

Mabel KATZ

FRECVENȚA ZERO®

cea mai ușoară cale
spre pace, fericire
și abundență



2020

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CLARA TOMA PUBLISHING HOUSE București
www.ctpublishinghouse.simplesite.com
 e-mail: claratomapublishing@gmail.com

Traducere: **Lorena Luchian**
 Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KATZ, MABEL
Frecvența zero : cea mai ușoară cale spre pace, fericire și abundență / Mabel Katz. - București : Clara Toma Publishing House, 2020
 ISBN 978-606-94995-7-3

159.9

Cuprins

INTRODUCERE.....	5
1 AI ÎNCREDERE - UNIVERSUL TE AȘTEAPTĂ.....	10
IA DECIZII ILOGICE.....	13
CUM SE SIMTE FRECVENȚA ZERO@?.....	16
SINGURA TA TREABĂ ESTE SĂ FII FERICIT.....	19
CALEA CĂTRE ZERO.....	20
2 FRECVENȚA ZERO@ - CALEA DE REÎNTOARCERE CĂTRE SINE.....	22
CE TE ȚINE DEPARTE DE ZERO?.....	24
ATUNCI CÂND TOTUL ESTE POTRIVIT ȘI PERFECT.....	26
ASCULTĂ-ȚI INIMA... AICI SE AFLĂ ÎNȚELEPCIUNEA.....	29
ÎNCEPE CĂLĂTORIA.....	30
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO@.....	31
3 CUM FUNCȚIONEAZĂ CU ADEVĂRAT MINTEA TA.....	33
MINTEA TA SUPRACONȘTIENȚĂ ESTE PERFECTĂ.....	36
PUTEREA MINȚII TALE SUBCONȘTIENȚE.....	36
REALITATEA MINȚII TALE CONȘTIENȚE.....	37
GĂSEȘTE-ȚI ARMONIA „ÎN TREI PĂRȚI”.....	38
COMUNICAREA CU COPILUL TĂU INTERIOR.....	39
INSPIRAȚIE VERSUS EGO.....	41
INSPIRAȚIE VERSUS INTUIȚIE ȘI VISE.....	41
EMISFERA CEREBRALĂ STÂNGĂ VERSUS EMISFERA CEREBRALĂ DREAPTĂ.....	43
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO@.....	44
4 PRACTICĂ RESPONSABILITATEA.....	47
CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII SUTĂ LA SUTĂ RESPONSABIL?.....	48
EȘTI O VICTIMĂ?.....	49
LUCRURILE PE CARE „NU LE POȚI CONTROLA”.....	52
CE SCUZE ÎȚI GĂSEȘTI?.....	53
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO@.....	54
5 PRACTICĂ UN FEL INOCENT DE A FI.....	56
ELIBEREAZĂ-TE DE NEVOIA LUCRURILOR MATERIALE.....	58
ELIBEREAZĂ-TE DE NEVOIA DE A COMPARA.....	60
IERTAREA TE VA ELIBERA.....	61
DEVINO DIN NOU CA UN COPIL.....	63
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO@.....	65
6 PRACTICĂ „SALTURILE ÎNCREDERII”.....	66
„ÎNCREDEREA” ESTE CUVÂNTUL MAGIC.....	68
DE CE AȘTEPTI?.....	69
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO@.....	72
7 PRACTICĂ RECUNOȘȚINȚA.....	74
NOROC SAU GHINION?.....	76
O PRIVIRE DIFERITĂ ASUPRA PROVOCĂRILOR NOASTRE..	76

