

Cuprins

<i>Prefață de prof. Wayne W. Dyer</i>	19
<i>Cuvânt înainte de Jerry Hicks</i>	23
<i>O introducere în „Invățăturile lui Abraham” de Esther Hicks</i>	27
PARTEA ÎNȚÂI: Informații pe care noi le cunoaștem, de care e posibil ca voi să fi uitat, dar de care e important să vă aduceți aminte	
Capitolul 1: Puterea de a te simți bine acum	45
• Auzi doar ceea ce ești pregătit să asculti	47
Capitolul 2: Ne ținem promisiunile față de tine – îți amintim cine ești	49
• Ai spus, „Voi trăi cu bucurie!”	50
• Știm cine ești	51
• Nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai	52
Capitolul 3: Tu ești creatorul propriei realități	53
• Fundamentul vieții tale este libertatea absolută....	53

• Nimeni altcineva nu poate crea în experiența ta de viață	55
• Ești o ființă nenumărată într-o formă fizică trecătoare	55
• Starea de Bine absolut stă la baza Universului ...	56
 Capitolul 4: Cum pot să ajung de aici, acolo?	59
• Starea de Bine așteaptă la ușa ta	60
• Ești o extensie fizică a Sursei de Energie	60
• Valoarea evolutivă a preferințelor proprii	62
• Știința creației deliberate	63
 Capitolul 5: Bazele simple ale înțelegerii duc la îmbinarea potrivită	65
• Formula potrivită te conduce la rezultate miruniate	65
• Ești o ființă vibratională într-un mediu vibrational	67
• Emoțiile tale privite ca interpreți vibrationali	67
 Capitolul 6: Legea Atracției, cea mai puternică Lege din Univers	69
• Primești ceea ce-ți închipui că primești, fie că îți dorești sau nu	71
• Când dorințele și convingerile tale sunt pe aceeași lungime de undă	74
• Redescoperă Arta de a Accepta Starea Firească de Bine	76
 Capitolul 7: Te situezi la Limita Superioară a gândirii	77

• Dacă îți dorești ceva, înseamnă că Universul îți poate oferi	78
• Fără întrebare nu există răspuns	79
• Te afli în locul cel mai potrivit pentru a ajunge de aici, acolo	82
Capitolul 8: Ești un emițător și un receptor vibrational	85
• Cele mai puternice convingeri ale tale erau cândva simple gânduri	86
• Cu cât acorzi mai multă atenție gândurilor tale, cu atât mai puternice vor deveni	87
• Atenția este precum o invitație	88
Capitolul 9: Semnificațiile ascunse ale reacțiilor emotionale	91
• Emoțiile sunt indicatorii punctului tău de atracție	92
• Emoțiile sunt indicatorii aliniamentului tău la Sursa de Energie	92
• Folosește emoțiile pentru a găsi calea de întoarcere la Starea de Bine	93
Capitolul 10: Cei trei pași către orice vrei să fii, să faci sau să ai	95
• Fiecare subiect se împarte în două categorii: dorit și nedorit	97
• Atenția trebuie îndreptată asupra obiectului dorinței, nu asupra lipsei lui	98
• Acum deții secretul îndeplinirii oricărei dorințe ...	100

Capitolul 11: Prin antrenament vei deveni un creator fericit, deliberat	103
• Nu încerca să controlezi gândurile, trebuie doar să le dirijezi	104
• Când gândul practicat devine dominant	105
• Cum să devii efectiv un creator deliberat	106
Capitolul 12: <i>Punctele tale Sensibile Emotionale</i> sunt sub controlul tău	111
• Este practic imposibil să controlezi condițiile pe care alții le-au impus	111
• „Dar al cui 'adevăr' este ADEVĂRUL?“	112
• Stările sufletești privite ca indicatori ai <i>Punctelor Sensibile Emotionale</i>	114
Capitolul 13: Lasă simțurile să te călăuzească	119
• Un sentiment de gol îți spune ceva important ...	121
• Ai capacitatea de a direcționa propriile gânduri	122
• Dorințele tale firești nu pot fi reprimate	124
Capitolul 14: Câteva lucruri pe care le cunoșteai înainte de a veni	127
• „Dacă știu atât de multe, cum de ră am succes?“	129
• „Chiar pot să mă bazez pe <i>Legea Attracției?</i> “	130
• „Dar nu pot ajunge din Phoenix la San Diego!“	131

