

Capitolul 2

În căutarea clarității

Pentru a-i transmite Universului intențiile tale și pentru a te aștepta la miracole, trebuie să înțelegi mai întâi cum te poate ajuta Legea Atracției și ce pași trebuie să execuți pentru a accelera acest proces. Foarte mulți oameni mă întreabă care este diferența dintre așteptarea miracolelor și aplicarea Legii Atracției. În realitate, cele două procese merg mână în mână, completându-se reciproc, așa cum explică în mod foarte inspirat asistenta mea, Suzanne:

Adeseori, când auzim cuvântul „miracol“, noi ne gândim la ceva colosal, de genul unei imagini hollywoodiene a unui nor care se formează pe cer și care se transformă într-o mână care salvează un copil dintr-o mașină care arde, în ultimul moment. Alți oameni cred că miracolele se referă doar la vindecarea bolilor incurabile și la atingerea imposibilului. Definiția mea favorită a miracolului este cea din *Cursul de miracole* al lui Marianne Williamson. În această lucrare,

Cuprins

Introducere

9

Capitolul 1

De ce nu funcționează întotdeauna sfaturile guru-lui

15

Capitolul 2

În căutarea clarității

41

Capitolul 3

Crearea poveștii tale

69

Capitolul 4

Iertarea este esențială

97

Capitolul 5

Zorii trezirii spirituale

121

Capitolul 6

Cultivarea recunoștinței

147

Capitolul 7

Un miracol pe zi

169

Capitolul 8

Trezirea Divinului din interiorul nostru

199

Despre autor

219

autoarea afirmă că un miracol nu este altceva decât „o schimbare a percepției.” Cu alte cuvinte, atunci când ne modificăm modul de a gândi de la teamă la iubire, realitatea noastră se schimbă instantaneu, și în viața noastră apare un miracol. La rândul lui, autorul Paul Ferrini susține că noi ne aflăm întotdeauna doar la o distanță de un gând de posibilitatea de a ne simți bine. Ție nu ți se pare incredibil să îți poți controla starea de spirit și să poți decide ce curs dorești să ia emoțiile tale?

Unul din secretele vieții este acela că dacă experimentezi o realitate care îți displace înseamnă că te confrunți cu un blocaj interior și că de îndată ce vei elimina acest obstacol, totul începe să se schimbe în jurul tău, într-o manieră perfectă și armonioasă, pe care de multe ori nu ai anticipat-o, dar care întotdeauna este în avantajul tău.

În esență, Legea Atracției se armonizează perfect cu procesul miracolelor. Miracolele sunt sinonime cu starea de minunare, dar și cu manifestarea evenimentelor, în timp ce Legea Atracției acționează ca o reacție la gândurile și sentimentele noastre. Universul se rearanjează în jurul nostru astfel încât să putem trăi experiențele pe care le-am creat în plan mental.

Există nenumărate tehnici care ne stau la dispoziție pentru manifestarea vieții pe care o visăm. În cazul meu, am avut întotdeauna un mare succes atunci când mi-am notat în scris ceea ce mi-am dorit. Ori de câte ori doresc să experimentez o anumită realitate, o descriu în scris (de mână),

folosind afirmații pozitive, după care mă comport ca și cum dorința mea s-ar fi împlinit deja și uit complet de ea. Nu-mi bat capul gândindu-mă cum se va împlini ea, ci continui să mă focalizez asupra momentului prezent, bucurându-mă de procesul în sine și fiind conștientă că dorințele mele sunt pe punctul de a-mi fi îndeplinite, ba chiar plină de entuziasm în așteptarea împlinirii lor, cu atât mai mult cu cât nu știu în ce manieră se va produce acest lucru.

