

Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA  
*Miracles Now: 108 Life-Changing Tools for Less Stress,  
More Flow, and Finding Your True Purpose*  
Ascultați Hay House Radio la: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Copyright © 2014 EDITURA FOR YOU

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Coperta: Adriana Guță

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**BERNSTEIN, GABRIELLE**

**Miracole acum : 108 instrumente transformatoare pentru mai puțin stres, o viață mai liniștită și descoperirea adevăratului tău scop** / Gabrielle Bernstein ; trad. de Mihaela Ivănuș. - București: For You, 2016

ISBN 978-606-639-116-0  
159,9

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.

Tel./fax. 021/665.62.23;

Mobile phone: 0724.212.695; 0724.212.691;

E-mail: [foryou@editura-foryou.ro](mailto:foryou@editura-foryou.ro)

Website: [www.editura-foryou.ro](http://www.editura-foryou.ro)

Facebook: [www.facebook.com/Editura-For-You](http://www.facebook.com/Editura-For-You)

Instagram: <https://instagram.com/edituraforyou/>

Twitter: <https://twitter.com/EdituraForYou>

Printed in Romania

ISBN 978-606-639-116-0

**GABRIELLE BERNSTEIN**

# Miracole acum

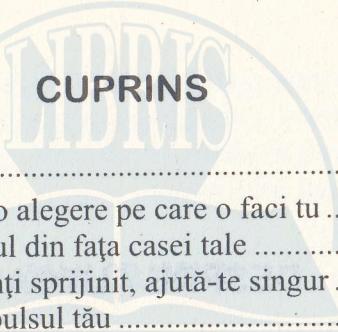
108

instrumente transformatoare  
pentru mai puțin stres, o viață mai liniștită  
și descoperirea adevăratului tău scop

Traducere din limba engleză  
de Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU

București, 2016


**CUPRINS**

Introducere .....	6
#1: Fericirea este o alegere pe care o faci tu .....	11
#2: Curăță trotuarul din fața casei tale .....	12
#3: Pentru a te simți sprijinit, ajută-te singur .....	14
#4: Pacea este în pulsul tău .....	15
#5: De ce vorbesc? .....	18
#6: Pacea începe cu tine .....	18
#7: „Miracolul vine în liniște“.....	19
#8: Melodiile cu mesaje pozitive au o puternică influență benefică .....	21
#9: „Când te simți neajutorat, ajută pe cineva“ .....	22
#10: Somnul este o practică spirituală .....	23
#11: Îngrijorarea reprezintă o rugăciune pentru haos.....	25
#12: „Toate mintile sunt unite“ .....	26
#13: Unde este iubirea? .....	28
#14: Ieși din stare imediat! .....	29
#15: Treci prin blocaje cu respirația de foc .....	30
#16: Fă din iertare o practică.....	31
#17: Meditează pentru a elibera mânia din copilărie .....	33
#18: Pur și simplu cere!.....	35
#19: Fii mai copilăros.....	37
#20: Intențiile se amplifică atunci când sunt împărtășite .....	38
#21: Meditează ca să cunoști pe cineva potrivit pentru tine.....	40
#22: Scapă de trac .....	43
#23: Roagă-te înainte de a plăti.....	44
# 24: Renunță la comparații .....	46
#25: Direcționează stresul! .....	47
#26: Folosește gândurile pentru a ieși dintr-un tipar mental negativ .....	52
#27: Iartă și șterge .....	54

