

ROXIE NAFOUSI

# MANIFEST

TRECI LA NIVELUL  
URMĂTOR

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2023

# INTRODUCERE

În seara dinainte să trecem în 2022, m-am apucat, cum fac an de an, să-mi creez planșa viziunii pentru anul cel nou. Am pregătit decorul, aprinzându-mi lumânările preferate, apoi m-am întins pe salteaua de yoga și m-am lăsat pradă unei profunde stări de relaxare, urmând o meditație ghidată de vizualizare. După aceea am luat o coală mare de hârtie și am început să scriu în detaliu toate obiectivele pe care le aveam pentru anul ce urma. Am avut visuri *mărețe*. Cartea mea de debut, *MANIFEST: 7 pași pentru a-ți transforma viața*, urma să apară peste șase zile și, fără doar și poate, aveam oarece neliniști în privința felului în care va fi primită. (Aș minți dacă aș spune că nu mă luasem la trântă cu sindromul impostorului – *mai multe despre asta mai târziu*.) Dar, ascultându-mi propria povață, m-am asigurat că nu permit temerilor și îndoielilor să influențeze ce aveam să trec pe planșa viziunii mele. Am scris un titlu, *cartea MANIFEST*, iar sub el am trecut *bestseller Sunday Times, America, Vogue, în mai multe limbi*. Nouă zile mai târziu, *MANIFEST* a debutat pe locul cinci în lista de bestsellere *Sunday Times* (iar când scriu aceste rânduri, ea se află pe acea listă de șaisprezece săptămâni). La o lună după aceea am semnat un contract cu editura americană Chronicle Prism ca să public cartea în toamna lui 2022, iar în scurtă vreme *British Vogue* a dedicat

un articol întreg cărții, numind-o „răspunsul lui 2022 pentru *The Secret*”. Oh, iar *MANIFEST* a fost tradusă în 17 limbi și *numărătoarea continuă*.

Îți poți imagina ce ar fi crezut sinele meu mai tânăr despre toate astea? Mă gândesc adesea la asta și la persoana care eram în urmă cu mai puțin de patru ani; o fată extrem de rătăcită, luptându-se cu dependența, având o valoare personală nulă, nicio perspectivă de carieră și care nu știuse niciodată cu adevărat ce înseamnă să fii fericit. Mă întreb ce i-aș spune. Cred că i-aș zice următorul lucru: **Viața este minunată și ai puterea să o faci să fie așa.**

Mi-este greu să formulez în cuvinte cum mi s-au părut ultimele luni. Este ca și cum aș fi fost azvârlită într-un vârtej magic, alimentat de manifestare, iar reacția la micuța mea carte portocalie și influența ei au fost cu totul șocante. Manifestarea este o practică ce înseamnă nespus de mult pentru mine, una care mi-a transformat viața, făcând-o de nerecunoscut. Trăiesc și respir prin pașii pe care îi predau și cred din tot sufletul că au puterea de a transforma existențele absolut tuturor celor care îi urmează. Sunt onorată, smerită și simt o permanentă recunoștință profundă pentru faptul că am fost în stare să împărtășesc atât de multor oameni ceea ce am învățat.

În vreme ce prima mea carte *MANIFEST* a fost introducerea pentru ghidul meu unic în șapte pași către manifestare, în lucrarea de față te vei **cufunda mai adânc** în vindecarea lăuntrică ce este necesară pentru a-ți descătușa cu adevărat potențialul nemărginit. O să prezint idei și concepte noi ca să dau o mână de ajutor la extinderea înțelegerii practicii, răspunzând totodată la întrebările care mi-au fost adresate cel mai frecvent. De pildă, *de ce ar trebui să las deoparte planșa viziunii*

*mele? Cum să fac să nu-mi mai pese atât de mult ce vor crede ceilalți oameni? Trebuie să fiu pozitiv tot timpul ca să manifest lucrurile pe care le doresc? Trebuie să cunosc diferența dintre un test al Universului și un semn că trebuie să îmi schimb direcția?*

Însă ceea ce face unică această carte este faptul că ea conține *numeroase* exerciții practice de completat care vor stimula autorefecția, conștiința de sine și claritatea necesare pentru a da putere practicii manifestării tale și pentru a te ajuta să *treci la nivelul următor*. Te încurajez să parcurgi cartea de față lent, făcându-ți timp pentru fiecare exercițiu și oferindu-ți spațiul și oportunitatea necesare pentru a simți efectele acestora. Când vei ajunge la ultima pagină, vei căpăta o înțelegere superioară a propriei tale persoane și a ceea ce dorești cu adevărat de la viață, începând să vindeci părți din tine despre care este posibil să nu fi știut niciodată că ar avea nevoie de vindecare. Vei trăi mai autentic, vei manifesta mai puternic și cu mai multă lejeritate și vei ști ce trebuie să faci ca să te asiguri că duci viața care îți aduce în sfârșit mulțumirea și împlinirea pe care le meriți în cea mai mare măsură.

