

ДЖО ВИТАЛЕ ОЧАКВАЙ ЧУДЕСА

Превод от английски: Деница Райкова, 2008

chitanka.info

Посвещавам на божественото

БЛАГОДАРНОСТИ

Както с всяка моя книга, много хора ме подкрепяха и насърчаваха в процеса на писането. Нериса, моята партньорка в живота и моя любима жена, е винаги до мен, когато се нуждая от нея, и винаги се грижи за изхранването на домашните любимци, за да мога да продължавам да пиша. Благодаря на Ронда Бърн, създателка на филма „Тайната“, за това, че ме включи в удивителния си филм, за да могат нови хора да научат за моята работа и да поискат книга като тази. Сюзън Бърнс, личната ми асистентка, ежедневно улеснява живота ми, за да мога да се съсредоточа върху писането. Близки приятели ми помагаха с подкрепа и съвети. Сред тях са Бил Хиблър, Пат О`Брайън, Крейг Перин, Питър Уинк и Синди Кешман. Моят скъп приятел и събрат в кръстоносния поход на светлината, Марк Райън, винаги подкрепя проектите ми. Виктория Шафър изцяло подкрепя мен и проектите ми и е безценен приятел. Благодаря на Дий Бъркс за писателските и редакторските й умения. Разбира се, благодаря на Санджай Бърман за вярата му в мен и за това, че публикува тази книга. Накрая, благодарен съм на Божественото, за това, че ми позволява да правя това, което правя. Ако забравям някого — а вероятно е така — моля за извинение. Обичам ви всички.

ВЪВЕДЕНИЕ

„Всичките тези дивотии: «Не се тревожете, бъдете щастливи» са пълни глупости. Казвате на хората, че могат да променят живота си, само за да изкарате някой долар. Вие не сте нищо повече от търговски пътник, който взема за свои жертви невинни и заблудени хора“.

Макар да не чувам подобни коментари всеки ден, все пак такива има. Не водя уединено и защитено съществуване и много ясно си давам сметка за хората, които смятат цялата област на самоусъвършенстването за „пълни измишльотини“. Въпрос, който често ми задават, е: „Ако тези неща са истина, тогава защо не действат за мен?“ Истината е, че действат и че това се случва точно сега, в настоящия момент, но тъй като все още сте възпирани от собствените си ограничаващи убеждения, имате чувството, че те не действат. Знам, че може би си мислите, че това е някаква въртяща се в кръг логика, която не е предназначена да даде истински отговори: то е всичко друго, но не и това. Истинският отговор е, че причината е във вас, и винаги е била във вас. Вие решавате за какво сте достойни, вие решавате какви житейски възгледи да си изберете, и вие определяте собствения си успех или провал.

Независимо колко семинари посещавате или колко книги за само помощ си купувате, ще стигнете само дотам, докдето ви позволят вашите ограничаващи убеждения. Случвало ли се е някога да си поставите за цел да отслабнете с 20 килограма, но да отслабнете само с 10? Случвало ли ви се е да опитате да спечелите сто хиляди долара, а в крайна сметка да спечелите само двайсет и пет хиляди? Искало ли ви се е да карате БМВ, а въпреки това все още да карате Форд Пинто? Вашите ограничаващи убеждения казват на ума ви по-скоро какво е вероятно, отколкото какво е възможно. Идеята да очаквате чудеса означава да отворите живота си за неограничените възможности и да постигнете целите, които може би са ви убягвали досега.

С това не намеквам, че ще бъде лесно. Знам какво е да спя в обществени тоалетни, защото нямах къде другаде да отида. Знам какво

е да дължиш пари на абсолютно всички около себе си. Седял съм на предната седалка на най-ужасната таратайка, която можете да си представите, и съм се надявал противно на всякакъв разум, че тя ще запали само още веднъж. Ако по онова време ме бяхте попитали дали нося отговорност за тези ситуации, вероятно щях да кажа: „Категорично не“. След като буквално десетилетия се търкалях в самосъжаление, осъзнах, че проблемът съм аз: проблемът винаги съм бил аз. Не само бях отговорен за тези ситуации: аз всъщност ги бях създал.

Може би не точно това сте очаквали да прочетете на първите страници на книга, наречена „Очаквай чудеса“, но това е истината. Няма техники, които ще ви помогнат, ако отказвате да приемете помощ. Ако нямате желание и готовност да се вгледате в себе си и да се освободите от ограничаващите убеждения, тогава никога няма да познаете изобилието от чудеса, които чакат да се появят в живота ви.

