

LBRIS

We know  
books

Virgile Stanislas Martin

# LEGEA ATRACȚIEI

50 de exerciții practice pentru a atrage în  
viața ta tot ceea ce îți dorești

Traducere din limba franceză de  
Florentina David

philobia

50 EXERCICES POUR PRATIQUER LA LOI  
D'ATTRACTION

Virgile Stanislas Martin

© 2021, 2015, 2012, Éditions Eyrolles, Paris, France

## LEGEA ATRACȚIEI

50 DE EXERCIȚII PRACTICE PENTRU A ATRAGE ÎN  
VIAȚA TA TOT CEEA CE ÎȚI DOREȘTI

Virgile Stanislas Martin

ISBN 978-606-9707-54-8

© 2022 – Editura PHILOBIA

internet: www.philobia.com  
e-mail: contact@philobia.com**Editor: Bianca Biagini***Traducere:* Florentina David*Redactor:* Corina Iordănescu*Corector:* Oana Țăranu*DTP:* Gabriela Căpitănescu*Copertă:* Cătălin FurtunăDescrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
STANISLAS MARTIN, VIRGILELegea Atracției - 50 de exerciții practice pentru a atrage în viața ta tot  
ceea ce îți dorești / Virgile Stanislas Martin; trad. din limba  
franceză de Florentina David. - București : Philobia, 2022  
ISBN 978-606-9707-54-8

I. David, Florentina (trad.)

159.9

## CUPRINS

Introducere.....	7
Exercițiul nr. 1. Ești o persoană la polul pozitiv sau negativ? .....	8
<b>I. Deprogramarea .....</b>	<b>13</b>
Exercițiul nr. 2. Unde te afli? .....	14
Exercițiul nr. 3. Fii conștient de fericirea care te înconjoară.....	16
Exercițiul nr. 4. Bilanțul zilei .....	17
Exercițiul nr. 5. Ce alegi, desert sau cafea? .....	19
Exercițiul nr. 6. Descoperă-ți convingerile limitative!.....	20
Exercițiul nr. 7. Adoptă noi convingeri! .....	25
Exercițiul nr. 8. Deprinde limbajul transformațional!.....	28
Exercițiul nr. 9. Testul celor trei site .....	30
<b>II. A visa sau a dori .....</b>	<b>33</b>
Exercițiul nr. 10. Lista neagră .....	33
Exercițiul nr. 11. Gândește la scară mare! .....	35
Exercițiul nr. 12. Am un vis!.....	37
Exercițiul nr. 13. Cele 50 de obiective de viață.....	39
Exercițiul nr. 14. Eu, cineva mai bun... ..	41
Exercițiul nr. 15. Crearea unei viziuni.....	43
Exercițiul nr. 16. Motivele personale.....	45
Exercițiul nr. 17. Calea rapidă către fericire.....	47

III. A crea și a armoniza.....	51
Exercițiul nr. 18. Fiziologia fericirii.....	51
Exercițiul nr. 19. Postura corporală a Puterii de Atracție.....	53
Exercițiul nr. 20. Procedează „ca și cum...”.....	56
Exercițiul nr. 21. Trăiește în armonie cu intențiile pe care le ai!.....	57
Exercițiul nr. 22. Treci de la atracția automată la atracția voită! .....	59
Exercițiul nr. 23. Ascultă-ți intuiția!.....	61
Exercițiul nr. 24. Arde-ți corăbiile!.....	64
IV. A accepta și a permite.....	67
Exercițiul nr. 25. Nu te mai plânge!.....	68
Exercițiul nr. 26. STOP!.....	69
Exercițiul nr. 27. Observă coincidențele!.....	71
Exercițiul nr. 28. Lebedele și rațele mari și albe.....	73
Exercițiul nr. 29. Jurnalul recunoștinței.....	74
Exercițiul nr. 30. Jocul aprecierii.....	76
Exercițiul nr. 31. Învăluie cu un gând de dragoste o ființă sau o situație! .....	77
Exercițiul nr. 32. Învăț să practici meditația!.....	79
Exercițiul nr. 33. Iartă, iartă-te și lasă lucrurile să curgă de la sine!.....	81
V. Legea Atracției și viața de zi cu zi.....	83
Exercițiul nr. 34. Intențiile mele pentru ziua în curs.....	83

