

Fragment din carte:

Angajamentul de 40 de zile al facatorului de miracole

Ca in orice metoda eficienta, adevarata transformare se petrece atunci cand se repeta zilnic. Debuta cu un angajament de 40 de zile si vei incepe sa ai rezultate pozitive imediate.

De ce 40 de zile? Metafizicienii si yoghinii pun accentul pe practicile cu durata de 40 de zile. In plus, exista si o intreaga serie mitica de exemple: de la Moise, care a stat 40 de zile si 40 de nopti pe Muntele Sinai, la Buddha, care a atins iluminarea pe luna plina, in luna mai, postind si meditand 40 de zile sub copacul Bodhi. Numarul are, de asemenea, si o semnificatie stiintifica: cercetarile au aratat ca, dupa repetarea unui tipar nou, vreme de 40 de zile, iti poti schimba caile neuronale, pentru a crea modificari de durata. Deci, haideti sa luam un exemplu de la mistici si de la oamenii de stiinta si sa ne angajam in aceasta purificare de 40 de zile. Este vorba de schimbari simple, consecvente, care conteaza in procesul transformarii – prin urmare, am proiectat aceasta calatorie sa fie realizabila si, in plus, amuzanta. Te voi indruma sa mentii totul simplu si sa ramai pe pista. Si, zi dupa zi, vei deveni un facator de miracole.

Alegand sa respecti acest plan in urmatoarele sase saptamani, vei incepe sa-ti reprogramezi gandurile, dinspre frica, inspre iubire. Daca-ti sabotezi rezultatele, incearca, totusi, sa ramai pe cale si sa te consacri unei vietii de facator de miracole.

Aceasta carte este structurata in sase capitole, cate unul pentru fiecare saptamana. Capitolele saptamanale contin exercitii pentru fiecare zi a saptamanii, menite sa-ti transforme gandurile, aducandu-le din nou pe fagasul iubirii. Fiecare saptamana se concentreaza pe o zona diferita a vietii tale:

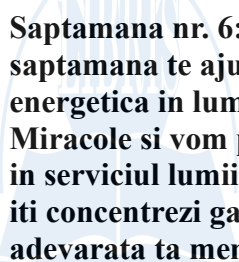
Saptamana nr. 1: In aceasta saptamana, vei fi indrumat sa identifici modul in care frica te-a impiedicat si ti-a blocat cursul natural al vietii. Voi pune bazele planului nostru si te voi calauzi sa adopti principiile-cheie: observarea fricii, dorinta de schimbare, modificari ale perceptiei, recunostinta, iertare si miracole.

Saptamana nr. 2: Aceasta saptamana este dedicata importanteii iubirii de sine. Vei fi indrumat sa-ti consolidezi relatia cu tine insuti si vei deveni dispus sa-ti deblochezi vechile tipare de atac de sine. Iubirea de sine este foarte importanta in practica facatorului de miracole.

Saptamana nr. 3: Te voi indruma sa te concentrezi pe modul in care frica ti-a blocat abundenta financiara. Exerciitiile din aceasta saptamana iti activeaza recunostinta pentru actualul loc de munca, te ajuta sa-ti abordezi temerile financiare si te ghideaza sa-ti schimbi convingerile limitative referitoare la bani si la munca. Exerciitiile acestei saptamani se pot aplica la orice tip de activitate, fie ca esti liber-profesionist, casnica, filantrop, bancher, agent de vanzari si asa mai departe. Aplica principiile acestei saptamani la activitatea pe care o desfasori.

Saptamana nr. 4: Dragostea pluteste in aer! Te voi ajuta sa fii sincer in privinta modului in care frica te-a impiedicat sa atingi fericirea in dragoste. Aceasta saptamana include multe dintre invaturile grozave ale Cursului pentru eliberarea de frica in relatiile sentimentale. Aceste instrumente puternice te vor conduce la trairea unor schimbari launtrice imediate in privinta dragostei, indiferent daca esti singur sau intr-un cuplu.

