

<b>Mulțumiri</b>	<b>ix</b>
<b>Introducere</b>	xiv
<b>Revelarea secretului</b>	4
<b>Secretul simplificat</b>	24
<b>Cum trebuie folosit Secretul</b>	40
<b>Procese eficiente</b>	54
<b>Secretul și banii</b>	72
<b>Secretul și relațiile</b>	88
<b>Secretul și sănătatea</b>	108
<b>Secretul și lumea</b>	130
<b>Secretul și relația sa cu tine</b>	150
<b>Secretul și viața</b>	170

## **Revelarea Secretului.**

### **Care este marele Secret?**

Bun, deci până acum ai rămas în ignoranță o perioadă mult prea lungă de timp. A sosit momentul să afli adevărul, faptele reale, ca să spun așa. Iar adevărul este că acest mare **Secret** de care tot auzi vorbindu-se, ei bine... chiar descătușează puterea care îți permite să fii orice dorești să fii și să realizezi orice dorești să realizezi.

Dacă vei afla **Secretul**, vei putea face miracole, deopotrivă în domeniul sănătății, al bogăției, al relațiilor, al fericirii, al libertății, al iubirii...

Deci, în ce constă mai exact acest **Secret**?

Potrivit științei, există anumite legi care guvernează Universul. Printre acestea se numără legea gravitației, care spune că tot ce este aruncat în sus trebuie să coboare la un moment dat. Există apoi legea relativității descoperită de Einstein, care spune că tot ce există în Univers este alcătuit din energie. Mai există și „teoria corzilor”, care susține că tot ce există în Univers vibrează și că toate lucrurile au propria lor vibrație.

Dar cea mai importantă lege din tot universul este... **legea atracției**.

**Secretul este legea atracției.**

Tot ce se întâmplă în viața ta poate fi redus la această lege. Altfel spus, tu ești cel care atrage toate evenimentele, circumstanțele și persoanele din viața ta, până la ultimele, indiferent dacă acestea sunt pe placul tău sau nu. Totul depinde numai de tine.

Puterea cu care atragi aceste evenimente, circumstanțe și persoane este puterea gândului. Cum s-ar spune, tot ce se petrece în viața ta se datorează gândurilor tale.

### **Sursa universală a puterii**

Vezi tu, gândurile tale pot fi comparate cu o sursă universală de putere, cu o forță a naturii. Tot ceea ce gândești se realizează. Tu îți creezi singur propria viață prin gândurile care îți trec chiar acum prin minte. Știi că sună puțin ca un truc a la Jedi, dar chiar așa stau lucrurile. Toate marile religii ale lumii afirmă acest lucru, inclusiv hinduismul, iudaismul, creștinismul, budismul și islamul.

Numeroase civilizații care au existat în ultimii 5.000 de ani s-au folosit de această putere a gândului prin aplicarea legii universale a atracției.

Dar să nu transformăm această carte într-o lecție de istorie. Tot ce trebuie să știi deocamdată este un singur lucru: că legea atracției afirmă că **principiile similare se atrag** întotdeauna. Aceasta este esența supremă a acestei legi.

Este ca și cum am spune că „păsările din aceeași specie zboară împreună”. Cu alte cuvinte, un cârd de păsări nu este altceva decât un grup de prieteni. Ele sunt atrase împreună de particularitățile comune pe care le împărtășesc. Altfel spus, se adună pentru că sunt la fel și pentru că le plac aceleași lucruri. Principiile similare se atrag întotdeauna. Așa funcționează legea atracției.

Desigur, nu este necesar să semeni ca două picături de apă cu prietenii tăi pentru a-i atrage în viața ta. La urma urmelor, nu vorbim de clone. Pe de altă parte, chiar dacă nu arăți la fel ca prietenii tăi, cu siguranță *gândești* la fel, acesta fiind motivul simpatiei pe care v-o purtați reciproc. Principiile similare se atrag întotdeauna. Așa funcționează legea atracției.