Suzanne Burns

www.IntentionalTreasures.com

Am scris la viața multe cărți, dar cea în care am descris cel mai amănunțit procesul clarificării și al folosirii Legii Atracției a fost *Factorul de atracție*. Legea Atracției este extrem de puternică, dar pentru a-i permite să acționeze în viața ta în sensul dorit de tine trebuie să urmezi anumiți pași. Iată care sunt aceștia:

1. Elimină negativitatea din gândurile tale și focalizează-te întotdeauna asupra lucrului pe care ți-l dorești.

Cu alte cuvinte, nu te mai focaliza asupra evenimentelor neplăcute din viața ta. Nu mai bârfi și nu mai repeta istoriile negative pe care le auzi. De câte ori nu ți s-a întâmplat să cunoști pe cineva care nu spune niciodată nimic bun despre cunoștințele sale? Conversațiile cu astfel de oameni te secătuiesc adesea de energie și niciun om cu bune intenții nu își dorește să fie ca ei sau să se afle în preajma lor! Unul din

cele mai importante aspecte care trebuie înțelese în legătură cu Legea Atracției este că aceasta poate opera deopotrivă în favoarea și în defavoarea ta. Dacă te focalizezi asupra lucrurilor pe care ți le dorești și dacă faci tot ce îți stă în puteri pentru a gândi și pentru a vorbi pozitiv, în viața ta vor începe să se petreacă tot mai multe lucruri pozitive. Invers, dacă insiști asupra gândurilor și cuvintelor negative, dacă te plângi și dacă îți faci griji în legătură cu lucrurile care îți lipsesc, tu vei atrage în viața ta din ce în ce mai multe lipsuri.

2. Îndrăznește să îți propui ceva cu adevărat valoros.

Când a fost ultima dată când ai încercat ceva nou sau când ai luat o decizie care te-a umplut sincer de entuziasm, făcându-ți imaginația să o ia razna? Ce ți-ai propus atunci? Să încerci o afacere nouă sau să treci la un nivel superior al relației tale? Ai cunoscut pe cineva care a avut un impact profund asupra modului tău de a gândi? Atunci când îți stabilești obiectivele, întreabă-te dacă acestea merită într-adevăr să fie urmărite. Din cauza convingerilor lor limitatoare legate de ceea ce pot și ceea ce nu pot să realizeze, foarte mulți oameni își stabilesc obiective pe care să le poată îndeplini. Deși acest lucru nu este ceva rău în sine, el nu te motivează să te aventurezi în teritorii necunoscute și nu îți trezește entuziasmul și pasiunea. Una din modalitățile cele mai eficiente de a invoca Legea Atracției constă în a-ți propune un obiectiv pe care nu ai nicio idee cum să îl îndeplinești. De aceea, îndrăznește să visezi la scară mare, propunându-ți obiective cu adevărat demne de tine.

3. Clarifică-ți intențiile.

Dacă dorești să avansezi către destinația dorită, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să te eliberezi de convingerile tale limitatoare capabile să îți contracareze intenția pozitivă. Procesul este simplu și complicat în același timp, constând în înțelegerea interioară a propriilor tale sentimente care apar atunci când te afli în anumite situații. Una dintre cele mai evidente și mai simple modalități de a identifica convingerile limitatoare constă în a-ți observa propriile reacții emoționale. Te-a enervat sau te-a întristat cutare comentariu sau cutare situație? Dacă da, merită să investighezi aceste emoții. Tu nu-ți vei putea îndeplini obiectivele până când nu te vei elibera de convingerile limitatoare care le blochează. În acest scop, va trebui să le vânezi cu înverșunare, cu atât mai mult cu cât poți fi sigur că își vor scoate de multe ori capul urât la suprafața conștiinței tale, ori de câte ori vei dori să realizezi ceva valoros.

4. „Nevillizează-ți” scopul.

Neville Goddard a fost primul autor care a lansat ideea că trebuie să acționezi ca și cum ai fi obținut deja ceea ce îți dorești. Printre altele, asta înseamnă să îți vizualizezi mental obiectivul și să trăiești o emoție cât mai puternică asociată cu succesul tău. Emoțiile reprezintă o mare forță și îți permit focalizarea energiei tale. Fără această energie, tu nu vei reuși să vezi posibilitățile care îți vor ieși în cale și care te vor ajuta să îți îndeplinești scopul. Reține însă: această vizualizare nu este totuna cu procesele obișnuite ale imaginației tale. Ea reprezintă un proces extrem de focalizat care implică toate cele cinci simțuri. Cu alte cuvinte, tu trebuie nu doar să vezi, ci și să simți, să miroși, să guști și să auzi realitatea pe care o

vizualizezi. Spre exemplu, dacă îți dorești o casă nouă, trebuie să o vizualizezi până la ultimele detalii, să îți imaginezi că stai pe verandă și că respiri mireasma florilor din grădină în timp ce soarele apune. Să îți vizualizezi întreaga familie în jurul mesei din sufragerie și să simți mirosul curcanului gătit pentru Ziua Recunoștinței, să simți mirosul sosului de carne condimentat cu salvie etc. Asta înseamnă să „nevillizezi”: să atașezi o emoție foarte intensă unei imagini mentale, astfel încât să o poți simți până la ultima fibră a corpului tău.

