

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FOX, ROCHELLE

**Magnetic : atrage abundență prin puterea minții
subconștiente** / Rochelle Fox. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-412-4

159.9

Redactor: **Crenguța Nicolae**
Grafician copertă: **Adelina Gavrilă**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

MAGNETIC

Copyright © 2025 Rochelle Fox

First published as MAGNETIC in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group
of companies.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

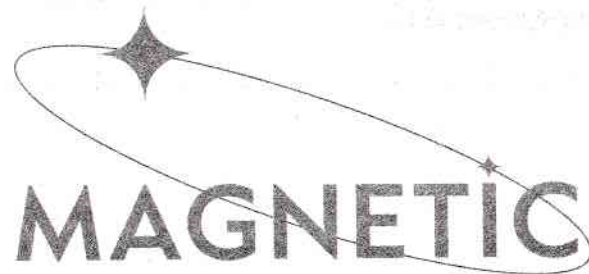
Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

ROCHELLE FOX



**ATRAGE ABUNDENȚĂ
PRIN PUTEREA MINȚII SUBCONȘTIENTE**

Traducere din limba engleză de Cosmin Nedelcu

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

Introducere	11
PARTEA 1: Universul magnetic	27
1. Mai mult decât pare.....	29
2. Cauză și efect.....	37
3. Frecvență și vibrație	44
PARTEA A 2-A Mentea magnetică.....	53
4. Mentea subconștientă.....	55
5. Influențe subconștiente	62
6. Schimbă tiparele	70
7. Conștientizarea	83
8. Imaginația	89
9. Filtrul magnetic	99
10. Sistemul nervos	110
11. Mentalitatea magnetică	119
12. Ideea ta de sine	132
13. Emoțiile.....	139
14. Povestea ta magnetică	154
PARTEA A 3-A Formula magnetică	171
15. Decide	174
16. Armonizează	184
17. Abandonează.....	190
18. Întruchipează.....	196

PARTEA A 4-A Manifestarea din prezent	201
19. Clipa de față	203
20. Nu-i ceea ce crezi.....	213
21. Cum se meditează	219
22. Capcanele minții.....	232
PARTEA A 5-A Cum să îți folosești	
mintea magnetică	239
23. Cum să atragi dragostea.....	241
24. Cum să atragi fericirea	259
25. Cum să atragi banii.....	274
26. Cum să atragi sănătatea	292
Sfârșit	309
Note	313
Mulțumiri	317

INTRODUCERE

Nu toată lumea capătă ceea ce își dorește, pentru că nu toată lumea cunoaște secretele minții subconștiente. Imaginează-ți că ți-ai petrecut întreaga viață crezând că ești neputincios, doar ca să îți dai seama că în tot acest timp ai fost stăpânul minții tale!

Ce ar fi posibil dacă ți-ai lăsa în urmă aparentele limitări și ți-ai elibera adevăratul potențial?

Cum ți s-ar transforma viața?

Ce ai putea să devii?

Adevărul este că poți fi oricine vrei tu să fii. În pofida a ceea ce ți s-a spus sau a ceea ce crezi, nu ești blocat, distrus sau împovărat pe vecie de bagajul trecutului tău. Ești și ai fost dintotdeauna magnetic, puternic mai presus de cuvinte. Dar poate că nu crezi încă asta.

S-ar putea să n-o știi, dar ești deja vrednic și capabil să-ți împlinești dorințele inimii – pentru că dacă ceva există atât în inima, cât și în mintea ta, se află acolo cu un motiv anume.

Visurile tale nu sunt gânduri prostesti sau fără noimă – sunt anticipări ale unor axe ale timpului care-ți sunt disponibile, ale unor probabilități și posibilități care te așteaptă să le încarnezi și să le armonizezi cu viitorul tău sine elevat.

Întrebarea este: cum ajungi acolo?

Cum te deplasezi din locul în care te găsești în cel în care dorești să te afli?

Cartea de față îți va oferi răspunsurile pe care le cauți.

Conform estimării profesorului Gerald Zaltman de la Harvard, 95% din toate comportamentele, deciziile și gândurile noastre se produc inconștient, determinate de programe care se află sub pragul conștiinței noastre lucide, doar 5% din activitatea mentală fiind conștientă. Chiar dacă „sub” din „subconștient” poate să-l facă să pară mai puțin important, această parte din tine deține cu adevărat cheia deblocării puterilor tale magnetice lăuntrice.