Capitolul 15: Ești o ființă perfectă în continuă expansiune, într-o lume perfectă în continuă expansiune, într-un Univers perfect în continuă expansiune	135
• Participă conștient la propria expansiune fermecătoare	137
 Capitolul 16: Ești cocreator într-un Univers magnific, divers	139
• Indezirabilul trebuie îngăduit, pentru că dorința să se îndeplinească	140
• Nu folosi ingredientele nedorite în prăjitura ta ..	141
• Dîn moment ce fiecare dorință este luată în considerare, nu există competiție	146
 Capitolul 17: Unde ești și unde vrei să ajungi?	149
• Cel mai mare dar pe care îl poți oferi este fericirea ta	150
• Fericirea ta nu depinde de acțiunile celorlalți	151
• Cu fiecare gând te apropii sau te îndepărtezi de San Diego	152
 Capitolul 18: Îți poți schimba treptat frecvența vibratională	155
• Caută cel mai plăcut gând la care ai acces	156
 Capitolul 19: Doar tu știi ce simți despre tine	159
• Viața este în continuă mișcare, aşadar nu poți fi „Blocat“	160
• Ceilalți nu-ți pot înțelege dorințele sau sentimentele	160

• Nirmeri altcineva nu știe ce este mai potrivit pentru tine	161
---	-----

Capitolul 20: Încercarea de a îngădi libertatea
celuilalt, întotdeauna te va costa *propria* libertate 165

• Evenimentele nedorite nu pot intra neinvitate în viața ta	167
• În spatele oricărei dorințe stă nevoia de a te simți bine	170
• Trebuie să fii suficient de egoist pentru a te alinia la Starea de Bine	172

Capitolul 21: Te află la doar 17 secunde distanță
de cele 68 de secunde care duc la împlinire

• Nu trebuie să te temi de gândurile tale necontroleate	179
..... 180	

Capitolul 22: Diferitele grade ale *Scării tale*
de Ghidare Emotională – Scara Sărilor
tale Sufletești

• Doar tu știi dacă și se potrivește să alegi mânia	183
• „Dar ce se întâmplă cu cei care aleg să nu dorească?”	188
• „Dar ce se întâmplă cu cei care aleg să nu dorească?”	192
• Odată ce simți că detii controlul, te vei bucura de el pe deplin	195

PARTEA A DOUA – GHIDUL PRACTIC: Modalități care te ajută să dobândești ceea ce îți amintești acum

Prezentarea celor 22 de modalități dovedite	
a-ți îmbunătăți punctul de atracție	199
• Să lăsăm emoțiile să ne călăuzească	203
Deja zârbiți?	207
• Atunci când încerci să-i controlezi pe ceilalți, întotdeauna apare o nouă circumstanță nerecontrolabilă	209
• Tu ești, în acest moment, creatorul propriei tale realități	215
Modalitatea 1: Aprecierea	217
• Nu poți controla sentimentele celorlalți	225
Modalitatea 2: Cutia creației magice	229
Modalitatea 3: Atelierul creativ	235
Modalitatea 4: Realitatea virtuală	251
• Nu este nimic mai important decât să te simți bine	257
• Fiecare gând care te face să te simți rău este rău	258
Modalitatea 5: Jocul prosperității	263
Modalitatea 6: Procesul meditației	269

Modalitatea 7: Evaluarea viselor	281
• Visele – avanpremiere tainice ale viitorul tău ...	287
Modalitatea 8: Înregistrarea aspectelor pozitive	289
• Acordă atenție lucrurilor plăcute	295
• Încotro te îndreptă, acolo ajungi	296
Modalitatea 9: Elaborarea scenariului	299
• Scrie scenariul pe care dorești să-l trăiești	302
Modalitatea 10: Lista cu sarcini de îndeplinit	305
• Știi cu claritate ce-ți dorești?	310
Modalitatea 11: Segmentul de timp intenționat	311
Modalitatea 12: Nu ar fi plăcut dacă.....	321
Modalitatea 13: Care gând este mai plăcut?	327
Modalitatea 14: Eliminarea dezordinii în favoarea clarității	337
• Imaginează-te într-un mediu liber de oricedezordine	342
Modalitatea 15: Portofelul	345
Modalitatea 16: Pivotarea	351
• Pivotează de la evenimente nedorite, la evenimente dorite	355