ACUM ESTE MOMENTUL	78
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO®	78
8 PRACTICĂ DETAȘAREA	80
DE CE ANUME SĂ TE DETAȘEZI?	81
ELIBEREAZĂ-TE DE AȘTEPTĂRI	82
DETAȘAREA NU ESTE RENUNȚARE	84
AI PREFERA SĂ CÂȘTIGI SAU SĂ FII FERICIT?	86
ACTIONEAZĂ CHIAR DACĂ ÎȚI ESTE FRICĂ	90
NU PERMITE REGRETELOR SĂ TE TRAGĂ ÎNAPOI	92
ÎȚI TRĂIEȘTI CU ADEVĂRAT VIAȚA?	93
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO®	95
9 PRACTICĂ PACEA SUFLETEASCĂ	98
PACEA SUFLETEASCĂ SE AFLĂ ÎN AFARA	
ZONEI NOASTRE DE CONFORT	100
FIECARE DINTRE NOI POATE SCHIMBA CEVA	102
ORICINE POATE ÎNVĂȚA SENTIMENTUL DE PACE	
SUFLETEASCĂ	103
ROLUL FEMEILOR ÎN CEEA CE PRIVEȘTE	
PACEA MONDIALĂ	104
SUNTEM CU TOȚII O MARE FAMILIE	105
VORBIM CU TOȚII DESPRE ACELAȘI LUCRU	106
TREBUIE SĂ NE SCHIMBĂM ȘI SĂ IERTĂM	107
UNDE SE AFLĂ SOLUȚIA?	108
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO®	109
10 PRACTICĂ STAREA DE ABUNDENȚĂ	111
SUCCES ORI EȘEC?	113
PASIUNEA ÎȚI ARATĂ ADEVĂRATA CALE	116
BANII URMEAZĂ IUBIREA	119
CARE ESTE TALENTUL TĂU?	120
TE AFLI EXACT UNDE AR TREBUI SĂ FII... ASTĂZI	122
RESPECTUL DE SINE ȘI ÎNCREDEREA SUNT CHEILE	
SUCCESULUI	123
DE UNDE SĂ ÎNCEP?	125
SUNTEM PROGRAMAȚI PENTRU EȘEC?	126
CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO®	128
11 DE CE ESTE IMPORTANT SĂ TRĂIEȘTI LA	
FRECVENȚA ZERO®?	130
VECHIUL MODEL DE GÂNDIRE LASĂ LOC CELUI NOU	132
SPIRITUALITATEA REPREZINTĂ FUNDAȚIA	134
FERICIREA ESTE LOCUL DE MUNCĂ	135
LOCUL TĂU ÎN NOUA ERĂ	136
EPILOG AI DREPTUL SĂ FACI GREȘELI	138
CUVÂNTUL EDITORULUI	141

INTRODUCERE

„De ce mă lupt pentru a-mi atinge visurile?”

„Ce trebuie să fac pentru a obține într-un final abundența financiară?”

„De ce sunt încă nefericit?”

Se întâmplă de obicei la câte un eveniment de-al meu ca cineva să-mi adreseze una – sau toate – întrebările de mai sus, întrebări la care am răspuns de mii de ori. Întotdeauna zâmbesc. Nu mă deranjează să aud aceeași întrebare la nesfârșit. Suntem o familie. Suntem o familie umană și toți căutam aceleași lucruri: sentimentul că avem un rost, împlinirea pasiunii, destui bani pentru a ne bucura de viață, relații armonioase și pace în lume, în mințile și în inimile noastre.

Este posibil să-ți fi pus și tu aceste întrebări. Poate că citești acum această carte pentru că ai încercat deja să-ți găsești propriul drum și pentru că ești frustrat în ceea ce privește rezultatele pe care le-ai obținut până acum. Eu sper că ai găsit această carte deoarece încă mai crezi că este posibil să fii cu adevărat fericit și împlinit. S-ar putea să știi în adâncul sufletului că există o cale mai simplă pentru ceea ce-ți dorești?

Oricare ar fi motivul pentru care ai ales această carte, să știi că nu ești singur. Așa cum le spun oamenilor minunați care îmi pun aceleași întrebări sincere la seminarele și cursurile mele Frecvența Zero®: *există* o cale mai ușoară. De fapt, am găsit calea cea mai ușoară pentru a obține tot ce ne dorim.

Unii dintre voi poate mă cunoașteți deja datorită muncii mele de-o viață, metoda Ho'oponopono, o artă străveche havaiană de rezolvare a problemelor, care a reprezentat pentru mine o filozofie de viață ce m-a hrănit și m-a susținut atât în vremuri bune, cât și în momente pline de provocări. La început, această practică străveche cerea întrunirea întregii familii și, în prezența unui moderator, fiecare membru al familiei își cerea iertare de la toți ceilalți. Vindecătoarea havaiană Morrnah Nalamaku Simeona a actualizat Ho'oponopono pentru timpurile moderne, astfel încât metoda să poată fi practică individual. Morrnah a spus: „Ho'oponopono este un dar profund care ne permite să dezvoltăm o relație de

Când îți urmezi calea naturală, te lași purtat de propriul flux și astfel îți găsești resursele de care ai nevoie pentru a-ți atrage întregul potențial.