Potrivit legii atracției, gândurile tale sunt înzestrate cu putere, mai exact cu puterea de a atrage. Spre exemplu, nu ți s-a întâmplat niciodată să te gândești la un cântec până când acesta începe să te obsedeze, iar apoi să ți se pară că îl auzi pretutindeni, oriunde te-ai duce? Practic, tu atragi efectiv cântecul, indiferent dacă te afli la mall, la școală, dacă te uiți la televizor etc. Orice ai face, gândurile tale atrag către tine cântecul respectiv.

### **Gândurile se transformă în realitate**

Legea atracției poate fi tradusă și altfel: gândurile se transformă în realitate.

Uimitor, nu? Cum s-ar spune, întreaga ta viață de până acum s-a datorat gândurilor care ți-au trecut prin minte.

„Dacă tot gândești, cel puțin gândește la scară mare.”

Donald Trump – antreprenor în domeniul imobiliar

Oamenii de succes par să cunoască instinctiv această lege, spre deosebire de cei care nu cunosc succesul. De altfel, cei din urmă atrag eșecul prin propriile lor gânduri. Oricum ar fi, oamenii își creează propria lor realitate, norocul sau ghinionul. Totul pornește de la gândurile lor.

Să rezumăm. Legea atracției este responsabilă pentru *tot ceea ce există*. Tot ce se întâmplă în viața ta se datorează gândurilor tale, și indiferent dacă îți dai sau nu seama de acest lucru, tu gândești încontinuu. Atunci când te uiți la televizor, când joci un joc la calculator, când te conectezi la Internet sau când te uiți la ceas în timpul orelor de școală, mintea ta nu încetează nicio clipă să gândească. Aceste gânduri sunt cele care îți creează viața ta viitoare, la fel cum viața ta actuală este rezultatul fidel al gândurilor tale din trecut. Este ca și cum ai primi răsplata pentru ceea ce ai gândit cândva. În mod similar, tu atragi într-o manieră inevitabilă lucrurile la care te gândești *în prezent* și care se vor manifesta în viața ta viitoare.

„Ceea ce suntem noi este rezultatul gândurilor noastre... Noi suntem ceea ce gândim.”

Buddha – maestru spiritual

**Binele, răul și urâtenia**

Ori de câte ori se întâmplă ceva în viața ta – frumos sau urât, fericit sau trist – evenimentul respectiv se datorează legii atracției. **Tu** ești cel care atrage acest eveniment în viața ta. De exemplu, dacă găsești 5 dolari pe jos, **TU** i-ai atras. Dacă te împrietenești cu cineva pe Facebook, **tu** ești cel care l-a atras în viața ta. Sau poate găsești ceva frumos de îmbrăcat la reduceri; mărimea perfectă, ultimul exemplar pe umeraș. **tu** ești cel care a atras toate acestea.

Același lucru este valabil și pentru evenimentele mai puțin plăcute, cum ar fi un test exact în ziua în care nu te-ai pregătit sau în care nu ți-ai făcut tema pentru acasă, ori apariția unui coș exact în ziua mării întâlniri cu băiatul (sau cu fata, în funcție de caz) pe care îl iubești. În toate aceste situații, **tu** ești cel care le atrage în viața ta.

Știu, probabil că te întrebi: „Cum mi-aș fi putut crea eu singur coșul? Cum am putut atrage așa ceva?”

Lasă-mă să îți explic... Așa cum spuneam, Einstein a înțeles că tot ce există în Univers este alcătuit din energie. Practic, tot ceea ce vezi, tot ce atingi, tot ce guști și tot ce ții în mână – toate aceste lucruri sunt alcătuite din energie. Dincolo de molecule, de atomi, de electroni și de mai știu eu ce, la nivel subatomic, totul se transformă în energie pură, inclusiv **tu**.

Și încă ceva, care o să te lase cu gura căscată: *gândurile* tale sunt alcătuite tot din energie.

