

*Jack Canfield
i D.D. Watkins*

KLJUČ ZA PRIMJENU ZAKONA PRIVLAČNOSTI



*Jednostavan vodič za kreiranje
života vaših snova*

Jack
Canfield
**Ključ za
primjenu
Zakona
privlačnosti**

s engleskoga prevela:
Radna Rojc-Belčec

sadržaj:

7	Zahvale
9	Uvod
13	01. Zakon privlačnosti
17	02. Što vi jeste
21	03. Tko vi jeste
29	04. Emocije
37	05. Usredotočite se na pozitivno
43	06. Obilje
47	07. Svrha i strast
59	08. Definirajte svoje snove
93	09. Život u skladu sa Zakonom privlačnosti
97	10. Afirmacije
109	11. Vizualizacija
119	12. Stav
127	13. Molitva i meditacija
133	14. Djelovanje
139	15. Vjerujte
143	O autorima
145	U znak zahvalnosti

Zahvale

Želimo izraziti duboku zahvalnost sljedećim ljudima koji su nam pomogli pri nastanku ove knjige:

najprije zahvaljujemo svojim obiteljima na njihovu strpljenju, ljubavi i potpori.

Zahvalni smo Patty Aubery na njezinoj viziji, predanosti i smislu za šalu; Tini Rengi na njezinoj radosti i neograničenom oduševljenju; Russu Kamalskom i Rogeru Conneru na njihovim savjetima, vjeri i izdržljivosti u ovom projektu. Svi ste bili s nama na svakom koraku puta i ispunili ga mudrošću, ljubavlju i smijehom.

Zahvaljujemo svim urednicima i cijeloj ekipi koja je tijekom posljednjih šest mjeseci marljivo radila na ostvarenju ovog projekta. Powellu Roppu, Mary Cummings i Starletti Polster zahvaljujemo na njihovoj nadarenosti, stvaralaštvu i nepokolebljivom strpljenju.

Zahvalni smo svojem izdavaču i prijatelju, Peteru Vegsu, na njegovoj trajnoj podršci u ovom novom pothvatu, kao i sveukupnom uredničkom, odjelu izdavačke kuće Health Communications, Inc.

Zahvalni smo Veronici Romero, Lisi Williams, Robin Yerian, Jesseu Ianniellu, Lauren Edelstein i Lauren Bray, koji su vješto i s ljubavlju podržavali Jackov posao.

Istinski smo vam zahvalni i sve vas volimo!

Jack Canfield i D. D. Watkins

Uvod

*Ako vjerujete u silu koja pokreće svemir,
to je vjera. Ona nije slijepa, nego je ispunjena vizijom
Vjera je uvjerenje da je svemir
na našoj strani i da zna što radi.*

Nepoznati autor

Kad je učenik spreman, učitelj dolazi, kaže izreka. Ako čitate ovu knjigu, tada ste očito spremni poduzeti sljedeći korak u vlastitoj, osobnoj evoluciji. Spremni ste početi promišljeno stvarati i primati više onoga što uistinu želite u životu. Svjesnim i svrhovitim radom sa Zakonom privlačnosti možete stvarati upravo ono što želite s manje napora i više radosti.

Iako mnogi ljudi o Zakonu privlačnosti danas govore kao o »tajni«, nije riječ niti o novoj, niti o nedavno otkrivenoj ideji. Zakon privlačnosti već je nekoliko tisućljeća sastavni dio velikih učenja. Taj princip podučavam više od 30 godina, zajedno s mnogim drugim ljudima. Nakon objavljivanja DVD filma »Tajna« i nastupa mnogih učitelja (uključujući i mene) koji su se pojavili u filmu u emisijama *Oprah*, *Larry King Live*, *The Today Show*, *Montel*, *The Ellen Degeneres Show* i *Nightline*, svijest o Zakonu privlačnosti sad je postala dio *mainstream* kulture.

Saznajemo da smo svi mi sudionici u stvaranju vlastitog života te da smo svi odgovorni za stanje svijeta u kojem živimo. Počinjemo shvaćati da moramo biti spremni uvesti prijeko

potrebne unutarnje promjene ako želimo promijeniti stvari na vanjskoj razini. Sada se odvija pomak, promjena u našoj svjesnosti. Ta je promjena svuda oko nas, a možemo je osjetiti i u dubini duše.

Izgleda da se u ljudima javlja zajednička čežnja da se vratimo jednostavnijem, radosnijem mjestu i vremenu, a na nekoj unutarnjoj razini znamo da je život nešto mnogo više od onog što doživljavamo. Znamo da je moguće dublje ispunjenje i spremni smo za njega. Dosegnuli smo točku u kojoj smo napravili puni krug svoje duhovne evolucije i čeznemo za razumijevanjem međusobne povezanosti, svoje svrhe i samih sebe. Mi, kao ljudi skloni samoanalizi, propitujemo svoje prioritete i okolnosti te tragamo za dubljim smislom života.

Nadam se da ćete uz pomoć ove knjige i boljeg razumijevanja načina na koji Zakon privlačnosti djeluje u vašem životu početi bolje razumijevati i sebe, da ćete dobiti osjećaj tko uistinu jeste i zašto ste ovdje. Vaš je ključ ovaj jednostavan vodič. On može otključati vrata budućnosti kakvu želite i povesti vas putem veće radosti, napretka i obilja. Namjera mi je da vas, dok čitate knjigu, nadahnem spoznajom kako sami *možete* stvarati život kakav želite, a u tome će vam pomoći temeljni alati, strategije i koncepti na ovim stranicama.

Ova vam se knjiga s razlogom našla u rukama. Ovog trenutka možete početi živjeti uistinu svjesnim životom, životom ispunjenim svrhom i smislom. Počevši od danas, **možete** se početi ponovno povezivati sa svojom unutarnjom istinom i mudročću. Možete steći povjerenje u svoju intuiciju, **pojačati** svoju svijest i poštovati svoje emocije. Ako imate **povjerenja** u prirodan red stvari i u moć višu od vlastite, možete se **početi** prepuštati i živjeti ispunjeni istinskom vjerom, zahvalnošću i radošću. Dok radite na tim promjenama, postajat ćete sve svjesniji čuda koja vas odasvud okružuju, a događaji u vašem životu početak će se odvijati naizgled čarobno i misteriozno.

Zapamtite, neodvojivo ste povezani sa svime što postoji u svemiru, uključujući i Boga. Oduvijek ste bili povezani. U bilo kojem trenutku svemir automatski reagira na svaku vašu misao, osjećaj i djelo. On nema drugog izbora. Stvari jednostavno tako funkcioniraju. Svemir djeluje kao zrcalo, koje vam odražava upravo onu energiju koju odašiljete. Misli i energija koje odašiljete svemiru uvijek će vam u ovom ili onom obliku privlačiti stvari i iskustva koji odgovaraju odaslanim mislima i energiji. To je djelovanje Zakona privlačnosti u vašem životu. Taj je zakon savršen primjer djelovanja ovog genijalno zamišljenog svemira, jer predstavlja nepromjenjiv, univerzalan zakon. Zakon privlačnosti znanstveno je objašnjenje podudarnosti, slučajnosti i moći molitve.

Ako, svjesni toga, želite pronaći veću sreću i ispunjenje u svom životu, morate početi živjeti u skladu s prirodnim ritmom svemira i sa Zakonom privlačnosti. Morate odlučiti da ćete živjeti ispunjeni zahvalnošću, dubljim mirom i višom sviješću. Morate naučiti slijediti vlastito blaženstvo, raditi ono što volite i imati dovoljno vremena da biste u životu pronašli radost. Vaše je prirodno pravo da budete sretni, a obaveza vam je da izražavate svoje prirodne darove i talente, tako da vam oni donose radost. Na taj način uvelike pridonosite svijetu u kojem živimo.

Zamislite svijet u kojem svi živimo na taj način. Svijet u kojem preuzimamo potpunu odgovornost za svoje misli i svoja djela te za posljedice tih djela, u kojem nas sve više ispunjava ljubav, velikodušnost, suosjećanje i poštovanje. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, prirodni je rezultat takvog života stanje sve veće radosti i obilja. Kako postajemo sretniji, zahvalniji pojedinci, tako stvaramo vibraciju koja odgovara svim dobrima koja nam svemir može ponuditi i počinjemo mijenjati energiju cijelog planeta.

To je ključ istinskog uspjeha.

To je ključ života u skladu sa Zakonom privlačnosti.

Vaše putovanje počinje upravo sada i ovdje. Probudite snagu u sebi - iskoristite ovaj ključ, otključajte vrata i krenite jednostavnim putem koji vam pokazujem.

Bit ću vaš vodič na svakom koraku ovog putovanja. Život u skladu sa Zakonom privlačnosti svjestan je i promišljen put koji će vam promijeniti život, kao i način na koji sudjelujete u ovoj globalnoj zajednici. Možete promijeniti način svog razmišljanja, možete promijeniti svoj život i možete promijeniti svijet. Počnite živjeti životom kakvim i trebate živjeti. Ovdje ste s razlogom, a ovom je svijetu potrebno ono što mu možete ponuditi.

Zamislite budućnost kakvu želite!

Stvarajte život iz snova!

Vidite ga, osjetite ga, vjerujte!

01 **Zakon privlačnosti**

Razumijevanje Zakona privlačnosti ključ je stvaranja života iz vlastitih snova.

Zakon privlačnosti najmoćniji je zakon u svemiru. Uvijek djeluje i uvijek je u pokretu, poput sile teže. *I u ovom trenutku djeluje u vašem životu.*

Jednostavno rečeno, Zakon privlačnosti tvrdi da ćete u svoj život privući sve ono na što se usredotočite. Vratit će vam se sve ono čemu poklonite svoju energiju i pažnju. Stoga, ako ste usredotočeni na dobre i pozitivne stvari u svom životu, automatski ćete u svoj život privlačiti još više dobrih i pozitivnih stvari. Ako se usredotočite na oskudicu i negativnost, tada ćete privući *takve stvari*.

Vi ste ono o čemu razmišljate čitavog dana.

Dr. Robert Schuller

Neprestano ste u stanju stvaranja. Uvijek je tako bilo. Svoju stvarnost stvarate u svakom trenutku svakog dana. Svoju budućnost stvarate svakom svojom pojedinom mišlju, svjesnom ili nesvjesnom. Ne možete prestati s tim i odlučiti da *nećete* stvarati, jer stvaranje nikad ne prestaje. Zakon privlačnosti nikada ne prestaje djelovati.

Stoga je temeljni ključ vašeg uspjeha spoznaja o načinu djelovanja tog zakona. Želite li promijeniti svoj život i postati tako snažni da stvarate čudesnu budućnost, morate razumjeti svoju ulogu u Zakonu privlačnosti.

*Neodgovorno je dopustiti da vam se život
jednostavno događa.*

Vaše je božansko pravo stvarati vlastite dane.

Ramtha

Evo kako taj zakon djeluje: sličnosti se privlače. Ako ste uzbuđeni, oduševljeni, ispunjeni strašću, sretni, radosni, prepuni poštovanja i obilja, tada odašiljete *pozitivnu* energiju. S druge strane, ako vam je dosadno, ako ste ispunjeni tjeskobom i stresom ili negodovanjem, ako ste ljuti ili tužni, tada odašiljete *negativnu* energiju. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, svemir će oduševljeno reagirati na obje vrste vibracija. On ne odlučuje što je bolje za vas, nego samo reagira na *svaku* energiju koju stvarate i donosi vam još više iste takve energije. Dobivate upravo ono što ste odaslali. Što god mislite i osjećate u nekom trenutku, to je zapravo vaš zahtjev svemiru da vam pruži još više toga.

Budući da će vam vaše energetske vibracije privući energiju istih frekvencija, morate pripaziti da neprestano odašiljete energiju, misli i osjećaje koji su u skladu s onim što želite biti i doživjeti. Vaše energetske frekvencije moraju biti usklađene s onim što u životu želite privući. Ako želite privući ljubav i radost, tada želite stvarati vibracijske frekvencije ljubavi i radosti.

To je prilično slično odašiljanju i primanju radijskih valova. Vaša frekvencija mora odgovarati frekvenciji onog što želite primiti. Ne možete namjestiti radio na 98,7 FM i očeki-

vati da ćete slušati postaju koja emitira na 103,3. To se jednostavno ne može dogoditi. Vaša se energija mora sinkronizirati ili uskladiti s energetsom frekvencijom određene postaje. Stoga, kako biste privukli pozitivnu energiju, vaša vibracija mora biti namještena na pozitivnu frekvenciju.

Drugi je primjer vilica za ugađanje. Kad je dodirnete, aktivirali ste je da odašilje određeni zvuk ili frekvenciju. Ako u prostoriji ima više takvih vilica, početak će vibrirati *samo* one koje su ugođene na istu frekvenciju. Automatski će se povezati i reagirati na frekvenciju koja odgovara njihovoj. Poanta je u tome da *sebe* trebate uskladiti tako da reagirate na frekvenciju koja je u skladu s onim što želite privući. Da biste stvarali pozitivnu budućnost, vaša energija, misli i osjećaji trebaju biti pozitivni.

Možete naučiti upravljati vlastitim mislima i osjećajima te održavati vibracijsku energiju onoga što želite privući tako što ćete početi promišljeno postupati, umjesto da samo reagirate na situacije u svom životu. Većina ljudi kroz život prolazi automatski i nesvjesno, automatski reagirajući na stvari i događaje oko sebe. Možda vam je dan bio naporan, pukla vam je guma ili je netko bio nepošten prema vama. Recimo da na te situacije svojim mislima i emocijama reagirate negativno. Razljutite se, frustrirani ste ili uznemireni. U tom slučaju nesvjesno *reagirate* na situaciju, umjesto da se prema njoj odnosite svjesno i *promišljeno*, a vaše negativno nabijene misli i emocije automatski od svemira naručuju još više takvih negativnih iskustava. Da biste stvarali pozitivniji ishod, morate naučiti svjesno i promišljeno postupati na drukčiji, pozitivniji način.

*Ako se ponašate onako kako ste to uvijek činili,
dobit ćete ono što ste uvijek dobivali.*

Anthony Robbins

Dobra je vijest da možete početi svjesno i promišljeno stvarati bolji život čim shvatite Zakon privlačnosti i način njegova djelovanja. Možete *odlučiti* da se drukčije odnosite prema situacijama koje se pojavljuju. Možete *odlučiti* da ćete razmišljati na drukčiji način. Možete *odlučiti* usredotočiti se i razmišljati o stvarima koje želite u svom životu. Možete *odlučiti* doživjeti više ugodnih iskustava. Možete *odlučiti* promišljeno sudjelovati u stvaranju svoje budućnosti ovladavanjem vlastitim mislima i osjećajima.

*Svoju budućnost stvarate onim
što radite danas, a ne sutra.*

Robert Kiyosaki

Očekujte čuda.

Zakon privlačnosti omogućuje vam *beskonačne* mogućnosti, *beskonačno* obilje i *beskonačnu* radost. Njemu ništa nije teško i može promijeniti svaki dio vašeg života.

Da bismo uistinu razumjeli kako Zakon privlačnosti djeluje u vašem životu, moramo razmotriti neke stvari.

Počnimo otpočetak.

*Svemir je promjena.
Naš je život odraz naših misli.*

Marko Aurelije Antonije

02 Što vi jeste

Vi ste energija.

Jasno i jednostavno. Načinjeni ste od iste tvari kao i Sunce, Mjesec i zvijezde. Vi ste živa, pokretna nakupina inteligentne energije u obliku ljudskog tijela. Sastavljeni ste od stanica, koje su sastavljene od atoma, koji su sastavljeni od subatomske čestice. Što su subatomske čestice? **Energija!**

Sve je energija.

Sveukupna materija je energija.

Energiju ništa ne može stvoriti ili uništiti.

Ona je sama svoj uzrok i posljedica.

Uvijek i posvuda ravnomjerno je prisutna.

Energija je u neprestanom kretanju i nikad ne miruje.

Zauvijek se kreće od jednog do drugog oblika.

ENERGIJA SLIJEDI MISAO.

U svemiru ne postoje posebni djelići.

*Svaki je čovjek ovdje zato što treba ispuniti svoje mjesto
i svaki djelić se mora uklapati u veliku slagalicu.*

Deepak Chopra

Vi ste povezani.

Povezani ste sa svim što postoji i sa svakim čovjekom. Vi ste posve jedinstven djelić mnogo obuhvatnije cjeline, integralni dio svemira. Vi ste kugla energije u mnogo većem energetskom polju. Dio ste mnogo veće moći, dio ste Boga. Na raspolaganju vam stoji mudrost čitavog svemira.

Razmislite o internetu. Ne možete ga ni vidjeti ni dodirnuti, ali znate da postoji. Stvaran je. On je nevidljiva energetska poveznica koja nas sve međusobno povezuje. Na gotovo isti način povezani ste sa svakim čovjekom i svim što postoji.

Jeste li ikada doživjeli da ponekad možete dovršiti rečenicu bliske osobe ili da istodobno kažete istu stvar? To nije slučajnost, nego povezanost! To je savršen primjer koji govori koliko smo uistinu povezani s ljudima oko sebe.

Svi smo doživjeli da na nekoga pomislimo, možda na osobu koju godinama nismo vidjeli niti s njom razgovarali, a nekoliko trenutaka poslije zazvoni telefon i javi se upravo ona. »Baš sam razmišljao o tebi«, začuđeno uskliknemo. Zapravo smo osjetili *namjeru* tu osobe da nas nazove prije nego što je i podigla slušalicu. Naše misli nevjerojatnom brzinom putuju kroz vrijeme i prostor. Zahvaljujući svojoj povezanosti, bili ste u stanju osjetiti energiju druge osobe prije nego što je i okrenula vaš broj, ili je pak vaše razmišljanje nju potaknulo da vas nazove.

*Zahvaljujući Zakonu privlačnosti
svatko je od vas sličan snažnom magnetu i privlači još više
onog što osjećate u bilo kojem trenutku.*

Esther i Jerry Hicks

Vi ste magnet.

Vi ste živi magnet. *Doslovce* privlačite stvari, ljude, ideje i okolnosti koji vibriraju na istoj energetskej frekvenciji. Vaše se energetsko polje neprestano mijenja u skladu s vašim mislima i osjećajima, a svemir djeluje poput zrcala i šalje vam odraz energije koju projicirate. Što su vaše misli i emocije jače i intenzivnije, to je i magnetska privlačnost jača. Za taj vam proces nije potreban stvaran napor. Magnet ne »pokušava« nešto privući, nego jednostavno privlači, a isti je slučaj i s vama! Vi ste uvijek u procesu privlačenja *nečega* u svoj život.