Anonim

La cinci zile după ce uraganul Maria a lovit Porto Rico, José Andrés, un bucătar câștigător al premiului James Beard, a ajuns pe insulă cu unul dintre primele avioane comerciale care a aterizat după dezastru. Nu avea nici un plan, nu stabilise vreo strategie și nici nu știa dacă va avea destule resurse. Cu toate acestea, în săptămânile care au urmat, José și colegii săi bucătari au hrănit 3,6 milioane de oameni. Nu s-a gândit. Nu și-a stabilit obiective. Pur și simplu a început să gătească.

Într-un articol publicat în revista *Bon Appetit*, Andrés spunea: „Cred că cea mai importantă lecție este totodată și cea mai simplă: când te afli în fața unei provocări, acționează doar. Poate că nu este profund; nu este o lecție care să câștige Premiul Nobel, dar este o lecție care va transforma o problemă într-o oportunitate. Dacă încerci să faci totul dintr-o dată, te vei bloca, vei îngheța și vei avea o întâlnire pentru a stabili o altă întâlnire, deoarece vei încerca să găsești modalități de a amâna acțiunea. Noi nu am stabilit întâlniri. Am început doar să gătim. O mie de mese în prima zi, apoi am dublat numărul în fiecare zi. Înainte să ne dăm seama, am ajuns la 150.000 de mese pe zi!”

Imaginează-ți! Milioane de oameni au fost hrăniți datorită unui bărbat care nu s-a oprit pentru a gândi, a planifica sau a stabili obiective. Pur și simplu a început să gătească! Fapte uimitoare pot fi realizate atunci când ne urmăm inspirația, când ne detașăm și când acționăm. Încercăm să rezolvăm probleme precum a persoanelor fără locuință prin gândire și planificări. Ce-ar fi să începem să *facem*? Agitația și planificarea ne împiedică să realizăm lucruri mari, lucruri care par imposibile.

Oamenii sunt întotdeauna surprinși să afle că nu stabilesc obiective. „Cum faci tot ceea ce ai de făcut?” mă întreabă. Pare

o întrebare corectă având în vedere faptul că trăim într-o societate rapidă, orientată spre realizări. În America de Nord mulți oameni cred că trebuie să ne proiectăm viitorul și să ne străduim să atingem obiectivele și visurile. Există o întregă industrie care ne ajută să devenim mai buni la organizarea timpului, la planificarea și stabilirea obiectivelor, la crearea de panouri prețioase care ilustrează viitorul ideal. Știu că oamenii sunt surprinși atunci când le spun că nu stabilesc obiective. Știu că *adevărata* lor nedumerire este: „Dacă nu stabilești obiective, cum de ai o viață așa de fericită?” Ei văd că sunt mulțumită și ar vrea să mă întrebe: „Cum ai ajuns la această stare de pace interioară?” Ei îmi văd cărțile, seminarele pe care le țin în întreaga lume și alte lucruri pe care le fac. Tânjesc să înțeleagă: „Cum ai reușit să faci toate aceste lucruri?”

Toate acestea: viața mea fericită, mulțumirea și munca pe care o desfășor în lumea întreagă, sunt posibile pentru oricine. Nu sunt mai specială, mai aleasă sau mai norocoasă decât oricare persoană de pe această planetă, inclusiv tu. Viața ta depinde de deciziile pe care le iei. Eu am decis să-mi asum responsabilitatea și am încetat să mă mai plâng și să blamez. Am devenit mai smerită. Am realizat că nu știam atât de multe pe cât credeam că știu. Am încetat să acord atenție opiniilor și judecăților altora. Am iertat. Am realizat că nu trebuia să fiu perfectă și am început să mă accept pe mine însămi exact așa cum sunt. Am acordat mai multă atenție dorințelor inimii mele, mi-am deschis mintea și am ales să mă detașez și să am încredere. În cazul în care cauți cea mai ușoară cale spre fericire, pace sufletească și abundență, îți recomand cu căldură această cale.