Spre exemplu, medicii folosesc aparate precum electroencefalografele și scannerele pentru a măsura energia emisă de activitatea creierului. Altfel spus, creierul tău transmite energie cu fiecare gând pe care îl emite. Deci, gândurile tale chiar sunt alcătuite din energie.

„Energia minții este esența vieții.”

Aristotel – filozof

Atunci când această energie a gândurilor tale, sau mai exact, *vibrația* pe care o emiți, se află într-o rezonanță perfectă cu lucrurile la care te gândești, tu creezi practic o forță de atracție extrem de puternică. Așa cum spuneam, principiile similare se atrag. Știu, este de necrezut, dar asta este

realitatea: tu atragi către tine lucrurile la care te gândești.

### **Controlul total**

O altă perspectivă din care putem privi lucrurile constă în a te compara cu o telecomandă universală. O telecomandă obișnuită poate da drumul la televizor, la DVD, la MP3, la consola de jocuri video și la combina muzicală. Cu un singur clic, tu poți schimba canalul de la televizor apăsând pe telecomandă, care transmite un semnal în raze infraroșii. În mod similar, poți da drumul la un joc sau la un film. Telecomanda ascultă de voința ta, în funcție de care schimbă semnalele transmise.

Ei bine, puterea ta este chiar mai mare, întrucât tu îți poți controla întreaga experiență de viață. La fel ca în cazul telecomenzii, tot ce trebuie să faci este să transmiți un semnal diferit.

Să spunem că te-ai certat cu prietenii și că nimeni nu mai vorbește cu tine. De aceea, gândurile tale sunt pline de amărăciune, de resentimente și de tristețea provocată de singurătate. Nu întâmplător, exact acestea sunt lucrurile pe care le experimentezi în viață. Dacă dorești să schimbi canalul, respectiv experiența pe care o trăiești, tot ce trebuie să faci este să transmiți un semnal nou. Cum s-ar spune, trebuie să cultivi gânduri de bucurie, de fericire și de prietenie. Dacă vei face acest lucru, prietenii tăi se vor întoarce la tine.

Prin acest mecanism tu poți schimba totul în viața ta, nu doar experiențele tale, ci și mediul din jurul tău. Este efectiv ca și cum ai schimba un canal. Singura diferență este că tu nu te folosești de un semnal în infraroșu, ci de puterea gândurilor tale.

### **Tu manifesti toate lucrurile la care te gândești**

Realitatea este că tu atragi în viața ta toate lucrurile la care te gândești frecvent. Însăși ființa ta se transformă în funcție de aceste gânduri, ajutându-te să devii una cu ele. De aceea, este imperios necesar să devii conștient de gândurile tale!

„Omul este produsul gândurilor sale. El devine ceea ce gândește.”

### **Mahatma Gandhi – lider spiritual**

Drama este că, dacă nu ești foarte diferit de ceilalți oameni, tu te gândești aproape tot timpul la lucrurile care nu merg bine în viața ta sau la situațiile pe care nu ți le dorești. Nu-i de mirare că ai parte tocmai de astfel de situații! De pildă, te certă cu părinții, sau nu reușești să trimiți un SMS, după care te plângi de aceste lucruri, și astfel *continui* să perpetuezi acest cerc vicios.

### **Ce trebuie și ce nu trebuie să faci**

Indiferent la ce te gândești, tu atragi lucrul respectiv în viața ta. Asta spune legea. De aceea, dacă vei face efortul de a te gândi la toate lucrurile bune din viața ta – lucrurile care îți plac și care îți dorești să se întâmple – tu le vei atrage către tine. Chiar așa se petrec lucrurile. Știi cum se spune: „Așa a fost să fie!” Da, dar ai grijă să atragi numai lucrurile pe care ți le dorești.