În viață nu obții ceea ce dorești în mod conștient; te pui în acord cu ceea ce crezi în mod subconștient.

Cu alte cuvinte, ceea ce crezi în mintea ta subconștientă este ceea ce vei deveni.

ACESTA EȘTI TU?

- ◇ Îi vezi pe unii mai puțin talentați decât tine obținând ceea ce îți dorești tu?
- ◇ Simți că îți este destinat ceva mai mareț, dar nu știi cum să obții asta?
- ◇ Ai auzit despre puterea minții subconștiente, dar nu ești sigur cum funcționează?
- ◇ Ideea manifestării ți se pare delirantă deoarece n-a funcționat încă pentru tine?
- ◇ Viața ți se pare limitată, monotună sau lipsită de inspirație?
- ◇ Te trezești analizând prea mult lucrurile, făcându-ți griji sau dând crezare vocii negative din capul tău?

- ◇ Ai visuri care ajung până la cer, dar te simți blocat de frici care te țin în frâu?
- ◇ Ceri mai mult, ești pregătit de schimbare, încerci să găsești pasul următor?

Dacă vreunul dintre lucrurile acestea îți sună familiar, dă-mi voie să te liniștesc: nu ești singurul. *Și eu am fost în aceeași situație.*

DĂ-MI VOIE SĂ MĂ PREZINT

Mă numesc Rochelle și sunt profesoară de meditație și de dezvoltare personală. Prin învățăturile pe care le împărtășesc în această carte, am fost în stare să mă transform dintr-o persoană care se identifica drept o fată răvășită care suferea de tulburare de stres posttraumatic, se lupta cu depresia, cu o anxietate paralizantă și cu o tulburare de alimentație, într-o femeie cu adevărat înfloritoare, nicidecum una care nu face altceva decât să supraviețuiască. În decursul ultimului deceniu, m-am dedicat transmiterii învățămintelor și instrumentelor care m-au scos din propria mea beznă. Prin programele, aplicațiile și taberele organizate de compania mea, Mindspo, am îndrumat mii de oameni să-și găsească lumina și să-și descătușeze puterea minții. Un lucru pe care vreau să-l știi despre mine este că susțin cu entuziasm succesul celorlalți oameni. Vreau cu adevărat să câștigi în viață și mă aflu aici ca să te ajut să faci asta. Împreună, în cartea de față, vom dezlega secretele minții tale subconștiente.

CE VEI ÎNVĂȚA
DIN ACEASTĂ CARTE

- ◇ Ce este mintea subconștientă și cum o poți reprograma ca să crezi rezultatele pe care ți le dorești de la viață.
- ◇ O înțelegere a legilor universale care vor transforma felul în care privești realitatea.
- ◇ Un proces simplu de manifestare în patru părți pe care îl poți aplica în viața ta.
- ◇ Un curs de meditație simplu și clar care te va învăța cum să elimini gălăgia mentală, să-ți descătușezi pacea lăuntrică și să capeți acces la o viață trăită cu o prezență magnetică.
- ◇ O definiție precisă a mentalităților de care ai nevoie ca să fii pregătit să câștigi în viață.
- ◇ Puterea identității și modul în care poți crea o proiecție a viziunii care te va propulsa înspre un viitor mai bun, mai armonizat, mai deliberat.
- ◇ Modalități practice de zi cu zi în care poți să-ți folosești mintea magnetică pentru a atrage dragoste, bani, sănătate, fericire și succes în viața ta.
- ◇ O înțelegere profundă a ceea ce te ține împotmolit în locul în care te găsești și o trusă de instrumente cu pași practici, perspective și învățăminte pe care le poți folosi ca să te eliberezi.

Există deja o abundență de cărți disponibile în domeniile dezvoltării personale, manifestării și transformării visurilor în realitate. Totuși, majoritatea dintre ele scapă din vedere detaliile extrem de necesare care să te ajute să înțelegi „codul sursă” al creației, cunoscut și ca minte subconștientă.

Ai în tine înțelepciunea de a-ți rezolva problemele, de a fi propriul tău erou și de a căpăta puterea de a face schimbări durabile.

Cred că tu ești persoana pe care o cauți, iar această carte este concepută să te ajute să te cunoști pe tine însuși – și din conștientizarea respectivă să crezi persoana în care dorești să te transformi.