Nu stabilesc obiective. Nu petrec mult timp planificând și realizând strategii pentru următorii pași. Trăiesc cu bucurie în prezent. Nu am un panou al dorințelor și nu folosesc afirmații. Cu toate acestea, sunt mai fericită decât am fost vreodată. Iubesc ceea ce fac. Îmi îndeplinesc misiunea mea în viață. Nu am griji financiare. Nu mă preocupă următoarea mea aventură. Relațiile mele sunt împlinite și armonioase. Situațiile stresante trec rapid. Toate acestea sunt adevărate pentru că practic cea mai ușoară cale, Ho'oponopono, metoda străveche spirituală havaiană de rezolvare a problemelor.

Libris

Toate acestea sunt reale pentru că trăiesc la Frecvența Zero®. Dacă ai citit foarte multe cărți de creștere personală, știi deja că uneori nu este atât de ușor să faci tot ce ți se cere. Se pretinde mult de la noi, iar rezultatele sunt contradictorii. Atunci când lucrurile nu funcționează, în ciuda celor mai mari eforturi și serioase planificări, ne învinovățim pe noi înșine. Credem că facem ceva greșit sau că nu suntem pregătiți să primim tot ceea ce ne dorim. Nimic din toate acestea nu este adevărat. Michael Beckwith, renumitul autor și profesor, spune că afirmațiile îți forțează mintea subconștientă să se concentreze pe minciuni, pentru că tu afirmi ceva ce nu ai încă. El spune totodată că afirmațiile sunt „unelte de grădiniță” și că, pentru a „absolvi” trebuie doar să fim noi înșine. Frecvența Zero® este o abordare total diferită de cea a folosirii afirmațiilor. Este o abordare plină de iubire și este cea mai ușoară cale spre adevăr.

Ești suficient. Ești pregătit să primești. Universul așteaptă! Este timpul să absolvi. Este timpul să fii sinele tău autentic!

Conform autorului Joe Vitale, autorul cărții *Zero limite*, atunci când ne străduim să obținem ceva, fie prin exerciții de creștere personală precum afirmațiile, fie prin stabilirea de obiective, avem iluzia că suntem în control. Și totuși, când *acordăm* controlul Universului, obținem rezultate mai bune. Când ne stabilim obiective și facem planuri strategice, funcționăm cu convingerea că noi suntem creatorii. Gândim și acționăm ca și cum doar de noi depinde ca visele noastre să devină realitate. Această abordare este mai pozitivă și mai puternică decât să ne plângem și să ne comparăm soarta cu a altora, dar nu este cea mai ușoară cale pentru liniște sufletească, fericire și abundență. Cea mai ușoară cale este să facem un pas înainte și să co-creăm alături de o parte din noi care știe mai bine. Cum facem acest lucru? Realizăm că nu știm atât de multe pe cât avem impresia că știm. Ne detașăm și avem încredere că Universul știe ce este corect pentru noi și care este cel mai bun mod de a-l realiza. Observăm, ne detașăm, stăm la Zero și permitem căii să devină clare.

Într-un seminar pentru afaceri pe care l-am prezentat în Olanda, cineva m-a întrebat sarcastic: „Deci nu ai proiecte și nici planuri de afaceri?”

Răspunsul meu a fost: „Ți-ar plăcea să-ți faci un plan diferit de afaceri? Poate unul diferit de cel convențional, sau diferit de unul despre care «știm» că este corect? Poate un plan de afaceri care vine din Inspirație, mai degrabă decât din cunoaștere? Poate că mai sunt și alte modalități? Se poate ca nici măcar să nu ai nevoie de un plan pentru a obține un împrumut pentru afacerea ta.”

Le-am povestit că întâlnisem un cuplu în Israel care crease un curs interesant de creștere personală bazat pe un joc cu cărți speciale. Ei spuneau că au obținut primul împrumut pentru afacerea lor datorită „entuziasmului” lor. Bancherul le-a spus că nu erau eligibili pentru împrumut, dar că acesta le va fi acordat datorită entuziasmului și datorită încrederii foarte mare pe care o aveau în produsul lor. Deci poate că dragostea și încrederea în ceea ce facem și în ceea ce avem de oferit funcționează chiar mai bine decât un plan de afaceri!