Deși cunosc **Secretul**, mulți oameni fac greșeala clasică de a se gândi tot timpul la lucrurile pe care **nu** și le doresc. Spre exemplu:

**Nu** vreau să fiu respins.

**Nu** vreau o notă proastă.

**Nu** vreau să mă îngraș.

Din păcate, în toate aceste cazuri, ei se gândesc exact la ceea ce nu își doresc. De aceea, se simt stresați și emit o vibrație a stresului, atrăgând exact lucrurile pe care nu și le doresc. Este ca și cum ar spune:

**Îmi doresc** să fiu umilit în public și părăsit de prieteni.

**Îmi doresc** nota 4, care să fie afișată la avizier, astfel încât toată școala să știe.

**Îmi doresc** să nu mai încap în blugii mei preferați.

Este imposibil să faci astfel de afirmații și să te aștepti ca ele să nu se întâmple. Dacă îți dorești altceva, singurul lucru pe care îl poți face este să îți schimbi gândurile și să proiectezi o altă vibrație în afara ta, care să corespundă exact realității pe care **ți-o dorești**. Spre exemplu:

Sunt un elev popular și am foarte mulți prieteni grozavi.

Iau întotdeauna note mari la examene și la teste.

Arăt perfect în toate hainele mele.

Dacă vei gândi în acest fel, exact asta vei atrage.

Fără „dacă” sau „bine, dar”

Legea atracției îți oferă întotdeauna lucrurile la care *te gândești*, dar nu cunoaște nuanțele de genul: „dacă”, „bine, dar” sau „nu vreau asta”.

Poate că ți se pare că Universul are un auz selectiv, la fel ca atunci când tatăl tău îl întreabă pe fratele sau pe sora ta dacă au dus gunoiul, așa cum le-a spus, iar aceștia se jură că nu le-a spus niciodată așa ceva.

În realitate, totul depinde de maniera în care te focalizezi asupra cuvintelor cheie, așa cum faci atunci când dorești să găsești ceva pe un motor de căutare (Google, Yahoo, iTunes sau oricare altul).

Să spunem că vrei să găsești un anumit tip de muzică pe Internet. Nefiind un fan al muzicii punk, emo și pop, tastezi: „*NU* Fall Out Boy, My Chemical Romance sau Katy Perry”.

În mod evident, motorul de căutare va ignora „nu-ul” din față și se va focaliza numai asupra cuvintelor cheie, oferindu-ți sute de site-uri ale acestor formații, adică exact ceea ce *nu* îți doreai. Singurul lucru de care ține el cont sunt cuvintele cheie.

La fel se petrec lucrurile și în cazul legii atracției. Realitatea pe care o atragi în viața ta depinde de cuvintele cheie la care te gândești. De pildă, dacă faci o obsesie legată de ceva ce nu îți dorești, ți se întâmplă exact lucrul respectiv. De ce? Deoarece te-ai focalizat asupra acestui lucru, iar Universul a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a ți-l oferi. Singura modalitate prin care poți obține lucrurile pe care ți le dorești *cu adevărat* constă în a te gândi exclusiv asupra lor.

## Eroi

Shane Gould

O fată în vârstă de 15 ani pe nume Shane Gould a participat la Olimpiadă și a spulberat toate recordurile la competițiile de înot pe toate distanțele, de la 100 de metri la 1500 de metri. Fata a fost considerată un fenomen. Practic, lumea nu a mai văzut niciodată așa ceva.

Când a ajuns în finală, Gould a fost nevoită să suporte șicanele rivalelor ei, care purtau tricouri pe care scria „Nu tot ce strălucește este **Gould**”. Îți poți imagina așa ceva? Cele mai mari înotătoare ale lumii, medaliat cu aur la diferite competiții, să se complacă în astfel de șicane!? Ce crezi că s-a întâmplat în continuare? Gould a devenit prima înotătoare care a câștigat trei medalii individuale de aur la o Olimpiadă, depășind toate recordurile de până atunci.

Lecția este clară, cel puțin din perspectiva rivalelor lui Shane Gould: nu te poți focaliza asupra unui lucru pe care nu ți-l dorești (în cazul lor, câștigarea medaliei de aur de către Gould) dacă nu dorești să ai parte exact de acest lucru. De aceea, nu-ți mai bate capul cu gândul că altcineva ar putea câștiga medalia de aur... Gândește-te că o vei câștiga tu.