Няма как да отрека, че сега всеки ден ми се случват събития, които мога да нарека чудеса. Привличам ги и ги очаквам, и те се случват. Хората често ме питат как да привлекат чудесата в собствения си живот, и мога откровено да кажа, че вие вече преживявате чудеса: всички ги преживяваме. Онова обаждане от отдавна изгубен приятел, за когото сте си мислели напоследък, строителния предприемач, на когото сте се натъкнали в кварталния магазин в деня, след като вятърът е съборил оградата ви, или върнатите от лекаря ви пари за надплатени сметки, са все малки чудеса. Дребните случки, които се появяват в живота ви почти всеки ден, са били привлечени от вас, дори ако просто сте избрали да не им обръщате внимание. Много хора пренебрегват тези дребни случки или ги приписват на съвпадение. Наричайте ги както си искате: те все пак се случват и ако изберете да го допуснете, можете да привлечете и случването на по-големи чудеса в живота си.

Животът ми беше и продължава да бъде прекрасно приключение, изпълнено с чудеса, които ми помагат да се движа плавно по пътеката на успеха и непрестанното научаване. През последните няколко години, много от концепциите, за които съм писал в книгите си, като например „Факторът привличане“, „Нулеви ограничения“ и „Ключът“ са използвани с голям успех от много хора и тези хора често ми изпращат по имейла своите истории за чудеса: за много от тях ще прочетете в тази книга. Но понякога получавам имейли от хора, които

казват, че са изпробвали моите методи без резултат. Те посочват намеренията, които са си поставили, действията, които са предприели и дори събитията, убедили ги след това, че методите не действат. Те искат да знаят защо.

Реших да напиша тази книга, защото има един ключов елемент, който убягва на тези и на много други хора. За хората е обичайно да казват, че имат желаниа: да бъдат богати, да карат страхотна спортна кола, или пък искат да притежават голямата къща на хълма. Вътре в тях обаче са заключени цял куп ограничаващи убеждения, които пораждат постоянен поток от негативни приказки и вероятно звучат така:

„Не заслужавам да бъда богат“.

„Богатите хора са крадци“.

„Заради една страхотна кола могат да ме убият“.

„Жена ми ще си помисли, че преживявам криза на средната възраст“.

„Ако си купя голяма къща, всички ще искат да вземат пари на заем от мен“.

„Ще се чувствам виновен, ако имам много, а другите нямат“.

Това негативно самоубеждаване разкрива ограничаващите убеждения, които съществуват в ума ви. Дори и да казвате, че искате да сте богати, вашите ограничаващи убеждения ви пречат да привлечете богатството. Те се превръщат в онова, което наричам контра намерения. Макар да казвате, че имате намерение да подобрите дадена област от живота си, тези контра намерения постоянно ви възпират и отдалечават от постигането на целта ви. Така отслабвате само с десет килограма вместо с двайсет, печелите 25 000 долара вместо 100 000 и се чувствате унижени всеки път, когато вашето „Пинто“ възпламенява недоизгорели газове.

Важно е да осъзнаете, че е възможно някои контра намерения да са по-упорити от други. Това е особено вярно, ако сте пробвали други програми за самоусъвършенстване и сте се разочаровали от резултатите: то показва, че вашите убеждения са дълбоко вкоренени и

за преодоляването им да са нужни повече време и работа. Но това може да се постигне.

Докато изпълнявате стъпките, представени в тази книга, ще откриете как да разпознавате ограничаващите убеждения, дебнещи в ума ви, и как в крайна сметка да се освободите от тях. Това отваря вратата за чудесата от богатство и изобилие, които чакат да се влеят в живота ви.

Живея в красивата хълмиста провинция на Тексас и едно от любимите ми неща е да се отпускам в джакузито отвън вечер и да съзерцавам звездите. Това са същите звезди, които станаха свидетели на падението ми и превръщането ми в бездомник преди десетилетия, същите, които ме гледаха как се боря и си пробивам път с лакти, за да се измъкна от бедността, и същите звезди, които видяха моя триумф и невероятни успехи, след като се научих да очаквам чудеса в живота си. Тази истина съществува като доказателство, че величественият спектакъл на вселената не се променя: тя съществува, както е съществувала винаги, и е на разположение на всички, които изберат да потърсят дял от нейното изобилие. Аз избрах да се променя и животът ми беше и продължава да бъде, по-чудесен, отколкото някога можех да си представя или да мечтая. Може да сте скептични, може да сте се разочаровали, или може би се опитвате да се издигнете до онова следващо ниво на осъзнаване и просветление. Независимо каква е причината, изберете да се промените и да допуснете чудесата в живота си.