Dacă renunți la planificări și la stabilirea obiectivelor, te vei elibera. Dumnezeu are mult mai multe să-ți ofere decât îți poți imagina sau visa vreodată. La început, detașarea reprezintă necunoscutul. Este incomod. Va trebui să fii dispus să ieși din zona ta de confort (ceea ce îți este cunoscut). Cu toate acestea, atunci când continui să practici și să te detașezi, vei începe să vezi rezultatele, iar atunci vei continua să te detașezi și să ai încredere. Îți va plăcea – îți va plăcea pentru că ușile ți se vor deschide dintr-o dată fără efort. Nu va trebui decât să intri. Vei fi condus de acel curs perfect al vieții.

IA DECIZII ILOGICE

În anul 1997 lucram ca și contabil fiscal la o firmă mare de contabili publici autorizați (CPA) din Los Angeles. Mă bucuram pe atunci de succesul meu profesional și câștigam bine muncind cu contract parțial într-o lume dominată de bărbați. Puteam să cer mai mult decât atât?

Tot în acea perioadă treceam printr-un divorț, după un mariaj care a ținut douăzeci de ani. Aveam un loc de muncă sigur și un salariu previzibil; cel mai logic lucru pe care puteam să-l fac era să continui să lucrez la această firmă. În schimb, am ales să-mi deschid propria afacere de contabilitate. Impulsul a venit de nicăieri și nu era o mișcare considerată înțeleaptă.

Unii m-au sfătuit să nu plec de la locul meu de muncă, dar eu știam că trebuie să am încredere în ghidarea pe care o primeam de la Univers. Ceea ce s-a întâmplat ulterior i-a surprins pe toți. Firma mea de contabilitate avut un succes rapid. Clienții apăreau de nicăieri. Au început să sune oameni care aveau nevoie de ajutor, fără ca eu să fac vreun efort. Veneau la mine prin recomandare. Știu că poate părea de necrezut. La vremea respectivă eram impresionată de ceea ce se întâmpla. O mică parte din mine încă se întreba dacă detașarea și co-crearea cu Dumnezeu va funcționa *de fiecare dată*. Sau era doar o întâmplare fericită?

Trebuie să-ți spun că ceea ce m-a convins definitiv au fost experiențele pe care le-am avut cu clienții. Mulți dintre clienții care veneau la mine erau împovărați de probleme fiscale. Erau auditați financiar și aveau nevoie ca eu să-i reprezint la fisc (IRS). Unii dintre clienții mei erau siguri că datorau statului mii de dolari. În mod normal, aceasta este o situație extrem de stresantă care poate avea consecințe grave. Cu toate acestea, nu mă lăsam cuprinsă de îngrijorări și de așteptări. Mă detașam total și rămâneam la Zero cât mai mult posibil. Rezultatele pe care le-am obținut aplicând această tehnică în timpul acelor audituri, au fost miraculoase. Chiar și cele mai dificile audituri erau de succes. Auditorul descoperea brusc fie o eroare dintr-un an precedent care era în favoarea clientului meu, fie realiza că o regulă nu a fost aplicată în mod corespunzător, ceea ce-l scăpa pe clientul meu din încurcătură.

Vezi tu, atunci când te detașezi și îl lași pe Dumnezeu să lucreze, se întâmplă lucruri uimitoare! Din păcate, în cea mai mare parte a timpului, suntem implicați emoțional și/sau avem așteptări. Ne îngrijorăm și ne gândim obsesiv la problemele noastre. Am avut rezultate foarte bune la auditările financiare, deoarece nu eram implicată emoțional și nici nu aveam așteptări. În acest fel am putut să mă detașez sută la sută și să am rezultate pozitive pentru clienții mei, de fiecare dată.

În anul 2003 deja studiam și practicam Ho'oponopono de câțiva ani cu profesorul spiritual havaian, Dr. Ihaleakalā Hew Len. Profitând de siguranța financiară pe care mi-o oferea firma mea de contabilitate, am început să țin propriile

emisiuni radio și TV pentru comunitatea latino din Los Angeles. Era pentru prima oară în viața mea când îmi ofeream libertatea de a mă afunda în dorința mea de a fi autor și orator. Îmi descoperisem în sfârșit adevărata pasiune: aceea de a împărtăși cu ceilalți ceea ce m-a ajutat pe mine. Mi-a plăcut activitatea de contabil, dar aceea nu era pasiunea mea, era „muncă”. Am ales această profesie mai devreme în viață, pe baza a ceea ce mi-au spus alții că trebuie să fac, deoarece aveam un talent înnăscut pentru numere.