Așa-zisa mea viață

Uneori, noi lăsăm viața să ne doboare. Lucrurile nu merg așa cum ne-am dori noi, după care intrăm

Într-un cerc vicios din care nu mai putem ieși. Gândurile noastre negative continuă să atragă situații negative în viața noastră. La rândul lor, acestea generează noi gânduri negative, și până să ne dăm seama, ne trezim într-un iad al amărăciunii, al suferinței și al durerii din care nu mai putem scăpa.

Nu ai remarcat niciodată că oamenii care se plâng tot timpul de ceva, care gândesc negativ și care sunt tot timpul furioși sfârșesc inevitabil prin a se simți mizerabil *tot timpul*? Ei emit o vibrație negativă și se înconjoară cu oameni de același calibru, la fel de negativi și de furioși ca și ei. Acest lucru nu este deloc întâmplător, întrucât astfel de oameni se atrag reciproc.

„Oamenii negativi te pot goli incredibil de rapid de energie și te pot împiedica să visezi.”

### Magic Johnson – campion la baschet

Pe de altă parte, există oameni veșnic bine dispuși și prietenoși, care văd întotdeauna jumătatea plină a paharului. Ei sunt întotdeauna fericiți și se înconjoară numai de oameni la fel de fericiți ca și ei. Totul depinde de gândurile pe care le emiți. Viața ta nu este decât o reflectare a vibrației pe care o emiți și a gândurilor pe care le cultivi.

Deci, tu ce fel de viață îți dorești? Care sunt gândurile cele mai frecvente care îți trec prin minte? Ce vibrație crezi că emani?

### Legea nu dă greș niciodată

Noi atragem inevitabil realitatea prin gândurile pe care le emitem, iar legea atracției nu dă greș niciodată. Dacă ți se pare că legea atracției ți-a înșelat așteptările pentru că nu ți-a oferit lucrurile pe care ți le dorești, adevărul este că te înșeli. Legea atracției nu oferă niciodată altceva decât lucrurile la care se gândesc oamenii. Dacă nu ai parte de ceea ce îți dorești, înseamnă că te-ai focalizat asupra *absenței* acestor lucruri din viața ta. Ai observat că aceste lucruri îți lipsesc, și astfel ai continuat să atragi această lipsă, întrucât aceasta a fost vibrația pe care ai emis-o.

Este ca și cum ai face parte dintr-o echipă sportivă... de baseball, fotbal, lacrosse, sau oricare alta. Când vine primul meci, constăți că antrenorul nu te-a băgat în echipă, ci te-a lăsat pe banca de rezerve, așa că te enervezi pe el. Începi să îți cultivi astfel o atitudine. În fiecare săptămână, verifici lista cu jucătorii puși să joace și constăți că nu te afli pe ea. De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece tu reacționezi gândindu-te nu la ceea ce îți dorești, ci la absența situației pe care ți-o dorești. Te simți dezamăgit că nu ești lăsat să joci și emiți astfel o vibrație negativă, dar foarte puternică, de genul: „Nu joc nici astăzi în echipă.” Universul îți răspunde la vibrația ta prin intermediul antrenorului și a coechipierilor tăi, având grijă să nu joci nici în continuare. Dacă vei continua să emiți această vibrație, mai devreme sau mai târziu te vei trezi dat afară de tot din echipă. Altfel spus, te vei trezi în situația pe care ți-o dorești cel mai puțin dintre toate. De aceea, nu mai gândi în acest fel. Gândește-te: „**Fac parte** din această echipă”, indiferent dacă joci sau rămâi pe banca de rezerve. În toate circumstanțele, focalizează-te întotdeauna exclusiv asupra lucrurilor pe care ți le dorești, nu asupra celor pe care nu ți le dorești.