5. Detașează-te.

Așa cum îi spune numele, această etapă se referă la detașarea de rezultatul final pe care ți-l dorești. Sună aproape ridicol ca după tot acest proces de planificare și vizualizare să te detașezi de ceea ce îți dorești, și totuși aceasta este singura manieră în care poți obține ceea ce ți-ai propus. Pare un fel de cerc vicios, nu-i așa? Amintește-ți însă de viziunea singulară de care am vorbit ceva mai devreme. Așa cum spuneam atunci, când te crampezi de rezultatul final și te aștepti ca el să se producă într-un singur fel, tu reduci practic numărul posibilităților infinite în care se poate manifesta el. De aceea, trebuie să te detașezi și să ai încredere că el îți va fi livrat prin modalitatea cea mai potrivită.

În esență, acești pași sunt suficienți pentru a-ți asigura împlinirea tuturor dorințelor tale. Atunci, de ce nu funcționează întotdeauna acest proces? Să spunem că ai emis numai gânduri pozitive și că ai respins orice negativitate din dialogul tău interior, că ți-ai propus un obiectiv demn de tine, care ți-a stârnit entuziasmul și pasiunea și că l-ai vizualizat ore în șir. Atunci de ce naiba nu se materializează odată?!

Și astfel, ajungem de unde am plecat: ți-ai clarificat în totalitate mintea? Te-ai eliberat pentru totdeauna de convingerile limitatoare care îți spun că nu ești suficient de bun sau că ai putea da greș? Dacă nu constăți niciun progres, cel mai probabil nu te-ai eliberat de acestea. De fapt, aceasta este – de departe – cea mai dificilă parte a procesului creator.

Iată o listă cu întrebări care te pot ajuta să începi acest proces. Reține: ori de câte ori manifesti o reacție emoțională în fața unui eveniment sau a unei persoane, merită să te folosești de aceste întrebări pentru a-ți începe investigația.

Clarificarea

Ce s-a întâmplat? Descrie persoana sau evenimentul în fața căruia ai manifestat această reacție emoțională puternică.

Spre exemplu, să spunem că cineva de la serviciu sau o altă cunoștință te tachinează, dar ție ți se pare că te atacă sau îți bate joc de tine, așa că te înfurii pe persoana respectivă și îi spui să își vadă de treburile. La baza acestei reacții ar putea sta convingerea că oamenii încearcă în mod deliberat să îți bată joc de tine. Răspunde apoi la următoarea întrebare:

Iată cum am reacționat în fața acestei situații (a acestei persoane, a acestui eveniment):

Când s-a petrecut incidentul, m-am simțit furios, trist, speriat...

Așteaptă-te la miracole

În continuare, citește ce ai scris mai înainte. Încearcă să privești obiectiv ce s-a petrecut. A fost reacția ta cu adevărat justificată? Dacă da, de ce da? Dacă nu, de ce nu? De ce crezi că ai devenit atât de emotiv?

Ce lucru crezi că s-ar putea întâmpla în această situație? Ce anume te sperie? Ce crezi că spune acest lucru despre tine?

Te poți gândi la un moment în care ai început să gândești astfel? Când te-ai decis că aceasta este povestea vieții tale?

Ce decizie intenționezi să iei pentru a-ți schimba această poveste pe care ți-o repeți singur?

Dacă incidentul s-ar repeta, cum l-ai percepe acum?

În ce fel s-ar dovedi diferită reacția ta?

În continuare, gândește-te la ceea ce s-a întâmplat. Ce fel de experiență ai trăit? Dar cei din jurul tău? Descrie această experiență în fraze care încep cu „eu“, asumându-ți astfel responsabilitatea.

