi dezastrele naturale, atacurile teroriste, defecțiile din naștere etc. Pornind de la astfel de argumente, acești oameni susțin că noi nu atragem toate aspectele realității noastre și că unele lucruri se petrec pur și simplu, fără nicio explicație.

Această critică derivă dintr-o altă neînțelegere foarte larg răspândită: că întregul proces al atracției are la bază gândurile noastre conștiente. Cu alte cuvinte, pentru ca o anumită realitate să apară în viața unei persoane, aceasta trebuie să o fi „invitat” în mod conștient și rațional. Personal, nu cred nicio clipă că așa se petrec lucrurile (deși există susținători ai Legii Atracției care cred cu toată convingerea în acest scenariu). Așa cum spuneam, Legea Atracției nu este pur și simplu un „instrument” care le permite oamenilor să manifeste realitatea pe care și-o doresc. Ea este mult mai mult decât atât.

Dacă ni se întâmplă ceva, nu înseamnă că ne-am dorit respectivul lucru în viața noastră, că l-am vizualizat, că ne-am creat un panou al viziunii sau că l-am invitat să devină real printr-o meditație. Înseamnă pur și simplu că, dintr-un motiv sau altul, am rezonat cu frecvența de vibrație a energiei sale. De cele mai multe ori, este imposibil să înțelegem din perspectiva lumii exterioare cum a intrat cineva în rezonanță cu un anumit eveniment din viața sa pe care noi îl considerăm rău, negativ sau tragic. Uneori ne putem face o anumită idee sau putem emite o anumită teorie, dar realitatea este că vibrațiile noastre personale sunt extrem de complexe, fiind conse-

## 16 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

cința unei vieți întregi de experiențe acumulate acasă și la școală, a interacțiunilor cu prietenii, a emisiunilor de televiziune vizionate, a cărților citite etc. Toate experiențele pe care le trăim la nivel conștient și subconștient au o bază energetică, iar vibrația noastră personală reprezintă rezultanta tuturor acestor energii.

Ținând cont de această complexitate a vibrațiilor, este practic imposibil să privim o situație și să știm cu siguranță cum a atras-o cineva, cu excepția cazurilor în care acest lucru este foarte evident.

O altă întrebare pe care merită să ne-o punem, cu conotații mai filozofice de data aceasta, este următoarea: cine este cel care trăiește această experiență? Ce se întâmplă atunci când privim o tragedie și reacționăm în fața ei? Noi trăim experiența contemplării experienței unei alte persoane sau a unui grup de persoane. La nivel cuantic, Energia care alcătuiește ființa ta și sistemul tău senzorial interpretează un alt cluster de Energii într-o manieră care îți convinge mintea că experiența pe care o contempli și pe care o consideri tragică este trăită de „altcineva”. Așadar, tot ce poți spune cu siguranță este că trăiești experiența interpretării experienței unei alte persoane. Pare amețitor, dar aceasta este realitatea.

Marea majoritate a experiențelor pe care le trăiești în stare de veghe *par* să fie reale. Așa am fost învățați să credem. Acesta este însă doar un sistem de convingeri care funcționează în cazul nostru. Dacă înțelegi însă că fiecare experiență emoțională pe care o trăiești este consecința unei interpretări *învățate*, vei începe să accepți



că tu ai de ales, putând interpreta *orice* situație așa cum dorești, chiar dacă acest lucru ți se pare absolut nenatural, dat fiind că te-ai obișnuit să reacționezi într-un anumit fel în anumite circumstanțe.

Este suficient să privim religia pentru a constata cât de divizată a ajuns umanitatea în privința ideilor legate de bine și de rău, de adevăr și minciună etc. În cadrul fiecărei religii există oameni care nu văd mai departe de propria lor versiune a adevărului și care resping orice altă perspectivă. Nu putem să îi judecăm, spunând că au dreptate sau greșesc, dar putem afirma că ei vor atrage *exact* ceea ce se întâmplă la nivel energetic în sistemul convingerilor lor (respectiv, în funcție de ceea ce cred ei în esența lor, și nu de ceea ce *afirmă* în mod dogmatic că ar crede).

În aceste condiții, încercarea de a interpreta adevărul unei situații prin care trece altcineva este cel mai adesea un act inutil și o folosire greșită a propriei noastre Energii. În ultimă instanță, experiența noastră de viață luată în ansamblu depinde de vibrația noastră personală și de ceea ce permitem să pătrundă în „spațiul” nostru personal.

De aceea, noi trebuie să înțelegem cum ne putem schimba vibrația personală astfel încât să intrăm în rezonanță cu realitatea pe care ne-o dorim. Numai în acest fel o vom putea atrage, în loc să ne focalizăm atenția și emoțiile asupra unor lucruri pe care nu ni le dorim. Trebuie de asemenea să înțelegem ce energii circulă pe nivelele mai profunde ale ființei noastre, împiedicând atragerea realității pe care ne-o dorim. Trebuie să

învățăm să eliminăm aceste tipare, astfel încât energia pe vibrațiile dorite să circule liber prin noi, fără niciun fel de obstrucții. Vom discuta imediat despre diferitele maniere în care reacționează Universul la „solicitările” noastre energetice și cum trebuie făcute aceste solicitări, dar până atunci este esențial să înțelegem mai bine forța care poate încetini sau bloca procesul atracției. Această forță este ceea ce noi numim: rezistență.

## REZISTENȚA

Dacă există un subiect asupra căruia filmul *Secretul* ar fi putut insista mai mult, acesta este cu siguranță conceptul de „rezistență”. Fără înțelegerea lui și fără examinarea metodelor prin care putem contracara această rezistență, lucrul cu Legea Atracției va conduce la rezultate precare, în cel mai bun caz.

Rezistența explică de ce unii oameni fac aceleași lucruri ca alții, dar obțin rezultate diferite. Ea explică de ce oricât de mult am medita, am vizualiza și am lucra cu panouri ale viziunii sau cu alte tehnici asociate cu Legea Atracției, nu vom obține rezultatele dorite, ba de multe ori le vom obține exact pe cele opuse.

În capitolul anterior am vorbit despre rezonanță și disonanță. Disonanța este întotdeauna rezultatul rezistenței. Din perspectiva Legii Atracției, rezistența poate fi definită ca „orice sistem energetic care NU se află în rezonanță cu realitatea pe care încercăm să o atra-

gem” și are o legătură directă cu sistemul convingerilor noastre.

Spre exemplu, dacă dorești să te bucuri de bunăstare financiară, dar sistemul convingerilor tale include idei de genul: „Banii sunt greu de obținut”, „Banii sunt ceva rău” sau „Chiar dacă voi face rost de bani, îi voi pierde și mai devreme sau mai târziu lucrurile se vor înrăutăți și mai tare în viața mea”, gândurile tale emit o frecvență de vibrație care nu se află în rezonanță cu ideea „Îmi doresc să am foarte mulți bani”. În aceste condiții, procesul atracției pur și simplu nu se poate petrece. Este o imposibilitate științifică.

Înseamnă acest lucru automat că nu vei avea niciodată bani? Nu. De pildă, în perioada în care am lucrat în lumea corporatistă, eu am trăit ceea ce mulți ar considera o viață foarte bună. Un salariu cu șase cifre este visul foarte multor oameni. Eu l-am avut, dar în mod paradoxal, nu aveam niciodată bani. De ce? Deoarece sistemul convingerilor mele legate de bani îmi spunea că banii nu ajung niciodată și că datoriile sunt inevitabile. În consecință, întreaga mea viață rezona la unison cu această Energie.

Ai auzit probabil de oameni care câștigă sume uriașe la loterie, dar le pierd în câțiva ani, sau uneori chiar în câteva luni. Deși reușesc într-un fel sau altul să intre în rezonanță cu câștigarea unei sume mari de bani, convingerile lor legate de bunăstare nu se ridică la înălțimea averii dobândite, așa că ei sfârșesc prin a o pierde. Rezistența pe care o opun conceptului de bunăstare determină în mod auto-

## 20 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

mat pierderea banilor câștigați prin diferite evenimente sau acțiuni care sunt mai congruente cu convingerile lor.

Ție nu ți s-a întâmplat niciodată să te apropii foarte mult de îndeplinirea unui vis, pentru ca în ultimul moment să se petreacă ceva care să te readucă de unde ai plecat? Nu recunoști niciodată tipare care îți sabotează îndeplinirea obiectivelor în anumite domenii de viață?

Ori de câte ori descoperi un astfel de tipar, acesta indică un program energetic ce rulează în subconștientul tău. Tu ești programat literalmente să te porți într-un anumit fel de-a lungul progresului tău sau să atragi anumite circumstanțe care îți blochează complet acest progres. La baza acestei programări stau anumite tipare energetice. Universul reacționează întotdeauna la fiecare vibrație pe care o emiți, dar cele pe care le experimentezi cel mai frecvent sunt întotdeauna vibrațiile tale predominante. Dacă ai un sistem al convingerilor adânc înrădăcinat în subconștientul tău și care îți spune că nu poți avea ceea ce îți dorești, înseamnă că rezonezi cu incapacitatea de a-ți îndeplini obiectivul, căci sistemul convingerilor tale rezonează mai degrabă cu eșecul decât cu succesul.

Cum a apărut această rezistență? În esență, orice om are un anumit nivel de rezistență acumulat de-a lungul anilor în urma diferitor surse de influență. În primii ani de viață, noi avem tendința să asimilăm o mare parte din sistemul convingerilor părinților noștri. Neavând niciun criteriu de comparație, mintea noastră imatură ia aceste convingeri drept adevăruri absolute. Dacă părinții noștri afirmă și demonstrează prin însăși viața lor că

banii se obțin greu, așa cum a fost cazul meu, noi avem tendința de a integra aceste convingeri, căci nu vedem nicio altă alternativă. După ce devenim adulți, chiar dacă percepem cu alți ochi lumea și asistăm de multe ori la dovezi care infirmă convingerile noastre inițiale, nouă ne vine adeseori greu să renunțăm la ele, căci acestea sunt încrustate adânc în subconștientul nostru, fiindu-ne implementate în primii ani de viață, formându-ne practic mintea și sistemul convingerilor.

Nu doar părinții ne transmit însă astfel de convingeri. Noi suntem la fel de influențați de profesorii noștri, de guvernanți, de preoți și de societate în ansamblul ei.

În realitate, nu există un adevăr universal care spune că banii sunt greu de obținut, sau că toți oamenii sunt niște ticăloși, ori că te-ai „născut fără noroc în viață”. Din păcate, o convingere puternică în aceste afirmații creează în interiorul tău o anumită stare emoțională care generează o frecvență de vibrație ce rezonază cu circumstanțele care o confirmă. În acest fel, tu obții toate dovezile necesare că sistemul convingerilor tale este corect.

Pe de altă parte, există nenumărați oameni care NU împărtășesc aceste convingeri. Starea lor emoțională legată de aceste chestiuni este complet diferită de a ta, iar ei atrag în viața lor circumstanțe care le confirmă propriile convingeri.

Practic, orice om are „dreptate” în privința convingerilor sale. Adevărul (absolut minunat) este că noi ne putem alege convingerile, schimbând astfel dovezile pe care le primim că acestea sunt corecte!

## 22 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Din păcate, rezistența operează de multe ori pe nivele foarte profunde ale conștiinței noastre. La urma urmelor, dacă ești adult, înseamnă că ai trăit foarte mulți ani în care ai operat aceste sisteme energetice. De aceea, nu este de mirare că ele au devenit atât de puternice în cazul tău. În aceste condiții, simpla înțelegere intelectuală a procesului și dorința de a-ți schimba convingerile nu sunt suficiente pentru a rescrie aceste programe. Totuși, dorința sinceră de a face acest lucru reprezintă întotdeauna primul pas necesar pentru a obține succesul.

Cel mai adesea, rezistența pe care o opunem schimbării sistemului de convingeri pe care l-am avut întreaga viață este foarte mare, chiar dacă știm că acesta nu ne mai este de folos. De aceea, este foarte important să pătrundem adânc în convingerile fundamentale care susțin acest sistem. Foarte mulți oameni afirmă că își doresc să dobândească o mare bogăție, căci la nivel conștient înțeleg că aceasta le va face viața mai ușoară din multe puncte de vedere. Ce se întâmplă însă dacă la un nivel mai profund al conștiinței lor ei cred că banii sunt ceva rău sau că familia lor îi va respinge dacă vor avea prea mulți bani, ori că nu se descurcă să își gestioneze banii, așa că chiar dacă îi obțin, îi cheltuiesc sau pierd la fel de ușor, sfârșind inevitabil prin a o duce mai rău decât înainte?

O chestiune încă și mai greu de rezolvat este identificarea acestor oameni cu problemele lor. Aceasta este atât de pleneră încât lor le vine greu să își imagineze o viață diferită. În aceste condiții, dacă obțin subit o sumă mare

de bani, acești oameni simt că își pierd propria identitate și nu mai știu cine sunt.

Marea majoritate a oamenilor se tem instinctiv de astfel de crize de identitate, sabotându-și inconștient propriile eforturi de a acumula bogăție, astfel încât să își păstreze identitatea de care se cramponează. Cel care funcționează în acest fel este Egoul lor. Egoul detestă schimbarea și are o influență foarte puternică asupra acțiunilor noastre, pentru că de cele mai multe ori noi nu suntem conștienți de mecanismul său de funcționare. Pur și simplu simțim o stare de teamă și preferăm să nu ne apropiem de ea. În acest fel, Egoul nostru se simte satisfăcut, dar viața noastră nu se schimbă... iar sufletul nostru continuă să simtă dorința de a deveni ceva mai mult.

Dat fiind că backgroundul fiecăruia dintre noi este diferit, noi avem tipuri și nivele diferite de rezistență. Am folosit mai sus exemplul banilor, dar pentru alți oameni principala rezistență care le limitează convingerile acționează în domeniul relațiilor, sau al sănătății. Totul depinde de experiențele noastre din trecut, îndeosebi de cele din copilărie.

Un alt lucru pe care este important să îl înțelegem este că de îndată ce începe să se formeze, sistemul convingerilor noastre ne influențează într-o măsură din ce în ce mai mare frecvența personală de vibrație, iar noi începem să atragem din ce în ce mai multe dovezi că ceea ce credem este adevărat. Atât timp cât convingerile noastre ne slujesc și promovează expresia creatoare, prețuirea de sine și abundența, este foarte bine că realitatea pe care

## 24 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

o atragem le corespunde! Pe de altă parte, dacă trăim în lipsuri, inhibiții și rușine, atragerea într-o măsură din ce în ce mai mare a acestor vibrații ne poate face nefericiți și ne poate umple de amărăciune.

Te invit acum să reflectezi la circumstanțele curente ale vieții tale și să declari cu o onestitate dezarmantă dacă acestea îți reflectă sau nu convingerile. Nu vorbesc aici despre ceea ce *ai vrea* să crezi, despre ceea ce consideri că *ar trebui* să crezi sau chiar despre ceea ce *afirmi* că crezi. Vorbesc despre convingerile tale cele mai intime.

Este posibil ca nici măcar să nu fii conștient de convingerile tale cele mai intime, fiind convins că ceea ce afirmi reprezintă ceea ce crezi cu adevărat. Dacă realitatea ta imediată nu corespunde acestor convingeri, te asigur că pe un anumit nivel al conștiinței tale există o rezistență pe care va trebui să o corectezi dacă dorești să schimbi situația cu care te confrunți.

Așa cum spuneam mai devreme, rezistența nu este o realitate culturală. Noi suntem literalmente bombardați cu mesaje negative, care ne reamintesc în permanență că suntem ființe umane limitate. Aceste mesaje ne sunt repetate încontinuu de către oameni care fie cred ei înșiși în aceste limitări, fie doresc să ne controleze prin intermediul lor. Acest control poate fi guvernamental, societal, religios, parental, sau poate lua alte forme.

Este foarte important să înțelegi că orice percepție a limitării reprezintă o iluzie, indiferent cât de reală ni se pare și cât de profund credem în ea. Noi trăim într-un Univers al posibilităților infinite, și făcând parte inte-



grantă din el, avem un acces direct la o putere uriașă care ne poate transforma în profunzime viața. Noi ne-am născut cu această capacitate. Ea reprezintă un dar de la inteligența creatoare care susține acest Univers.

A sosit timpul să învățăm cum ne putem elibera de acele idei limitatoare care ne-au fost impuse de nenumărate generații și cum ne putem deschide canalele energetice pentru a avea parte de tot ceea ce ne dorim.

Procesul începe inevitabil cu stabilirea unei viziuni foarte clare asupra lucrurilor pe care ți le dorești cu adevărat de la viață, lucru care nu este întotdeauna atât de ușor cum pare la prima vedere. Uneori ne este limpede ce anume ne pasionează și cum ne-am dori să arate viața noastră. Alteori doar *credem* că știm ce ne dorim, dar în realitate urmărim să îndeplinim visele pe care ni le-a implementat altcineva, pornind de la ceea ce credea *el* că ar trebui să ne dorim. Noi putem fi deconectați de adevăratele noastre pasiuni din diferite motive, dintre care vom explora câteva mai târziu în această carte. Până atunci însă, vom arăta care sunt modalitățile prin care putem restabili această conexiune.



## Capitolul 2

# Tu ce viziune ai?

### SUSȚINE-ȚI VIZIUNEA

Probabil că ai mai auzit fraza: „Susține-ți viziunea”, dar eu doresc să îți prezint o perspectivă diferită asupra ei.

Cuvântul „a susține” poate fi interpretat în mai multe feluri.

O perspectivă ar fi aceea a efortului de a-ți susține viziunea, ca și cum dacă nu ai face acest lucru, aceasta ți-ar putea aluneca printre degete.

Auzim adeseori expresii precum „a-ți susține viața”, „ține-te sau vei cădea” ori „ce te reține<sup>1</sup>”?

Niciuna din aceste expresii nu are conotații emoționale tocmai plăcute. De aceea, oamenii interpretează cel mai adesea expresia „Susține-ți viziunea” prin necesita-

---

<sup>1</sup> Toate aceste expresii folosesc același verb în limba engleză: *to hold up*. În limba română sunt derivate ale verbului *a ține*. (n. tr.)

## 28 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

tea unui act de voință, și nu prin aceea de a se deschide în fața inspirației.

Să vedem acum ce alte conotații mai au derivatele verbului a ține:

A te ține de mână.

Ține-mă.

A ține un copil sau un cățeluș în brațe.

Hm, oare cum ar fi dacă ți-ai susține viziunea ca și cum ai ține în brațe un copil? Cu iubire, cu afecțiune și cu dorința absolută de a o proteja cu orice chip? Cum ar fi dacă ți-ai susține viziunea alimentând-o cu iubire și cu alte emoții pozitive?

*Viziunea ta este însăși viața ta.*

*Ea determină calea pe care mergi.*

Adoră-ți viziunea și ține-o aproape de tine, dar nu te agăța de ea ca de ceva care ți-ar putea fi luat. Ține-o aproape de tine pentru simplul motiv că îți permite să pătrunzi într-un spațiu al iubirii, al pasiunii și al inspirației... al acelei inspirații care te invită să acționezi pe calea aleasă de tine.

Scopul acestei secțiuni este de a te convinge că trebuie să îți creezi o viziune clară precum ca un cristal asupra lucrurilor pe care dorești să le atragi în viața ta, bazându-te pe menirea ta autentică și pe lucrurile care te pasionează cu adevărat. Este infinit mai ușor să rămâi pe calea aleasă de tine atunci când știi cu o siguranță absolută *de ce* ți-ai ales un anumit scop.

Înainte de a merge mai departe, doresc să insist asupra unor principii pe care le-am amintit în capitolul 1 și care sunt extrem de importante pentru buna înțelegere a acestor lucruri.

Așa cum spuneam atunci, Legea Atracției nu este un „instrument” sau o tehnică de dezvoltare personală.

Ea este un principiu al fizicii care explică în ce fel funcționează Energia, sau mai bine zis care sunt resorțurile mecanismului de „atracție” și de „respingere” în plan energetic.

Universul în care trăim este alcătuit din Energie. Asta înseamnă că eu, tu, un câine sau gândurile noastre nu sunt altceva decât Energie.

Din acest punct de vedere, este o iluzie să credem că noi suntem separați unii de ceilalți, căci noi suntem uniți de însăși Energia noastră.

Acest „cluster” energetic pe care îl numim „eul” nostru (corpul, spiritul etc.) este astfel configurat încât ne permite să interpretăm Energia prin darul simțurilor noastre. Noi putem auzi, gusta, vedea, simți și mirosi Energia în diferitele forme pe care le ia aceasta în cadrul realității pe care o percepem.

Mai mult, noi putem manipula această Energie astfel încât ni se pare că suntem o entitate separată care interacționăm cu Universul fizic. În realitate, aceasta este doar o interpretare a semnalelor electrice pe care le receptăm, respectiv a Energiei. Pe scurt, noi ne creăm clipă de clipă realitatea în care trăim în funcție de felul în care interpretăm jocul Energiei.

### 30 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Ceea ce nu am știut până recent a fost cât de mare este controlul pe care îl putem avea asupra interacțiunii noastre cu Energia.

Imaginează-ți că tot ceea ce există în lumea ta este o hologramă, o proiecție a luminii care imită atât de perfect „realitatea” încât ajungi să o confunzi cu ea.

Chiar așa funcționează „realitatea” noastră personală. Tot ceea ce percepem ca fiind lumea fizică este în esență Energie sau spațiu. Simțurile noastre interpretează însă această Energie dându-i aparența unei „realități exterioare”, de pildă a unei canapele, a unui cățel Chihuahua, a unui instrument ukulele etc.

Fac toate aceste precizări cu scopul de a-ți clarifica într-o mai mare măsură natura noastră energetică reală. Atunci când vei înțelege plenar că tu și tot ceea ce există în jurul tău sunteți Energie, vei aprecia cu alți ochi vasta inteligență care stă la baza existenței noastre și a tuturor lucrurilor pe care le putem face.

Deși ne aflăm într-o etapă în care abia dacă începem să devenim conștienți de imensul potențial al omului, eu cred că avem deja acces la anumite capacități extraordinare, pe care le folosim rareori, dar care ne-ar putea modela viața ca și cum am scrie scenariul unui film.

Astfel, noi avem capacitatea de a crea lucruri care nu fac încă parte integrantă din experiența noastră curentă prin puterea *imaginației* noastre, a *dorințelor* și a *viselor* noastre.

De ce crezi că avem astfel de trăiri imaginative? Tocmai pentru a le experimenta!

O inteligență uimitoare a creat ființa umană cu întreaga sa gamă de emoții, din care unele sunt mai plăcute decât altele. Noi suntem călăuziți în mod natural către acele gânduri care ne fac să ne simțim mai bine, iar atunci când le dăm curs, ne conectăm cu pasiunea și cu menirea noastră.

*Noi suntem special concepuți  
pentru a ne urma pasiunile.*

Toate reacțiile corpului nostru ne spun că viața trăită la unison cu ceea ce ne pasionează este Bună. În mod paradoxal, societatea ne învață încă din primii ani de viață să ne opunem acestei tendințe naturale. Nouă ni se spune de mici ce este bine și ce este rău, ce este posibil și ce este imposibil, ce este corect și ce este greșit. Dacă lucrurile care ne pasionează nu intră în categoria celor acceptate de societate sau de cei care ne educă, noi suntem siliți să ne îndepărtăm de ele încă de la cea mai fragedă vârstă și începem să ne creăm o altă cale, care nu are nicio semnificație reală pentru noi.

Îți reamintesc în această direcție că Legea Atracției reacționează *întotdeauna* în fața emoțiilor noastre, oferindu-ne acele lucruri care rezonază din punct de vedere energetic cu frecvența noastră de vibrație.

Corpul nostru reacționează din punct de vedere energetic și chimic la fiecare gând și la fiecare emoție pe care le avem. Spre exemplu, dacă substanțele secretate de corp ne fac să ne simțim triști într-o anumită împrejurare,

vibrația noastră de ansamblu se modifică pe frecvența tristeții, iar noi începem să rezonăm cu toate lucrurile capabile să ne întristeze, în loc să ne facă fericiți.

De aceea, atât timp cât nu se întâmplă nimic care să ne modifice această vibrație, va fi aproape imposibil să atragem lucruri pozitive și plăcute în viața noastră.

Simpla conștientizare a puterii gândurilor îți poate schimba dramatic viața. Dacă devii conștient de faptul că gândurile negative nu rezonază decât cu situațiile negative și că cu cât te crampezi mai tare de ele, cu atât mai multe lucruri negative vei atrage în viața ta, tu ai posibilitatea să faci o *alegere conștientă* de a-ți schimba aceste gânduri și emoțiile asociate cu ele.

De bună seamă, schimbarea stării de spirit de la una negativă la una pozitivă nu este întotdeauna ușoară și poate părea chiar nenaturală dacă încerci să o forțezi încercând să fii fericit cu orice preț. Există totuși numeroase metode de schimbare a stării emoționale de spirit fără ca aceasta să pară forțată sau neautentică.

De pildă, tu te poți angrena într-o activitate care îți va schimba în mod natural starea de spirit. Foarte multe activități pot face acest lucru: plimbarea, cântatul la un instrument muzical, mângâierea unui animal de casă etc. Practic orice activitate creativă poate avea un efect pozitiv asupra vibrației tale.

Alte modalități extrem de eficiente de a-ți schimba dramatic starea de spirit constă în încercarea de a-ți transpune în fapt visele și în eliminarea sentimentelor negative asociate cu vibrația cu care te identifiți și a con-



vingerilor limitatoare acumulate de-a lungul zecilor de ani. Mai târziu în această carte vom învăța anumite tehnici specifice pentru a face acest lucru.

Frumusețea cunoașterii și aplicării Legii Atracției constă în revelarea capacității de a *deveni* ființele creatoare care am fost dintotdeauna predestinați să fim. Dacă înțelegem cum funcționează Legea Atracției și cum este influențată aceasta de gândurile și de sentimentele noastre cele mai profunde, noi putem aduce efectiv în realitatea fizică lucruri care nu erau decât simple semințe plantate în imaginația noastră.

Numeroși oameni petrec foarte mult timp încercând să „pună în aplicare” Legea Atracției în viața lor, dar obțin rezultate amestecate.

Acest lucru se datorează în principal faptului că nu înțeleg cât de puternică este rezistența pe care o opun pe nivelele profunde ale subconștientului lor. Rezistența subconștientă joacă un rol extrem de important, influențând decisiv realitatea pe care încercăm să o atragem prin folosirea intenționată a Legii Atracției. Dacă în conștiința noastră există o energie care rulează anumite programe subconștiente, acestea vor afecta capacitatea noastră de a intra în rezonanță cu lucrurile pe care ni le dorim la nivel conștient, căci cele două tipuri de energie se bat cap în cap și se neutralizează reciproc. Pe scurt, rezistența acționează ca un câmp de forță ce se împotrivește dorințelor noastre conștiente.

În cartea de față vei învăța anumite instrumente care te pot ajuta să elimini această rezistență și să scapi astfel

## 34 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

de blocajele energetice care te împiedică să trăiești viața pe care ți-o dorești.

Interesant este faptul că atunci când îți urmezi pasiunile și menirea în viață, Legea Atracției acționează în favoarea ta fără niciun efort personal și fără nicio implicare conștientă. Am folosit sintagma „în favoarea ta” deoarece Legea Atracției acționează ÎNTOTDEAUNA, dar în cazul în care întâmpină o anumită rezistență în diferite domenii de viață, ea poate conduce la rezultate pe care nu ți le dorești.

Viața trăită cu pasiune te pune automat la unison (în rezonanță energetică) cu ceea ce îți dorești... așa că nici măcar nu trebuie să te *gândești* la Legea Atracției pentru a obține realitatea dorită. Așa se explică de ce foarte mulți oameni trăiesc vieți uimitor de armonioase fără să știe absolut nimic despre Legea Atracției. Ei își petrec majoritatea timpului într-o stare de vibrație care atrage tot ce este mai bun în viața lor. Pe de altă parte, dacă te simți blocat și înțelegi mecanismul de funcționare al Legii Atracției și al rezistenței subconștiente, tu poți folosi în mod deliberat aceste principii pentru a elimina blocajul din viața ta și pentru a te apropia din nou de împlinirea viselor tale.



## Capitolul 3

# Noi avem cu adevărat de ales

În ultimă instanță, calea pe care o urmezi în viață este propria ta creație. Tu o determini prin rezonanțele tale energetice, conștiente sau inconștiente.

La modul ideal, ar fi de preferat să faci acest lucru în mod conștient, respectiv să îți modelezi destinul astfel încât viața ta să se alinieze cu lucrurile care îți trezesc pasiunea și entuziasmul. Te rog să remarci faptul că am folosit pluralul atunci când am vorbit despre aceste lucruri. Insist asupra acestui fapt deoarece secretul reușitei în cazul de față nu constă în încercarea de a identifica „marea pasiune sau menire a vieții tale”. Te asigur că de-a lungul anilor multe lucruri îți vor trezi pasiunea și entuziasmul.

Eu cred că cei care petrec ani de zile căutându-și „menirea în viață” își pierd timpul, căci nimeni nu pri-

mește o singură șansă, pe care dacă o ratează, își ratează practic viața, indiferent în ce constă această „șansă”.

Dacă acest lucru ar fi adevărat, omul ar fi conceput cu totul altfel, atât din punct de vedere intelectual cât și din punct de vedere creativ. Dacă ne-ar fi dat să facem un singur lucru, acesta ne-ar fi extrem de clar la nivel instinctiv, astfel încât nu am mai trăi această stare de confuzie și de suferință din cauza negăsirii sale. Dimpotrivă, l-am face în mod automat, la fel cum albinele polenizează florile. Aceasta este menirea lor și ele nu au de ales. De aceea, nicio albină nu reflectează la destinul ei, ci *este* pur și simplu una cu el.

Noi, oamenii, avem însă de ales. De aceea, foarte mulți oameni se simt confuzi!

În realitate, singurul motiv pentru care ne simțim îndoșiți în ceea ce privește pasiunile și menirea noastră în viață este convingerea noastră că acestea ar trebui să ne fie extrem de clare.

De ce contează atât de mult acest lucru pentru noi?

De ce nu putem face ceva pur și simplu pentru că ne face plăcere? De ce trebuie să identificăm o activitate cu „menirea” noastră pentru a-i atribui o valoare deosebită, angrenându-ne timpul și energia în ea?

Indiferent în ce constă viziunea sau visul tău, acestea îți vor fi revelate mult mai ușor dacă faci cu plăcere ceea ce faci. În acest fel, totul ți se va părea mai amuzant. Mai mult, acțiunile tale vor genera rezultate mult mai semnificative, vei fi înconjurat de oameni care te vor sprijini și te vei bucura mai mult ca oricând de viață.

Ceea ce ne propunem în acest capitol este să creăm un punct de plecare, o viziune care să te inspire și să te facă să acționezi.

Scopul este să îți creezi o viziune care să te inspire să îți realizezi propria măreție personală, transformându-te astfel într-o sursă generatoare de valori pentru această lume. Dacă vei face acest lucru, Universul te va răsplăti oferindu-ți toate lucrurile de care ai nevoie pentru a perpetua această experiență.

Ai deja o viziune foarte clară asupra vieții pe care ți-o dorești? Foarte bine! Chiar și în acest caz, doresc să o abordezi la fel ca cei care nu știu la fel de clar cum doresc să arate viața lor. De ce? Deoarece dorim să ne asigurăm că această viziune este într-adevăr *a ta*.

Am lucrat cu nenumărați oameni care aveau dificultăți în a atrage ceea ce își doreau pentru simplul motiv că viziunea lor asupra vieții pe care și-o doreau nu le aparținea lor, ci altor persoane.

Multora dintre ei li s-a inoculat încă din primii ani de viață ideea că își doresc să fie medici... sau soție casnică... sau orice altceva! Fără să verifice vreodată ce anume îi pasionează cu adevărat, ei și-au creat o educație și o experiență de viață care nu avea nimic de-a face cu dorințele reale ale sufletului lor.

Foarte mulți oameni se află în această situație și se trezesc într-o bună zi simțindu-se pierduți și incapabili să se bucure de propria lor viață. La modul ideal, noi ar trebui să ne bucurăm în fiecare moment de ceea ce suntem... dar acest lucru se întâmplă foarte rar. De cele mai

multe ori, noi ne gândim tot timpul la ceea ce *nu* suntem și la ceea ce nu facem bine.

Acest lucru se datorează procesului de condiționare la care ne-a supus societatea. Ideea că „nu suntem suficient de buni așa cum suntem” a fost creată de anumite persoane care doreau ca oamenii aflați în sfera lor de influență să „își cunoască locul”. Pentru ca cineva să își poată păstra puterea, cei din jurul lui trebuie să perceapă existența acestei puteri și faptul că unii o pot avea, iar alții nu. Întotdeauna se vor găsi oameni care să își învețe semenii că au o natură limitată, nu una nelimitată. De aceea este atât de prevalentă la ora actuală mentalitatea de tip „nu pot”.

Deși nu trece o zi fără să descoperim lucruri noi despre natura infinită a Universului și despre miracolul vieții, noi continuăm să ne focalizăm asupra limitărilor noastre, în loc să acceptăm magia care ne stă la dispoziție.

*Adevărul este că noi ne putem  
alege singuri calea.*

Acest lucru nu este întotdeauna ușor, mai ales la început, căci această abordare a vieții diferă de tot ce am fost învățați vreodată. În esență, ea afirmă că: „Noi putem face absolut orice dacă ne dorim cu adevărat acest lucru.”

Crearea căii personale poate fi extrem de dificilă. Ea ne obligă să gândim la o scară mai mare decât am făcut-o vreodată până acum și să ne focalizăm mai mult decât am fi crezut vreodată că este posibil.

Atunci când începi să îți crezi această cale, convingerile limitatoare și gândurile negative se vor rezezi asupra ta, copleșindu-te – dacă această viziune nu rezonază cu respectivele convingeri. Nu trebuie să te lupți cu aceste sentimente. Ceea ce trebuie să faci este să le recunoști ca atare: simple reacții învățate la adresa unui gând. Cu cât vei încerca să te lupți mai abitir cu aceste sentimente, cu atât mai puternice vor deveni ele.

Ori de câte ori auzi în mintea ta voci care îți spun că: „Nu poți face acest lucru”, „Cum crezi că vei reuși așa ceva?” sau „Problema asta te depășește”, încearcă să te detașezi pentru o clipă de emoțiile declanșate de aceste cuvinte și întreabă-te care este originea lor.

Ți-a spus vreodată un părinte, un profesor sau o altă persoană autoritară că „nu poți”? Dacă da, ai crezut cu siguranță acest lucru. La urma urmelor, de ce nu ai fi făcut-o? Gândește-te însă: cum ar putea cineva care nu este una cu tine să știe de ce ești sau nu ești capabil *tu*? Nimeni nu te cunoaște în proporție de sută la sută. Este greu să ne cunoaștem noi înșine în proporție de sută la sută, deci cum ar putea ști o persoană aflată într-o poziție de autoritate să știe în locul nostru ce putem și ce nu putem face în viitor?

Răspunsul evident este că nicio persoană aflată într-o poziție de autoritate nu ar putea ști vreodată aceste lucruri. Cu toate acestea, pare de necrezut cât de ușor acceptăm noi convingerile altor oameni legate de noi înșine. Le integrăm apoi pe un nivel atât de profund încât nici nu mai par „convingeri”, ci *realitatea așa cum este*.

Atunci când aceste convingeri conduc la o viață lipsită de pasiune și de inspirație și la un potențial limitat, sau chiar la o viață cu un potențial foarte mare, în condițiile în care te simți însă blocat și incapabil să mergi mai departe, este greu să asculți pe cineva ca mine care îți spune că poți „crea orice”. Pur și simplu îți lipsesc dovezile care să te convingă de adevărul acestei afirmații.

În realitate, cel care nu a permis acestor dovezi să devină parte integrantă din experiența ta este sistemul convingerilor tale.

Din fericire, tu poți schimba această stare de lucruri. Schimbarea este însă dramatică, și pentru a o putea realiza, ai nevoie de un stimulent extrem de puternic. Exact acesta este rolul pe care urmează să îl joace viziunea despre care vorbim și pe care trebuie să ți-o crezi.

Înainte de a începe, doresc să subliniez două lucruri:

1. Nu-ți compara niciodată viziunea / visele cu cele ale altor persoane. Viața nu este o competiție pentru a afla cine are cele mai mărețe, cele mai îndrăznețe și cele mai onorabile aspirații. Tu te afli aici pentru a-ți trăi *propria* viață. Cum dorești să fie aceasta?
2. Viziunea ta nu trebuie să te inspire decât *pe tine*. Nimeni din jurul tău nu trebuie să fie „de acord” cu tine pentru a putea merge



mai departe. Oamenii care te pot sprijini vor apărea pe măsură ce vei avansa pe calea aleasă de tine.