• Nu încerca să salvezi lumea; salvează-te pe tine	359
Modalitatea 17: Cercul focalizator	361
Modalitatea 18: Găsește sentimentul potrivit	375
Modalitatea 19: Renunță la rezistență, pentru a deveni liber de orice datorie	381
• Declinul tău finanic nu-i va înălța pe cei împovărați	386
• Succesul este bucuria pe care o simți	388
• În loc de „a câștiga” abundența, „acceptă” abundența	389
Modalitatea 20: Transmite managerului	391
Modalitatea 21: Recapătă-ți starea naturală de sănătate	395
• Boala ca extensie a emoțiilor negative	403
• Ați putea rămâne veșnic în aceste trupuri	404
• Fiecare moarte este auto-impusă	405
Modalitatea 22: Urcarea treptelor scalei emoționale	407
Un ultim detaliu	423
<i>Glosar</i>	425
<i>Despre autori</i>	431



Capitolul I

Puterea de a te simți bine acum

Abraham este numele nostru, și ne adresăm ție dintr-o dimensiune non-fizică. Desigur, trebuie să înțelegi că și tu ai venit dintr-o dimensiune non-fizică, deci nu suntem chiar așa de diferiți unii de alții. Lumea ta fizică s-a născut dintr-o proiecție a non-fizicului. De fapt, atât tu cât și lumea ta fizică sunteți extensii ale Sursei non-fizice de Energie.

Pe acest tărâm non-fizic, noi nu folosim cuvinte pentru că nu avem nevoie de exprimare. De asemenea, noi nu avem limbă cu care să vorbim sau urechi cu care să auzim, deși comunicăm perfect unii cu alții. Limbajul nostru de comunicare non-fizică este vibrațional, iar comunitățile sau familiile noastre se aleg după criteriul scopurilor comune. Cu alte cuvinte, emitem vibrațional ceea ce suntem, iar cei cu gânduri asemănătoare se alătură nouă. Asta este de asemenea valabil și pentru lumea voastră fizică, deși mulți dintre voi ați uitat că este așa.

Abraham este o familie de entități non-fizice care s-au alăturat în mod firesc din dorința puternică de a vă reamînti vouă, extensiilor noastre fizice, de Legile Universului care guvernează lumea. Dorința noastră este aceea de a vă ajuta să vă amîntiți că sunteți extensii ale Sursei de Energie; că sunteți ființe iubite și binecuvântate; și că ați venit în această realitate spațial-temporală pentru a crea cu bucurie.

Toate entitățile focalizate fizic dispun de câte un corespondent non-fizic. Fără excepție. Toți aveți acces la o perspectivă largă asupra dimensiunii non-fizice. Fără excepție. Din păcate, majoritatea ființelor umane au devenit atât de înnebunite de lumea materială specifică planetei voastre, încât au dezvoltat structuri puternice de rezistență care contracarează conexiunea clară la propria Sursă. Dorința noastră este de a-i ajuta pe aceia dintre voi care vor să retrăiască conectarea.

În timp ce toate ființele umane au acces clar la conexiunea non-fizică, cele mai multe dintre ele nu sunt conștiente de asta. Si deseori, chiar și atunci când ești conștient că este posibil, dezvoltă deprinderi ale unor gânduri care acționează ca rezistență, obstrucționând capacitatea ta de interacțiune conștientă.

Totuși, câteodată, se deschide un canal clar de comunicare și suntem atunci capabili să transmitem vibrațional cunoașterea noastră către cineva care recepționează și traduce corect mesajul. Așa se întâmplă acum și cu Esther. Noi oferim vibrațional cunoașterea noastră printr-un procedeu similar cu ceea ce voi numiți semnal radio, Esther recepționează acele vibrări și le traduce în

limbajul vostru. Totuși, în acest fel, acum, nu există cuvinte corespunzătoare în limba voastră care să transmită mulțumirea și satisfacția pe care o simțim atunci când suntem capabili să vă transmitem cunoșterea noastră.