Ceea ce a început la nivel local, s-a extins treptat datorită emisiunilor și transmisiilor on-line. Cu toate că aveam o datorie semnificativă cauzată de banii pe care îi investisem în emisiuni și nu aveam nici economii, în anul 2008 am decis să închid biroul de contabilitate. Oamenii credeau că sunt nebună pentru că vreau să-mi închid afacerea. De îndată ce am luat acea decizie „illogică”, am început să primesc invitații de peste tot. Am început să călătoresc în jurul lumii și să țin seminare și conferințe prin care împărtășeam lumii metoda mea simplă de a obține succes personal, succes în afaceri și abundență financiară. Ar trebui să menționez că atunci când am început să țin aceste seminare și conferințe nu câștigam nici pe departe suma anuală de șase cifre pe care o câștigam cu firma mea de contabilitate. Intellectul meu practic n-ar fi luat niciodată o asemenea decizie! Și astfel, după câțiva ani de la decizia „illogică” de a-mi deschide firma de contabilitate, m-am simțit din nou obligată să renunț, cu toate că din punct de vedere financiar părea o nebunie! Am închis firma de contabilitate și m-am avântat cu inima deschisă în pasiunea mea. Încă odată, am avut încredere în ce-mi spunea inima. M-am detașat și l-am lăsat pe Dumnezeu să acționeze.

Mi s-a oferit o nouă ocazie de a începe de la Zero și a fost unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care mi le putea oferi Universul! Aș vrea să știi că nu am participat la niciun curs de vorbit în public sau de scris cărți. Chiar și în ziua de astăzi oameni din lumea întreagă îmi spun mereu cât de mult le-au schimbat cărțile mele viața. Cărțile au fost traduse și publicate în aproape douăzeci de limbi străine. De când am renunțat la cariera mea de contabil în anul 2008, e-mail-urile, invitațiile în lumea întreagă și ofertele de editare a cărților nu s-au mai oprit. Programul cursurilor pe care le țin îmi cere

să călătoresc pe toate continentele. Este nevoie să spun mai mult? Toate acestea au apărut datorită deciziilor „ilogice” pe care le-am luat.

Trebuie să crezi în tine. Oamenii care consideră că visurile tale sunt prostesti sau că deciziile sunt nebunești, nu fac decât să dea glas îndoielilor tale interioare. Îți arată propriile tale frici. Când ei te întreabă: „Ești sigură?”, înseamnă că îți pui la îndoială propria certitudine. Remediul ar fi să nu petreci timp cu oameni care se îndoiesc de tine. Fii doar concentrat pe momentul prezent, detașează-te și ai încredere. Este în regulă să nu ai toate răspunsurile. Este în regulă să nu știi cum îți vei realiza visurile. Lasă asta în mâinile Universului. Îmi dau seama că poate nu știi cum să faci încă acest lucru. Și acest lucru este în regulă. Această carte îți va arăta cum.

Sunt argentiniancă și evreică. Mă consider o persoană intelectuală și bine educată. Am două diplome de licență în Argentina (Contabil Public Autorizat și Administrarea Afacerilor). Semnul meu astrologic este fecioară, ceea ce mă face să fiu cu picioarele pe pământ și pricepută la a prevedea lucrurile negative. Povestea mea constituie un bun exemplu al unei persoane care s-a schimbat, devenind mai puțin arogantă și mai smerită. Dacă eu am învățat să spun „Nu știu”, înseamnă că oricine poate!

CUM SE SIMTE FRECVENȚA ZERO®?

Pe când eram contabilă, mă trezeam dimineața și mă gândeam: *Doamne, am atâtea de făcut! Cum le voi rezolva pe toate?* Eram întotdeauna stresată, îmi doream întotdeauna mai mult și eram mereu îngrijorată cu privire la rezultate.