## CE ÎNSEAMNĂ SĂ DEVII UNA CU ÎMPLINIREA VIZIUNII TALE

Am afirmat ceva mai devreme în această carte că atunci când am decis să îmi schimb radical viața, m-am hotărât să *fiu* ceea ce îmi doream să devin, nu doar să *aspir* la viața pe care mi-aș fi dorit să o trăiesc cândva.

Este foarte important să înțelegi în ce constă distincția. Decizia de a fi efectiv cel care dorești să devii are o cu totul altă Energie decât speranța / încercarea / dorința de a deveni o astfel de persoană.

Legea Atracției afirmă că tu atragi întotdeauna în viața ta acele lucruri cu care te afli în stare de rezonanță energetică. De aceea, atât timp cât doar „speri” să devii „într-o bună zi” altcineva, realitatea pe care o atragi în viața ta rămâne proiectată de-a pururi într-un viitor incert, căci cu această realitate te afli tu în rezonanță!

Majoritatea oamenilor încep prin a „aspira” către o anumită viață sau devenire, și abia după ce trece suficient timp (în care fac eforturi consistente) își permit ei să devină *una cu* realitatea pe care și-o doresc, atrăgând astfel schimbările reale în viața lor. Alții nu fac niciodată această tranziție, rămânând blocați în vibrația lui „va veni o zi în care ceea ce îmi doresc se va întâmpla, dacă

voi munci din greu în această direcție sau dacă voi fi suficient de bun.”

De aceea există atât de mulți muzicieni, artiști, actori sau chiar antreprenori care nu reușesc niciodată să atingă succesul pe care și-l doresc. Pur și simplu ei nu *se identifică* cu acest succes, proiectându-l întotdeauna într-un viitor incert. Până atunci, ei rămân ancorați în convingerea lor profundă că artiștii trebuie să sufere pentru arta lor și că au nevoie de noroc, iar adeseori de ani de zile, pentru a putea avea succes.

Cu cât vei trece mai rapid de la „*încercarea de a deveni*” la „*devenirea*” propriu-zisă, cu atât mai rapid îți vei vedea dorințele îndeplinite. Numai atunci când te simți deja una cu persoana care dorești să devii rezonezi tu cu Energia necesară pentru a atrage această experiență în realitatea ta curentă.

Atunci când am început să lucrez cu aceste principii m-am jucat foarte mult cu ele, înainte de a le putea integra pe deplin în viața mea.

Am relatat în cartea mea anterioară, *Bogăție dincolo de rațiune*, o poveste pe care doresc să o repet aici, întrucât consider că merită. Stăteam odată în bucătărie și mă întrebam cum m-aș simți dacă aș fi într-adevăr milionar și dacă nu aș mai avea vreodată probleme financiare. Îmi amintesc distinct momentul în care am trecut de la sentimentul: „Ce bine ar fi dacă...” la senzația că „Mă bucur de acest lucru chiar acum”, iar această tranziție m-a făcut să mă simt incredibil de puternic. Am început efectiv să gândesc ca o persoană care nu mai are niciun

fel de griji financiare, iar aceste gânduri au generat în mine nu sentiment pe care nu l-am mai trăit vreodată până atunci. Niciodată până atunci nu am perceput o senzație pe care să o asociez atât de plinar cu conceptul de „abundență”.

După ce am devenit conștient de acel sentiment, m-am agățat de el și am încercat să *trăiesc* în interiorul lui. De îndată ce am reușit acest lucru, experiențele mele legate de bani s-au schimbat dramatic.

Singura posibilitate de a te convinge de acest lucru constă în a încerca tu însuși aceeași metodă. Asta înseamnă să mergi pe propria ta cale.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să trăiești foarte clar *sentimentul* pe care l-ai trăi dacă viziunea ta s-ar adevăra, devenind parte integrantă din realitatea ta curentă. Menținerea acestui sentiment joacă un rol chintesențial, schimbându-ți rezonanța energetică și atrăgând astfel în viața ta realitatea pe care ți-o dorești.

## CLARIFICĂ-ȚI CE ANUME TE PASIONEAZĂ CU ADEVĂRAT

Dacă îți este foarte clar ce anume te pasionează cu adevărat, înseamnă că ești pregătit să îți creezi propria viziune și să te lași inspirat de ea.

Dar dacă *nu* îți este clar?

Dacă faci și tu parte din numeroșii oameni care nu au nicio idee ce anume îi pasionează. Personal, cunosc

foarte mulți astfel de oameni. Ce se întâmplă dacă cineva te roagă să îi descrii cum percepi tu „viața ideală” și constată că nu ai nici cea mai mică idee?

Mai întâi de toate, trebuie să înțelegi că această aparentă „ignoranță” nu este altceva decât o altă formă de rezistență.

De multe ori, noi refuzăm să ne mai acordăm atenția lucrurilor care ne pasionează încă din primii ani de viață. Sistemul tradițional al educației tinde să îi orienteze pe copii pe căi pentru care aceștia nu au nici cea mai mică înclinație.

Dacă tot ce ai învățat despre pasiunile tale este că acestea „pot fi hobby-uri drăguțe, dar în niciun caz nu îți permit să îți câștigi traiul” sau ceva de genul acesta, nu este de mirare că te-ai rupt de simțul pasiunii tale. Ar fi prea dureros să trăiești dorindu-ți să faci ceva ce știi că nu poți face. De aceea, îți crezi singur o poveste și începi să crezi că „nu știi ce anume te pasionează”.

Nu vreau să spun cu asta că acest mecanism este rațional și intenționat. De cele mai multe ori nu este. Este pur și simplu un mecanism de autoapărare emoțională. Dacă pornești de la premisa că nu știi ce anume te pasionează, îți este mult mai ușor să nu îți asumi responsabilitatea pentru faptul că nu trăiești la unison cu aceste lucruri. „O”, ajungi să îți spui, „dacă aș ști ce anume mă pasionează, aș putea pune la lucru Legea Atracției, iar viața mea s-ar schimba imediat.” Această poveste devine din ce în ce mai reală pentru tine, până când ajungi să crezi sincer că nu te pasionează nimic cu adevărat.

În acest fel, nu te mai simți atât de rău. Te simți doar amorțit.

Cu siguranță, amorțeala nu conferă niciun fel de putere. Singurul lucru pe care îl poți atrage atunci când te simți amorțit este o amorțeală și mai mare. În lume există foarte mulți oameni complet amorțiți atunci când vine vorba de lucrurile care îi pasionează, privându-se astfel singuri (dar și pe ceilalți oameni) de darurile pe care le-ar putea aduce acestei lumi.

Chiar dacă pe moment ți se pare reală, ideea că nu știi ce anume te pasionează este falsă și trebuie să renunți la ea, dacă dorești să începi să trăiești o viață mai satisfăcătoare. Toți oamenii se află în această lume cu unicul scop de a-și trăi pasiunile. De aceea, dacă nu faci deja acest lucru, a sosit timpul să treci la treabă!

Iată câteva întrebări la care merită să reflectezi pentru a-ți regăsi simțul pierdut al pasiunii:

**La ce obișnuiești să visezi cu ochii deschiși în timpul zilei?**

Ori de câte ori mintea ta începe să rătăcească, există un motiv pentru care face acest lucru. De multe ori, reveriile diurne reprezintă maniera prin care subconștientul nostru ne arată ce fel de viață am putea trăi.

**Ce ai face dacă ai putea face *orice* și dacă ai dispune de o sumă nelimitată de bani?** Această întrebare este foarte comună și te poate ajuta să te conectezi cu pasiunile tale. Prin generarea sentimentului că ești eliberat din punct de vedere financiar tu te poți gândi la ceea ce ți-ar plăcea să

faci *cu adevărat*. Nu trebuie să te gândești însă din perspectiva întrebării: „Mă va ajuta acest lucru să fac rost de mai mulți bani?”, căci în acest fel nu faci decât să te amăgești singur.

Nu-ți evalua niciodată pasiunile în funcție de convingerile tale legate de capacitatea lor de a produce bani. Dacă îți vei trăi plener pasiunile, fără să le opui nicio rezistență și cu o dăruire totală, Universul te va ajuta să obții toți banii de care ai nevoie (în măsura în care abundența financiară face parte integrantă din viziunea ta).

Este interesant de remarcat că foarte mulți oameni răspund la întrebarea: „Ce ai face dacă ai putea face absolut orice?” prin: „Nimic! Nu aș face absolut nimic toată ziua.” Acest răspuns este la fel de valabil ca oricare altul, dar doresc să îi invit pe acești oameni să vizualizeze ce înseamnă să îți petreci o zi întreagă fără a face absolut nimic și să vadă unde conduce în mod natural această viziune. Mai devreme sau mai târziu, acest exercițiu de imaginație îi va conduce către lucrurile care îi pasionează...

**Ce sau cine te inspiră?** Dacă nu-ți vine în minte niciun lucru care să te pasioneze cu adevărat, gândește-te la cineva sau la ceva care te inspiră... și întreabă-te de ce.

Tu poți învăța foarte multe lucruri despre tine însuși dacă reflectezi asupra felului în care interpretezi diferite situații și viața altor oameni. Dacă cineva te inspiră prin acțiunile sale, acest lucru ți-ar putea spune ceva despre lucrurile pe care ți-ar plăcea să le faci *la rândul tău*.

Spre exemplu, dacă ești inspirat de o anumită expresie creatoare, cum ar fi muzica, arta, filmele sau teatrul, întreabă-te ce anume te inspiră la aceste experiențe. Faptul că arta te inspiră nu înseamnă neapărat că ești predestinat să devii un mare artist.

Lucrurile care ne inspiră nu reflectă automat destinul sau menirea noastră. Totuși, ele deschid o poartă către esența noastră și ne spun ceva despre aceasta.

Cu prima ocazie în care te simți inspirat de ceva sau de cineva, merită să te întrebi de ce te simți atât de inspirat. Ce aspect al tău este activat în acest moment? Ce acțiune te simți inspirat să întreprinzi, fie ea majoră sau minoră?

Există cursuri întregi menite să te ajute să descoperi ce anume te pasionează, dar eu cred că dacă vei răspunde cu onestitate la ele, aceste câteva întrebări te pot ajuta să îți faci o părere destul de exactă referitoare la menirea ta pe acest pământ.

O expertă recunoscută în domeniul pasiunii este Janet Bray Attwood, autoarea cărții *Testul pasiunii: calea lipsită de efort pentru a-ți descoperi destinul*. Janet își împărtășește în ea gândurile și experiența personală legată de puterea pasiunii, și prezintă un exercițiu extrem de simplu pe care îl poți face chiar acum și care te poate ajuta să te reconectezi cu menirea și cu pasiunile care te inspiră.

## SECRETUL TRĂIRII UNEI VIEȚI PASIONALE

*Din perspectiva lui Janet Bray Attwood*

Ți s-a întâmplat vreodată să lucrezi într-un loc de muncă pe care să nu îl suporti? Personal, am lucrat într-un astfel de loc ani la rând. În biroul meu lucrau specialiști în recrutarea de personal care câștigau lunar zeci de mii de dolari. Ori de câte ori angajau un alt geniu al informaticii, primeau o primă consistentă. Eu nu am primit niciodată una, fapt care mă umplea de insatisfacție.

Într-o zi, am văzut un afiș care prezenta un seminar despre succes și care m-a tentat.

A doua zi am sunat la serviciu și le-am spus colegilor mei că sunt bolnavă, după care am plecat către locul în care se ținea seminarul, aflat la o oră și jumătate de mers cu mașina.

M-am așezat cât mai în față și am ascultat o femeie frumoasă și inteligentă vorbind despre cât de ușor poate fi să te bucuri de succes. Ea a declarat că tot ce trebuie să faci în acest scop este să descoperi acele lucruri care par să aprindă o lumină în interiorul tău: lucrurile care te pasionează.

În timp ce o ascultam pe această femeie remarcabilă, m-am simțit cuprinsă de entuziasm. Asta era pasiunea vieții mele, menirea pentru care m-am născut în această lume: doream să vorbesc în public, la fel ca și ea.

„Voi descoperi o cale prin care să o conving să mă angajeze”, mi-am spus în sinea mea, „chiar dacă va tre-



bui să o urmez în întreaga țară și să particip la toate seminarele sale.”

A doua zi i-am răspuns plină de entuziasm unei prietene care m-a întrebat ce mai fac: „Tocmai mi-am găsit menirea în viață! Doresc să devin conferențiar [motivațional].”

I-am spus prietenei mele de intenția mea de a urma această femeie prin întreaga țară până când nu va mai avea de ales și mă va angaja. Singura problemă era că nu dispuneam de banii necesari. „Știu însă că mă voi descurca într-un fel sau altul. Pur și simplu știu acest lucru.”

A doua zi m-am dus la centrul local al Meditației Transcendentale și am făcut o meditație. La un moment dat am simțit că îmi cad în cap niște bucăți de hârtie. Am deschis ochii și am văzut-o pe prietena mea presărând deasupra mea zece bancnote de câte o sută de dolari. Mi-a spus râzând: „Crăciun fericit! Du-te și trăiește-ți visul.” Am rămas șocată, dar povestea este cât se poate de autentică.

Așa cum mi-am propus, am călătorit prin întreaga țară, iar la un moment dat femeia pe care o admiram atât de mult m-a angajat. La ora actuală, ea este una din cele mai bune prietene ale mele, iar eu îmi trăiesc efectiv visul: țin conferințe și organizez seminare și cursuri motivaționale.

Drumul până aici nu a fost ușor, iar de-a lungul lui am învățat secretul trăirii unei vieți fericite, împlinite și satisfăcătoare:

*„Ori de câte ori ai de ales atunci când  
trebuie să iei o decizie sau să urmezi  
o oportunitate, alege în favoarea  
lucrurilor care te pasionează.”*

În acest scop, trebuie să începi prin a-ți limpezi ce anume te pasionează, ce contează cel mai mult în viața ta. Acesta este motivul pentru care am scris împreună cu partenerul meu Chris Attwood cartea *Testul Pasiunii: calea lipsită de efort prin care îți poți descoperi destinul*. Testul Pasiunii este o modalitate simplă, dar eficientă de a-ți clarifica principalele lucruri care te pasionează în viață. Ori de câte ori îmi aduc aminte de acel moment în care prietena mea a presărat deasupra mea mai multe bancnote de o sută de dolari redevin conștientă de faptul că ceea ce contează cu adevărat nu este răspunsul la întrebarea „cum?”, ci cel la întrebarea „ce?”. Așa cum declarăm noi în cartea noastră, *Testul Pasiunii*:

„Atunci când îți este foarte limpede ce anume îți dorești de la viață, aceste lucruri vor apărea în mod natural în viața ta, dar numai în măsura în care știi cu adevărat ce anume îți dorești.” Dacă știi pentru „ce” optezi în viața ta, vei descoperi cu siguranță „cum” să îți transpui în practică dorințele, de cele mai multe ori când te vei aștepta mai puțin, așa cum s-a întâmplat în cazul meu cu prietena mea care a presărat asupra mea acei bani.

Al doilea aspect la fel de important al trăirii unei vieți pasionale este alegerea în favoarea lucrurilor care te pasionează și care contează cel mai mult în viața ta.

Dacă vei ține cont de acest principiu în toate deciziile pe care le vei lua, vei trăi în mod garantat o viață pasională.

Stewart Emery, Mark Thompson și Jerry Porras au scris o carte fabuloasă intitulată *Succesul merit să dureze: crearea unei vieți semnificative*. Autorii au interviuat peste 300 de oameni care s-au bucurat de un succes durabil timp de mai bine de 20 de ani, precum foștii președinți Jimmy Carter și Bill Clinton, senatorul John McCain, Michael Dell, Bill Gates, Lance Armstrong, Maya Angelou și foarte mulți alții.

S-a dovedit că toți acești oameni de succes au împărtășit o caracteristică comună: ori de câte ori trebuiau să ia o decizie importantă în viață, ei au optat întotdeauna pentru acea decizie care li se părea cea mai semnificativă. Asta înseamnă să alegi în favoarea lucrurilor care te pasionează. Urmarea pasiunilor tale este cheia succesului de lungă durată.

Merită să comparăm această concluzie cu realitatea curentă din Statele Unite. În anul 2005, institutul Harris Interactive a publicat un studiu care a ajuns la concluzia că numai 20% dintre americanii cu un loc de muncă sunt pasionați de ceea ce fac. Asta înseamnă că 80% din populația activă a țării trăiește cu iluzia că urmarea pasiunilor reprezintă un lux greu de pus în practică.

În această lume din ce în ce mai competitivă, munca pasională a devenit o necesitate pentru a putea supraviețui. La ora actuală, Jill Smith din Miami nu mai află în competiție pentru slujba ei doar cu oamenii din regiunea sa locală, ci cu cei din întreaga lume.

Așa cum declară Larry Bossidy, fost președinte executiv al companiei Honeywell and Allied Signal și autor al cărții *Execuția: disciplina îndeplinirii sarcinilor*: „Acesta este un imperativ al competiției: numai cei cărora le place ceea ce fac pot face mai mult și mai bine decât ceilalți oameni care lucrează în același domeniu de activitate [mulți dintre ei aflați în partea opusă a lumii]. Dacă nu îți place ceea ce faci, cu siguranță se va găsi cineva căruia îi place această activitate și care se va descurca mai bine decât tine.”

Vestea cea bună este că dacă îți place ceea ce faci și dacă te angajezi ferm să îți pui întreaga viață la unison cu ceea ce te pasionează, o întreagă magie începe să opereze. Ceea ce înainte ți se părea imposibil devine acum posibil, iar în fața ta se deschid tot felul de porți.”

Dacă asculți toate sfaturile disponibile pe piață referitoare la ceea ce trebuie să faci pentru a-ți crea o viață fericită, împlinită și satisfăcătoare, te poți simți profund copleșit. De aceea, începe întotdeauna prin a-ți clarifica lucrurile care te pasionează, iar apoi optează în favoarea lor. Vei descoperi astfel că viața ta o apucă în direcții neașteptate, inedite și care te vor umple de entuziasm.

Ce se întâmplă însă dacă nu îți este clar ce anume te pasionează, dacă circumstanțele din viața ta ți-au creat o stare de spirit care te face să crezi că pentru tine nu mai există nicio speranță?

Iată un exercițiu pe care obișnuiesc să îl recomand celor cu care lucrez. Este un exercițiu simplu, dar uluitor de eficient, care îți va schimba dramatic percep-

ția, făcându-te să nu te mai gândești la circumstanțele curente care nu te pasionează și să îți investești energia în activități care te inspiră.

Pune-ți următoarea întrebare: „Ce anume sper să nu se mai întâmple niciodată în viața mea?”

Notează cât mai detaliat răspunsul la această întrebare.

Scrive apoi pe partea opusă a foii de hârtie ce anume ți-ai dori să se întâmple în viața ta!

Pare extrem de simplu, dar fă totuși acest exercițiu!

Spre exemplu, am ținut odată o conferință în fața unor oameni fără adăpost și le-am pus întrebarea: „Ce anume vă doriți să nu vi se mai întâmple niciodată?” Una dintre persoanele din sală mi-a răspuns (probabil că foarte multe altele gândeau la fel): „Nu mai doresc să trăiesc niciodată pe stradă.”

Le-am cerut apoi celor prezenți să afirme opusul primei declarații: „Doresc să trăiesc într-o casă frumoasă.” Atmosfera din sală a devenit dintr-odată electrizantă.

Dacă nu știi ce anume te pasionează, încearcă acest exercițiu. Vei rămâne uimit de valul inspirației care te va cuprinde și vei descoperi o direcție nouă în viață, în care te vei putea îndrepta imediat!

Nu-ți pot garanta că îți va ploua în cap cu bancnote de o sută de dolari, dar îți pot garanta că viața ta te va satisface în maniere greu de imaginat la ora actuală.





## Capitolul 4

# Tehnici de eliminare

### REDUCEREA INTENSITĂȚII CÂMPULUI ENERGETIC DE FORȚĂ

Înainte de a-ți schimba în mod intenționat frecvența de vibrație astfel încât să începi să rezonezi cu viața pe care o visezi, trebuie să fii pregătit să contracarezi rezistența care se va manifesta cu siguranță în conștiința ta.

Necunoașterea acestor instrumente explică practic toate eșecurile celor care lucrează cu tehnici și programe asociate cu Legea Atracției. Deși majoritatea conferențierilor vorbesc despre necesitatea și importanța „eliminării atașamentelor”, permițându-i astfel Universului să îți livreze ceea ce îți dorești, mulți dintre ei nu oferă instrucțiuni specifice în această direcție, limitându-se în cel mai bun caz la anumite directive vagi.

O serie de descoperiri incredibile făcute recent în domeniul sistemului energetic uman au permis crearea

unor instrumente extrem de puternice de contracarare a rezistenței subconștiente. Aceasta nu este altceva decât o energie care vibrează pe o frecvență care nu se află în rezonanță cu ceea ce ne dorim. De aceea, ea poate fi contracarată prin schimbarea vibrației acestei energii. În acest scop au fost create o serie de tehnici foarte eficiente de eliminare.

Tehnicile pe care le voi oferi în continuare sunt extrem de ușor de aplicat și trebuie folosite în clipa în care devii conștient că ceva din ființa ta opune rezistență ideilor-forță cu care lucrezi. Această rezistență se manifestă prin gânduri și emoții negative. Orice gând care pare să îți reducă entuziasmul față de viziunea pe care o cultivi este o dovadă a acestei rezistențe interioare. De îndată ce devii conștient de el, momentul este ideal pentru a aplica una din aceste tehnici de eliminare.

Cu alte cuvinte, tehnicile de eliminare devin cu adevărat eficiente atunci când le aplici în momentul în care te simți supărat sau tulburat dintr-un motiv sau altul. Dacă le aplici *ulterior* acestor momente, eficacitatea lor scade dramatic. Așadar, secretul eficienței acestor tehnici este acordarea lor cu emoția de care dorești să te eliberezi. Lucrul cu aceste emoții mai târziu nu este nici pe departe la fel de eficace ca cel efectuat în momentul în care emoția se află la apogeu.

Scopul pe care ni-l propunem este acela de a ne elibera în mod spontan de rezistență în orice moment în care aceasta devine manifestă. Această capacitate vine cu practica. Cu cât vei experimenta mai des eliminarea



rezistenței, cu atât mai ușor îți va fi să faci în mod spontan acest lucru. La fel ca intuiția sau capacitatea de a ne manifesta realitatea dorită, eliminarea energiei negative ne este inerentă. Chiar dacă nu ne învață nimeni cum să o realizăm, noi o putem practica în mod natural. Pe de altă parte, la fel ca în cazul oricărei alte capacități, cu cât o vom practica mai des, cu atât mai eficienți vom deveni.

Imaginează-ți cum ar fi dacă te-ai putea elibera instantaneu de o stare de mânie. Cum ar arăta viața ta dacă invidia, ura, îndoiala, teama irațională și grijile ar deveni simple momente efemere de-a lungul zilei, și nu o povară emoțională insuportabilă care îți afectează capacitatea de a te bucura de viață?

Prin definiție, rezistența este unicul lucru care te împiedică să te bucuri de împlinirea dorințelor tale chiar în acest moment. De aceea, învățarea tehnicilor de eliminare îți pune la dispoziție un instrument dintre cele mai eficiente pentru cultivarea capacității tale naturale de a-ți modela viața pe care ți-o dorești.

## TEHNICI DE ELIBERARE EMOȚIONALĂ

Printre cele mai eficiente tehnici pe care le folosesc și le recomand personal sunt Tehnicile de Eliberare Emoțională create de Gary Craig.

Deși există numeroase forme particulare pe care le poate lua această tehnică de „ciocănire a anumitor puncte de pe meridianele energetice ale corpului”, una

din primele metode pe care le-am utilizat personal cu un succes foarte mare este așa-numita tehnică EFT<sup>2</sup>.

Când vei citi prima dată de această tehnică, este foarte posibil să rămâi sceptic, așa cum mi s-a întâmplat mie. La urma urmelor, întregul proces presupune ciocnirea anumitor părți corporale în timp ce vorbești cu tine însuși. În cazul meu, a durat aproape un an să pun în aplicare această tehnică după ce am aflat de ea, căci pur și simplu nu puteam înțelege din punct de vedere intelectual cum funcționează ea.

Din fericire, un coleg m-a convins la un moment dat să o folosesc cu prima ocazie în care mă simt supărat dintr-un motiv sau altul. De îndată ce am realizat procesul, mi-am dat seama ce impact dramatic ar putea avea asupra ascultătorilor mei integrarea tehnicii EFT în seminarele mele legate de Legea Atracției.

De atunci am cunoscut foarte mulți practicanți ai EFT, fiecare cu stilul său unic, dar toți foarte eficienți.

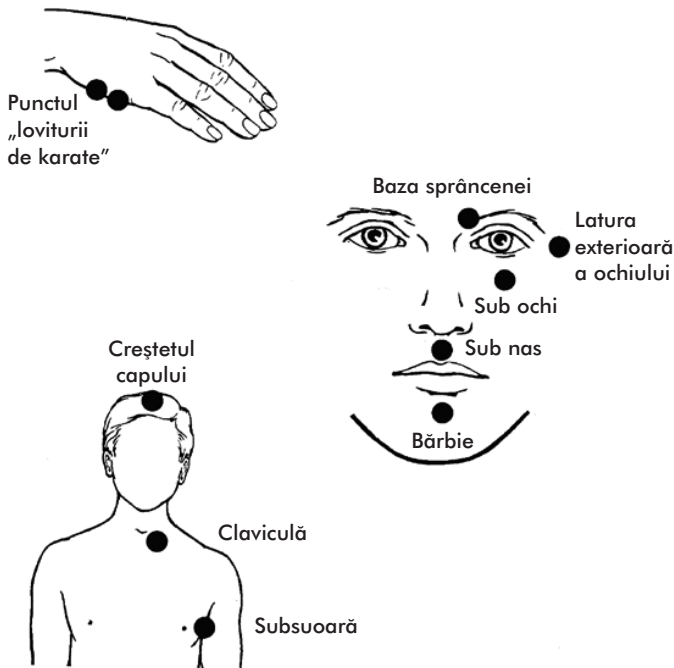
Dat fiind că sunt mai degrabă un entuziast decât un practicant al EFT, mi-am propus să las explicarea procesului și a implementării sale pe seama unui maestru autentic al acestei practici. În acest scop, am optat pentru prietena mea Carol Look, pe care o voi lăsa să te călăuzească în această direcție, prezentându-ți istoria și procesul corect de aplicare a acestei tehnici uluitoare de puternice, pe care personal o aplic în orice situație care necesită eliminarea unor emoții și gânduri negative.

---

<sup>2</sup> Acronim pentru cuvintele *Emotional Freedom Techniques* – Tehnici de Eliberare Emoțională. (n. tr.)

## *Tehnici de Eliberare Emoțională prezentate de Carol Look, psiholog specializat în EFT*

EFT este o formă de tratament psihologic prin acupresură ce folosește o tehnică de ciocănire ușoară în locul acelor cu scopul de a stimula anumite puncte din acupunctura tradițională chineză situate pe meridianele energetice ale corpului. Această tehnică de autoperfecționare și de autovindecare derivă din teoria specifică acupuncturii potrivit căreia energia se blochează în anumite puncte situate de-a lungul acestor circuite electrice, generând simptome emoționale și fizice.



Ciocănirea ușoară a acestor puncte poate elimina blocajele energetice, la fel cum acele de acupunctură elimină dezechilibrele corpului.

Creată de inginerul și antrenorul personal de îmbunătățire a performanței Gary Craig, actualmente decedat, EFT este considerată a fi una dintre cele mai simple și mai eficiente „terapii energetice”. Metoda conține aceleași ingrediente ca și predecesoarea sa TFT, prima „terapie prin ciocănire”, creată de dr. Roger Callahan prin anii 80, dar este mai ușor de aplicat personal sau pe alții.

Tratamentul include un proces de concentrare și repetare a anumitor afirmații, dublate de ciocănirea punctelor de pe meridiane. Atunci când pacientul se pune la unison cu o problemă emoțională cu care se confruntă, el trebuie să își *ciocănească punctele de acupunctură desemnate* de pe față sau de pe corp, în timp ce *repetă o frază ce descrie problema identificată*.

Combinarea acestor ingrediente ale tehnicii EFT – focalizare, verbalizare și ciocănire – pare să *echilibreze sistemul energetic* al ființei și să elimine stresul emoțional și durerea fizică asociate cu dezechilibrele de dinainte. Restabilirea echilibrului sistemului energetic permite corpului și minții să își activeze capacitatea naturală de vindecare. EFT este o metodă simplă, ușor de aplicat și neinvazivă, folosită cu succes pentru tratarea următoarelor probleme:

- \* Reacții severe la stres
- \* Insomnie
- \* Anxietate asociată cu performanța
- \* Alergii
- \* Convingeri limitatoare / Blocaje în calea atingerii succesului și realizării abundenței
- \* Sindromul stresului post-traumatic
- \* Traume rămase din copilărie
- \* Eliminarea durerii
- \* Anxietate moderată sau severă (inclusiv fobii)
- \* Dependențe și poftă alimentară, dorința de a consuma zahăr, de a fuma și alte dependențe de substanțe chimice
- \* Și multe altele...

Am învățat mai multe „tehnici de ciocănire” începând din anul 1997 și continui să fiu uimită de succesele fantastice pe care le avem eu, clienții mei și participanții la seminarele mele în urma folosirii EFT.

EFT poate fi considerată un fel de „rețetă” care conține mai multe ingrediente principale. Deși ingredientele de bază sunt simple și nu au mai fost modificate de două decenii, practicanții care au învățat și alte modalități le combină cu succes pe acestea cu EFT și cu alte tehnici. Iată o modificare ușoară făcută de mine protocolului original al tratamentului.

## 62 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

În esență, pentru ca tehnica EFT să fie eficientă, trebuie:

1. Să îți alegi o țintă clar stabilită.
2. Să aplici tratamentul EFT cu această țintă în minte, și
3. Să continui să aplici ciocăniturile pentru orice aspect suplimentar asociat cu problema inițială ce apare pe parcurs.

„Ținta” este problema pe care dorești să o rezolvi prin tehnica EFT. Ea poate fi o convingere, o emoție, un eveniment, o poftă sau o durere corporală. Iată câteva exemple de ținte specifice care pot fi corectate prin EFT:

1. Convingere: *„Nu am calitățile necesare pentru a avea succes.”*
2. Emoție: *„Mă simt atât de nervos la gândul ședinței de luni.”*
3. Eveniment: *„Momentul în care tata m-a umilit în public.”*
4. Poftă: *„Am întotdeauna poftă de ceva dulce seara.”*
5. Durere: *„Am o durere acută în zona lombară.”*

Și iată acum ingredientele de bază ale rețetei EFT:

**Afirmația de Bază:** după ce am ales ținta asupra căreia dorim să lucrăm, începem să rostim Afirmația de Bază (precizarea problemei combinată cu o afirmație generală). O Afirmație de Bază sună astfel:

*„Deși trăiesc o stare de anxietate legată de întâlnirea cu șeful meu, mă iubesc și mă accept în totalitate pe mine însumi.”*

Afirmația de Bază trebuie repetată de trei ori cu voce tare în timp ce îți ciocănești în mod repetat punctul loviturii de karate (LK – vezi diagrama de mai sus). Există zeci de variante ale acestei „afirmații de bază”. Important este ca ea să ne focalizeze în mod direct atenția asupra țintei alese, inspirându-ne în același timp să ne acceptăm pe noi înșine.

**Fraza care ne reamintește Afirmația de Bază** (cuvinte pe care trebuie să le repetăm cu voce tare atunci când ciocănim suita punctelor) sună astfel:

*„Anxietatea legată de întâlnire cu șeful.”*

Această frază trebuie repetată atunci când ciocănim suita punctelor de acupunctură. Ea ne ajută să rămânem focalizați asupra problemei pe care dorim să o tratăm.

**Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul negativ al problemei (runda nr. 1):** constă în ciocănirea suitei celor opt „puncte de putere” EFT în timp ce *te focalizezi asupra problemei* pe care dorești să o rezolvi, repetând cu

## 64 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

voce tare *Fraza de Reamintire* (rămânând astfel *focalizat* asupra problemei).

Începe să ciocănești suita punctelor de acupunctură (vezi mai jos) de șapte până la zece ori, începând cu punctul de la baza sprâncenei, în timp ce repeți *fraza de reamintire negativă*.

**Suita Punctelor EFT ce trebuie ciocănite (vezi diagrama):**

- \* Baza sprâncenei (BS)
- \* Latura exterioară a ochiului (LEO)
- \* Sub ochi (SO)
- \* Sub nas (SN)
- \* Bărbie (B)
- \* Claviculă (C)
- \* Subsuoară (S)
- \* Creștetul capului (CC)

În acest fel, îți focalizezi mintea asupra tiparelor mentale negative care îți blochează capacitatea de a-ți realiza scopurile (de a te simți calm, de a atrage abundența în viața ta sau de a scăpa de poftă) și îi *permiți tehnicii EFT să le neutralizeze*.

**Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul pozitiv (rezolvarea problemei – runda nr. 2):** ciocănește din nou suita celor opt puncte EFT, dar de această dată *focalizează-te asupra unei soluții* prin repetarea cu voce tare a



preferințelor, alegerilor și alternativelor pozitive pe care le dorești. Începe și de această dată cu punctul de la baza sprâncenei și ciocănește fiecare din cele opt puncte de 7-10 ori, în timp ce *repeți frazele pozitive alese de tine*.

În acest fel, vei implementa în tiparele tale mentale și în viața ta ce *ai prefera* să experimentezi din punct de vedere emoțional.

**Respirația profundă:** încheie fiecare exercițiu cu o respirație profundă și lentă, pentru a facilita deplasarea prin corpul tău a energiei astfel eliberate.

Sinteză:

*Principalele etape ale tehnicii EFT:*

- \* Alege un sentiment, o convingere sau o durere pe care dorești să o tratezi prin tehnica EFT.
- \* Evaluează intensitatea emoției pe care o trăiești atunci când te gândești la problema care te preocupă, pe o scară de la zero la zece.
- \* Concepe Afirmația de Bază.
- \* Gândește-te la Fraza de Reamintire.
- \* Începe să ciocănești suita celor opt puncte de acupunctură, *focalizându-te asupra problemei pe care dorești să o rezolvi*.
- \* Continuă să ciocănești suita celor opt puncte de acupunctură, *focalizându-te însă asupra soluției pentru problema în cauză*.
- \* Respiră profund.

- \* Evaluează din nou intensitatea emoției pe care o trăiești atunci când te gândești la problema care te preocupă, pe o scară de la zero la zece.
- \* Dacă emoția este încă destul de intensă, continuă să aplici tehnica ciocăniturilor până la reducerea intensității sale pe nivelul dorit de tine.

**Scala Intensității de la Zero la Zece:** reprezintă un instrument de măsurare de la zero la zece, unde zero reprezintă lipsa oricărui disconfort, iar zece reprezintă un disconfort emoțional maxim atunci când te gândești la problema pe care ai identificat-o ca țintă pentru a lucra asupra ei prin EFT.

Practicanții fac aceste măsurători înainte și după fiecare rundă EFT. Scala mai poate fi numită și „Balanța supărării” sau „Ruleta adevărului”. Oricum i-am spune, ideea este că folosirea Scalei Intensității ne permite să evaluăm progresul făcut prin aplicarea EFT, respectiv să măsurăm rezultatele „înainte și după” aplicarea tehnicii.

Scala Intensității poate fi folosită pentru măsurarea mai multor tipuri de reacții:

- \* *Cât de adevărată* pare o convingere pe o scară de la zero la zece?
- \* *Cât de intens* este un disconfort pe o scară de la zero la zece?
- \* *Cât de adevărată* pare o afirmație pe o scară de la zero la zece?

- \* *Cât de supărat te simți* după cutare eveniment?
- \* *Cât de anxios* te simți în această privință?

Personal, le cer întotdeauna clienților mei să își măsoare instinctiv aceste sentimente, nu dintr-o perspectivă intelectuală. Doresc să aflu cât de ridicată sau de joasă este *valoarea* unui *sentiment* pe această scală, nu cum consideră clientul că ar trebui să se simtă.

*Punctele care trebuie ciocănite în cadrul EFT*

*Exemplu de exercițiu EFT*

Evaluează intensitatea acestei temeri pe scala de la zero la zece. Ciocănește ușor punctul Loviturii de Karate (LK) al unei palme și repetă de trei ori următoarea Afirmație de Bază:

Deși mă tem de succes, mă iubesc și mă accept în totalitate pe mine însumi.

