

LBRIS

We know  
books

*How to Manifest*

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2022

Illustrations copyright © Jade Mosinski licensed by Jehane Ltd 2022

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii

For You. Reproducerea integrală sau parțială,  
sub orice formă, a textului din această carte este posibilă  
numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Traducere: Cătălina Cristea

Redactare: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**THACKRAY, GILL**

**Manifestarea** / Gill Thackray ; trad. din lb. engleză  
de Cătălina Cristea. - București : For You, 2023  
vol.

ISBN 978 606 639 520 5

**Vol. 1. : Aliniază-ți scopurile folosind alchimia Universului. -**

2023. - ISBN 978 606 639 521 2

I. Cristea, Cătălina (trad.)

159.9

Gill Thackray

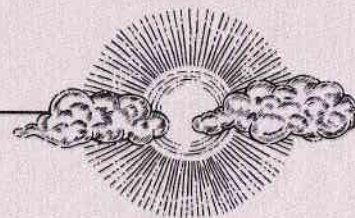
# MANIFESTAREA

Aliniază-ți scopurile  
folosind alchimia  
Universului

 Editura  
For You



Ai ajuns la sfârșitul acestei cărți și ți-ai sporit capacitatea de a manifesta, însă călătoria ta e abia la început. Adevărata muncă stă în transformarea ta și a lumii. Uită de îndoială, de autocenzură și de privitul de pe margine. Manifestarea necesită curaj. Dacă vezi ceva ce trebuie schimbat sau dacă vrei să faci parte din soluția pentru problemele lumii, acum e momentul să te alimentezi din fântâna magică a artistului tău interior! Chiar ai puterea să crezi o schimbare în conștiință! Pășește în spațiul celui mai mare potențial al tău și reimaginează-ți lumea. Aliniază-ți obiectivele cu inima, sufletul și sinele tău superior și așteaptă cu nerăbdare să manifesti schimbări magnifice.



## Cuprins

Introducere: Ce este manifestarea? / 5
Crearea unei viziuni / 15
Auditul mentalității tale / 22
Stabilirea intenției / 29
Colaborează cu Universul / 39
Dezvoltarea mentalității de manifestare / 42
Metoda 369 / 46
Tarot / 49
Conectarea cu aliatul tău din natură / 58
Ritualuri de Lună plină / 65
Manifestarea prin intermediul chakrelor / 73
Roata Anului / 83
Cultivarea recunoștinței / 93
Manifestarea conștiință / 97
Cristale pentru manifestare / 103
Crearea limitelor energetice / 117



## Crearea unei viziuni



Aprinde o lumânare și creează un spațiu sacru în care să poți să te asculți cu adevărat. Reflectă asupra locului în care te afli acum și asupra locului în care vrei să ajungi. Gândește-te la aspectele din viața ta pe care vrei să le schimbi. Acordă-ți permisiunea să visezi măreț. Nu te limita și nu te gândi la „cum” în această etapă.





## Reflecție

Întreabă-te ce obiective ai  
în legătură cu următoarele:

— Fericire —

— Scopul vieții —

— Comunitate —

— Succes financiar —

— Relație romantică —

— Să dăruiești înapoi —



— Sănătate fizică —

— Încredere în sine —

— Angajamentul față de o cauză  
importantă pentru tine —

— Carieră —

— Pace interioară —

— Protejarea mediului înconjurător —



— Echilibrul dintre viața profesională  
și cea privată —

## Exercițiu: Vizualizare

Vizualizând ceea ce dorești să realizezi, începi să-ți schimbi vibrația apelând la Legea atracției. Gândește-te la aceasta ca la o formă puternică de visare cu ochii deschiși pe care o poți face zilnic, un mod de a-ți aduce strălucirea în lumea manifestării. Exersarea consecventă este cheia. Este nevoie de circa 60 de secunde pentru a vizualiza fiecare obiectiv.