Dorința noastră cea mai arzătoare este să vă bucurați de ceea ce sunteți acum, în acest moment – indiferent unde vă aflați. Știm cât de ciudat îți pot suna aceste cuvinte dacă te simți departe de ceea ce ți-ai dori să fii. Dar promisiunea noastră absolută este că, atunci când vei înțelege puterea de a te simți bine acum, orice ar fi, vei deține secretul dobândirii unei stări superioare de existență, a unei stări mai bune de sănătate, de belșug, sau starea de a obține orice îți dorești.

Aceste pagini sunt special concepute pentru a-ți oferi o înțelegere mai bună a ceea ce ești și o cunoștere a celor din jurul tău; vei putea descoperi că unele dintre ele sunt chiar folositoare, dar nu uita că doar cuvintele nu te învață. Adevărata cunoștere vine din experiența proprie. Chiar dacă ești un culegător înversunat de experiențe și cunoșteri, viața ta nu se limitează la atât – ai nevoie de împliniri, satisfacții și bucurii. Viața ta este expresia continuă a ceea ce ești cu adevărat.

***Auzi doar ceea ce
ești pregătit să asculti***

Noi comunicăm cu tine pe mai multe nivele ale conștiinței tale, toate în același timp, dar tu recepționezi

doar pe nivelul pentru care ești pregătit acum să primești. Nu veți înțelege toți același lucru din această carte, dar cu fiecare lectură veți pătrunde mai mult în tainele ei. Este o carte care va fi citită de mai multe ori de către aceia care îi înțeleg puterea. Este o carte care te va ajuta să înțelegi relația ta cu DUMNEZEU și cu TOT-CE-ESTE.

Această carte te va ajuta să înțelegi cine ești cu adevărat, cine ai fost, încotro te îndreptă și tot ce vei continua să fii.

Te va ajuta să înțelegi că nu te vei opri niciodată. Te va ajuta să înțelegi legătura ta cu trecutul și cu viitorul – dar, mai important, va trezi în tine *acum* conștiința potențialului tău de putere.

Vei învăța cum să fii creatorul propriei experiențe, și de ce toată puterea ta se manifestă *acum*. Și în cele din urmă, această carte te va conduce către cunoașterea *Sistemului tău de Ghidare Emoțională* și a *punctelor tale sensibile emotional*.

Tot aici vei găsi o serie de procedee care te vor ajuta să te reconectezi la corespondentul tău non-fizic, procedee care te vor ajuta să-ți îndeplinești toate dorințele. Pe măsură ce aplici aceste procedee și în memoria ta se trezesc puternicele Legi ale Universului – *entuziasmul tău firesc pentru o viață împlinită va renăște*.





Capitolul 2

Ne ţinem promisiunile faţă de tine – îţi amintim cine eşti

Si ce vrei? Stii că eşti creatorul experiențelor proprii? Te bucuri de evoluția dorințelor tale? Simți cum pulsează în tine prospețimea unei noi dorințe?

Dacă te numeri printre puținele persoane care au răspuns: „Da, mă bucură evoluția dorințelor mele. Mă simt minunat în acest loc în care multe dintre dorințele mele încă nu s-au împlinit”, atunci ştii cine eşti și înțelegi care este scopul existenței tale fizice.

Dar dacă te simți precum majoritatea ființelor umane, nefericit datorită neîndeplinirii dorințelor; dacă îți dorești mai mulți bani, dar te află tot timpul într-o continuă lipsă de bani; dacă nu eşti mulțumit de slujba ta actuală, dar te simți blocat și nu vezi nicio cale de schimbare; dacă relațiile tale nu sunt satisfăcătoare sau dacă relația perfectă la care ai visat mereu continuă să existe doar în imaginea ta; dacă nu arăți sau nu te simți aşa cum îți-ai dori... atunci vei găsi aici multe informații foarte importante, ușor de înțeles, pe care noi dorim să îți le transmitem acum.

Dorim să-ți oferim aceste informații pentru că vrem ca tu să găsești calea spre îndeplinirea tuturor dorințelor tale. Dar acesta este doar unul dintre motivele pentru care vrem să te ajutăm, pentru că noi știm că, chiar și atunci când ți-ai îndeplinit toate dorințele de pe lista ta curentă, va apărea o altă listă, chiar mai lungă și mai diversificată, care îi va lăsa locul. Așadar, cartea aceasta nu a fost scrisă pentru a te ajuta să bifezi înmplinirea tuturor dorințelor de pe lista ta, pentru că înțelegem natura imposibilă a strădaniei.