Ciocănește suita celor opt puncte în timp ce repeți Fraza de Reamintire a Problemei Negative: „Mă tem de succes.” Poți folosi și alte fraze cu o semnificație mai mult sau mai puțin similară, la fel ca în exemplele de mai jos. Ambele variante sunt la fel de acceptabile și de eficiente.

Mă tem de succes.

## 68 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

### *Runda nr. 1: Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul negativ al problemei*

(Baza sprâncenei)	Această teamă profundă de succes...
(Latura exterioară a ochiului)	Mă tem de succes...
(Sub ochi)	Mă tem că alți oameni mă vor răni dacă voi avea succes...
(Sub nas)	Mă tem de succes...
(Bărbie)	Am o teamă profundă de succes...
(Claviculă)	Mă tem de succes...
(Subsuoară)	Am de mult timp această teamă...
(Creștetul capului)	Mă tem de succes...

În continuare, realizează Suita ciocăniturilor pozitive (runda nr. 2), folosind cuvinte pozitive care să reflecte rezultatul dorit de tine. Repetă fiecare frază pentru fiecare din cele opt puncte de acupunctură, de la cel de la Baza Sprâncenei (BS) și până la Creștetul Capului (CC). La fel ca mai înainte, poți repeta aceeași frază sau o poți alterna cu alte variante ale ei.

*Runda nr. 2: Runda ciocăniturilor asociate  
cu aspectul pozitiv*

(Baza sprâncenei)	Îmi place să știu că mă pot elibera de această teamă...
(Latura exterioară a ochiului)	Optez pentru a mă elibera de acest conflict legat de succes...
(Sub ochi)	Mi se pare corect să mă simt bine în legătură cu succesul meu...
(Sub nas)	Apreciez că succesul este ideal pentru noi toți...
(Bărbie)	Îmi place să știu că sunt în siguranță atunci când am succes...
(Claviculă)	Optez pentru a mă elibera de acest conflict legat de succes...
(Subsuoară)	Mi se pare just să mă eliberez de acest conflict interior...
(Creștetul capului)	Ador să atrag abundența și să am succes.

Evaluează din nou intensitatea sentimentelor tale pe scala de la zero la zece.

Dacă este necesar, repetă încă o dată tehnica EFT.

Carol Look, psiholog specializat în EFT

*www.AttractingAbundance.com*

Carol Look este o antrenoare personală în domeniul succesului și al abundenței, specializată în psihologie și în tehnicile energetice. Ea își inspiră clienții să atragă succesul în viața lor prin tehnicile EFT de ciocănire a punctelor de pe meridiane, dar și prin folosirea Legii Atracției pentru eliminarea rezistenței generate de convingerile lor limitatoare și prin cultivarea unei „conștiințe a prosperității”. Înainte de a deveni instructor EFT, Carol a fost lucrător social clinic și și-a luat doctoratul în hipnoterapie clinică.

Pionieră și lideră în comunitatea EFT, Carol este binecunoscută ca moderatoare a unei emisiuni de radio pe Internet și ca autoare a unor cărți extrem de populare, cum ar fi *Atragerea abundenței prin EFT* și *Îmbunătățește-ți vederea prin EFT*. A creat mai multe CD-uri audio și mai multe programe de atragere a abundenței, de slăbire, de eliminare a lucrurilor inutile sau a fricii de vorbit în public, care pot fi descărcate de pe Internet, precum și mai multe DVD-uri pe tema atragerii abundenței și pentru vindecarea anumitor dureri și boli. Carol apare în documentarul vândut pe DVD „Soluția ciocănirii”, ca practicant și expert în terapiile energetice, precum și într-un documentar pe tema vindecării veteranilor de sindromul stresului post-traumatic intitulat „Operația: Eliberarea Emoțională”.

Carol a renunțat recent la practica ei privată pentru a se concentra asupra scrisului și pentru înregistrarea unor noi produse educaționale, precum și pentru a ține semi-

nare „în direct” de EFT / Ciocănire a punctelor de pe meridiane în fața unor practicanți și novici din întreaga lume.

### *Avertisment*

EFT este o terapie experimentală și nu este menită să înlocuiască consultațiile medicale și / sau de sănătate mintală standard. Deși nu există efecte secundare negative documentate ale folosirii EFT atunci când sunt aplicate protocoalele standard de tratament, asta NU înseamnă că nu este posibil să experimentezi astfel de efecte. Dacă aplici aceste tehnici pe tine însuși sau pe alte persoane, trebuie să îți asumi în totalitate responsabilitatea pentru bunăstarea ta și trebuie să le recomanzi clienților tăi să facă același lucru. Înainte de începerea oricărui program terapeutic se recomandă să îți consulți medicul personal.

### *Metoda Sedona*

Am auzit de Metoda Sedona încă de când am început să studiez materialele de dezvoltare personală, cu mulți ani înainte de a ști ceva despre Legea Atracției, respectiv într-o perioadă în care ideea de „eliminarea emoțiilor negative” nu mă interesa în mod deosebit. La urma urmelor, nu-mi puteam imagina cum m-ar putea ajuta starea de bunăstare emoțională să genereze mai multă abundență în viața mea!

După ce am învățat cum funcționează Legea Atracției, lucrurile s-au schimbat. De îndată ce am realizat

impactul pe care îl au gândurile și convingerile negative asupra capacității mele de a atrage lucrurile pe care mi le doream în viața mea, am început să caut metode de rezolvare și eliminare a acestor emoții negative, și astfel am redevenit interesat de Metoda Sedona.

De această dată mi-am propus să înțeleg plenar acest proces, apelând direct la creatorul metodei, Hale Dwoskin, care a apărut inclusiv în filmul *Secretul* și pe care am avut plăcerea să îl cunosc personal la doi ani după apariția filmului. Hale este un om extraordinar din toate punctele de vedere și un veritabil exemplu viu al puterii Metodei pe care a creat-o. Atunci când te afli în prezența lui, energia ta se schimbă dramatic, căci Hale emană pur și simplu o stare de pace interioară, pe care nu o poți găsi decât la foarte puțini oameni.

L-am rugat pe Hale să își împărtășească Metoda Sedona în această carte, astfel încât să o poți încerca, experimentând personal efectele sale transformatoare. Nu te lăsa amăgit de simplitatea ei, așa cum se întâmplă cu foarte mulți oameni care află pentru prima dată cum funcționează acest proces. Încercă această metodă și vei înțelege de ce este una din tehnicile de eliminare pe care le recomand cel mai insistent clienților și cititorilor mei.

### ***Introducere în Metoda Sedona de Hale Dwoskin***

Una din principalele modalități prin care ne creăm singuri o stare de dezamăgire, de nefericire și de judecată greșită este cramponarea de gândurile și sentimentele



care ne limitează. Nu doresc să spun cu asta că orice tip de „cramponare<sup>3</sup>” este greșită; uneori, aceasta este cât se poate de justificată. Spre exemplu, ținerea de volan atunci când conduci sau ținerea de o scară atunci când te afli la înălțime sunt cât se poate de firești. În mod evident, renunțarea la „cramponare” în astfel de cazuri ar putea avea efecte cât se poate de nefericite. Pe de altă parte, nu ți s-a întâmplat niciodată să te cramponezi de un punct de vedere chiar dacă acesta nu-ți este de niciun folos? Sau să te cramponezi de o emoție, deși nu poți face absolut nimic pentru a ți-o satisface, pentru a o rezolva, pentru a o corecta sau pentru a schimba situația care a generat-o? Nu te-ai cramponat niciodată de o tensiune sau de o anxietate mult timp după evenimentul care a declanșat-o?

Inerția generată de gândurile, sentimentele și comportamentele tale obișnuite te poate face să te simți ca și cum ai încerca să avansezi în condițiile în care ești prins de talie cu un elastic puternic. Oricât de mult te-ai apropiat de realitatea pe care ți-o dorești, atracția vechilor reacții este atât de puternică încât te trage rapid înapoi în vechile tale tipare.

Aceste tipare îți fură practic energia. Orice tipar negativ moștenit din trecut de care continui să te cramponezi îți fură energia pe care ai putea-o folosi pentru a crea realitatea pe care ți-o dorești.

---

<sup>3</sup> Cuvântul folosit de autor este *to hold on*, care înseamnă a te ține de ceva (vezi exemplele de mai sus), pe care noi l-am tradus în acest context prin „cramponare”. (n. tr.)

Iată o idee asupra căreia merită să reflectezi: dacă este adevărat că noi avem în medie 50.000 de gânduri pe zi, ar fi greu să le controlăm pe toate, încercând să ne menținem pozitivitatea. În schimb, dacă te trezești indispus, este foarte posibil să îți păstrezi această stare de spirit de-a lungul întregii zile, iar *emoția* indispoziției îți va colora toate gândurile din această zi. De aceea, este infinit mai eficient să îți *controlezi emoțiile* decât să încerci să îți *controlezi gândurile*.

Deci, cum poți folosi Legea Atracției pentru a obține rezultatele și viața pe care ți le dorești?

Ei bine, care este opusul cramponării? „Detașarea sau desprinderea”, desigur. Atât atașamentele cât și detașarea fac parte integrantă din procesul natural al vieții. Acest principiu reprezintă fundamentul Metodei Sedona. Indiferent cine ești și ce viață ai, dacă citești aceste rânduri îți garantez că ai experimentat frecvent desprinderea sau detașarea, de cele mai multe ori fără să fii conștient de ceea ce se întâmplă și fără să știi nimic despre Metoda Sedona.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să privești un copil mic care cade, iar apoi se uită în jur pentru a vedea dacă are motive să plângă? De regulă, dacă nu se uită nimeni la ei, copiii se ridică imediat, se scutură de praf și se comportă ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. De bună seamă, în cazul în care constată că pot capta atenția unui părinte, ei izbucnesc în lacrimi și aleargă în brațele acestuia. Marea majoritate a adulților au uitat de această capacitate naturală de a se elibera de emoțiile negative pe care

o aveau când erau mici (fără niciun control conștient), căci părinții, profesorii, prietenii și societatea în ansamblul ei i-au dezvățat de ea.

Detășarea de emoțiile negative este o capacitate absolut naturală cu care ne naștem cu toții, dar de care uităm pe măsură ce ne maturizăm, din cauza condiționării societale. Lucrul care ne încurcă cel mai tare este că nu mai știm când trebuie să ne detașăm și când trebuie să ne cramponăm de aceste emoții. Din păcate, de cele mai multe ori noi greșim, cramponându-ne de anumite emoții atunci când nu este cazul, adeseori în detrimentul nostru.

Dacă vei învăța să te detașezi de tiparele tale negative, emoționale, mentale și comportamentale, tu îți vei putea canaliza energia astfel eliberată către alte scopuri și intenții, mai pozitive.

Reține: pentru a crea realitatea pe care ți-o dorești, este foarte important să *simți* că trăiești deja în această realitate, și nu doar să te gândești la ea. În acest scop, nu există modalitate mai eficientă decât Metoda Sedona de a te delibera de emoțiile negative și de a conștientiza (în plan emoțional) obținerea rezultatelor dorite.

Bine, dar cum ți-ai putea controla gândurile și emoțiile subconștiente? – probabil că te întrebi.

Ei bine, adevărul este că marea majoritate a gândurilor și emoțiilor pe care le asociezi cu orice subiect se petrec sub pragul atenției tale conștiente, la nivelul subconștientului. Oamenii de știință au constatat că 94-96% din acțiunile noastre sunt motivate de gânduri

și sentimente aflate în afara controlului nostru conștient. Vestea cea bună este că prin detașarea de sentimentele *conștiente* folosind Metoda Sedona, tu îți poți goli inclusiv *subconștientul* de alte emoții similare, preluând astfel controlul asupra sa.

Eliberarea de gândurile și sentimentele negative te ajută să scapi de încărcătura lor emoțională și să te bucuri în mod natural de pace, de fericire și de iubire, care reprezintă natura ta autentică. Tu te poți elibera de orice stare negativă de spirit, scoțând astfel la lumină esența ta pozitivă, care este inerentă oricărui om. În acest fel, suma totală a gândurilor și sentimentelor tale legate de un anumit obiectiv se va schimba rapid și dramatic, permițând astfel Legii Atracției să îți aducă la picioare realitatea dorită.

Iată un exercițiu de eliberare dezarmant de simplu, dar uluitor de puternic, pe care îl poți pune imediat în aplicare:

Ce simți în MOMENTUL DE FAȚĂ?

Accepti cu bucurie actuala ta stare de spirit?

Te poți detașa de ea?

Dorești să te detașezi de ea?

Când?

Acestea sunt cele cinci întrebări fundamentale ale tehnicii de eliberare care stau la baza Metodei Sedona. Și iată cum le poți aplica în beneficiul tău. Pune alternativ întrebările la persoana întâi și la persoana a treia, pentru a vedea care metodă funcționează mai bine în cazul tău.

**Pasul 1:** Focalizează-te asupra problemei pe care dorești să o rezolvi (în legătură cu care dorești să te simți mai bine), iar apoi conștientizează ce simți în momentul de față.

Întreabă-te: *Ce simt în MOMENTUL DE FAȚĂ în legătură cu acest subiect?*

Nu trebuie să fie neapărat un sentiment foarte puternic. De fapt, poți verifica ce simți în legătură cu acest exercițiu și ce anume dorești să obții în urma lui.

**Pasul 2:** Acceptă cu bucurie acest sentiment, inclusiv senzațiile, sunetele, gândurile și imaginile asociate cu el, experimentând plener ceea ce simți.

Întreabă-te: *Sunt eu dispus să accept cu bucurie acest sentiment?*

Această întrebare pare simplistă, dar are un rol bine definit.

Marea majoritate a oamenilor trăiesc în gândurile lor, creându-și imagini și istorii mentale legate fie de trecut, fie de viitor, motiv pentru care nu sunt foarte conștienți de ceea ce simt în momentul prezent. În realitate, singurul moment în care putem face ceva în legătură cu ceea ce simțim (inclusiv cu activitățile și cu viața noastră) este cel *prezent*. Nu este obligatoriu să așteptăm ca un sentiment să devină excesiv de puternic pentru a încerca să facem ceva în legătură cu el.

Chiar dacă te simți plictisit, desprins de realitate, indiferent sau simți un gol în interior, tu te poți elibera de aceste senzații la fel de simplu ca și de cele mai ușor de recunoscut. Important este să îți dai osteneala.

**Pasul 3:** Pune-ți întrebarea: *Mă pot detașa de acest sentiment?*

Această întrebare îți clarifică dacă poți face ceva în legătură cu ceea ce simți. Atât răspunsul afirmativ cât și cel negativ sunt la fel de acceptabile. Este posibil să te eliberezi de un sentiment chiar dacă răspunzi negativ la această întrebare. Atunci când răspunzi la ea, încearcă să te gândești cât mai puțin, fără să emiți diferite ipoteze și fără să începi o dezbatere internă legată de meritele sau de consecințele acestei acțiuni.

Toate întrebările folosite în cadrul acestei metode sunt în mod deliberat extrem de simple. Ele nu sunt importante în sine, ci sunt concepute cu scopul de a te orienta către experiența detașării, respectiv a renunțării la atașament. Indiferent cum ai răspuns la această întrebare, treci liniștit la pasul nr. 4.

**Pasul 4:** În continuare, pune-ți următoarea întrebare: *Doresc să fac acest lucru?* Cu alte cuvinte: sunt eu dispus să mă detașez de ceea ce simt?

La fel ca și mai înainte, nu începe o dezbatere internă complicată, cu argumente pro și contra. Amintește-ți că practici acest proces pentru tine, cu scopul de a câștiga mai multă libertate și claritate. Nu contează dacă ceea ce simți este justificat, de lungă durată sau corect.

Dacă răspunsul la această întrebare este negativ sau dacă nu ești foarte sigur de el, întreabă-te:

*Ce prefer: să simt acest lucru sau să mă eliberez de acest sentiment?*

Chiar dacă răspunsul este în continuare negativ, treci la pasul nr. 5.

**Pasul 5:** Pune-ți acum următoarea întrebare foarte simplă: *Când?*

În mod evident, este o invitație să faci acest lucru chiar acum. S-ar putea ca acest proces să fie incredibil de ușor. Îți reamintesc în această direcție că detașarea este o decizie pe care o poți lua oricând dorești.

**Pasul 6:** Repetă primii cinci pași atât de des cât este necesar pentru a te elibera de sentimentul pentru care ai aplicat acest proces.

*Notă:* în cazul în care constăți că îți vine greu să te eliberezi de un sentiment sau să simți vreo diferență, acordă-ți permisiunea să te cramponezi deocamdată de el. Această permisiune de a face ceva ce oricum faci deja te poate ajuta enorm să iei o altă decizie. Desprinderea ulterioară de ceea ce simți la ora actuală poate deveni infinit mai ușoară dacă îți acorzi sincer permisiunea de a avea sentimentul respectiv în momentul de față.

Procesul trebuie repetat de mai multe ori, căci conduce de fiecare dată la un grad suplimentar de detașare. La început, rezultatele obținute pot fi destul de subtile, dar dacă vei fi perseverent, ele vor deveni din ce în ce mai ușor de remarcat. Un alt lucru pe care este posibil să îl constăți este că ai mai multe straturi de sentimente și emoții asociate cu un anumit subiect. Oricum, cele de care ai reușit să te detașezi nu te vor mai deranja vreodată.







## Capitolul 5

# Vizualizarea

Vizualizarea este întotdeauna primul pas al procesului de manifestare. De fapt, atunci când devenim conștiinți de faptul că ne dorim ceva, în mintea noastră se naște automat o imagine sau o idee concretă care simbolizează ceea ce ne dorim. Pentru ca această imagine să devină manifestă în realitatea curentă, ea trebuie să genereze o schimbare în frecvența noastră de vibrație, asociată cu reacția noastră emoțională în fața noii realități.

Dacă putem genera emoții similare celor pe care le-am simți în cazul în care dorința ne-ar fi îndeplinită, noi ne aliniem automat din punct de vedere energetic cu realitatea acestei dorințe, devenind astfel un veritabil magnet pentru realitatea corespondentă.

Te rog să recitești ultima frază. Ea vrea să spună că dacă ești capabil să experimentezi emoția pe care ai simți-o dacă dorința ta s-ar îndeplini, tu începi să atragi

către tine *realitatea* asociată acestei dorințe, prin mecanismul Legii Atracției.

Acest lucru presupune un anumit grad de vizualizare. Nu trebuie să vezi neapărat „imagini” în mintea ta, dar acest lucru ajută enorm procesul. Prin vizualizarea îndeplinirii dorinței tale, mintea și corpul tău reacționează fizic și emoțional. Cu alte cuvinte, tu îți schimbi frecvența de vibrație printr-un proces de punere la unison.

Atunci când vizualizezi sau îți imaginezi o anumită realitate, este foarte important să implici în acest proces toate cele cinci simțuri și celelalte senzații intangibile, îndeosebi emoțiile.

Astfel, tu trebuie să *vezi, să auzi, să simți, să miroși și să gusti* îndeplinirea dorinței tale, iar secretul constă în *crearea unei stări de conștiință cât mai consistentă*. În acest scop, exercițiile de vizualizare sunt extrem de utile. Ele constau în crearea intenționată a unor imagini mentale cu scopul de a-ți schimba frecvența de vibrație.

Prin crearea viziunii pe care ti-o dorești asupra realității, tu evoci practic o anumită reacție emoțională. De altfel, chiar acesta este scopul vizualizării. Totuși, trebuie să menționăm că nu toate reacțiile de acest fel vor fi sută la sută pozitive.

Indiferent dacă sunt pozitive sau negative, o privire onestă asupra reacțiilor emoționale trezite de viziunea menită să îți stimuleze inspirația îți pot spune foarte multe despre calea pe care dorești să o apuci și despre măsura în care aceasta ți se potrivește cu adevărat.

Atunci când practici aceste exerciții de vizualizare, este util să notezi în scris reacțiile pe care le ai și să crezi acele imagini mentale pe care *crezi* că ar trebui să le proiectezi. Spre exemplu, dacă îți imaginezi cum ar fi să te bucuri de o mare bogăție financiară, ai putea scrie că simți o stare de abundență atunci când îți vizualizezi viitorul, ceea ce înseamnă însă că în momentul prezent nu simți deloc o astfel de stare.

Totuși, este absolut crucial să fi onest cu sentimentele tale. Așa cum spuneam, acestea nu sunt altceva decât energie pură, care are o mare putere de atracție. Ele nu dispar prin simpla lor ignorare sau prin reprimarea lor, ci trebuie transformate astfel încât aceste câmpuri de forță să nu blocheze experiențele pe care dorim să le trăiești.

La urma urmelor, poate că nu îți dorești cu adevărat să ai milioane de dolari. Dimpotrivă, ai putea avea o reacție emoțională extrem de negativă la gândul că ai dispune de o asemenea sumă. Prin minte ți-ar putea trece gânduri de genul: „E prea greu să obțin atât de mulți bani. Ar fi și mai greu însă să îi păstrez”, sau chiar „Oamenii care au atât de mulți bani sunt răi și necinstiți”.

Cu astfel de convingeri, nu este de mirare că oamenii își sabotează singuri propria prosperitate. Ei încearcă să își creeze o viziune a abundenței, dar în acest scop trebuie să își regleze mai întâi relația energetică disfuncțională pe care o au cu banii.

Din păcate, puțini oameni care încearcă să își vizualizeze îndeplinirea viselor fac acest exercițiu al evaluării

oneste a reacțiilor lor emoționale în raport cu viziunea pe care încearcă să și-o creeze.

De aceea, ei o apucă pe calea pe care și-o creează, dar fără să înțeleagă cu adevărat de ce sau având convingeri conflictuale legate de aceasta.

În aceste condiții, nu este de mirare că Legea Atracției (care funcționează perfect de fiecare dată) le prezintă situații ce rezonază cu confuzia și cu ambiguitatea pe care le simt, iar ei ajung la concluzia că toată povestea asta cu „viziunea” nu funcționează!

Dacă vei practica însă exercițiile pe care le recomandăm în această carte, nu vei avea astfel de experiențe.

Atunci când este practicat corect, procesul conduce la o viziune extrem de clară asupra căii care ți se potrivește cel mai bine, iar tu vei înțelege că circumstanțele care se manifestă în viața ta sunt corecte și au menirea să te călăuzească în direcția dorită de tine. De pildă, vei înțelege că „vocile” pe care le auzi în sinea ta sunt flash-uri intuitive, și nu voci ale rezistenței și ale egoului tău limitat.

Încă și mai important, vei ști cum să recunoști schimbările în direcția dorită de tine atunci când acestea se vor produce în viața ta.

Calea pe care te simți călăuzit să o apuci este creată de inteligența universală, o inteligență infinit mai mare decât sunt configurați oamenii să înțeleagă și să experimenteze plener. Ceea ce contează este însă faptul că noi avem acces tot timpul la această inteligență!

Atunci când ne creăm calea și anticipăm un eveniment energetic prin actul de vizualizare, Universul ne

transmite instrucțiuni pentru pașii următori pe care va trebui să îi facem, pornind de la rezonanțele noastre actuale. Pe măsură ce vom avansa pe cale, viziunea noastră se va maturiza la rândul ei, transformându-se într-o perspectivă din ce în ce mai inspirată.

Această perspectivă va genera noi schimbări emoționale în ființa noastră, respectiv noi schimbări ale frecvenței de vibrație, iar Universul va continua să reacționeze la acestea. Procesul este complex și poate conduce la schimbarea direcției căii pe care am apucat-o, situație pe care trebuie să o considerăm corectă.

În acest context, ceea ce contează este să „ne lăsăm duși de curent”, respectiv de fluxul de energie care apare în mod natural ca reacție la frecvența noastră de vibrație (la ceea ce simțim). Acest flux este întotdeauna corect. De aceea, noi ne putem „lăsa duși de val”, acționând la unison cu vocile intuitive pe care le auzim în mintea noastră, sau putem evalua și analiza la infinit ce înseamnă aceste voci, sfârșind prin a lua o serie de decizii intelectuale și prin a acționa ținând cont de ele. Această atitudine echivalează cu punerea la îndoială a soluțiilor pe care ni le oferă și conduce automat la schimbarea frecvenței noastre de vibrație. Cu alte cuvinte, Universul ne va lăsa în continuare să ne descurcăm singuri și să decidem pe cont propriu care vor fi următorii pași pe care va trebui să îi facem.

Cu alte cuvinte, ne trezim exact în situația în care ne-am aflat dintotdeauna.

O altă modalitate de a ne încetini sau de a ne bloca progresul către îndeplinirea reală a dorințelor noastre

este atașamentul față de ideile noastre originale. Astfel, se poate întâmpla să o pornim cu mare entuziasm pe calea pe care ne-o dorim, încântați de spontaneitatea cu care a apărut în fața noastră... dar să o intelectualizăm la maxim, ajungând să ne spunem: „O, înțeleg unde duce această cale...” și lăsând intelectul nostru să preia controlul asupra întregului proces.

Problemele apar atunci când Universul ne prezintă o schimbare a direcției pe care intelectul nostru nu a anticipat-o. De aceea, el opune rezistență schimbării, fiind convins că „știe mai bine” ce trebuie să facă. În acest fel, noi nu facem decât să ne limităm singuri, sfârșind de multe ori prin a renunța complet la calea aleasă.

Așadar, viziunea pe care ne-o creăm conduce la apariția unei căi perfecte pentru noi, dar aflată în plin proces de evoluție. Universul reacționează ținând cont de inteligența sa infinită, în timp ce intelectul nostru este incapabil să vadă „imaginea de ansamblu”, fiind în continuare atașat de viziunea sa inițială.

Dacă nu ne acordăm permisiunea de a lucra *la unison* cu Universul, nu putem fi siguri că rezultatele pe care le vom obține vor fi aliniate cu spiritul și cu energia viziunii noastre inițiale. Am putea eventual obține lucrurile de care suntem atașați, dar nu vom trăi o stare de satisfacție plenară, ci vom continua să ne întrebăm dacă asta este tot ce putem obține. Alternativ, am putea foarte bine să nu facem niciun fel de progres, căci am schimbat regulile jocului, preluând controlul asupra unui proces pe care l-am atribuit inițial inteligenței universale.

O altă modalitate de a ne limita singuri se referă chiar la viziunea pe care ne-o alegem. De multe ori, noi suntem incapabili să gândim la o scară suficient de mare.

Prietena mea, Sonia Ricotti, autoarea cărții *Legea Atracției pe înțelesul tuturor*, obișnuiește să le recomande clienților și cititorilor ei să își creeze o viziune în mintea lor, iar apoi să o înmulțească cu zece. Acest exercițiu joacă un dublu rol. Pe de o parte, el ajută persoana să ridice ștacheta obiectivelor financiare pe care și le propune și să își lărgască perspectiva asupra banilor – de pildă, să ajungă să considere că un milion de dolari nu este neapărat o sumă mare de bani. În cazul meu, abia după ce am început să gândesc în acest fel am căpătat acces la astfel de sume. Pe de altă parte, atunci când îți înmulțești cu zece viziunea inițială, din subconștientul tău iese rapid la suprafață o rezistență foarte mare și extrem de puternică. Din fericire, cartea de față te ajută să fii pregătit pentru ea și să știi cum să reacționezi în fața ei.

O bună parte din această rezistență derivă din neîncrederea pe care o avem în procesul însuși, pe un anumit nivel al conștiinței noastre. La urma urmelor, dacă am avea o încredere absolută în acest proces de „creare a realității”, noi nu am considera niciodată să realitatea cu care ne confruntăm este ceva „rău”. Dimpotrivă, am considera că ea este întotdeauna realitatea care ni se potrivește cel mai bine (*fără să înțelegem neapărat de ce*) și care ne va conduce în ultimă instanță acolo unde dorim să ajungem.

Chiar dacă avem îndoieli în procesul de creație și experimentăm o stare de spirit negativă atunci când în viața noastră apare un anumit eveniment, noi încă avem de ales între a perpetua această stare de spirit negativă, întrucât ni se pare „naturală” (deși nu este decât o reacție automată generată de convingerile noastre subconștiente), și a crede că ceea ce ni se întâmplă este pentru binele nostru suprem.

De bună seamă, acest lucru pare imposibil de multe ori. Sunt situații în viață despre care ne este imposibil să le considerăm că servesc „binelui nostru suprem”. Asta nu înseamnă însă că nu avem de ales.

Așadar, nu trebuie să crezi că avansând de-a lungul acestei căi nu vei mai experimenta niciodată sentimente negative. Cel mai probabil vei trăi astfel de sentimente. Omul a fost creat în mod deliberat pentru a avea astfel de trăiri; în caz contrar, noi nu le-am avea deloc. Ceea ce contează însă este cum *reacționăm* în fața lor.

Dacă ne cramponăm de sentimentele noastre negative, frecvența noastră de vibrație va sfârși prin a se schimba, iar noi vom începe să rezonăm cu realitatea care corespunde acestor sentimente.

Dacă dorim, noi *putem* alege să ne eliberăm de aceste sentimente negative prin folosirea tehnicilor de eliminare descrise mai devreme în această carte.

Pe scurt, atunci când avansăm pe calea aleasă, este foarte posibil să ni se prezinte opțiunea de a ne crea o cale nouă, complet diferită de cea anterioară, iar acest



lucru nu este neapărat ceva rău. De aceea, nu ar trebui să îi opunem rezistență.

În continuare, doresc să-ți împărtășesc câteva tehnici de vizualizare dintre cele mai eficiente pe care le poți folosi pentru a-ți schimba frecvența de vibrație. Ori de câte ori le aplici, propune-ți să devii conștient de eventualele sentimente negative care ies la suprafața conștiinței tale, iar apoi aplică tehnicile de eliminare recomandate anterior (chiar în momentul în care devii conștient de ele). În acest fel, procesul de vizualizare va deveni cu atât mai eficient.

## VIZUALIZAREA PRIN SCRIS

Deși oamenii asociază în general procesul de vizualizare cu închiderea ochilor și cu crearea de imagini mentale, descrierea lor în scris poate schimba într-un mod extrem de eficient frecvența personală de vibrație, generând imagini mentale și sentimente noi.

Exercițiile scurte și simple care urmează sunt menite să te ajute să îți creezi propria cale, și deși pașii pe care trebuie să îi execuți sunt extrem de ușori, fiecare dintre ei are un impact foarte complex asupra frecvenței tale de vibrație.

Cu alte cuvinte, prin aplicarea acestor pași simpli, tu îți vei schimba în mod semnificativ structura energetică. În acest fel, viața ta se va schimba cu adevărat. De aceea, fii pregătit pentru acest lucru.

Folosește-te de paginile scrise ca de un ghid. Te poți folosi în acest scop inclusiv de calculator, dacă acest lucru ți se pare mai convenabil. Am ajuns acum într-un punct absolut decisiv cu această carte. De aceea, te invit să treci la fapte, nu doar să te „gândești” la exercițiile care urmează, așa cum procedează cei mai mulți dintre oameni. Ca să te conving, doresc să fac câteva precizări:

Am consiliat sute de oameni și le-am recomandat acest proces. Nu pot să îți spun câte telefoane și câte email-uri am primit de la ei, care îmi transmit mesaje de genul:

„Bob, am citit despre tehnicile pe care le recomanzi și lucrurile nu s-au îmbunătățit deloc în viața mea! Pur și simplu nu funcționează în cazul meu!”

Când îi întreb dacă și-au făcut timpul necesar pentru a nota în scris ceea ce le-am recomandat, răspunsul este de fiecare dată negativ.

Cât de greu poate fi să iei o foaie de hârtie și să începi să scrii pe ea lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat de la viață? Este uimitor cât de departe îi poate duce rezistența pe oameni. Aceștia cred că simpla citire a unei cărți este același lucru cu a face ceea ce le recomandă autorul.

De altfel, dacă vei pune în aplicare acest proces, vei constata că este amuzant și plăcut! La fel ca în cazul mării majorități a lucrurilor, începutul este partea cea mai dificilă. Unii oameni își doresc atât de multe lucruri încât transpunerea lor în scris li se pare copleșitoare. De aceea, preferă să se gândească la ele, convingși că acest lucru este suficient. Ei bine, pentru cei mai mulți dintre ei *nu* este, din mai multe motive:

1. Transpunerea în scris transformă dorința dintr-un gând intangibil în forma fizică a cuvintelor scrise pe o foaie de hârtie (sau pe ecranul unui calculator), pe care le poți reciti apoi ori de câte ori dorești.
2. Transpunerea în scris te ajută să îți clarifici ceea ce îți dorești și să îți rafinezi dorințele, astfel încât să te asiguri că îți dorești cu adevărat ceea ce scrii.
3. Transpunerea în scris „izolează” dorințele tale de norul de gânduri din mintea ta, care există în permanență, indiferent dacă ești conștient sau nu de existența lui.

Până când nu îți vei descrie efectiv în scris gândurile, nu vei putea afla niciodată cât de puternic este acest exercițiu. Din păcate, marea majoritate a oamenilor consideră că acest exercițiu este mult prea simplist și nu pot crede că el îi poate conduce la obținerea lucrurilor pe care și le doresc de la viață.

Foarte mulți oameni mă întrebă cât de detaliat trebuie să își descrie dorințele în scris. Singurul lucru care contează este gestul în sine, care te pune în rezonanță cu *realitatea* lucrurilor pe care le descrii. Dacă ai citit despre puterea afirmațiilor pozitive care reflectă schimbările pe care ți le dorești în viața ta, ai aflat desigur cât de important este să faci aceste afirmații la momentul prezent, și nu la timpul viitor. Spre exemplu, nu

scrie niciodată „*Îmi doresc o mașină nouă*”, ci „*Am o mașină nouă*”.

Pentru a fi încă și mai eficient, trebuie să mergi însă mai departe: trebuie să îți exprimi *emoțiile* în cuvinte, invocând astfel vibrațiile lor corespondente în ființa ta și schimbându-ți astfel frecvența generală de la cea care corespunde *dorinței* tale la cea care ar corespunde *realității* propriu-zise.

„*Ori de câte ori intru în noua mea mașină, mă umplu de încântare.*”

„*Ador mirosul pielii moi în care sunt învelite scaunele mașinii mele, care îmi învăluie toate simțurile ori de câte ori o conduc.*”

În mod evident, astfel de afirmații evocă o reacție emoțională infinit mai intensă decât simpla declarație potrivit căreia „*Îmi doresc o mașină nouă*”. În aceste condiții, cu cât descrierea ta scrisă va fi mai detaliată, cu atât mai ușor îți va fi să intri în starea de spirit pe care ți-o dorești pentru a atrage în viața ta realitatea descrisă.

Mulți oameni mă întrebă însă dacă o astfel de descriere la timpul prezent nu i-ar face să simtă că se mint singuri, căci declarațiile făcute nu corespund adevărului. Nu cumva această „*minciună*” te-ar putea face să simți o stare de spirit negativă foarte intensă, anihilând astfel rezultatele pozitive ale exercițiului?

În realitate, dacă simți o astfel de stare, ea nu indică altceva decât rezistența pe care o opun convingerile tale subconștiente, arătând faptul că sistemul convingerilor tale actuale nu este în armonie cu ceea ce scrii.











## ALTE TEHNICI DE VIZUALIZARE

Exercițiile de scriere din secțiunea precedentă au reprezentat o formă de vizualizare și pot fi repetate ori-când dorești, cu scopul de a-ți redefini viziunea. În timp, acest proces va deveni automat, așa că nu vei mai fi nevoit să descrii absolut totul în scris!

Pe de altă parte, sunt conștient că nu toată lumea se omoară după scris, și deși personal sunt un fan al utilizării acestei forme de vizualizare în scopul clarificării viziunii personale, există și alte modalități prin care îți poți schimba vibrația. Iată care sunt cele mai comune tehnici folosite în acest scop.

### *Panoul Viziunii*

Aceasta este o tehnică foarte populară de clarificare a viziunii asupra experiențelor pe care dorești să le atragi în viața ta. Panoul viziunii reprezintă un instrument vizual pe care îl poți consulta ori de câte ori dorești de-a lungul zilei cu scopul de a genera sentimente pozitive asociate cu realitatea pe care dorești să o atragi.

Deși panoul viziunii poate lua orice formă dorești, el reprezintă în principiu un colaj vizual alcătuit din toate lucrurile pe care le dorești în viața ta. Poți folosi în acest scop imagini ale unor obiecte, cum ar fi o mașină, o casă și bani, dar și imagini ale unor sentimente pe care dorești să le cultivi, cum ar fi iubirea, pacea și sănătatea.