Exercițiul nr. 35. Fără panică!.....	85
Exercițiul nr. 36. Aducă bucurie în meniu, așa este cel mai bine! .....	87
VI. Legea Atracției și prosperitatea.....	89
Exercițiul nr. 37. Identifică-ți convingerile care te limitează cu privire la bani!.....	90
Exercițiul nr. 38. Care sunt modelele care te inspiră?.....	92
Exercițiul nr. 39. Ce obiective financiare ți-ai propus?.....	95
Exercițiul nr. 40. Milionar într-un minut .....	98
VII. Legea Atracției și locul de muncă.....	101
Exercițiul nr. 41. Locul de muncă ideal.....	102
Exercițiul nr. 42. Rețeaua mea de atracție .....	103
Exercițiul nr. 43. Prezintă-te în mod atractiv și succint! .....	105
VIII. Legea Atracției și sănătatea.....	109
Exercițiul nr. 44. Convingerile limitative și sănătatea.....	110
Exercițiul nr. 45. Vizualizează-ți vindecarea! .....	111
Exercițiul nr. 46. Slăbitul are de-a face și cu felul în care gândim.....	113
IX. Legea Atracției și iubirea.....	117
Exercițiul nr. 47. Dăruind, primești... ..	117
Exercițiul nr. 48. Îngrijirea grădinii afecțiunii.....	119

Exercițiul nr. 49. Partenerul ideal .....	121
Exercițiul nr. 50. Fii zen! .....	122
Cuvânt de încheiere.....	127
Resurse bibliografice pentru aprofundarea Legii Atracției .....	129

## I INTRODUCERE

**„Atunci când ne dorim ceva, întregul Univers conspiră pentru a ne ajuta să ne îndeplinim visul!“**

**– Paulo Coelho**

Nu din pură întâmplare ții în mâini cartea de față, ci pentru că ai „atras-o“. Într-adevăr, Legea Atracției acționează în permanență, indiferent că ești sau nu conștient de ea. Cu alte cuvinte, tot – absolut tot – ceea ce ești, trăiești și ai este rezultatul Legii Atracției și tu ai atras toate aceste realități în viața ta. Bineînțeles, procesul este pe deplin inconștient pentru majoritatea oamenilor care ignoră puterea creatoare a gândului.

Ce este Legea Atracției? Unii spun că este vorba despre o lege universală, ca și legea gravitației. Se aplică așadar pretutindeni, în orice împrejurare și tuturor, indiferent de rasă, statut, inteligență, studii sau bogăție: cu toții avem în egală măsură capacitatea de a folosi în avantajul nostru Legea Atracției, oricare ne-ar fi situația actuală.

Această lege, de natură spirituală, este susținută azi de descoperiri științifice din fizica cuantică, neuroștiințe, terapia bazată pe deplina conștiință, psihologia pozitivă... În sprijinul ei vine, de asemenea, ceea ce C.G. Jung a denumit „sincronicitate“, un concept ce redă coincidențele tulburătoare ale unor fenomene fizice și psihice care nu se înlănțuie cauzal. De exemplu, te gândești la un prieten de care nu mai știi nimic de mult timp și chiar atunci primești un telefon sau un mesaj din partea lui, asta dacă nu vă întâlniți „întâmplător“. Dacă urmăim același raționament, vei admite că majoritatea momentelor importante din viață sunt pur și simplu rezultatul „întâmplării“. Gândește-te, de exem-

<sup>1</sup> Coelho P., *Alchimistul*, Editura Humanitas, 2013.

plu, la cum ți-ai cunoscut ultimii parteneri, la cum ți-ai găsit locurile de muncă unul după altul sau cum ai descoperit diverse locuințe.

În realitate, Legea Atracției este hazardul în plină acțiune: dorința ta a devenit o realitate concretă ca prin minune. Cum funcționează? Prin gândurile și emoțiile care ne guvernează, sfârșim prin a atrage spre noi situațiile, persoanele, lucrurile și experiențele care sunt în armonie cu noi înșine. Mai multe expresii ilustrează fenomenul Legii Atracției, de pildă: „Gândurile noastre prind viață” sau „Cine se aseamănă se adună”. Noi ne făurim propria realitate. Totuși, în mare parte a timpului, nu suntem conștienți de acest proces, îl creăm în mod automat sau, dimpotrivă, ne focalizăm pe ceea ce nu vrem în loc să ne concentrăm pe ceea ce ne dorim. În ambele cazuri, atragem către noi mai mult ceea ce nu ne dorim și din această pricină avem de suferit. Legea Atracției se bazează pe ideea că gândurile noastre „emoționalizate” (combinat cu o emoție) au rol creator: acesta este faimosul „secret”<sup>2</sup>.