Aveam stabilită într-o dimineață o întâlnire la biroul unui client, însă aveam foarte mult de lucru în acea zi și ar fi trebuit să reprogream. Problema era că reprogreamasem deja odată și că nu mai puteam face asta. Am ales să nu-mi fac griji. M-am detașat și în câteva minute a sunat telefonul. Era chiar clientul menționat, care dorea să anuleze întâlnirea și care îmi cerea să ne vedem altă dată!

Lucrurile se rezolvă la Frecvența Zero®, iar stresul durează mai puțin de un moment. Odată ce am început să trăiesc la Zero, zilele mele au devenit mai ușoare. Asta se întâmplă când te detașezi. Universul preia controlul și

organizează lucrurile pentru tine. Dintr-o dată, în loc să te simți copleșit, ești calm. Totul se aranjează de la sine. De fapt, totul se orchestrează mai bine în acest fel decât atunci când te străduiești să-ți faci visurile să devină realitate. Se deschid uși la care nu te așteptai să se deschidă, uși despre care nici nu știai că există. În acest fel am reușit să-mi transform viața. În acest fel au fost hrăniți milioane de portoricani disperați. În acest fel visurile tale vor fi îndeplinite.

Este ușor să fii mereu pe picior de plecare în lumea complicată și neliniștită de astăzi – să te miști, să te grăbești, să te duci undeva. Avem sisteme GPS în mașini, hărți pe telefoane și liste cu ce avem de făcut în buzunar. Doar pentru faptul că putem șterge de pe listă lucrurile pe care le-am rezolvat, ne convingem pe noi înșine că suntem productivi și chiar ne felicităm pe noi înșine pentru abilitatea de a face mai multe lucruri în același timp. Și, bineînțeles, trebuie să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne crește familiile, pentru a plăti ratele și pentru a-l face pe șef fericit. Pe de altă parte însă, nu reușim să vedem căile line ale vieții noastre. Doar momentele de alertă ne vor permite să luăm o pauză și să FIM. Nu ne putem teme de pacea și de liniștea care ne permite să fim cu noi înșine.

Osho vorbea adesea despre felul în care, în călătoria noastră prin viață, vedem doar săgeți: locuri în care să mergem și direcții în care să o apucăm. Mulți dintre noi nu observă niciodată un alt simbol aflat de-a lungul drumului: marcajul zero. Într-o plimbare prin pădure, a dat peste o piatră marcată cu zero și a realizat că a ajuns la destinație. Din nefericire, mințile noastre nu ne permit să vedem și marcajul zero. Mintea vede doar săgeți.

Depinde de fiecare dintre noi să găsim semnele zero în viețile noastre, să realizăm că trebuie să ne oprim și să facem o pauză. Aceste simboluri se află pretutindeni, nu doar pe bornele de pe marginea drumului; luna, ciclurile și semnalele de alarmă. Sau un apus de soare. Zero este peste tot. Există un motiv pentru care cuvântul acum are un „o” în mijloc (în limba engleză cuvântul „now” înseamnă „acum”, și are litera „o” inclusă *n.trad.*). Este simbolul lui zero, nimicul și cunoașterea. Și doar acum – în momentul prezent – vom realiza că nu trebuie să fim într-un alt loc decât exact în cel în

care ne aflăm chiar acum.

În cartea sa, *The Beginning of the Beginning*, Osho descrie importanța ușii ca parte a casei, un spațiu gol care-ți permite să intri și să ieși din casă. De asemenea, el folosește și exemplul ulciorului de apă: „Umpli un vas cu apă – unde se duce apa? În spațiul gol al vasului, bineînțeles.” Deci vasul cuprinde de fapt spațiul gol, în timp ce pereții vasului înconjoară doar spațiul gol din interior... Deci, spațiul gol al vasului reprezintă partea importantă a vasului.” Ceea ce este invizibil – spațiul gol – este ceea ce ne va permite să aducem conștiința și divinitatea în viața noastră, să trăim mai mult la Frecvența Zero®. Este ceea ce face toate lucrurile posibile. Așa se simte Zero.