Unicul scop al panoului viziunii și al celorlalte tehnici de vizualizare este generarea unei stări emoționale

pozitive aliniată cu realitatea pe care dorești să o atragi în viața ta. Dacă panoul viziunii este incapabil să facă acest lucru, el este inutil. La fel ca în cazul exercițiului de scriere, este recomandabil să devii conștient de toate sentimentele pe care le trezește în tine crearea și contemplarea lui, inclusiv de cele negative. Acestea ar putea fi asociate cu gânduri de genul: „Nu voi reuși niciodată să obțin acest lucru!”, „Cum mi s-ar putea întâmpla mie așa ceva?” sau „Ce prostie! Nu o să funcționeze niciodată!”

Astfel de gânduri arată o rezistență subconștientă ce trebuie rezolvată prin tehnicile de eliminare.

La modul ideal, panoul viziunii trebuie plasat într-un loc în care să îl poți vedea frecvent, astfel încât să vibrezi cât mai des în rezonanță cu realitatea pe care dorești să o atragi în viața ta.

Dacă lucrezi mult timp la calculator, îți poți crea un panou digital al viziunii. Așa cum spuneam mai devreme, personal mi-am conceput un astfel de panou atunci când am început să lucrez pentru prima dată cu Legea Atracției și am obținut rezultate absolut remarcabile. Nu numai că sumele adunate în contul meu bancar s-au schimbat în urma folosirii unei imagini modificate a extrasului meu de cont pe desktopul calculatorului, dar folosind același proces am reușit să îmi cumpăr o mașină nouă și diferite echipamente pentru exerciții fizice pe care mi le doream!

La ora actuală există pe Internet mai multe programe de concepere a panourilor digitale ale viziunii, care permit crearea ușoară de imagini și chiar de *screen-saver-e*

complete, inclusiv cu sunet, pentru stimularea mai multor simțuri. Dacă nu ai răbdarea necesară pentru a răsfoi diferite reviste și pentru a tăia diferite imagini ca să-ți creezi un panou tradițional al viziunii, citește Resursele Recomandate la sfârșitul acestei cărți și folosește aceste programe ca alternativă.

### ***Meditația***

Meditația poate fi folosită pentru foarte multe scopuri. Printre altele, ea este o modalitate excelentă de accelerare a procesului de manifestare.

Meditația te ajută să îți liniștești mintea și să te focalizezi mai ușor asupra anumitor imagini, fără a fi bombardat de digresiunile Egoului, care îți repetă obsesiv că: „Este imposibil să te bucuri de toate lucrurile pe care ți le dorești!”

Tehnicile de meditație sunt foarte numeroase și există o întreagă literatură care le descrie. Unele dintre ele sunt extrem de simple, cum ar fi numărarea respirațiilor în timp ce stai așezat într-o poziție confortabilă.

Există alternative inclusiv pentru cei care au mintea foarte agitată și care se grăbesc în permanență.

De pildă, există o tehnologie numită „sincronizarea undelor cerebrale” care poate fi suprapusă peste o casetă audio și care induce o stare de meditație celui care o ascultă fără niciun efort din partea acestuia.

Există de asemenea alternative hardware, cum ar fi „ochelarii care produc lumini și sunete”, inducând astfel o stare de meditație.

CD-urile cu muzică de meditație se găsesc practic în orice librărie și în orice magazin de muzică, iar ascultarea lor creează starea de spirit necesară pentru procesul vizualizării.

Folosește metoda care ți se potrivește cel mai bine. Capacitatea de vizualizare este mult amplificată în timpul stării de meditație. În plus, este mult mai ușor să simți că „ești” una cu dorința ta în timpul acestei stări!

Dat fiind că scopul pe care ni l-am propus este să intrăm în rezonanță cu realitatea pe care dorim să o atragem în viața noastră, am creat un exercițiu intitulat „Meditația experimentală”. Pentru a obține o versiune înregistrată a acestei meditații, produsă de Boundless Living și absolut gratuită, consultă secțiunea referitoare la Resursele Recomandate din această carte.

## MEDITAȚIA EXPERIMENTALĂ

Scopul acestei meditații este de a te pune în rezonanță cu viziunea pe care ți-ai creat-o practicând celelalte exerciții din această carte. Tehnica este concepută cu scopul de a te pune la unison cu imaginea de ansamblu a viziunii tale, și mai puțin cu un aspect izolat al acesteia, cum ar fi atragerea unui obiect specific (o mașină, o casă, bani sau o relație).

De aceea, înainte de a executa această meditație, ar trebui să îți fie foarte clar în ce constă această imagine de ansamblu. Dacă ai practicat exercițiile recomandate

până acum în această carte, ar trebui să dispui cel puțin de un punct de plecare.

Înainte de a începe meditația, ar trebui să știi precis asupra cărei dorințe dorești să lucrezi. Aceasta ar trebui să fie deja descrisă în jurnalul tău, în cât mai multe detalii, astfel încât să fi familiarizat cu experiența plenară a îndeplinirii dorinței tale: imaginile asociate cu ea... sunetele... celelalte senzații... inclusiv gusturile și mirosurile (dacă este cazul).

Sfatul meu este să te înregistrezi citind meditația care urmează, astfel încât să poți asculta înregistrarea ori de câte ori dorești. Vei găsi în continuare inclusiv instrucțiuni referitoare la momentele în care va trebui să faci o pauză din lectură atunci când te înregistrezi. Ritmul lecturii ar trebui să fie lent și confortabil.

Scopul acestei meditații este de a te pune la unison *cât mai plentar și chiar acum* cu experiența realității viziunii tale. Cu cât vei investi mai mult timp în conștientizarea acestei viziuni, cu atât mai rapid o vei atrage în viața ta. În acest scop, trebuie să îți experimentezi viziunea pe toate nivelele senzoriale, inclusiv pe cel emoțional. Înainte de a începe meditația propriu-zisă, ar trebui să ai deja o anumită viziune asupra lucrurilor pe care dorești să le atragi în viața ta. Acest lucru este extrem de important pentru a putea crea realitatea pe care o consideri absolut perfectă pentru tine. La urma urmelor, tu folosești (inconștient) același proces pentru a crea realitatea imperfectă de care te-ai „bucurat” până acum. De aceea, nu ar trebui să fie cu nimic mai dificil să îți crezi

o realitate perfectă! Optează așadar pentru perfecțiune și pentru fericire!

Asigură-te că ai suficient de mult timp la dispoziție pentru a practica întreaga meditație, că nu vei fi deranjat și că te simți cât se poate de confortabil. Această experiență trebuie să fie prin excelență una fericită! De aceea, evită pe cât posibil alte gânduri și griji. Îndeplinirea acestor condiții este foarte importantă, căci meditația este extrem de puternică.

În cazul ideal, meditația ar trebui să devină o rutină. Asigură-ți în fiecare zi 45 de minute pentru a-ți crea propria realitate în acest fel. Te asigur că această investiție în timpul tău liber va fi extrem de profitabilă. Dacă se vor familiariza cu programul tău de meditație, cei din jurul tău vor învăța să îl respecte, asigurându-ți astfel condițiile necesare.

Această meditație folosește foarte mult imaginile vizuale. Știu că nu toată lumea are capacitatea de a vizualiza detaliat, dar cred cu toată convingerea că merită să îți cultivi această capacitate. Totuși, dacă nu reușești să vezi nicio imagine în mintea ta, *pretinde* că le vezi. Altfel spus, imaginează-ți ce ar însemna dacă ai vedea astfel de imagini. Chiar dacă te îndoiești că acest proces ar putea funcționa, realitatea este că imaginația are o componentă vizuală foarte puternică, ce ți s-ar putea revela cu ușurință. Oricum, nu-ți face griji, chiar dacă nu reușești încă să vizualizezi imagini mentale foarte clare. Important este să te scufunzi în gândurile și în sentimentele asociate cu dorința ta.

Scopul meditației este să te integrezi pe tine însuși în mijlocul imaginilor pe care le creezi, și nu să le vezi ca și cum te-ai uita la televizor.

Spre deosebire de alte tipuri de meditații, aceasta nu este una în care trebuie să ieși din starea de meditație la sfârșitul ei. Nu vei întâlni aici afirmații de genul: „Conștientizează-ți din nou corpul stând pe scaun...” sau alte astfel de fraze care sugerează că realitatea ta curentă este mai reală decât cea creată în timpul meditației! Poți încheia meditația oricând dorești, la sfârșitul ascultării benzii audio sau mai târziu, în măsura în care dorești să prelungești experiența!

Așadar, dacă te simți pregătit, așează-te într-o poziție confortabilă, umple-te de entuziasm la gândul că îți vei îndeplini dorința și treci la treabă, schimbându-ți frecvența de vibrație, astfel încât să facilitezi atragerea realității dorite.

Înregistrează următorul text pe o casetă audio:

Începe prin a-ți conștientiza respirația. Respiră plenar, dar natural, și focalizează-ți atenția asupra respirației. În cazul în care îți surprinzi mintea rătăcind, concentrează-te din nou asupra respirației. Acest proces va dura câteva minute, absolut necesare pentru a te relaxa. Lasă oxigenul purificator să circule prin corpul tău. Fii cu deosebire atent la pauzele dintre respirații... la momentul în care inspirația se transformă în expirație și invers.

Continuă să te focalizezi asupra respirației tale.

## 104 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

În continuare, focalizează-ți atenția asupra senzațiilor fizice generate de forma ta actuală. Conștientizează aceste senzații de la cap la tălpi.

Imaginează-ți că ești alcătuit dintr-o energie strălucitoare care ia forma corpului tău, dar numai pentru că aceasta este orientarea pe care i-o dai tu. În continuare, imaginează-ți că trupul tău se dezintegrează în particulele atomice din care este alcătuit. Procesul este însoțit de un fel de zumzet sau de o vibrație... aproape electrică, ce îți traversează ființa.

Zumzetul acestei energii îți transmite o stare de imponderabilitate și de libertate. Realizezi acum că ești energie pură care se poate manifesta într-o infinitate de forme, determinate de gândurile tale... Acestea interpretează oceanul de energie din jurul tău, creând realitatea pe care o percepi. În continuare, imaginează-ți că poți interpreta această energie în orice fel dorești, prin folosirea imaginației, creând imagini, sunete, mirosuri și alte percepții senzoriale.

Gândește-te o clipă la viziunea pe care ți-ai creat-o. În fața ochiului minții tale încep să se deruleze imagini asociate cu ea.

Propune-ți să percepi aceste imagini în tridimensional, ca și cum te-ai afla chiar acum în mijlocul realității care le corespunde. Observă cât mai multe detalii ale acestei realități, lăsându-te copleșit de entuziasm și de recunoștință.



Vizualizează în culori cât mai vii această nouă realitate pe care ți-ai creat-o prin simpla schimbare a focalizării atenției tale conștiente. Tu te afli în mijlocul ei. Ea te înconjoară de pretutindeni.

Continuă să detaliezi și să clarifici această imagine.

Pauză.

Alege un obiect din această realitate virtuală și atinge-l. Percepe caracteristicile suprafeței sale. Experimentează-i textura.

Simte-i temperatura... Este rece? Cald? Atinge cât mai multe obiecte din noua ta realitate și experimentează astfel senzația contactului fizic cu ea.

Pauză.

În continuare, ascultă sunetele care există în realitatea viziunii tale îndeplinite. Acestea te înconjoară de pretutindeni, chiar acum! Tu îți poți vedea, simți și auzi noua realitate.

Gândește-te acum la mirosurile pe care le poți asocia în mod natural cu această viziune. Lasă-ți ființa să se umple cu toate aromele pe care le poți detecta. Inspiră profund aceste miresme, iar apoi expiră cât mai lent.

Inspiră din nou și lasă noua realitate să se întrepătrundă cu conștiința ta, până când devine una cu tine. Apoi expiră lent și total.

Dacă poți asocia și anumite gusturi cu această realitate, fă-o acum. Experimentează orice savoare care există în ea. Trezește-ți toți receptorii senzori-

## 106 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

ali din corp și permite-le să experimenteze cât mai plenar noua realitate!

În final, analizează-ți emoțiile asociate cu împlinirea dorinței tale și amplifică-le în mod deliberat. Cu alte cuvinte, simte-le din ce în ce mai intens. Înzecește-ți entuziasmul și bucuria!

Manifestă-ți acum recunoștința profundă pentru transformarea viziunii tale într-o realitate atât de desăvârșită și de perfectă. Mulțumește din nou și din nou, și lasă energia recunoștinței să îți inunde întreaga ființă și să se reverse în afară, asupra Universului, ca o mulțumire pentru capacitatea de a crea fără niciun efort experiența noii tale realități.

Petrece cât de mult timp dorești susținând această viziune. Continuă să experimentezi percepțiile senzoriale asociate cu ea. Bucură-te plenar de ideea că ai reușit să îți crezi realitatea dorită.

Indiferent ce proces de vizualizare folosești, merită să îl reiei de cât mai multe ori și să îți șlefuești viziunea, practicând cât mai des exercițiile de vizualizare și generând astfel sentimentele asociate cu viziunea ta. Simultan, observă și elimină orice rezistență care apare în conștiința ta. În continuare, folosește-te de acest feedback fie pentru a-ți rafina viziunea, astfel încât aceasta să se alinieze cât mai îndeaproape cu cea dorită de tine, fie pentru a continua să elimini rezistența care te împiedică să experimentezi ceea ce îți este foarte limpede că *îți dorești*.

Repetă acest proces până când ajungi să ai o viziune care te inspiră ori de câte ori o recitești în jurnalul tău, când scrii despre ea sau când te gândești la ea. Mai devreme sau mai târziu vei ajunge să nu mai experimentezi niciun fel de rezistență emoțională sau intelectuală referitoare la ea. Atunci când vei ajunge pe acest nivel, vei putea spune că ai făcut cel mai important pas către manifestarea concretă a viziunii tale.

Oamenii preocupați de îmbunătățirea vieții lor pierd enorm de mult timp pentru simplul motiv că nu își fac timpul necesar pentru a-și clarifica pe deplin ce curs doresc să ia viața lor, focalizându-se în schimb asupra problemelor pe care încearcă să le rezolve citind tot felul de cărți de autoperfecționare.

Nu vreau să fiu înțeles greșit. Literatura pe tema autoperfecționării are valoarea ei incontestabilă, dar există o diferență enormă între cei care pun în aplicare ceea ce citesc în aceste cărți și cei care se limitează să le citească, fără să facă însă nimic din ceea ce citesc.

Știu că pare o prostie, dar există foarte mulți oameni care procedează așa. Dacă *devii* o persoană care „lucrează cu sine”, vei rămâne în această stare până când te vei decide cu fermitate să *fi cel care dorești să fi*.

Dacă îți vei face din vizualizare o practică regulată, frecvența ta de vibrație va cunoaște o schimbare semnificativă, iar Universul va reacționa imediat. Primele indicii ale acestor reacții vor fi „flash-urile intuitive” care îți vor trece din ce în ce mai des prin minte. Acestea reprezintă semnale primite de la Univers care te călăuzesc către des-

ținația dorită de tine. De aceea, este foarte important să știi cum să recunoști vocea intuiției tale, dar este încă și mai important să acționezi ținând cont de ea.

## ASCULTAREA VOCII INTUIȚIEI

Dat fiind accentul pe care îl pun pe intuiție, foarte mulți oameni mă întrebă cum pot deosebi vocea acesteia de gândurile obișnuite care le trec prin minte, inclusiv de vocea rezistenței, care se împotrivesc îndeplinirii dorințelor lor.

Intuiția este un aspect natural al conștiinței umane, dar este mai mult sau mai puțin adormită la majoritatea oamenilor. De aceea, atunci când primesc un mesaj de la ea, aceștia nu reușesc să îl recunoască, motiv pentru care îl ignoră, considerându-l un gând aiuritor care le-a trecut aleator prin minte.

De aceea, învățarea recunoașterii vocii intuiției necesită o anumită practică, bazată pe procesul încercării și erorii.

În timp vei începe să simți clar când un mesaj provine de la intuiție și când provine el de la rezistență. Energiile asociate cu cele două aspecte sunt extrem de distincte, dar este nevoie de timp și de experiență (în recunoașterea energiilor corpului) pentru a le putea deosebi.

Un lucru este însă sigur: dacă o vei apuca pe calea recomandată în această carte, focalizându-te asupra unei viziuni și eliminând rezistența din fundalul conștiinței tale, vei primi *cu siguranță* mesaje de la intuiția ta.

Dacă nu ești familiarizat cu această conversație cu intuiția ta, propune-ți să fii tot timpul atent la gândurile și la mesajele neobișnuite. Spre exemplu, dacă prin minte îți trece gândul să îți suni un prieten, nu îl lăsa să treacă fără să-i dai curs. Dacă o anumită frază îți atrage atenția în ziarul pe care îl citești, focalizează-te asupra ei. Dacă primești o invitație neașteptată de a participa la un eveniment care nu face parte integrantă din rutina ta obișnuită, acest lucru ar putea fi un indiciu primit de la Univers prin care acesta te călăuzește în direcția dorită de tine.

Amintește-ți că te afli în plin proces de creație a noii tale realități. Nu trebuie să știi însă de la bun început tot ce se va întâmpla. Universul va avea grijă să îți transmită indiciile necesare, sub forma unor mesaje intuitive, pe care va trebui însă să le pui în aplicare. Chiar dacă în mintea ta se conturează un anumit plan, nu fii prea atașat de el, căci planul se poate schimba pe măsură ce depășești anumite etape.

Dacă îți propui să ai încredere în Univers, respectiv în intuiția ta, cel mai bine este să faci acest lucru în mod consistent, chiar dacă – și mai ales atunci când – nu reușești să îți explici logic indiciile primite în contextul viziunii tale.

Viața mea nu s-a schimbat cu adevărat decât atunci când am renunțat să mai încerc să îmi explic absolut totul înainte de a face următorul pas. Chiar și astăzi mai există domenii de viață în care am tendința să îmi doresc toate răspunsurile înainte de a acționa, dar cu toate ace-

## 110 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

tea merg înainte, iar în final sunt întotdeauna extrem de satisfăcut de rezultatele obținute, chiar dacă am fost călăuzit pas cu pas, fără a ști niciodată ce urmează în continuare.

Fii întotdeauna tu însuți în tot ceea ce faci, iar intuiția te va călăuzi într-o manieră misterioasă, dar sublimă.

Așadar, propune-ți să devii atent la gândurile și la ideile care îți trec prin minte, iar dacă acestea ți se par juste (sau cel puțin nu ți se par inadecvate), treci la fapte și vezi unde conduc respectivele idei. În tot acest timp, nu te atașa de niciun rezultat specific și nu încerca să ghicești ce se va întâmpla în continuare.

Integrează-te în momentul prezent. Lasă-te dus de val, căci calea pe care dorești să mergi nu este altceva decât un lung șir de *momente prezente*. Scopul tău este să faci din fiecare din ele o experiență cât mai frumoasă.

## FORME COMUNE DE REZISTENȚĂ

În calitatea noastră de oameni care trăiesc în această lume fizică, noi nu ducem vieți izolate. Dat fiind că ne dorim diferite lucruri din această lume, noi interacționăm cu ceilalți oameni și cu lumea exterioară, în diferite circumstanțe în care ne confruntăm cu diferite evenimente aparent haotice și fără nicio explicație.

Noi am crescut în această lume, cultivând un sistem de convingeri care ne pot sluji sau nu. De pildă, am învățat să îi judecăm pe oameni și să evaluăm prematur situațiile cu care ne confruntăm. Toate aceste convingeri

și lecții pe care le-am învățat sunt stocate în amintirile noastre. La fel ca orice altceva din creație, aceste amintiri, convingeri și lecții nu sunt altceva decât Energie.

Convingerile care se împotrivesc realității pe care dorim să o atragem în viața noastră au o Energie foarte puternică. Ele pot fi foarte vechi, contracarând convingerile de dată recentă pe care încercăm să le cultivăm pentru a trăi în abundență.

Atât timp cât nu vom învăța să le controlăm, aceste energii moștenite din trecut vor continua să ne afecteze frecvența personală de vibrație. Indiferent de câte ori vom rosti o afirmație pozitivă, dacă mintea noastră subconștientă crede în opusul ei, iar această convingere trezește în noi o reacție emoțională, aceasta ne va influența frecvența de vibrație, iar noi nu vom rezona cu energia viziunii noastre.

De aceea, noi numim acest proces: „rezistență”, căci această energie se opune pur și simplu realității pe care dorim să o atragem în viața noastră.

Să vedem în continuare câteva din cele mai clasice manifestări ale rezistenței:

### *Dialogul interior negativ*

Acesta se referă la toate vocile din mintea ta, aparținând unor personaje din trecutul tău, a căror Energie ai integrat-o și care face acum parte integrantă din tine. Aceste energii sunt dezechilibrate și generează sentimente negative și o stare șubredă de sănătate.

## 112 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

De aceea, eliminarea acestor voci / energii poate genera beneficii enorme.

Iată cum sună de multe ori aceste voci care apar de îndată ce încerci să o apuci pe noua ta Cale:

„Nu pot face acest lucru.”

„Nu este vina mea, dar...”

„Nu pot înțelege acest lucru...”

„Nu sunt suficient de inteligent.”

„Nu merit acest lucru.”

„Schimbarea dorită nu se petrece suficient de rapid.”

„Îmi pierd timpul. Acest proces nu va funcționa niciodată.”

### *Oamenii*

Rezistența ia de multe ori forma oamenilor din jurul nostru.

Nu trebuie să uiți că până acum ai atras în jurul tău un anumit tip de oameni: prieteni, colegi și chiar membrii familiei tale. Într-o anumită măsură tu te afli în rezonanță cu acești oameni, indiferent dacă îi simpatizezi sau nu.

Fiecare persoană din viața ta reprezintă expresia fizică a unui aspect interior al tău. Cum putem ști acest lucru?

Este practic imposibil să te uiți la cineva fără a-l judeca critic într-o măsură mai mare sau mai mică. Nu mă refer neapărat aici la acele judecăți tranșante și dure, într-un sens sau în celălalt, ci la faptul că min-



tea ta s-a obișnuit să reacționeze într-un anumit fel la diferitele experiențe, inclusiv la diferitele persoane din viața ta.

Astfel de judecăți pot merge de la sesizarea anumitor caracteristici evidente, cum ar fi: „înalt”, „slab”, „gras”, la evaluări mai subtile, cum ar fi: „Arată bine”, „Pare un ticălos”, „Orice om care se îmbracă așa este un...”

Indiferent cum judecăm pe cineva, această critică vorbește mai degrabă despre noi decât despre persoana în cauză. Astfel, dacă reacționăm negativ în fața unei persoane, noi suntem cei care emanăm negativitatea respectivă, nu cealaltă persoană. Indiferent ce anume ne irită la altcineva, iritarea noastră se naște în noi, nu ne este transmisă de cel cu care interacționăm. Partea bună este că această iritare ne poate ajuta să devenim conștiinți de anumite zone de rezistență din ființa noastră pe care până acum le ignoram.

De ce ne irită persoana respectivă? Ce butoane apasă ea în ființa noastră? Ar putea fi vorba de anumite amintiri specifice care au generat cândva o reacție similară.

Ceea ce trebuie să înțelegi este că rădăcina oricărei negativități rezidă în anumite tipare ale rezistenței aflate *în interiorul conștiinței tale*, pe un nivel subconștient. Acestea sunt active și îți influențează frecvența de vibrație. Aceasta este singura explicație pentru care atragi în viața ta astfel de persoane care te irită, chiar dacă nu îți dorești în mod conștient acest lucru. Între tine și respectivele persoane există o rezonanță energetică pe care merită să o elucidezi, căci iritarea nu este altceva decât

## 114 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

o simplă reacție care te face să pierzi inutil foarte multă energie personală.

Dacă dorești să atragi un alt gen de oameni, va trebui să îți schimbi frecvența de vibrație, scop în care va trebui să lucrezi o vreme cu tehnicile de eliminare. De altfel, la asta se referă întreaga călătorie a evoluției! Schimbarea vibrației personale prin alegerea unei căi noi va genera în tine o transformare care va atrage oameni diferiți în viața ta.

Procesul nu este însă foarte ușor.

Simplul fapt că tu ai decis să trăiești mai autentic și să te identifice într-o mai mare măsură cu esența ta nu înseamnă automat că toți cei din jurul tău te vor privi cu aceiași ochi.

Reține: acești oameni există în viața ta deoarece până recent ai rezonat cu ei din punct de vedere energetic. La ora actuală ai început să te transformi în mod semnificativ, fapt care presupune o schimbare a frecvenței tale de vibrație, și inclusiv a rezonanțelor tale.

Este posibil ca noua ta vibrație să *nu* mai rezoneze cu oamenii din viața ta, dar eventualele lor reacții în fața acestor schimbări îi privesc exclusiv *pe ei*, neavând nimic de-a face cu tine.

Ori de câte ori auzi pe cineva spunându-ți că nu poți face cutare lucru (pe care ți-ai propus să îl faci), amintește-ți că această opinie nu are nimic de-a face cu tine, ci doar cu imaginea despre tine din mintea persoanei respective. Acest adevăr este *al ei*, nu al tău, având de-a face cu ceea ce crede ea că este posibil *pentru ea*. Con-

siderând că nu este capabilă să facă așa ceva, ea proiectează această neputință asupra ta.

Dacă cei care ne spun astfel de lucruri ne sunt apropiați, este foarte ușor ca ei să „declanșeze” anumite reacții emoționale sau comportamentale familiare.

În aceste condiții, sunt de acord că nu este întotdeauna ușor să treci printr-o astfel de perioadă de tranziție. De aceea, este cu atât mai important să pornești din start de la premisa că viziunea pe care ți-ai creat-o îți va oferi beneficii mai mari decât tot ce ai trăit vreodată până acum. Ea trebuie să fie farul tău călăuzitor, conducându-te în siguranță prin cele mai dificile perioade, lucru care poate fi facilitat enorm de folosirea tehnicilor de eliminare.

Atunci când rezistența ia forma oamenilor din jurul tău, acest lucru se datorează de multe ori faptului că ești prea preocupat de ce ar putea crede aceștia despre noua turnură pe care dorești să o dai vieții tale.

În acest caz, merită să îți pui următoarea întrebare:

*A cui este viața pe care o trăiesc?*

Îți trăiești viața *ta*, sau o versiune a acesteia în care speră să fii pe placul tuturor?

Răspunsul onest la întrebarea de mai sus este foarte important dacă dorești să mergi cu adevărat pe propria ta cale.

Este ușor să cazi pradă grijilor legate de transformarea sau chiar destrămarea anumitor relații ca urmare a

schimbărilor produse în tine, dar chiar și aceste griji sunt tot o opțiune personală. Foarte mulți oameni cred că încheierea unei relații este ceva trist, care trebuie regretat. Alternativa constă însă în a te bucura de toate momentele frumoase ale relației, atât timp cât durează aceasta. Când vine timpul să mergi mai departe, poți face acest lucru fără regrete și fără tristețe, pornind de la premisa că acest pas servește binelui suprem al amândurora și că, dacă va fi cazul, căile voastre s-ar putea încrucișa din nou în viitor.

Din păcate, foarte puțini oameni sunt capabili să gândească în acești termeni. Ei se atașează de relațiile lor, chiar dacă sunt conștienți că acestea nu sunt deloc benefice pentru ei.

Este nevoie de un mare angajament față de sine pentru a depăși „obstacolele create de oamenii din viața noastră” și pentru a ne continua neabătut calea către împlinirea viziunii pe care ne-am stabilit-o, căci noi am fost condiționați să reacționăm emoțional la toate situațiile asociate cu relațiile noastre.

O altă modalitate de a-i percepe pe oameni ca obstacole se referă la cazurile în care aceștia acționează ca obstrucții efective: „Nu mă lasă” sau „Mă împiedică să fac acest lucru”.

În astfel de situații, oamenii au ales să își cedeze puterea personală unei alte persoane, dintr-un motiv sau altul. De cele mai multe ori, ei își justifică rațional atitudinea, indicând diferite situații în care persoana respectivă le-a blocat progresul. Ce *nu* realizează ei este că au

atras singuri persoana în cauză în viața lor, din cauza rezistenței lor interioare care îi împiedică să facă ceea ce și-au propus. În acest scop, ei au manifestat efectiv o persoană care să îi împiedice să acționeze sau care să îi convingă că nu pot face lucrul respectiv.

Atât timp cât nu îți vei elimina rezistența care se opune viziunii tale, astfel de oameni vor apărea tot timpul în viața ta, oferindu-ți în permanență motive de a renunța la ea. În acest fel, tu poți da vina pe altcineva, absolvindu-te astfel de orice responsabilitate.

Singura problemă este că procedând în acest fel, tu îți cedezi puterea personală, și astfel nu mai ai practic nicio opțiune.

Invers, dacă te deschizi, tu capeți acces la o infinitate de opțiuni. Dacă îți asumi responsabilitatea pentru obstacolele care apar în viața ta, pornind de la înțelegerea faptului că te afli în rezonanță energetică cu ele, tu capeți puterea de a opta în mod conștient pentru altfel de rezonanțe. Acestea vor atrage altfel de oameni în viața ta, care te vor sprijini și îți vor susține viziunea fără a fi nevoit să te lupți cu ei sau să îi silești să facă ce nu doresc. Astfel de grupuri pot genera mai multe schimbări în această lume decât îți poți imagina.

### ***Circumstanțele vieții***

La fel ca în cazul oamenilor, tu atragi diferitele circumstanțe din viața ta prin vibrațiile energetice pe care le emiți.

Știi cât de greu este să îți asumi responsabilitatea pentru o „situație nefericită” în care te afli. Este posibil chiar ca această idee să te ofenseze.

Dacă vei înțelege și dacă vei accepta însă premisa simplă care spune că noi atragem în viața noastră numai lucrurile cu care rezonăm din punct de vedere energetic, vei realiza că nimeni și nimic nu poate anula vreodată această lege. Dacă nu te afli în rezonanță cu un anumit eveniment, acesta nu poate deveni parte integrantă din experiența ta, căci rezistența ta interioară l-ar alunga pur și simplu.

Deci, întrebarea corectă pe care trebuie să ți-o pui este: „Cum am ajuns să rezonoz cu această situație (nefericită)?”

Ar fi grozav dacă ți-ar putea spune cineva cum ai atras o anumită situație în viața ta, dar realitatea este că motivele pot fi infinite. Este posibil să ai convingeri puternice de care nu ești conștient. Poate că te uiți foarte mult la știri și te impregnezi cu toată negativitatea acestora. Dacă nu ești atent, tu integrezi evenimentele nefericite pe care le urmărești în conștiința ta, ajungând să le consideri „lucruri care ți se pot întâmpla chiar ție”. Procesul este extrem de subtil, dar orice informație care are acces la creierul tău produce un anumit impact asupra acestuia, modelând felul în care gândești, respectiv filtrul prin care privești această lume.

Atunci când privești lumea printr-un anumit filtru, tu ai automat anumite reacții emoționale. Acestea sunt consecința tuturor informațiilor pe care le-ai acumulat

de-a lungul vieții tale, încă de când erai copil. Filtrul este consecința tuturor lucrurilor pe care ți le-au spus părinții, profesorii, preoții, mass-media, guvernul și prietenii.

Adaugă la toate acestea și tot ce ai citit, tot ce ai experimentat și tot ce ai gândit vreodată. Toate aceste nuanțe dau o rezultantă care reprezintă frecvența ta de vibrație, predeterminând lucrurile pe care le poți atrage în viața ta, indiferent dacă ești sau nu conștient de ea.

În conștiința fiecărui om există numeroase influențe la care el nu se gândește niciodată, dar care au un impact semnificativ asupra experiențelor sale de viață.

Așa se explică de ce „oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele”. Nu este vina lor conștientă, iar noi nu dorim să sugerăm că ei atrag în mod intenționat acele lucruri rele în viața lor. Cu toate acestea, este evident că acești oameni buni se află în rezonanță energetică cu evenimentele negative pe care le atrag în viața lor, indiferent dacă și le doresc sau nu. Este foarte important să înțelegi această idee, chiar dacă nu ți se pare foarte reconfortantă la prima vedere.

Din perspectiva noastră limitată în care ne complacem de obicei, astfel de întâmplări par greu de înțeles și de justificat.

Și încă ceva: noi suntem cei care interpretăm aceste evenimente ca fiind negative. Noi suntem cei care optăm pentru a simți emoțiile negative asociate cu această interpretare, din cauza condiționării noastre sociale.

Doresc să insist asupra acestui aspect: în ultimă instanță, tu ești cel care *optezi* pentru starea ta emoțio-

## 120 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

nală. Dat fiind că aceasta are un impact atât de puternic asupra frecvenței tale de vibrație și asupra realității pe care o atragi în viața ta, cel mai bine ar fi să înveți să lucrezi cu emoțiile tale, astfel încât să nu depinzi de acestea fără să ai niciun control asupra lor.

Această carte ți-a prezentat câteva metode de eliminare a rezistenței interioare. Dacă le vei pune în aplicare, vei putea scoate la lumină o parte din aceste emoții ascunse, eliberându-te pentru totdeauna de ele.

### ***Puterea recunoștinței***

Recunoștința este una dintre cele mai puternice forțe din manifestare. La fel ca celelalte emoții, ea este o energie care atrage alte energii corespondente.

Cu alte cuvinte, ori de câte ori simți o stare de recunoștință, tu atragi în viața ta din ce în ce mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător.

Peste toate, recunoștința conferă în sine o stare de bunăstare interioară. Gândește-te ce simți atunci când ești *cu adevărat* recunoscător pentru ceva. Este o senzație dintre cele mai plăcute, care poate fi susținută și amplificată prin practică.

Este foarte ușor să te lași distras de viață și de interpretările tale subiective, ignorând micile miracole din jurul tău și considerându-le de la sine înțelese. Mă refer aici la lucrurile cele mai elementare, cum ar fi apa care curge la robinet, stând la dispoziția ta, la aerul pe care îl respiri sau la capacitatea de a citi această carte. Toate aceste



„lucruri minore” pot deveni un magnet atotputernic pentru abundență dacă îți vei face timp să le fii recunoscător.

Nu vreau să spun că ar trebui să faci acest lucru în mod conștient de-a lungul întregii zile, dar cu cât îți vei observa, îți vei recunoaște și îți vei aprecia mai mult viața „obișnuită”, cu atât mai ieșită din comun va deveni ea.

Dacă îți vei începe călătoria pe noua cale, în viața ta vor începe să apară din ce în ce mai multe lucruri și evenimente minore, care te vor călăuzi însă către destinația dorită de tine. Manifestarea recunoștinței față de aceste lucruri și evenimente – inclusiv pentru cele mai ne semnificative dintre ele – va accelera enorm atragerea următoarelor etape pe care va trebui să le parcurgi.

De aceea, doresc să îți recomand insistent să ții un Jurnal al Recunoștinței. Acesta este foarte util, învățându-te să devii conștient de toate lucrurile – mai importante sau mai minore – pentru care merită să fii recunoscător.

La fel ca în cazul celorlalte exerciții de scriere recomandate în această carte, foarte mulți oameni preferă să evoce mental lucrurile pentru care se simt recunoscători, decât să le descrie într-un jurnal, proces care li se pare plictisitor. Personal, îi înțeleg perfect, căci și eu fac parte din rândul celor care gândesc astfel.

Totuși, dacă dorești să îți schimbi dramatic viața, va trebui să încerci anumite lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată până acum. La urma urmelor, repetarea acelorași tipare mentale, emoționale și comportamentale este exact ceea ce perpetuează situațiile din viața ta (cele pe care dorești să le schimbi). De aceea, invitația mea

## 122 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

este să încerci să te schimbi, punând în practică sfaturile recomandate în această carte, oricât de „necesare” ți se par la ora actuală. Ținerea unui Jurnal al Recunoștinței ar putea fi un început minunat în această direcție.

Uneori ne confruntăm cu situații atât de dificile încât ne vine greu să credem că avem vreun motiv să fim recunoscători. Totuși, chiar dacă am pierde tot ce avem, tot ne-ar rămâne o sumedenie de lucruri minore pentru care să fim recunoscători. De pildă, dacă am discuta cu cineva aflat la închisoare despre toate lucrurile din lumea exterioară pentru care se simte recunoscător, probabil că acesta nu s-ar opri multă vreme din vorbit.

Reține, Universul nu gândește în termeni de „mare” sau „mic”. Dacă simți o stare de recunoștință pentru un aspect minor din viața ta, el reacționează la fel ca atunci când simți o stare de recunoștință pentru un aspect major, oferindu-ți mai multe motive de recunoștință (deopotrivă minore și majore).

Pe de altă parte, dacă insiști asupra faptului că nu ai niciun motiv pentru care să te simți recunoscător, Universul îți va răspunde în mod adecvat, perpetuând această situație în viața ta.

Depinde numai de tine.

## SINTEZĂ

Dispui acum de o viziune.