Vestea cea bună constă în faptul că, dacă anumite aspecte din viața ta nu sunt ceea ce-ți dorești să fie și ești nefericit, atunci poți tu însuși să îndrepti starea lucrurilor. Prin intermediul exercițiilor practice pe care ți le propunem în această carte, vei învăța să folosești Legea Atracției în sprijinul tău, iar odată ce-ți va deveni aliată de nădejde, te va ajuta să-ți înfăptuiești viața la care visezi.



### Exercițiul nr. 1. Ești o persoană la polul pozitiv sau negativ?

„Gândurile noastre sunt asemenea unor mreje ce ne atrag într-o capcană. Stă în puterea noastră să atragem tot ceea ce ne dorim dacă

<sup>2</sup> Titlul cărții scrise de Rhonda Byrne, „Secretul”, care a popularizat Legea Atracției în rândul publicului larg.

variem tipul de nadă pe care o folosim. Tu ce fel de curse folosești? Ce dobândești din această experiență? Dacă nu-ți plac situațiile în care te afli de obicei, schimbă semnul de deasupra ușii pe care pătrund și ies gândurile din mintea ta și astfel nu vei mai trimite invitații în chip aleatoriu. Ai puterea și dreptul să fii selectiv în viața pe care o trăiești.”<sup>3</sup>

**Găsește-ți o poziție confortabilă, ia un instrument de scris cu care să notezi, apoi încercuiește răspunsurile cu care ești de acord la întrebările ce urmează.**

**1 O prietenă îți dă de veste că a câștigat la un concurs și pleacă împreună cu partenerul ei timp de cincisprezece zile în Tahiti, un sejur gratuit în totalitate.**

- A. Te bucuri enorm pentru ea.
- B. O invidiezi.

**2 Cumnatul tău a moștenit o sumă uriașă de bani.**

- A. Te bucuri pentru el, deoarece știi că avea probleme financiare.
- B. Îți spui că și tu ai avea nevoie de bani și că nu te-ai încercat și pe tine norocul.

**3 Exact înainte să ieși din casă, îți pătezi hainele cu cafea.**

- A. Te enervezi, în timp ce-ți spui „Numai mie mi se putea întâmpla!”, apoi îți vin în minte posibilele urmări: o să pierzi autobuzul, o să întârzie la serviciu...
- B. Îți spui „O să-mi pun cămașa albastră”, cea care-ți place mult, și începi să te simți mai bine.

<sup>3</sup> Holmes E. și Kinnear W., *Thought are things*, Health Communications, 1999.

**4** Te întâlnești cu un fost coleg de serviciu. Îți povestește că a pus pe picioare o afacere foarte prosperă.

- A. Îți spui că a avut noroc.  
 B. Te bucuri pentru el și consideri că succesul se datorează competențelor pe care le are.

**5** Cel mai bun prieten al tău te anunță că soția lui este însărcinată, în vreme ce tu ești încă celibatar.

- A. Te întristezi deoarece și ție ți-ar plăcea să-ți întemeiezi o familie.  
 B. Îl îmbrățișezi și îl feliciți.

**6** Trenul în care te afli staționează în plin câmp pentru o oră.

- A. Devii foarte nervos (nervoasă) și bolborosești niște cuvinte de ocară la adresa nenorocitelor de trenuri care nu ajung niciodată la timp.  
 B. Te gândești la toți oamenii care vor întârzia, apoi te întorci la cartea ta și profiți de răgazul oferit pentru a-ți continua lectura.

### Comentarii



Dacă la majoritatea punctelor ai ales **A**, atunci ai tendința să te concentrezi pe latura negativă a unei situații, iar gândurile neplăcute vor acționa ca o ispită asupra ta și te vor atrage în alte situații defavorabile.

Dacă ai întrunit o majoritate de răspunsuri **B**, înseamnă că tinzi să vezi latura pozitivă și să atragi situații favorabile.

În final, tipul de nadă pe care o folosești (gânduri pozitive sau negative cu privire la evenimentele care ți se întâmplă) corespunde categoriei în care te încadrezi (persoană la polul pozitiv sau negativ).

Oricare ar fi rezultatul testului, exercițiile ce urmează îți vor permite să te obișnuiești cu Legea Atracției și să o pui în aplicare ca să-ți schimbi viața prin atragerea împrejurărilor și experiențelor pe care le dorești cu adevărat.