Предизвиквам ви да направите избора да влезете в играта и да видите докъде ще ви отведе, вместо да седите отстрани и да заклеймявате онова, което не разбирате напълно.

ГЛАВА 1

ЗАЩО СЪВЕТИТЕ НА ГУРУТО НЕ ДЕЙСТВАТ

Всички гуру, предлагащи съвети по различни въпроси — от отслабване до това, как да спечелите милиони — са навсякъде: по радиото, по телевизията, из книжарниците. Филмът „Тайната“ предизвика в цял свят нарастване на броя на хората, които търсят личния си път към пълноценен и значим живот. Повечето от тези гуру са искрени и знаят за какво говорят, защото, подобно на мен, са изминали сами този път. Няма значение дали става дума за Боб Проктър, Тони Робинс, Уейн Дайър или Джо Витале: ние всички сме преживели свои собствени изпитания в живота и сме се отправили по пътя на промяната. Естествено е, че когато намериш отговорите в собствения си живот, искаш да споделиш тези отговори с хората около теб. Докато крачех по собствения си път, аз се посветих на това да помогна и на други да изминат своя. Често попадам на хора, които са пробвали определена програма или са посетили някакъв семинар и въпреки това не са постигнали успех в живота си. Те правят изказвания от рода на: „Тези неща всъщност не вършат работа: всичко е само шумна реклама“ или: „Веднъж се хванах на това и купих всичките им неща, и положението ни най-малко не се промени, така че защо да вярвам на вас?“ За тези хора не е необичайно да видят собствената си липса на резултати, а след това да направят обобщаващо изказване, че нищо няма да проработи в тяхна полза. Те често отхвърлят с пренебрежение и недоверие всяка друга програма, без дори да я пробват.

Казвали са ми също и че нито един от тези съвети за самоусъвършенстване не е нещо ново, и това е абсолютно вярно. По-голямата част от тези познания и мъдрост съществуват още от древни времена. От столетия хората се стремят да подобрят живота си и да разберат защо се държим именно по този начин. Сократ е великолепен

пример за човек, търсил истината. Методът на Сократ се корени в концепцията за разбиването на един проблем на съставните му части и задаването на многобройни, „сондиращи“ въпроси, за да се разпознае истината, и точно това правят повечето програми за самоусъвършенстване. Те изискват вътрешно вглеждане: трябва да си зададете трудните въпроси. Защо храните това убеждение? Откъде са дошли тези убеждения? Какво сте готови да направите, за да промените постигнатите досега резултати? Сократ си поставил за цел да се обърне към смятаните за най-мъдри в Атина, и да им зададе въпроси, които ги принудили да се вгледат в собствените си идеи и убеждения. Никак не им харесало! Почувствали се глупаво и в крайна сметка намерили начин да се отърват от него и да уредят да бъде осъден на смърт.

Боже, само как се радвам, че в днешно време не постъпват така с наставниците по самоусъвършенстване! Причината, че в крайна сметка Сократ е попаднал в такова положение, е, че на хората, на които е задал въпросите, не им е харесало онова, което са видели вътре в себе си. Харесвало им е статуквото, в което са живеели, и са били много разгневени, когато тези убеждения са били поставени под въпрос. Днес ние правим същото. Пробваме някоя програма и казваме, че искаме да бъдем различни, но когато се стигне до това, да поемем отговорност за постигнатите в живота ни резултати, изпитваме неприятно усещане и това може да доведе до гняв, тъга и неохота да продължим. По-лесно е да се върнем към онова, което сме познавали, вместо да се движим мъчително през непознатата територия.

Ще забележите, че всяка програма за самоусъвършенстване има различен подход относно това какво трябва да направите, за да постигнете целите си. Може би се питате защо, ако тези познания съществуват от векове, някой не е открил единствения конкретен отговор на житейските проблеми? Защото различните подходи действат за различни хора. Не всички сме имали едни и същи преживявания и следователно нямаме едни и същи спомени. Като последица от това, нашите възприятия и вярвания са леко различни и следователно всеки от нас реагира на различен подтик.