Cunoști anumite tehnici de eliminare a rezistenței interioare.

Ai început să îți recunoști vocea intuiției și să acționezi ținând cont de ea.

Înțelege rolul recunoștinței și importanța acesteia în procesul de manifestare a realității dorite.

Acest proces va evolua gradat, transformându-se dintr-o tehnică învățată într-un mod de viață. Vei continua să aplici acești pași, dar nu ca parte integrantă a unui „program”, ci ca un mod de a-ți trăi viața așa cum dorești. Cu alte cuvinte, procesul îți va deveni la fel de natural ca și respirația.

Iată ce trebuie să faci în această direcție:

1. La începutul fiecărei zile, petrece 5-10 minute în interiorul viziunii tale, fie prin meditație, fie prin vizualizare sau prin alte metode. Ori de câte ori devii conștient de apariția unor gânduri sau sentimente negative, aplică tehnica de eliminare până când emoția negativă asociată cu ele dispare sau se reduce în mod semnificativ. Unele probleme vor necesita mai multe ședințe de practică, sau chiar ajutorul unui specialist.
2. Încheie fiecare ședință de meditație cu o invitație adresată Universului să îți indice următorul pas pe care trebuie să îl faci de-a lungul călătoriei tale.
3. Rămâi tot timpul pe recepție, ascultând vocea intuiției tale. Nu-ți evalua excesiv ide-

## 124 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

ile care îți trec prin minte din punct de vedere intelectual sau rațional. Dacă poți face ceva pentru a le pune în practică, fă-o. Uneori, Universul ne oferă oportunități limitate în timp (pe care le putem rata dacă nu acționăm imediat).

4. Fă-ți un obicei din a te simți recunoscător pentru tot ceea ce există în viața ta, și în particular pentru orice progres care te apropie de împlinirea viziunii tale.
5. Susține-ți viziunea, acționează ținând cont de vocea intuiției, cultivă starea de recunoștință și elimină rezistența interioară. Repetă, repetă, repetă la infinit aceste lucruri.

Acești cinci pași sunt tot ce trebuie să faci pentru a avansa pe cale și pentru a-ți îndeplini viziunea. Atunci când faci aceste lucruri, calea se deschide fără niciun efort în fața ta. Dacă înveți să ai încredere în vocea intuiției tale și te lași „dus de val”, practic nu mai trebuie să te întrebți tot timpul ce ai de făcut în continuare.

Asta-i tot. Știu că pare simplist la prima vedere, dar la ora actuală ar trebui deja să înțelegi în profunzime de ce funcționează acest mecanism. În plus, dispui acum de toate instrumentele necesare pentru a depăși toate obstacolele care îți pot apărea în cale.

Invitația mea este să nu mai aștepti niciun minut și să treci la treabă.

## Capitolul 6

# Răspunsuri la întrebările pe care ți le pui cu siguranță

Dacă vei începe să pui în aplicare tot ce am discutat până acum, vor apărea cu siguranță circumstanțe pe care nu am reușit să le explicăm încă.

În ultimul deceniu am răspuns literalmente la mii de întrebări legate de procesul creării vieții pe care și-o doresc oamenii. Ținând cont de această experiență, voi încerca să răspund în această secțiune la cât mai multe din întrebările pe care ți le-ai putea pune, și chiar dacă anumite informații se vor repeta, te asigur că aceasta a fost intenția mea. Scopul acestei secțiuni este să fie un fel de ghid de referință la care să poți apela ori de câte ori te confrunți cu o nelămurire sau alta. Voi relua în mod intenționat toate principiile pe care le-am descris până acum în carte, astfel încât să nu fii nevoit să recitești capitolele anterioare pentru a înțelege pe deplin explicațiile care vor urma.

Dacă citești pentru prima dată această secțiune, repetarea anumitor principii în contextul unor scenarii concrete din lumea reală te va ajuta să le integrezi mai plenar în conștiința ta, astfel încât să le poți pune mai ușor în aplicare!

## CEA MAI IMPORTANTĂ VALOARE PE CARE O POȚI OFERI LUMII

Dacă dorim să primim ceva de care dorim să ne bucurăm în viața noastră – bani, relații sau diferite obiecte materiale –, noi trebuie să începem mai întâi prin a-i oferi Universului o anumită valoare, aducându-ne astfel contribuția la bunul mers al lumii și manifestându-ne esența.

Ațiunile și sentimentele noastre de-a lungul zilei contribuie decisiv la frecvența de vibrație pe care o emitem. Reține: perioada de timp pe care o petrecem practicând exercițiile de vizualizare nu reprezintă decât un mic fragment din viața noastră în stare de veghe. De aceea, dacă nu vom fi atenți, cele care vor determina realitatea pe care o vom atrage în viața noastră vor fi gândurile și sentimentele noastre curente, nu cele pe care încercăm să le cultivăm în starea de meditație.

De pildă, dacă lucrezi într-o slujbă care nu te satisface sau dacă ești nefericit făcând ceva care îți ocupă cea mai mare parte a zilei, tu emiți o perioadă foarte lungă de timp vibrații negative.

În acest fel, tu emiți practic semnale amestecate și confuze legate de realitatea vieții tale curente.

Să spunem că te trezești dimineața și petreci un anumit interval de timp vizualizând viața perfectă pe care ți-o dorești. Te integrezi în această viziune și îți schimbi frecvența de vibrație, accelerând astfel împlinirea dorințelor tale. În final, îți spui: „Bun! Iar acum să ne întoarcem în lumea reală. Trebuie să plec la lucru.” În următoarele zece ore, gândurile tale reflectă în întregime insatisfacția pe care o simți, atrăgând o realitate similară (nesatisfăcătoare).

În aceste condiții, contribuția pe care ți-o aduci emițând o energie pe frecvența pe care ți-o dorești este foarte redusă prin comparație cu energia negativă pe care o emiți! De aceea, nu trebuie să te miri dacă valoarea pe care o primești înapoi sub forma bucuriei, abundenței și prosperității este mai mică decât cea pe care o anticipai, în pofida orelor de lucru cu sine.

Valoarea pe care o emiți nu are legătură cu numărul de ore în care lucrezi cu tine însuși sau cu intensitatea acestui lucru. Ea derivă direct din întrebarea: în ce constă contribuția ta la bunul mers al Universului? Calitatea „contribuției” tale, respectiv a energiei pe care o emiți, se va îmbunătăți pe măsură ce vei începe să trăiești efectiv viața pe care ți-o dorești în locul celei actuale, pe care o trăiești fără pasiune. Așadar, diferența constă în pasiunea pe care o investești în alegerile pe care le faci.

Probabil că te gândești: „Bine, dar *trebuie* să merg la muncă! Până când chestia asta cu ‚atracția’ va începe

să genereze rezultate în cazul meu, trebuie să îmi câștig într-un fel traiul! Nu pot aștepta ca Universul să îmi plătească facturile. Am nevoie de bani chiar acum!”

Acest mod de a gândi este specific „bunului” tău prieten: Egoul. Tu ești atât de familiarizat cu el încât de cele multe ori argumentele sale ți se par extrem de logice. La urma urmelor, chiar ai facturi de plătit, pe care contul tău bancar nu le poate acoperi.

În realitate, cea care perpetuează situația în care te afli este *emoția* asociată cu afirmația: „Trebuie să îmi plătesc facturile!” Universul nu este preocupat de bunăstarea ta. Aceasta este sarcina *ta*. Universul îți oferă o realitate care corespunde precis, din punct de vedere energetic, frecvenței tale de vibrație, indiferent dacă aceasta este una conștientă sau nu.

În aceste condiții, care este soluția evidentă pentru această problemă a „slujbei”? Aceasta este cât se poate de simplă: găsește ceva ce îți place să faci și fă lucrul respectiv. Obiecția la fel de evidentă apare imediat: „*Mi-ar plăcea să fac ceea ce îmi place, dar acest lucru nu mă va ajuta să îmi plătesc facturile!*” De regulă, această afirmație este atât de încărcată de emoție încât emană o vibrație energetică extrem de puternică, ce atrage o realitate corespondentă, asociată cu „lipsurile / sărăcia”.

Știu acest lucru din experiența personală.

Iată însă o soluție extrem de simplă care a funcționat în cazul meu: de îndată ce am încercat să fac „ceea ce îmi plăcea”, această activitate s-a transformat instant-



neu într-o *slujbă*. De altfel, nu prea aveam de ales, căci *trebuia* să fac rost de bani. Diferența a constat în faptul că de data aceasta m-am implicat în ceea ce făceam cu plăcere și cu pasiune, lucru care nu s-a întâmplat în cazul slujbei mele de dinainte.

Atunci când îți faci griji, când te temi și când te simți stresat, vibrația pe care o emiți este una negativă.

Poate că încercările tale anterioare de a-ți trăi visul au avut părțile lor bune... dar ai fost conștient în acea perioadă de Legea Atracției? Ai avut o viziune clară asupra vieții pe care ți-o doreai? Nu cumva ți-ai văzut de viață, făcând ceea ce îți plăcea, dar fără o direcție clară și fără sentimentul sâcâitor că viața ta ar putea evolua altfel decât îți doreai tu?

Reflectează la acest lucru. Explicația pentru care nu ai reușit până acum să îți câștigi traiul făcând acele lucruri care te pasionează rezidă în răspunsurile oneste la aceste întrebări. Dacă nu ai avut o viziune clară, ridicarea frecvenței tale de vibrație în timp ce făceai ceea ce îți plăcea nu a atras în viața ta decât realitatea corespondentă gândurilor tale. Dacă nu ți-ai creat o viziune a viitorului, cel mai probabil gândurile tale se învâртеau în jurul activităților de zi cu zi. De aceea, ai rămas blocat în acestea. Dacă nu ai progresat în nici un fel, acest lucru s-a datorat faptului că nu ți-ai definit noțiunea de „progres” (și nu ai generat emoții pozitive asociate cu această viziune), inclusiv felul în care poate fi măsurat acesta. În consecință, Egoul tău a început să se îndoiască de decizia ta de a-ți câștiga traiul „făcând ceea ce îți place”.

## 130 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Începând din acel moment a început spirala ta descendentă. Neștiind că trebuie să îți schimbi pe loc aceste gânduri negative, tu le-ai dat curs, iar ele au devenit din ce în ce mai puternice, atrăgând în viața ta situații corespondente.

Astfel, ai ajuns la concluzia aparent logică: „Ei bine, am încercat, dar am dat greș!” După care ai început să îți cauți o „slujbă adevărată”... deși aceasta nu era singura ta opțiune și cu siguranță nu era cea mai bună modalitate de a atrage bogăția, mai ales dacă ai acceptat o slujbă care nu te satisfăcea deloc.

Ajungem astfel din nou la tema cărții de față, care este viața trăită la unison cu adevărata ta esență. Fă întotdeauna ceea ce simți că ai *menirea* să faci, fără regrete și fără griji. În acest fel, vibrația ta va crește în mod natural, iar gândurile, dorințele și intențiile tale predominante se vor materializa mai ușor în viața ta. De ce? Deoarece atunci când ești plenar cel care ești, aducându-ți contribuția la bunul mers al lumii prin darurile tale naturale și unice, și bucurându-te literalmente de fiecare moment al vieții tale, tu emiți vibrații care rezonază perfect cu ceea ce îți dorești să experimentezi, și în plus îi oferi Universului valoarea maximă pe care i-o poți oferi! Răsplata pe care o vei primi va fi capacitatea de a-ți trăi viața pe care ți-o dorești.

Nu mi se pare puțin lucru!

## PROPUNE-ȚI SĂ ÎNȚELEGI CĂ MERIȚI ACEST LUCRU

Pentru a putea manifesta ceva în viața ta, trebuie mai întâi de toate să crezi că meriți lucrul respectiv, indiferent în ce constă el. Pentru a înțelege mai bine acest lucru, trebuie să reconsiderăm cele mai simple adevăruri legate de însăși natura existenței noastre.

Pe nivelul cel mai elementar, noi suntem un sistem energetic ce se „manifestă” sub forma celulelor, țesuturilor, organelor etc., respectiv sub forma corpului uman. Tot acest sistem ne conferă *capacitatea de a experimenta o gamă largă de frecvențe energetice care ne înconjoară*.

Noi percepem aceste frecvențe ca lucruri „exterioare” nouă, cum ar fi scaunele, casele, banii, alți oameni etc., dar în realitate ele nu ne sunt *exterioare*, ci fac *parte integrantă* din noi. Noi experimentăm iluzia separării din cauză că frecvența pe care vibrează energia noastră atrage magnetic numai energiile care vibrează în rezonanță cu ea. Cu alte cuvinte, noi atragem în experiența noastră numai acele lucruri cu care ne aflăm în rezonanță.

Această energie magnetică cu o mare putere de atracție emană din gândurile și din sentimentele noastre. Nouă ne-au fost dăruite două daruri incredibile: *imaginația* și *emoțiile*. Emoțiile ne permit să experimentăm realitatea din jurul nostru într-o manieră pe care alte configurații energetice, cum ar fi masa de pildă, nu reușesc.

Ori de câte ori simțim o stare de bucurie, de exuberanță și de pasiune, noi atragem automat acele forme

## 132 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

energetice care ne fac să simțim și mai intens aceste emoții. Aceste energii pot lua forma unor persoane, a unor obiecte sau a experiențelor pe care ni le dorim!

Pe de altă parte, noi putem opta pentru a simți o stare de teamă, de durere, de tristețe, de vinovăție sau de invidie, atrăgând implicit în realitatea noastră acele forme energetice care susțin *aceste* sentimente. Totul depinde de alegerea noastră, dar aceasta poate lua multe forme!

La prima vedere, alegerile care ne stau la dispoziție par simple.

„Îmi doresc o mașină nouă. Optez pentru acel Mercedes.”

Sub această descriere de suprafață a dorinței noastre se derulează însă numeroase conversații mentale, de genul:

„Nu am suficienți bani” sau „Nu am cu adevărat *nevoie* de această mașină”. Una din convingerile cele mai prevalente în societatea modernă, pe care marea majoritate a oamenilor nici măcar nu știu că o au, sună astfel: „Nu *merit* această mașină.”

Toate aceste convingeri sunt greșite. Noi le-am învățat în anumite perioade din viața noastră, când nu am știut cum să reacționăm altfel. La un moment dat, am fost expuși unor sisteme energetice, cum ar fi părinții, prietenii sau mediul fizic, care ne-au obligat să adoptăm aceste gânduri și să le transformăm în convingeri. În realitate, tu ești o configurație energetică magnifică ce are capacitatea de a manifesta orice experiență dorește. Această dorință trebuie să includă însă *permisiunea* ta pentru a se putea împlini. Singurele lucruri care o împiedică să se

împlinescă sunt propriile tale gânduri, de genul „Nu îmi pot permite această mașină” sau „Nu o merit”.

Există puține gânduri mai prohibitive decât „Nu merit acest lucru”. În cazul în care ai convingerea de bază că nu meriți ceva, susținută de emoția corespondentă, niciun alt gând și nicio altă emoție nu se vor putea dovedi mai puternice decât acestea.

*Dacă emiți vibrația corespondentă  
gândului că nu meriți ceva, tu nu vei putea  
atrage multă vreme acea realitate.*

Pe de altă parte, dacă *simți* că meriți un anumit lucru, îți va fi mult mai ușor să îl atragi în viața ta.

Există o distincție importantă pe care trebuie să o precizăm. Convingerea sinceră că meriți ceva prin însuși dreptul tău divin din naștere este foarte diferită de *gândul* că meriți respectivul lucru pentru că ai făcut diferite fapte bune, iar cineva ar trebui să te răsplătească într-un fel. Acest mod de a gândi are la bază aceeași mentalitate a lipsurilor, respectiv a „dreptății” terestre.

Meritul de care vorbim noi nu are nimic de-a face cu recompensa pentru faptele tale. Spre exemplu, nu meriți să te bucuri de un anumit lucru pentru că ești un om bun, pentru că dai de pomană sau pentru că ai lucrat din greu ani de zile, iar acum a sosit timpul să îți primești răsplata.

*Meriți să te bucuri de realitatea pe care ți-o dorești  
pentru simplul motiv că așa este conceput  
Universul: ca tu să îți poți experimenta dorințele.*

Dorințele tale sunt un dar pentru tine. Ele te ajută să îți înțelegi mai bine menirea în această viață. Singurul lucru care ne împiedică să le experimentăm pe loc sunt propriile noastre gânduri. Noi am învățat că trebuie să „muncim” și să „merităm” aceste lucruri, deși adevărul biblic rămâne valabil: „Cere și vei căpăta.”

Oamenii au atașat o semnificație limitată cuvântului „a merita”. Ei au decis că trebuie să fie validați de altcineva sau chiar de ei înșiși în funcție de lucrurile pe care le fac, de succesul pe care îl au, de munca grea pe care o prestează sau de nenumărate alte criterii pentru a-și confirma valoarea personală.

Ei se simt definiți de amintirile, convingerile, gândurile și emoțiile lor. În realitate, noi suntem mult mai mult decât suma acestor lucruri, care nu fac decât să ne determine experiențele, fiind extrem de flexibile. Există gânduri care descriu momentul prezent, altele care se referă la trecut sau la ceea ce considerăm noi că ar putea viitorul, dar în realitate ele nu reprezintă altceva decât interpretarea pe care o acordăm noi experienței pe care o trăim în momentul de față. De aceea, numai *în acest moment* ne putem schimba noi realitatea.

Așadar, începe întotdeauna prin a fi conștient că meriți să te bucuri de ceea ce îți dorești. În acest fel, singurul lucru care te va mai împiedica să te bucuri de dorința ta va fi rezistența pe care o opui în alte domenii de viață.

La suprafață, este posibil să nu fii conștient de faptul că nu te consideri suficient de „vrednic” să te bucuri de ceea ce îți dorești, dar te asigur că dacă ai anumite

dorințe care nu îți sunt îndeplinite – mai ales dorințe de lungă durată, și cu atât mai mult dacă ai lucrat cu Legea Atracției pentru a ți le îndeplini – cel mai probabil nu consideri că meriți să te bucuri de ele, pe un nivel subconștient.

Poate că trebuie să muncești ceva mai mult... sau să fii ceva mai amabil cu oamenii, pentru a merita îndeplinirea dorințelor tale (cel puțin, așa gândești tu). Numai atunci vei simți că *meriți* să te bucuri de ceea ce îți dorești, permițând realității corespondente să devină manifestă în viața ta printr-o vibrație care rezonază la unison cu ea.

Cei mai mulți dintre oameni nu sunt conștienți de această problemă. Atunci când începem să lucrăm cu Legea Atracției, noi învățăm că trebuie să ne formăm o viziune referitoare la viața pe care ne dorim să o trăim, să generăm o emoție pozitivă în jurul acestei viziuni și să eliminăm rezistența care se opune ei. Una din formele acestei rezistențe este convingerea că nu merităm să ne bucurăm de ceea ce ne dorim. Din fericire, acum avem la dispoziție instrumentele necesare pentru a elimina această rezistență.

Apropo, există o diferență între a crede că meriți să te bucuri „cândva” de o anumită realitate și a crede că meriți să te bucuri de ea *chiar acum*. Depinde numai *de tine* când îi vei permite respectivei realități să devină manifestă în viața ta.

Iată o metodă de identificare a acelor domenii din viața ta în care nu consideri că meriți să te bucuri de tot

## 136 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

ce poate fi mai bun și în care împlinirea dorințelor tale este împiedicată de anumite blocaje „ascuse”.

Gândește-te la una din dorințele tale cele mai arzătoare, pe care o ai de foarte mult timp.

Închide ochii și vizualizează împlinirea dorinței tale. Conștientizează emoțiile pe care le simți. Cum te-ai simți dacă ai deschide ochii și dorința chiar ți-ar fi îndeplinită? Ce reacție ai avea? Gândește-te foarte sincer la acest lucru.

Să spunem că îți dorești o mașină. Închide ochii, vizualizează mașina dorită și conștientizează cum ar fi dacă ai conduce-o, dacă i-ai putea simți mirosul de piele etc. Când deschizi ochii, constăți că mașina se află chiar în fața ta.

Probabil că ai crede că ai luat-o razna, nu-i așa? Experiența te-ar șoca atât de tare încât ai începe să strigi și ai lua-o la fugă! Gândește-te puțin: ai putea rămâne vreodată calm și senin, simțind doar o stare de recunoștință pentru că Universul ți-a îndeplinit dorința, în condițiile în care ai deschide ochii și ai vedea materializată în fața ta mașina viselor tale?

Greu de crezut. De ce reacționezi astfel?

Cel mai probabil, deoarece ți se pare prea mult! Ce anume face ca o dorință să pară „mare” sau „mică”? Zona personală de confort și parametrii curenți prin care îți definești realitatea.

Poate că simți că meriți să te bucuri de această mașină, dar ești tu convins că meriți să te bucuri de capacitatea de a o manifesta instantaneu? Puțin probabil. Această



convingere derivă din neînțelegerea motivului pentru care te afli în această lume. Ca să te consolez, doresc să îți spun că aproape nimeni nu înțelege puterea enormă pe care o are la dispoziție, din cauza nenumăraților ani (poate chiar vieți la rând) în care a „învățat” că este o ființă limitată.

Tu ce crezi?

- \* Crezi că meriți să te bucuri de o sănătate perfectă chiar acum?
- \* Crezi că meriți să te bucuri de un corp suplu și armonios chiar acum?
- \* Crezi că meriți să te bucuri de abundență chiar acum?
- \* Crezi că meriți să te bucuri de o căsnicie fericită chiar acum?

Formularea întrebărilor de mai sus este extrem de importantă. Nu se pune problema dacă *chiar* meriți să te bucuri de toate aceste lucruri, căci este evident că da. Tu meriți să te bucuri de îndeplinirea tuturor dorințelor tale, căci ești un miracol al Creației care are darul unic de a se folosi de imaginație pentru a-și manifesta aceste dorințe. Orice convingere care te împiedică să crezi că meriți să te bucuri de lucrurile pe care ți le dorești este învățată și are la bază o înțelegere greșită. Din fericire, ea poate fi dezvățată. Dacă vei reuși să te dezveți de ea, vei deveni un veritabil aparat de manifestare!

## 138 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Cu prima ocazie în care ți se întâmplă ceva neplăcut, întreabă-te în ce măsură crezi cu adevărat că meriți să te bucuri de o situație *mai bună*. Pornește de la premisa că toate circumstanțele vieții tale sunt manifestate de Legea Atracției la unison cu frecvența pe care vibrezi.

Nu contează în ce măsură crezi sau nu în această Lege. Ea operează independent de voința ta. Totuși, credința sau necredința ta pot influența maniera în care operează Legea *în cazul tău*.

Iată o modalitate simplă de evaluare a gradului în care simți că „meriți” sau nu ceva pe nivelele cele mai profunde ale ființei tale:

Privește în jurul tău. Ce vezi?

Cel mai bun indicator al gradului în care simți că meriți ceva este realitatea din jurul tău. Nici mai mult nici mai puțin.

Să explicăm de ce.

Așa cum înțeleg oamenii acest cuvânt, „a merita” este un proces intelectual. Ei cred că dat fiind tot ce au făcut și ce au spus de-a lungul vieții, și-au „câștigat” dreptul de a se bucura de o anumită experiență (cu alte cuvinte, au ajuns să o „merite”). Astfel, ei cred că „merită” să aibă o casă în valoare de..., o mașină în valoare de... sau o căsnicie suficient de armonioasă.

Oamenii compară visele cu realitatea exterioară și se plâng: „Nu-mi vine să cred! Merit mult mai mult decât realitatea de care am parte! Nu este drept.”

În realitate, această afirmație nu reflectă *adevăratele* lor convingeri, ci doar ceea ce cred ei la nivel intelectual. Într-adevăr, este posibil ca ei să nu fie recompensați pe măsura muncii prestate, să fie tratați de alte persoane mai puțin amabil decât le tratează ei, sau să îi fie loiali unei consoarte care nu le răspunde cu aceeași monedă. În aceste condiții, ei ajung la concluzia că „merită” o situație mai bună și că sunt victimele unei injustiții cosmice.

Chiar dacă la nivel intelectual nu îi putem contrazice întotdeauna, două lucruri rămân certe:

Pe de o parte, ei trăiesc respectivele experiențe numai pentru că rezonează cu ele pe un anumit nivel al ființei lor.

Pe de altă parte, motivul pentru care emit o astfel de frecvență de vibrație este că pe nivelele cele mai profunde ale conștiinței lor ei nu cred că merită o situație mai bună (sau mai rea) decât cea care se manifestă în momentul de față în viața lor. Această convingere poate avea cauze complexe, dar poate fi extrasă și anihilată prin tehnicile de eliminare descrise în această carte.

Toate aceste argumente intelectuale nu au însă nimic de-a face cu adevăratul motiv pentru care meriți să te bucuri de tot ce îți dorești.

*Adevăratul motiv și cea mai bună dovadă  
a faptului că meriți să te bucuri de toate  
dorințele tale este faptul că ești.*

Dat fiind că marea majoritate a oamenilor nu înțeleg acest lucru, ei și-au creat o convingere limitată potrivit căreia „nu merită decât dacă...” Această convingere este unicul lucru care îi împiedică să se bucure de experiențele dorite.

Afirmațiile de mai sus nu sunt ușor de înțeles, dar dacă le vei accepta și dacă le vei integra plenar în conștiința ta, capacitatea ta de manifestare va crește exponențial. Atunci când pornești de la premisa că meriți tot ce îți dorești, dorințele îți sunt deja pe jumătate îndeplinite.

## DORINȚELE TALE ÎȚI SUNT DEJA ÎNDEPLINITE

Una din ideile descrise de cei care predau Legea Atracției, îndeosebi de cei cu o orientare mai metafizică, este că orice om *dispune deja* de tot ceea ce își dorește, dar trebuie să își focalizeze conștiința asupra dorinței sale îndeplinite.

Această idee necesită fie o mare credință, fie o înțelegere extrem de profundă a fizicii cuantice și a naturii multidimensionale a Universului. Personal, sunt adeptul celei din urmă.

Știu că acest concept pare greu de crezut la prima vedere. Situațiile noastre curente par atât de reale și de permanente încât ne vine greu să credem că le putem schimba prin simpla noastră voință. Chiar dacă există deja, dorințele noastre nu există în această lume fizică. În acest caz, unde *există* ele?

Ele există în gândurile noastre, iar acest lucru nu trebuie subestimat. Noi le putem vedea în mintea noastră, iar prin focalizarea asupra lor în imaginația noastră putem chiar să le percepem cu simțurile și putem simți emoțiile asociate cu împlinirea lor. În acest fel, ele devin actuale la nivel energetic și așteaptă ca noi să le dăm o formă mai tangibilă. În acest fel, noi putem transforma o energie potențială într-o experiență concretă de viață. Problema este că marea majoritate a oamenilor nu își consideră gândurile „reale”, ci simple creații imaginare ale creierului lor.

Energia care manifestă experiența ta curentă și cea a „gândurilor” referitoare la dorințele tale vibrează pe frecvențe diferite. Dacă îți vei muta atenția de la una la cealaltă, tu vei intra în rezonanță cu ea, iar aceasta va deveni parte integrantă din realitatea ta. Nefiind conștienți de acest proces, noi alegem calea „cea mai ușoară”, bazată pe sistemul convingerilor noastre. Noi ne-am programat singuri sau am fost manipulați să credem că așa funcționează viața.

În realitate, noi putem avea un control conștient asupra realității pe care o trăim, și merită să ne asumăm această putere. Cartea de față ți-a prezentat toți pașii necesari pentru a face acest lucru, așa că tot ce mai trebuie să faci este să îi pui în aplicare. Dacă ți-ai clarificat toate dorințele, dacă ai practicat procesul vizualizării și dacă ai început să obții indicii intuitive, dar nu le-ai pus încă în practică, înseamnă fie că te confrunți cu o rezistență subconștientă, fie că nu ai înțeles pe deplin cât de vaste sunt

posibilitățile care ți se deschid în față atunci când începi să îți creezi în mod conștient propria viață. Tot ce trebuie să faci în acest caz este să mai lucrezi puțin cu imaginația.

Imaginația este principalul instrument al creației și ne stă în permanență la dispoziție. Dacă nu îl folosim, ni se pare că nu avem niciun control asupra vieții, iar circumstanțele în care trăim pot deveni extrem de sumbre. În realitate, acest lucru se datorează convingerilor noastre. Îți amintesc în această direcție că Egoul tău va face tot ce îi va sta în puteri să te convingă logic că nu îți poți schimba circumstanțele exterioare într-o singură clipă. Ei bine, aceste argumente sunt greșite, chiar dacă par atât de ușor de crezut. Nu este de mirare că atât de mulți oameni chiar cred în ele.

Așadar, să sintetizăm: dorințele tale *există* chiar acum, într-un mod cât se poate de real, pentru simplul motiv că ți le-ai imaginat. Deocamdată ți se pare că ele există doar în lumea virtuală a imaginației tale, dar acest lucru nu este decât o interpretare subiectivă pe care o acorzi energiei. Tu ai capacitatea de a-ți schimba interpretarea prin crearea unei realități „alternative” în imaginația ta. Majoritatea oamenilor pot face acest lucru, dar nu merg niciodată mai departe. Ei nu transformă realitatea imaginată într-o realitate curentă, căci au uitat de faptul că pot face acest lucru, fiind prinși în capcana logicii care le spune ce pot face și ce nu. În realitate, totul este posibil, și asta chiar acum.

Dacă nu ai suficient timp pentru a explora pe larg această idee, începe prin a-ți acorda cinci sau zece minute

doar pentru a „fi” împreună cu dorința ta. Manifest-o în imaginația ta și înconjoar-o cu emoții și sentimente cât mai pozitive. Experimentează-ți mental dorința în cât mai multe detalii senzoriale – vizuale, auditive, tactile etc. – și gândește-te cât de recunoscător te simți pentru că îți poți experimenta dorința chiar acum (*în imaginația ta*). Dacă vei practica cu entuziasm acești pași, dorința ta se va materializa destul de rapid. La fel ca în cazul tuturor exercițiilor de vizualizare, profită de prilej pentru a elimina orice rezistență care apare de-a lungul procesului.

Cu cât vei practica mai des acest proces, cu atât mai ușor îi va fi Egoului tău să accepte schimbarea care se profilează la orizont, cu atât mai mult cu cât îți vei asocia dorința cu sentimente pozitive. Mai devreme sau mai târziu, el va ajunge să spună: „Hei, noua realitate pare mult mai plăcută decât cea curentă. De aceea, haide să o transpunem în practică.”

În acest fel, conștiința ta va începe să se schimbe. Dacă nu vei face decât să îți *tachinezi* Egoul, vizualizând când și când, fără o bază regulată, realitatea pe care dorești să o experimentezi, Egoul tău nu va crede că ești serios, așa că va continua să se cramponeze de realitatea care i se pare mai confortabilă și mai „ușor de controlat”, până când va înțelege că noua realitate l-ar putea face mult mai fericit. Nu vreau să spun cu asta că Egoul tău are controlul suprem asupra conștiinței tale, dar la începutul practicării acestor principii el reprezintă principala voce care îți strigă la ureche: „Este imposibil!”

Tu te afli pe o cale a descoperirii de sine, care te va conduce către revelarea menirii tale și a tuturor lucrurilor pe care îți stă în putință să le manifesti. Cartea de față nu reprezintă decât un nou pas de-a lungul acestei căi. Personal, am convingerea că înțelegerea faptului că *tu* ești cel care își manifestă propria realitate este una dintre cele mai importante realizări pe care le-ai putea avea vreodată în viață. Dacă vei uita de această capacitate, viața ți se va părea un lung șir de bătălii și de conflicte. Din fericire, acest lucru nu este obligatoriu.

## ATRAGEREA UNOR LUCRURI SPECIFICE

Când am început să lucrez prima dată în mod intenționat cu Legea Atracției, m-am dus să vizitez împreună cu soția mea o casă în valoare de 1,7 milioane de dolari aflată pe malul unui lac din apropierea casei noastre de la acea vreme, care era pusă în vânzare.

Experiența s-a dovedit a fi incredibilă. Inițial, scopul pentru care mi-am propus să vizitez casa a fost acela de a-mi activa conștiința bogăției, căci la acea vreme suma de 1.7 milioane de dolari îmi depășea cu mult posibilitățile, făcându-mi Egoul să își dorească să țipe la gândul că aș putea-o deține vreodată!

Așadar, tot ce îmi doream era să mă scufund în vibrațiile unui loc care nu reflecta în niciun fel conceptul de lipsuri și să *experimentez* aceste vibrații. În plus, casa



avea o serie de caracteristici din cele pe care încercam să le vizualizez în speranța de a atrage „casa perfectă a viselor mele”.

Adevărul este că o casă pe malul lacului se afla pe primul loc în lista dorințelor mele de la acea vreme. Ulterior, am adăugat și alte detalii, precum:

- \* Să dispun de echipamente audio în toate camerele.
- \* Să am un calculator în bucătărie, pentru a avea acces la rețetele de pe Internet.
- \* Întreaga casă să aibă un sistem de încălzire a podelelor.
- \* Să am un duș cu capete multiple.
- \* În fața casei să existe un doc frumos.
- \* Lacul să aibă apa suficient de adâncă pentru a putea înota.
- \* Să am o cameră pentru media.

Cred că ai înțeles ideea. Chiar înainte de a vedea casa, am vizualizat anumite detalii specifice, cum ar fi perspectiva asupra lacului din diferite camere. Îndeosebi una din imagini îmi era deosebit de clară: mă afluam într-o cameră mare, cu podeaua din lemn, cu un șemineu în partea stângă și cu o fereastră arcuită în față, prin care puteam vedea lacul. Era o imagine atât de vie

încât știam pur și simplu că reprezintă *camera perfectă* pentru mine.

În aceste condiții, îți poți imagina ce am simțit atunci când am intrat pentru prima dată în această casă și i-am văzut sufrageria, care era imaginea identică a scenei pe care o vizualizasem luni la rând în imaginația mea. Am trăit șocul unei vieți, dar în același timp am înțeles că aceasta era casa viselor mele.

Dar lucrurile nu s-au oprit aici. Fiecare cameră avea difuzoare pentru muzică. Baia avea podeaua încălzită și un duș cu capete multiple. Există chiar și un frigider micuț în baia principală. Nu vizualizasem așa ceva, dar mă cunoșteam suficient de bine pentru a-mi da seama că mai devreme sau mai târziu mi-aș fi cumpărat unul!

În plus, toate dormitoarele casei aveau podele din lemn, perfecte pentru a te simți bine și exact așa cum mi-am imaginat. Îmi place foarte mult lemnul, iar casa aceasta avea lemn din belșug. Există și un doc minunat într-un golfuleț cu apă adâncă, la distanță se vedea portul, iar apusurile erau minunate. Casa fusese construită de un contractor pentru uz personal. Acesta avusese intenția să locuiască în ea până la sfârșitul zilelor sale. De aceea, îți poți imagina calitatea ei și atenția pe care o acordase constructorul tuturor detaliilor.

Există chiar și un calculator în bucătărie!

Ce însemnau toate acestea? Am încercat să nu mă reped să interpretez realitatea din fața mea prin faptul că aceasta era neapărat casa *mea...* sau că avea să devină casa mea în viitorul apropiat. *Ar fi putut* să însemne acest

lucru, dar la acea vreme nu credeam că asta depinde de mine. De aceea, în loc să mă atașez imediat de casă, am optat pentru a-mi asculta vocea intuiției, pentru a fi atent la ideile care îmi treceau prin minte și pentru a-mi menține vie viziunea.

Așa cum îmi propusesem, vederea acestei case mi-a amplificat într-adevăr conștiința că „sunt bogat”. După ce am făcut turul casei, aveam în sfârșit o imagine reală și concretă asupra căreia puteam să îmi focalizez energia creatoare. Dintr-odată, casa viselor mele nu mai era un concept virtual în mintea mea. O văzusem și o atinsesem. Știam că există în plan fizic. Tot ce mai trebuia să fac era să mă opun tentației de a-mi imagina *cum* avea să devină efectiv a mea, dacă acest lucru urma să se întâmple vreodată.

În mod evident, Universul era pe punctul de a-mi furniza o experiență aliniată cu vibrația mea din acel moment. „Coincidențele” pe care le-am experimentat în timpul acestei experiențe erau prea strigătoare la cer pentru a le considera întâmplătoare. Ar fi trebuit să fiu orb sau complet închistat mental pentru a nu vedea acest lucru. Era ca și cum proprietarul ar fi construit casa în acord cu directivele mele, conform vizuinii pe care o cultivam de câteva luni, cu mult timp înainte de a vedea efectiv casa.

Probabil că te întrebi dacă m-am mutat vreodată în acea casă.