Shvaćate li da je vaš život u ovom trenutku rezultat svega onog što ste dosad pomislili, napravili, vjerovali ili osjetili? Ovog trenutka možete početi svjesno i promišljeno privlačiti što *god* želite u svom životu. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, možete privući ljude, stvari, novac, ideje, strategije i okolnosti - doslovce sve što vam je potrebno za stvaranje budućnosti iz snova.

Ono što jesmo rezultat je naših misli.

Buddha

Vi ste moćni.

Daleko ste moćniji nego što shvaćate. Vi stvarate sve u svom životu. Jednom kad to u potpunosti priznate i preuzmete odgovornost za to, možete napraviti *sve* što odlučite. Vi ste tvorac vlastitog života i možete ga usmjeriti kamo god želite.

Posjedujete sposobnost da promijenite svoj život.

Posjedujete sposobnost stvaranja svoje željene budućnosti.

Posjedujete *neograničen* potencijal!

*Kad donesete odluku,
čitav se svemir uroti da bi je ostvario.*

Ralph Waldo Emerson

03 Tko vi jeste

Misli su stvari.

Vaše misli nisu samo nejasni oblačci koji vam lebde u glavi. Vaše su misli *stvari*. One su zapravo *mjerljive jedinice energije*. Misli su biokemijski električni impulsi. One su valovi energije koji, koliko znamo, prodiru kroz vrijeme i prostor.

Misli su priprema za djelovanje.
Sigmund Freud

Vaše su misli moćne.

One su stvarne, one su mjerljive, one su energija.

Svaka pojedina misao u vašoj glavi izjava je koju šaljete svemiru, a govori o vašim željama. Svaka pojedina misao koju pomislite u vašem tijelu stvara fiziološku promjenu. Vi ste proizvod svih misli koje mislite, osjećaja koje osjećate, postupaka koje ste dosad poduzeli. Misli koje mislite danas, osjećaji koje danas osjećate i postupci koje ćete danas napraviti određuju vaša sutrašnja iskustva. Stoga je najvažnije da naučite misliti i ponašati se na pozitivan način, u skladu s onim što u konačnici želite biti, raditi i iskusiti u životu.

Život je igra s bumerangom.

*Naše nam se misli, djela i riječi prije ili poslije
vraćaju s nevjerojatnom točnošću.*

Florence Shinn

Misli utječu na vaše tijelo.

Zahvaljujući poligrafu ili detektoru laži, znamo da tijelo reagira na misli. Misli mogu promijeniti temperaturu tijela, srčani ritam, krvni tlak, brzinu disanja, napetost mišića i znojenje dlanova. Recimo da ste priključeni na detektor laži i netko vam postavi pitanje: »Jeste li uzeli novac?« Ako jeste, ali slažete, ruke bi vam se mogle oznojiti ili postati hladnije, srce će vam početi brže kucati, porast će vam krvni tlak, ubrzat će vam se disanje, a mišići napeti. Takve vrste fizioloških reakcija javljaju se ne samo kad lažete, nego su to reakcije na *svaku* misao koju pomislite. *Svaka pojedina misao koju pomislite djeluje na svaku pojedinu stanicu u vašem tijelu!*

Priznajem da misli utječu na tijelo.

Albert Einstein

Stoga i sami možete uvidjeti koliko je važno naučiti razmišljati što pozitivnije. Negativne su misli otrovne i negativno utječu na tijelo. Oslabljuju vas, izazivaju znojenje, stvaraju mišićnu napetost, pa čak i kiseliju pH vrijednost tijela. Povećavaju mogućnost nastanka raka (stanice raka sjajno napreduju u kiseloj okolišu) i drugih bolesti. Također odašilju vibraciju negativne energije te privlače brojnija iskustva iste vibracije.

Pozitivne misli, pak, na pozitivan način utječu na tijelo. Od njih ste opušteniji, usredotočeniji i budniji. Pozitivne misli potiču lučenje endorfina u mozgu, smanjuju bol i povećavaju osjećaj zadovoljstva. Osim toga, odašilju vibraciju pozitivne energije koja će u vaš život privući dodatna pozitivna iskustva.

*I znanstveno je dokazano da je pozitivna misao
stotinu puta moćnija od negativne.
Michael Bernard Beckwith*

Vaš svjestan i nesvjestan um.

Većina ljudi uglavnom je svjesna svojih svjesnih misli, ali važno je da osvijestimo i nesvjesnih. Našim životom uglavnom upravlja nesvjestan um, a budući da se kod većine ljudi u glavi neprestano odvija negativna vrpca, neprestano odašiljemo negativne poruke. Morate naučiti reprogramirati svoj nesvjesni um i svoje negativne, nesvjesne misli preobraziti u zdrave i pozitivne. Ako pažljivo istražite svoja uvjerenja i sliku o sebi, možete raditi na otklanjanju svake ograničavajuće negativne ideje. Negativan razgovor koji vam se odvija u mislima sličan je statičkom šumu ili smetnjama u telefonskoj liniji. On ometa, iskrivljuje pa čak i sprečava frekvencije vaših pozitivnih namjera. Ako ga ne otklonite, smanjit će vašu sposobnost stvaranja i očitovanja budućnosti kakvu želite.

*Ponekad sve morate odbaciti i pročistiti se.
Ako ste zbog bilo čega nesretni, ako vas nešto deprimira,
oslobodite se toga. Jer, kad se oslobodite,
otkrit ćete da na površinu
izvire vaša istinska kreativnost i vaše istinsko ja.*

Tina Turner

Nažalost, mnogi od nas prilično su tvrdoglavo skloni držati se svojih starih negativnih misli i slika o sebi. To je naše područje ugone - navikli smo na poznate koncepte o stvarnosti i često zaglavimo u svojim nesvjesnim uvjerenjima o nesposobnosti, strahu i sumnji. Većina tih misli i osjećaja koji nas ograničavaju izvire iz događaja, uvjerenja i iskustava prošlosti koje smo s godinama prihvatili i pretvorili u vlastite osobne istine. Ti negativni koncepti mogu nas ometati i ne dopuštaju nam da spoznamo svoju potpunu sposobnost rasta i potencijale, sve dok svjesno ne odlučimo pozabaviti se njima, osloboditi ih i pustih da odu.

Pokušajte voziti automobil s povučenom ručnom kočnicom. Bez obzira na to koliko pokušavali ubrzati, kočnica će vas usporavati, ali čim je otpustite, pojurit ćete automatski i bez ikakva napora. Ograničavajuće misli, osjećaji i postupci slični su *psihološkoj* kočnici. Usporavat će vas sve dok ih svjesno ne odbacite i ne zamijenite pozitivnijim mislima i osjećajima.

Morate biti spremni osloboditi se svog negativnog mentalnog programiranja i iskoračiti iz svog područja ugone kako biste napravili mjesto za pozitivnu i zdravu sliku o sebi te pozitivan sustav uvjerenja. Time ćete promijeniti svoju energetsku vibraciju pa ćete lakše i učinkovitije privlačiti pozitivnu energiju i iskustva koja želite iskusiti u svom životu.

Uvjerenja su samo uobičajene misli, a možete ih promijeniti afirmacijama, pozitivnim idejama, promjenom ponašanja i metodama vizualizacije. To su iznimno djelotvorna sredstva za otpuštanje starih, negativnih misaonih obrazaca. O svakoj od tih moćnih metoda govorit ćemo u sljedećim poglavljima.

Ako otkrijete da je vaše negativno programiranje tako duboko ukorijenjeno da vam je jako teško osloboditi ga se, tada možete iskušati drukčiji pristup. Otkrio sam tri jako djelo-

tvorne metode oslobađanja. Iznimno su učinkovite u otpuštanju negativnih obrazaca razmišljanja, uvjerenja i emocija. To su:

Metoda Sedona Halea Dwoskina

(www.sedonamethod.com)

Djelo Byron Katie

(www.TheWork.com)

Metoda emocionalne slobode

(www.emofree.com)

Na tim internetskim stranicama pronaći ćete informacije o knjigama, audiotekaževima i seminarima koji će vam pomoći da se brzo i djelotvorno oslobodite svog negativnog mentalnog programiranja i vratite se čistoj svijesti.

*Sto čovjekov um može zamisliti
i povjerovati, to može i ostvariti.*

Napoleon Hill

Vaš svjestan um.

Svjesni je um dio vas koji razmišlja i zaključuje, dio vašeg uma kojim se koristite u donošenju svakodnevnih odluka. U njemu se nalazi vaša slobodna volja, a svojim svjesnim umom možete odlučiti što točno želite ostvariti u svom životu. Tim dijelom svog uma možete prihvatiti ili odbaciti svaku ideju. Nijedna vas osoba niti okolnost ne mogu prisiliti da svjesno razmišljate o mislima ili idejama koje ne želite odabrati. Misli koje *odabere-te*, dakako, u konačnici će odrediti tijek vašeg života. Uz malo vježbe i discipliniranog napora možete naučiti usmjeravati misli samo na ono što podržava očitovanje vaših odabranih snova

i ciljeva. Svjesni um je moćan, ali predstavlja ograničeniji dio vašeg sveukupnog uma.

Svjesni um sadrži:

Ograničenu sposobnost obrade

Kratkotrajno pamćenje (oko 20 sekundi)

Sposobnost upravljanja jednim do tri događaja istodobno

Impulse koji putuju brzinom od 190 do 220 kilometara na sat

Sposobnost prerade u prosjeku 2000 bita informacija u sekundi

Vaš nesvjesni um.

Nesvjesni je um zapravo mnogo čudasniji. O njemu se često govori kao o duhovnom ili univerzalnom umu i on ne poznaje granice osim onih koje *vi* svjesno postavite. U nesvjesnom umu skriva se vaša slika o sebi, kao i vaše navike. On funkcionira u svakoj pojedinoj stanici vašeg tijela. Taj je dio uma s vašim višim ja povezan na razini mnogo višoj od svjesnog uma. Nesvjesni um vaša je povezanost s Bogom, s Izvorom i Univerzalnom Beskonačnom Inteligencijom.

Vaš je nesvjesni um ispunjen navikama i bezvremen, te funkcionira samo u sadašnjosti. On pohranjuje vaša naučena iskustva iz prošlosti i uspomene te nadgleda sve tjelesne funkcije, kao što su motoričke funkcije, srčani ritam, probava i slično. Vaš nesvjesni um misli *na doslovan način*, te će prihvatiti svaku misao koju svjesni um odluči misliti. Nije sposoban odbacivati koncepte ili ideje. To znači da se možemo poslužiti svjesnim umom kako bismo svjesno reprogramira-

li svoja nesvjesna uvjerenja, a nesvjesni um *mora* prihvatiti nove ideje i uvjerenja, jer ih ne može odbaciti.

Mi zapravo možemo donijeti *svjesnu* odluku da ćemo promijeniti sadržaj svog *nesvjesnog* uma!

Nesvjesni um sadrži:

Proširenu sposobnost prerade

Dugotrajno pamćenje (prošla iskustva, stavovi, vrijednosti i uvjerenja)

Sposobnost upravljanja tisućama događaja istodobno

Impulse koji putuju brzinom većom od 160.000 kilometara na sat

Sposobnost prerade 4.000.000.000 bita informacija u sekundi

Kao što vidite, nesvjesni um *daleko* je moćniji od svjesnog. Svoj um možete zamisliti kao ledenu santu. Dio sante koji vidite, koji se uzdiže iznad vode, predstavlja *svjesni* um. On predstavlja samo šestinu vašeg stvarnog mentalnog kapaciteta, a dio ispod površine (ostalih pet šestina) vaš je nesvjesni um. Kad djelujemo prvenstveno na temelju svjesnog uma (kao što se obično događa), koristimo se samo djelićem svog istinskog potencijala. Svjesni um mnogo je sporije i nespretnije sredstvo od nesvjesnog.

Cilj nam je naučiti kako možemo pristupiti golemoj moći nesvjesnog uma kako bismo iskoristili njegove prednosti. Svakog dana moramo odvojiti malo vremena da se »posvetimo« svom nesvjesnom, duhovnom umu. Ako svakog dana

provedemo neko vrijeme u tišini, tako da nas ne ometa vanjski svijet, ojačat će se naša povezanost s onim tko uistinu jesmo. Sa svojim se nesvjesnim umom možemo povezivati uz pomoć nekoliko metoda. U njih se ubrajaju: afirmacije, vizualizacija, molitva, kontemplacija i meditacija, zahvalnost i poštovanje, te korištenje metoda pozitivnog usredotočivanja.

Nesvjesni um može nas odvesti kamo god poželimo i pomoći nam da svoje životne ciljeve ostvarimo mnogo brže i jednostavnije nego što bi nam to mogao omogućiti svjesni um. Stoga povezivanjem s nesvjesnim umom i korištenjem njegove čudesne brzine, moći i britkosti možemo početi svjesno koristiti Zakon privlačnosti kako bismo učinkovitije privukli i stvorili željene rezultate.

*U vama se ovog trenutka krije moć
o kakvoj niste ni sanjali. Ta vam moć postaje
dostupna istog trenutka kad uspijete promijeniti svoja
uvjerenja.*

Dr. Maxwell Maltz

Vaše su emocije ključne.

Vaše su emocije presudan element u primjeni Zakona privlačnosti. Naučite ih oslušivati - važan su sustav povratnih unutarnjih informacija koje vam govore o intuitivnoj reakciji tijela na vibracijska stanja koja stvarate. Tu vibracijsku frekvenciju stvarate sa *svim onim* čemu poklanjate pažnju - mislima koje mislite, uvjerenjima o kojima razmišljate, televizijskom emisijom koju gledate, glazbom koju slušate, knjigom koju čitate, *svim vrstama aktivnosti* kojima se bavite.

Osjećaji su dio vašeg unutarnjeg sustava vodstva. Kad ste radosni i imate osjećaj napredovanja, to jednostavno znači da ste *na pravom putu*, da vas ono čemu poklanjate pažnju, misli koje mislite ili stvarate, ideje o kojima razmišljate i aktivnosti kojima se bavite aktivno pokreću u smjeru vaše svrhe, snova i želja.

Kad osjećate bijes, tugu, depresiju i beznadnost, bilo kakav osjećaj koji u vama izaziva dojam tjelesnog stezanja, tada vas vaše misli i stvari kojima se bavite *ne* vode prema ostvarenju vaše svrhe, snova ili želja. To je povratna informacija koja vam govori da ste *skrenuli s puta*. Vaše vam emocije govore da je vrijeme za promjenu brzine. Govore vam da je vrijeme da počnete misliti na pozitivnije stvari, da promijenite, kanal i temu razgovora te da se počnete baviti nečim drukčijim što će

vam promijeniti energiju i probuditi u vama osjećaje radosti i napredovanja.

*Ljubav je život.
Ako propustite ljubav,
propustili ste i život.
Leo Buscaglia*

Budući da vaše vibracijsko stanje privlači ono što želite, najvažnije je da vam emocije budu što pozitivnije. Održavajte emocije pozitivnima, tako da osjećate radost, ljubav, sreću, oduševljenje, zadovoljstvo, olakšanje, ponos, poštovanje, opuštenost i vedrinu.

Takvi će osjećaji podići vašu vibracijsku razinu i stvoriti »vibracijski sklad« s iskustvima koja očekujete doživjeti kad vam se snovi ostvare. Zapamtite, sličnosti se privlače. Privlačite ono što osjećate. Stoga promišljenim stvaranjem pozitivnih emocionalnih stanja, koja su u skladu s osjećajima kakve ćemo imati po dovršenju i ispunjenju svojih ciljeva i želja, možemo stvarati energetska polja koje će privlačiti ono što želimo. Zbog toga je važno naučiti kako se svjesno odnositi prema okolnostima, a ne više reagirati na njih, jer time ovladavate svojim emocionalnim raspoloženjima.

Zato se bavite stvarima zbog kojih se dobro osjećate - neka vas ispune strast i oduševljenje prema životu! Kad u potpunosti i duboko osjećate emocije, u svemir zračite intenzivnije frekvencije. Što su vam osjećaji jači i intenzivniji, to se više ubrzava proces vibracijske privlačnosti.

Apsolutno je važno da odvojite vrijeme u kojem ćete se baviti onim što volite i da na taj način brinete o sebi, bez obzira na to koliko vam je život već pretrpan.

Istraživači su otkrili da je ono što *osjećate* zapravo daleko važnije od onog što mislite ili govorite. *Emocije nikad ne lažu*. One su istinski pokazatelj vaših misli, kao i toga ponašate li se u skladu sa svojom osobnom istinom i svojim istinskim željama. Ne zanemarujte ih i ne pokušavajte razumom suzbiti osjećaje. Najprije ih zamijetite. Ako nisu pozitivni (nada, očekivanje, prihvaćanje, poštovanje, ljubav i radost), tada ih ili otpustite ili jednostavno odaberite *bolju* misao. To znači da trebate odabrati misao koja stvara bolji osjećaj ili jednostavno promijeniti ono čime se bavite i prihvatiti se nečega u čemu uživate. Otidite u šetnju, poslušajte glazbu, pomilujte mačku, ponovno prihvatite uzde u svoje ruke i učinite *nešto* kako biste se vratili pozitivnim emocijama!

Sve što se događa posljedica je onog što jeste.

David R. Hawkins

Unutarnje i vanjske povratne informacije.

Zapamtite, radost je vaš unutarnji sustav vodstva. Ona je vaše vlastita *unutarnja povratna informacija*. Ako ste uzbuđeni, sretni i radosni, tada postoji velika vjerojatnost da ste na pravom putu i da živite u skladu sa svojom osobnom istinom. Ako osjećate depresiju, tugu ili nezadovoljstvo, tada vjerojatno nije tako. Posve jednostavno. Kad ste u stanju radosti ili sreće, pravilno postupate i samo tako nastavite. Obratite pažnju na to kako se osjećate i neka vam kompas uvijek pokazuje prema radosti. Vaša je sreća u ovom trenutku ključ za privlačenje još veće sreće u budućnosti.

Osim tih unutarnjih povratnih informacija, vi neprestano primete *vanjske povratne informacije*, poruke iz svemira. One

dolaze u mnoštvu oblika. Sastoje se od suptilnih i malo konkretnijih signala koje dobivate od drugih ljudi, situacija i događaja u svom životu. Svakako ste doživjeli trenutak kad vam se učini da se sve poklapa, da vam sve dolazi lako i bez napora. Osjećate da u svojim postupcima i pothvatima imate potporu. To su *vanjske povratne informacije* koje vam govore da ste *na pravom putu*.

Suprotno tome, postoje razdoblja kad se posvuda susrećete s otporom i kao da ništa ne ide kako treba, koliko god se trudili. Tako vam svemir pruža vanjske povratne informacije da bi vas zaštitio i dao vam do znanja da ste *skrenuli s pravog puta*. Plivate uzvodno i borite se protiv struje. Ti sustavi unutarnjih i vanjskih povratnih informacija pokazuju vam kad ste na pravom, a kad na pogrešnom putu. Jednostavno trebate obraćati pažnju na ono što vam govore. Ako im to dopustite, uvijek će vas voditi.