Например, ако отслабнете с 40 килограма по програма Б, след като изобщо не сте успели да отслабнете по програма А, означава ли това, че никой друг не може да успее по програма А? Не, не означава.

Всички реагираме различно на дадени събития и мога да ви кажа, че 99% от успеха на което и да било усилие няма нищо общо с това в коя програма участвате: то има общо с вас.

РАЗПОЗНАВАНЕ НА ИСТИНАТА

Днес живеем в свят на звукови фрагменти. Хората чуват едно петминутно изказване и правят всевъзможни предположения, някои — правилни, други — погрешни. Това е особено вярно за онези, които търсят насока и помощ за въпроси от живота си: те чуват едно изказване и създават в ума си решение, основано на част от чутото. След това се разстройват, когато решението не проработи. Едно от изказванията, които чувам много често, идва от „Тайната“. Хората ми казват, че то гласи, че ако искаш нещо, просто трябва да си представиш, че вече го имаш, и то ще е твое. Това ли е истината? Отговорът е: и да, и не.

Законът на привличането беше формулиран и подробно обсъждан през последните няколко години. Този закон гласи, че върху каквото и да насочиш или да съсредоточиш намеренията си, ще го получиш. И така, тази част е вярна. Онова, което също е вярно обаче, е че повечето от нас имат контра намерения под формата на ограничаващи убеждения, които пречат на осъществяването на процеса. Ако не ми вярвате, спомнете си последната Нова година. Спазихте ли взетото решение, или му дадохте няколко седмици, а след това го прибрахте като чифт стари чорапи? Ами онази цел да свалите десет килограма? Наистина ли сте по-леки или още си носите широките джинси? Ами обещанието, което дадохте на жена си, че ще си изплатите кредита? По-богати ли сте или едва успяхте да платите за измазването на стените? Ако единственото, което е трябвало да направите, е било да определите ясно намерението, тогава щяхте да постигнете всяка една цел; и въпреки това, вие не сте го направили. Идентифицирането, а след това и елиминирането на тези контра намерения е важна част от уравнението.

В такъв случай, означава ли това, че ако изчистите ума си от контра намеренията, можете да си седите на дивана и да чакате желанието ви да се изпълни? Категорично не. Трябва да действате. Ще ви се предоставят възможности, които съответстват на намеренията ви, но ако никога не предприемате никаква стъпка, няма да ги видите.

Освен това никога не знаете как точно може да се осъществи намерението ви. Трябва да помните, че вселената мери нашироко и ви предоставя напълно неочаквани начини да осъществите намеренията си. Само защото си мислите, че имате твърдото намерение да изкарате един милион долара, като инвестирате в недвижими имоти, това не означава непременно, че ще получите този милион долара, именно от този източник. Докато се занимавате с недвижими имоти, може да ви осени вдъхновението да напишете електронна книга, която да пожъне огромен успех, или да ви поканят да водите собствено телевизионно предаване, което ще утрои доходите ви. Вселената не познава ограничения и просто предоставя начини за реализиране на намеренията. Ето защо тази книга се нарича „Очаквай чудеса“. Това е потвърждението, че ние сами постоянно си поставяме ограничения. Независимо как наричате своето разбиране за по-висша сила — Бог, Буда, Аллах, Вселената или Божественото — тази сила не познава граници и е в готовност всеки ден да поднася чудеса в живота ни. Ако си поставите ясни намерения и действате, вие също ще преживявате чудеса. Следващата история е добър пример какво е възможно, когато разчистите контра намеренията си и се освободите от нуждата да поставяте граници в живота си:

За първи път научих за Закона на привличането от електронната книга на Джо „Духовен маркетинг за напреднали“: макар че след като я прочетох, изобщо не предполагах какво съм прочела току-що и как може да се отрази на живота ми. Както твърди поговорката, учителят се появява, когато ученикът е готов. Когато книгата на Джо, „Факторът привличане“, излезе през 2004 г., аз я прочетох и тогава без никакво съмнение разбрах какво съм прочела. Най-сетне бях готова за промяната, която предстоеше да се случи в живота ми. Поставих си намерението да имам къщата, която исках през последните пет години. С лоши кредити и без никаква идея как ще я получа, бях леко скептична. Това беше през октомври 2004 г. Започнах изложенията в книгата стъпки и на двайсет и осми ноември

вече бях подписала договора за покупката на къщата. На седми декември 2004 г. вече се бяхме нанесли!