Nu, nu m-am mutat. Oricât de mult mi-ar fi plăcut casa, mutarea într-un loc atât de îndepărtat ar fi creat probleme serioase în familia mea. Fetele mele erau adolescente la acea vreme, iar soția mea era înscrisă într-un

club de tenis care o făcea extrem de fericită. Mie personal mi-ar fi plăcut să locuiesc în acea casă, dar nu cu acel preț. Cu siguranță, să-mi ridic în cap întreaga familie *nu* corespundea vibrațiilor pe care le asociaz în imaginația mea cu casa viselor mele.

În cele din urmă, ne-am mutat într-o altă casă. Deși nu se afla pe malul lacului, aceasta corespundea esenței întregii liste a dorințelor mele, aliniindu-se în linii mari cu viziunea mea asupra casei de vis.

În plus, am aflat mai târziu că acea casă de pe malul lacului avea probleme cu igrasia care ar fi devenit un coșmar dacă am fi cumpărat-o.

Ce vreau să spun este că m-am folosit de acea casă de pe malul lacului ca de o „ancoră” pentru a-mi genera sentimentele asociate cu bucuria de a trăi în noua mea casă (încă virtuală la acea oră). Am optat pentru a nu mă atașa de acea casă anume, ci pentru a mă folosi de ea pentru a-mi amplifica sentimentele pozitive asociate cu casa pe care doream să o atrag.

Este o mare diferență!

Cel mai adesea, oamenii se atașează de atragerea unui obiect sau a unei persoane specifice, uitând că ceea ce contează este esența emoțională a obiectului dorinței lor.

Sunt întrebat adeseori dacă Legea Atracției poate fi folosită pentru a atrage o relație cu un individ anume, care fie nu manifestă niciun interes față de persoana care îmi pune întrebarea, fie este implicat într-o altă relație. Ei bine, încercarea de a atrage în viața ta o altă persoană

împotriva dorinței sale nu este nici corectă, nici eficientă, neputând funcționa vreodată.

Secretul aplicării Legii Atracției în domeniul relațiilor constă în a nu te focaliza asupra unei *persoane*, ci asupra experienței emoționale pe care îți imaginezi că ai putea-o trăi cu persoana respectivă. Nu este nimic incorect în a te folosi de o persoană anume ca de un model pentru ceea ce îți dorești, cu condiția să nu te atașezi de ea, ratând astfel toate celelalte oportunități care îți ies în cale și care te-ar putea conduce către atragerea persoanei cu adevărat potrivite pentru tine.

Visează la scară mare și fii cât mai specific, dar numai în sensul acordării cât mai precise a vibrației tale energetice cu realitatea pe care ți-o dorești, fără a te atașa de un anumit rezultat. „Casa viselor mele” (cea de pe malul lacului) a apărut în viața mea și a familiei mele aproape imediat după ce am început să meditez asupra conceptului de casă ideală pentru mine. Cu toate acestea, casa care mi-a împlinit în cele din urmă așteptările a fost cu totul alta.

Joacă-te cu ideea de „a fi” bogat. Vizitează case scoase la vânzare sau saloane de prezentare a automobilelor, astfel încât să te conectezi cu sentimentul că ești deja bogat. Această metodă este chiar mai eficientă decât simpla vizualizare mentală și, în plus, este foarte amuzantă!

Dacă practici acest exercițiu cu scopul de a vedea ce simți atunci când experimentezi lucruri „foarte scumpe”, *nu te gândi la bani*. Savurează experiența ca și cum plățirea obiectului respectiv nu ar fi o problemă

## 150 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

pentru tine. Descoperă ce anume îți place cel mai mult! De bună seamă, asta *nu* înseamnă că trebuie să cheltuiești foarte mulți bani dacă nu dispui de ei, mai ales dacă ai obiceiul să te stresezi foarte tare din cauza datoriilor. Mulțumește-te să te gândești ce vei face cu banii atunci când îi vei avea.

Atunci când te gândești la bani, nu cădea în capcana de a-ți imagina „cum” vei face rost de ei. Aceasta nu este sarcina ta. Urmează indiciile primite și propune-ți să te distrezi cât mai bine de-a lungul întregului proces.

Momentul este ideal pentru a discuta despre fraza: „Acest lucru, sau altul mai bun, pentru binele tuturor celor implicați”, pe care îți recomand insistent să o adaugi ori de câte ori afirmi ce anume îți dorești de la viață. De pildă, dacă eu aș fi fost prea atașat de casa de pe malul lacului, fără să mă deschid în fața alternativelor potențial mai bune, aș fi putut rata casa pe care am sfârșit în cele din urmă prin a mi-o cumpăra.

În mod similar, sfatul meu este să rămâi detașat de rezultatul final până la împlinirea efectivă a dorinței tale. De bună seamă, asta nu înseamnă să „nu faci nimic”. Acționează, dar lasă-te călăuzit de Univers de-a lungul acestui proces și nu încerca să îți creionezi singur calea prin gândirea ta rațională. Pe de altă parte, dacă „planificarea” pașilor următori pe care îi ai de făcut ți se pare absolut naturală, eliberatoare și pur și simplu „corectă”, probabil că aceasta este calea pe care trebuie să o urmezi; dar dacă această planificare te stresează sau te îngrijorează, înseamnă că nu asta trebuie să faci.

De aceea, scrie, vizualizează și „joacă-te” în lumea exterioară cu diferite scenarii, bucurându-te la fel ca un copil de jocul său preferat. În tot acest timp, fii convins că realitatea pe care ți-o dorești se află deja în drum spre tine.

## CINE VREA SĂ „FIE” MILIONAR?

Probabil că ai răspuns deja: „Eu!” la întrebarea de mai sus... dar aș pune pariu că ceea ce dorești să spui de fapt este că: „Îmi doresc să am un milion de dolari”. În pofida aparențelor, cele două afirmații nu înseamnă același lucru. De ce? Nu presupune cuvântul „milionar” să ai milioane de dolari?

Ba, da, chiar asta presupune. Există însă milionari care uneori au *mai mult* de un milion de dolari în cont, iar alteori *mai puțin*. Diferența este că ei *chiar sunt* milionari, pentru că acesta este modul lor de a gândi, așa că indiferent de valoarea contului lor bancar, ei atrag întotdeauna mai multă bogăție prin intermediul Legii Atracției.

Cel mai probabil, ceea ce îți dorești tu atunci când spui că dorești să fii milionar este să știi că banii nu mai reprezintă o problemă pentru tine. Mulți oameni cred că a avea un milion de dolari este ceva magic, ca și cum acest număr le-ar putea rezolva automat toate problemele și le-ar putea împlini toate visele. Sfatul meu este să te focalizezi mai degrabă asupra *sentimentelor* pe care le-ai avea dacă ai dispune de un milion de dolari decât

asupra acestui număr. Începând din acest moment, ne vom referi la conceptul de milionar ca la cineva care gândește ca un om lipsit de griji financiare.

Să vedem cum arată sentimentul pe care dorești să îl integrezi în conștiința ta de zi cu zi pentru a atrage acest gen de libertate.

Un milionar *adevărat* nu trebuie să își facă niciodată griji că ar putea pierde tot ce are. Conceptul de „milionar reprezintă pentru el o stare de spirit, nu un număr într-un cont. Sentimentul de a fi milionar, respectiv de a avea foarte mulți bani, este unic. Când am început să lucrez pentru prima oară cu el, lucru pe care ți-l recomand și ție, am trăit o stare de conștiință foarte intensă. Nu se pune problema că m-am simțit mai puternic, dar întreaga mea ființă a început să vibreze pe o altă frecvență.

Ori de câte ori reușeam să mă pun la unison – măcar pentru câteva secunde – cu starea de conștiință a unui milionar, toate grijile din viața mea (mai mari sau mai mici) legate de bani dispăreau ca prin farmec. Trebuie să recunosc că sentimentul este indescriptibil. Întreaga mea ființă se impregna cu vibrația „bogăției”, care mă făcea să mă simt incredibil de ușor. Indiferent ce făceam, simțeam instantaneu nevoia de a încetini ritmul în mod semnificativ. Chiar și pulsul inimii părea să își încetinească ritmul, la fel ca și gândurile și mișcărilor mele. Pur și simplu nu mă mai simțeam grăbit să fac ceva anume.

Îmi era foarte ușor să savurez aceste momente, căci nu mai îmi făceam griji legate de ceea ce „trebuia să fac”. De altfel, aproape tot ce făceam avea legătură cu



procurarea banilor sau *depindea* de aceștia. Este uimitor ce impact au banii asupra tuturor aspectelor vieții noastre, în maniere la care de multe ori nu ne gândim în mod regulat. Dacă te poți detașa de orice atașament față de nevoia de bani – fiind conștient că dispui de resurse nelimitate și că banii pur și simplu nu reprezintă o problemă pentru tine – realizezi dintr-odată cât de mult ți-au influențat viața banii! Acest rol universal al banilor îi determină pe oameni să aibă o atitudine atât de subiectivă și de crispată legată de bani.

Pe lângă „încetinirea” ritmului meu general de funcționare, am experimentat de asemenea o schimbare psihologică și fiziologică extrem de profundă. Am început să gândesc în mod diferit despre foarte multe lucruri. De pildă, odată pregăteam masa, așa că am început să mă gândesc (la unison cu vibrația pe care încercam să o integrez în conștiința mea): „Putem mânca absolut orice ne dorim și ne putem distra pregătind această masă. Deși aceasta costă foarte mult, nu contează deloc, căci ne putem permite tot ce dorim, oricând dorim acest lucru.” De bună seamă, gândul nu a durat mai mult de câteva secunde, dar este de necrezut cât de eliberatoare și de intensă mi s-a părut acea experiență. Am înțeles atunci ce înseamnă *să fi* bogat pe un nivel complet superior, și am simțit literalmente cum se schimbă vibrația mea energetică.

Experiența a transcens cu mult simplele afirmații de genul: „Dispon de toți banii necesari pentru toate lucrurile pe care mi le doresc.” A fost o experiență directă și

concretă, care mi s-a părut incredibil de reală, deși nu am putut-o susține decât câteva secunde. Chiar și așa, cred că acele câteva secunde au avut o contribuție decisivă asupra atragerii respectivei realități.

Nu-mi este deloc ușor să descriu în cuvinte cum poate fi atinsă această stare, dar voi încerca totuși. De bună seamă, primul pas logic constă în a afirma ceea ce dorești să realizezi. Acest lucru nu este însă suficient. În continuare, trebuie să „te integrezi în această realitate”. Nu știi cum altfel aș putea descrie această stare. Trebuie să „uiți” pentru câteva momente de orice altceva cu excepția faptului că esența afirmației tale *reprezintă* adevărul curat. Nu este atât de mult vorba să te focalizezi asupra unei „realități noi, diferite de cea actuală”, cât să uiți pur și simplu de acele aspecte ale realității curente pe care nu le mai dorești în viața ta.

Spre exemplu:

Dacă îți dorești să te bucuri de bogăție, dar nu faci decât să te gândești tot timpul la ea, înseamnă că *nu o ai încă*. Chiar dacă încerci să îți imaginezi că ești bogat, perspectiva din care o faci este că: „Încă nu sunt bogat. De aceea fac toate aceste tehnici.” Chiar dacă nu ești conștient de acest lucru, vibrația pe care o emiți este de tip: „Nu sunt încă bogat”, iar această vibrație are o putere de atracție foarte mare, care atrage în viața ta exact realitatea pe care *nu* ți-o dorești. Pe de altă parte, dacă poți uita pe moment că nu dispui încă de bogăția pe care ți-o dorești, starea ta de spirit se aliniază în mod

natural cu „bogăția”, integrând-o în conștiința ta ca și cum aceasta ar fi reală.

Știu că nu este ușor de înțeles. Limbajul nostru conceptual nu mă ajută prea mult să descriu ceea ce doresc, căci această realitate este complet intangibilă, fiind asociată mai degrabă cu *sentimentele* decât cu gândurile. Totul depinde de cât de mult reușești să te implici în jocul identificării cu dorința ta. Tehnica „uitării” te poate ajuta să te implici în acest joc pe un nivel superior, nebănuit până acum.

Personal, m-am jucat mult timp de-a „omul bogat” înainte de a deveni astfel, prefăcându-mă că negociez cumpărarea unor case sau mașini, fără să reușesc însă întotdeauna să *simt* că am într-adevăr foarte mulți bani. Ori de câte ori reușeam însă, experiența pe care o trăiam era incredibil de intensă. Dintr-odată, nu mai eram preocupat de *maniera* în care voi reuși să îmi permit ceea ce îmi doream, nu pentru că mă gândeam că „Va avea grijă Universul”, ci pentru că simțeam că „*Universul a avut deja grijă*”.

Așadar, dacă îți dorești să devii milionar sau să nu te mai gândești vreodată la bani ca la o problemă în viața ta, propune-ți să te joci înainte de toate cu *sentimentele* asociate cu această realitate. Nu te gândești neapărat la „milionul de dolari”, încercând să simți ce înseamnă acesta. Gândește-te și propune-ți să simți ce înseamnă să *nu mai ai niciun fel de griji legate de bani*. Susține cât mai mult timp această senzație și practică această metodă cât mai des. În acest fel, este posibil să „devii”

un milionar chiar dacă vei avea mai puțin de un milion de dolari. Îngăduie-i Universului să îți furnizeze ceea ce îți dorești cu adevărat, nu ceea ce crezi că *ar trebui* să îți dorești.

## INCREDULII ȘI CRITICII

Am afirmat în secțiunea anterioară că oamenii din viața ta pot deveni obstacole în calea noii călătorii pe care te pregătești plin de entuziasm să o începi. Doresc să insist puțin asupra acestui lucru.

Este posibil să începi să integrezi principiile științifice ale Legii Atracției, sau cel puțin să încerci acest lucru, iar consoarta, prietenii sau colegii să nu îți împărtășească entuziasmul legat de acest nou mod de a gândi. Marea întrebare pe care și-o pun de regulă oamenii aflați în această situație este: „Îmi va afecta acest lucru eforturile de a manifesta abundența?”

Răspunsul la această întrebare depinde în totalitate de tine. Înainte de a intra în amănunte, îți propun să facem un pas înapoi și să examinăm mai îndeaproape situația în care te afli.

Doresc să îți reamintesc cu această ocazie că *tu ești cel* care a atras această consoartă, acești prieteni și acești colegi în existența ta, datorită rezonanțelor tale anterioare. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți asumi responsabilitatea. Dacă refuzi să accepți acest adevăr elementar, va fi greu să ai succes în aplicarea acestor principii, căci distincția care îți conferă încrede-

rea că poți crea orice realitate dorești este chiar convingerea că tu ești cel care atrage tot ce există în viața ta, lucru valabil atât pentru aspectele plăcute cât și pentru cele neplăcute.

În aceste condiții, tu nu poți spune: „Am atras cutare lucru minunat, dar situația cutare, care m-a deranjat, s-a produs în întregime din vina altcuiva.” Reține: chiar dacă nu ai *creat* în mod conștient situația neplăcută, tu ești cel care a atras-o în realitatea ta prin gândurile tale persistente și prin convingerile tale subconștiente, care operează fără ca tu să fii de cele mai multe ori conștient de ele. Această combinație de gânduri și emoții corespundente dă naștere vibrației tale personale, care atrage situații, circumstanțe și persoane cu aceeași frecvență de vibrație.

Atunci când acești oameni au apărut în viața ta, tu aveai o frecvență de vibrație diferită (cel mai probabil) de cea actuală. În aceste condiții, nu este de mirare că orice schimbare subită a „felului tău de a fi” și orice încercare de a-ți schimba frecvența de vibrație sau nivelul de conștiință va zdruncina din temelii sfera ta de influență. Nici nu ar putea fi altfel.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că noua cale pe care ai apucat-o este calea *ta*, nu a celorlalți. De aceea, rolul tău nu este de a-i sili să accepte modul tău de a gândi sau noile tale convingeri. De fapt, dacă vei face acest lucru fără ca ceilalți să fie pregătiți, nu vei reuși decât să provoci diferite conflicte, creând astfel emoții negative care vor atrage situații similare în viața ta!

## 158 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Lucrurile devin și mai complicate datorită faptului că oamenii care îți fac greutăți au de partea lor perspectiva general acceptată asupra „responsabilității”. De aceea, îi vei auzi spunând nu de puține ori: „Mă rog, sună bine în teorie ce spui, dar facturile trebuie plătite acum, și nu mai avem niciun ban.” Probabil că această afirmație îți sună familiar. Cum reacționezi însă atunci când auzi astfel de argumente? Cele mai comune reacții sunt următoarele:

- \* Are dreptate. Este o prostie. Ce spune este perfect logic.
- \* Nu știe ce pierde. Greșește. Dacă ar vedea lucrurile la fel ca mine, am putea schimba împreună realitatea, mult mai rapid.
- \* Of, îmi îngreunează atât de mult situația!

Toate aceste gânduri sunt naturale, dată fiind educația pe care am primit-o, dar acceptarea gândurilor negativiste ale altor persoane nu face decât să îți coboare frecvența de vibrație și să atragă mai degrabă în viața ta propria lor realitate decât realitatea pe care încerci să ți-o crezi. Ce poți face în acest caz? Va afecta energia acestor oameni rezultatele pe care încerci să le crezi?

Dacă vei permite acestor gânduri să îți domine emoțiile, ele vor influența cu siguranță rezultatele pe care le vei obține. Nu trebuie să uiți că acești oameni sceptici și critici nu „greșesc” în sine, cel puțin din punctul lor de vedere. Sistemul lor de convingeri este foarte rigid, iar

dacă aud pe cineva că visează la altceva, ei îl consideră „cu capul în nori” și nu sunt dispuși nicio clipă să îi accepte noua perspectivă și să își schimbe vechile convingeri, oricât de bine ar suna ideile tale. De fapt, chiar faptul că sună atât de bine (prea frumos ca să fie adevărat) le trezește și mai abilită neîncrederea.

O alternativă care îți stă la dispoziție este aceea de a le da acestor oameni o libertate absolută de a crede ce vor, nelăsând în niciun fel gândurile lor să îți afecteze emoțiile. La urma urmelor, *tu* ești cel pe care societatea îl consideră „nerezonabil”. Tu ești cel care schimbă regulile vieții sale și care încearcă să adopte noi convingeri. De aceea, trebuie să le acorzi celorlalți timpul necesar pentru a te prinde din urmă și un *motiv* real pentru a ți se alătura (dacă dorești să rămâi alături de ei).

Dacă ai dificultăți din cauza consoartei sau a unui prieten, ai la dispoziție trei alternative:

1. Te poți adapta la reacțiile sale emoționale, încetinindu-ți progresul de-a lungul căii alese sau oprindu-l de tot, refuzând astfel să mai atragi viața pe care ți-o dorești.
2. Poți opta pentru a te despărți definitiv de aceste persoane, pornind de la premisa că nu te vei putea găsi niciodată pe tine însuși cu ei în viața ta. Recunosc că acest pas pare extremist; de aceea, îți recomand să aplici *următoarea* alternativă:

## 160 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

3. Angajează-te să îți crezi o viziune a viitorului *tău*. Dacă dorești ca partenerul de viață, prietenii sau colegii să facă parte integrantă din această viziune, integrează-i pur și simplu în ea. Focalizează-te asupra sentimentelor asociate cu gândul de a-i avea pe acești oameni alături de tine de-a lungul incredibilei călătorii care te așteaptă în față.

Nu încerca însă niciodată să *îi schimbi*, căci nu aceasta este sarcina ta.

A treia alternativă constă în a-i influența „prin puterea exemplului personal”. Singura ta responsabilitate este de a implementa aceste principii în viața ta, lăsându-i pe ceilalți să asiste la ceea ce se întâmplă în continuare.

Această abordare mai subtilă îți va facilita mult conversațiile cu ei și îți va oferi argumente noi pentru a-i convinge că ai dreptate.

În rest, încearcă să menții buna înțelegere și pacea. Nu încerca să îi explici cuiva intrat în panică din cauza lipsei banilor că Universul îi va oferi banii de care are nevoie în măsura în care își va ridica frecvența de vibrație. Cel mai probabil, cuvintele tale nu vor avea impactul scontat.

Pe de altă parte, folosirea Legii Atracției pentru atragerea bogăției nu înseamnă să renunți la orice responsabilitate. La urma urmelor, dacă acționezi într-o manieră despre care inima îți spune că este iresponsabilă numai pentru a-ți demonstra „credința în sistem”, intelectul tău



va ajunge să prevaleze asupra inimii, iar acesta nu este niciodată un lucru bun. Pe un nivel mai profund nu te vei simți niciodată bine atât timp cât vei acționa iresponsabil. În plus, comportamentul iresponsabil nu îi va ajuta cu nimic pe cei din jurul tău să îți accepte principiile și să le considere corecte.

Așa cum spuneam, dovedește-ți întotdeauna dreptatea prin puterea exemplului personal... dar fă acest lucru în liniște și în pace. Mai devreme sau mai târziu, dacă îți este dat să rămâi alături de ei, cei dragi te vor urma. Pe de altă parte, dacă este absolut evident că aceștia te vor împiedica să îți continui creșterea personală prin temerile, îndoielile și negativitatea lor, ar fi bine să te gândești serios fie la restructurarea relațiilor tale, fie la cea a viziunii tale, astfel încât să includă relații mai armonioase cu aceștia.

## ATRAȚIE VERSUS CREAȚIE

Există o diferență între *atragera* realității și *crearea* ei. Deși la nivel cuantic nu există nicio diferență, la nivelul intelectului uman putem vorbi de o interpretare care te poate ajuta să accepți mai ușor aceste două concepte și faptul că ai aceste capacități.

Cred că ai înțeles deja că *noi suntem înainte de toate energie* care vibrează pe o anumită frecvență. Realitatea în care trăim este rezultatul direct al vibrației pe care o emitem. Gândurile noastre generează emoții care ne modifică frecvența de vibrație, iar noi atragem diferite

lucruri în funcție de rezonanțele noastre. Cu alte cuvinte, dorințele noastre au o calitate magnetică, atrăgând în viața noastră realitatea corespondentă. Întrebarea care apare este următoarea: creăm noi această realitate din nimic, sau putem vorbi de un alt proces?

Într-un fel, putem spune că o creăm din nimic. Într-adevăr, nimic nu poate exista în realitatea noastră atât timp cât noi nu observăm lucrul respectiv. Acesta este un adevăr elementar descoperit de fizica cuantică. Nu toți oamenii înțeleg însă acest lucru, și puțini sunt cei care știu cum să îl pună în aplicare. Dacă putem accepta faptul că atragem realitatea corespondentă dorințelor noastre printr-un proces științific logic, noi putem progresa mai rapid de-a lungul acestui proces.

Oamenii își contemplă circumstanțele vieții și se întreabă: „Eu sunt cel care a creat această situație? Eu am creat această casă? Eu am creat foamea la nivel mondial? Eu am creat femeia cu care m-am însurat? Cum este posibil ca eu să creez *ceva*? Cum aș fi putut crea eu televiziunea de înaltă definiție în condițiile în care nu știu nimic despre electronică? În mod evident, multe din aceste realități sunt create de alți oameni!”

Așa este. Cu toții suntem implicați în acest proces de creație și de atragere a realității noastre personale. Noi emitem anumite gânduri (vibrații), multe dintre ele pe un nivel subconștient, și atragem astfel diferite experiențe în realitatea noastră. Este posibil ca energia pe care o atragem și pe care o „asamblăm” în imaginea pe care o avem asupra realității să își fi avut originea în altă parte

din acest imens ocean de energie care este Universul. Noi intrăm în contact și interacționăm cu alți oameni și cu alte situații care emană vibrații, dar acestea se află în rezonanță cu vibrațiile emise de noi.

De pildă, atragem în viața noastră o persoană care ne irită sau ascultăm la televizor o știre catastrofală, lucru pe care nu l-am crea niciodată în mod deliberat. Această atracție se petrece din cauza rezonanțelor noastre comune. De bună seamă, ea nu înseamnă că noi *am creat* acea realitate neplăcută, dar este evident că o anumită vibrație emisă de noi a permis știrii respective să pătrundă în viața noastră.

Astfel, nu se pune problema că noi am creat deraierea unui tren pe care o vedem la știri, sau orice alt dezastru. O anumită combinație a energiilor a fost responsabilă pentru acest lucru, iar vibrația noastră a atras această experiență în viața noastră, pe un nivel de care nu suntem conștienți.

Să spunem că te gândești la cineva, iar acesta îți dă un telefon exact în momentul respectiv, sau că te gândești că îți trebuie un anumit articol, cum ar fi o foarfecă, și te trezești că acesta se află chiar sub nasul tău. Nu-ți dai seama cum a ajuns acolo, căci nu l-ai atras și cu siguranță nu l-ai materializat în mod conștient. Și totuși, exact asta ai făcut la nivel cuantic.

De ce îți este atât de ușor să „materializezi” instantaneu diferite obiecte minore, cum ar fi foarfeca, în timp ce îți vine atât de greu să atragi alte lucruri în viața ta, cum ar fi o casă, o mașină sau o relație? Ei bine, detaliile

diferă de la un caz la altul, dar în esență este întotdeauna vorba de o rezistență interioară.

Dacă o anumită realitate ni se pare prea „mare”, noi avem tendința automată să credem că este mai greu să o atragem în viața noastră. Această convingere dă naștere unei rezistențe interioare, care împiedică manifestarea realității respective în viața noastră. Chiar în exemplul cu foarfeca, dacă avem cu adevărat *nevoie* de ea și ne temem că nu o vom găsi, atenția noastră emoțională ar fi focalizată în întregime asupra ideii că nu o putem găsi, și astfel putem pierde ore în șir căutând-o fără succes. Așadar, nu mărimea fizică sau costul obiectului ne îngreunează „materializarea” lui, ci felul în care ne conectăm cu el din punct de vedere emoțional.

Doresc să fac o distincție pentru a-ți oferi o perspectivă diferită asupra acestui proces, respectiv asupra diferenței dintre a crea direct o anumită realitate și a o atrage accidental în viața ta. Aceste „manifestări accidentale” nu par să aibă nicio logică, dar trebuie să înțelegi că apariția lor în viața ta este *perfectă*.

Ar trebui să fii extrem de recunoscător pentru existența lor, căci ele îți demonstrează că ai capacitatea incredibilă de a atrage absolut orice în viața ta, prin puterea gândurilor tale. Tot ce trebuie să faci pentru a duce viața pe care ți-o dorești este să îți filtrezi aceste gânduri, să preiei controlul asupra lor și să emiți în mod deliberat numai acele gânduri care corespund realității pe care ți-o dorești, și astfel îți vei modela viața care te pasionează și care corespunde viselor tale!

## TE SIMȚI BLOCAT?

Există situații în care aplici aceste principii ale atragerii abundenței în viața ta, dar te simți frustrat, căci lucrurile nu par să avanseze în direcția dorită de tine. Am auzit foarte mulți oameni spunând: „Am lucrat timp de câteva săptămâni bune cu aceste principii, dar nu s-a schimbat nimic. De fapt, lucrurile chiar s-au înrăutățit în viața mea.”

Dacă este adevărat ce spun, înseamnă că se întâmplă *ceva*. Ei au început să devină participanți activi la propria lor viață, să și-o *modeleze*, iar Universul le răspunde. Sunt situații în care ceea ce se întâmplă în viața ta nu este exact ceea ce anticipai sau ce îți *doreai* tu. În mod evident, inteligența infinită a Universului a decis că aceste evenimente reprezintă calea cea mai eficientă de a-ți livra realitatea corespondentă gândurilor tale.

Gândește-te cu atenție la următoarele lucruri care ți-ar putea încetini procesul de atragere conștientă a abundenței în viața ta. Răspunde onest la întrebările care urmează:

**Ai o viziune extrem de limpede asupra vieții pe care ți-o dorești?** Cunosc foarte mulți oameni care citesc astfel de cărți, dar nu aplică decât mental principiile descrise în ele. Li se spune clar că trebuie să își descrie în scris ziua perfectă, dar ei nu fac acest lucru, convinși că dacă vizualizează mental ceea ce își doresc este suficient. Uneori este, dar acest lucru le-ar putea încetini procesul de

manifestare. Scrisul conduce dorința pe un alt nivel al realității și te ajută să îți definești mai clar ce anume îți dorești. Ajungem astfel la o altă întrebare:

**Ceri ceea ce îți dorești cu adevărat, sau doar mijloacele pentru a obține ceea ce îți dorești?** De pildă, ceri o casă pe malul lacului, sau *banii* necesari pentru a cumpăra o astfel de casă? Banii nu reprezintă decât un mijloc necesar pentru a obține ceea ce îți dorești, dar nu asupra lor ar trebui să te focalizezi. În plus, dacă nu reușești să obții acești bani, este evident că ai o anumită rezistență interioară legată de ei. Încercarea de a obține bani fără a face munca necesară de eliminare a rezistenței subconștiente legate de ei (respectiv, a gândurilor și sentimentelor negative asociate cu banii) nu te va conduce decât la frustrare.

Dacă ceea ce ceri este direct casa de pe malul lacului (prin focalizarea asupra emoțiilor corespondente), este posibil să primești banii necesari pentru a ți-o cumpăra, dar este la fel de posibil să primești casa prin alte mijloace neașteptate. Dacă nu ceri *direct* ceea ce îți dorești, nu faci decât să încetinești procesul de manifestare.

Mai există și un alt nivel al acestui proces. Să spunem că ceri ceea ce îți dorești, dar te aștepti ca respectiva realitate să se manifeste într-o anumită manieră specifică. De pildă, ceri o mașină nouă, după care nu faci nimic altceva decât să îți cumperi bilete de loterie, așteptându-te că aceasta va fi maniera în care vei obține mașina. Sau îți propui să îți mărești cifra de afaceri ca unică modalitate

de a obține *banii* necesari pentru cumpărarea mașinii. În acest fel, te focalizezi asupra mijloacelor, nu asupra obiectului real al dorinței tale. Este foarte important să *încetezi* să mai faci acest lucru.

**Te distrezi?** Nu cumva ai transformat întregul proces de „creare a abundenței” prin folosirea acestor principii într-o *slujbă*? Dacă da, află că el *nu* reprezintă o slujbă, și nu ar trebui să fie *perceput* ca atare. Dacă ți se pare că faci un efort, înseamnă că nu ai înțeles în ce constă calea pe care ai apucat-o.

Abordarea acestei căi cu o atitudine care corespunde unei munci dificile emite o vibrație care rezonază cu dificultatea și îngreunează întregul proces de manifestare. Universul nu își propune niciodată să afle ce vrei să spui „cu adevărat” atunci când îi ceri ceva. Legea Atracției nu face altceva decât să atragă în viața ta noi și noi realități care corespund emoțiilor investite de tine de-a lungul procesului – în cazul de față mai multă „muncă grea”.

**Ți-ai stabilit un orar al manifestării?** Știu că ai vrea ca dorințele să îți fie îndeplinite imediat, dar cel mai probabil sistemul convingerilor tale nu susține acest ideal (lucru valabil pentru marea majoritate a oamenilor). Dacă îți dorești ca ceva să se întâmple *acum*, dar nu crezi în mod real că acest lucru este posibil, lucrul respectiv nu se va întâmpla. Oricât de mult ai gândi sau ai spera ca el să se petreacă *acum*, atât timp cât nu crezi cu convingere că acest lucru este posibil, el nu se va petrece. În mod

paradoxal, oricând se va petrece, momentul va fi *acum*, căci nu există nimic altceva decât momentul prezent. Reflectează asupra acestui adevăr profund.

De aceea, nu-ți mai face griji cu privire la orarul evenimentelor pe care dorești să le manifesti. Egoul își dorește întotdeauna pe loc rezultatele pe care le urmărește, dar nerăbdarea nu este o vibrație foarte elevată, așa că nu va face decât să îngreuneze procesul manifestării. Din păcate, Egoul își dorește întotdeauna să păstreze controlul asupra lucrurilor.

Realitatea pe care ți-o dorești va deveni manifestă la momentul cel mai oportun pentru tine, dar numai în măsura în care îi vei permite acest lucru.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că tu trăiești deja o anumită experiență umană pe care ai atras-o, iar deschiderea în fața unei realități complet diferite poate fi destul de dificilă, în funcție de convingerile pe care le-ai acumulat. Corpul tău – această experiență fizică – nu reprezintă decât un mic fragment al conștiinței tale (natura ta reală). Tu ești înaintea de toate Energie pură, care nu are niciun fel de limitări. Singurul lucru care te împiedică să realizezi acest lucru este Egoul, acest proces mental insignifiant și iritant, care te face să te simți mărunț și limitat, dar numai pentru că îi permiți acest lucru. Ia decizia de a nu-i mai permite.

La toate acestea se adaugă lipsa acțiunii, care este cel mai mare vinovat pentru încetinirea sau blocarea procesului de manifestare. Tu *trebuie* să acționezi la unison cu Universul după ce ai declanșat fluxul energetic



prin intenția ta. Numai prin acțiune poți experimenta tu împlinirea dorinței tale.

## CREEAZĂ ÎNTOTDEAUNA PORNIND DE LA ZERO

Un alt motiv care îți poate încetini procesul manifestării are legătură cu primii pași ai acestui proces, respectiv cu limpezirea viziunii tale asupra vieții pe care ți-o dorești. Crearea viziunii pornește întotdeauna de la elucidarea lucrurilor pe care *nu* ți le dorești, urmată de focalizarea asupra lucrurilor pe care *ți le dorești*.

De multe ori, noi identificăm o situație pe care nu ne-o dorim, dar ajungem la concluzia că ne dorim o versiune diferită a respectivei realități, nu o realitate complet diferită. De pildă, nu ne plac anumite aspecte legate de slujba sau de relația noastră și ne spunem: „Ei bine, îmi doresc ca această slujbă sau această relație să arate astfel, nu așa cum este ea la ora actuală.”

Dacă procedezi în acest fel, tu ceri practic ca o realitate deja existentă să *se schimbe* așa cum dorești tu. Dar dacă *ea* nu dorește să se schimbe? Spre exemplu, dacă te afli într-o relație, iar partenerul tău nu se comportă așa cum îți dorești tu, îți poți spune: „Ei bine, vreau ca el să se comporte *astfel* în relația noastră.” Ceea ce nu realizezi tu este că nu poți emite vibrații în locul lui! Cu alte cuvinte, gândurile tale nu îl pot schimba *pe el*.

Ceea ce poți face însă este să atragi o realitate complet nouă și perfect satisfăcătoare. Înainte de a conti-

## 170 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

nua, doresc să precizez din start că atunci când încerci să schimbi ceva sau pe cineva, tu pornești automat de la premisa că ceva *nu* este în regulă cu el, atrăgând astfel exact lucrul pe care dorești să îl schimbi sau să îl elimini.

De aceea, este întotdeauna de preferat să pornim de la zero.

Închide ochii și pretinde că îți modelezi noua realitate pornind de la zero, ca și cum ai picta-o pe o pânză absolut goală. De bună seamă, poți picta din nou acele lucruri din viața ta care funcționează așa cum îți dorești, dar nu mai include în tablou *nicio* versiune a lucrurilor care nu te fac fericit.

Acest proces nu se dovedește întotdeauna ușor, mai ales dacă este vorba de oameni pe care îi cunoști de foarte mult timp, dar care nu îți susțin noua viziune. În astfel de cazuri, este bine să înțelegi că *orice* atașament bazat pe vinovăție, responsabilitate sau alte emoții pe care Egoul îți spune că ar trebui să le simți nu te ajută nici pe tine, nici persoana sau situația în cauză.

În această direcție, îți recomand o anumită tehnică: pretinde că nu cunoști pe nimeni și propune-ți să crezi de la zero viața pe care dorești să o trăiești!

Închide ochii și gândește-te că te afli în fața unor Posibilități Infinite. Începe acum să îți crezi realitatea pe care ți-o dorești. Unde dorești să trăiești? Nu vorbesc aici de o casă, ci de o locație geografică.

În ce țară dorești să trăiești? În ce oraș? Dorești să locuiești într-o regiune muntoasă? Pe malul unui lac?

Creionează-ți imaginea detaliată a locului în care ți-ar plăcea cel mai mult să trăiești.

Care este temperatura aerului? Este cald? Frig? Bate o briză ușoară? Propune-ți să percepi cât mai clar toate aceste senzații.

Continuă prin a-ți crea casa de vis. Dacă nu știi de unde să începi, pune-ți următoarea întrebare: „Cum ar arăta casa perfectă pentru mine?” Crede-mă: există în tine un aspect care știe exact cum arată această casă. Lasă-ți mintea să fie invadată de imagini și percepții. Focalizează-te îndeosebi asupra sentimentelor și gândește-te la esența pe care ai dori să ți-o transmită noua ta casă.