#28: Împarte complimente cu sinceritate și din belșug ..	55
#29: Tu nu ești obiceiurile tale .....	57
#30: Folosește o meditație din rucsac .....	59
#31: Fii ca un far .....	61
#32: Scaldă-te în lumină.....	64
#33: Lasă o amprentă puternică de energie .....	65
#34: Fii ca o mașină de dăruit iubire .....	67
#35: Renunță la obsesii .....	68
#36: Depășește blocajele .....	70
#37: Împărtășește-ți lumina cu lumea .....	71
#38: Consideră că persoana care te face să suferi îți este mentor .....	73
#39: Fii pur și simplu prezent.....	75
#40: Meditează pentru a te vindeca de dependențe .....	76
#41: Confruntă-te cu frica apărută în urma unui eveniment terifiant .....	78
#42: Respectă-ți banii, iar banii te vor respecta .....	80
#43: Alege pacea în loc de asta .....	82
#44: Începe ziua cu dreptul .....	83
#45: Pacea să fie răspunsul tău.....	84
#46: Măsoară-ți succesul în funcție de cât de mult te distrezi .....	85
#47: Prezența ta este puterea ta .....	87
#48: Rezolvă-ți conflictul interior .....	90
#49: Protejează-te de energia negativă .....	92
#50: „Iubirea va intra imediat în mintea ce și-o dorește cu adevărat“ .....	94
#51: Lasă-i pe oameni să vorbească la nesfârșit dacă asta vor! .....	95
#52: Meditează pentru a te elibera de irațional .....	96
#53: Apreciază-te pe tine însuți, iar lumea te va aprecia la rândul ei .....	99
#54: Există întotdeauna o soluție ce respectă binele cel mai înalt .....	100

#55: Redu tensiunea .....	102
#56: Dăruiește mai mult din ceea ce dorești să primești	104
#57: Abandonează-te cu totul.....	105
#58: Aplică bătăi ușoare pe locul dureros .....	108
#59: Respectă-ți promisiunile .....	111
#60: Sărbătorește succesele mici.....	112
#61: Pentru a-ți păstra pacea, fii autentic .....	114
#62: Ia o pauză de un minut pentru a-ți exprima recunoștința .....	116
#63: Uneori „nu“ este răspunsul cel mai plin de iubire	117
#64: Liniștea e cheia succesului .....	119
#65: Meditează pentru a nu ajunge la panică .....	120
#66: „Înțelege prin compasiune sau vei înțelege greșit timpurile“ .....	122
#67: „Promovează ceea ce-ți place în loc să însiști pe ceea ce nu-ți place“.....	124
#68: Înfruntă opoziția .....	125
#69: Poți să ai totul.....	126
#70: Găsește prietenii cu aceleași preocupări spirituale	128
#71: Odihnește-te, relaxează-te, recuperează-ți forțele	130
#72: Lasă universul să-și facă treaba.....	133
#73: Oferă-i creierului tău o pauză.....	134
#74: Nu mai fii atât de al naibii de negativ .....	135
#75: Deblochează-ți intestinele, deblochează-ți viața ..	137
#76: Elimină dominația energetică.....	138
#77: Folosește puterea empatiei .....	140
#78: Ocupă-te de propria minte.....	142
#79: Simte fiorul iubirii în mod natural .....	144
#80: Însușirile care nu ne plac la alții sunt părți renegate din umbra noastră .....	145
#81: Ia decizii cu inima ușoară.....	147
#82: Nu orbita în jurul locului în care vrei să fii. Aruncă-te cu totul în centrul său .....	149
#83: Iertarea înseamnă libertate .....	151

#84: Când timpul te presează, treci la acțiune, iar presiunea va dispărea .....	153
#85: Relațiile intime pot fi cel mai important instrument de învățare .....	154
#86: Învață cu bucurie .....	156
#87: Ai încredere în instinctele tale .....	158
#88: Schimbă-ți starea de spirit cu un ritual .....	159
#89: Fă bani și miracole .....	161
#90: „Nu“ este o propoziție completă .....	163
#91: Meditează pentru memorie.....	165
#92: Oferă-ți permisiunea de a simți .....	167
#93: Meditează cu mătanii .....	170
#94: Vorbește cu Universul .....	171
#95: Nu trebuie să-ți găsești scopul. Scopul te va găsi pe tine .....	174
#96: Ochii tăi vor vedea ceea ce îți dorești .....	175
#97: Respiră ca un câine și stimulează-ți sistemul imunitar .....	177
#98: Pune opreliște pixului și gurii tale .....	178
#99: Renunță la obsesii .....	180
#100: Energizează-te atunci când nu ai dormit suficient	182
#101: Trăiește într-o zonă liberă de prejudecăți .....	183
#102: Când ai îndoieri, imaginează-ți cum va fi .....	184
#103: Cum ai trăi dacă ai ști că ești călăuzit pe drumul tău? .....	186
#104: Acceptă adevărul .....	188
#105: Adevărata abundență îți vine din interior .....	190
#106: Repetarea noului comportament creează o schimbare permanentă .....	192
#107: „A preda înseamnă a învăță“ .....	193
#108: Tu ești guru .....	196
Mulțumiri .....	198
Despre autoare .....	199