*Svaki put kad sam poduzeo nešto
što mi se doimalo pogrešnim,
na kraju se pokazalo da je i bilo pogrešno.*

Mario Cuomo

Dakako, u životu će nam ponekad dolaziti trenuci tuge, bola i patnje. To je prirodna plima i oseka života, a kad ne bi bilo tuge, ne bismo mogli cijeniti radost. Kad ne bi bilo tame, ne bismo mogli cijeniti svjetlost. Bolna razdoblja često su prilike za emocionalni i duhovni rast koje uvelike podcjenjujemo. Mogu nam pružiti itekako potreban smisleni okvir i pomoći nam pružajući nam mogućnost suprotstavljanja i usporedbe kako bismo prepoznali i cijenili mnoštvo blagoslova u svom životu.

Razumljivo je da je teže zadržati pozitivne misli i osjećaje kad se suočavamo s patnjom i tamom. Samo budite svjesni da *imate* mogućnost izbora u pogledu toga kako ćete reagirati na neku situaciju ili je doživjeti. U našem životu zapravo nema »dobrih« ili »loših« događaja. Mi samo gajimo unaprijed određene ideje i opažanja o nekim stvarima zbog kojih one i postaju »dobre« ili »loše«. Sve što nam se događa u životu pruža nam mogućnost svojevrsnog rasta. Pokušajte zapamtiti da svaki naizgled negativan događaj ujedno može postati temelj nečeg prekrasnog i korisnog.

Ne postoje ni pogreške ni slučajnosti.

*Svi su događaji blagoslov iz kojih
možemo nešto naučiti.*

Elisabeth Kübler-Ross

Pozitivne i negativne emocije.

Možda ste zamijetili da osjećaji zahvalnosti, sreće i radosti u vama bude dojam svjetlosti i napretka. Osjećate se povezano. Osjećate se *živi!* To je vaše prirodno stanje postojanja. *Život bi vam i trebao biti takav.* Težite tome da živite u stanju radosti, čuđenja i zahvalnosti. Takve euforične pozitivne emocije ostavljaju ugodan dojam i podižu vašu vibracijsku frekvenciju. Ispunjeni ljubavlju i radošću Jedno ste s Bogom i postajete magnet za svu onu ljubav i obilje koje vam svijet može ponuditi.

Negativne emocije, pak, kao što su mržnja, ljutnja, ljubomora i strah, stvaraju suprotan učinak. Snižavaju vam vibracijsku frekvenciju i u vama bude osjećaj tjeskobe, napetosti i zgrčenosti. Mogu izazvati fizičke boljke i bolesti. Negativne emocije neminovno dovode do osjećaja odvojenosti i nepovezanosti. Slične su kamenom zidu, prepreci za radost koja je vaša istinska bit. Te emocije djelotvorno sprečavaju dotok

pozitivne energije u vaš život i privlače još više negativne energije.

Ako gajite osjećaje ljutnje, strah ili negodovanja, sad je pravi trenutak da ih otpustite. Oslobodite se tih starih misli i obraza-
ca ponašanja te počnite živjeti u sadašnjosti. Ako se usredoto-
čite na patnju ili bijes, u svoj život privlačite samo dodatne ne-
gativne i nezdrave okolnosti. Morate napraviti mjesto za pozi-
tivne osjećaje i iskustva koje želite privući.

*Od ljutnje se smanjujete,
dok vas opraštanje prisiljava
da izrastete veći nego prije.*

Cherie Carter-Scott

Opraštanje.

Čin opraštanja prijeko je potreban proces koji uistinu donosi preobrazbu. Morate biti spremni oprostiti svakoj osobi ili si tuaciji koji su vam nanijeli bol te ju otpustiti. Ako se držite bilo koje stare negativne misli i emocije, sami sebi nanosite zlo i privlačite dodatnu negativnu energiju. Kad niste spremni oprostiti, sami ispijate otrov, očekujući da će se razbolje-
ti *druga* osoba! Stoga samo blagoslovite osobu ili situaciju i zaželite im sreću. Oprostite im, otpustite bol i budite spremni oprostiti i sebi ako je to potrebno.

Kad priznate pozitivne stvari iz svoje prošlosti i otpustite negativne, tada ste napravili mjesto za prekrasnu budućnost. Istinsko opraštanje donosi pravu katarzu - pročišćuje vas i oslobađa. To je neizmjereno moćan proces koji će vašu patnju i bijes istog trenutka preobraziti u višu vibracijsku frekvenciju ljubavi.

*Ako sebi nešto niste oprostili,
kako možete očekivati da ćete oprostiti drugima?*

Dolores Huerta

Budući da Zakon privlačnosti reagira na energetska vibraciju vaših misli i emocija, morate usredotočiti pažnju na stvari koje vas prenose u stanje pozitivne vibracije. Mnogi stručnjaci za Zakon privlačnosti kažu da ništa nije važnije od toga da se *dobro osjećate*. Stoga pronađite vremena da se bavite stvarima koje vas raduju i usređuju. Slušajte glazbu koju volite. Prošećite plažom. Napravite nekome nešto lijepo. Lijepo se odnosite prema sebi. Svjesno odlučite da ćete birati pozitivne misli i biti u vibracijskom skladu s onim što želite privući u svoj život. U stvaranju pozitivnih osjećaja i okolnosti budite promišljeni i svjesni svoje svrhe, te će svemir reagirati u skladu s tim.

Morate se uskladiti s onim što tražite.

To je radost, to je poštovanje, to je osjećaj strasti.

No, kad očajavate, plašite se ili ljutite, to su snažni pokazatelji da ovog trenutka niste u skladu s onim što tražite.

Esther Hicks

Zapamtite, nitko vam ne može reći kako se trebate osjećati. Samo vi možete donijeti tu odluku. Ako postanete svjesni da se osjećate loše, tada provjerite što stvara negativne osjećaje, a to nikada nije vanjski svijet, nego *vi*, vaše prosudbe, uvjerenja, ideje i misli o vanjskim stvarima. Stoga vašu emocionalnu reakciju određuje način na koji ste odlučili *opažati* situaciju, a svjesno možete odlučiti da ćete sve sagledavati u pozitivnom svjetlu.

Morate svjesno odlučiti da *birate* sreću. Odaberite optimizam. Odaberite živjeti tako da ste uvijek ispunjeni zahvalnošću i radošću. U svom se životu nemojte zadovoljiti ni sa čim manjim od veličanstvenosti. Emocije vam potiču energiju, a ta vam energija potiče budućnost.

*Ne razmišljajte o prošlosti.
 Poslužite se njome da biste nešto objasnili,
 a zatim je ostavite za sobom.
 Zapravo ništa nije važno
 osim onoga što radite u ovom djeliću vremena.
 Od ovog trenutka možete postati
 potpuno drukčija osoba,
 ispunjena ljubavlju i razumijevanjem,
 koja pruža ruke drugima, radosna
 i pozitivna u svakoj svojoj misli i djelu.*

Eileen Caddy

05 - Usredotočite se na pozitivno

Svjesno odlučite usredotočiti se na pozitivno.

Zakon privlačnosti ne filtrira informacije koje mu dajemo. Ne odlučuje što je bolje za nas. Obdareni smo slobodnom voljom i sami odlučujemo na što ćemo usredotočiti energiju i pažnju. Svemir nam to samo odražava. Ako pažnju usredotočimo na nešto (bilo pozitivno ili negativno), svemir će nam samo dati još više toga.

Stoga je iznimno važno usredotočiti se na ono što *uistinu* želite, a ne na ono što ne želite. Svoje želje izrazite na pozitivan način. Um funkcionira u slikama, pa ako kažete: »Ne želim biti ljut«, stvarate sliku i vibraciju »ljutnje«. Svemir prima samo frekvenciju »ljutnje« i reagira na nju. Morate se usredotočiti na *suprotnost* od onoga što ne želite. U ovom slučaju, bolje bi bilo reći: »Želim biti ispunjen ljubavlju i prihvaćati stvari takve kakve jesu.«

*Jednom kad negativne misli zamijenite
pozitivnima, početak će vam se ostvarivati
pozitivni rezultati.*

Willie Nelson

Morate izbjegavati odašiljanje neodređenih signala svemiru i ljudima oko sebe. To ometa vašu sposobnost privlačenja i očitovanja na jasan i djelotvoran način.

Primjerice: Ako ste »protiv« nečega, zapravo to isto iznova stvarate. Stvarate još više onog što želite otkloniti! Ako ste »protiv rata«, ponovno razmislite. Ovdje je ključna riječ »rat«, a dobit ćete upravo to i još više. Bolje je biti »za mir«. Svemir će primiti vibraciju »mira« i reagirati u skladu s njom. Rat protiv terorizma izaziva još veći terorizam. Nasilje privlači nasilje, a ljubav privlači veću ljubav.

Unesite tu jednostavnu promjenu u svoj život. Svjesno se potrudite promijeniti način na koji razmišljate i govorite te nemojte davati nepotrebnu energiju stvarima koje ne želite u svom životu. Kad god je to moguće, izbjegavajte sebe, svoje misli i emocije izlagati negativnim ljudima i utjecajima.

*Ono što trebamo biti ne možemo
postati ako ostanemo ono što jesmo.*

Max Depree

Budite svjesni da negativnost može biti jako podmukla. Uvlači nam se u život kroz vijesti i dnevne novine. Tako je uobičajena da se doima gotovo normalnom - postali smo gotovo potpuno imuni na svakodnevne vijesti o ratu, zločinima, nasilju i korupciji. Zauzmite stav. Odbijte poklanjati pažnju takvim stvarima. Odbijte usredotočiti se na njih. Morate prestati razmišljati o stvarima koje ne želite. Prestanite pričati o njima, prestanite čitati o njima i prestanite govoriti koliko su loše. *Usredotočite se samo na ono što želite privući.* Zapamtite, kamo usmjerite pažnju, onamo teče i vaša energija.

Nije čudno što je većina ljudi sklona govoriti na negativan način, iako možda zapravo tako i ne misli. Jednostavno je ri-

ječ o lošoj navici. Zapamtite da se odsad trebate usredotočiti samo na ono što *uistinu* želite. Tako postupajte ne samo kad je riječ o vašim mislima, nego i u komunikaciji s drugima. Pokušajte izbjegavati riječi koje ograničavaju ili negativan govor.

Svaka pojedina misao koju pomislite i svaka riječ koju izgovorite šalju poruku svemiru. Vi neprestano nešto naručujete za svoja buduća iskustva u životu.

Pokušajte negativne poruke zamijeniti pozitivnima.

Evo nekoliko primjera:

Nemojte pomisliti: »Ne želim zakasniti«, nego *pomislite*:
»Želim stići na vrijeme.«

Nemojte pomisliti: »Ne želim zaboraviti«, nego *pomislite*:
»Želim zapamtiti.«

Nemojte pomisliti: »Ne mogu«, nego *pomislite*: »Još malo pa ću moći.«

Nemojte reći: »Nemoj zalupiti vratima«, nego *recite*:
»Molim te, lagano zatori vrata.«

Nemojte reći: »Soba ti je pravi svinjac«, nego *recite*:
»Molim te, uredi svoju sobu.«

Nemojte reći: »Prestani toliko galamiti«, nego *recite*:
»Molim te, budi malo tiši.«

Razmislite o tome na trenutak. Ako nekome kažete: »Nemoj srušiti čašu, mlijeko će se proliti«, kakva vam se slika pojavljuje u mislima? Naravno, zamišljate prevrnutu čašu i lokvicu mlijeka. Morate izbjeći stvaranje misli, slike i energetske vibracije onog što ne želite te ostati usredotočeni na misli i slike koje su u skladu s onim što *želite* stvarati u svom životu.

Na taj način u misli drugih ljudi, kao ni u univerzalni um, nećete utiskivati sliku onog što ne želite.

U mnogim područjima života skloni smo se usredotočiti na ono što *ne* želimo, čak i kad je riječ o vlastitom zdravlju. Pomislite samo koliko nas potpuno zaokuplja problem kad se suočimo s bolešću, a ne željeni ishod. Skloni smo pažnju u potpunosti usmjeriti na bolest i sve ono što je prati, umjesto da se usredotočimo na zdravlje. Budući da ono na što se usredotočite raste, potrebno je da svoju energiju i misli usredotočite na *zdravlje*. Neka vam misli budu pozitivne i optimistične te sebe sagledajte kao zdravu, cjelovitu osobu. Vaša pozitivna energija, misli, vizualizacije, afirmacije, molitva i meditacija udruženi s medicinskim liječenjem za koje se odlučite poboljšat će proces iscjeljenja. Zapamtite, u *svakom* području života ostanite što više usredotočeni na ono što *želite*, a ne na ono što ne želite.

*Tajna psihičkog, mentalnog i tjelesnog zdravlja
krije se u tome
da ne oplakujete prošlost, ne brinete zbog budućnosti
i ne očekujete nevolje, nego da u sadašnjem
trenutku živite mudro.*

Buddha

Razmislite koliko vremena svakog dana potratimo raspravljajući o problemima i baveći se onim što ne valja u našem životu. Odsad odlučite preusmjeriti svoju energiju te počnite razmišljati i govoriti na pozitivniji način. Počnite se baviti onim što je u vašem životu *dobro!*

Počnite obraćati pažnju na to *kamo* vam je usmjerena pažnja! Iznenadit ćete se kad shvatite koliko često mislite, govorite ili djelujete nehotice usredotočeni na suprotnost od onoga što

uistinu želite. Zapamtite, uvijek privlačite nešto, stoga prestanite privlačiti ono što ne želite i počnite privlačiti ono što želite. Usmjerite pažnju samo na one stvari koje su toga vrijedne i koje su izravno povezane s vašim snovima i ciljevima.

Usput rečeno, sasvim je u redu *zamijetiti* ono što ne želite. Neka vam to bude prvi korak u procesu odlučivanja što želite. Pokušajte se osloboditi navike da velik dio svoje energije i pažnje posvećujete onom što ne želite. Razmišljajte o onome što *ne* želite samo dok ne utvrdite što to zapravo želite pa ćete usporedbom razjasniti što biste *više* željeli imati. Zapamtite, tada pažnju ponovno usmjerite na pozitivne stvari.

Uskladite svoje vibracije s budućnošću kakvu želite.

Usredotočite se na dobro u sebi i u drugima.

Usredotočite se na svjetlost i na ljepotu u svom životu.

*Osoba koja odašilje pozitivne misli
pokreće svijet oko sebe
i u svoj život privlači pozitivne rezultate.*

Dr. Norman Vincent Peale

Obilje je prirodno stanje postojanja.

Ako razumijete i primjenjujete Zakon privlačnosti, sve što poželite može vam bez napora preplaviti život. Živimo u svijetu koji kao da naglašava oskudicu i nedostatak, a ipak je istina da je ovo svemir *obilja*. Ne postoji oskudica, ne postoji nedostatak. Za svakoga ima i više nego dovoljno hrane, novca, radosti, sreće, duhovnog ispunjenja i ljubavi.

Ako u svom životu želite stvoriti obilje ljubavi, tada se *usredotočite* na ljubav. *Budite* ljubav koju želite privući. S više se ljubavi i velikodušnosti odnosite i prema drugima i prema sebi. Stvaranjem vibracije ljubavi automatski privlačite više ljubavi u svoj život. Usredotočite se na ono čega želite više stvarati u svom životu i zapamtite da trebate biti zahvalni na onom što već imate. Zahvalnost je sama po sebi oblik obilja, a vibracijska frekvencija zahvalnosti i poštovanja automatski će privući još više onoga na čemu možete biti zahvalni.

Obilje nije nešto što dobivamo.

S obiljem se usklađujemo.

*Ne manjkaju nam prilike da se uzdržavamo
radeći ono što volimo. Manjka nam samo
odlučnost da to i ostvarimo.*

Wayne Dyer

Primjerice: Ako u svom životu želite stvoriti financijsko obilje, tada se počnite *usredotočivati* na napredak i na novac koji vam pritječe. Zamislite čekove koji stižu poštom. Napišite si ček koji glasi na novčanu svotu koju ove godine želite ostvariti i stavite ga na neko vidljivo mjesto. Svaki put kad ga pogledate, *vjerujte* da je to moguće. Poklonite nešto novca svojoj najdražoj karitativnoj ustanovi i *budite svjesni* da si to možete priuštiti. Da biste primili, morate biti voljni *davati*. Zamislite samo kako ćete se prekrasno osjećati kad u financijskom smislu budete potpuno slobodni. Zamisljajte različite stvari koje ćete raditi, mjesta koja ćete obići i kako će vam to promijeniti život. Uistinu si dopustite da se osjećate kao da je već tako. Razmišljajte kako ćete iskoristiti svoje financijsko obilje da pomognete svojoj zajednici. Zamislite kako ćete se *dobro* osjećati dok pomažete drugima, kad uistinu možete promijeniti njihov život. Zapamtite, odvojite trenutak da zahvalite na svemu onome što već imate. Na taj način stvarate vibracijsku usklađenost s financijskim obiljem koje želite privući u svoj budući život.

To ne znači da ne smijete nešto i poduzeti. To jednostavno znači da morate biti spremni krenuti prema svojim ciljevima na *unutarnjoj*, kao i na vanjskoj razini, kako biste stvarali i primali obilje u svom životu. Mora vam biti jasno što želite (u ovom slučaju, financijsko obilje), morate vjerovati da će se ono ostvariti, a kao produžetak svog uvjerenja morate biti spremni poduzeti sve uobičajene, logične i prikladne korake, kao i učiniti ono za što se osjećate nadahnuto. Morate biti spremni slijediti svoje inspirativne porive, održavati vibracijski sklad s onim što želite privući i vjerovati da se rezultati već stvaraju za vas. Više se ne borite protiv struje, nego bez napora plovite nizvodno s prirodnim ritmom i tijekom života.

*Sto god čekamo - spokojstvo, zadovoljstvo,
milost, unutarnju svijest o jednostavnom
obilju - svakako će nam i doći, ali tek kad smo spremni
primiti otvorena i zahvalna srca.*

Sarah Ban Breathnach

Kad se s takvom namjerom krećete prema ostvarenju svojih snova, sveukupan će vas svemir velikodušno podržavati u svemu. Reagirat će na vibraciju vaše strasti i predanosti. Stoga počnite obraćati pažnju na mnoštvo sinkronističkih događaja u svom životu i postanite svjesni svih mogućnosti, ideja, ljudi i resursa koje privlačite. Otvorite im se i budite spremni osloboditi se ograničenja svojih razmišljanja. Nove će se prilike nerijetko pojavljivati na iznenađujuće načine. Radite ono što volite raditi, gajite duboku strast prema tom djelovanju i vjerujte u sebe.

