

LBRIS

We know
books

ROXIE NAFOUSI

MANIFEST

7 PAȘI PENTRU
A-ȚI TRANSFORMA
VIAȚA

„Totul este creat de două ori,
mai întâi în minte, apoi în realitate.”

ROBIN SHARMA

Primul pas în orice periplu al manifestării este să ai o viziune clară. Simplu spus, nu poți ajunge acolo unde vrei să mergi dacă habar n-ai încotro te îndrepti. Așadar, înainte de orice altceva, trebuie să ai claritate în privința a ceea ce vrei să-ți ofere Universul.

Ar trebui să încep prin a explica de ce cunoașterea cu exactitate a ceea ce-ți dorești, **vizualizând apoi acel lucru**, este deosebit de importantă pentru manifestare. Când creăm o experiență în mințile noastre, creierul răspunde ca și cum ea s-ar petrece cu adevărat. Tara Swart, doctor în neuroștiințe, explică în *The Source* că „vizualizarea funcționează pentru că există o diferență surprinzător de mică pentru creier între experimentarea directă în lumea exterioară a unui eveniment și o viziune viguros imaginată a aceluiași eveniment”. De exemplu, dacă ne vizualizăm într-un scenariu stresant, creierul nostru va răspunde ca și cum ni s-ar întâmpla cu adevărat: sistemul nervos se va pregăti de luptă sau de fugă și va elibera hormonii de stres numiți cortizol și adrenalină. Acest lucru ne va face inimile să bată mai repede, ne va tăia respirația și ne va crește tensiunea arterială. Închipuindu-ne o situație stresantă, creăm literalmente un stres fiziologic asupra organismului nostru. Dacă ne imaginăm, în schimb, într-un cadru pașnic și senin, creierul nostru va determina sistemul nervos să se calmeze și va încuraja trupul să se relaxeze. Imaginile pe care ni le formăm în minte creează o modificare

fiziologică în corp și, prin urmare, au puterea de a influența realitatea pe care o experimentăm ulterior. Astfel, pe măsură ce ne vizualizăm deținând lucrurile pe care ni le dorim în cea mai mare măsură, vom crea o transformare fiziologică ce ne va modifica frecvența vibrațiilor energetice și, în consecință, va determina ceea ce atragem în viețile noastre prin legea atracției.

Vizualizarea ne ajută la manifestare și în alt mod: când începem să exersăm cu regularitate vizualizarea lucrurilor pe care ni le dorim, creierul nostru răspunde modificându-ne tiparele comportamentale și interpretările pe care le dăm mediului înconjurător în conformitate cu obiectivul imaginat. Devin totodată mai receptivi și mai deschise față de noile oportunități, care se vor armoniza cu vizualizările noastre, filtrând în același timp orice informație nedorită ce nu face acest lucru. Asta înseamnă că putem să ne pregătim literalmente creierul să ne conducă spre viitorul pe care îl dorim.

Probabil că vizualizarea este instrumentul de manifestare despre care se discută cel mai mult în mass-media. Nenumărate celebrități, sportivi și directori de corporații atribuie o mare parte din succesul lor vizualizării repetate a obiectivelor. Înotătorul Michael Phelps, care a câștigat medalia de aur la Jocurile Olimpice de douăzeci și trei de ori, un record, a declarat că a recurs la vizualizare pentru a-și pregăti toate cursele: nu-și închipuia doar că va câștiga, ci și că lucrurile vor merge prost, și se imagina depășind cu ușurință orice provocare. Repetând vizual toate scenariile și văzând mereu cel mai bun rezultat cu putință, a fost în stare să înceapă orice cursă pregătit din toate punctele de vedere să învingă, orice s-ar întâmpla.