## INTRODUCERE

*Eu nu cred în miracole. Mă bazez pe ele.*

Yogi Bhajan

**D**e-a lungul ultimilor ani, negativitatea noastră colectivă și frica au afectat economia, mediul și starea de sănătate a tuturor ființelor de pe această planetă. Din cauza noilor tehnologii, a încălzirii globale, crizelor financiare, crivelor violente, tulburărilor politice și schimbărilor planetare, am devenit mult mai sensibili la energia din jurul nostru și la ritmul vieții. Lumea merge cu viteză tot mai mare, iar schimbările cu care ne confruntăm pot fi dificil de evitat. Intensitatea vremurilor în care trăim poate fi foarte incomodă și, în multe cazuri, paralizantă. Fără o direcție clară, oamenii se pot simți îndepărtați de scopul, relațiile și legătura lor generală cu lumea.

În prezent ne aflăm într-o poziție specială și puternică, pentru că în lume are loc o trezire spirituală. Când frecvența de vibrație a energiei crește, nu mai e loc de stagnare și nimic nu mai poate să rămână ascuns. La un moment dat, toate minciunile sunt aduse la suprafață, iar adevărul iese la iveală, indiferent cât de mult am încerca să-l ascundem. Cinicii se adună la cursuri de yoga și corul spiritual își îngroașă rândurile. Există un apel masiv pentru mai mulți lucrători întru Lumină și a venit momentul să ne ridicăm și să aducem mai multă pozitivitate în lume. Când masele vor începe să vibreze cu energia iubirii, lumea nu va mai fi loc pentru războaie, violență și minciuni.

Această carte te va pune pe drumul cel bun și te va ajuta să te eliberezi de frică și tensiune pentru a scăpa rapid de blo-

cajele tale. În această perioadă, avem nevoie de metode pentru a ne elibera rapid de stres și teamă pentru că, pur și simplu, nu mai avem timp să facem o oră de yoga în fiecare zi sau să stăm în meditație 30 de minute ori de câte ori anxietatea ni se strecoară în suflet. A avea instrumente pentru crearea de schimbări rapide este un lucru imperativ.

Cartea de față oferă metode semnificative pentru realizarea păcii, extrase din unele dintre cele mai importante învățături spirituale din lume. Ceea ce este unic la tehniciile pe care le-am ales e că le poți folosi pentru a elimina rapid stresul și frica, în orice moment – chiar dacă ai numai un minut de pierdut. Să fim sinceri: suntem suficient de copleșiți. Practica noastră spirituală nu trebuie să sporească acest sentiment de copleșire, ci să fie concepută astfel încât să eliminate rapid stresul și sentimentul de a fi copleșit, ca să putem trăi în tihă. Această carte este o forță de nestăvilit în eliminarea stresului.

*Miracole acum* conține 108 tehnici pentru cele mai obișnuite probleme cu care ne confruntăm. Fiecare tehnică va scoate în evidență problema, apoi va oferi principii spirituale, meditații și instrumente practice. Voi prezenta fiecare tehnică într-un mod ușor de înțeles, încorporând adevăruri spirituale puternice, meditații transformatoare de yoga Kundalini, precum și lecții și principii din textul metafizic *Cursul în miracole*.

