

LBRIS

We know
books



SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI
VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI
ÎNDRĂZNETE VISURI

Traducere din engleză de
Ruxandra Chiriță

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

We know
books

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTURĂ:

Roxana Nacu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii
Naționale a României
BERNSTEIN, GABRIELLE
Super Attractor : metode pentru
concretizarea unei vieți mai presus
de cele mai îndrăznețe visuri /
Gabrielle Bernstein ; trad. din engleză
de Ruxandra Chiriță. - București :
Lifestyle Publishing, 2020

ISBN 978-606-789-204-8

I. Chiriță, Ruxandra (trad.)

159.9

ISBN 978-606-789-204-8

Titlul original: Super Attractor
Autor: Gabrielle Bernstein

Copyright © 2019 by Gabrielle Bernstein, Inc.
Published by agreement with Folio Literary
Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Cuprins

<i>Introducere: Ești un Super Attractor</i>	9
Capitolul 1. Universul ne răspunde întotdeauna	28
Capitolul 2. Este bine să te simți bine	54
Capitolul 3. Abundența pentru toată lumea	82
Capitolul 4. Amuză-te pe măsură ce progresezi.....	108
Capitolul 5. Ridică vâul	133
Capitolul 6. Ai aproape îndrumarea invizibilă	156
Capitolul 7. Fă mai puțin și atrage mai mult.....	185
Capitolul 8. Acționează în armonie cu latura spirituală	204
Capitolul 9. Recunoștința, și mai multă recunoștință	225
Capitolul 10. Lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă	245
Capitolul 11. Credință fermă în Univers	270
<i>Postfață</i>	289
<i>Mulțumiri</i>	293

Universul ne răspunde întotdeauna

Sunt atât de emoționată că mă aflu la biroul meu și scriu această carte! Mă trezesc în toiul nopții, gândindu-mă la tot ceea ce vreau să-ți împărtășesc. Abia aștept să așez aceste cuvinte în pagină. Sunt încântată că ești aici, dar mă bucur și pentru mine. Știi, am mai mare nevoie de cartea aceasta decât îți poți închipui. Cu ocazia unei prelegeri recente pe care am ținut-o, cineva din public mi-a spus: „Gabby, eu sunt life coach* și mă simt ca un șarlatan. Am o mulțime de temeri, mă obsedează problemele mărunte și încă mă străduiesc să-mi rezolv multe probleme personale. Cum să-i ajut pe alții să-și împlinească visurile când eu trec printr-o perioadă așa de grea?“. Am râs și i-am spus: „Dragul meu, eu îmi scriu acum cea de-a șaptea carte spirituală și totuși sunt o persoană instabilă!“. În acel moment am recunoscut în fața mea și a publicului că nu eram în armonie cu puterea mea de Super Attractor. Am recunoscut că, deși numele și imaginea mea sunt pe cărți, și țin un microfon în mână, aveam nevoie disperată de un brânci spiritual. Iată de ce sunt așa de bucuroasă că scriu această carte. Până și faptul

* Instructor pentru viață. (N.t.)

că mă aflu aici, în biroul meu, mă face să mă simt mai bine. Cuvintele care știu că vor veni îmi dau putere, paginile pe care m-am angajat să le scriu îmi dau energie, iar certitudinea că răspunsurile se află în mine mă liniștește.

Entuziasmul meu față de această carte este o declarație majoră către Univers. Este felul meu de a spune „da“ stării de bine, „da“ vindecării percepțiilor mele false și „da“ adevăratei libertăți și bucuriei. Universul recepționează întotdeauna ceea ce noi transmitem. Iar astăzi, transmit o energie a bucuriei pentru tot ceea ce va rezulta din această miraculoasă călătorie a scrisului.

Chiar acum, când scriu această carte, îndrumătorul meu spiritual mă încurajează și sunt foarte recunoscătoare. Căci ultimele câteva luni nu au fost nicicum vesele. M-am îndepărtat mult de energia bucuriei și am rupt total legătura cu puterea mea Super Attractor. Eram ocupată cu lansarea cărții mele *Detoxificarea spirituală*. Scrierea cărții a fost o experiență frumoasă, dar când a venit timpul s-o lansez, m-am lăsat pradă stresului. Eram copleșită de teamă fiindcă simțeam că pierdusem controlul, nu aveam susținere și eram presată să dau rezultate. Din când în când mă obseda concretizarea, încercam să forțez Universul să-mi ofere rezultatele dorite. Munca și relațiile mele personale au avut de suferit din cauza atitudinii mele lipsită de armonie. Și o mulțime de experiențe negative s-au