Saptamana nr. 5: Iti voi da exercitii practice care sa-ti schimbe tiparele de auto-sabotaj cu privire la mancare si la corpul tau. Te voi indruma sa identifici cauza principala care a stat la baza problemelor tale legate de mancare si de aspectele corporale. Astfel, lumina va incepe sa straluceasca in intunericul din aceasta zona a vietii tale. Vei ajunge repede sa intelegi ca ingerarea gandurilor bazate pe iubire va imbunatati semnificativ modul in care ingerezi mancarea si modul in care iti percepi corpul.



Saptamana nr. 6: Vei invata sa imbratisezi practica de facator de miracole in lume. Aceasta saptamana te ajuta sa-ti indrepti atentia, de la tine, la puterea de a crea o schimbare energetica in lumea din jurul tau. Slujirea celorlalti este un principiu-cheie in Cursul in Miracole si vom pune accentul pe el in aceasta saptamana. Vei ajunge sa realizezi ca, a te pune in serviciul lumii, este ca si cum ti-ai servi tie insuti o farfurie mare, cu varf, de iubire. Cand iti concentrezi gandurile si energia, cu afectiune, asupra celorlalti, inima ti se deschide, iar adevarata ta menire radiaza.

Fiecare saptamana sta la baza urmatoarei saptamani, stratificand exercitiile si intarindu-ti muschii mentali, pe masura ce accepti miracolele. Fiecare zi incorporeaza acelasi plan, pentru a crea repetitie in rutina ta zilnica si in mintea ta. Pe masura ce repeti aceste exercitii, ele vor deveni din ce in ce mai usoare, pana cand se vor transforma intr-o a doua natura. Desi este posibil sa apara unele denivelari de-a lungul drumului, trecerea poate fi usoara, daca iti doresti sa te schimbi. Daca iti doresti cu adevarat schimbarea, ti se vor da toata energia si tot sprijinul de care ai nevoie pentru a inainta. Fa fiecare exercitiu si asteapta-te la miracole!

Cum functioneaza?

Aceasta carte se doreste a fi un ghid de schimbari subtile, in vederea unei transformari miraculoase. Prin urmare, nu complica procesul! Daca vei urma pasii zilnici simpli, vei fi binecuvantat cu tot ce ai nevoie. Fa tot posibilul sa nu sari peste etape sau sa nu faci mai mult de un exercitiu pe zi. Fiecare lectie este plasata strategic exact unde trebuie sa fie. Incearca sa te tii de plan – dar, daca simti nevoia sa stai putin mai mult la vreuna din zile, sunt complet de acord. Simte-te liber sa repeti anumite zile daca ai nevoie sa aprofundezi esenta exercitiilor. Dar ai incredere, in cele din urma, ca acesta este un plan croit dupa tine. Fiecare exercitiu va crea schimbari subtile, iar aceste schimbari sunt miracole. Si, cu cat adaugi mai multe miracole, cu atat mai miraculoasa va fi viata ta.

Inainte de a incepe sa-ti antrenezi muschii iubirii, este important sa te pregatesti pentru aceasta calatorie. Prin urmare, voi enumera, in cele ce urmeaza, cateva lucruri pe care va trebui sa le stii si sa le pregatesti, inainte de inceperea calatoriei.

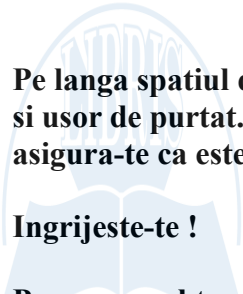
Pregateste-te sa meditezi!

Un aspect foarte placut al acestei carti este faptul ca multe dintre exercitii sunt introspective si foarte linistitoare. In fiecare zi, te voi indruma sa-ti fixezi si sa aprofundezi practica meditatiei. Fiecare exercitiu are scrise meditatie ghidate, care sunt disponibile si pe site-ul meu, www.gabbyb.tv/meditate, grupate pe un album audio.

Spatiul tau de meditatie

Pentru a-ti intensifica experienta introspectiei, iti sugerez sa-ti amenajezi acasa un spatiu de meditatie. Poate fi un ungher din dormitor, un colt in birou sau, pur si simplu, marginea patului. Gaseste un spatiu unde poti fi singur si unde te poti simti linistit. Spatiul meu de meditatie de acasa are un fotoliu de meditatie (asa cum se poate vedea pe site-ul www.gabbyb.tv/meditate), lumanari, tamaie, biletele cu afirmatii pozitive, citate si imagini motivationale. Cel mai important, este un spatiu in care ma pot concentra si ma pot calma. Vei folosi acest spatiu de meditatie pentru exercitiile de dimineata si de seara. Acest spatiu va deveni un loc sacru pentru tine – cel mai probabil, va deveni locul tau preferat.