Ako ste spremni s bezuvjetnom predanošću ostvarivati svoje snove, tada ćete dobiti sva prijeko potrebna sredstva, uključujući i novac.

Svemiru je jednako lako ostvariti svaki san, a u svijetu ne postoji manjak novca. Ako ste sad u dugovima, tada osmislite plan otplate, posvetite mu se, a onda više nemojte razmišljati o dugovima, nego se umjesto toga počnite baviti bogatstvom koje stvarate.

*Naše obilje nije u onome što imamo,
nego u onome u čemu uživamo.*

John Petit-Senn

Svemir će velikodušno reagirati na vibraciju svega onog prema čemu osjećate strast, na što se usredotočite, čemu se predate i za što uistinu vjerujete da je moguće. Sve ono na što se

usredotočite raste, stoga si nemojte dopustiti da se bavite ograničavajućim mislima ili uvjerenjima. Svoje misli, osjećaje i energiju usredotočite na rast i na neograničene mogućnosti koje su pred vama. Iskoristite moć svog svjesnog i nesvjesnog uma za stvaranje vibracijskog sklada s obiljem koje želite i zaslužujete.

Svakako izrazite zahvalnost za sve ono čudesno obilje koje je već prisutno u vašem životu i otvorite se primanju *sveukupnog* dobra koje vam svemir može ponuditi. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, svemir će još većim obiljem reagirati na vibraciju vaše iskrene zahvalnosti i poštovanja.

Iskoristite Zakon privlačnosti da biste privukli obilje u *svakom* području svog života. Svemir je ispunjen obiljem. Ograničenja ne postoje. Kao što oceanu nije važno jeste li po vodu došli s naprstkom, šalicom, kantom ili cisternom, tako nije važno ni svemiru.

Obilje ljubavi, radosti, zdravlja, bogatstva i sreće vaše je čim zatražite.

To vam obilje pripada.

Potrebno je samo da ga zatražite.

Možete imati sve što želite

ako vam je želja dovoljno snažna.

Možete biti sve što želite, napraviti sve što ste odlučili postići, ako vam je jedina svrha ispunjenje te želje.

Abraham Lincoln

07 Svrha i strast

Pronađite svoju svrhu i strast.

Svatko je od nas rođen s jedinstvenom životnom svrhom. Svi smo na ovom svijetu zbog nekog razloga i svi smo ovdje da bismo služili jedni drugima. Slični smo pojedinačnim stanicama u tijelu: svatko od nas obavlja svoje jedinstvene funkcije, a kolektivno služimo tijelu kao cjelina. Svrhovit život nije samo istinski izraz onoga što vi uistinu jeste - već je vaš dar svijetu - a svijetu je potrebno upravo ono što mu vi možete ponuditi. Kad živite svrhovitim životom, u svemu što radite pronaći ćete veće ispunjenje i radost. Kad živite u skladu sa svojom svrhom, svojom strašću i svojom unutarnjom istinom, svemir će vas podržavati u svim vašim pothvatima.

Svrha je života živjeti svrhovitim životom.

Richard Leider

Stoga morate odvojiti vremena da se zagledate duboko u sebe i utvrdite vlastitu osobnu misiju i svrhu života. To ćete najbolje uspjeti tijekom tihe kontemplacije, molitve i meditacije, ali već ovog trenutka za početak možete napraviti nekoliko stvari. Možete početi prihvaćati činjenicu da ne postoje slučajnosti i da ste uistinu na ovom planetu zbog nekog razloga. Imate svrhu u ovom životu i u svijetu, a vaš je doprinos itekako važan.

Većini ljudi nije posve jasno što je njihova svrha - nismo uistinu odvojili vremena da istražimo svoju dušu i otkrijemo svoj istinski poziv. Računi, odgovornosti, posao i premalo slobodnog vremena toliko nas zaokupljaju da nemamo vremena otkriti u čemu uistinu uživamo. Takav je život kompromis u odnosu na ono što uistinu jeste i što možete pružiti svijetu. Otkrivanje istinske misije u svijetu *mora* vam biti prioritet. Ako ne živite svrhovitim životom, tada ne proživljavate svoj potpuni potencijal i ne pridonosite potpunom razvoju svojih sposobnosti.

*Vaša istinska strast
trebala bi vam biti prirodna poput disanja.
Oprah Winfrey*

Evo kako to funkcionira. Tijekom čitavog života dobivate znakove koji upućuju na vašu svrhu. Posjedujete vlastite, potpuno jedinstvene talente, zanimanja, pozitivne strane i kvalitete - *trebali biste se koristiti njima*. Ono što vam u životu donosi najveću radost i zbog čega se osjećate uistinu živima predstavlja drugi pokazatelj vaše životne svrhe. Stoga se sve svodi na nešto posve jednostavno: trebate se baviti onim što vam donosi radost, a vaši bi talenti trebali biti vaš doprinos svijetu. Život ispunjen svrhom i namjerom jest onaj koji će poštovati i njegovati vaš duh na najdubljoj razini, a istodobno će pridonositi svijetu koji vas okružuje.

Definirajte vlastitu svrhu.

Odvojite nekoliko trenutaka koje možete provesti u miru i tišini kako biste oslobodili um od svega što vas ometa. Navedene metode predstavljaju logičan početak procesa definiranja svrhe, ali poslije bi bilo dobro da na ta pitanja odgovorite s dublje razine svijesti, kroz molitvu i meditaciju.

Razmislite o sljedećim pitanjima i zapišite odgovore.

Za što sam prirodno nadaren/nadarena?

Koje su moje vještine i talenti?

Što volim raditi?

Kad se osjećam najviše ispunjen/ispunjena životom?

Prema čemu osjećam strast?

Što mi u životu donosi najveću radost?

Kad se osjećam najbolje u vezi samog/same sebe?

Koje su moje osobne pozitivne strane i karakteristike?

Za što drugi ljudi uvijek govore da uistinu dobro radim?

U kakvim odnosima s ljudima najviše uživam?

Što bih promijenio/promijenila u svijetu kad bih mogao/
mogla?

Koje su zajedničke značajke vaših odgovora na sva ova pitanja?

Što je zajedničko tim odgovorima s popisom koji ste prije napravili?

U molitvi ili meditaciji zamolite za jasnoću, božansko vodstvo i nadahnuće.

Zamolite da vam se pokaže na koji način najbolje možete iskoristiti svoju nadarenost i radost, ne samo da biste zarađivali za život, nego i da biste služili svijetu.

Svoje odgovore na ova pitanja i svoj popis povežite u dvije-tri potpune rečenice. Ovo je proces definiranja vaše životne svrhe - vaša osobna izjava o misiji koja se temelji na onome što uistinu jeste, na vašim jedinstvenim interesima, nadarenostima, talentima i strastima.

Oblikovanjem izjave o životnoj svrsi definirate tko jeste, tko želite biti i kako se želite pokazati u svijetu. Neka vam i um i srce budu otvoreni mogućnostima koje već postoje. Oslušajte odgovore na svoje molitve i postanite svjesni ideja, nadahnuća i prilika koje se pojavljuju.

Stvari će se početi odvijati upravo onako kako se i trebaju odvijati, i to u vremenskom razdoblju koje služi vašem najuzvišenijem dobru. Slijedite svoje nadahnute misli i ideje i *sanjajte u velikom stilu*. Zasad još ne morate točno znati kako primijeniti svoju izjavu o misiji na stvarnost, ali kad ste definirali svoju svrhu, samo budite otvoreni različitim mogućnostima koje se pojavljuju. Budite spremni otpustiti i dopustite Bogu da djeluje.

*Želite li biti sretni, pronađite cilj koji
upravlja vašim mislima, oslobađa vam
energiju i nadahnjuje vaše nade.*

Andrew Carnegie

Kad god se bavite nečim što volite i prema čemu gajite strast, svemir će automatski reagirati kroz Zakon privlačnosti i u svemu vas podržavati. Zamislite svoj život i svoj rad ispunjene smislom, svrhom i strašću! Zamislite kako se dobro osjećate dok radite što volite, uz to se zabavljate, zarađujete novac, a k tome i značajno mijenjate svijet.

Najsretniji su i najuspješniji ljudi oni koji su svoju karijeru i aktivnosti uspjeli strukturirati na temelju svoje nadarenosti i strasti u životu. Na taj su način privukli sve ideje, sredstva, ljude i novac koji su im bili potrebni za stvaranje života iz snova. Stvorili su vibracijski sklad s radošću i obiljem u svom životu tako što su utvrdili svoju svrhu, povjerovali u svoje

snove i samopouzdanje krenuli naprijed, u smjeru ostvarenja svojih ciljeva i želja.

Počnite živjeti svjesno i svrhovito. Sve što radite, svaka aktivnost u kojoj sudjelujete, trebala bi biti u skladu s vašom radošću, vašom uzvišenijom istinom i vašom životnom misijom. Nemojte više samo za sebe zadržavati svoju istinsku nadarenost i talente. Život proživljen sa svrhom i namjerom ispunjava čovjeka na svakoj razini. Rad treba biti zabavan, život treba biti zabavan, a svijetu je potrebno ono što mu možete pružiti! Došli ste na Zemlju s razlogom i morate početi poštovati taj razlog. Neka sve što radite proizlazi iz vaše svrhe i strasti te ćete iskusiti (i privući) istinsku sreću, obilje i uspjeh.

Stvarajte život ispunjen strašću i smislom.

Stvarajte svrhovit život.

Slijedite vlastito blaženstvo.

*Da bi uspio, čovjek mora
posjedovati određenu svrhu, spoznaju
o tome što želi te usrdnu želju da to i dobije.*

Napoleon Hill

08 Definirajte svoje snove

Koji su vaši snovi.

Ozbiljno razmislite o onome što želite stvarati u svom životu. Razmotrite svako područje svog života i usredotočite se na ono što *želite*, a ne ono što *ne* želite. Otkrijte svoju unutarnju istinu, svoje izvorne snove, ciljeve i najskrivenije želje. Poštujte ih i priznajte bez ikakva straha, stida ili suzdržanosti. Vaše snove i želje nitko drugi ne treba odobravati. Oni su samo vaši, ali da biste ih mogli ostvariti, morate ih definirati.

Zaslužujete imati sve ono što u životu istinski želite, a svi su vaši snovi valjani ako su vam važni. Nije važno sanjate li o ljubavnom odnosu, novom automobilu, novoj vještini, odmoru ili financijskom napretku. Usput rečeno, suprotno onome što vjeruje većina ljudi, nije pogrešno željeti financijsko bogatstvo. Ako u banci imate veći račun, možete napraviti mnogo dobra u svijetu. Samo *vezanost* uz novac može postati problematična, stoga samo zapamtite: morate davati da biste primali i neka vam namjere budu čiste.

Vaši snovi i težnje trebali bi u vama probuditi strast, a strast ne samo što će vas nadahnuti da ih ostvarite, nego ujedno šalje pozitivnu vibracijsku frekvenciju u svijet. Kroz djelovanje Zakona privlačnosti svemir će, dakako, reagirati na prikladan način.

Zapamtite, *sve* je moguće. Ne ograničavajte i ne cenzurirajte svoje vizije budućnosti. Morate vjerovati u sebe i vjerovati da

ste vrijedni svega. Neka svi vaši postupci, snovi, ciljevi i želje budu u skladu s vašom životnom svrhom. Odlučite kakvu biste budućnost *uistinu* željeli imati.

*Namjeravamo li ostvariti svoj san,
najprije ga moramo imati.*

Denis Waitley

U vašem životu postoji sedam važnih područja o kojima biste trebali razmisliti dok definirate svoje ciljeve i snove.

Sedam ključnih područja vašeg života:

Osobni ciljevi (ono što želite napraviti, biti i imati)

Odnosi (prijatelji, obitelj, ljubavne veze, suradnici)

Zdravlje i tijelo (zdravlje, kondicija, slika tijela)

Karijera i obrazovanje (posao, škola, ciljevi u karijeri)

Rekreacija (sportovi, hobiji, zabavne aktivnosti, odmor)

Financijsko područje (dohodak, uštedevina, ulaganja)

Doprinos (karitativne ustanove, služenje društvu)

Imate li uopće pojma koji su uistinu vaši osobni ciljevi i težnje? Jeste li utvrdili svoju životnu svrhu? Što volite raditi? Prema čemu osjećate strast? Što želite postići? Kamo želite otići? Što želite biti? Na koji način želite davati drugima? Koji su vam plemeniti ciljevi najdraži? Kakve su vam namjere?

Nažalost, većina ljudi tim pitanjima posvećuje jako malo vremena i razmišljanja. Toliko smo zaokupljeni užurbanošću i poslovima svoje svakodnevnice da jednostavno nismo od-

vojili vrijeme za to. Prilično nam dobro ide od ruke kad treba navesti stvari koje *nisu* kako treba, kao i ono na što se žalimo. Uglavnom nam je jasno što *ne* želimo, ali nismo osobito razmišljali o onome što *želimo*. Da biste u svoj život privukli ono što želite, najprije morate odvojiti dovoljno vremena da jasno utvrdite svoje snove i želje.

*Za čovjeka koji ne zna kamo
želi putovati nema povoljnog vjetra.*

Seneka

Evo kako možete o tome razmišljati. Kad odete u restoran i želite naručiti, kažete li: »*Ne* želim čaj«, ili: »*Ne* želim espresso«, ili: »*Ne* želim kapučino«? Naravno da ne kažete tako! Posve jasno i konkretno naručite duplu nemasnu crnu kavu s malo čokolade i dvostrukom porcijom tučenog vrhnja, ispunjeni apsolutnom sigurnošću da ćete dobiti upravo ono što ste naručili.

Da biste djelovali u skladu sa Zakonom privlačnosti, na gotovo isti način morate izgovoriti narudžbu za svoj život. *Morate razjasniti svoje ciljeve i biti potpuno konkretni.* Prestanite se zadovoljavati onim što vam se u životu slučajno nađe na putu i prihvatite činjenicu da možete aktivno sudjelovati u stvaranju vlastite budućnosti tako što ćete jasno utvrditi svoje želje.

Poanta je u sljedećem: ako zapravo ne znate što tražite, kako onda može očekivati da ćete to dobiti? Stoga je najvažnije da odvojite dovoljno vremena i zaključite što uistinu želite privući u svoj život te da to zapišete na savršeno jasan način.

*Svoje ciljeve morate jasno i konkretno
vidjeti prije nego što krenete u njihovo ostvarenje.
Držite ih u mislima sve dok ne postanu dio vas.*

Les Brown

Napišite popis svojih snova.

Popis snova predstavljat će obuhvatan pregled vaših snova, ciljeva i želja. Predstavljat će ono što želite biti, raditi, imati i postići u svim područjima svog života. Poslije ćete stavke s popisa postaviti po redu prioriteta i usredotočiti pažnju na neka područja, ali zasad je najbolje sagledati obuhvatniju sliku. Postoji nekoliko metoda koje vam mogu pomoći da utvrdite svoje želje i razjasnite svoje ciljeve.

Prva je metoda stvaranje tablice u obliku slova T. Ta vrsta tablice (vidi primjer) djelotvoran je način utvrđivanja onog što *želite* u svom životu, tako što ćete nakratko pregledati ono što *ne* želite. Razmislite o svakom od sedam ključnih područja svog života. Redom se pozabavite svakim područjem ili predmetom, kao što su karijera, osobni ciljevi ili odnosi te odlučite koja je konkretna tema nekog područja. Primjerice: u okviru kategorije odnosa možda ćete se poželjeti usredotočiti na temu kao što je »Moj idealni ljubavni odnos« i u jedan stupac početi zapisivati ono što ne želite na tom području svog života, a u drugi stupac zapišite *obrnutu* izjavu koja pokazuje što *želite*.

Predlažem vam da takvu tablicu napravite za *svako* područje svog života, tako da na lijevoj strani navedete ono što ne želite, a na desnoj ono što želite u *pozitivnom* obliku. Na sljedećim stranicama nalaze se tablice za svako životno područje.

Usput rečeno, ovo je primjer kad je u redu obratiti pažnju na ono što ne želite. Da biste uistinu razjasnili što *želite* privući u svoj život, često je korisno nakratko razmisliti o onom što *ne* želite.

Evo primjera te vrste tablice:

Tema:*Odnosi**Moj idealan ljubavni odnos*

Što ne želim	Što želim
<i>Osobu koja čitavog vikenda gleda TV Pušača ili pijanca Osobu sklonu ljutnji ili nasilju</i>	<i>Osobu koja uživa u aktivnom životu Osobu kojoj je stalo do vlastitog zdravlja Blagu i suosjećajnu osobu</i>

Iskoristite tablice na sljedećim stranicama za svih sedam područja svog života. To će vam pomoći da jasno utvrdite svoje ciljeve i želje. Kad dovršite tablice, vratite se na početak i na lijevoj strani svake tablice prekrizite popis »što ne želim«. Od sad se koristite samo desnom stranom svakog popisa i usredotočite se na ono što *želite* u životu. Nema potrebe više poklanjati pažnju i energiju popisu onoga što ne želite. Usput rečeno, jednostavan čin križanja onoga što ne želite daje vam snagu i jako ćete se dobro osjećati!

Kad završite, popise svega onog što želite sažmite u jedan jedini popis. Možete se poslužiti stranicama za popise snova koje navodimo ili uzeti poseban komad papira. Svoje snove i ciljeve ispisujte u potpunim rečenicama i ostavite malo mjesta za dodatke.

Ovo je početak vašeg popisa snova! Ispunjavanje ovih stranica odvest će vas korak bliže njihovu ostvarenju.

Jasnoća je moć.

Buckminster Fuller

Pri sastavljanju popisa snova budite što detaljniji. Primjere, ne biste se htjeli naći u situaciji da dobijete kuću iz snova pa da tek onda shvatite kako si ne možete priuštiti plaćanje hipoteke, jer ste zaboravili konkretno odrediti svoje financijske ciljeve. Stoga budite što konkretniji i obuhvatniji. Kad završite, navodimo još nekoliko pitanja o kojima biste možda željeli razmisliti dok definirate svoje snove, stoga odvojite nekoliko trenutaka za razmatranje pitanja na 81. stranici i dodajte potrebne dodatke svom popisu snova.