Am scris această carte cu scopul de a retine în tine puterea și succesul inherent care pulsează în îninței tale reale. Am scris o carte care să te ajute să te întorcă la natura ta optimistă, la așteptări pozitive și la o fericire înfloritoare; să-ți reamintească că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai. Am scris această carte pentru că v-am promis. Iar acum, pentru că ții în mânăile tale această carte, respectă o promisiune pe care și tu ai făcut-o înainte de a veni.

Ai spus, „Voi trăi cu bucurie!”

Ai spus, „Pornesc către realitatea fizică spațial-temporală, printre celelalte ființe, și îmi asum o identitate cu perspective clare și specifice. Voi învăță să mă cunoști din acel punct de vedere și îmi va face plăcere ca și alții să mă cunoască astfel.”

Ai spus, „Voi observă tot ce mă înconjoară, iar drept răspuns vor lua naștere preferințele mele personale.”

Ai spus, „Voi cunoaște valoarea preferințelor mele. Voi cunoaște valoarea perspectivei mele.”

— *Nă ţinem promisiunile față de tine – îți amintim cine ești* —

Și apoi ai adăugat (asta e partea cea mai importantă) „*Întotdeauna voi simți puterea și valoarea perspectivei personale, voi urmări ca «Energia non-fizică» ce a creat lumea, să se regăsească în toate deciziile și intențiile mele, în fiecare gând.*“

Știai atunci, înainte de nașterea ta fizică, că vei fi „*Sursă de Energie*“ înmagazinată într-un corp fizic, și că ființă fizică ce vei deveni nu va putea fi niciodată îndepărtată de Sursa din care provii. Ai înțeles atunci conexiunea ta vesnică cu Sursa de Energie.

Ai spus, „*Mă bucur să dău viață acestui corp fizic, în această realitate fizică spațial-temporală, întrucât acest mediu mă determină să concentrez energie mea puternică în ceva mult mai specific. Iar în specificul acestei focalizări stau evoluția și fericirea.*“

Sim cine ești

Așadar, ai venit în acest trup mirunat cu amintirea naturii tale vesele și puternice, știind că întotdeauna îți vei aminti lumina puternică a Sursei din care provii, cunoșcând că niciodată nu vei putea pierde contactul cu Sursa.

Acum iată-ne aici, ajutându-te să-ți amintești că indiferent cum te simți în acest moment, nu poți pierde conexiunea cu acea Sursă.

Sunt aici pentru a te ajuta să-ți amirătești de natura ta puternică și să te susținem să redevii acea ființă încrezătoare, veselă, permanent în căutare de lucruri mirunate care să-ți atragă atenția. Aceasta este firea ta!

De vreme ce știm cine ești, te vom ajuta cu ușurință să îți amintești și tu cine ești.

De vreme ce suntem în locul din care provii, și vom aminti cu ușurință de unde provii.

De vreme ce știm care sunt dorințele tale, te vom călăuzi cu ușurință către îndeplinirea lor.

***Nu există ceva ce
nu poți să fii, să faci sau să ai***

Dorim să-ți amintești că nu există ceva ce nu poți să fii, să faci sau să ai, și să te călăuzim în atingerea scopurilor. Dar nouă ne place unde te află acum, chiar dacă ție nu, pentru că noi înțelegem cât de plăcută va fi călătoria ta (pomind de unde ești, până acolo unde vrei să ajungi).

Vrem să te ajutăm să lași în urma ta orice perceptie dobândită de-a lungul existenței tale fizice de până acum, care contravine cu veselia și puterea ta naturală, și dorim să te ajutăm să-ți reaccesezi puternica curioștere care-ți pulsează lăuntric.

Așadar, relaxează-te și bucură-te de placerea acestei călătorii lini, care îți va dezvăluia cine ești cu adevărat. Dorința noastră este ca, până la momentul în care ajungi cu lectura la sfârșitul acestei cărți, să te regăsești așa cum te știm, să te iubești și să te prețuiesti așa cum te iubim noi, și să te bucuri de viață așa cum noi ne bucurăm pentru viața ta.