Pe măsură ce preiei învățăturile din cartea de față și le aplici în viața ta, provoacă-te să îți modifici identitatea de persoană care „încearcă” să manifeste și să devii în schimb un practicant cât se poate de concret al manifestării.

Consideră că paginile acestea sunt o hartă care îți indică drumul către cea mai măreață derulare a vieții tale.

Calea exactă pe care o apuci rămâne, bineînțeles, la latitudinea ta.

Tu ești creatorul.

Ești magnetic.

POVEȘTEA MEA MAGNETICĂ

Mi-aș dori să-ți pot spune că deșteptarea mea spirituală a fost un soi de aventură ca în filmul *Mănâncă, roagă-te, iubeste*, dar realitatea a fost departe de așa ceva. N-am întâlnit divinitatea într-un ashram indian, n-au existat paste prin Italia și cu siguranță n-am trăit vreo poveste toridă de amor cu un tip într-o vacanță din Bali. A fost mult mai simplu de-atât, iar adevărul este că majoritatea trezirilor la realitate sunt simple, în ciuda a ceea ce ne zugrăvesc filmele noastre preferate.

În schimb, deșteptarea mea spirituală s-a produs pe fotoliul de puf Lovesac al iubitelui meu, care era și locul lui preferat pentru fumat marijuana și pe care eu

Îl revendicaseam ca noul meu spațiu de deconectare și de privit la pereți. Uitându-mă în urmă, dacă mi-ai fi spus că fotoliul acela uriaș de puf, cât pentru trei persoane, ce ocupa cea mai mare parte din garsoniera noastră de 25 de metri pătrați, va deveni locul în care voi căpăta acces la puterile mele magnetice interioare, aș fi crezut că ești la fel de drogat cum era iubitul meu.

Se întâmpla în 2012, an în care rămâneam fără alternative prin care să mă „repar”. Medicamentele pe care mi le recomandase medicul reacționau prost la un supliment natural pe care mi-l administram, făcându-mă să sufăr un episod de psihoză în care am fost cât pe ce să sar pe geamul apartamentului nostru de la etajul al treilea din districtul Kings Cross din Sydney.

Nici discuțiile cu terapeutul meu cognitiv-comportamental nu mi-erau de ajutor, pe măsură ce exploaram cu atenție profunzimile chinuitoare ale complexului meu trecut traumatic. Ca să nu mai vorbim că ciupercile pe care le investigasem ca tratament holistic și pe care le comandasem în microdoze de pe „dark web” nu sosiseră niciodată, iar coșmarurile mele din fiecare noapte și atacurile de panică săptămânale nu dădeau niciun semn că ar înceta.

Oh, și ca să pună capac la toate, felul obsesiv în care mâncam se transformase într-o bulimie în toată regula, așa că vărsăturile după mese deveniseră un ritual zilnic. În timpul zilei îmi distrăgeam atenția cu rețele sociale, emisiuni TV și filme, iar noaptea cu bomboane, înghețată, ciocolată și orice alte dulciuri ce stimulau plăcerea și care îmi satisfăceau ciclul ghiftuirii și vărsăturilor.

Eram, după cum mă defineam singură, distrusă. Încercasem totul până atunci fără nicio reușită și, deși faptul că fusesem diagnosticată de terapeutul meu cu tulburare de stres posttraumatic îmi dăduse un soi de

speranță, pentru că acum puteam să-mi descriu necazurile, eticheta acelei tulburări devenea o povară din ce în ce mai apăsătoare.

Într-o seară, iubitul meu, Chris, a venit acasă cu alt leac pe care să-l explorăm, unul pe care nu m-aș fi așteptat niciodată să-l aud din partea unui ateu și adept atât de devotat al raționalismului ca el. *Meditația*.

„Meditația?” am spus cu un ton limpede de îndoielă în glas. La acea vreme, asemenea majorității oamenilor, eram convinsă că meditația era doar o trăsnaie de hipioți și m-am întrebat dacă obiceiul de a consuma canabis îi afectase în cele din urmă mintea. Cu siguranță, răspunsul pentru necazurile mele n-avea cum să vină din ceea ce credeam la vremea cu pricina că era cine știe ce ritual oriental de nișă.