Când ești la Zero, te trezești dimineața și, chiar dacă există anumite dificultăți pe care trebuie să le rezolvi astăzi, nu te îngrijorezi pentru că ești deasupra tuturor problemelor tale. Percepi situațiile diferit, ca și cum ai fi un observator; nu ești atașat emoțional de niciun rezultat. Ești mai puțin implicat și îți alegi luptele. Când ești la Frecvența Zero® ești fericit fără un motiv anume și ești liniștit indiferent de situație. Vezi prin ochii lui Dumnezeu, nu prin filtrele experiențelor tale trecute și prin limitările pe care le percepi.

La Zero iei decizii în mod conștient în loc să reacționezi. Ești mai prezent și acorzi mai multă atenție. După cum spune Michael Singer, ești conștient de faptul că ești conștient. Acum știi că există ceva mai mult pentru tine, un plan mai mare și că nu ești aici din întâmplare. Știi că totul face parte din acest plan și că totul este perfect.

Acest lucru este adevărat, așa îmi trăiesc eu viața. La fel își trăiesc viața și mii de persoane care practică conectarea la Frecvența Zero®. Ai răbdare cu tine pe măsură ce începi să te conectezi la Zero. Aceasta este cea mai ușoară cale, dar este posibil să ai nevoie de timp pentru a o simți pe deplin. Este ca și cum te-ai duce din nou la sală și ți-ai antrena mușchii pe care nu i-ai lucrat ani de zile. Cu cât exersezi mai mult (te antrenezi), cu atât devine mai ușor. Cu timpul, a fi la Zero devine la fel de natural ca și respirația. Va deveni automat.

Când atingi un diapazon, poți auzi sunetele vibrației. Știi că dacă se află un alt diapazon în apropiere care are aceeași frecvență, acesta va vibra și emite sunete fără ca tu să-l atingi? Dacă există altele în apropiere care au frecvență mai

ridicată, nu vor fi afectate. Aceasta este o informație foarte importantă. Atragem și suntem afectați de lucruri care au aceeași frecvență cu noi. Dacă nu ne place ce atragem, trebuie să ne înălțăm frecvența. Exact asta facem când ne conectăm la Zero. Pe măsură ce tu te schimbi, totul se schimbă.

Reîntoarcerea la Zero este o alegere pe care o faci în fiecare moment. Citind această carte vei învăța mai multe modalități de a te conecta. Pur și simplu întoarce-te la secțiunea CONECTEAZĂ-TE LA FRECVENȚA ZERO® de la finalul capitolelor. La început, s-ar putea să te gândești că *nu funcționează*. Continuă! Practică în continuare! Cu cât te detașezi mai mult și cu cât ai mai multă încredere, cu atât mai multe recompense vei primi.

SINGURA TA TREABĂ ESTE SĂ FII FERICIT

Pe când eram încă în căutarea căii mele, îmi amintesc că le spuneam băieților mei, care erau atunci foarte mici, că singura lor treabă era să fie fericiți. Nu am înțeles atunci ce spuneam, însă acum înțeleg. Când ești fericit, te lași purtat de cursul vieții. Este vorba de cursul perfect care te duce în locul potrivit, la momentul potrivit, de fiecare dată, împreună cu toți oamenii potriviți care lucrează alături de tine. Dintr-o dată ești „norocos”. Lucrurile încep să funcționeze pentru tine și îți găsești timpul, energia și bunăvoința de a face orice este nevoie. Când ești fericit, ești la Zero. Încetezi să mai fii un obstacol în propria viață, deoarece încetezi să gândești și să reacționezi emoțional. Ești mereu prezent, liber, deschis și conștient.

Frecvența Zero® este o trăire. La Zero, apare Inspirația (Dumnezeu), care-ți oferă ideile și soluțiile perfecte. Odată ce ai început să ai încredere în Adevărul Universal te poți relaxa, știind că nu ești singur. Întregul Univers te sprijină. Acum știi că poți alege să fii la Zero. În sfârșit ești liber să trăiești și să te bucuri de misterul și de magia vieții.

Când îi permiți Universului să-ți arate, descoperi cine ești cu adevărat, îți găsești menirea și misiunea și te simți excelent cu tine însuși. Îți dai seama că viața este mult mai importantă decât credeai. Să te trezești și să te duci la serviciu, să te uiți la televizor și apoi să mergi la culcare – asta nu e viață. Viața este o oportunitate palpantă, iar noi toți suntem oameni