## Capitolul I

## DEPROGRAMAREA

**„Urmărește-ți gândurile și vei vedea că se preschimbă în cuvinte.**

**Urmărește-ți cuvintele și vei vedea că se preschimbă în fapte.**

**Urmărește-ți faptele și vei vedea că devin obiceiuri.**

**Urmărește-ți obiceiurile și vei vedea că-ți reflectă firea.**

**Urmărește-ți firea și vei vedea că devine destinul tău.“**

**– Autor necunoscut**

Legea Atracției stipulează că viața ta actuală (exterioară) este reflectarea exactă a gândurilor (interioare). Însă o mare parte din gândurile noastre obișnuite sunt rezultatul unei programări (condiționări) care se produce pe parcursul educației pe care o primim și care se cristalizează în convingeri limitative. Este vorba despre gânduri contraproductive pe care le alimentăm și care interferează cu Legea Atracției. În general, este vorba despre convingeri care ne determină să trăim cu o viziune a lumii unde domnește penuria și nu abundența, ceea ce generează teama de neajunsuri și nevoia de a ne forța să ne controlăm viața pentru a supraviețui.

Prin urmare, ca să poți reface legătura pierdută cu abundența și cu bucuria care o însoțește, prima etapă constă în desprinderea de vechile scheme de gândire care sunt cauza situației tale actuale, pentru a putea proiecta și înfăptui viața pe care o visezi. Bineînțeles că nu trebuie să renunți la tot, așa că vom începe prin a tria ceea ce este bun de păstrat de ceea ce ar putea fi înlocuit în mod avantajos.





# LIBRIS

We know books

În fiecare seară, rezervă-ți câteva clipe pentru a trece în revistă ziua care se încheie. Notează ceea ce s-a petrecut conform așteptărilor și ceea ce nu s-a întâmplat așa cum ți-ai fi dorit. Întreabă-te cum ai acționat sau participat în mod activ la producerea acestor situații.

	Situație	Contribuție la producerea ei
Mulțumit	Exemplu: Am avut o ședință constructivă și plăcută cu directorul companiei.	De data asta, nu m-am dus la întvedere fără nicio tragere de inimă.
Nemulțumit	Exemplu: am avut impresia că sunt pe fugă toată ziua și că sunt stresat.	Mi-am anticipat eronat activitățile zilei.

## Comentarii



Scopul acestui exercițiu este să te ajute să fii mai responsabil cu privire la viața ta. „Lumea exterioară este reflexia lumii noastre interioare. Ceea ce se vede în exterior corespunde cu ceea ce găsește în interior.”<sup>1</sup>

Nu există victime. Legea Atracției ne cere să ne asumăm în întregime responsabilitatea asupra propriei vieți, căci noi înșine am creat-o în mod voit (conștient) sau automat (inconștient) prin intermediul gândurilor pe care le întreținem de-a lungul zilei.

<sup>1</sup> Haanel C.F., *La clé de la maîtrise*, Le Dauphin Blanc, 2007.



## Exercițiul nr. 5. Ce alegi, desert sau cafea?

Anumite expresii curente precum „a alege între desert și cafea” sau „a-ți dori și untul și banii de unt”, ne condiționează să aruncăm vina pe alții și să impunem limite dorințelor pe care le avem.

În tabelul următor, alege unul dintre cei doi itemi propuși și încercuiește-l pe cel pe care-l preferi.

Ce preferi?	
Alegerea 1	Alegerea 2
Să fiu bogat.	Să am o sănătate de fier.
Să fiu iubit.	Să fiu vesel.
Să fiu frumos.	Să fiu inteligent.
Să mănânc când mi-e foame.	Să dorm pe săturate.
Să iau propriile decizii în viață.	Să fiu fericit.
Să am copii.	Să profit de tot ce-mi oferă viața.
Să-mi iau concedii.	Să mă distrez.
Să am un frigider modern.	Să am un aragaz modern.

## Comentarii



De ce să alegi? Doar pentru că ți se cere? Dacă te gândești mai bine, de ce nu ai avea dreptul să vrei ce se află în ambele coloane? De ce să îți impui limite?

Majoritatea oamenilor cărora nu le ajung banii consideră că trebuie să aleagă între a fi bogați și „a fi stimați”, cu alte cuvinte, că trebuie să alegem între lumea spirituală și lumea materială.