Cu cât este mai detaliată vizualizarea, cu atât mai reală va părea și cu atât mai intensă va deveni. Pentru a aduce cu adevărat vizualizarea la viață, încearcă să-ți imaginezi foarte clar cât mai multe amănunte. **Fii cât de concret îți stă în puteri atunci când îți concepți visurile.** De exemplu, dacă îți închipuiești casa de vis, poți să specificezi adresa, numărul de dormitoare și planul ei general? Poți vedea culoarea ușii de la intrare sau florile din grădină? Gândește-te la vizualizările tale în felul următor: dacă te-ai urca în mașină ca să mergi la aeroport, nu ai scrie „aeroport” în Google Maps și apoi ai aștepta să fii dus acolo, nu-i așa? Nicidecum, ai specifica aeroportul exact și terminalul precis la care dorești să ajungi. Nu va fi de ajuns să fii vag în vizualizările tale. Cu cât poți să incluzi mai multe detalii și cu cât gândești mai concret, cu atât mai limpede îți va fi viziunea.

Adevăratul secret al vizualizării eficiente constă însă în înțelegerea faptului că nu este suficient doar să vezi în minte lucrurile pe care ți le dorești. Nu, pentru a vizualiza eficient în vederea manifestării, trebuie să te cufunzi în *senzația* de posesie a acelor lucruri. Nu uita că **atragem ceea ce simțim**. Doar când putem vedea ce dorim și apoi creăm experiența emoțională a posesiei acelor lucruri ne schimbăm frecvența vibrațiilor. Astfel, când ne închipuim casa visurilor noastre, de pildă, trebuie să ne imaginăm și cum ne vom *simți* cu adevărat locuind acolo. Cu cât este mai intens sentimentul pe care îl putem crea despre posesia lucrurilor pe care le dorim, cu atât mai ușor ni se vor întâmpla. În mod similar, dacă vrei să manifesti întâlnirea cu sufletul tău pereche, încearcă să îți vizualizezi nu doar partenerul perfect, ci și felul în care relația te va face să te simți. Poți să aduci la viață acele sentimente de dragoste necondiționată, de siguranță, căldură și senzația că „ești acasă” alături de cineva? Ori de câte ori folosim vizualizările pentru a crea

un sentiment în interiorul nostru, cum ar fi mulțumirea, bucuria, încrederea sau dragostea, ne mărim frecvența vibrațiilor, ceea ce ne permite să atragem către noi o abundență de vibrații înalte.

Unii dintre cei care citesc aceste rânduri s-ar putea gândi: „Habar n-am, de fapt, ce vreau să manifest și mi se pare foarte solicitant să vizualizez un lucru concret pe care l-aș dori”. Poate că nu știi ce slujbă vrei sau unde ți-ar plăcea să locuiești ori cum dorești să arate viața ta peste un an începând din această clipă. Poate că te găsești într-un moment fundamental din viața ta, în care ești în căutarea schimbării, dar nu știi în ce direcție s-o apuci. Dacă așa stau lucrurile, nu ești singur. În realitate, o grămadă de oameni par să descopere magia manifestării când se simt rătăciți, fără sens sau împotmoliți în existențele lor. Dacă ești în punctul ăsta, atunci te încurajez să îți concentrezi vizualizările exclusiv asupra lucrurilor pe care dorești să le simți. De exemplu, este recomandabil să manifesti senzația de încredere în tine însuși, să te simți mai satisfăcut, mai plin de pasiune, mai hotărât, mai îndrăgostit, mai împăcat. Fără îndoială, îți stă în puteri să manifesti un sentiment.

Am avut o clientă cu care am lucrat îndeaproape anul trecut. Prima oară când a venit la mine era cu adevărat pe fundul prăpastiei. Încercase numeroase tipuri de terapie și de tehnici de vindecare, dar nimic nu părea să o ajute să creeze o schimbare durabilă. Mi-a spus: „Știu că vorbești mult despre manifestare. Crezi că ai putea să mă ajuți cu asta, chiar dacă habar nu am ce-mi doresc?” I-am zâmbit și am încuviințat din cap. Am întrebat-o dacă ar fi deschisă să mediteze împreună cu mine. A fost de acord și am condus-o într-un spațiu de relaxare, apoi am rugat-o să se imagineze pe ea însăși peste șase luni din acea clipă. I-am cerut să încerce să identifice felul în care se va simți sinele ei ideal din viitor,