Navodimo tablice za svih sedam ključnih područja u svom životu, kao i popis snova:

Tema:

Osobni ciljevi

Što ne želim	Što želim

Tema:

Osobni ciljevi

Što ne želim

Što želim

--	--

Tema:

Odnosi

Što ne želim	Što želim

Tema:

Zdravlje i tijelo

Što ne želim	Što želim

Tema:*Karijera i obrazovanje*

Što ne želim

Što želim

--	--

Tema:

Rekreacija

Što ne želim

Što želim

--	--

Tema:

Financije

Što ne želim	Što želim

Tema:

Doprinos društvu

Što ne želim

Što želim

--	--

Sada si postavite sljedeća pitanja:

- ◆ Koja je moja životna svrha?
- ◆ Koji su moji snovi?
- ◆ Koji su moji ciljevi?
- ◆ Na čemu sam zahvalan?
- ◆ Što me raduje?
- ◆ Kako bih željela rasti u osobnom smislu?
- ◆ Kako bih želio rasti u duhovnom smislu?
- ◆ Kako bi izgledao moj savršeni odnos?
- ◆ Od čega bi se trebao sastojati moj idealan obiteljski život?
- ◆ Što sam oduvijek željela raditi?
- ◆ Čega bih u svom životu želio imati više?
- ◆ Što bih više željela *raditi* u svom životu?
- ◆ Kamo bih želio putovati?
- ◆ Gdje bih željela živjeti?
- ◆ Kako bi trebala izgledati moja kuća iz snova?
- ◆ Kakvu bih idealnu karijeru odabrao ili osmislio za sebe?
- ◆ Koji su moji financijski ciljevi?
- ◆ Kako mogu uzvratiti zajednici u kojoj živim?
- ◆ U koje bih se plemenite ciljeve ili karitativne djelatnosti željela više uključiti?
- ◆ Kad bih mogao promijeniti svijet, kako bih ga poboljšao?

Pitanja na prethodnoj stranici mogla bi vas nadahnuti i pomoći vam da utvrdite dodatne snove, ciljeve i želje. Ostavite si dovoljno vremena, ozbiljno razmislite o tim pitanjima i svaki odgovor dodajte svom popisu snova.

*Prvo načelo uspjeha je želja - spoznaja
o onom što želite. Želja je sjeme koje sijete.*

Robert Collier

Popis 101 cilja.

Za vaše snove i ciljeve ne postoje granice. Cijeli svijet samo čeka na vas. Ovo je inspirativna metoda koju biste mogli iskušati. Izvrstan proces za razjašnjavanje nekih od vaših dugoročnijih ciljeva i snova sastoji se u sastavljanju popisa 101 cilja koje biste željeli ostvariti prije nego što umrete - 101 stvar koju biste željeli napraviti, biti ili imati.

John Goddard, čuveni svjetski pustolov, u petnaestoj je godini sastavio popis od 127 ciljeva koje je želio ostvariti prije smrti. Na popisu se našao posjet piramidama, učenje ronjenja, posjet Kineskom zidu, uspon uz Kilimandžaro i čitanje čitave Enciklopedije Britanica. Sada ima sedamdesetak godina i ostvario je 109 ciljeva sa svog popisa.

Lou Holtz, bivši nogometni trener ekipe Notre Dame, nadomak tridesetog rođendana zapisao je 108 ciljeva koje je želio ostvariti, uključujući pobjedu na nacionalnom natjecanju, objed u Bijeloj kući, sastanak s papom i slijetanje na nosač zrakoplova. I on danas ima sedamdesetak godina, a ostvario je 102 cilja sa svog popisa.

Potaknut tim pričama, prije 17 godina sastavio sam popis od 109 ciljeva. Dosad sam ostvario 63 cilja, između ostalog

tipkati 50 riječi u minuti, nastupiti u filmu, naučiti skijati i surfati na vjetru, napisati bestseler, putovati u različita egzotična mjesta, kupiti kuću iz snova i pisati za kolumnu značajnih novina.

Ako sastavite vlastiti popis od 101 cilja (vidi obrazac na sljedećim stranicama) i ako ga čitate svakih tjedan-dva, aktivirat ćete Zakon privlačnosti da organizira okolnosti koje će vam pomoći da ih ostvarite. Počet ćete zamjećivati da vam se u životu događaju različiti, naizgled čudesni, događaji. Na ostvarenje nekih ciljeva morat ćete čekati malo duže, ali svi se u konačnici mogu ostvariti. Ovaj bi vas popis životnih ciljeva mogao nadahnuti da svom popisu snova dodate još ponešto.

*Uspješni postajete onog trenutka
kad krenete prema ostvarenju vrijednog cilja.*

Chuck Carlson

Usput rečeno, ako vaši ciljevi i snovi koriste i drugim ljudima, a ne samo vama, tada vibracija vaše namjere ima višu frekvenciju. Razmislite kako biste mogli pripomoći svojoj obitelji, prijateljima i društvu. Budite otvoreni kako biste mogli pronaći plemenit cilj do kojeg bi vam osobno bilo stalo i posvetite mu se. Drugima poklanjajte dio svog vremena i novca. Budući da uistinu *jesmo* svi međusobno povezani, vaša predanost drugima istodobno je i predanost sebi.

Kad postignete neki cilj na svom popisu od 101 cilja, označite ga ili zabilježite datum kad ste ga ostvarili. I sam vam taj čin daje dodatnu snagu, a njime istodobno potvrđujete djelovanje Zakona privlačnosti u svom životu.

Moj 101 cilj:1. _____
_____2. _____
_____3. _____
_____4. _____
_____5. _____
_____6. _____
_____7. _____
_____8. _____
_____9. _____
_____10. _____
_____11. _____
_____12. _____
_____13. _____
_____14. _____

Moj 101 cilj:15. _____
_____16. _____
_____17. _____
_____18. _____
_____19. _____
_____20. _____
_____21. _____
_____22. _____
_____23. _____
_____24. _____
_____25. _____
_____26. _____
_____27. _____
_____28. _____

Moj 101 cilj:

99. _____

100. _____

101. _____

Vizija je umijeće sagledavanja nevidljivog.

Jonathan Swift

Sad već zacijelo imate zaokružen popis snova. Promotрили ste svoje konkretne ciljeve na svakom području života i razmislili o ciljevima čitavog životnog vijeka. Utvrdili ste svoju svrhu i svoje snove, jasno izrekavši što želite stvoriti u svom životu. Neki od vaših ciljeva vjerojatno su kratkoročni, primjerice, smršaviti desetak kilograma ili ljetovati u Italiji. Drugi su dugoročni, kao što je želja da preobrazite obrazovni sustav, povećate svijest o okolišu u svom društvu ili postanete milijunaš.

Odvojite nekoliko minuta za određivanje prioriteta na popisu. Razmislite koji ciljevi i snovi najviše podržavaju vašu osobnu izjavu o misiji, a koji su vam najvažniji u ovom razdoblju života. Označite ili podcrtajte te ciljeve. *Zasad pažnju usmjerite samo na te konkretne ciljeve i snove - one na kojima najprije želite raditi.* Vaše usmjerene misli i energija olakšat će ostvarenje tih konkretnih ciljeva i snova.

Poslije ćete se vratiti ostatku svog popisa, a već je i sam čin stvaranja popisa poslao poruku svemiru, ali počnite s onim što vam je u ovom trenutku najvažnije. Zapamtite, vaši se snovi i ciljevi mogu mijenjati i razvijati tijekom godina, a dok vi rastete i sve više postižete, vjerojatno će rasti i oni.

*Ako svoje odluke ograničite samo na ono
što se doima mogućim ili razumnim,
udaljivate se od onog što uistinu želite,
a tada vam preostaje samo kompromis.*

Robert Fritz

Sanjajte u velikom stilu.

Ne cenzurirajte svoje snove i vizije razmišljajući što bi bilo praktično i vjerojatno. *Ne morate* znati svaki pojedini korak potreban za ostvarivanje ciljeva. Samo odlučite što želite. Budite svjesni da to zaslužujete. Vjerujte da ih možete ostvariti i otvoriti se beskonačnim mogućnostima. Samo gledajte kako se događaju čuda.

Razmislite o ovoj mogućnosti - ako sami možete smisliti kako bi se neki san mogao ostvariti, to znači da možda nije dovoljno velik!

Osmislili ste svoj popis snova.

Svoju ste narudžbu predali svemiru.

To je vaš pisani zahtjev za budućnost.

*Svi se naši snovi mogu ostvariti
- ako imamo hrabrosti slijediti ih.*

Walt Disney

09 Život u skladu sa Zakonom privlačnosti

Prvi korak života u skladu sa Zakonom privlačnosti je razumjeti kako funkcionira u našem životu.

U prethodnim poglavljima razgovarali smo ne samo o Zakonu privlačnosti i njegovu djelovanju u našem životu, nego smo također razmišljali o tome tko smo i što smo te o svojoj povezanosti s univerzalnim izvorom i o ulozi koju smo dosad igrali u stvaranju svog života. Govorili smo o tome koliko su moćne naše misli i emocije. Raspravljali smo koliko je važno otpustiti ono negativno i prebivati u *pozitivnom* emocionalnom stanju privlačenja kako bismo vibracijski bili u skladu sa svojim snovima i željama. Potvrdili smo čudesnu hitrinu našeg nesvjesnog uma i koliko je važno da se koristimo njegovim neograničenim potencijalom kako bismo privukli i stvarali život o kojem smo u prošlosti mogli samo sanjati. Definirali smo svoju svrhu, svoje snove i ciljeve i razjasnili što to želimo privući u svoj život.

Sad kad malo bolje razumijete vlastito sudjelovanje u procesu Zakona privlačnosti, možete početi preuzimati odgovornost za sve ono što trenutačno privlačite u svoj život. Sad kad ste svjesni uloge koju igrate u stvaranju vlastita života, *svoju budućnost više ne možete stvarati slučajno ili automatski!* Prihvatite tu spoznaju, jer *ovo* je vaš trenutak da počnete svjesno, namjerno i promišljeno sudjelovati u stvaranju budućnosti koju želite.

Već imate prilično dobru ideju o tome tko ste, tko želite biti i što želite postići u životu. Imate jasnu viziju o onom što želite raditi, biti i imati. U mislima sad već imate željeni ishod i odredište i na njega se trebete usredotočiti. To je slično programiranju internog GPS sustava na konkretno odredište. Sad kad znate kamo želite ići, svemir će vas odvesti onamo uz pomoć Zakona privlačnosti.

*Svoju budućnost
stvarajte iz budućnosti,
a ne iz prošlosti.*

Werner Erhard

Alati za primjenu Zakona privlačnosti u životu.

U sljedećim poglavljima promotrit ćemo različite metode i alate koji će vam pomoći u stvaranju i održavanju trajnog stanja radosti i pozitivne energije. Obradit ćemo nekoliko metoda za poticanje i jačanje vaše povezanosti s nesvjesnim umom i za buđenje pozitivnih misli i emocija. U ovom ćemo dijelu također govoriti o molitvi i meditaciji, afirmacijama, vizualizaciji, stavu, poštovanju, djelovanju i nadi. Govorit ćemo o tome kako možete aktivno postići vibracijski sklad s onim što želite privući u svoj život.

Ti alati i metode pomoći će vam da u život unesete prijeko potrebne promjene, da ovladate snagom nesvjesnog uma, a i snagom svemira.

Došao je trenutak da prihvatite svoje nove pozitivne emocije, misaone obrasce i uvjerenja. Vrijeme je da uistinu *vidite*

budućnost koju želite, *osjetite* emocije koje budi u vama i *povjerujete* da je možete ostvariti.

Došao je trenutak da počnete živjeti Zakon privlačnosti.

Došao je trenutak da počnete živjeti život svojih snova.

*Da bismo postigli velike stvari,
ne smijemo samo djelovati, nego i sanjati,
ne samo planirati, nego i vjerovati.*

Anatole France

10 Afirmacije

Afirmacije su jedna od najmoćnijih metoda za stvaranje vibracijskog sklada s onim što želite privući u svoj život.

Svaka misao koju pomislite i svaka riječ koju izgovorite su afirmacije. Vaše misli i riječi su objave o onome tko mislite da jeste i kako doživljavate svoj svijet. Svaki put kad pomislite nešto negativno ili iznesete primjedbu kojom omalovažavate sebe, tu ideju zapravo potvrđujete kao svoju osobnu istinu. Na svu sreću, isto vrijedi za pozitivne misli i izjave.

Snažne pozitivne afirmacije moćna su sredstva samopreobrazbe i ključan element u stvaranju života koji želite. One funkcioniraju tako što uz njihovu pomoć ograničavajuće ideje, negativna uvjerenja i razmišljanja koja ste s godinama prihvatili i internalizirali svjesno zamjenjujete pozitivnim izjavama koje potvrđuju tko želite biti i kako želite doživjeti život.

Cilj je stvaranje pozitivnih, potvrdnih, snažnih izjava koje vas uzdižu i nadahnjuju te podižu vaše emocionalno raspoloženje. Govorit ćemo o dvije vrste afirmacija, a to su *pozitivne afirmacije* i *afirmacije za ostvarenje konkretnog cilja*.

*Najprije recite što želite biti,
a onda napravite ono što trebate napraviti.
Epiktet*

Pozitivne afirmacije.

Pozitivne afirmacije jednostavno potvrđuju vaša pozitivna uvjerenja o sebi i o životu.

Primjeri pozitivnih afirmacija:

Moj je život u svemu bogat.

Uspješan sam u svemu što radim.

Život mi je ispunjen ljubavlju i ljepotom.

Imam božansko vodstvo i zaštitu.

U svoj život privlačim radost.

Uzbuđena sam zato što sam živa!

Vjerujem da je sve moguće.

Voljen sam.

Sve mogu napraviti.

Mogu promijeniti ovaj svijet.

Te jednostavne objave o tome tko želite biti i kako se želite osjećati iznimno su moćne i pomažu vam da zamijenite negativna, ograničavajuća uvjerenja koja ste možda preuzeli u prošlosti. Stare, negativne, nesvjesne misli korištenjem pozitivnih afirmacija zapravo reprogramirate u snažne pozitivne osjećaje i slike.

Osmislite vlastite pozitivne afirmacije i svakog ih dana ponavljajte. Na sljedećim stranicama ostavili smo mjesto na koje ih možete zapisati. Vaše će afirmacije najbolje funkcionirati ako ih čitate i ponavljate nekoliko puta dnevno.

Budite dosljedni - najčešće je potrebno tridesetak dana za reprogramiranje misaonih obrazaca. Svoje pozitivne afirmacije izgovarajte glasno, s osjećajima, i iskusite emocije koje bude u vama.

Stalno ponavljanje jača uvjerljivost.

Robert Collier

Da biste postigli još djelotvornije rezultate, možete ih ponavljati dok se u zrcalu gledate u oči. Potvrdite koliko ste prekrasni i kako vam je sjajan život. Osjetite to, vjerujte u to i u potpunosti to prihvatite cijelim svojim bićem. Na taj način iznova stvarate sliku o sebi, gradite pozitivne stavove i prihvaćate pozitivniji sustav uvjerenja.

Afirmacije za ostvarenje konkretnog cilja.

Konkretne afirmacije potvrđuju vaše konkretne snove, želje i ciljeve kao da su već ostvareni.

Te su afirmacije izjave koje opisuju cilj u već dovršenom stanju, kao što je »Uživam u osjećaju lakoće i živahnosti sa svojom savršenom tjelesnom težinom od 60 kilograma«. Takve će vam afirmacije pomoći u stvaranju emocionalnog iskustva već ostvarene želje. Osjećaji radosti, sreće, oduševljenja, uzbuđenja, samopouzdanja, olakšanja, unutarnjeg spokojstva i slično vibracijski su u skladu s fizičkim očitovanjem koje želite privući.

*Svoju budućnost stvaramo
svakom mišlju koju pomislimo.*

Louise L. Hay

Takve afirmacije stvaraju pozitivno očekivanje da *ćete uistinu* ostvariti svoje ciljeve te povećavaju vašu želju i motivaciju da i sami djelujete na ostvarenju svojih ciljeva i snova.

Osim toga, afirmacije zapravo funkcioniraju na prilično čudesan način. One počinju doslovce *reprogramirati* mrežni aktivacijski sustav u vašem mozgu, tako da ćete postajati sve svjesniji ljudi, novca, sredstava i ideja koje će vam pomoći da ostvarite svoje ciljeve. Takva su sredstva uvijek prisutna, ali mozak zapravo nije obraćao pažnju na njih. Redovitim ponašanjem afirmacija reprogramirat ćete svoj način doživljavanja te proširiti svoja opažanja i svjesnost.

Evo nekoliko uputa za osmišljavanje vlastitih konkretnih afirmacija za ostvarenje cilja:

Afirmacije trebaju biti pozitivne.

U afirmacijama nemojte koristiti riječ »ne«.

Trebaju biti oblikovane u sadašnjem vremenu. (*Vjerujte da je ono što želite već stvarnost.*)

Afirmacije trebaju biti prilično kratke.

Trebaju biti konkretne.

Svoje afirmacije započnite riječima »Ja sam« ili »Mi smo«.

Koristite poticajne riječi. (*Dok izgovarate afirmaciju, osjetite emocije.*)

Afirmacije trebaju biti osobne. (*Trebaju se odnositi na vaše ponašanje, a ne na ponašanje druge osobe.*)

Navodimo nekoliko primjera konkretnih afirmacija za ostvarenje cilja:

- ◆ Ispunjen sam oduševljenjem i prepun života dok se ovog savršenog zimskog dana na *snowboardu* spuštam niz planinu.
- ◆ Ispunjava me osjećaj ponosa dok promatram ekološku kuću u čijoj sam izgradnji sudjelovala.
- ◆ Uzbuđeno promatram narudžbe za svoje nove proizvode dok se slijevaju preko interneta.
- ◆ Jako sam uzbuđena zato što sam diplomirala s pohvalnicom kao najbolja na godini.
- ◆ Promatram lica djece koja me okružuju i kojima pomažem, sretna što znam da sam uistinu poboljšala njihov život.
- ◆ Od svog liječnika ponovno zahvalno primam naloze koji potvrđuju moje savršeno zdravlje.
- ◆ Opušten sam i zahvalan što sjedim ovdje na plaži s nožnim prstima u toplom pijesku, osjećajući toplinu sunca na licu.
- ◆ Uzbuđena sam kad otvorim sandučić za poštu i otkrijem da sam dobila još jedan ček.
- ◆ Sva sretna promatram svoju obitelj dok se smije i ludira u snijegu.
- ◆ Radostan sam dok se svojim novim Lexusom LS430 vozim autocestom uz obalu Tihog oceana.
- ◆ Svojoj obitelji uspješno prenosim svoje potrebe i želje.

- ◆ Radostan sam i zadovoljan dok s ljubavlju promatram svoju partnericu u oči.
- ◆ Radosno prolazim kroz vrata svoje potpuno nove kuće iz snova.

Vašu razinu uspjeha i sreće ne određuje ono što je dostupno ili nedostupno, nego ono u što vi sami vjerujete.