**Poate că eu sunt autoarea *MANIFEST*, poate că numele meu este trecut pe coperta cărții de față, dar, pe măsură ce te vei cufunda mai adânc în cei șapte pași către manifestare și vei parcurge exercițiile oferite, tu va trebui să devii scriitorul și cel care spune povestea. Vei învăța cum să fii propriul tău tămăduitor, propriul tău guru, și prin asta vei deveni cu adevărat autorul poveștii tale personale. Ce-ar putea să aibă mai multă putere decât atât?**

## TERMENI-CHEIE PENTRU MANIFESTARE

### *Universul*

Pe parcursul cărții, când mă refer la „Univers”, vorbesc despre o forță energetică mai puternică decât noi înșine. Pentru mine, Universul este cel ce deține puterea și magia din spatele manifestării, ceva care este mai grandios decât conștiința noastră trează. Dacă, în ceea ce te privește, această putere energetică este diferită, te rog să nu eziți ca, pe parcursul acestei cărți, să înlocuiești oricând „Universul” cu propria ta interpretare.

### *Vibrație înaltă*

O prescurtare pentru *frecvență cu vibrație înaltă*. Fizica cuantică ne spune că lucrurile asemănătoare se atrag reciproc, așa că dacă vibrațiile noastre au o frecvență înaltă, vom atrage lucruri care corespund acelei frecvențe cu vibrație înaltă.

### *Vibrație joasă*

O prescurtare pentru *frecvență cu vibrație joasă*. Dacă vibrația noastră are o frecvență joasă, vom atrage lucruri care corespund acelei frecvențe cu vibrație joasă.

### *Mentalitate a bogăției*

O convingere că există mai mult decât suficient pentru noi toți. Această mentalitate ne ajută să atragem în continuare bogăția în viața noastră.

### *Mentalitate a lipsurilor*

O convingere că nu există suficient pentru noi toți. Creează o senzație neîncetată de lipsă și ne obstrucționează capacitatea de a atrage bogăția.

# PASUL 1

FORMEAZĂ-ȚI O VIZIUNE CLARĂ

*„Tot ce-ți poți imagina există.”*

PABLO PICASSO

## REZUMATUL ACESTUI PAS

- Nu poți ajunge acolo unde vrei să mergi, dacă habar n-ai încotro te îndrepti. Așadar, înainte de orice altceva, trebuie să decizi ce dorești cu adevărat.
- Trebuie să încerci să îți imaginezi cât mai clar cu putință ceea ce vrei să manifesti. Nu va fi de ajuns să fii vag. *Cu cât mai multe detalii, cu atât mai bine!*
- Dacă nu știi cu exactitate ce anume dorești, gândește-te cum vrei să-ți *simți* viața. Poți manifesta un sentiment.
- Vizualizarea (*crearea unei imagini mentale a viitorului folosindu-ți imaginația*) este un instrument puternic de manifestare care te va ajuta să-ți atingi obiectivele cu mai multă ușurință. Lucrul acesta este dovedit de neuroștiință; cercetările au descoperit că vizualizarea regulată a obiectivelor îți va ajuta subconștientul să facă progrese spre atingerea lor, cernând informațiile nedorite și căutând oportunități care sunt pe aceeași lungime de undă cu cea realitate imaginată.

- Când vizualizezi lucrurile pe care le dorești, scufundă-te în senzația de a le avea. De exemplu, dacă vrei să-ți manifesti casa visurilor, vizualizează detaliile casei și apoi lasă-te purtat de *senzația* de a pătrunde pe ușa de la intrare. *Atragem ceea ce simțim.*
- Cea mai importantă întrebare a periplului manifestării tale este următoarea: *ce vrei să devii?* Când îți vizualizezi sinele viitor, vizualizează cea mai înaltă și mai puternică versiune a ta. Află că această versiune a propriei persoane există deja; hibernează, dar așteaptă să fie eliberată, odată ce urmezi ghidul meu în șapte pași pentru descătușarea puterii manifestării.
- O planșă a viziunii este o reprezentare vizuală a felului în care vrei să-ți fie viața și îi încurajează pe toți să creeze o planșă a viziunii ca să consemneze începutul periplului manifestării lor.
- Visează în stil mare și nu te abține.