* Ed. Lifestyle Publishing, București, 2019. Titlul original: „Judgement Detox“. (N.r.)

repetat. Au luat un avânt atât de puternic, încât m-am îmbolnăvit și am făcut o depresie. Cel mai rău a fost că m-am simțit teribil de vinovată fiindcă eram cu totul ruptă de adevărata sursă de putere pe care m-am obișnuit să mă bizui. Fiecare gând negativ, fiecare încercare de-a deține controlul și fiecare răspuns născut din frică îi spunea încontinuu Universului că îmi doream haosul.

Intrăm în discordanță când ne lăsăm pradă gândurilor lipsite de energie, cu vibrație joasă, bazate pe teamă. Textul metafizic *Curs de Miracole* ne învață că „Nu există gânduri «pasive». Toate gândurile produc efecte la un anumit nivel“. Fiecare gând al nostru emite energie. Această energie fie ne apropie de fluxul ocrotitor al Universului, fie îi opune rezistență. Energia emisă de gânduri ne afectează în mod direct experiențele. Când repetăm un gând de vibrație scăzută, bazat pe teamă, acesta generează un impuls energetic care se va concretiza la un moment dat în viața noastră. De pildă, pe parcursul lansării cărții *Detoxificarea spirituală*, repetam întruna gândul „Dacă n-o fac eu, n-o va face nimeni“. E o poveste veche pentru mine. Am repetat mereu acest gând și până la urmă a devenit realitate. Am ajuns să controlez fiecare detaliu și m-am simțit lipsită de susținere fiindcă n-am permis nimănui să mă sprijine. Gândurile mele legate de lipsa susținerii au devenit experiența mea.

Știu când nu sunt în armonie fiindcă mă concentrez pe obiective care nu au nicio legătură cu bucuria de a trăi. Când mă aflu în dizarmonie, încerc să

controlez situațiile prin care trec. Sunt supărată, îmi scade nivelul de energie și mă simt rău fizic. Mă chinui să termin orice am de făcut, iar inspirația mă ocolește.

În schimb, când mă aflu în armonie cu Universul, mă simt fericită și entuziasmată indiferent de situație. Sunt optimistă și pozitivă chiar și atunci când mă confrunt cu provocări. Nu sunt îngrijorată, stresată sau concentrată la probleme. Lucruri bune vin spre mine și mă simt creativă. Oamenii vor să mă susțină și găsesc soluții pentru orice problemă.

Cu două săptămâni înainte să se încheie turneul de promovare a cărții *Detoxificarea spirituală*, mi-a fost clar că mă aflam într-o gravă dizarmonie. Am ajuns pe fundul prăpastiei cu gândurile și tiparele mele negative. Parcă sabotam energetic lansarea cărții. Încercam să controlez evenimentul, eram obsedată de rezultat și m-am lăsat pradă stresului cu fiecare acțiune a mea. Eram nefericită și nu puteam face față acelui comportament, astfel că a trebuit să întorc foaia. Într-o seară, i-am spus soțului meu:

— Gata cu lamentările. Voi schimba situația. Am să cer mai mult ajutor și am să-mi fac timp să mă concentrez asupra lucrurilor cu care am fost înzestrată. Vreau să scriu mai mult, să vorbesc mai mult și să-mi stimulez forța creativă. Las Universul să susțină schimbarea asta acum.

Vorbele pe care le-am rostit au fost mai mult decât niște cuvinte. Ceea ce s-a întâmplat a fost schimbarea energiei. Am acceptat faptul că, într-o clipă,

puteam să fac o nouă alegere, iar viața mea să ia o nouă direcție. Am recunoscut adevărul: în clipa când suntem din nou în armonie cu iubirea, Universul ne dă un răspuns hotărât. Ne putem schimba povestea în orice moment și ne putem orienta spre ceea ce ne dorim cu adevărat. Imediat ce o facem, Universul ne răspunde.

La câteva secunde după ce mi-am spus rugăciunea, am început să mă simt mai bine. Și m-am lăsat purtată de acea senzație de bine. Am început să visez la oamenii pe care i-aș angaja ca să-mi fac timp să mă axez pe munca mea creativă. Mi-am promis că mă voi relaxa și îmi voi recăpăta puterile. Câteva zile mai târziu, am pornit spre California ca să-mi închei turneul și m-am simțit excelent. Evenimentul s-a desfășurat perfect, presa l-a promovat, iar publicul a fost captivat. Pe scenă, mi-am permis să dau frâu liber abilităților mele și m-am lăsat în voia forței creatoare Universale. Soțul meu a observat schimbarea și mi-a spus:

— Așadar, ce s-a întâmplat? Te-ai schimbat mult în bine.