### Noi suntem ca niște magneți

Îți propun să ne mai ocupăm puțin de știință. Noi trăim într-un Univers electromagnetic, în care principiile similare se atrag întotdeauna. Cu alte cuvinte, tu, eu și tot ceea ce există în acest Univers suntem ca niște magneți, atrăgând către noi acele lucruri care ne seamănă. Prin această putere, noi atragem în viața noastră toate situațiile cu care ne confruntăm.

Gândurile noastre sunt alcătuite tot din energie, deci au o anumită vibrație și anumite proprietăți magnetice. De aceea, ele atrag către sine realitățile care le corespund. În acest fel, mintea noastră își creează singură lumea din jur. Pe scurt, gândurile noastre atrag în viața noastră evenimente, persoane și circumstanțe care vibrează la unison cu ele.

Dacă nu înțelegi aceste explicații tehnice, nu-ți bate capul. Nimeni nu trebuie să știe cum funcționează un reactor nuclear ca să aprindă lumina din camera lui. Tot ce trebuie să faci este să ai încredere că mecanismul funcționează și că te poți folosi oricând de el pentru a obține, pentru a

deveni și pentru a face tot ceea ce îți dorești.

## **Povești adevărate**

### *Secretul lui Rachael*

Când eram în clasa a treia, i-am spus mamei că vreau să merg la Universitatea Notre Dame. La 13 ani mă duceam deja la întâlnirile cu potențialii studenți pentru a afla care sunt criteriile de admitere; atât de mult îmi doream acest lucru. Universitatea Notre Dame nu acceptă elevi numai pentru că au luat note mari la Bacalaureat. Ea are criterii de admitere mult mai selective. Din fericire, eu am aflat de mică tot ce trebuia să știu și mai târziu am folosit aceste informații în avantajul meu.

Ori de câte ori vorbeam cu prietenii mei, mai noi sau mai vechi, le spuneam că mă voi înscrie la Universitatea Notre Dame. Toată lumea îmi dădea mereu același răspuns: „Uau! Nu este vorba de universitatea aceea la care este aproape imposibil să intri? Nu crezi că ar trebui să fii extraordinar de deșteaptă ca să intri la Notre Dame?” După care îmi urau noroc pe tonul: „Chiar o să ai nevoie!” Dar eu nu m-am lăsat niciodată influențată.

Înainte meciurilor de fotbal, Universitatea Notre Dame obișnuia să prezinte o reclamă cu o fată care primea o „scrisoare de admitere” în cutia poștală. Plângeam de fiecare dată când o vedeam, deoarece SIMȚEAM extraordinar de intens emoția pe care urma să o trăiesc cândva.

Când a venit vremea să îmi depun cererea de admitere, m-am simțit mai stresată decât am fost vreodată în viață, dar am continuat să le spun tuturor că voi reuși să fiu admisă. Când și când, prin minte îmi trecea gândul: „Ce s-ar întâmpla dacă nu voi intra la universitate, după ce le-am spus tuturor că voi reuși?” Mă opream însă de fiecare dată și îmi spuneam ferm: „NU, nu voi accepta să cultiv astfel de gânduri!” După care continuam să-mi imaginez că am primit scrisoarea de admitere, inclusiv ceea ce voi simți atunci.

Pe data de 28 martie 2008 am primit un telefon de la tatăl meu vitreg, care mi-a spus: „Vino acasă CHIAR ACUM.” Când am ajuns acasă, am văzut plicul pe masă și am simțit tot ce mi-am imaginat de atâtea ori, dar mult amplificat.

Scrisoarea începea astfel: „Bine ai venit acasă.”

Nu mi-am dorit niciodată ceva mai mult în întreaga mea viață. Nu am ȘTIUT niciodată ceva cu mai multă precizie decât că voi reuși. AM ȘTIUT întotdeauna că Notre Dame era locul în care eram predestinată să ajung, întrucât aceasta era casa mea (bănuiesc că Dumnezeu, Universul, știau la rândul lor).

*Rachael, 18 ani*

*Indiana, SUA*

pag. 4 - 19