Dr. Wayne Dyer

Sada osmislite vlastite pozitivne afirmacije za ostvarenje konkretnih ciljeva. Stvarajte snažne osobne afirmacije koje daju snagu vašim pozitivnim uvjerenjima i koje će snažnom, pozitivnom izjavom zamijeniti bilo koju od vaših negativnih ideja. Zapišite ih na sljedećim stranicama. Možda ćete poželjeti ponovno pregledati svoj popis snova te ispisati svoje konkretne afirmacije za ostvarenje ciljeva, imajući na umu želje i ciljeve s tog popisa.

Kako se koristiti svojim afirmacijama:

1. Svoje afirmacije ponavljajte barem triput dnevno. To je najbolje raditi odmah ujutro, sredinom dana i prije spavanja.
2. Detaljnije se pozabavite samo s *nekoliko* afirmacija. To je mnogo djelotvornije nego ako rjeđe ponavljate veći broj afirmacija.
3. Izgovarajte ih glasno, ako možete.
4. Sklopite oči i zamislite sebe onako kako to opisujete u afirmaciji. *Vlastitim očima* sagledajte taj prizor kao da se događa oko vas, upravo onako kako bi izgledao u stvarnom životu.
5. Osluškujte i zvukove. Vidite ono što bi se događalo kad biste uspješno ostvarili afirmaciju. Uključite i druge ljude koji bi bili ondje, te slušajte njihove riječi ohrabrenja i čestitanja.
6. Osjetite emocije koje biste osjetili kad postignete svoj cilj. Što su vaši osjećaji snažniji, to je djelovanje afirmacije moćnije.

Ponovite cijeli proces za svaku svoju afirmaciju. Možda ćete pokušati ispisivati afirmacije na komad papira desetak do dvadesetak puta dnevno. To je još jedan djelotvoran način za prihvaćanje i utiskivanje afirmacija u podsvjesni um.

Mi postajemo ono što često radimo.

Stoga se uspješnost ne krije u djelovanju, nego u navici.

Aristotel

Kad na taj način ponavljate i vizualizirate svoje afirmacije, do maksimuma pojačavate učinak svake od njih i ono što one znače za vas. Zakon privlačnosti će reagirati na energiju misli, slika i osjećaja koje stvara svaka afirmacija, a vaš će nesvjesni um reagirati tako što će pohraniti nova uvjerenja i postupati s njima kao da su stvarnost. Zapamtite, nesvjesni um ne zna razlikovati ono što je stvarno od onoga što ste živopisno zamislili.

Ako vam se dogodi da vam se u mislima, dok ponavljate afirmacije, javljaju negativne ili ograničavajuće reakcije, kao što su sumnja ili nevjerica, možda biste trebali pokušati s jednom od metoda za otpuštanje o kojima smo govorili u trećem poglavlju. Možete osmisliti i nove afirmacije, suprotne svakoj od negativnih misli, te i njih dodati afirmacijama koje ponavljate svakog dana.

Obavežite se da ćete svoje afirmacije ponavljati svakog dana. One vam trebaju postati osobni ritual, nešto čemu se radujete. *Na taj način* reprogramiramo sebe: ponavljanjem, asocijacijama i emocijama. Razina emocionalnog intenziteta koju osjećate dok izgovarate afirmacije određuje intenzitet privlačnosti koju afirmacije stvaraju.

Svakom afirmacijom vi doslovce reprogramirate svoja uvjerenja o sebi i o svijetu u kojem živite.

*Na kraju postajete ono
na što se usredotočite.*

Nathaniel Hawthore

¹¹ Vizualizacija

Vaša sposobnost vizualiziranja vlastitih snova omogućit će njihovo ostvarivanje.

Vježbe i metode vizualizacije neizmjereno su moćne. Neki psiholozi tvrde da jedan sat vizualiziranja vrijedi koliko sedam sati fizičkog napora. Zapamtite, vaš nespvesni um *ne može* razlikovati stvarno iskustvo od živopisno zamišljenog iskustva. Vaše prisjećanje i zamišljanje ne može razlikovati od stvarnog doživljaja nekog događaja. Na sve to reagira na isti način. Zahvaljujući različitim metodama vizualizacije, u potpunosti možete iskusiti bilo koju situaciju kao da je stvarna. Možete stvarati emocionalne i fiziološke reakcije na situaciju koju zamišljate. Vaš će nespvesni um prihvatiti tu informaciju, pohraniti je kao istinitu, a svemir će reagirati na tu vibracijsku energiju očitovanjem onoga što joj odgovara.

Vizualizacija je svrhovito sanjarenje.

Bo Bennett

Navodimo primjer dvodijelne vježbe vizualizacije koja u vašim mislima stvara živopisnu sliku i potvrđuje činjenicu da misli i emocije utječu na tijelo.

Dok čitate prvi dio vježbe, obratite pažnju na to kako se osjećate u emocionalnom i fizičkom pogledu te kako se ti osjećaji i osjeti razlikuju u drugom dijelu.

Vizualizacija nebodera.

Prvi dio

Duboko udahnite i opustite se. Zamislite da stojite na sredini male terase na vrhu najvišeg nebodera u cijelom svijetu. Zamislite da na terasi nema ograde. Između vas i te provalije nema ničega. Dok stojite ondje, spustite pogled da vidite od čega je napravljena terasa. Stojite li na pločicama, betonu, asfaltu, drvenom ili kamenom podu? Obratite pažnju na lijepo vrijeme. Sunce sja, puše lagan, svjež vjetrović, a na rukama i licu osjećate toplinu sunca. Kakve zvukove čujete? Možda ondje ima golubova ili nekih drugih ptica. Možda čujete helikopter ili iz velike daljine do vas dopiru zvukovi s ulice. Pridite samom rubu terase, tako da vam nožni prsti vire preko ruba. Zgledajte se prema ulici koja je duboko ispod vas. Obratite pažnju na to koliko se sve na tlu doima nevjerojatno sitnim s vašeg gledišta. Obratite pažnju na to kako se osjećate. Sad se polagano vratite do sredine terase, pamteći kako ste se osjećali dok ste stajali na rubu i gledali prema dolje.

Većina ljudi zamijetit će svojevrsnu emocionalnu i fizičku reakciju. Možda ste osjetili da vam srce počinje brže kucati, da vam se znoje dlanovi, možda ste osjetili vrtoglavicu ili mučninu. Možda se pojavio osjećaj napetosti ili straha.

Drugi dio

Duboko udahnite i opustite se. Ponovno zamislite da stojite na istoj terasi, na vrhu istog nebodera, samo što sad imate prekrasna, bijela, pernata krila i posve ste sigurni da možete letjeti. Svjesni ste da ste potpuno

sigurni. Stoga ponovno pridite rubu terase, a kad stignete onamo, lagano savijte koljena, odgurnite se i poleтите. Obratite pažnju kako se osjećate dok letite, osjetite vjetar kako puše ispod vaših krila dok bez napora lebdite i klizite nebom. Osjetite uzbuđenje i slobodu. Nakon nekog vremena odletite na bilo koje mjesto na Zemlji gdje biste ovoga trenutka uistinu željeli biti. To može biti vaše omiljeno odmaralište, mjesto koje volite posjetiti kad želite biti sami, ili posebno mjesto na koje biste rado otišli s osobom do koje vam je stalo. Kad stignete onamo, lagano se prizemljite i nekoliko trenutaka uživajte, radeći ono što biste ondje voljeli raditi. Obratite pažnju na to kako se sad osjećate fizički i emocionalno.

Usporedite različite emocionalne i fizičke reakcije iz prvog i drugog dijela vizualizacije. Obratite pažnju na lakoću, radost i osjećaj ugodе koje ste osjetili u drugom dijelu ovog primjera.

Sad malo razmislite o tome. Nikamo niste otišli, niste napustili svoju sobu, samo ste nekoliko minuta vizualno *zamišljali* ta dva iskustva, a ipak ste zacijelo osjetili posve izričite i različite emocionalne i fiziološke promjene. Živopisne slike koje ste stvorili u mislima vašem su nesvjesnom umu bile posve stvarne te je na vaša zamišljena iskustva reagirao i na emocionalnoj i na fiziološkoj razini, kao da su se stvarno dogodila.

Vi ste sami odgovorni za slike koje stvarate u vlastitom umu. Stoga, ako tratite vrijeme i energiju zamišljajući najgore scenarije u svom životu, tada fizički i emocionalno reagirate na te slike i privlačite istu vrstu negativne energije i okolnosti u svoj život. Morate odlučiti da ćete vizualizirati pozitivne

slike koje vas nadahnjuju i uzdižu, kako biste stvarali vibracijski sklad s onim što *uistinu* želite privući u svoj život.

U tome se krije moć vizualizacije.

Oblikujte i u svoj um neizbrisivo utisnite mentalnu sliku vlastite uspješnosti. Dobro je zapamtite. Ne dopustite joj da izbljedi. Vaš će je um dalje razvijati.

Dr. Norman Vincent Peale

Uz pomoć jednostavne vizualizacije osmislite dan koji je pred vama.

Udobno i uspravno sjednite, sklopite oči, skupite ruke tako da vam se vršci prstiju dodiruju u krilu, a kralježnica neka vam bude uspravna. Nekoliko puta polagano i duboko udahnite, udišući kroz nos, a izdišući na usta. Koncentrirajte se na podizanje i spuštanje svog trbuha i prsa sa svakim dahom, s kojim ste sve opušteniji. Nakon toga se prepustite prirodnom ritmu disanja, polaganom, postojanom i opuštenom. Zamislite kako se s lijeve strane vašeg tijela uzdiže blistava bijela svjetlost, počevši od vaše lijeve noge, tako da postupno prolazi kroz lijevu nogu, lijevu stranu trupa, ramena, vrata i lica, uzdižući se do samog vrha glave, a onda se polagano spušta desnom stranom vašeg lica, vrata, ramena, trupa, bokova i nogu, ispunjavajući svaku pojedinu stanicu vašeg tijela blistavom bijelom svjetlošću. Ponovite tu vježbu još dva puta vlastitim ritmom, vizualizirajući i osjećajući čistu bijelu svjetlost kako se uspinje lijevom stranom vašeg tijela i spušta desnom.

Prsti vam se još dodiruju u krilu. Započnite s koncentracijom. Možete odabrati da ćete se koncentrirati na vizualni simbol ili sliku, kao što je cvijet, izvor bijele svjetlosti ili mir-

no jezero, a možete u sebi ponavljati riječ, misao ili mantru, kao što su »mir«, »radost« ili »ja sam ljubav«. Ponavljajte u sebi tu misao ili sliku neprestano iznova, ne dopuštajući nijednoj drugoj misli da se pojavi. Ako vam misli odlutaju, samo ih lagano vratite na simbol ili sliku, svjesni da će vaša sposobnost koncentracije s vremenom jačati.

Nakon toga slijedi prijemčivost i promatranje. Razdvojite ruke i spustite ih u krilo dlanovima prema gore, opustite se mentalno i samo zapažajte i promatrajte gdje se premješta vaša napetost - u misli, uspomene, planove, slike, brige, osjete ili uvide. Samo zapažajte i promatrajte zadržavajući neutralan stav.

Tada slijedi dovršenje. Lagano sklopite ruke i ponovno zamislite kako vas okružuje blistava bijela svjetlost, koja vas ispunjava i štiti. Dok ste još okruženi tom svjetlošću, vizualizirajte dan koji je pred vama onakvim kakvim ga želite. Možda ćete se morati prilagođavati nepredviđenim okolnostima i događajima, ali osmislite kakav dan želite, posebno obraćajući pažnju na to kakvi biste *vi* željeli biti, kako biste se željeli ponašati i osjećati. Vizualizirajte sebe kako izražavate značajke po svom izboru, kao što su ljubav, radost, hrabrost, snaga, strpljenje i ustrajnost. Vidite kako se družite s drugim ljudima ispunjeni smirenošću, samopouzdanjem, entuzijazmom i jasnoćom. Vidite kako jasno komunicirate, izražavajući svoje želje i namjere, tražeći i dobivajući ono što želite.

Tada osmislite konkretne korake koje ćete poduzeti da biste ostvarili svoje najvažnije ciljeve, i prema svojoj želji osmislite tijekom dana koji je pred vama. Zamislite lica i glasove važnih ljudi u svom životu kako vam čestitaju na ostvarenju vaših ciljeva i na kvaliteti vašeg života. Tada zamislite emocije koje ćete osjećati dok budete proživljavali taj dan onako kako ste ga zamislili i ovog trenutka u sebi osjetite te osjećaje.

Nekoliko puta duboko udahnite i ponovno usmjerite svijest na uzdizanje i spuštanje trbuha i prsa dok duboko udišete i izdišete. Kad ste spremni, polagano otvorite oči, svjesni da vas čeka prekrasan dan.

*Ne težite onom što jeste,
nego onom što biste mogli biti.*

Lucas Hellmer

Knjiga vizija.

Knjiga vizija vjerojatno je vaš najdragocjeniji alat. To je vaša karta budućnosti, opipljiv prikaz onog čemu težite. Ona predstavlja vaše snove, ciljeve i vaš idealan život. Budući da vam um snažno reagira na vizualne poticaje, time što ćete svoje želje predočiti fotografijama i slikama, zapravo ćete ojačati i unaprijediti njihovu vibracijsku razinu. Ovdje je svakako istinita izreka »Jedna slika vrijedi koliko tisuću riječi«. Vizualne slike i fotografije potaknut će vaše emocije, a vaše su emocije vibracijska energija koja pokreće Zakon privlačnosti.

Već ste utvrdili svoje snove.

Sad je došao trenutak da ih vizualno predočite.

Ovaj je svijet samo platno naše mašte.

Henry David Thoreau

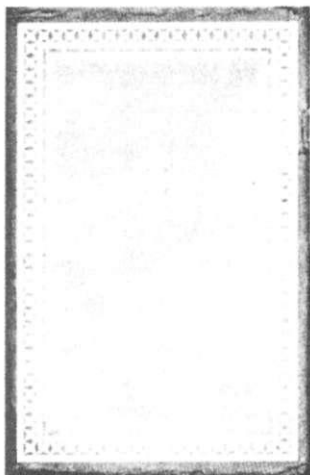
Osmislite osobnu knjigu vizija u kojoj ćete jasno prikazati budućnost kakvu želite ostvariti. Pronađite fotografije koje predstavljaju ili simboliziraju iskustva, osjećaje i stvari koje želite privući u svoj život i umetnite ih u svoju knjigu. Usput se dobro zabavljajte! Koristite se fotografijama, izrescima iz

časopisa, slikama s interneta - svim što vas nadahnjuje. Budite kreativni. Ne morate uključiti samo slike, nego i sve ostalo što vam je važno. U knjigu biste mogli umetnuti i svoju fotografiju. Ako to učinite, odaberite fotografiju slikanu u sretnom trenutku. Također možete umetnuti svoje afirmacije, riječi koje vas nadahnjuju, citate i misli. Odaberite riječi i slike koje vas nadahnjuju i u vama bude ugodne osjećaje.

Ta se knjiga razlikuje od svih ostalih.

Vi ste joj autor i vi ste umjetnik.

To je vaša karta.



Vaša knjiga vizija nije slična nijednoj drugoj knjizi. Vi ste autor... samo unesite svoje snove!

Osmislili smo jedinstven niz knjiga vizije namijenjenih posebno za odrasle, za tinejdžere i za djecu, ispunjene riječima nadahnuća, citatima, afirmacijama i praznim obrascima u koje vi možete nešto umetnuti. Ta je knjiga svetište u kojemu utvrđujete i poštujete svoje snove, ciljeve i želje.

Uzorak cjelovite Knjige vizija



U svojoj knjizi vizija možete prikazati ciljeve i snove za sva područja svog života, ili za samo jedno konkretno područje na koje ste se usredotočili. Imajte na umu svoju životnu svrhu i poslužite se popisom snova. Neka vam knjiga bude uredna i pripazite što umećete u nju. Bilo bi dobro da ne bude pretrpana ili kaotična, jer u svoj život zacijelo ne želite privući kaos. Zapamtite, to su vaši *snovi*, stoga ih dobro odaberite. Unesite samo one riječi i slike koje *najbolje* predstavljaju vašu svrhu, vašu idealnu budućnost i koje u vama potiču pozitivne emocije. Ljepota je te knjige u njezinoj jednostavnosti i jasnoći. Prevelik broj slika i previše informacija moglo bi vam odvući pažnju, tako da bi vam bilo teže koncentrirati se.

Ako radite na vizualizaciji i unošenju promjena na više životnih područja, tada bi možda bilo dobro da imate i više knjiga vizija. Primjerice, jednu knjigu vizija mogli biste namijeniti za osobne ciljeve i snove, a drugu za karijeru i financijske ciljeve. Možda ćete poželjeti svoju knjigu vizija za karijeru držati u uredu ili na radnom stolu, kako bi vas nadahnjivala i poticala.

Kako se koristiti svojom knjigom vizija.

Pokušajte držati svoju knjigu vizija na noćnom stoliću pokraj kreveta. Ostavite je otvorenu kad god vam se to sviđa te svakog jutra i večeri vizualizirajte, afirmirajte, vjerujte i prihvaćajte svoje ciljeve. Većernja vizualizacija osobito je moćna. Misli i slike prisutne u mislima tijekom posljednjih 45 minuta prije spavanja neprestano se noću ponavljaju u nesvjesnom umu, a misli i slike s kojima počinjete novi dan pomoći će vam u stvaranju vibracijskog sklada s budućnošću koju želite.

Kad prođe neko vrijeme i vaši se snovi počnu ostvarivati, pogledajte slike koje predstavljaju vaša postignuća i osjetite zahvalnost na tome što Zakon privlačnosti tako dobro funk-

cionira u vašem životu. Potvrdite da djeluje. Nemojte ukloniti slike ili fotografije koje predstavljaju već ostvarene ciljeve. One su moćni vizualni podsjetnici na ono što ste već svjesno i promišljeno privukli u svoj život.

Svakako zapišite datum kad ste napravili svoju knjigu vizija. Svemir voli brzinu i zapanjit ćete se kad uvidite koliko brzo Zakon privlačnosti reagira na vašu energiju, predanost i želje. Ta će knjiga, uvelike slična vremenskoj kapsuli, predstavljati zapis o vašem osobnom putovanju, vašim snovima i postignućima određene godine. Postat će dokument o vašem rastu, svjesnosti i napredovanju koji ćete sačuvati i kojemu ćete se vraćati i u kasnijim godinama.

*Proživljavanje života iz vlastitih snova
najveća je pustolovina u koju se možete upustiti.
Oprah Winfrey*

Dobra je ideja svake godine napraviti novu knjigu vizija. Dok rastete, evoluirate i sve više postižete, vaši snovi i težnje također će rasti, evoluirati i napredovati. To će vam pomoći da ostanete usredotočeni, motivirani i nadahnuti. Možda ćete poželjeti da u svoju obitelj uvedete novu tradiciju. Ako imate djecu ili mlađu braću ili sestre, pomozite im da naprave vlastitu knjigu vizija i potaknite njihove snove. Zapanjit ćete se kad otkrijete koliko vam taj proces može uistinu donijeti uvida, moći, nadahnuća i zabave.