Eu _____

Eu _____

Eu _____

Eu _____

Povestea pe care mi-am creat-o singur mă face să mă simt:

Cea mai bună modalitate de a-ți clarifica mintea constă în a identifica problema și a-ți face un plan pentru schimbarea percepției sau a convingerii care te-a făcut să reacționezi așa cum ai făcut-o. În continuare, îți vei putea evalua emoțiile și îți vei putea clarifica de ce au apărut ele. În final, le vei putea înlocui cu altele, care îți vor sluji mai bine interesele.

Iar acum urmează partea cea mai importantă: eliberarea de vechea convingere. În acest scop, spune-ți:

Îmi doresc, sunt pregătit și optez cu toată fermitatea să mă eliberez în proporție de 100% de această convingere veche:

Îmi propun și îmi permit să o înlocuiesc cu următoarea convingere:

și cred că _____

Îmi permit acum să simt că _____

Acesta este doar un început, dar îți permite să înțelegi în ce constă întregul proces. De multe ori, oamenilor care privesc înlăuntrul lor și care își evaluează convingerile care au stat la baza reacțiilor lor emoționale nu le place ce descoperă. Mulți dintre ei refuză să accepte cauza pe care o găsesc, și cu atât mai mult să încerce să o schimbe. Sper să nu mă înțelegi greșit: nu vreau să spun cu asta că trebuie neapărat să re trăiești evenimentele traumatice din trecutul tău, dar trebuie totuși să recunoști convingerile pe care ți le-au generat ele și efectele acestora asupra vieții tale actuale, asumându-ți astfel responsabilitatea pentru alegerile tale curente.

Nu te mai crampona de vechea ta mânie sau tristețe, ca de ceva familiar. Confortul aparent pe care ți-l transmit aceste emoții din trecut este iluzoriu și continuă să îți influențeze negativ viitorul. Tu nu-ți vei putea clarifica mintea și nu vei putea progresa către realitatea pe care ți-o dorești până când nu te vei elibera de vechile tale emoții.

Procesul secolului

Gândește-te la procesul de limpezire ca la o investigație a poliției și ca la un proces juridic. Începe prin a fi atent la indiciile care te pot conduce la făptaș (convingerile tale limitatoare) și identifică complicii lor (gândurile tale negative născute din aceste convingeri). Treci apoi la interogatoriu. Pune la îndoială aceste gânduri și încearcă să descoperi adevărul real. Nu le lăsa să se fofileze și să-ți

scape din mână. Pune-le întrebări dificile: ce, unde, când, cum și de ce?

Odată obținute dovezile, du-le în fața tribunalului și prezintă-ți cazul. Tu ești simultan judecătorul și juriul. Este această idee (legată acum cu cătușe și îmbrăcată într-un costum în dungi) adevărată sau este o temere deghizată? Corespunde ea vieții pe care ți-o dorești sau nu? Tu ești cel care decide. Dacă dorești, tu poți opta pentru a te elibera pentru totdeauna de această idee, sau dimpotrivă, pentru a o accepta în continuare. Dacă ai luat decizia, prezintă-ți pledoaria finală și justifică exact ce îți dorești și cum îți propui să realizezi acest lucru. Această pledoarie finală trebuie să fie detaliată și puternic emoțională. În final, dispune aprodului să ducă ideea cu el și eliberează-te de ea.

Vizualizarea mentală a acestui proces te poate ajuta să îți imaginezi mai ușor pașii necesari pentru a-ți clarifica mintea. Personal, ador literalmente ideea de a supune judecății convingerile mele limitatoare sau gândurile mele negative. Asta înseamnă că nu le îngrop și nu pretind că ele nu există, ci le examinez cu atenție pentru a stabili dacă sunt adevărate sau nu.

Dacă ai trecut prin procesul de clarificare, este posibil să descoperi că o convingere este rezultatul unui eveniment negativ sau nefericit din trecutul tău. Orice om a trecut prin astfel de experiențe, iar eu nu reprezint în niciun caz o excepție. Important este faptul că fiecare om poate alege cum dorește să fie afectat de acestea. Să îți dau un exemplu, ca să înțelegi mai bine.