Ca discipol și profesor inițiat în *Cursul în miracole*, meditație și yoga Kundalini, a devenit misiunea mea să traduc aceste adevăruri spirituale transformatoare de viață pentru toți cei interesați. *Cursul în miracole* este o programă metafizică bazată pe principiul că, atunci când alegi iubirea în locul fricii, trăiești o schimbare miraculoasă. *Cursul* subliniază practica de a ne lăsa temerile în grija ghidului nostru interior și, de asemenea, pune un accent puternic pe iertare. *Cursul* ne învață că, prin experiența iertării, vom cunoaște adevărata pace.

Yoga Kundalini este yoga conștientizării, care se concentrează pe îmbunătățirea intuiției și pe întărirea câmpului energetic. Yoga Kundalini are scopul de a scoate la lumină potențialul creativ al fiecărui individ pentru ca acesta să aibă valori puternice, să fie sincer și să se concentreze pe compasiune și conștiință. A fost adusă în Occident în 1969 de către Yogi Bhajan, maestru yoga. El a adus aceste învățături știind că vom avea nevoie de tehnica Kundalini pentru a echilibra energia ce urma să vină. În anii 1970, Yogi Bhajan a profețit că aceste vremuri vor fi zbuciumate: „Capacitatea minții va ajunge la nivelul său optim pentru a putea face față vieții de zi cu zi. Lumea va deveni tot mai mică și mai mică. Astfel, vitalitatea omului va deveni tot mai mare și mai mare.“ El a simțit că misiunea sa este aceea de a ne oferi instrumente pentru a ne calma sistemul nervos, a ne reface energia și a cultiva compasiunea.

Este o mare onoare ca pe parcursul acestei cărți să îți împărtășesc atât principiile din *Cursul în miracole*, cât și pe acelea ale învățăturii yoga Kundalini. Aceste instrumente te vor ajuta să te eliberezi de tot ceea ce îți blochează legătura cu puterea ta interioară. Când practici astfel de tehnici, frica se topește, inspirația apare brusc și un sentiment de pace te cuprinde. Dar, cel mai important, vei construi o relație cu puterea din interiorul tău – și această legătură cu puterea este esențială. Puterea despre care vorbesc este legătura ta cu iubirea. Cu cât ne acordăm mai mult cu propria frecvență a iubirii, cu atât iubirea se va răspândi mai mult. Când iubirea este caracteristica principală, nu rămâne loc pentru violentă și război. Ai încredere când îți spun: practica ta este esențială pentru trezirea lumii. Energia fiecărei persoane contează.

Mai există un motiv pentru care aceste tehnici sunt atât de importante – și acesta trece dincolo de noi însine: pe măsură ce ne eliberăm de stresul din viață, îi ajutăm și pe alții să facă același lucru. Gândește-te la asta. Când intri într-o încăpere și ești ex-

trem de stresat, imediat cobori nivelul energetic – prietenii, familia, colegii, chiar și străini îți pot simți tensiunea și încep să aibă o stare de disconfort. Dar atunci când intri calm și liniștit într-un spațiu, comunică grație și pace, imediat transmisă celor din jurul tău, chiar dacă, la nivel conștient, ei nu-și dau seama de asta.

Energia ta are mult mai multă putere decât îți poți imagina. Există energie în cuvintele rostite, în e-mailuri și în prezența ta fizică. Atunci când funcționăm dintr-o stare energetică inferioară de teamă, energia și gândurile noastre pot, efectiv, să polueze lumea. Și, invers, atunci când funcționăm dintr-un loc de energie pozitivă, lumea din jurul nostru devine mai bună. Adevărul este că frica nu poate coexista cu iubirea. Prin urmare, trebuie să învățăm cum să dizolvăm cu iubire toate granițele, asumându-ne responsabilitatea pentru propria noastră energie. Astfel, vom ridica energia din jurul nostru.

Pentru a face această practică și mai radicală, te pregătesc să fii mesagerul miracolelor. *Cursul în miracole* ne învață că, atunci când două sau mai multe persoane se adună în numele iubirii, are loc un miracol. Prin urmare, pe măsură ce vei folosi aceste tehnici, vei fi îndrumat să le împărtășești.