Smisao je da čuvate i pazite knjige vizija. One ne bilježe samo vaše snove, nego i vaš rast i postignuća. Nema ničeg dragocjenijeg od vaših snova, a ova je knjiga njihov izraz. Prekrasne riječi i slike predstavljaju *vašu* budućnost. Stvaraju vibracijski sklad s onim što želite privući i stvarati u svom životu.

Kako možete koristiti svoju knjigu vizija:

- ◆ Često je pregledavajte i osjetite kako vas ispunjava nadahnućem.
- ◆ Držite je u rukama i uistinu internalizirajte budućnost koju predočava.
- ◆ Naglas čitajte svoje afirmacije i riječi nadahnuća.
- ◆ Zamišljajte kako i živite na taj način.
- ◆ Osjećajte sebe u budućnosti koju ste osmislili.
- ◆ Vjerujte da vam već pripada.
- ◆ Budite zahvalni na svemu onom dobrom koje je već prisutno u vašem životu.
- ◆ Potvrdite ciljeve koje ste već ostvarili.
- ◆ Potvrdite promjene koje zapažate i osjećate.
- ◆ Potvrdite Božju prisutnost u svom životu.
- ◆ Potvrdite da u vašem životu djeluje Zakon privlačnosti.
- ◆ Pregledavajte knjigu neposredno prije odlaska na spavanje i odmah nakon buđenja.

Zamislite svoju budućnost.

Zamislite posljedice.

Budite svjesni da su stvarne.

San je vaša stvaralačka vizija za vlastiti život u budućnosti. Morate iskoračiti iz svog sadašnjeg područja ugone i ugodno se osjećati kad je riječ o nepoznatom i neznanom.

Denis Waitley

Svojim stavom možete poboljšati ili pogoršati gotovo svaku situaciju.

Riječ je o energiji koju unosite u prostoriju. Možete imati pozitivan stav o događajima u svom životu ili u sebi možete gajiti negodovanje i nezadovoljstvo. *Vi odlučujete.* Možete svjesno odlučiti da ćete reagirati na pozitivan način na gotovo *svaki* događaj ili okolnost. Pozitivan stav jednostavno je vaš izbor.

Možete promijeniti svoj stav, a time i svoj život.

*Nijedna činjenica s kojom se suočavamo
nije tako važna kao naš stav prema njoj,
jer on odlučuje hoćemo li doživjeti uspjeh ili neuspjeh.*

Dr. Norman Vincent Peale

Svi poznajemo ljude s negativnim stavovima. Oni neprestano prigovaraju, kukaju i žale se. Izgleda da im sve ide naopako. Uvijek su žrtve. U njihovu društvu nije ugodno i doima se kao da nas doslovno oduzimaju energiju. To se događa zato što djeluju na *nižoj* frekvenciji, te, zahvaljujući Zakonu privlačnosti, privlače još više okolnosti na koje se mogu žaliti. Skloni su »zaglaviti« u svom negativnom načinu života zato što su im misli i energija neprestano usredotočeni na negativnu

sadašnjost i negativnu prošlost. Na taj način neprestano iznova stvaraju istu budućnost. Zapamtite, ono o čemu stalno govorite, naposljetku se i ostvaruje.

S druge strane, poznajemo i ljude s pozitivnim stavovima, koji se uvijek doimaju sretnima i koji, kako izgleda, uistinu uvijek upravljaju vlastitim životom. Oni su zabavniji, u prisutnosti njihove energije osjećamo se sjajno, jer funkcioniraju na *višoj* frekvenciji. Izgleda kao da im se dobre stvari događaju same od sebe. Nije ni čudo što su sretni! Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, aktivno sudjeluju u stvaranju sretnog života, tako što su usredotočeni na pozitivne vidove svog trenutnog života i poštuju ih te gaje pozitivna očekivanja za krasan budući život.

Ljudi su onoliko sretni koliko to odluče biti.

Abraham Lincoln

Kad god možete, okružite se takvim pozitivnim ljudima koji vas ispunjavaju i razvedravaju. Družite se s duhovno razvijenim ljudima koji vas vole i podržavaju na zdrav način, koji potiču vaš rast i raduju se vašim uspjesima. Okružite se mrežom ljudi koji vas nadahnjuju svojim pozitivnim stavovima i energijom te vam pružaju podršku.

Možda biste mogli razmisliti i o tome da pronađete crkvu, karitativnu organizaciju ili neku drugu skupinu koja je u skladu s vašim željama u pogledu osobnog razvoja. Osim toga možete osnovati i vlastitu skupinu članova sa zajedničkim interesima i ciljevima. Veća skupina je snažnija, a u takvoj skupini stvara se uzvišeniji mentalni stav. Ako se redovito okupljate s utvrđenom svrhom i namjerom, svi ćete se bolje razvijati i brže postizati rezultate. Okupljanje takve organizirane skupine predstavlja jedinstven forum za razmjenu ideju,

povratnih informacija, *brainstorminga*¹, iskrenosti, odgovornosti i nadahnuća. To je već dugi niz godina dokazano sredstvo za rast i uspjeh na poslovnoj razini. Henry Ford, Thomas Edison, Napoleon Hill, Harvey Firestone i Andrew Carnegie bili su članovi sličnih organiziranih skupina.

U životu se ni dana nisam bavio poslom.

Sve je to bila zabava.

Thomas Edison

*Kako se možemo odnositi prema negativnim ljudima u svom životu? Prije svega zapamtite da niste vi odgovorni za njihovu razinu razvoja ili svijesti. Vi im možete samo predstavljati primjer, istodobno održavajući svoju energetska vibraciju što višom. Ne možete ih naučiti ničemu što nisu spremni ili voljni naučiti. No, imajte na umu da nitko nije potpuno negativan. Možete se usredotočiti na njihove pozitivne strane i poštovati značajke koje *uspješno* funkcioniraju u vašem zajedničkom odnosu. Također možete obratiti pažnju na one njihove osobine koje vam se sviđaju ili im se divite, a to bi ih moglo potaknuti da ih više izražavaju.*

Ne prosuđujte negativne ljude u svom životu - samo što rjeđe budite u njihovu društvu (posve ih izbjegavajte ako možete) i pokušajte im primjerom ukazivati na pozitivniji stav. Jasno je da će vam biti teško potpuno ih izbjegavati ako su članovi vaše obitelji ili suradnici, ali potrudite se izbjegavati sukobe, održavajte pozitivan stav i ne upuštajte se emocionalno u sukob kad se pojavi. Na kraju ćete morati donijeti odluku želite li uopće zadržati taj odnos u svom životu.

1

Brainstorming, izraz koji označava spontano iznošenje kreativnih ideja, najčešće u svrhu rješavanja problema, tijekom intenzivne grupne rasprave (prim. prev.)

Vaš je stav presudan - on utječe na vaše emocije, a vaše emocije, pak, utječu na energetska polja koje vas okružuje i istog trenutka isporučuju vašu narudžbu svemiru kojom tražite još više istih stvari. Pažljivo i iskreno razmotrite vlastiti stav u različitim područjima svog života. Možete li nešto poboljšati?

*Umijeće sretnog življenja krije se u
sposobnosti da sreću otkrijete i u običnim stvarima.
Henry Ward Beecher*

Pokušajte promijeniti svoj stav i pronađite zadovoljstvo u jednostavnim stvarima. Svi mi imamo svoje svakodnevne zadatke i svjetovne obaveze kojih smo se u prošlosti najčešće užasavali. Zašto ne biste sami sebi postavili izazov - pokušajte čak i takve stvari pretvoriti u priliku za razvoj. Promijenite svoj stav prema iznošenju smeća i plaćanju računa. To su neophodni poslovi i nikad ih se nećete riješiti, stoga biste mogli i uživati u njima! Dok uređujete kuhinju i iznosite smeće, slušajte glazbu. Blagoslovite svaki račun koji platite i ispratite ga s ljubavlju. Budite zahvalni na vlastitoj sreći i na mnoštvu luksuznih stvari koje imate. Na taj način možete potpuno promijeniti svoju energiju, usput se zabaviti i shvaćati te stvari kao prilike da brinete o sebi i pomognete ljudima koje volite, umjesto da ih doživljavate kao opterećenje. Kad svakom pojedinom zadatku i situaciji pristupite s radošću i oduševljenjem, odmah ćete zamijetiti razliku. Život je *doslovce* ono što od njega napravite.

Zapamtite, život je putovanje u kojem trebamo uživati. Odlučite održavati pozitivan stav. Budite sretni. Budite zahvalni. Budite ispunjeni ljubavlju i velikodušnošću. Okružite se pozitivnim ljudima i energijom. Radujte se svakom novom

danu, uzbuđeni i začuđeni poput malog djeteta. Tko zna kakva vas čudesa očekuju! Imajte vjere i *zabavljajte se*. Tada će se vaša budućnost odvijati poput čarolije.

Većina ljudi traga za srećom. Traže je. Pokušavaju je pronaći u nekome ili nečemu izvan sebe. To je temeljna pogreška. Sreća je nešto što vi jeste i proizlazi iz načina na koji razmišljate.

Wayne Dyer

Zahvalnost i poštovanje.

Stav *zahvalnosti i poštovanja* najbolji je kojem uopće možete težiti. Budite istinski zahvalni na onom što već imate u životu pa ćete automatski i bez ikakva napora privući još veća dobra u svoj život. Svjesno odlučite da ćete poštovati i cijeniti sve ono čime ste već blagoslovljeni. Takve emocije imaju najvišu vibracijsku frekvenciju, a zahvaljujući Zakonu privlačnosti, privući će vam još više stvari na kojima možete biti zahvalni.

Pokušajte biti zahvalni čak i na teškim i izazovnim situacijama koje vas zateknu u životu. Nerijetko upravo kroz takve situacije doživljavamo najdublji duhovni i emocionalni razvoj. Svaku vidljivu prepreku možete sagledati kao priliku za razvoj novih osobina, značajki, vještina, uvida i mudrosti te biti zahvalni za pouku. Svaki pojedini izazov samo je još jedna prilika za rast i napredovanje.

Uzdignite se u skladu s takvim prigodama i poštujujte sve ono što naučite u tom procesu. Ne samo što će vam pozitivan stav i poštovanje tijekom takvih razdoblja pomoći da više ne privlačite slične teške situacije, nego će ujedno stvoriti polje pozitivne energije koje će privući još više onog što *želite*.

Sreća je sama po sebi oblik zahvalnosti.

Joseph Wood Krutch

*Od svih stavova koje možemo usvojiti,
stav zahvalnosti svakako je najvažniji
i najviše nam može promijeniti život.*

Zig Ziglar

Simbol zahvalnosti.

Pokušajte svakog dana u džepu nositi sa sobom sitan simbol, primjerice kamenčić, kristal ili neki drugi predmet koji vam nešto znači. Svaki put kad tijekom dana posegnete u džep po novac ili ključeve, opipljivo će vas podsjetiti da zastanete i prisjetite se nečeg na čemu možete biti zahvalni. To je sjajan način da postanete svjesniji svega što cijenite. Na trenutak duboko udahnite i uistinu osjetite kako vas ispunjava osjećaj zahvalnosti. Ta jednostavna metoda podsjećanja podiže vam vibracijsku frekvenciju i održava vas u stanju stalne zahvalnosti.

Radost je stav, prisutnost ljubavi i prema sebi i prema drugima. Izvire iz osjećaja unutarnjeg mira, iz sposobnosti davanja i primanja te iz poštovanja prema sebi i drugima. To je stanje zahvalnosti i suosjećanja, osjećaj povezanosti s vašim višim ja.

Nepoznati autor

Vaš dnevnik zahvalnosti.

Počnite svakog dana voditi dnevnik zahvalnosti i poštovanja. To je prijeko potrebno i dragocjeno sredstvo u razvoju vaše svijesti. Svakodnevni zapisi ne moraju biti dugački i

razvučeni kao u običnom dnevniku, nego samo kratak, jednostavan popis od pet stvari na kojima ste u jednom danu zahvalni. Na taj način svakog dana izražavate poštovanje prema dobrim stvarima u svom životu.

Zahvalnost. Svake večeri prije odlaska na spavanje na nekoliko minuta razmislite o danu koji je za vama. Razmišljajte o događajima. Postanite svjesni koliko vam se dobrih stvari zapravo dogodilo tog dana i sjetite se izraziti poštovanje čak i prema teškoćama s kojima ste se susreli. Odaberite pet stvari, ljudi ili događaja na kojima ste najviše zahvalni. U tome ne možete pogriješiti, važno je samo da odaberete ono na čemu ste tog dana iskreno zahvalni. Možda je to toplina sunca na vašem licu, svjež povjetarac, ljubazna riječ, prijatelj ili osjećaj zadovoljstva zbog onog što ste tog dana postigli. Možda ste zadovoljni zbog načina na koji ste se ponijeli u nekoj situaciji koja bi vas u prošlosti izludjela. Zapišite *bilo što* na čemu ste zahvalni. Dok zapisujete u dnevnik, *osjetite* zahvalnost i poštovanje. Izrazite te osjećaje.

Izražavanje svjesnosti. Odvojite nekoliko trenutaka da izrazite koliko ste svjesni promjena koje se javljaju u vama. Zapišite ih. Potvrdite kako Zakon privlačnosti funkcionira u vašem životu. Zapišite svaki konkretan događaj u kojem ste uočili djelovanje Zakona privlačnosti - kad ste zamislili mjesto na parkiralištu i pronašli ga, kad ste uspjeli dogovoriti željeni sastanak, kad ste dobili povišicu ili ocjenu koju ste željeli, kad je osoba koju ste htjeli pozvati na sastanak pristala. Čuda se mogu događati svakog dana, a i događaju se. Posvuda su oko nas. Poštujte ih i zamjećujte. Kad ih primjećujete, postajate sve svjesniji čudesnog sinkroniciteta koji već djeluje u vašem životu.

Neka vrijeme koje provodite u kontemplaciji i bilježenju zahvalnosti i potvrda u svoj dnevnik postanu dragocjen dio

vaše svakodnevice. Stalno izražavanje radosti i zahvalnosti u život će vam privući još veću radost, ljubav i obilje.

Počet ćete zamjećivati promjenu u načinu na koji svakog dana promatrate događaje. Postat ćete svjesniji pozitivnih stvari koje se svakog pojedinog dana događaju posvuda oko vas. Promijenit će vam se žarište pažnje, promijenit će vam se energija te ćete početi poštovati ono čime ste već blagoslovljeni. A zakon privlačnosti reagirat će na višu vibraciju koju stvarate.

Uživajte u putovanju.

Svaki dan proživite u radosti i zahvalnosti.

Potvrdite Božju prisutnost u svom životu.

*Život proživljen u zahvalnosti i
tihoj radosti ispunjen je spokojstvom.
Ralph H. Blum*

13 Molitva i meditacija

Molitva i meditacija povezuju nas s Bogom, našom višom moći.

Svakog se dana odvojite od gužve i buke. Obavežite se da ćete svakog dana neko vrijeme provesti u miru i tišini, a time ste se posvetili jasnoći i unutarnjem miru. To nam je vrijeme potrebno u životu da bismo se sjetili tko uistinu jesmo, što je važno i gdje se krije naša osobna istina. To je vrijeme u kojem smirujemo duh i hranimo dušu. Tada obnavljamo ravnotežu u svom životu i ponovno se povezujemo s vlastitim Izvorom.

Kroz molitvu, meditaciju i kontemplaciju najbolje možemo čuti vlastiti unutarnji glas. To je vrijeme kad zastanemo i povezujemo se ne samo s Bogom, nego i sa sobom, s vlastitim stvaralačkim, podsvjesnim umom. Vrijeme koje provedemo u svojoj nutrini hrani nas na najdubljim razinama u fizičkom, emocionalnom i duhovnom smislu.

Neki kažu da u molitvi razgovaramo s Bogom, a u meditaciji ga slušamo. Tijekom tihe kontemplacije možemo se zagledati u svoju nutrinu i ponovno se povezati s vlastitom skrivenom istinom i mudrošću. Molitvom, meditacijom i kontemplacijom otvaramo i srce i um te se pripremamo za primanje božanskog vodstva i nadahnuća.

*Vrijednost dosljedne molitve nije u tome
što će Bog čuti nas,
nego u tome što ćemo mi čuti Njega.
William McGill*

Ako nikad prije niste meditirali, evo jednostavnog načina za početak.

Pronađite tiho i udobno mjesto i odvojite barem desetak do petnaestak minuta vremena u kojemu vas nitko neće uznemiravati. Udobno se smjestite uspravnih, ali ne ukočenih leđa. Duboko udahnite, opustite se i odbacite sve misli o prošlosti i budućnosti, usredotočivši se na sadašnji trenutak.

Postanite svjesni svog disanja, usmjeravajući pažnju na osjet koji stvara dah dok ulazi i izlazi iz vas. Osjetite kako vam se trbuh lagano uzdiže i spušta dok udišete i izdišete. Osjećajte svježinu i toplinu zraka koji ulazi i izlazi iz vaših nosnica dok udišete i izdišete. Obratite pažnju na to kako se svaki dah mijenja i svaki je drukčiji.

Promatrajte svoje misli dok se pojavljuju i nestaju. Kad se pojave misli, nemojte ih zanemarivati ili potiskivati – jednostavno ih zamijetite i pustite neka otplove, uvijek vraćajući pažnju na disanje.

Ako shvatite da se prepuštate mislima, samo zamijetite kamo su vas odvele i bez prosuđivanja se ponovno vratite disanju. Neka vam disanje posluži kao sidro za misli.

Pri kraju meditacije polagano se vratite svojim mislima i postanite svjesni svoje okoline. Postupno ustanite i nekoliko se trenutaka protežite. Opušteni i osvježeni, spremni ste za povratak uobičajenim poslovima.

*Ako poznajemo božansko umijeće koncentracije,
 ako poznajemo božansko umijeće meditacije,
 ako poznajemo
 božansko umijeće kontemplacije,
 tada s lakoćom i svjesno
 možemo ujediniti unutarnji i vanjski svijet.*

Sri Chinmoy

Postoji mnogo različitih načina meditiranja, ali zajedničko im je da mirno i tiho sjedite tijekom nekog vremenskog razdoblja te usredotočujete pažnju ili na disanje ili na neku vrstu mantre. Ako se još niste upoznali s praksom meditacije, misli će vam u početku lutati. Zapamtite, nemojte biti strogi prema sebi kad se to dogodi. To je dio procesa učenja meditiranja. Sviđa mi se usporedba meditacije s promatranjem čamaca dok sjedite na obali rijeke. Povremeno ćete shvatiti da ste ušli u neki od čamaca i da plutate niz rijeku. Jednostavno izidite iz čamca, vratite se na obalu i ponovno nastavite promatrati čamce (svoje misli). Ne brinite o tome radite li to »ispravno«. Sposobnost koncentracije povećat će se s vremenom i iskustvom.