Jurnalul



Pe langa spatiul de meditatie, vei mai avea nevoie si de un jurnal. Iti recomand sa fie unul mic si usor de purtat. Poate doresti sa-l iei cu tine, in cursul zilei, pentru a-ti nota schimbarile, deci asigura-te ca este suficient de mic pentru a-ti incapa in geanta.

Ingrijeste-te !

Pe parcursul transformarii tale miraculoase, este posibil sa simti emotii coplesitoare. Acesta este un semn bun, ai incredere in mine! Dar, daca nu faci din grija fata de tine o prioritate, dezlantuirile tale emotionale se pot transforma in crize. Asa ca, asigura-te ca iti rezervi momente specifice de ingrijire, pe parcursul fiecarei zile. Spre exemplu, mie imi place sa aprind o lumanare si sa fac o baie.

Aceasta este o practica zilnica pentru mine. Simplul gest de a face o baie este un act de auto-ingrijire care ma sprijina in toate tipurile de schimbari. Indiferent de ceea ce se intampla, baia mea zilnica este esentiala. Deci, alege-ti unul-doua gesturi ce denota grija fata de tine, pe care sa le incorporezi in ritualul tau de zi cu zi. Poate vrei sa fii mai constient de tine si sa mananci alimente sanatoase, sa bei mai multa apa sau sa dormi mai mult. Retine ca acesta este un program de transformare care va lasa multe usi deschise. Fii pregatit sa te mentii in echilibru, acordand atentie in mod constient ingrijirii personale. Mananca sanatos, dormi sanatos, gandeste sanatos!

Fii constient!

Pe tot parcursul calatoriei tale, fii constient de faptul ca frica este inselatoare. Chiar cand crezi ca s-a instalat iubirea, frica se strecoara inapoi. Nu ai de ce sa te temi – doar fii vigilent! Constientizandu-ti comportamentul bazat pe frica, il poti pastra sub control. De asemenea, de vreme ce vei fi facut o treaba grozava cu auto-ingrijirea, frica va avea mai putin spatiu sa ti se strecoare in minte. Iubirea va prelua atat de mult spatiu din mintea ta, incat frica nu va mai avea incotro sa se duca, decat sa iasa afara. Ai incredere in asta si retine ca iubirea va straluci intotdeauna mai tare decat frica!

Sa trecem la treaba!

Iar acum, ca am pus bazele procesului prin care iti vei transforma mentalitatea intr-o mentalitate orientata spre miracole, este momentul sa-ti faci programul. Iti sugerez sa incepi exercitiile intr-o duminica. Fiecare noua saptamana va incepe prin citirea introducerii la saptamana ce va urma. Asadar, duminica viitoare, citeste introducerea la Saptamana nr. 1 si incepe Ziua 1 intr-o luni.

Nu trebuie sa ramai in aceasta rutina, dar incearca recomandarea mea si vezi daca ti se potriveste programului tau. Acest proces nu isi doreste sa fie rigid, ci este menit sa iti ofere indrumare pentru a-ti crea propria practica de transformare.

Te rog sa iei acest program in serios. Ai incredere ca, pe masura ce iti schimbi gandurile, actiunile si experientele tale de viata se vor modifica in consecinta. Asa cum se spune in Cursul in Miracole: Poate crezi ca esti responsabil doar pentru ceea ce faci, nu si pentru ceea ce gandesti. Adevarul este ca esti responsabil pentru ceea ce gandesti, deoarece numai la acest nivel ai posibilitatea sa alegi. Ceea ce faci este o consecinta a modului in care gandesti.

In fiecare zi a acestui program, vei fi indrumat sa-ti "exerciti alegerea" de a-ti schimba modul de gandire. Pe masura ce vei adauga noi schimbari de perceptie, vei incepe sa vezi transformari miraculoase in viata ta.



Iar acum este timpul sa incepem, sa te lasi indrumat si sa te astepti la miracole.