Explicația pentru fiecare practică zilnică a fost redusă la 140 de caractere. (Și știu că te poți descurca cu 140 de caractere.) Dacă îți place, spune-le și altora. Poți folosi orice mediu de transmitere a mesajului: Facebook, Instagram, Tweeter etc. Fiecare Mesaj Miracol se încheie cu hashtag-ul\* #MiraclesNow.

\* Hashtag, notat cu simbolul # pe internet, a apărut prima oară în rețelele de tip Internet Relay Chat pentru a marca grupuri și subiecte. Hashtag-urile ordonează un subiect în același loc fără a fi nevoie de o pagină specială. Astfel, când se scrie despre un subiect anume, se pune hashtag-ul #subiect. Toată lumea va ști acest lucru, iar conversația publică se va muta într-un singur loc. Este un avantaj pentru utilizatori, întrucât pot să vorbească despre subiectele comune fără a fi nevoiți să intre în grupuri sau să se afunde în comentariile de pe o pagină. (n. tr.)

Folosește hashtag-ul ca să te asiguri că mesajele tale ajung unde trebuie. Nimic nu unește mai mult decât iubirea. Atunci când ești inspirat, e important să împărtășești mesajul. (Cititorii de e-book-uri își pot împărtăși ideile pe aceste dispozitive.)

Speranța și intenția mea sunt de a te înarma cu principii spirituale radicale, meditații transformatoare și practici conștiente, care te vor ajuta să te ridici la nivelul cel mai înalt al capacitatilor tale, să trăiești o viață mai fericită și să servești mai bine unui scop superior. Există un câștig masiv dacă urmezi acest plan – te vei simți minunat! Lista ta cu lucruri de experimentat va deveni realitate și vei trăi o viață care depășește cele mai minunate vise. Aplicarea unor tehnici simple în fiecare zi este extrem de puternică – pentru că miracolele apar din noile tipare și din schimbările de percepție.

Practică aceste principii și vei trece rapid prin orice durere ce te-a ținut pe loc și vei deschide calea spre o experiență de viață mai bogată. Și vorbesc despre toate aspectele vieții tale: relații, muncă și bani, sănătate, relația cu sine și aşa mai departe. Și, cel mai important, vei avea un set de tehnici spirituale pentru a naviga prin energia nestăpânită a acestor vremuri. Cel mai bun mod de a începe această călătorie este să fii deschis la fiecare tehnică, indiferent de reacția inițială la aceasta. Speranța mea este să o încerci pe fiecare cel puțin o dată. Oferă-ți șansa de a fi surprins. Vei decide după aceea care sunt cele mai bune instrumente pentru tine. Chiar dacă aplici regulat numai unul dintre aceste instrumente în viața ta, vei experimenta schimbări miraculoase.

Acum, hai să punem acest tren al miracolelor pe şine și să începem să eliberăm blocajele, să eliminăm anxietatea și să trăim o viață neînfricată. Să începem să creăm miracole chiar acum!



## # 1: FERICIREA ESTE O ALEGERE PE CARE O FACI TU

Ori de câte ori sunt întrebătă despre cea mai mare lecție pe care am învățat-o, răspunsul meu este următorul: „Fericirea este o alegere pe care o fac eu.“ Este foarte ușor să căutăm fericirea în afara noastră: într-o relație, într-un loc de muncă minunat sau în greutatea corporală perfectă. Atunci când urmărим fericirea în exterior, îl căutăm, pur și simplu, pe Dumnezeu în toate locurile greșite. Căutarea exterioară se bazează pe proiecții false pe care le trimitem în lume. Aceste proiecții construiesc un zid împotriva fericirii adevărate, care se află în noi. Acest prim exercițiu te va ajuta să înțelegi cum nimic de „acolo“, din afară, nu te poate salva de conflictul care se află în interiorul tău. Trebuie să-ți dezvolți o viață interioară bogată pentru a te bucura întru totul de viață.