Redovita praksa meditacije pomoći će vam da pročistite um i misli te poboljšate duhovnu povezanost. Meditacija obnavlja duh, opušta tijelo i smiruje dušu. Ona je sredstvo za razmatranje i unutarnje preispitivanje te jedan od najboljih načina za smirivanje misli kako biste mogli primiti božansko vodstvo. Meditiranjem ćete postajati još svjesniji svojih suptilnih intuitivnih poriva, uvida, ideja, emocija i nadahnuća.

*Meditacija je rastvaranje misli u vječnoj svjesnosti
 ili u čistoj svijesti u kojoj nema objekta,
 u spoznaji bez razmišljanja,
 u stapanju konačnog s beskonačnim.*

Voltaire

Svakog dana provedite malo vremena u tihoj kontemplaciji, molitvi ili meditaciji.

Evo nekoliko jednostavnih molitvi s kojima možete započeti.

U želji da preobrazimo svoj život,

Molimo za vodstvo i jasnoću.

Molimo da pronađemo svoju svrhu i svoju životnu misiju.

Molimo za božansko nadahnuće.

Molimo da možemo služiti.

Molimo za pomoć u otpuštanju svih starih, negativnih ili ograničavajućih mentalnih obrazaca.

Molimo da se naše misli i djela odvijaju za veće dobro svih ljudi.

Molimo da se čuda ne događaju samo u našem životu, nego i u životima drugih ljudi.

Zahvalni smo.

Molimo za mir.

Molimo za sklad.

Molimo da nešto promijenimo u ovom svijetu.

Postoji svojevrsna unutarnja alkemija koja se odvija kroz molitvu i meditaciju. One vam pomažu da um oslobodite od briga i negativnih misli te da ga ispunite radošću, blaženstvom i ljubavlju. To su *transformacijski* procesi koji će vas promijeniti i na staničnoj razini. Doslovce će vam promijeniti obrasce moždanih valova, pojačat će u vama dobre osjećaje i stvoriti dojam sreće. Osim toga, vibracijska frekvencija tih

pozitivnih emocija u savršenom je skladu s onim što želite privući u svoj život.

Molitvom, kontemplacijom i meditacijom povezujete se s višom moći i otvarate se neograničenom potencijalu i beskonačnoj mudrosti svemira. Vaša odanost i predanost duhovnom rastu i napredovanju pomoći će vam promijeniti svijest i otvoriti vas tako da budete svjesniji čuda, okolnosti, mogućnosti i sinkroniciteta koji već djeluju u vašem životu. Molitvom također *priznajete* Boga. *Priznajete* da u vašem životu djeluje uzvišenija moć.

Molitva, kontemplacija i meditacija bitna su, moćna sredstva u vašem životu.

Obavežite se da ćete ih koristiti.

One vas vode u vlastitu unutrašnjost.

Sve što s vjerom zamolite, dobit ćete.

Evandjelje po Mateju 21:22

14 Djelovanje

Djelujte.

Počnite otvorena uma i srca. Obavežite se da ćete se svakog dana koristiti sredstvima koje smo vam pružili i težiti da postanete još svjesniji čudnog sinkroniciteta koji se već odvija u vašem životu. Odbacite sve zaostale negativne misli ili emocije. Odbacite sve sumnje. Tada svakog dana poduzmite nešto što će vas približiti vašoj svrsi i ispunjenju vaših snova.

Postoje dvije vrste djela koja možete poduzeti.

Očigledno djelovanje

Svi smo upoznati s očiglednim djelovanjem. Evo i nekoliko primjera takvog djelovanja: ako želite novi automobil, otići ćete na pokusnu vožnju sa svim automobilima koji vas zanimaju, odabrat ćete upravo onaj model koji želite i početi polagati 10 posto od svog dohotka na »račun za automobil«. Želite li postati liječnik, prijavit ćete se na medicinski fakultet, uz to pohađati tečajeve i slično. Očigledna djela su logični, donekle predvidljivi koraci koji izviru iz svjesnog uma.

Nadahnuto djelovanje

Nadahnuto djelovanje nije tako pravocрно i često se može doimati kao da uopće nije povezano s vašim konačnim ciljevima.

Jednom kad uz pomoć knjige vizija, uz pomoć afirmacija, vizualizacija, dnevnika zahvalnosti, meditacija i molitvi stupite u dodir sa svojom višom sviješću, svemir će početi reagirati tako što će vam slati ideje, ljude, prilike, novac i druga sredstva potrebna da ispunite svoje želje i ostvarite svoje snove.

Otkrit ćete da iz vaših snova izvire inspirativne ideje, intuitivni porivi i blagi poticaji. Morate djelovati u skladu s njima. Neka vas vode znatiželja i interesi. To je *nadahnutu djelovanje*. To je djelovanje koje izvire iz vaše spremnosti da povjerujete vlastitoj intuiciji, slijedite svoje predosjećaje i oslušujete vlastiti unutarnji glas. Nadahnutu djelovanje stvarna je demonstracija vašeg uvjerenja i pozitivnog očekivanja. Takva vrsta djelovanja izvire iz podsvjesnog uma, a nadahnjuje je vaša svjesnost i otvorenost mogućnostima koje vas odasvud okružuju. Ona ukazuje na vaše povjerenje i kako god povezanost. Da biste nadahnutu djelovali, potrebna vam je vjera, jer nam je nadahnutu djelovanje mnogo manje blisko od očiglednog.

*Snovi prelaze u stvarnost djelovanja.
Ponovno izvire iz djelovanja, a ta uzajamna
ovisnost stvara najuzvišeniji oblik života.*

Anais Nin

Vaši će intuitivni porivi nerijetko biti jako suptilni i moglo bi vam se činiti kao da nisu izravno povezani s ispunjenjem vaših snova, ali ako ih se pridržavate, život će vam postati magičan. Zahvaljujući svojim željama, skoro ćete krenuti prekrasnim putem preobrazbe, rasta i ispunjenja. Taj bi se put mogao prilično razlikovati od onog koji ste zapravo zamislili. Imajte povjerenja u svoje dublje *ja*. Imajte povjerenja u proces. Imajte

povjerenja u Boga i svemir. Vi stvarate zajedno s višom moći koja zna više i vidi više nego što biste vi ikada mogli.

Stoga, budite spremni ne samo na očigledne, logične korake koji će vas odvesti u smjeru ostvarenja vaših snova i težnji, nego i na one manje očigledne. Imajte povjerenja i budite spremni krenuti ispunjeni pouzdanjem i uvjerenjem u svoje želje, svjesni da će vas svemir podržati u vašim naporima. *Bilo kakvo* djelovanje logičan je produžetak vašeg uvjerenja i povjerenja. Da niste uistinu *vjerovali* kako je ostvarenje moguće, ništa ne biste ni poduzeli.

Ovdje je važno napomenuti da *očigledno djelovanje* uglavnom ovisi samo o vama, dok *nadahnuo djelovanje* ovisi o vama kad se služite snagom vlastitog podsvjesnog uma i vjere te zajedničkog stvaranja s Bogom i svemirom. Kombinacija te dvije vrste djelovanja je idealna. Sve prepustite Bogu, istodobno spremni da i sami nešto poduzmete!

*Misao je cvijet; jezik pupoljak,
a djelovanje plod.
Ralph Waldo Emerson*

Zapamtite, putem Zakona privlačnosti svemir će vas opskrbiti svim što vam je potrebno da biste ostvarili svoje ciljeve. U svoj ćete život privući prijeko potrebna sredstva, ideje i ljude. No, *vaš* je zadatak da ih prepoznate i *vaš* je zadatak da provedete te nadahnute misli i ideje.

Sve što želite već postoji i samo čeka da zatražite.

Sve što želite istodobno želi vas, ali vi morate nešto poduzeti da biste to dobili.

Svemir želi da uspijete.

Očekujte da će vam svaka potreba biti ispunjena. Očekujte odgovor na svaki problem. Očekujte obilje na svakoj razini.

Eileen Caddy

Počnite u svom životu praviti mjesta za ljepotu i obilje koji vam s pravom pripadaju. Zapamtite koliko ste moćni. Nije dovoljno sanjati i željeti. Morate biti spremni i u vanjskom i u unutarnjem svijetu poduzeti nešto kako biste ostvarili život svojih snova. Također morate biti dovoljno disciplinirani u provođenju svakodnevnih rituala koji će vas održavati u stanju pozitivnih vibracija kako biste bili u skladu sa svojom željenom budućnošću.

Stoga, obavežite se da ćete svakog dana obavljati te rituale. Unesite ih u svoju svakodnevnicu:

Svakodnevni rituali:

1. Počnite svaki dan tako što ćete se barem pet minuta usredotočiti na svoje želje, ciljeve i namjere. Udobno se smjestite, sklopite oči i vizualizirajte sve svoje ciljeve i želje kao da su već ostvareni. Uistinu osjetite emocije koje prate tu stvarnost. Zamislite dan koji je pred vama točno onakvim kakvim ga želite.
2. Svakog se dana koristite svojim alatima. Vaša knjiga vizija, dnevnik zahvalnosti, simbol zahvalnosti i afirmacije pružaju vam opipljivo vanjsko nadahnuće i na pozitivan način mijenjaju vaše energetsko polje. Obavežite se da ćete svakog dana koristiti te alate i primjenjivati ih u svom životu.

3. Počnite obraćati pažnju na to koliko često svakog dana emocionalno reagirate i kad niste u skladu sa svojom svrhom i stvaranjem željenog života. Kad god toga postanete svjesni, nešto poduzmite. Promijenite misli i osjećaje tako da budu u vibracijskom skladu s onim što želite privući. Ostanite usredotočeni na ono što vas raduje i neka vam očekivanja budu pozitivna.
4. Zapamtite koliko je važno osjećati zahvalnost i poštovanje u svim područjima svog života. Svakog se dana povezujte s Bogom i sobom.
5. Svakog dana nešto *poduzmite* u skladu sa svojom svrhom, ciljevima i željama. Budite pažljivi i svjesni. Djelujte u skladu sa svojim nadahnutim idejama. Imajte povjerenja u svoje emocije i intuiciju. Obraćajte pažnju na povratne informacije koje dobivate i reagirajte u skladu s njima. Svakog dana nešto poduzmite prema ostvarenju svojih snova.
6. Potvrdite da Zakon privlačnosti djeluje u vašem životu. Potvrdite svaki dokaz njegova djelovanja i zahvalite. Što više potvrđujete da zakon djeluje u vašem životu, to će više djelovati. Sasvim jednostavno.

*Pripazite u kojem smjeru želi krenuti vaša energija,
a ne u kojem je smjeru vi želite uputiti.*

*Nešto napravite zato što imate osjećaj da je to dobro,
a ne zato što vam se doima logičnim.*

Slijedite duhovne porive.

Mary Hayes-Grieco

Čvrsto se pridržavajte svrhe i vizije koje ste osmislili za vlastitu budućnost i potvrđujte ih svakim djelićem svog bića. Neka svi vaši postupci budu u skladu s vašom višom svrhom, a namjere neka vam budu čiste. Privući ćete čudesne i prekrasne stvari u svoj život. Stoga se ne plašite, nego se zabavljajte i budite spremni riskirati. Posegnite prema zvijezdama, svjesni da odasvud dobivate podršku.

Samopouzdanost krenite naprijed, prema ostvarenju svojih snova i želja. Vjerujte da je njihovo ostvarenje ne samo moguće, nego da se već ostvaruje.

*Ako ste dovoljno hrabri da započnete,
tada ste dovoljno hrabri i da uspijete.*

David Viscott

15 Vjerujte

Vjerujte.

Alati koje smo vam pružili pripremit će teren, ali *vi* morate posaditi sjeme i stvoriti okolinu koja će podržavati njegov rast i razvoj. Sad, kad ste predali svoju narudžbu svemiru, morate imati vjere. Budite ustrajni. Vjerujte da su vaše želje već ostvarene i predajte ih Bogu. Iako možda ne znate točan put do ostvarenja svojih snova, put će vam se sam razotkriti. Budite spremni nešto poduzeti. Kad se jednom posvetite svojim snovima, Zakon privlačnosti pobrinut će se o svemu ostalom. Život će vam donijeti ljude, okolnosti i sve ostalo što je potrebno da ih ostvarite.

*Sami se morate promijeniti
onako kako želite da se promijeni svijet.*

Mahatma Gandhi

Nadamo se da ćete se osobno posvetiti stvaranju boljeg života za sebe i boljeg svijeta za sve nas. Zamislite sve mogućnosti. Zamislite kako će čudesan postati svijet kad svi uzdignemo svoju svijest u pozitivno stanje postojanja. Svi ljudi zajedno, jedan po jedan, mogu promijeniti energiju čitavog planeta. Zahvaljujući svojoj svjesnosti, velikodušnosti, predanosti i namjeri, uistinu možemo početi živjeti u skladu s prirodnim

zakonima svemira i obnoviti ravnotežu u prirodi. Možemo stvoriti svijet ispunjen ljubavlju, radošću, skladom i mirom.

*Odrecite se svojih sitnih ambicija,
krenite i spasite svijet.
sveti Frances Xavier Cabrini*

Predugo smo živjeli u stanju zaborava, potpuno nesvjesni svoje istinske moći. Došao je trenutak da ponovno počnemo koristiti svoju moć. Došao je trenutak da preuzmemo potpunu odgovornost za stanje svog života i za stanje svijeta u kojem živimo. Došao je trenutak da ponovno počnemo živjeti u radosti i obilju koji nam s pravom pripadaju.

Zakon privlačnosti uvijek djeluje.

Već ste napravili prvi korak.

Budućnost pripada vama.

Vidite je. Osjetite je. Vjerujte u nju.

*Samo napravite prvi korak u vjeri.
Ne morate pred sobom vidjeti cijelo stubište.
Dovoljno je da napravite prvi korak.*

Martin Luther King



Da biste u potpunosti živjeli u skladu sa Zakonom privlačnosti i stvarali život iz svojih snova;

- ◆ Svakog dana ponavljajte svoje afirmacije.
- ◆ Svakog dana koristite svoj dnevnik zahvalnosti.
- ◆ Svakog dana koristite svoju knjigu vizija.
- ◆ Svakog dana molite ili meditirajte.
- ◆ Budite vjerni svojoj svrsi.
- ◆ Vjerujte u svoje snove.
- ◆ Usredotočite se na pozitivno.
- ◆ Živite u stanju stalne zahvalnosti.
- ◆ Vizualizirajte život koji želite.
- ◆ Strastveno živite.
- ◆ Budite velikodušni.
- ◆ Budite sretni.
- ◆ Radite ono od čega se dobro osjećate.
- ◆ U svakoj situaciji pronađite ono najbolje.
- ◆ Oslušajte svoj unutarnji glas.
- ◆ Uzmite u obzir unutarnje i vanjske povratne informacije.
- ◆ Provodite u djelo svoje nadahnute misli.
- ◆ Budite svjesni čudesa koja vas okružuju.
- ◆ Budite spremni preuzeti rizik.
- ◆ Krenite naprijed ispunjeni samopouzdanjem.
- ◆ Potvrdite promjene koje zapažate i osjećate.
- ◆ Zaaamtite Zakon privlačnosti.
- ◆ Imajte povjerenja.
- ◆ Svoje želje predajte Bogu, Izvoru, svemiru.

**Ovo je ključ za otključavanje Zakona privlačnosti.
To je ključ vaše budućnosti.**

O autorima

Jack Canfield jedan je od tvoraca i autora serije bestselera *New York Timesa*, *Melem za dušu*, koja se sastoji od 146 naslova, a objavljena je u više od 100 milijuna primjeraka na 47 jezika. Napisao je i knjige *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be*, *The Power of Focus* i *The Aladdin Factor*.

Jack je poznat i kao jedan od učitelja koji su nastupili u popularnom filmu *Tajna*, snimljenom prema istoimenom bestseleru. Sudjelovao je u više od 1000 radijskih i televizijskih emisija, kao što su *The Oprah show*, *Montel*, *Larry King Live*, *Today Show*, *20/20* te u vlastitoj emisiji na televizijskoj postaji PBS, *The Secret to Living the Law of Attraction*.

Ujedno je utemeljitelj i glavni direktor tvrtki *Self Esteem Seminars, Inc.* i *The Canfield Group*, koje podučavaju poduzetnike, direktore korporacija, menadžere, profesionalne trgovce i profesore kako bi mogli ubrzati ostvarenje svojih osobnih, profesionalnih i financijskih ciljeva. Jack već više od 35 godina korporacijama, vladinim ustanovama i sveučilištima u više od 30 država predstavlja ta univerzalna načela i uspješne strategije.

Jack i njegova supruga Inga sa svoje troje djece, Christopherom, Riley i Travisom, žive u Santa Barbari u Kaliforniji. Više informacija o Jacku možete pronaći na internetskoj stranici www.jackcanfield.com.

D. D. Watkins je oduvijek vjerovala da je sve moguće. Zapo-
slena je majka, uspješna poduzetnica i umjetnica koja, kako
priznaje, uživa u izazovima, nadahnuću i osobnom razvoju.

Dizajnira i stvara umjetničke izložbe diljem svijeta. Odne-
davno se bavi osmišljavanjem arhitektonskih projekata, inte-
rijera i grafičkim dizajnom. Budući da je zaljubljena u riječi,
mudrost, knjige i ljepotu, trenutačno istražuje područja pisa-
nja i slikanja na otvorenom. Odlučila je živjeti u Santa Bar-
bari u Kaliforniji.

U znak zahvalnosti

Željela bih izraziti posebnu zahvalnost svojoj kćeri Marissi na tome što je imala strpljenja tijekom nastajanja ove knjige i što je bila neprestan izvor ljepote i nadahnuća; posinku Christianu na tome što nagonski zna vjerovati i primati, a Leeju na to me što me volio dovoljno da me oslobodi kad sam poželjela poletjeti. Svojim sam sestrama Melanie, Stephanie i Polly svakog dana zahvalna na njihovoj potpori i ohrabrenju, a majci Marthi na njezinoj kreativnosti, ljupkosti i profinjenosti, kao i na tome što je u mene odavno usadila ljubav prema riječima, pjesništvu i svim ljepotama. Vicki, Randi, Georgija, Gram, tata i Frank, vi ste moji učitelji i suputnici, i sve vas volim, uvijek ću vas voljeti i zahvalna sam vam.

D. D.