încurajând-o să întruchipeze cu adevărat sentimentul respectiv. După ce am readus-o în prezent, mi-a explicat că ceea ce-și dorea – mai mult decât orice – era să fie în stare să se trezească dimineața simțindu-se plină de energie și de speranță în privința zilei pe care o avea în față. Asemenea multora care au avut dificultăți cu sănătatea lor mintală sau emoțională, era un lucru pe care nu-l mai simțise de multă vreme. Purtând-o prin această vizualizare și rugând-o să-și închipuie cum dorea să se simtă, îi permiseseam să își înceapă aventura manifestării. Peste șase luni, nu doar că se trezea plină de energie și de entuziasm în privința zilei care o aștepta, dar ajunsese să-și transforme lumea interioară și exterioară din toate punctele de vedere. Era înfloritoare la muncă, în relațiile personale și în relația cu ea însăși, iar totul pornise de la un singur lucru: *un sentiment*.

Când îți vizualizezi viitorul ideal, vizualizează nu doar *ceea ce* vrei să manifesti, ci și **persoana care vrei să fii**. De fapt, întrebarea „Ce vreau să devin?” ar putea fi cel mai important element al întregului proces de manifestare. Când îți închipui sinele viitor – persoana care vrei să fii mâine, luna următoare, anul următor – pune-ți întrebarea: cum se va simți această versiune a ta din punct de vedere fizic, emoțional și al energiei? Cum se comportă zi de zi această versiune a ta? Care îți sunt obiceiurile? Cum gestionezi situațiile stresante? Care sunt valorile și convingerile pe care ți le asumi? Ce tip de relații sunt prezente în viața ta și cum te fac să te simți? Construiește cât se poate de limpede în minte persoana care vrei să fii, iar din acea clipă dăruiește-i o iubire necondiționată. Dă-ți seama că această versiune a ta există deja în tine, hibernând, dar așteptând cu răbdare să fie adusă la viață pe măsură ce parcurgi ceilalți pași din cartea de față.

**CEL MAI IMPORTANT DAR PE CARE MANIFESTAREA
NI-L POATE OFERI NU ESTE SĂ NE AJUTE SĂ ATRAGEM
LUCRURI PE CARE SĂ LE DEȚINEM, CI SĂ NE AJUTE
SĂ DESCĂTUȘĂM VERSIUNEA CEA MAI VIGUROASĂ, MAI
AUTENTICĂ, MAI IUBITOARE DE SINE ȘI CU ADEVĂRAT
MAGNICĂ A PROPRIEI PERSOANE.**

Ori de câte ori vreau să mă cufund într-o vizualizare a sinelui meu viitor, recurg la meditație. Mă așez pur și simplu într-un spațiu liniștit și îmi concentrez atenția asupra respirației și asupra felului în care abdomenul mi se ridică și coboară în timp ce inspir și expir. Îndreptându-mi întreaga conștientizare asupra clipei de față, pot să-mi simt mintea și trupul cum încep să se relaxeze. Odată ce ajung în această stare relaxată, îmi permit imaginației să mă poarte înainte în timp și apoi încep să-mi creez vizualizarea, umplând-o cu amănunte pline de culoare și trezind la viață sentimente și emoții intense. De obicei, rămân în vizualizarea mea între zece și cincisprezece minute și reiau procesul de două sau trei ori pe săptămână.

Dacă ești începător în domeniul meditației, îți sugerez să ascuți o meditație ghidată, care să te ajute să intri într-o stare relaxată sau să te poarte de-a lungul vizualizării tale. Există mii de asemenea meditații online (vision board) – explorează câteva pentru a descoperi o voce narativă cu care să te conectezi cu adevărat. Îmi place foarte mult să folosesc YouTube ca resursă pentru meditațiile de vizualizare. Aplicații precum Calm și Headspace sunt de asemenea foarte populare și oferă o gamă variată de meditații care să te ajute să intri într-o stare relaxată. Ca alternativă, poți vizita site-ul meu de internet, unde am creat câteva Meditații de Manifestare concrete, care te vor ajuta la vizualizări (www.roxienafousi.com).

ÎNTREBARE FRECVENTĂ:

Î: Poți manifesta mai multe lucruri în același timp?