Acum cinci ani am semnat ca garant pentru un împrumut luat de persoana care îmi gestiona site-ul web, care dorea să își cumpere o mașină. Nu mai făcusem niciodată până

atunci acest lucru și probabil nu îl voi mai repeta vreodată. Experiența s-a dovedit totuși utilă pentru mine, și nu mă îndoiesc că vei avea tu însuși ceva de învățat din ea. De-a lungul anilor, amicul meu a uitat din când în când să își plătească ratele, așa că cei de la bancă m-au sunat adeseori. De fiecare dată, a trebuit să dau de urma individului, să îl susțin din punct de vedere financiar și să sper că situația se va îmbunătăți pe viitor.

Nu s-a îmbunătățit.

Acum câteva luni cei de la bancă m-au sunat din nou. De această dată, mi-au spus că le era imposibil să dea de urma persoanei pentru care am garantat împrumutul (și care între timp nu mai lucra pentru mine) și că aceasta era în întârziere cu *câteva luni*. De aceea, banca solicita achitarea *pe loc a întregului împrumut*. Am început să îl caut pe individul respectiv, sunând la toate numerele pe care le aveam de la el și verificând toate adresele de email pe care mi le dăduse. Mi-am rugat chiar asistenta șefă să piardă timpul cu astfel de verificări, doar-doar o da de urma tipului.

Nu a dat.

Unul din consilierii mei cei mai apropiați mi-a spus: „A dispărut. Nu îl vei mai găsi niciodată. Chiar dacă îl vei găsi, nu vei mai scoate nicio centimă de la el. Cel mai bine este să plătești integral împrumutul, pentru a-ți proteja astfel propria limită de creditare.” Am fost de acord și am plătit personal împrumutul. Nu numai că nu m-am supărat, dar nici măcar nu mi-am făcut griji. M-am limitat să mă detașez de problemă și să mă debarsez de toate gândurile negative asociate cu ea care îmi treceau prin cap. În cele din urmă, m-am detașat complet și nu am mai atașat nicio emoție personală evenimentului respectiv. Atunci s-a petrecut ceva curios.

Vechiul meu angajat m-a contactat pe Facebook, cerându-mi permisiunea de a-mi fi prieten! I-am acordat-o imediat. I-am scris și i-am cerut numărul de telefon. Mi-a răspuns și mi-a dat numărul lui, spunându-mi că îi părea rău pentru ceea ce s-a întâmplat și că ar face orice ca să se revanșeze față de mine, dar în acel moment nu avea niciun ban.

Eram deja împăcat cu situația, așa că nu prea îmi păsa ce avea să se întâmple în continuare. I-am spus că dacă îmi crea un site sau două, voi uita de întreaga poveste și o voi adăuga la capitolul experiențelor acumulate. A fost de acord și mi-a creat un site minunat, căreia i-a atașat o scrisoare excelentă de vânzare. A făcut apoi încă un lucru, care i-a uluit pe toți cei din jurul meu, dar care pe mine m-a făcut doar să zâmbesc.

Mi-a trimis un cec cu întreaga sumă pe care mi-o datora: circa 6.000 de dolari! Mi-a spus că va continua să lucreze pe gratis pentru mine, pentru a-mi dovedi bunele sale intenții. Niciunui dintre prietenii mei nu-i venea să creadă. Nu numai că îl găsisem pe tipul care părăsise orașul pentru a se ascunde de bancă, dar acesta lucra pentru mine și peste toate îmi plătise datoria pe care o avea la mine.

Cum a fost posibil?

Mai întâi de toate, nu am fost deloc atașat de ideea că îmi voi recupera vreodată banii de la el. Nu mi-ar fi părut rău să îi primesc, dar nu depindeam în niciun fel de ei. Mult prea mulți oameni își doresc *cu disperare* ca ceva să se întâmple în viața lor. Această disperare creează noi motive de disperare. Personal, eram împăcat, indiferent dacă individul mi-ar fi plătit banii sau nu. Altfel spus, energia mea era neutră.

În al doilea rând, am știut să văd partea bună a acestui om, iar el a simțit acest lucru. Eu știu că în inima lor toți