1. Găsește un loc în care să nu fii deranjat. Respiră adânc de 3 ori și relaxează-ți corpul.
2. Gândește-te la obiectiv cu claritate. Imaginează-ți că se întâmplă chiar aici și chiar acum. Cum arată? Creează intenționat o paletă caleidoscopică de culori, texturi și fundaluri pozitive. Ce auzi? Există o tapiserie de sunete? Te simți vital și plin de energie?

3. Ce simți? Euforie? Mândrie? Emoție? Seninătate? Mulțumire? Recunoștință?

4. Cum te tratează ceilalți? Care este ritmul vieții tale? Ce energii subtile observi?

5. Acordă-ți timp pentru a simți tot ceea ce ai simți, vedea și auzi dacă ți-ai fi atins deja obiectivul. Scufundă-te în magia acestei noi realități.



Dacă nu-ți reușește vizualizarea,  
creează o planșă de viziune.

## Exercițiu: Planșa de viziune

Ai nevoie de reviste vechi cu imagini care să te inspire, foarfece, lipici și hârtie.



1. Alocă-ți timp pentru a reflecta.  
Aprinde o lumânare și meditează asupra obiectivelor tale. În acest exercițiu magic dă-ți voie să visezi cu ochii deschiși, fără limite. Conectează-te la mesajul din sufletul tău.



2. Folosind imagini din reviste vechi, construiește un colaj cu ce visezi să realizezi. Alege imagini care te conectează emoțional și spiritual cu obiectivul tău.



3. După ce ți-ai făcut planșa de viziune, predă-te Universului și cere-i aprijinul. Fii receptiv la tot ceea ce urmează.



4. Pune-ți planșa de viziune într-un loc vizibil și concepe un scurt ritual zilnic în care să meditezi la ea în fiecare zi.

# Auditul mentalității tale



A venit momentul să-ți explorezi poveștile învechite, obiceiuri mentale uzate și credințele care îți limitează obiectivele. Toți avem momente în care ne lovește sindromul impostorului și credem că nu suntem suficient de buni sau de inteligenți. Nu este nimic în neregulă cu tine! Toți ne simțim așa din când în când. Diferența constă în cum reacționezi la aceste gânduri. Oamenii care își ating obiectivele nu sunt diferiți, ci pur și simplu au învățat cum să-și gestioneze sentimentele. Aici începi să-ți reconstruiești încrederea în tine.



Care e scenariul meu  
în jurul acestui obiectiv?



Ce povești îmi spun?



Unde mă abțin?



Ce povești noi pot să visez  
că se realizează?



Ce chemări la muncă interioară aud?



Cum îmi pot alinia gândurile  
cu obiectivul meu?

## Exercițiu: Reîncadrează-ți gândurile cu afirmații pozitive

Cercetătorii de la Universitatea Queens din Toronto au descoperit că, în medie, o persoană are în jur de 6 500 de gânduri pe zi. Iată o oportunitate de manifestare ce nu trebuie irosită! Creierul tău nu face diferența între ce este real și ce e imaginat, știe doar ce îi spui tu. Gândurile tale îți modelează lumea, deci devino conștient de ele!

Imediat ce începi să-ți urmărești gândurile și „poveștile”, poți avea impresia că apelezi tot timpul la criticul tău interior, dar nu uita că încadrarea poate fi pozitivă sau negativă. Când încadrezi gândurile conștient, ele încep să lucreze pentru tine, nu împotriva ta, deblocându-ți darurile. Iată cum.



## Conștientizează

Devino curios în legătură cu gândurile tale. Monitorizează-le în fiecare zi (e nevoie de exercițiu). Imediat ce „prinzi” un gând, examinează-l.



## Clarifică

Întreabă-te: „Acest gând mă îndreaptă spre obiectivul meu?” (Nu ești sigur? Indiciul se află în limbajul tău. Orice gând care include „nu pot”, „nu voi...”, „ar trebui” sau „niciodată” te va limita.) Dacă răspunsul este „Nu”, reîncadrează-l!