I-am răspuns:

— I-am spus Universului că sunt pregătită să intru din nou în armonie.

Cheia reintrării în armonie este să ți-o dorești. Ne putem ierta frica și putem face o nouă alegere într-o secundă. Putem începe o nouă poveste, ne putem schimba percepțiile, permițând miracolelor să se desfășoare. Gândurile de vibrații joase dau dependență și, ca în orice dependență, trebuie să

întrerupem tiparul ca să-l vindecăm. Această carte oferă instrumente puternice care te ajută să întrerupi energia negativă și gândurile de vibrații joase astfel încât să-ți îndrepti viața spre ceea ce-ți dorești — și mai ales, să te simți bine, să renunți la control și să te încrezi în Univers.

Pe parcursul acestei cărți mă voi referi la unul dintre dascălii mei spirituali favoriți, Abraham-Hicks, cunoscut adesea sub numele de Abraham. Abraham este opera unei femei pe nume Esther Hicks, care a devenit un canal pentru lecții și învățături pe tema Legii Atracției. Ea e unul dintre cei mai puternici practicanți în domeniu. „Abraham“ este tratat ca un substantiv colectiv fiindcă numele reprezintă o energie spirituală colectivă descrisă ca fiind „o conștiință de grup din planul non-fizic“. Propriile mele învățături și viața mea personală au fost în mare măsură influențate de Abraham și sunt mândră să le împărtășesc în această carte. Abraham-Hicks spun: „Există un singur flux de Stare Bună. Îl poți primi sau îi poți opune rezistență, dar el curge oricum“. Fluxul de stare bună este unul permanent de iubire, creativitate, inspirație și liniște. Când energia noastră vibrează pe frecvența iubirii, suntem pe aceeași lungime de undă cu forța creativă a Universului. Când te afli în acest flux, știi că, indiferent de situație, există o soluție spirituală. Ai un sentiment de libertate și încredere, știind că dorința ta e pe cale să se îndeplinească, deși nu este încă palpabilă. Ești mai vesel și te simți mai bine. Ți se deschid uși invizibile, iar

oportunitățile creative și se arată fără să depui vreun efort. Poți face mai puțin și primi mai mult. Când ești în armonie cu fluxul Universului, ești un Super Attractor, care-și face viața pe care o dorește și atrage mai mult decât și-ar putea închipui, doar prin faptul că alege să se simtă bine. Viața e mult mai ușoară când ești în armonie cu Universul.

Așadar, azi îți pun această întrebare importantă: ești gata să intri în armonie cu Universul?

Știu că răspunsul e afirmativ. Dar vreau să verific mai în profunzime.

Este răspunsul „Bineînțeles, Gabby, că sunt gata“? Sau este ceva gen „Da, dar...“?

Diferența e importantă, căci orice mică împotrivire va bloca fluxul.

Dacă te opui sau eziți să răspunzi la întrebare, iată soluția: hai să renunțăm la împotrivire chiar acum. De fapt, e foarte posibil să fii cumva în dizarmonie cu sentimentul de bucurie, dar nu te speria! Pur și simplu, iartă-te acum. Spune această rugăciune în gând sau cu voce tare: *Îmi iert trecutul, eliberez viitorul și onorez felul în care mă simt în prezent.* În clipa în care-ți ierți trecutul, faci loc prezentului și are loc o modificare energetică. Și iată cea mai bună veste: în acest moment, chiar acum, ești pe calea cea bună. Universul răspunde întotdeauna DA, chiar și atunci când n-o simțim neapărat. Simplul fapt că citești această carte înseamnă că te deschizi spre bucurie, abundență, starea de bine, dragoste și orice altceva ce ți-ai putea dori. Deschizând această carte, îi declari

ferm Universului că dorești să intri în armonie cu o forță superioară și să fii un Super Attractor. Așadar, în caz că te confrunți cu multe probleme în viața ta acum, începe prin a le mulțumi. Problemele din viața noastră ne oferă ocazia să alegem: le putem permite să preia controlul sau să ne îndrume spre recunoștință. Metodele din această carte te vor îndruma spre recunoștință.