Ce dorești să îți confere aceasta? O stare de libertate? De siguranță? De pace? Lasă-ți sentimentele să te călăuzească în procesul de creație a imaginilor. Începe apoi să îți mobilezi casa. Adaugă-i toate accesoriile pe care ți le dorești etc.

În continuare, creează-ți nivelul prosperității dorite. Cât de bogat dorești să fii? Încă și mai important, cum te face să *te simți* această bogăție? Corespunde ea rolului pe care dorești să îl joci în această lume? Te face să te simți bine? (Dacă percepi sentimente negative asociate cu ceva ce îți dorești cu adevărat, nu uita să aplici tehnica de eliminare!)

După ce te-ai distrat creându-ți casa și mediul de vis, adaugă la această imagine relațiile pe care ți le dorești în viața ta. Nu trebuie să faci acest lucru într-o ordine anume. Acest exercițiu nu reprezintă decât o exemplificare a procesului pe care ar trebui să îl realizezi.

## 172 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

Intenția mea este să te fac să înțelegi imaginea de ansamblu. *În cadrul acestui exercițiu poți manifesta tot ceea ce îți dorești.* Cu alte cuvinte, nu trebuie să îți recreezi automat o simplă „versiune modificată și rezonabilă” a realității care există deja în viața ta, care să corespundă lucrurilor pe care îți imaginezi că le poți obține.

*Absolut tot ce îți poți imagina poate deveni al tău,* dar trebuie mai întâi să îți acorzi libertatea de a creiona această realitate exact așa cum ți-o dorești, și nu așa cum cred alții că ar trebui să ți-o dorești.

Una dintre cele mai eficiente modalități de a face acest lucru constă în a vizualiza – măcar timp de câteva minute, dar cât mai frecvent – o situație în care nu există nimic altceva decât realitatea pe care dorești să o crezi. Cu alte cuvinte, o situație pe care să ți-o crezi pornind de la zero.

Așa cum spuneam, poți include în ea diferite lucruri din realitatea ta curentă, dar nu te folosi de ele ca de un punct de plecare pentru a-ți „modifica” realitatea curentă. Adaugă-le pe parcurs și numai în măsura în care ești absolut sigur că prezența lor în realitatea pe care ți-o crezi îți va desăvârși bucuria și libertatea de a fi cel care îți dorești cu adevărat să fii și de a face ceea ce îți dorești cu adevărat astfel încât să savurezi la maxim această experiență de viață! Aceasta este esența acestui proces.

Un moment ideal pentru a practica această tehnică este cel în care meditezi. Intrarea în contact cu Inteligența-sursă a Energiei prin intermediul meditației și crearea de la zero reprezintă o modalitate perfectă de a

atrage ceea ce îți dorești *cu adevărat*. De bună seamă, nu trebuie să pierzi din vedere *motivele* pentru care îți dorești toate aceste lucruri, dar mai ales sentimentele pe care ți le evocă ele. Propune-ți să trăiești aceste sentimente cât mai plenar posibil.

Mai presus de orice, nu îți impune niciun fel de limite. Noi facem cu toții parte integrantă dintr-un Univers infinit, în care posibilitățile de manifestare sunt nelimitate. De altfel, orice limitare este o iluzie. Nu mai cultiva această iluzie.

## INTUIȚII ȘI „INDICII” ALE LIVRĂRII REALITĂȚII DORITE

Atunci când începi să practici aceste tehnici de atragere a realității dorite (financiară sau de altă natură), caută întotdeauna indiciile intuitive care te pot călăuzi către această realitate și urmează-le.

Vei constata astfel că în viața ta apar oameni și situații fără niciun motiv aparent. Astfel, poți auzi „întâmplător” de anumite oferte de muncă sau poți primi alte indicii extrem de evidente chiar și pentru atenția periferică.

Pe de altă parte, dacă acestea sunt *singurele* tipuri de indicii pe care le urmărești, este posibil să ratezi numeroase alte oportunități de a-ți accelera îndeplinirea dorințelor. Sfatul meu este să urmărești îndeosebi „coincidențele” care ți se par întâmplătoare și pe care nu ești tentat să le consideri „indicii”.

Există de asemenea situații în care primești „indicii” că lucrurile vor evolua în direcția opusă celei dorite de tine. În astfel de cazuri, gândește-te că aceste semne ți-ar putea indica faptul că nu ai reușit să îți creezi o „imagine de ansamblu” suficient de clară.

Să luăm un exemplu: să presupunem că una din dorințele tale cele mai puternice este să te muți din casa ta actuală într-o casă pe malul lacului. În mod evident, aceasta din urmă nu este decât un simbol al prosperității pe care ți-o dorești, dar în loc să te apropii de idealul tău, te trezești că suferi succesiv mai multe lovituri financiare, astfel încât nu mai ai bani nici măcar pentru a-ți plăti facturile. În tot acest timp, tu te gândești cu disperare la casa de pe malul lacului, dar situația pare să evolueze exact în direcția opusă celei dorite de tine.

În cele din urmă, descoperi că nu-ți mai poți plăti rata ipotecară și pierzi chiar casa în care locuiești. Este un exemplu puțin extrem, dar am dorit să îl analizăm pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă.

În mod evident, tu ți-ai *îndeplinit* prima parte a dorinței, cea care se referă la părăsirea casei în care locuiești la ora actuală. Dat fiind sistemul convingerilor tale, aceasta a fost maniera cea mai „eficientă” pe care a găsit-o Universul pentru a te scoate afară din casă, așa cum îți „doreai”. Cine știe? Poate că nu ai fi ajuns niciodată să te muți într-o casă de pe malul lacului dacă nu ai fi fost „forțat” să operezi o schimbare dramatică în viața ta. Motivele ar putea fi multiple. Poate că ai convingerea interioară profundă că deși ți-ar plăcea să locuiești într-o

casă de pe malul lacului, în realitate te simți confortabil în casa în care locuiești la ora actuală și nu ești foarte dispus să faci efortul necesar și să îți asumi responsabilitatea unor obligații financiare mai mari care ar corespunde noii rate ipotecare. De aceea, pentru a-ți facilita schimbarea acestui mod de a gândi, Universul a acționat scoțându-te din casa actuală.

De bună seamă, el ar fi putut acționa și altfel, dar maniera sa de operare depinde întru totul de nivelul rezistenței tale interioare, care se poate opune curgerii line a evenimentelor dorite în viața ta. Ce suită de evenimente susține actualul tău sistem de convingeri? Cred că înțelegi acum cât de important este să înțelegi cum operează convingerile tale subconștiente profunde. Este o ironie, căci ceea ce încerci cu atâta efort este de fapt să te întorci la natura ta primordială. Din păcate, la fel ca marea majoritate a oamenilor, tu te-ai îndepărtat enorm de cursul natural al unei vieți trăite fără efort, făcând ceea ce te pasionează cu adevărat. În realitate, calea pe care trebuie să mergi se află chiar în fața ta. Tot ce trebuie să faci este să optezi pentru a merge pe ea.

Așa cum spuneam la un moment dat într-una din secțiunile anterioare, sfatul meu este să adaugi întotdeauna frazele „pentru binele tuturor celor implicați” și „îmi doresc acest lucru *sau ceva mai bun*”, urmărind să *simți* adevărul acestor cuvinte. Sentimentele asociate cu aceste afirmații creează o vibrație care îți permite Universului să acționeze într-o manieră mai flexibilă, fără o canalizare foarte strictă a legilor universale. În cazul în care constăți

## 176 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

că dorința nu îți este îndeplinită, sau chiar că ți se întâmplă ceva neplăcut, întoarce-te la viziunea ta inițială și la felul în care ți-ai formulat dorința în imaginație. Există cumva „implicații” ascunse în subconștientul tău care nu corespund dorinței tale propriu-zise? Dacă există, le vei atrage inclusiv pe acestea.

Poate că te gândești: „Doamne, Universul ăsta este foarte cusurgiu!” De fapt, nu este. Dimpotrivă, el este cel mai perfect mecanism de creare a realității în funcție de gândurile și de sentimentele noastre care poate exista. Cu alte cuvinte, *el îți oferă exact realitatea pe care ți-o creezi prin ceea ce gândești și prin ceea ce simți*. De aceea, tot ce trebuie să faci este să fii foarte clar atunci când emiți astfel de gânduri și de sentimente.

În cazul în care cauți „indicii”, află că acestea există pretutindeni în jurul tău și că uneori ele par extrem de minore și de insignifiante.

De aceea, privește cu atenție realitatea din jurul tău, dar fără să îți faci o obsesie din asta. Bucură-te de semnele pe care le primești și urmează-ți întotdeauna intuiția.

Pe măsură ce te vei perfecționa, nu va mai trebui să faci un efort de concentrare chiar atât de mare. Sistemul convingerilor tale se va schimba în timp, iar procesul ți se va părea din ce în ce mai natural. Atunci când ți se pare că sesizezi un indiciu, dar nu știi cum să procedezi ținând cont de el, liniștește-ți mintea și întreabă-te: „*Ce doresc să fac ținând cont de acest indiciu?*” Acționează apoi în consecință.



## IDEILE SUNT ALCĂTUITE DIN ENERGIE ȘI ÎȚI TREC PRIN MINTE DINTR-UN MOTIV BINE DETERMINAT

Chiar dacă la prima vedere acest concept ți se pare puțin cam ezoteric, dacă vei începe să înțelegi din ce în ce mai limpede natura energetică a Universului vei realiza că el se integrează perfect în aceasta.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să vezi un film care să reflecte perfect o idee sau un scenariu care ți-au trecut anterior prin minte?

Nu te-ai gândit niciodată la o invenție pentru ca peste ceva timp aceasta să apară pe piață, creată de altcineva?

Nu ai „scris” niciodată o carte în minte, fără a o pune pe hârtie, pentru a o descoperi apoi într-o librărie, scrisă de altcineva?

Acum că știi ceva mai multe despre Energie și despre Legea Atracției, poți înțelege mai ușor ce s-a întâmplat:

1. Unul din scenariile *posibile* constă în a fi autorul efectiv al respectivei idei, pe care ai dezvoltat-o în mintea ta (făcând-o să devină astfel din ce în ce mai reală), dar fără să o transpui efectiv în practică. Odată creată, ideea ta nu a mai putut fi ștersă, așa că a continuat să plutească în spațiul virtual al ideilor, până când altcineva a intrat în rezonanță cu energia ei și a captat-o în conștiința

## 178 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

sa! Spre deosebire de tine, el a transpus-o însă în practică și a manifestat-o în planul fizic.

2. Alternativ, este posibil ca lucrurile să se fi petrecut exact pe dos. Ideea i-a venit altcuiva, dar acesta nu a făcut nimic pentru a o transpune în practică, așa că tu ai atras-o prin rezonanță, convins fiind că este *idea ta*. În realitate, ea exista deja în spațiul virtual al ideilor. Tu doar ai *experimentat-o*, ajungând la concluzia că îți aparține. Un lucru este sigur: tu ești cel care a atras-o! Nu ți s-a întâmplat niciodată să te trezești că te gândești la o idee fără să știi exact de unde a apărut ea și cum de ți-a trecut prin minte? Acum cred că înțelegi cum este posibil să se întâmple așa ceva!

Dacă ai început să înțelegi acest mecanism, rămâne întrebarea: ce ai de gând să faci în continuare?

Mai întâi de toate, trebuie să înțelegi că ideile care îți sunt inspirate reprezintă oportunități de a-ți îndeplini dorințele. Ele ajung întotdeauna la tine la momentul cel mai oportun, așteptând exact atât timp cât este necesar pentru ca tu să acționezi și să îți îndeplinești dorințele. Dacă nu acționezi în intervalul de timp respectiv, este posibil ca ideea să plece mai departe, în mintea unei alte persoane care rezonază cu ea. Tu vei rămâne doar cu

„amintirea reziduală” a ideii care ți-a venit cândva, dar pe care nu ai transpus-o în practică. De aceea, atunci când constăți că *altcineva* a fructificat această idee, îți spui: „Hei, asta era ideea *mea!*”

În ce constă așadar lecția pe care trebuie să o înveți? Dacă ai o idee, transpune-o în practică. Dacă nu faci acest lucru, tu riști să ratezi o oportunitate de a-ți îndeplini dorințele. De bună seamă, acest lucru presupune să îți fi creat o viziune asupra vieții dorite și să fi lucrat pentru îndeplinirea anumitor dorințe în acord cu ea.

Dacă *nu* lucrezi pentru îndeplinirea unei dorințe, ideile care îți trec prin minte nu fac decât să te adâncească și mai mult în realitatea pe care ți-o crezi *inconștient*. Acesta este un alt motiv pentru a visa la scară mare și în mod intenționat la lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat în viață. Indiferent că daci acest lucru conștient sau inconștient, realitatea este că tu îți crezi singur realitatea în care trăiești.

Doresc să îți reamintesc o dată în plus că ideile nu sunt altceva decât o formă de energie. În funcție de durata și de intensitatea focalizării tale asupra lor, energia lor tinde să devină din ce în ce mai puternică. Orice idee are scopul de a deveni manifestă! Opțiunea ta este de a deveni sau nu un canal de manifestare a ei în lumea fizică. Poate că Universul a stabilit că această idee reprezintă cea mai eficientă modalitate de a-ți îndeplini obiectivele. De aceea, tu poți opta pentru a profita de această oportunitate sau pentru a-ți lăsa Egoul să îți ofere o mie

de motive pentru care nu poți sau nu trebuie să o transpui în practică. Ambele opțiuni sunt la fel de valabile. Depinde numai de tine să crezi realitatea pe care ți-o dorești, atunci când dorești!

Este fiecare gând care îți trece prin minte un indiciu primit de la Univers? Probabil că nu (deși reprezintă totuși un indiciu al vibrației pe care o emiți). Cred totuși că înțelegi la ce fel de gânduri mă refer atunci când vorbesc de indicii. Cele care ți se par inspirate... care te umplu de entuziasm... sau care te urmăresc multă vreme, ori chiar te obsedează.

Acestea sunt ideile încărcate de putere.

Apropo, nu înseamnă că dacă ai o idee inspirată știi automat ce ai de făcut. Important este să ți-o asumi și să te identifice cu ea, ca și cum aceasta s-ar fi petrecut deja în planul fizic. În continuare, lasă *Universul* să îți prezinte și alte detalii referitoare la ce ai de făcut.

Spre exemplu, nu trebuie să îți imaginezi de unde vei face rost de bani pentru a construi un prototip nou pornind de la o idee pe care ai avut-o. Nu trebuie să îți faci griji că scenariul de film pe care îl ai în minte îți va fi „furat” de Steven Spielberg. De fapt, nu trebuie să îți faci niciun fel de griji. Limitează-te să te *identifici* cu ideile tale, iar Universul va continua să îți indice calea pe care o ai de parcurs.

Nu complica inutil lucrurile încercând să intelectualizezi întregul proces de la început și până la sfârșit. Te asigur că Universul îți va furniza un plan mult mai bun decât cel pe care îl poate concepe mintea ta.

Știi că este greu să cedezi controlul într-o măsură atât de mare, chiar dacă ai vrea. Egoul tău intră automat în panică atunci când încerci să faci acest lucru! Chiar și așa, continuă să îți manifesti intenția. Chiar dacă nu poți ceda în totalitate controlul asupra procesului de manifestare, cel puțin *pretinde* că nu ai nicio problemă de acest fel. Este un truc aparent minor, dar vei fi uimit de eficacitatea sa.

Așadar, dacă îți vine o idee care te umple de entuziasm, nu te limita să te gândești tot timpul la ea. Adaugă-i energia ta imaginându-ți că s-a materializat deja și că a avut un succes răsunător. Lasă apoi lucrurile să decurgă de la sine, fără să-ți faci prea multe griji. Continuă să acționezi pe măsură ce îți vin idei.

Te asigur că aceste idei *îți vor veni*. Nu trebuie să le forțezi în această direcție, căci în acest fel nu vei face decât să le blochezi sau le vei recunoaște mai greu.

Dacă începi acest proces și te trezești literalmente *bombardat* cu idei, care se propagă în rândul celorlalți oameni mai rapid decât ți-ar permite timpul să acționezi, alege-o pe cea care te atrage cel mai mult și transpune-o în practică. Detașează-te de celelalte idei sau lasă-le o vreme în suspensie.

Este posibil să îi spui Universului: „Îmi doresc cutare lucru”, iar acesta să te bombardeze literalmente cu posibilități de a-ți îndeplini dorința. Alege una dintre ele, iar Universul te va ajuta să mergi în continuare pe calea aleasă (cu mențiunea că este posibil să te călăuzească în direcții neașteptate, pe care nu le întrevezi la ora actuală).

Important este că mai devreme sau mai târziu îți vei vedea dorința îndeplinită.

Tot ce trebuie să faci este să alegi calea prin care poți ajunge la această destinație. Nu există alegeri „greșite”. *Toate* alegerile te pot conduce la destinație într-o manieră la fel de eficientă, în funcție de alegerile pe care continui să le faci de-a lungul căii.

## ÎN FAȚA TUTUROR DOVEZILOR

Una din întrebările care mi se pun cel mai des este și una la care răspunsul nu este deloc ușor de dat. Nu că ar fi vorba de ceva complicat, dar oamenilor le vine greu să accepte și să implementeze acest răspuns. Întrebarea ar putea fi formulată cam așa:

„Știi că trebuie să ne gândim la faptul că suntem bogați, dar cum aș putea face acest lucru când întreaga realitate înconjurătoare îmi amintește că nu sunt? Am mai multe facturi decât bani, așa că îmi vine greu să mă simt bogat în momentul de față.”

Atunci când îmi spun astfel de lucruri, oamenii se așteaptă să le spun un secret ascuns pe care nu li l-am divulgat încă, sau o „scurtătură” la calea pe care le-am indicat-o, deși principiile Legii Atracției sunt cât se poate de simple.

Ei bine, nu există o astfel de scurtătură, iar calea nu poate fi simplificată mai mult. Ea se rezumă la această metodă: trebuie să *te simți* bogat.

Știu că este mai ușor de zis decât de făcut, dar asta este.

Tu ți-ai petrecut *întreaga viață* integrând în conștiința ta convingeri și sentimente care au atras în viața ta actuală situația curentă cu care te confrunți. Dacă „lipsurile” te înconjoară de pretutindeni, acest lucru se datorează faptului că ai jucat ani la rând după regulile jocului inventate de alții. Ai acceptat mentalitatea larg răspândită că „nu există de ajuns pentru toată lumea”, iar acest mod de a gândi a devenit o convingere adânc implementată în conștiința ta, respectiv un sentiment prevalent care atrage în viața ta circumstanțele care susțin această convingere.

Mesajul cărții de față este că a sosit timpul să atragi o altfel de realitate. Nu este suficient să repeți la infinit *mantra* „Sunt bogat. Trăiesc în abundență și mă bucur de viață” în timp ce te uiți la teancul de facturi pe care simți că nu le poți plăti.

Dacă procedezi astfel, nu faci decât să îți pierzi timpul. În pofida afirmațiilor rostite, *sentimentele* și *emoțiile* tale emană o vibrație complet diferită. Acest lucru se repetă ori de câte ori afirmi ceva în care nu crezi.

De altfel, dacă ești focalizat asupra lipsurilor, cel mai probabil există în conștiința ta un aspect care afirmă că: „Toată povestea asta în care ‚trebuie să te simți bogat’ nu funcționează. Am încercat totul, dar nimic nu s-a adevărit. Este de-a dreptul ridicol! Ce sper că se va întâmpla?”

Dacă te trezești că îți spui astfel de lucruri, ar trebui să devii conștient de ceea ce faci și să îți asumi responsa-

bilitatea. Problema nu este că Legea Atracției nu funcționează în cazul tău, ci că o încetinești tu însuși.

Este foarte important să înțelegi că Legea Atracției nu poate fi *încălcată* vreodată. Dacă nu te bucuri de realitatea pe care ți-o dorești, acest lucru se datorează exclusiv faptului că vibrația ta predominantă atrage o altfel de realitate. Este cât se poate de simplu.

Ce poți face în acest caz?

Gândește-te că nu te-ai născut cu o mentalitate a lipsei. Aceasta ți-a fost predată în anii în care te-ai format, iar tu ai învățat-o pur și simplu. Mediul în care ai trăit a susținut această convingere, dar numai din cauza sentimentelor predominante ale *celor din jurul tău*. De vreme ce nu ai cunoscut o altă realitate, cum ai putea crede în abundența nelimitată și infinită?

Prin acceptarea sistemului lor de convingeri și prin contemplarea realității în care ai crescut, creată de *ceilalți, nu de tine*, tu ți-ai *sincronizat* vibrațiile personale cu vibrațiile lor și ți le-ai asumat. Ai devenit astfel propriul tău magnet pentru lipsuri și ai rămas în permanență pe aceste coordonate.

Cât timp durează să schimbi această viziune asupra lumii? În esență, depinde numai de tine. Știu că toată lumea afirmă că *Universul* este cel care decide când și cum se vor manifesta dorințele tale, dar acest lucru depinde direct de vibrațiile pe care le emiți. Universul îți furnizează realitatea pe care o atragi magnetic în viața ta prin vibrațiile tale.

Să luăm un exemplu:



Să presupunem că ai o datorie de 30.000 de dolari.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți asumi responsabilitatea pentru atragerea acestei datorii. Mai mult decât atât, te-ar ajuta enorm dacă te-ai putea simți profund recunoscător pentru această datorie, pornind de la premisa că aceasta reprezintă răspunsul cel mai adecvat al Universului la vibrația pe care ai emis-o până acum. Cu alte cuvinte, ea îți demonstrează că Universul nu greșește niciodată, ci îți oferă exact ceea ce îi „ceri” (prin vibrațiile pe care le emiți)! Ținând cont de acest lucru, ai deplina libertate de a emite o vibrație complet diferită!

Și încă un lucru: tu ai atras această datorie pe multiple nivele și cel mai probabil ani la rând. De aceea, simpla repetare a unei afirmații legată de o pretinsă „bogăție”, nesuținută de *sentimentul* că ești bogat, nu pare deloc convingătoare în urechile Universului, care aude ceva de genul:

„*Sunt bogat... Sunt bogat... Îmi pot plăti cu ușurință facturile*”, simultan cu fraza:

„Am o datorie de 30.000 de dolari... Am o datorie de 30.000 de dolari... Am o datorie de 30.000 de dolari... Cum o să plătesc această datorie?”

Cu alte cuvinte, în mintea ta se derulează două conversații diferite, și cel mai probabil cea căreia îi corespund emoțiile cele mai puternice este *cea de-a doua*, referitoare la datorii, pentru că aceasta este experiența ta directă actuală.

Ce se întâmplă în acest caz? În mod evident, tu atragi din ce în ce mai multe motive de stres, temeri, griji și cel

mai probabil din ce în ce mai multe datorii, căci aceasta este realitatea cu care te afli în rezonanță.

Așadar, nu se pune problema că Legea Atracției nu funcționează în cazul tău. Ea funcționează perfect, dar nu în sensul pe care ți-l dorești la nivel conștient.

Ce poți face în acest caz?

În mod evident, secretul în cazul de față este să aplici tehnica de eliminare. Toate aceste gânduri și emoții negative care te asaltează nu sunt altceva decât dovada rezistenței interioare pe care o emiți. De aceea, aplică la infinit tehnica de eliminare, până când începi să obții rezultate!

Momentul este ideal pentru a practica Meditația Experimentală descrisă mai devreme în această carte. Dintre toate tehnicile pe care le recomand în programul meu „Bogăție dincolo de rațiune”, aceasta este cea despre care primesc cele mai multe relatări pozitive. De aceea, îți recomand insistent să îți faci din ea o practică zilnică, căci te va ajuta să *devii extrem de magnetic* în perioada în care o vei folosi. Cu cât o vei practica mai des, cu atât mai ușor îți va fi să simți că poți obține ceea ce îți dorești și să te gândești din ce în ce mai rar la lucrurile pe care nu ți le dorești. Această vibrație va continua să se acumuleze în tine, până când balanța energetică va înclina în partea opusă celei pe care o indică la ora actuală.

În acest scop, mai trebuie însă să faci câteva lucruri:

Pe de o parte, ferește-te să cazi din nou în capcana grijilor și a temerilor legate de bani. Atunci când ieși din

starea minunată pe care ți-o transmite experimentarea virtuală a dorinței tale, indiferent cât de mult sau de puțin a durat aceasta, sugestia mea este să îți exprimi recunoștința pentru ceea ce ai simțit! În plus, manifestă-ți recunoștința pentru toate lucrurile de care dispui în momentul de față, pornind de la premisa că ele au devenit parte integrantă din experiența ta prin puterea magică a Legii Atracției. Dacă mai ai emoții sau convingeri negative reziduale, practică EFT sau o altă tehnică de eliminare până când constăți că acestea dispar sau scad în intensitate.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că ai *declanșat* un trend într-o altă direcție, și chiar dacă nu te-ai simțit prosper decât pentru câteva momente, *ai pus în mișcare forțe magnetice* care vor atrage în viața ta toate circumstanțele care te vor ajuta să experimentezi din ce în ce mai mult acest sentiment, în măsura în care le vei *îngădui* în viața ta și nu le vei respinge prin gândurile tale negative.

Ce poți face însă până atunci cu datoriile, mai ales dacă nu ai bani pentru a le plăti?

Chiar așa, ce *poți* face? Dacă nu ai bani, nu ai bani, și basta! Grijiile nu vor rezolva nimic în acest caz. Știu că pare natural și logic să îți faci griji, dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că așa ai fost învățat să reacționezi. Minte ta s-a deprins să asocieze tot felul de lucruri groaznice cu incapacitatea de a plăti o factură. Realitatea este că acesta este unicul motiv pentru care atragi aceste lucruri.

Plătește atât cât poți și simte o stare de recunoștință pentru că poți face acest lucru, conștient că abundența te așteaptă după colț. Nu-ți pierde inutil timpul făcându-ți griji, care reprezintă o energie negativă, ci focalizează-te asupra creării unei viziuni a prosperității în care faci exact ceea ce îți dorești. Aceasta este cea mai bună investiție a timpului tău.

Calitatea care te poate ajuta cel mai mult atunci când te afli în plină criză financiară este creativitatea. Teama și grijile au capacitatea de a ucide în fașă creativitatea. De aceea, trebuie să aplici toate tehnicile pe care le ai la dispoziție pentru a elimina aceste sentimente.

Știu că nu este întotdeauna ușor, dar ce dacă? Asta nu înseamnă că nu trebuie să încerci. La urma urmelor, alternativa la folosirea Legii Atracției pentru modelarea unei vieți diferite este găsirea a tot felul de pretexte pentru a-ți justifica faptul că aceasta nu funcționează în cazul tău. Dacă nu *pare* să funcționeze, singurul vinovat ești *tu*. Pentru ca ea să înceapă să funcționeze așa cum îți dorești, trebuie să te angajezi să schimbi lucrurile din viața ta, *indiferent cât de mult durează acest proces*.

În acest scop, ai nevoie de practică. Nu este suficient însă să practici anumite mișcări sau să repeți anumite afirmații de genul: „Sunt bogat”. În sine, aceste cuvinte nu au cine știe ce semnificație sau putere în cazul tău. Descoperă ce anume îți dorești cel mai mult, generează sentimentele pozitive asociate cu această dorință și focalizează-te asupra lor cât mai frecvent de-a lungul zilei. Supraveghează-ți în permanență atenția conștientă, căci

ea este cea care atrage circumstanțele din viața ta, indiferent dacă acestea sunt plăcute sau neplăcute.

Optează în mod deliberat pentru a-ți focaliza atenția asupra gândurilor fericite, și fă acest lucru cât mai frecvent, căci în acest fel vei accelera enorm procesul. Așa operează Legea Atracției, de fiecare dată.

## LEGEA ATRACȚIEI, ȘTIINȚA ȘI RELIGIA

Suntem norocoși că trăim într-o epocă în care informațiile legate de Legea Atracției au ajuns în sfârșit la mase. Învățăturile fizicii cuantice au contribuit decisiv la scoaterea acestor principii din cercurile metafizice sau New Age restrânse și la popularizarea lor. Opoziția adresată celor care le popularizează continuă să rămână însă foarte mare.

Deși s-au făcut progrese uriașe în înțelegerea aspectelor științifice ale Legii Atracției, nu există încă suficiente studii tradiționale pentru a-i satisface pe cei care nu cred nimic decât dacă există suficiente cercetări care să confirme informațiile comunicate.

De bună seamă, dacă toți oamenii ar gândi astfel, nu ar mai exista niciun progres științific. La urma urmelor, marile salturi ale științei s-au datorat teoriilor și ideilor intuitive, nu celor deja confirmate.

De-a lungul istoriei, cei care au adus cele mai mari revelații în știință au fost vizionarii și pionierii, oameni

care au fost ridiculizați la vremea lor, dar care și-au susținut viziunea legată de ceea ce credeau ei a fi adevărat.

Popularitatea enormă a filmului *Secretul* nu a făcut decât să le dea apă la moară scepticilor și criticilor. Mass-media oficială a început pe loc să discrediteze mesajul filmului. Din fericire, au existat și voci care nu s-au alăturat corului general. Unul din factorii care au contribuit cel mai mult la explozia de popularitate a filmului a fost faptul că producătorii și protagoniștii acestuia au apărut de două ori la *Show-ul lui Oprah Winfrey*.

Vestea cea „bună” este că cu cât opoziția este mai mare, cu atât mai populară devine o teorie. Acest tipar poate fi regăsit de-a lungul întregii istorii. Dacă îi spui cuiva că viața sa se va schimba ca prin magie, într-un mod aproape miraculos, se vor găsi întotdeauna destui oameni care să se opună furibunzi acestei concepții. Din fericire, mesagerii moderni nu mai au parte de soarta celor de acum 2.000 de ani!

Sunt ușor subiectiv atunci când afirm aceste lucruri, căci eu sunt unul din mesagerii Legii Atracției. Din fericire, există și alții, și nu doar cei care au apărut în filmul *Secretul*. Atenția focalizată asupra lor este enormă, iar programele de televiziune care „dezbat” argumentele pro și contra Legii Atracției sunt din ce în ce mai numeroase. Personal, nu mă număr printre participanții la astfel de dezbateri, pentru simplul motiv că nu cred că este vorba de un subiect supus dezbaterii. Pe de altă parte, cine se ocupă cu astfel de lucruri nu face decât să atragă noi și noi argumente pro și contra. În plus, în

mass-media televizată există o regulă care impune vorbitorului să se limiteze la 30 de secunde pentru a răspunde la o întrebare, iar moderatorul are ultimul cuvânt și poate orienta conversația așa cum dorește pentru a-și susține poziția. Nu vreau să spun cu asta că îi condamn. La urma urmelor, aceasta este slujba acestor oameni. Personal, sunt specializat în mass-media, așa că înțeleg foarte bine de ce procedează ei așa, dar optez pentru a nu juca acest joc.

Eu nu sunt un evanghelist al Legii Atracției și nu încerc să forțez pe nimeni să creadă în principiile acesteia. Rolul pe care mi l-am asumat constă în facilitarea procesului de învățare, de înțelegere și de implementare a acestor principii în viața celor care rezonează cu ele, sau cel puțin care sunt suficient de deschiși pentru a încerca să le înțeleagă. Această activitate mă umple de bucurie. Încercarea de a convinge cu orice preț pe altcineva necesită un efort pe care nu îl consider justificat. Nu vreau să spun cu asta că nu aș putea schimba opinia unui om care ar asculta cu atenție ceea ce am de spus, ci doar că nu îmi propun să schimb pe nimeni care nu dorește să fie schimbat. Un astfel de efort ar însemna o folosire nelalocul ei a energiei și m-ar scoate din fluxul lucrurilor pe care îmi place cu adevărat să le fac.

Prin însăși natura muncii mele, dovezile referitoare la adevărul Legii Atracției abundă în viața mea. Cea care mă convinge însă cel mai tare rămâne cunoașterea intuitivă, care nu poate fi exprimată în cuvinte, dar care îmi penetrează fiecare por al ființei mele. De altfel,

există mii de oameni, poate milioane, care cred același lucru. Eu nu am nevoie de un jurnal științific care să-mi confirme că Legea Atracției operează în viața noastră, la fel cum nu am nevoie de un articol științific care să-mi confirme că am nevoie de oxigen pentru a supraviețui. Există o cunoaștere inerentă care funcționează indiferent dacă este susținută sau nu prin articole și studii științifice.

Exact la fel se petrec lucrurile în privința Legii Atracției. Aceasta operează în viața tuturor entităților care există în Univers, fie ele vii sau nevi (după criteriile noastre). Aceasta este pur și simplu maniera în care operează Energia. Indiferent dacă credem sau nu în ea, Legea Atracției continuă să ne guverneze întreaga viață.

De bună seamă, dacă nu crezi în ea, tu atragi în viața ta toate dovezile necesare pentru a-ți confirma această convingere, și ironia sorții face ca cea care îți prezintă aceste dovezi să fie chiar Legea Atracției. Există oameni care nu vor înțelege niciodată acest lucru... pentru simplul motiv că nu își *doresc* să înțeleagă. Cu alte cuvinte, ei nu își cultivă rezonanțele necesare pentru a înțelege cum funcționează această lege, așa că opun rezistență oricăror dovezi care le-ar putea infirma poziția.

În aceste condiții, este puțin probabil că vom vedea curând apariția unor studii științifice referitoare la Legea Atracției care să fie absolut concludente și satisfăcătoare pentru toată lumea. Există studii care dovedesc că rezultatele experimentelor depind de cei care le observă.



Există chiar o carte, intitulată *Universul holografic* și semnată de Michael Talbot, pe care merită să o citești, căci conține numeroase studii extrem de interesante referitoare la acest subiect.

Dat fiind că Legea Atracției reacționează la vibrația individuală, este posibil ca doi oameni de știință care încearcă să demonstreze experimental funcționarea Legii Atracției în aceleași condiții să obțină rezultate diametral opuse, în funcție de convingerile lor. Dacă unul dintre ei pornește de la premisa că Legea Atracției este adevărată și nu opune rezistență acestui proces, el va atrage rezultate complet diferite de cele obținute de cel de-al doilea, care nu crede în aceste principii și care le opune o rezistență vehementă. Fiecare din cei doi va atrage în experiența sa numai acele lucruri care corespund energetic cu frecvența sa de vibrație.

Personal, am o minte foarte analitică și nu accept decât lucrurile care pot fi dovedite, dar am primit de-a lungul vieții nenumărate dovezi care m-au convins de mecanismul de operare al acestei legi. Acest lucru este valabil pentru toți adepții Legii Atracției. Din acest punct de vedere, aceștia sunt cu un pas înaintea științei, ca să spunem așa. Cine știe? Poate că va veni o zi în care știința va dovedi existența acestei legi cu argumente capabile să îi satisfacă pe toți oamenii, la fel ca atunci când a reușit să dovedească faptul că Pământul este rotund după secole întregi de lipsă de credință (chiar și după ce au dovedit acest lucru, oamenii de știință au continuat să fie considerați „nebuni” multă vreme!).

Probabil că acel moment va fi unul important pentru umanitate, dar nu te obligă nimeni să aștepti până atunci pentru a pune în practică aceste principii.

O altă provocare cu care se confruntă promotorii Legii Atracției (în măsura în care optează pentru acest lucru) se referă la numărul mare de oameni care au făcut din ea o chestiune religioasă, sau mai precis care consideră că această lege se opune convingerilor lor teologice, indiferent în ce constau acestea.

În realitate, acești oameni pur și simplu nu ascultă ce li se spune. Ei aud mesajul că noi ne putem modela viața așa cum dorim și trag concluzia că acesta îl exclude complet pe Dumnezeu din această ecuație a manifestării. În realitate, noi susținem exact opusul acestei afirmații.

Ce-i drept, în programul nostru intitulat „Bogăție dincolo de rațiune”, noi nu folosim cuvântul „Dumnezeu”, dar facem acest lucru numai din respect pentru cei care nu rezonază în mod particular cu religia sau care folosesc o terminologie diferită pentru forța care a creat Universul. Asta nu înseamnă însă că învățătura legată de Legea Atracției îl exclude în vreun fel pe Creatorul Universului, indiferent cum l-am numi. Dimpotrivă, ce altă manieră mai bună de a-l slăvi pe Dumnezeu avem decât să ne folosim plenar de darurile cu care ne-a înzestrat acesta? Ca să folosim un exemplu simplist, ar fi ca și cum i-aș da fiului meu un set de materiale de construcție, dar acesta ar refuza să construiască ceva cu ele, sub pretextul că *eu* sunt responsabil pentru întregul proces de creație, deși *dorința mea* este să îl văd exprimându-și

creativitatea, motiv pentru care i-am și dat materialele de construcție respective. Știu că exemplul este simplist, dar sper că am reușit să mă fac înțeles.