Imaginarea viitorului poate fi deopotrivă intimidantă și entuziasmantă, înfricoșătoare și palpitantă, toate deodată și în egală măsură. Când încerci să-ți închipui cum vrei să arate viața ta peste un an sau în cinci ani de-acum, este posibil să fii în stare să-ți vizualizezi într-o clipă toate visurile derulându-se ca un film în minte fără nicio ezitare sau să ai senzația că te holbezi într-un abis al nimicniciei. Când ne gândim la ce-ar putea să ne ofere viitorul, posibilitățile sunt nenumărate, potențialul este uriaș și există spațiu pentru o expansiune vastă. Dar în același timp aceste lucruri pot fi însoțite de multă teamă, îngrijorare și neliniște. Teama se prezintă sub forma unor gânduri lăuntrice care ne

întreabă: **ce-ar fi dacă nu se-ntâmplă așa cum îmi doresc? Sau dacă dau greș?** Chiar și: **de ce nu pot înțelege ceea ce vreau?**

Pe măsură ce parcurgem pasul de față, o să îți cer să te descotorosești de teamă, de îngrijorare și de neliniște. Lasă-le pur și simplu deoparte. În clipa asta, tot ce trebuie să faci este să mă însoțești ca împreună să îți deschidem ochiul minții (*imaginația ta*) către viitor, în așa fel încât să putem să înlocuim acea teamă prin entuziasm.

Înainte să-ncepem, cred că merită să ne reamintim următorul lucru: **manifestarea nu se referă doar la atragerea „lucrurilor” în viețile noastre sau la manifestarea felului în care vrem ca viețile noastre să li se pară celorlalți. Nu, ține de manifestarea unei vieți care să ne facă să ne simțim mulțumiți și împliniți, una care să ne permită să trăim bucuria, exaltarea și dragostea. Cheia constă în a ajunge la esența a ceea ce-ți va atrage acele sentimente.**

Am găzduit de curând un atelier și în timpul secțiunii de întrebări și răspunsuri o femeie s-a interesat: „Cum pot să-ncep să-mi dau măcar seama ce vreau? Uneori habar n-am care e diferența între ceea ce doresc cu adevărat și ceea ce cred c-ar trebui să doresc.” Înțeleg. Este extrem de simplu să fim prinși în capcana ideii că ar trebui să vrem cu toții același lucru. Ne putem simți presați să spunem sau să simțim că vrem să ne căsătorim și să avem copii și să trăim fericiți până la adânci bătrâneți cu o persoană sau că vrem să avem o funcție impresionantă care ne face să muncim sub o presiune înaltă, dar este însoțită de un salariu din șase cifre și de un automobil din partea firmei. Adevărul este însă că lucrul ăsta nu-i pentru toată lumea. Nu toată lumea vrea să aibă acele

lucruri și *nici n-ar trebui să vrea*. Nu cumva este timpul să ne oferim permisiunea să ne dăm seama ce dorim cu adevărat, în loc să îngăduim presiunilor societății să ne dicteze lucrul ăsta? N-a venit vremea să ne oferim unii altora această permisiune? Este OK să nu vrei copii, este OK să nu vrei să-ți înființezi propria companie într-o epocă a liber-profesioniștilor, este OK să nu simți nevoia unui post cu denumire sofisticată, este OK să nu tânjești după nimic altceva decât după simplitate, este OK dacă vrei să-ți parcurgi lent viața, nicidecum să gonești prin ea. Practic, ceea ce spun este că e OK să faci orice vrei *tu* cu adevărat și, doar pentru că lucrul respectiv este diferit de ceea ce dorește oricine altcineva sau *de ceea ce poate că ți-ai dorit în trecut*, nu îl face mai puțin valid, entuziasmant, prețios sau însuflețitor.

**NU-ȚI FIE TEAMĂ SĂ STRĂLUCEȘTI ÎN UNICITATEA TA ȘI SĂ-ȚI TRĂIEȘTI VIAȚA ÎN CONDIȚIILE IMPUSE DE TINE.**

Ca s-o ajut pe acea femeie din atelier să înțeleagă *ce voia cu adevărat, în mod autentic*, am întrebat-o mai întâi: când te-ai simți mulțumită, împlinită și împăcată în cea mai mare măsură? Ce făceai în acele momente? Cine era în preajma ta? Ce se mai petrecea în viața ta în vremea respectivă? Când reflectezi asupra răspunsurilor la aceste întrebări, poți începe să ajungi la esența a ceea ce te face să te simți cel mai fericit. Poți folosi amintirile cu pricina drept indicii. Și apoi te poți apuca să cultivi și să manifesti mai mult din acel lucru în viața ta.