Imediat ce accepți schimbarea, începi o viață nouă! Un nou mod de a percepe lumea, pe tine, relațiile și corpul tău. Ca să te îndrepti spre armonie nu ai nevoie decât de dorința de a te simți mai bine. Deci, prietene, hai să facem schimbarea.

Chiar și cele mai dure experiențe îți oferă multă înțelepciune și îndrumare. Fii recunoscător pentru ceea ce ți-a adus o stare de tulburare, căci îți arată ceea ce mai ai de vindecat. Ia-ți un scurt răgaz ca să le mulțumești situațiilor neplăcute din viața ta. Binecuvântează aceste neazuri ca să te eliberezi de ele. Acum oprește-te puțin și privește pierderea serviciului ca pe o ocazie de a-ți schimba cariera, alegând un domeniu care te satisface. Privește despărțirea ca pe o șansă de a te iubi mai mult. Fii dispus să percepi o boală ca pe o șansă de a te apropia mai mult de Dumnezeu. În momentul în care alegem să ne percepem suferința ca pe o șansă de vindecare și evoluție, intrăm în rezonanță cu puterea Universului. Recunoștința ne ajută să scăpăm de sentimentul victimizării și să intrăm într-o stare pozitivă.

Poate că te gândești: „Dacă sunt recunoscător pentru suferință, nu cumva transmit mesajul că mi-e bine cu ea?“. De fapt, e invers. Când le permiți situațiilor dificile să-ți domine viața, le dai putere și avânt. În clipa în care alegi să vezi lumina din cotloanele întunecate, îți orientezi puterea spre ceea ce-ți dorești. Situațiile dificile sau neplăcute îți arată clar ceea ce nu vrei și, prin urmare, te ajută să descoperi ceea ce vrei. Acesta este primul pas spre revenirea la armonie.

De-a lungul vieții, aceste schimbări simple m-au ajutat să transform întunericul în lumină. Unul dintre cele mai convingătoare exemple s-a petrecut la 2 octombrie 2005. A fost ziua în care am ales să renunț la alcool și la droguri și să-mi revin. Acea schimbare mi-a salvat viața și, până la urmă, a salvat viețile multor oameni. Am scris despre vindecarea mea în cartea *Dependent de Spirit**, care i-a inspirat pe cititorii din întreaga lume să-și găsească propria cale spre vindecare. Dorința de a-mi privi dependența ca pe un profesor, de a mă ierta și de a alege iubirea a ajutat nenumărați oameni.

Dacă te lupți cu orice fel de dependență, fie că este vorba despre o substanță, un comportament sau chiar despre gânduri legate de teamă, află că poți face o nouă alegere în acest moment. Dacă alegi iubirea, îți schimbi viața. Fii dispus chiar acum să te ierți pentru tot ce a fost și bucură-te pentru ceea ce vei deveni.

Simt că prind putere când sunt recunoscătoare pentru greutățile din viață. Privesc chiar și

* „Spirit Junkie“, în original. (N.r.)

evenimentele traumatizante și dependențele ca pe instrumente de învățare, nu ca pe niște perioade rușinoase, întunecate. Fiecare situație dificilă din viața mea, indiferent cât de dură a părut la momentul respectiv, mi-a oferit motive de recunoștință după aceea. Am ales să mă dezvolt prin suferință și să respect toate greutățile prin care am trecut. Alegând să privesc cu recunoștință vremurile grele prin care am trecut, am scăpat de sentimentul victimizării și m-am simțit mândră de dorința mea de a evolua.

Firește, scopul nu este acela de a ne distruge pentru a ne armoniza. Scopul este acela de a face din armonizare o prioritate de zi cu zi. Cum ne aflăm la începutul acestei călătorii, ai putea descoperi că dizarmonia pare să fi fost prestabilită în cazul tău. Nu-ți face griji. În clipa când te simți în dizarmonie, poți fi recunoscător pentru această lecție și te poți ierta imediat.

Nu e nevoie să-ți repari întreaga viață ca să te simți mai bine acum! De fapt, nu e nevoie să faci mare lucru. Începe să faci schimbarea către armonizare printr-o metodă pe care o numesc „Alege Din Nou“.

Metoda Alege Din Nou în 3 pași

Când începi acest exercițiu, îți recomand să-ți consemnezi fiecare pas în jurnalul Super Attractor (vezi pagina de resurse a cărții la adresa GabbyBernstein.com/SuperAttractor). Cu cât exersezi mai mult