Am respins ideea și am încercat să schimb subiectul, dar a fost insistent și mi-a explicat că ideea nu îi aparținea, ci provenea de la amicul nostru comun, Julian. Chris își petrecuse timpul cu el în acea zi și îi dăduse ultimele vești despre dificultățile noastre, iar Julian i-o sugerase drept posibilitate după ce auzise că soldații recurgeau la ea pentru a depăși gândurile sinucigașe provocate de tulburarea de stres posttraumatic legată de război.

Aflând sursa sugestiei, interesul meu a sporit, deoarece Julian este unul dintre cei care-s mai înțelepți decât le-o arată vârsta și întotdeauna merită să-i ascuți sfaturile. Așadar, mi-am pus scepticismul în cui și am decis să mă documentez.

Câteva zile mai târziu, după alt ciclu de ghiftuire și vărsături, m-am trezit iarăși pe fotoliul de puf, gata să mă deconectez și să mă uit la câteva clipuri video pe YouTube. În acel moment m-am gândit: „La naiba, hai să văd cum stă treaba cu meditația aia”, așa că am tastat ceva de genul „meditație pentru soldați cu PTSD”

în bara de căutare. Și atunci am găsit un clip care avea să-mi schimbe pentru totdeauna cursul vieții.

Clipul prezenta un soldat american uriaș, care vorbea la un soi de ceremonie despre, ai ghicit, meditație. Tipul arăta ca ultima persoană la care m-aș fi gândit vreodată că ar putea fi cineva care meditează. Era înalt, solid și decorat cu o sumedenie de medalii militare.

În clip povestea despre cum își pierduse prietenul și camaradul de arme care se sinucisese după ce se întorseseră acasă de la război. Durerea din glasul său m-a pătruns, deoarece eu însămi plănuiisem de multe ori să mă sinucid, iar ultimul lucru pe care un sinucigaș vrea să-l audă este realitatea despre cum îi afectează o asemenea decizie pe cei pe care îi lasă în urmă.

Și apoi a destăinuit că și el dorise să-și pună capăt vieții – asta până să descopere... mda: meditația.

Am fost extrem de mișcată de curajul, vulnerabilitatea și tăria acestui bărbat – nu pentru că fusese în război sau pentru că era ditamai omul, ci pentru că vorbea despre sănătatea sa mintală și demonii săi lăuntrici, care erau totodată și demonii mei lăuntrici, într-o manieră publică și neîngrădită.

Îmi amintesc că m-am gândit: „Dacă poate să meargă pentru tipul ăsta, poate că o să meargă și pentru mine.” Am hotărât pe loc să-i dau o șansă. Dacă fusesem în stare să cumpăr ciuperci psihedelice de pe internet, eram în stare să încerc orice.

La puțină vreme după ce am descoperit acel clip video, am găsit un studio de meditație respectabil în Sydney și m-am înscris la un curs de trei zile. Aici am primit o mantra a mea – despre care mi s-a spus că este un „sunet al minții” care va fi calea mea de practicare a meditației și, în ultimă instanță, calea către liniștea interioară.

Toată treaba părea extrem de bizară și mă scotea foarte mult din zona mea de confort. Mintea mea era sceptică și plină de autosabotaj, dar aveam și o licărire de speranță.

Câteva săptămâni mai târziu, iată-mă din nou, zăcând cu ochii închiși pe fotoliul de puf, de data asta repetând mantra în minte. Și apoi... de nicăieri, un moment de *tăcere*. O senzație de nemișcare și de seninătate în mintea mea care nu semăna cu nimic din ceea ce trăisem până atunci. A durat câteva clipe, apoi s-a ivit o voce – dar nu vocea obișnuită care mă sfășia, ci o voce mai înțeleaptă, mai inteligentă, o voce care nu folosea cuvinte. Era mai degrabă o „cunoaștere”, o senzație de conștientizare, o înțelegere a faptului că eu nu sunt gândurile mele. Gândurile nu sunt decât niște fenomene, și doar pentru că gândesc ceva nu înseamnă că e adevărat. „Stai așa, gândesc din nou? Ce-ar putea să însemne asta? Cine sau ce-a fost asta...?”

Înapoi la mantră.

„Stai! Dă-o naibii de mantră. Ceva se întâmplă aici... dacă pot să-mi urmăresc gândurile, atunci... cine le urmărește? Dacă pot să observ vocea din capul meu, atunci asta înseamnă... că eu nu sunt vocea din capul meu!”