Adresându-mă celor care cred că Legea Atracției îl ignoră pe Dumnezeu sau nu îi acordă niciun credit acestuia, doresc să le spun următorul lucru: maniera în care operează această lege se datorează *tocmai* forței creatoare care a manifestat Universul. De aceea, cea mai bună manieră de a onora această forță constă în a fi cei care suntem cu adevărat și în a ne folosi de toate darurile cu care am fost înzestrați. Chiar dacă nu toți oamenii o vor onora în mod similar, după părerea mea cea mai eficientă manieră de a face acest lucru constă în a fi tu însuși și în a da curs pasiunilor și talentelor tale.

Atunci când vorbim despre Legea Atracției, noi vorbim despre o lege extrem de puternică pe care a instituit-o Creatorul Universului, care ne permite să ne trăim viața la potențialul ei maxim. Ce altă intenție ar fi putut avea sursa acestei creații? La ce ne-ar folosi dorințele, imaginația și visele noastre dacă nu le-am urmărit și dacă nu am încerca să le punem în practică?

Toate aceste lucruri devin posibile numai prin inteligența infinită a Creatorului universal. Niciun principiu pe care îl descriu cei care vorbesc despre Legea Atracției nu se opune învățăturilor teologice tradiționale. De bună seamă, în rândul susținătorilor tuturor religiilor au existat și vor exista de-a pururi extremiști care nu vor crede decât ceea ce doresc să audă. Personal, nu am nicio problemă cu asta. Așa cum spuneam, eu nu doresc să schimb

cu forța credința nimănui, cu atât mai mult cu cât cred cu toată convingerea că legea pe care o predau eu (și alții ca mine) nu depinde oricum de credința religioasă. Este ca și cum am încerca să explicăm forța gravitației... o altă lege operată de forța creatoare în care nu trebuie neapărat să credem și pe care nu trebuie neapărat să o înțelegem pentru a ne afla sub influența ei. Legea Atracției este însă o lege complet diferită de aceste legi fizice ale naturii, căci ne conferă o putere personală pe care nu credeam că o avem, cunoaștere care a fost ocultată foarte mult timp pe această planetă, motiv pentru care filmul a și fost intitulat *Secretul*. Adevărul este că Legea Atracției a fost cunoscută de mii de ani pe Pământ, dar NU de către marea majoritate a oamenilor.

De aceea, eu cred că ne aflăm într-un moment dintre cele mai interesante ale istoriei umanității. Adevărul a început să iasă la iveală, iar oamenii fie îl acceptă și îl integrează în viața lor, fie îl resping și îi opun rezistență. Speranța mea este că un număr din ce în ce mai mare de oameni vor începe să rezoneze cu el, înțelegând că menirea noastră pe acest Pământ este tocmai aceea de a explora pasiunile și de a contribui cu valoarea noastră supremă la bunul mers al acestui Univers, participând astfel la progresul și la evoluția generală a umanității. În acest scop, nouă ne stau la dispoziție cele mai minunate daruri și un potențial nelimitat, iar Universul în care trăim este prin excelență unul al abundenței. Înțelegerea acestor adevăruri ne poate ajuta în sfârșit să le implementăm în viața noastră.

Dacă nu rezonezi cu acest mesaj sau dacă îi opui rezistență, sfatul meu este să fii împăcat cu acest lucru, dar și să reflectezi asupra ridiculizării și criticării unei teorii care are în mod evident un impact pozitiv extrem de puternic asupra oamenilor, chiar dacă nu și asupra *ta*.

## RUGĂCIUNEA ȘI LEGEA ATRACȚIEI

Există vreo legătură între rugăciune și Legea Atracției? Personal, definesc rugăciunea astfel: „O comunicare sau o comuniune intenționată cu Dumnezeu”, indiferent cum îl numești pe acesta din urmă. Îi poți spune la fel de bine Sursa, Universul sau îi poți da un alt nume care te face să te simți confortabil.

Am folosit cuvântul „intenționată” în această definiție deoarece convingerea mea este că noi comunicăm în permanență cu Universul, dat fiind că facem parte integrantă din el. Noi nu ne putem separa de Univers, căci nu ne putem ascunde vibrația personală de acesta. Indiferent ce simțim sau gândim, noi emitem această vibrație, iar Universul ne răspunde la ea. Nimeni nu poate împiedica această formă de comunicare.

De aceea, noi comunicăm în permanență cu Universul, cerându-i diferite lucruri, chiar dacă nu facem acest lucru în mod intenționat. În fiecare clipă din fiecare zi, noi îi „cerem” Universului ceva, căci emitem întotdeauna o vibrație la care acesta reacționează.

Pe de altă parte, rugăciunea este o practică a emiterii unei vibrații intenționate, care poate lua forme multiple.

De pildă, ne putem înclina capul, ne putem uni palmele, ne putem încrucișa picioarele și putem adopta o poziție de meditație, după care ne direcționăm gândurile și sentimentele către un scop specific. Putem cere ceva sau ne putem exprima recunoștința.

Consider totuși important să înțelegi că rugăciunea nu este cu nimic mai magică decât orice al moment al zilei. Nu se pune problema că Dumnezeu sau Universul ignoră toate vibrațiile noastre atât timp cât nu le prefăcăm cu gândul: „Bun, acum mă rog.”

Pe de altă parte, este posibil să ne schimbăm în mod semnificativ frecvența de vibrație atunci când ne rugăm. De pildă, este posibil să devenim mai focalizați, să creăm un sentiment de reverență sau de devoțiune, care ne schimbă automat frecvența de vibrație, și implicit realitatea pe care o atragem în viața noastră.

Din acest punct de vedere, rugăciunea poate fi într-adevăr o stare de spirit extrem de magnetică, dar realitatea pe care o atrage ea depinde totuși de sentimentele pe care le emiți.

Astfel, dacă te rogi într-o stare de disperare, spunând: „Doamne, situația mea financiară este teribilă. TREBUIE să mă ajuți; dacă nu, sunt pierdut”, Universul îți va răspunde la vibrația emisă, *la fel ca întotdeauna*, iar tu vei atrage o realitate care îți va perpetua starea financiară care te umple de disperare.

Puterea rugăciunii este foarte bine documentată și nu trebuie cauți prea mult ca să găsești dovezi ale miracolelor aparente ce se pot petrece în urma rugăciunii. Totuși,

doresc să precizez din nou că Universul furnizează aceste miracole numai ca răspuns la vibrația emisă de cel care se roagă.

Spre exemplu, dacă te rogi pentru o persoană bolnavă (care își dorește la rândul ei să se vindece), nu ar trebui să folosești expresii de genul: „Doamne, te rog, vindecă-l pe John de această boală cumplită... căci nu suport gândul de a-l pierde.” Cultivă mai degrabă o vibrație aflată la unison cu vindecarea, folosind expresii de genul: „Îți mulțumesc, Doamne, pentru starea de sănătate și de vitalitate perfectă care coboară asupra lui John în momentul de față. Sunt fericit că se simte mai bine și mă simt recunoscător pentru acest lucru.”

Vibrația acestor cuvinte atrage starea de sănătate, în timp ce prima „rugăciune” focalizează și mai puternic energia asupra bolii.

Doresc să insist asupra faptului că tu te afli în permanență într-o stare de rugăciune, chiar dacă nu în mod intenționat. Dacă iei decizia de a te ruga în mod intenționat, este foarte important să fii conștient de cuvintele pe care le rostiești, dar mai ales de emoțiile cu care le încarci, căci puterea acestora de atracție poate deveni foarte mare atunci când ești intens focalizat asupra lor.

De aceea, dacă obișnuiești să te rogi, află că rugăciunile sunt ascultate întotdeauna de Inteligența Universală, care le răspunde însă în acord cu ordinea divină (cu legea). De aceea, înțelegerea acestei legi te va ajuta să te rogi într-o manieră mult mai eficientă.

## ZECIUIALA ȘI DĂRUIREA

Unul din subiectele cele mai controversate comentat adeseori în asociere cu Legea Atracției este cel al zecuielii. Foarte mulți oameni care predau Legea Atracției afirmă că zecuiiala este o metodă de atragere a abundenței. Subiectul ridică însă o serie de întrebări.

De ce ar trebui să oferi de pomană o zecime din tot ceea ce câștigi? Ce se întâmplă dacă nu faci acest lucru? De ce ar trebui să ne oprim la doar 10%? De ce cred unii oameni că ar trebui să ne așteptăm să primim înapoi de zece ori ceea ce dăruim?

Tot ceea ce știm despre zecuiială ne-a fost transmis de-a lungul istoriei. Foarte multe religii și organizații spirituale insistă asupra importanței dăruirii a 10% din veniturile noastre fie pentru a ajuta respectivele organizații să își continue activitatea spirituală, fie ca plată pentru Dumnezeu, fie în alte scopuri.

Ce legătură există însă între zecuiială și Legea Atracției? Putem vorbi de o conexiune directă?

Mai întâi de toate, aș dori să fac o distincție între „zecuiială” și simpla dăruire.

În esență, zecuiiala înseamnă oferirea a 10% din veniturile personale sursei creșterii tale spirituale. Această definiție este ceva mai liberală decât cea care afirmă că trebuie să donezi 10% din câștiguri bisericii de care aparții. Nu de puține ori, biserica nu contribuie neapărat la creșterea *ta* spirituală. Este foarte posibil să crești mai mult din punct de vedere spiritual datorită unei organi-



zații seculare, datorită autorului unei cărți citite, unui prieten sau unui asociat. În acest caz, nu ar fi mai normal ca zeciuiala să le fie donată acestora?

Pe de altă parte, conceptul de „dăruire” se referă la orice gest de dăruire, adresat oricui, pentru simplul motiv că așa dorești tu. Există nenumărate cărți scrise pe tema „legii întoarcerii înzecite”, care afirmă că trebuie să te aștepți că vei primi această recompensă pentru tot ceea ce oferi, cu condiția să o „reclami”.

În aceste condiții, de ce primesc atât de multe email-uri de la oameni care îmi spun că dăruiesc și fac donații (unii dintre ei practică zeciuiala), dar nu primesc nimic în schimb?

Există răspunsuri multiple pe care le-aș putea da, de pildă că trebuie să ai răbdare, sau că recompensa nu se manifestă întotdeauna prin bani, și așa mai departe. Toate acestea sunt adevărate, dar adevăratul răspuns este că recompensa primită depinde sută la sută de vibrația energetică pe care o emit cei care dăruiesc.

Astfel, dacă cineva practică zeciuiala cu o atitudine de gen: „Mă rog, nu am încredere că acest principiu funcționează, dar sunt dispus să fac o încercare”, el nu se deschide în fața unei eventuale recompense, ci provoacă Universul pentru a „testa” acest concept al zeciuiei. Acest tip de vibrație nu atrage nicio recompensă, ci o blochează în totalitate.

Putem spune același lucru și despre cei care dăruiesc cu unicul scop de a primi o recompensă înzecită. Deși este adevărat că trebuie să te aștepți la o recompensă

pentru tot ceea ce dăruiești, noi vorbim în cazul de față despre o cunoaștere detașată, și nu de o atitudine de genul: „Ei bine, unde este recompensa mea? *Încă o mai aștept!!*” Aceste vibrații sunt extrem de diferite între ele. Una atrage, iar cealaltă respinge.

Există și oameni care afirmă că chiar dacă nu donezi zece la sută din ceea ce câștigi, Universul își ia automat dreptul, de pildă silindu-te să plătești o reparație neașteptată a mașinii tale, facturile medicale pentru o boală tratată etc. Există o întreagă literatură cu amenințări de genul: „Te așteaptă lucruri foarte rele dacă nu vei practica zeciuiala.”

Chiar așa să fie?

Ei bine, răspunsul este da și nu, și depinde de Legea Atracției. Personal, am ajuns la concluzia că luarea „cu forța” a dreptului cuvenit de către Univers nu este un proces automat și garantat în cazul în care nu practici zeciuiala.

Dacă analizăm chestiunea din punct de vedere strict științific, concluzia este că tu nu poți experimenta ceva ce nu atragi prin vibrația ta energetică. Cu alte cuvinte, dacă pornești de la convingerea fermă că nep practicarea zeciuiei conduce la pedeapsirea ta, ai toate motivele să te aștepti la o astfel de pedeapsă.

Totuși, Legea Atracției nu răspunde decât la vibrația pe care o emiți. De aceea, atitudinea cu care dăruiești este infinit mai importantă decât procentul practicat și celelalte aspecte ale teoriei zeciuiei.

La modul ideal, ar trebui să dăruiești pornind de la premisa că trăiești în abundență, deci ai de unde. Legea

spune că tu atragi în viața ta o realitate corespondentă vibrației pe care o emiți. De aceea, dacă vei dăruia cu o atitudine de genul: „Am mai mult decât îmi este necesar, așa că pot dăruia cu plăcere oricui doresc”, tu vei atrage în viața ta circumstanțe și situații care îți vor permite să dăruiești din ce în ce mai mult.

Beneficiile oricărui gest de dăruire liberă și cu plăcere sunt maxime tocmai pentru că nu dăruim cu scopul unic și deliberat de a primi o recompensă din partea Universului, ci pentru că înțelegem cum funcționează mecanismul universal al Legii Atracției, și nu vorbesc aici de o cunoaștere intelectuală, ci de una intuitivă profundă, la fel ca și cea care ne face să știm că aerul expirat va fi urmat automat de inspirarea unei noi guri de aer. Aceasta este vibrația pe care merită să o cultivăm. Noi nu atragem cu adevărat mai multă abundență în viața noastră decât atunci când dăruim conștienți că trăim deja în abundență și că dăruind nu vom pierde nimic.

Deși sunt definite diferit, prin dăruirea către sursa creșterii spirituale și prin dăruirea pur și simplu, Zeciuiala și Dăruirea sunt guvernate în egală măsură de Legea Atracției, în sensul că cine dăruiește „atrage” în viața sa obiectul dăruirii sale.

De aceea, sfatul meu în privința zeciuiei este să o practici cu bucurie și recunoștință pentru cei cărora le dăruiești, iar apoi să te deschizi în fața răsplătii, care poate fi foarte mare, mult mai mare chiar decât o răsplată înzecită. În cazul în care crezi în conceptul de

*karma* (care afirmă că orice acțiune / vibrație are efecte corespondente asupra celui care a comis-o / emis-o), pare logic să susții financiar sursa dezvoltării tale spirituale. Pe de altă parte, personal nu cred că există o Lege Universală care îi pedepsește pe cei care nu practică zeciuiala, cu excepția celor care cred ei înșiși în acest lucru... punând astfel în acțiune Legea Atracției.

Același mecanism este valabil și în ceea ce privește simpla dăruire. Există oameni cărora le place pur și simplu să dăruiască, gestul lor fiind propria sa răsplată. Adeseori, ei primesc într-adevăr și o recompensă financiară sau de o altă natură pentru gestul lor, pe care o atrag prin vibrația generozității pe care o emit. Acești oameni nu dăruiesc cu scopul unic și deliberat de a primi ceva în schimb, așteptând cu brațele încrucișate și bătând nerăbdători din picior: „Bine, unde este răsplata promisă?”

De aceea, sfatul meu este să dăruiești cât mai mult și cât mai frecvent, dar conștient de vibrația pe care o emiți atunci când faci acest lucru! Dăruiește, dar fii detașat de consecințele personale ale gestului tău. Pornește întotdeauna de la premisa că Universul este Abundență Infinită și este oricând gata să îți inunde viața cu prosperitate! Atunci când dăruiești cu această atitudine (îndeosebi în plan emoțional), tu îi transmiți Universului un mesaj clar că știi că sursa este infinită și că tu nu ești decât un canal al abundenței sale. Această atitudine generează o atracție magnetică uriașă, iar beneficiile pe care le vei obține în urma ei sunt pe măsură.

## CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND REALITATEA CURENTĂ INTRĂ ÎN DISOLUȚIE

O altă întrebare frecventă pe care mi-o pun foarte mulți oameni care abia au început să lucreze cu aceste principii este: de ce par lucrurile să evolueze în direcția opusă celei scontate, îndeosebi atunci când începi să lucrezi în mod intenționat cu Legea Atracției?

Mai întâi de toate, trebuie să înțelegi că atunci când îți schimbi frecvența de vibrație, realitatea în care trăiești *chiar* începe să se schimbe. De aceea, nu-ți face probleme dacă lucrurile nu evoluează în direcția scontată de tine, ci limitează-te să observi faptul că ai un impact asupra ei. Indiferent cum interpretezi schimbările produse, încearcă să te umpli de entuziasm la gândul că *poți* influența realitatea, indiciu evident că aceste principii funcționează și că poți avea un control asupra ei.

De ce par lucrurile să evolueze în direcția opusă? Dacă practicăm corect toate „tehnicele”, avem o viziune clară și exersăm vizualizarea, *de ce* pare întreaga realitate din jurul nostru să intre în disoluție?

Există mai multe motive care pot explica acest lucru, așa că le vom lua pe rând.

Mai întâi de toate, oamenii fac adeseori greșeala de a interpreta primele schimbări care apar în viața lor ca pe un indiciu negativ, căci așa au fost învățați să interpreteze toată viața lor realitatea. Un exemplu comun este cel în care cineva se focalizează asupra unei schimbări de carieră și își pierde slujba actuală. Majoritatea oameni-

lor intră în panică într-o astfel de situație, iar acest lucru este de înțeles.

Vechiul lor mod de a gândi interpretează automat situația ca pe ceva rău și ajunge la concluzii negative, cum ar fi aceea că nu vor mai avea niciun venit, că nu își vor mai putea plăti facturile etc. Cu alte cuvinte, ei au reacții naturale de genul: „Vai, mi-am pierdut slujba!”

O interpretare alternativă extrem de simplă (deși nu neapărat ușor de dat) este că o slujbă pierdută reprezintă o oportunitate. Știu că este mai ușor de zis decât de făcut atunci când te afli în această situație, dar acest lucru nu schimbă cu nimic faptul că Universul a reacționat la vibrația pe care ai emis-o. Ceea ce se va întâmpla în continuare depinde de ceea ce simți acum în legătură cu experiența prin care treci.

În mod normal, ar trebui să îți continui vizualizarea pozitivă pe care ai practicat-o până acum și să fii atent la indiciile intuitive pe care le primești în privința lucrurilor pe care le ai de făcut în continuare. Dacă vei face acest lucru fără să opui nicio rezistență, vei fi călăuzit rapid către realitatea pe care ți-o dorești, chiar dacă pe moment nu știi ce se va întâmpla mai departe.

Sunt conștient că marea majoritate a oamenilor vor încerca să își „imagineze” ce au de făcut în continuare și cum să rezolve această „problemă”... dar de cele mai multe ori acest mod de a gândi nu îi ajută să se apropie de viziunea lor superioară. Din păcate, foarte mulți oameni intră în panică și încearcă să își facă rost de o slujbă oarecare, amânând împlinirea viselor lor pentru

o „perioadă mai favorabilă”. Nu vreau să spun cu asta că procurarea unui venit temporar este în sine o idee rea, atât timp cât îți păstrezi intenția de a urma indiciile inspirate pentru a te apropia astfel de viziunea ta și atât timp cât nu încetezi să crezi în aceasta din urmă.

Pierderea slujbei este doar unul din exemplele care ilustrează felul în care reacționează oamenii atunci când realitatea din jurul lor începe să se destrame: ei intră în panică, își fac griji, se tem, se întristează sau simt alte emoții negative similare. Toate acestea sunt reacții învățate, dar nu neapărat necesare. Din păcate, ele blochează apropierea de rezultatul scontat și generează adeseori o spirală descendentă care îi face să se întrebe cu ce au greșit de au supărat atât de tare Universul.

Dacă te afli într-o astfel de situație, adu-ți aminte că Universul nu se poate „supăra” pe tine. El nu face decât să reacționeze la vibrația ta. Dacă intri în panică, tu atragi din ce în ce mai mult motivele care te-au făcut să intri în panică. Pe de altă parte, dacă reacționezi în mod diferit, văzând (sau mai degrabă *simțind*) în ceea ce se întâmplă o deschidere în fața unor oportunități infinite, tu vei atrage în viața ta aceste oportunități. De bună seamă, va trebui să le sesizezi și să acționezi ținând cont de indiciile primite.

Un alt motiv pentru care lucrurile par să se „înrautățească” este rezistența subconștientă. Dacă până acum ai privit viața dintr-o perspectivă negativă sau neutră, după care ai trecut subit la vizualizarea unor scenarii pozitive, rezistența subconștientă se va manifesta cu putere în viața

ta, încercând să îți demonstreze din răspuțeri „adevărul” absurdității noii viziuni adoptate. „Te depășește. Nu meriți așa ceva! *Cum* crezi că ai să realizezi acest lucru?”

Cu cât vei insista mai mult asupra viziunii tale pozitive, cu atât mai înverșunată va deveni rezistența subconștientă. Din păcate, dat fiind că ești obișnuit de o viață întregă să reacționezi în acest fel, este infinit mai ușor să intri în rezonanță cu aceste sentimente negative, cu atât mai amplificate acum din cauza contrastului cu sentimentele pozitive pe care încerci să le generezi prin vizualizările tale și prin celelalte tehnici pe care le aplici. Din cauza preponderenței lor, tu continui să atragi în viața ta situații care rezonază cu aceste sentimente negative.

Atât timp cât nu ești capabil să îți recunoști rezistența interioară și nu faci nimic în privința ei, nu este de mirare că toată povestea aceasta legată de Legea Atracției ți se pare un fel de glumă sinistră, deși adevărul este că ea funcționează perfect în cazul tău, așa cum face întotdeauna. *Tu* ești cel care trebuie să recunoască ce simte, să își asume responsabilitatea și să își schimbe aceste sentimente negative.

Foarte mulți oameni încearcă să ascundă sentimentele negative sub masca multor afirmații pozitive, conșinși că este greșit să aibă gânduri negative. Mascarea sentimentelor prin afirmații pozitive nu echivalează însă cu o schimbare a vibrației personale. Tu trebuie să faci efectiv ceva în privința energiei care nu vibrează la unison cu ceea ce îți dorești. Cu alte cuvinte, nu te minți niciodată pe tine însuși. Asumă-ți ceea ce simți, indife-



rent dacă este pozitiv sau negativ. Nu te judeca singur pentru sentimentele tale negative, căci nu există om care să nu experimenteze când și când astfel de sentimente.

Dacă ți-ai asumat sentimentele negative, ești liber să îți imaginezi o viață eliberată de ele... pornind de la premisa că orice convingere și orice emoție pot fi schimbate și adaptate la realitatea pe care ți-o dorești, nu la cea curentă. În acest scop, va trebui însă să acționezi concret, respectiv să practici tehnicile de eliberare, cum ar fi EFT, Metoda Sedona sau oricare alta.

Chiar dacă risc să par un disc zgâriat, doresc să repet la infinit că nu vei putea face vreun progres real atât timp cât nu vei elimina rezistența din subconștientul tău și cât nu vei fi de o onestitate absolută în legătură cu sentimentele pe care le trăiești. Încercarea de a nega sentimentele care nu rezonază cu realitatea pe care ți-o dorești nu îți va servi la nimic. Tu trebuie să rezolvi aceste sentimente, nu să le eviți. În caz contrar, nu vei face decât să obții aceleași rezultate ca și până acum, ba chiar amplificate din cauza contrastului dintre noile sentimente cu care nu ești obișnuit și cele vechi, care încearcă cu orice chip să își păstreze prevalența asupra ta. Dacă te afli într-o situație disperată, amintește-ți că panica este o reacție de înțeles, dar nu te va conduce niciodată către realitatea pe care ți-o dorești.

Personal, le spun întotdeauna celor care mă ascultă că Legea Atracției nu este o jucărie, ci o forță extrem de puternică ce *reacționează* la gândurile și sentimentele lor, respectiv la vibrația lor personală.

## 210 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

În sfârșit, un alt motiv pentru care realitatea curentă pare să se destrame este că oamenii sunt atât de ocupați cu exercițiile și tehnicile pe care le practică încât nu mai aud vocea intuiției lor și nu acționează ținând cont de aceasta. Ei așteaptă să se întâmple ceva care să aibă o logică pentru ei, un indiciu care să se alinieze cu rezultatele pe care le au în minte. Lucrurile nu funcționează însă întotdeauna astfel.

Tu trebuie să îți asumi faptul că modul tău obișnuit de a gândi este cel care te-a condus la situația pe care încerci să o schimbi. De aceea, folosirea aceluiași mod de a gândi nu te va ajuta cu nimic să schimbi realitatea curentă. Dacă îți dorești cu adevărat să faci acest lucru, va trebui să treci „dincolo de rațiune” și să percepi imaginea de ansamblu. Dacă prin minte îți trec idei care nu au nimic de-a face cu modul tău obișnuit de a gândi, înseamnă că acestea sunt ideile pe care va trebui să le pui în practică pentru a-ți accelera progresul.

Din păcate, cei mai mulți dintre oameni nu acordă nicio atenție acestor idei, chit că le-au atras chiar prin tehnicile pe care le aplică. Dat fiind că nu le pun în practică, în viața lor nu se schimbă nimic, după care se întrebă de ce nu funcționează Legea Atracției în cazul lor! Nu se pune însă problema că Legea Atracției nu funcționează.

Operarea cu succes a Legii Atracției nu înseamnă să aștepti pasiv ca noua realitate să se materializeze din nimic în viața ta (chiar dacă există cazuri în care acest lucru se poate întâmpla, situație care nu arată altceva decât că subconștientul nu opune niciun fel de rezistență

în domeniul respectiv). În general însă, ea presupune o cooperare concertată cu Universul. Tu ceri și primești, ceri și primești, și tot așa. Nu întotdeauna ceea ce primești pe moment reprezintă însă rezultatul final pe care îl aștepți. De cele mai multe ori, tu recepeți doar următorul eveniment logic din suita procesului de manifestare. Poate fi vorba de o idee, de o întâlnire „întâmplătoare” sau de o altă situație. Dacă vei face acest pas, el te va conduce către pasul următor necesar pentru realizarea viziunii tale. Este important însă să faci acești pași pe măsură ce îți sunt dezvăluiți. În caz contrar, nimic nu se va schimba în viața ta, iar tu vei începe să te îndoiești de eficacitatea întregului proces.

La început, procesul de manifestare poate părea lent, căci este nevoie de practică pentru a putea auzi și pentru a căpăta încredere în flash-urile intuitive. Angajează-te însă să îl practici, elimină cât mai des rezistența interioară și acționează la unison cu inspirațiile primite. Asta este tot ce trebuie să faci. Nu-ți pierde timpul încercând să interpretezi evenimentele din viața ta, evaluându-le în bune și rele. Observă-le, dar păstrează-ți în permanență vibrația în rezonanță cu rezultatul final pe care dorești să îl obții. În rest, bucură-te de călătoria către destinația finală.

## UN OPTIMISM INIMAGINABIL

Noi avem norocul de a trăi într-o epocă în care tot mai mulți oameni încep să înțeleagă că își pot trăi viața așa cum doresc. Deși foarte mulți alții nu acceptă încă

## 212 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

această idee, numărul celor care o integrează în viața lor este mai mare ca oricând până acum! De bună seamă, acest lucru face ca și numărul celor care se opun cu înverșunare acestei noi paradigme să crească în mod proporțional, pentru simplul motiv că această cunoaștere se răspândește cu repeziciune, iar noile idei se opun celor limitate pe care oamenii le-au cultivat generații la rând.

Acest ciclu este normal și a avut loc dintotdeauna. Noile idei care se opun celor tradiționale devin publice și stârnesc o opoziție viguroasă, până când numărul dovezilor în favoarea lor devine suficient de mare pentru a le închide gura chiar și celor mai înverșunați dintre critici... sau cel puțin până când un număr suficient de mare dintre aceștia își schimbă convingerile. Așa evoluează umanitatea.

De bună seamă, la ora actuală ne aflăm încă într-o etapă timpurie a acestui ciclu, dar atât timp cât numărul celor care cred în acest proces se află în creștere, iar ei își vor transmite cunoașterea generațiilor viitoare, nu doar printr-o predare teoretică, ci chiar prin exemplul lor personal, putem spera că viitorul umanității se va schimba într-o manieră accelerată.

Cu riscul de a părea un utopist, eu cred cu toată convingerea că dacă ideea de a trăi la unison cu menirea ta și cu lucrurile care te pasionează cu adevărat le-ar fi transmisă copiilor noștri încă de la cea mai fragedă vârstă, noi am crea un viitor în care toate piesele puzzle-ului s-ar completa în mod armonios, respectiv o lume în care toți

oamenii și-ar împărtăși cu semenii lor darurile naturale cu care au fost înzestrați și s-ar bucura în mod natural de abundență, fără ca acest lucru să aibă un impact negativ asupra celorlalți oameni. Sunt conștient că multe lucruri vor mai trebui să se schimbe înainte ca acest scenariu să devină o realitate, dar totul începe cu fiecare dintre noi. De aceea, trăiește la unison cu pasiunea ta și inspiră-i pe ceilalți să facă același lucru.

Lucrul cel mai important pe care îl putem face cu toții la ora actuală pentru a asigura un viitor luminos pe această planetă este cultivarea pasiunilor copiilor noștri, în locul sufocării lor. De multe ori, noi ne deturnăm neintenționat copiii de pe calea lor din cauza limitărilor care ne-au fost implementate de mici și a convingerilor noastre legate de o viață pragmatică. Cu alte cuvinte, noi acționăm în interesul copiilor noștri, dar acțiunile și cuvintele noastre adresate acestora nu slujesc întotdeauna intereselor lor supreme și nu îi ajută să trăiască viața pe care și-ar dori-o cu adevărat.

Cea mai sigură modalitate de a cultiva o paradigmă a potențialului nelimitat în conștiința copiilor noștri constă în a fi noi înșine un exemplu viu al acesteia. Simpla predare teoretică a acestor concepte nu este suficientă. Noi trebuie să le arătăm copiilor noștri cum să coopereze cu Universul prin clarificarea propriilor noastre pasiuni, prin crearea unei vieți bazate pe acestea și prin acceptarea abundenței în toate domeniile vieții noastre. Dacă nu le putem demonstra copiilor noștri că putem duce noi înșine o astfel de viață, cunoașterea pe care încercăm

## 214 Urmează-ți pasiunea, descoperă-ți puterea

să le-o transmitem referitoare la aceste principii rămâne neputincioasă.

Indiferent în ce etapă a vieții tale te afli, nu este niciodată prea târziu pentru a-ți schimba în bine experiențele. În funcție de etapa călătoriei pe care o parcurgi, tu trebuie să elimini diferite nivele ale rezistenței subconștiente înainte de a putea experimenta o schimbare dramatică. Cartea de față ți-a oferit instrumentele necesare pentru a face acest lucru.

Convingerea că: „Pentru mine este prea târziu, dar cel puțin voi încerca să le vorbesc despre aceste principii copiilor mei, prietenilor și familiei” nu va da rezultate. Dacă dorești să îi ajuți pe membrii generațiilor viitoare să devină creatori conștienți ai vieții lor, trebuie să devii mai întâi de toate tu însuși un astfel de creator.

Acceptă-ți propria măreție. Îmbrățișează miracolul vieții tale. Recunoaște că în pofida rătăcirilor tale temporare, tu ești o ființă creatoare atotputernică aflată pe această planetă cu unicul scop de a trăi plenar toate experiențele pe care dorești să le trăiești. Nu este o întâmplare faptul că te afli aici. Tu ai fost înzestrat cu o serie de capacități și de talente unice, menite să te ajute să trăiești exact experiențele pe care dorești să le trăiești.

Pune-le în aplicare și treci la treabă!

## RESURSE RECOMANDATE

Deși există numeroase informații referitoare la Legea Atracției și la tehnicile de aplicare a ei, recenta avalanșă de resurse pe această temă care au invadat piața poate diminua – în mod paradoxal – transferul eficient al acestor informații într-o manieră utilă.

Dat fiind că au apărut peste noapte nenumărați „experți” în domeniu, pentru omul obișnuit este dificil să discearnă care din informațiile oferite sunt cele mai corecte, mai pragmatice și mai eficiente.

De aceea, am creat această secțiune cu scopul de a te direcționa către acele surse de informații pe care le consider cele mai bune de pe piață. Am menționat deja unele din aceste resurse în textul cărții, iar pe celelalte te invit să le explorezi singur.

## **VIAȚA NELIMITATĂ**

– *www.boundlessliving.com*

La această adresă de Internet vei găsi toate programele lui Bob Doyle, inclusiv cel intitulat „Bogăție dincolo de rațiune”, principalul nostru program online referitor la Legea Atracției. În plus, site-ul prezintă o zonă accesibilă numai membrilor, care oferă acces la toate programele, DVD-urile și evenimentele educaționale organizate de noi, precum și la o comunitate online care te poate sprijini și susține.

## **MEDITAȚIA EXPERIMENTALĂ**

– *www.wealthbeyondreason.com/freemeditation.html*

Am creat o variantă a Meditației Experimentale descrise în această carte care poate fi descărcată gratuit de pe acest site. Ea este dublată de muzică și poate fi descărcată în format MP3, astfel încât să o poți asculta pe un player audio portabil sau să o poți înregistra pe un CD.

## **CAROL LOOK, PSIHOLOG**

### **SPECIALIZAT ÎN EFT**

– *www.boundlessliving.com/carollook*

Bob Doyle și Carol Look au colaborat adeseori. Carol are capacitatea uimitoare de a-i călăuzi pe oameni de-a



lungul procesului de ciocănire a punctelor de acupunctură de pe meridianele energetice cu scopul de a produce schimbări profunde în ființa lor. De aceea, îți recomand cu căldură programele lui Carol, care sunt specializate în atragerea abundenței, pierderea în greutate, îmbunătățirea vederii etc. Cu ajutorul lor, îți vei putea elimina într-un mod foarte eficient rezistența interioară.

## METODA SEDONA

– [www.wealthbeyondreason.com/sedona.html](http://www.wealthbeyondreason.com/sedona.html)

În această carte, creatorul Metodei Sedona, Hale Dwoskin, descrie amănunțit în ce constă metoda sa. La adresa de Internet de mai sus poți accesa de asemenea un interviu audio cu Hale și poți fi călăuzit de-a lungul întregului proces.

## CODURILE VINDECĂTOARE

– [www.boundlessliving.com/healingcodes](http://www.boundlessliving.com/healingcodes)

Dr. Alex Loyd a creat un sistem uimitor de vindecare la nivelul memoriei celulare. Dincolo de beneficiile evidente ale îmbunătățirii sănătății personale astfel încât să te poți bucura de rezultatele creării viziunii tale inspirate, tehnica intitulată „Codurile vindecătoare” este și un instrument eficient de eliminare a rezistenței, pe care merită să îl investighezi.

## SISTEMUL PANOULUI VIZIUNII

– [www.boundlessliving.com/visionboard](http://www.boundlessliving.com/visionboard)

Am relatat în această carte cum mi-am creat un panou „digital” al viziunii care m-a ajutat să experimentez împlinirea anumitor dorințe ale mele, cum ar fi manifestarea unor mașini, a unor echipamente de exerciții fizice și chiar schimbarea soldului contului meu bancar. De atunci au fost create diferite programe de software care facilitează enorm acest proces. O astfel de soluție este „Sistemul Panoului Viziunii”, care te ajută să îți crezi panouri multimedia ale viziunii, pe care le poți vizualiza pe calculatorul tău.

## PROGRAMUL MIND STEREO

– [www.boundlessliving.com/mindstereo](http://www.boundlessliving.com/mindstereo)

Personal, sunt un mare fan și adept al tehnologiei sincronizării cerebrale. Aceasta te ajută să îți rafinezi frecvența cerebrală prin folosirea unor înregistrări audio special codificate. În mod tradițional, experiența necesita folosirea unor căști stereo, dar la ora actuală acestea nu mai sunt întotdeauna necesare.

Mind Stereo este un program de software care îți permite să îți crezi propria înregistrare audio de sincronizare cerebrală, pornind de la melodiile preferate. Cu alte cuvinte, tu îți poți crea propriul CD de meditație cu muzica favorită sau chiar cu melodii descărcate în

timp real de pe Internet! Programul oferă multe setări  
posibile.

## TESTUL PASIUNII

– *www.boundlessliving.com/passiontest*

De-a lungul timpului, Testul Pasiunii creat de Janet Attwood a dovedit de nenumărate ori că îi poate reconecta pe oameni cu lucrurile care îi pasionează, chiar în condițiile în care nimic altceva nu a dat rezultat. Testul nu are decât câteva întrebări și îți recomand insistent să îl faci dacă te simți blocat și nu știi ce anume te pasionează cu adevărat.