R: Da, da, da! Mulți dintre noi vom avea nenumărate lucruri pe care dorim să le manifestăm oricând și, atâta vreme cât sunt armonizate unele cu celelalte, nu încapem îndoială că poți să le manifestezi pe toate simultan. Totuși, în timpul unei meditații de vizualizare, încearcă să te conectezi pe rând doar cu un singur obiectiv sau rezultat dorit, în așa fel încât să te poți cufunda cu adevărat în fiecare experiență imaginată.

După ce ți-ai făcut o idee despre direcția în care vrei să ajungi, ce dorești să devii și despre lucrurile pe care vrei să le manifestezi în viață, îți poți crea **planșa viziunii**. O planșă a viziunii este o reprezentare vizuală a felului în care vrei să arate viața ta. Crearea unei planșe creative a viziunii îți permite să capeti o perspectivă mai clară a tuturor lucrurilor diferite pe care dorești să le manifestezi în viața ta, adăugând totodată o altă dimensiune vizualizării tale.

Notă: Ori de câte ori vizualizezi lucrurile pe care le dorești sau creezi o planșă a viziunii pentru viața ta perfectă, fă un efort conștient să fii absolut autentic în ceea ce dorești *tu*. Cu alte cuvinte, este important să nu pui pe foaie ceea ce *crezi* că ar trebui să îți dorești sau ceea ce vrea altă persoană pentru tine, cum ar fi părinții, profesorii sau partenerul tău. Pentru ca planșa viziunii tale să fie eficientă, trebuie să reprezinte cu onestitate persoana în care vrei cu adevărat să te transformi. Nu trebuie nici să îți compari manifestarea cu cea a altcuiva: nu ești nevoit să vrei să manifestezi o vilă doar pentru că asta vrea prietenul tău cel mai bun. Cel mai important lucru pe care trebuie totuși să-l ții minte este

că manifestarea nu se referă doar la atragerea *lucrurilor* în viața ta. Dimpotrivă, ține de puterea pe care ți-o conferă pentru a duce cea mai bună viață cu putință și, dă-mi voie să-ți amintesc, clișeele sunt cât se poate de reale: adevărata satisfacție și adevărata bucurie nu provin din bunurile materiale, ci din relațiile din jurul nostru, din sentimentul că avem un scop și din capacitatea de a trăi într-o manieră care ne oglindește cel mai autentic sine. Așadar, când decizi ce dorești să manifesti, alege lucrurile care îți vor aduce cea mai mare împlinire posibilă și conștientizează faptul că singura persoană care poate hotărî care sunt acestea ești tu.

CREAREA PLANȘEI VIZIUNII (VISION BOARD)

Dacă vei căuta online, vei găsi modalități diferite pentru a crea o planșă a viziunii. Nu există o manieră corectă sau greșită pentru a o face; poți crea o planșă a viziunii în orice fel dorești, atâta vreme cât faci ceva care te ajută cel mai bine să vizualizezi viața pe care dorești să o manifesti.

Poți alege să proiectezi propriul stil de planșă a viziunii sau poți să îmi urmezi pașii:

1. Pregătește terenul

Aprinde niște lumânări, pune niște muzică relaxantă și creează un mediu calm, propice meditației. Fă din exercițiul planșei viziunii tale un eveniment sacru, pe care să-l savurezi și cu care să te răsfeți.

2. Alege-ți metoda

Ia o bucată mare de carton sau de hârtie și alege dacă preferi să îți scrii obiectivele folosind creioane

colorate diferite (fie într-o enumerare pe puncte, fie ca o descriere liberă) sau dacă vrei să folosești imagini (dese-nează-le tu însuși sau decupează, din reviste sau ziare, poze sau cuvinte ce reflectă lucrurile pe care dorești să le atragi în viața ta).

Alege orice ți se pare că e cel mai bine pentru tine, însă nu uita să te distrezi făcând acest lucru.

3. Alege-ți calendarul

În partea de sus a paginii, scrie data exactă până la care vrei să manifesti ceea ce se află pe planșa viziunii tale.

Poți alege să creezi o planșă a viziunii pe o perioadă de șase luni, un an sau chiar cinci ani. Mie îmi place să le fac pe toate trei.