De fiecare dată când facem această schimbare și alegem fericirea, trăim un miracol. Mintea noastră trece de la iluzii pline de teamă și se reconectează la adevărul nostru, care este iubirea. Crearea acestor schimbări necesită angajamentul dedicat de a alege iubirea. Pentru a iniția angajamentul față de noi percepții, începe prin a acorda atenție gândurilor de atac, îndreptate spre tine și spre alții. Ori de câte ori observi că gândurile tale au tendința de a intra în modul de atac, spune cu

voce tare sau în gând: „Fericirea este o alegere pe care o fac eu.“ Fă-ți din această sintagmă o mantră.

Cu cât te antrenezi mai mult să alegi fericirea în locul fricii, cu atât vei fi mai fericit. Repetarea unui comportament nou face ca schimbarea să persiste. Când repești un tipar nou de multe ori, modifici efectiv traseele neuronale din creier. Această modificare permite instalarea definitivă a noii schimbări.

Fericirea este alegerea ta. O poți alege azi.

Acum e timpul să răspândești iubirea! Transmite-o prin Tweeter, Facebook, Instagram, e-mail și repetă Mesajul Miracol de mai jos. Dă mai departe prin transmiterea mesajului.

---

#### Mesaj Miracol #1:

Fericirea este o alegere personală.

#MiraclesNow

---

## #2: CURĂȚĂ TROTUARUL DIN FAȚA CASEI TAIE

Dacă vrei să trăiești o viață plină de miracole, trebuie să fii dispus să-ți analizezi comportamentul și să-ți assumi responsabilitatea pentru viața pe care ai creat-o până acum. Prima tehnică te-a ajutat să înțelegi că fericirea este o alegere. Acum e timpul să aprofundăm această înțelegere, urmărind modul în care, până acum, ai ales frica în locul fericirii.

Acest exercițiu te va ajuta să devii martorul temerilor tale, un martor ce nu emite judecăți. Elaborează o listă cu cele mai intense zece temeri ale tale. În timp ce examinezi cu atenție aceste temeri, fii sincer cu privire la modul în care îți-au dominat viața. Observă cum gândurile îți-au creat realitatea.

Apoi, în dreptul fiecărei temeri, notează motivul pentru care crezi că ea este legitimă. Scrie cât de mult sau cât de puțin consideri necesar. Există o singură regulă: să fii sincer. Este posibil să descoperi că frica ta se bazează pe o experiență din trecut, pe care ai perpetuat-o pe parcursul a zeci de ani. Ori s-ar putea să descoperi că teama îți se bazează pe un eveniment viitor, care nici măcar nu s-a întâmplat. Pe măsură ce îți vei examina temerile cu sinceritate, vei începe să observi că mare parte din ele reprezintă doar dovezi false ce par a fi reale. Atunci când acționezi pe baza acestor dovezi false, creezi haos în viața ta.

Exercițiul de față te îndrumă să te concentrezi mai mult pe trotuarul din fața casei tale și să-ți assumi responsabilitatea pentru lumea din fața ochilor tăi. La început, exercițiul îți aduce o mulțime de sentimente ciudate și senzația de dificultate. Înțând cont de acest lucru, te voi înarma cu o rugăciune minunată din *Cursul în miracole*. Ori de câte ori te simți compleșit de temeri, recită pur și simplu această rugăciune cu voce tare, abandonează-te și permite ca vindecarea să se instaleze:

Ia asta de la mine și ocupă-te de ea, judecând-o pentru mine.  
Învață-mă cum să nu fac din ea un obstacol în calea păcii.

Acum e rândul tău să le amintești altora să-și analizeze cu atenție temerile. Începe prin a planta semințele unei atitudini pozitive cu Mesajul Miracol de astăzi.

---

#### Mesaj Miracol #2:

Aleg să-mi reinterpretrez temerile  
dintr-o perspectivă mai plină de iubire.

#MiraclesNow

---