Într-o clipă, vraja s-a rupt. Am fost dincolo de gândurile mele. De la meditația aceea, viața n-a mai fost niciodată la fel. Mi-am continuat practica și, puțin câte puțin, au început să se producă schimbări mari. Anxietatea, depresia, coșmarurile nocturne și atacurile de panică care-mi bântuiseră viața ani întregi au început să se estompeze, lăsând locul unui nou fel de a fi.

Am început să trăiesc, nu doar să exist. Reacțiile emoționale inconștiente în lanț și gândirea în exces care îmi alcătuiam experiența de zi cu zi ieșiseră acum la lumină, pregătite să fie observate de conștiința mea. Am început să remarc un hiat, o mică pauză de la gândurile

până la emoțiile mele și apoi la acțiunile pe care le întreprindeam. Chiar dacă mintea continua să primească gânduri întreaga zi, nu trebuia să le mai iau pe toate în serios. Puteam să aleg ce gânduri să accept și ce gânduri să las pur și simplu să treacă.

Odată cu această conștientizare sporită au apărut opțiuni noi. Am ales curiozitatea în locul criticii, dragostea în locul fricii, optimismul în locul pesimismului și expansiunea în locul contractării. Mintea mi s-a deschis și m-am apucat să devorez cărți de dezvoltare personală, documentare și materiale despre minte. Am fost atât de uluită de transformarea mea mentală, încât am dorit să descopăr ce altceva nu știam încă.

Să fim oare cu toții mult mai puternici decât ne dăm seama? Să nu fim doar niște victime ale hazardului? Nu cumva mintea este magnetică și, dirijându-ne gândurile, putem de fapt să ne creăm realitatea? În vreme ce mă aflu în incertitudine, tema manifestării își tot făcea apariția. Ideea că gândurile pot să devină lucruri, să se materializeze, și că lumile noastre exterioare ne oglindesc lumea lăuntrică.

După vreo alți doi ani, îmi amintesc de parcă ar fi azi dorința de a-mi găsi de lucru în industria sănătății și de wellness. La momentul respectiv, una dintre direcțiile mele în carieră era să fiu DJ în cluburi – ceea ce, deși distractiv, începea să nu mi se mai pară potrivit. Cunoscând puterea minții mele magnetice, am construit un panou al dorințelor care îmi reflecta sinele elevat. Colajul de decupaje din reviste prezenta yoghini, branduri responsabile și o imagine centrală a unei persoane care, după părerea mea, reușise să ridice o punte între divertisment și wellness: Oprah Winfrey.

La scurt timp după aceea, în inbox mi-a apărut un e-mail care se intitula „O seară cu Oprah”. Mă așteptam să fie un soi de e-mail de promovare pentru viitorul turneu

prin Australia al lui Oprah, dar, Doamne, cât de mult mă înșelam! Citindu-l, mi-am dat seama că era o ofertă pentru mine de a presta ca DJ la un eveniment privat VIP pentru fanii lui Oprah din Melbourne. Ideile pe care le implantasem în mintea mea magnetică prinseseră literalmente viață în felul cel mai memorabil, dar și bizar de inexplicabil.

După câteva săptămâni, am zburat la Melbourne pentru eveniment. Eram extrem de entuziasmată să mă aflu acolo și să fiu DJ, dar înăuntrul meu trăiam una dintre cele mai proaste zile. Eram prinsă în gânduri, captivă într-un ciclu în care dădeam vina pe toți și pe toate în afară de mine însămi pentru chinurile mele lăuntrice.

În ciuda tuturor progreselor, în unele zile criticul meu interior continua să-mi vină de hac; vindecarea, în definitiv, nu e mereu un proces liniar. Chiar dacă viața mea arăta fantastic din exterior, mai aveam mult de lucrat la nivelul subconștientului. Treceam prin zile în care mă simțeam încrezătoare și pregătită să cuceresc lumea, dar mai existau și zile în care vechile traume ieșeau iarăși la suprafață, iar lucrurile deveneau nesigure.