Descopăr uneori că oamenilor le poate fi greu să își dea seama și să vizualizeze cum doresc să arate viețile lor peste un an, însă se pot simți mult mai disponibili să își vizualizeze existențele peste cinci ani – sau viceversa. Așadar, dacă te simți un pic blocat, nu uita: poți oricând să alegi un calendar diferit.

4. Intră în transă

Înainte să începi să adaugi lucruri pe planșă, asigură-te că interiorizezi deja sentimentele sinelui tău viitor. Fă o pauză pentru o clipă, respiră profund de câteva ori și imaginează-te fix peste șase luni, un an sau cinci din acest moment. Creează-ți o imagine clară și vie în minte, punându-ți următoarele întrebări:

- Cum mă simt în adâncul sufletului meu?
- Ce tip de relații am în jur?
- În ce fel de casă locuiesc?
- Ce meserie am?
- Care este lucrul de care sunt cel mai mândru?

- Ce vreau să schimb în viața mea?
- Ce vreau să păstrez neschimbat?

Răspunzând la aceste întrebări, dă-ți voie să fii cu desăvârșire liber în visurile, dorințele și nevoile tale. Nu îngădui fricii să-ți țină imaginația în frâu; în schimb, îndreaptă-ți ochiul minții către locul exact în care vrei să te găsești. Permite imaginii sinelui tău viitor să prindă viață cu adevărat, cufundându-te în acea vizualizare.

5. Separă-ți viața în categorii¹

- Împarte planșa viziunii tale în șase categorii:
- Dezvoltare personală (adică evoluția ta personală / felul în care vrei să te simți în adâncul sufletului tău).
- Dragoste și viață sentimentală
- Carieră
- Prieteni și familie
- Casă/cămin
- Hobbyuri/relaxare

6. Proiectează-ți viața

Scrive toate lucrurile pe care vrei să le manifesti pentru fiecare categorie. Dacă folosești imagini decupate, cum ar fi poza casei visurilor, lipește-le pe planșa viziunii tale.

Eu m-aș strădui să găsesc minimum trei lucruri pentru fiecare categorie, însă nu există nicio limită în privința numărului lucrurilor pe care le poți adăuga pe planșa viziunii tale.

¹ Acest pas este opțional. Mie îmi place la nebunie să fac asta, deoarece mă ajută să clarific ce-mi doresc în toate aspectele vieții mele, în loc să mă concentrez asupra unei singure părți (n. a.).

7. Pune-o deoparte

După ce îți creezi planșa viziunii, pune-o deoparte într-un loc sigur și fă-ți o notificare ca să revii la ea la data pe care ai scris-o la începutul ei.

Pe măsură ce lucrurile de pe planșa viziunii tale încep să se manifeste și începi să întruchipezi persoana care ai dorit dintotdeauna să fii, dorințele sau obiectivele tale se pot schimba sau extinde. Dezvoltându-te, și visurile tale se vor dezvolta. Lasă-te purtat de val și fii pe de-a-ntregul flexibil în privința vizualizărilor. Dacă vrei să revii și să adaugi ceva pe planșă sau să elimini ceva, nu ezita să o faci.

Nu uita: ești proiectantul, custodele și arhitectul vieții tale și ai oricând puterea de a rearanja, modifica și dicta felul în care vrei să arate.

Primul pas în orice proces de manifestare este să știi ceea ce dorești. Dar înainte să te conduc spre următorii pași, există un lucru pe care vreau să ți-l amintești:

Pentru a pricepe cu adevărat ce dorim să devenim și pentru a începe drumul către cunoașterea sinelui nostru cel mai viguros, **trebuie ca mai întâi să ne descotorosim de persoana care am fost cândva și de persoana care credem că ar trebui să fim.** Trecutul nostru este la fel de responsabil pentru faptul că ne-a adus unde suntem astăzi cum este pentru faptul că ne-a împiedicat să ajungem în locul unde doream să ne îndreptăm. Mulți dintre noi plecăm de la presupunerea subconștientă că nu ne putem schimba. De câte ori ai auzit sau ai spus acea vorbă: „Lupul își schimbă părul, dar năravul, ba”? Acest proverb ne spune literalmente că este imposibil ca o persoană să se schimbe. Sau de câte ori ai spus ceva de genul: „Mereu am fost