 EXERCİȚIU

Înainte să continuăm, aș vrea să răspunzi la aceste întrebări:

Describe când te-ai simțit cel mai mulțumit, mai împlinit și mai împăcat. Ce făceai, cine era în jurul tău?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Folosindu-ți răspunsul drept ghid, răspunde acum la următoarele două întrebări:

1. Ce indicii îți oferă acea amintire despre ceea ce dorești să manifesti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Există lucruri în viața ta care te împiedică să trăiești mai des acele sentimente de mulțumire, împlinire și bucurie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ador să practic eu însămi acest exercițiu și revin adesea la el. În agitația vieții, este nespun de important să reflectez asupra lucrurilor care mă fac *cu adevărat* să fiu fericită. Îmi amintește să dedic mai mult timp simplității și să nu mai fug după lucruri pe care cred că ar trebui să le vreau sau pe care le doream înainte. Prin asta, pot totodată să trăiesc într-o armonie mai mare cu ceea ce sunt cu adevărat. De asemenea, recunoscând

cea ce mă împiedică în clipa de față să experimentez mai frecvent sentimentele respective, sunt capabilă să identific aspectele vieții mele pe care vreau să le schimb și de ce anume trebuie, probabil, să mă descotorosesc.

## CUM VREI SĂ TE SIMȚI?

**Dacă îți este dificil să-ți dai seama ce anume dorești, ai putea, pentru început, să identifici cum vrei să-ți simți viața. Reține că ai posibilitatea să manifesti un sentiment.** În exercițiul următor, identifică felul în care vrei să *te simți* în viața ta. Pentru a-l face un pic mai ușor, să ne împărțim viețile în patru mari categorii:

1. dragoste și relații
2. carieră / muncă
3. cămin / viață de zi cu zi
4. experiențe / timp liber

### EXERCITIUL

Pentru fiecare categorie, scrie cuvintele și expresiile care descriu felul în care vrei cel mai mult să te simți în acel domeniu al vieții tale. De exemplu: vesel / împăcat / protejat / confortabil / încrezător / puternic / respectat / prețuit / entuziasmat / inspirat / organizat / provocat / stimulat.

DRAGOSTE ȘI RELAȚII	CĂMIN / VIAȚĂ DE ZI CU ZI
CARIERĂ / MUNCĂ	EXPERIENȚE / TIMP LIBER

Poți folosi **răspunsurile ca ghid pentru a înțelege ce poți manifesta concret cu scopul de a cultiva sentimentele respective.** De exemplu, dacă vrei să ai parte de o senzație mai intensă de liniște în viața ta casnică, poți utiliza această dorință ca să influențezi tipul de mediu pe care ți-ar plăcea să-l creezi pentru tine. Sau, dacă dorești să te simți provocat și stimulat în carieră, atunci poate vei analiza dacă drumul profesional pe care te afli acum poate să-ți ofere așa ceva – sau poate că există altceva care ar putea fi mai armonizat cu acele sentimente?

Intenția acestui exercițiu este să te ajute să-ți clarifici felul în care dorești să te simți în diferitele domenii ale vieții tale și să te folosești de asta pentru a-ți oferi mai multă limpezime în privința lucrurilor pe care

vrei să le manifesti. Acum, folosindu-te de asta drept punct de pornire, îți sugerez să crezi o planșă a viziunii.

### Planșe ale viziunii

O planșă a viziunii este o reprezentare vizuală a felului în care vrei să arate viața ta. În ceea ce mă privește, este o componentă esențială a acestui prim pas. Este o oportunitate să zugrăvim tabloul vieților noastre și să ne fie clar ca lumina zilei care sunt visurile, speranțele și dorințele concrete pe care dorim să le manifestăm și *când* dorim ca ele să se întâmple.

În *MANIFEST* am pus la dispoziție un ghid pentru planșa viziunii și prezint din nou pașii aici pentru momentul în care ești pregătit să-ți crezi noua planșă a viziunii. Ceea ce îți cer însă este să te provoci cu adevărat să scrii *tot* ce dorești să atragi în viața ta și să fii vigilent oricând ești ținut în loc de teama și de îndoiala ta. De fiecare dată când scrii ceva pe planșa viziunii, pune-ți aceste trei întrebări:

1. Visurile mele ar putea fi mai mari?
2. Este oare acesta un lucru ce mă va împlini și va cultiva sentimentele pe care le doresc din plin în viața mea?
3. Este un lucru pe deplin autentic pentru dorințele, visurile și nevoile mele?

Dacă ai creat deja o planșă a viziunii, însă ea nu-ți reprezintă cu acuratețe cele mai profunde și mai nebunești visuri – ai șansa acum să crezi una nouă.