În acele zile dure, preferam să mă las copleșită de autocompătimire sau să-mi găsesc atât de multe de făcut, încât să nu am timp să simt. Iar dacă se ivea un sentiment, îmi proiectam frustrarea și durerea asupra celorlalți – dând vina pe iubitul meu, pe prietenii mei și pe oamenii din trecut pentru problemele mele. Mă vedeam ca o marionetă trasă de sfori, ca și cum aș fi fost prinsă într-o buclă. Habar nu aveam că ziua evenimentului lui Oprah avea să fie ultima în care voi fi captivă în ceea ce acum îmi dau seama că era un cerc vicios al mentalității inconștiente de victimă.

În seara aceea, Oprah a susținut un discurs privat. Îmi amintesc că stăteam la câțiva metri distanță de ea, în spatele pupitrului de DJ, când a spus ceva ce mi-a

schimbat pentru totdeauna perspectiva asupra vieții. Tu ești responsabil pentru energia pe care o aduci în încăpere.

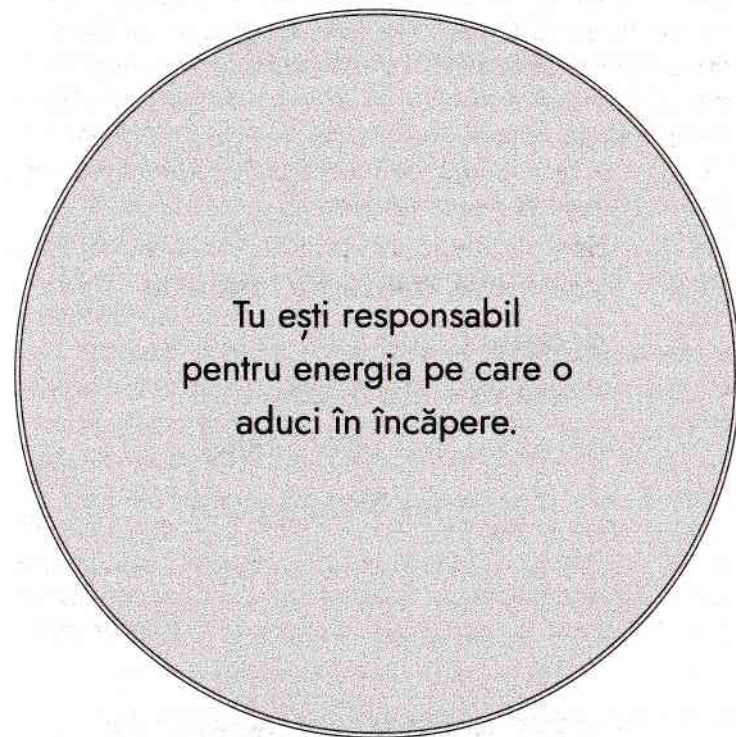
Mi-a picat fisa. Fiecare dintre noi are puterea personală de a-și dirija energia și fiecare dintre noi are capacitatea de a atrage și de a respinge oameni, locuri și lucruri, asemenea unui magnet. Nu suntem victime ale trecutului nostru; dimpotrivă, suntem creatori conștienți ai viitorului, în moduri pozitive și negative deopotrivă. Putem alege energia pe care o aducem în orice experiență, iar alegerea se face mereu în clipa de față, deoarece tot ceea ce avem vreodată este acest „acum”.

Trezirea de atunci la realitate m-a condus într-o misiune de a scoate la iveală puterea minții subconștiente – locul în care sunt instalate programele noastre mentale inconștiente, poveștile și tiparele responsabile pentru tot ceea ce vedem la suprafața manifestată a vieților noastre. Împărtășirea acestei revelații – că suntem cu toții mult mai puternici decât știm – a ajuns să facă parte din misiunea mea și sper că putem folosi toți astfel de cunoștințe ca să ne propulsăm către un viitor mai bun, mai armonios și mai conștient. Atunci când devii conștient de programele tale subconștiente, poți edita „codul sursă” care îți creează realitatea, iar așa poți să creezi viața visurilor tale.

CE ESTE MINTEA MAGNETICĂ?

Mintea magnetică este mintea *ta*. Este forța creativă a conștiinței omenești care sălășluiește deja înăuntrul tău.

Fiecare invenție pe care poți să ți-o închipui a început sub forma unui gând al unei persoane airdomație. Cineva cu un vis, o idee, o scânteie de inspirație care l-a împins să se întrebe: *ce-ar fi dacă?*



Tu ești responsabil
pentru energia pe care o
aduci în încăpere.