Удивителното е, че в деня, когато собствениците се изнесоха, преди около пет години, аз им бях казала, че къщата е моя. Макар да нямах понятие какво бях изрекла през онзи ден, аз всъщност бях заявила пред вселената правото си на собственост върху къщата. През тези пет години къщата беше обявявана за продан три пъти, но всеки път купувачът се беше отказвал. Непрекъснато казвах на собствениците, че къщата е моя и скоро ще я притежавам. Разбира се, те не ми вярваха, когато го казвах, но аз знаех без всякакво съмнение, че ще имам къщата, когато съм готова за тази промяна в живота си.

Тоня Пруит
<http://www.vbcfire.com>

Искам да изтъкна няколко неща по отношение на историята на Тоня. Първо, това е великолепен пример какво може да постигнете, когато наистина започнете да очаквате чудеса в живота си. Второ, тя всъщност е илюстрация колко голям може да бъде проблемът на контра намеренията. Защо са били нужни пет години къщата на мечтите на Тоня да се появи в действителност, след като тя очевидно е заявила правото си върху нея още в самото начало? Тя сама отговаря на това: не е била готова. Тя отбеляза, че тъй като е имала лош кредит и не е имала никаква представа как е възможно някога къщата да стане нейна, това е спряло процеса. Едва след като осъзнава тези контра намерения, къщата става нейна, и то само след броени седмици. Следователно, какво ви пречи да получите каквото искате? Вие самите! Може да казвате, че искате страхотна връзка, нова къща или един милион долара. НО... именно това „но“ ви пречи. Вие не вярвате истински, че можете да имате каквото искате, и причините са най-различни: от предишни отрицателни преживявания до страх. Причината не е толкова важна, колкото фактът, че вие ѝ позволявате да ви попречи. Вие избирате да ѝ позволите да ви спре, точно както Тоня смяташе, че лошият кредит ще я спре. Вие имате властта да направите различен избор, и когато направите този избор, животът разкрива

възможностите си, за да ви помогне да постигнете най-съкровеното си желание.

Друг препоръчан от всеки гуру съвет, за който често ме питат, е: „Просто го преодолейте“. Концепцията, която се предава тук, е че ако сте имали проблеми или затруднения, които непрекъснато се изпречват на пътя ви, трябва просто да ги преодолеете и да се прехвърлите на нещо, което ви върши по-добра работа. Не съм съгласен с тази идея. Да се опитвате да игнорирате проблемите или да се преструвате, че не съществуват, означава просто да лъжете себе си. Имам същия проблем с онези, които твърдят, че просто трябва да мислиш позитивно. Макар че един позитивен миросглед може да направи чудеса за живота ви, това само по себе си не е отговорът. Остава да свършите черната работа и да се вгледате в себе си, за да разчистите контра намеренията, преди да постигнете истински напредък.

Макар да не смятам, че е нужно да изживеете повторно травматичните си преживявания, все пак наистина трябва да приемете, че те са се случили, и да признаете създадените в резултат на тях убеждения. В противен случай никога няма да сте в състояние да продължите нататък. Може да се самозалъгвате известно време, но накрая нещо ще възбуди тези убеждения и те ще ви връхлетят отново с пълна сила. Щом признаете убежденията си и техния произход, след това ще започнете да признавате реакциите и емоциите си спрямо определени подтикващи фактори и да изберете да си създадете различни убеждения. Истината за всички тези идеи, внушени от някой гуру, е че във всички тях има нещо вярно: това, което е объркващо за хората, са предположенията за неговото значение. Всеки един от нас се вдъхновява от хората, които срещаме в живота си, и тези хора са в състояние да ни насърчат да бъдем по-добри версии на самите себе си: това е хубаво.

Тогава, защо още се борите? Защо опитвате различни методи да постигнете целите си, само за да спрете на място — отново? Една причина е идеята за контрола. Всички искаме да мислим, че контролираме своето малко кътче от света. За тази цел си създаваме зони на утеха и спокойствие, рутинни действия и граници, които може би дори не осъзнаваме. Възможно е да сте издигнали около живота си защитни стени, които всъщност ограничават онова, което можете да постигнете, и саботират всеки опит да прекратите отвъд тях.

Винаги съм се смятал за писател. Когато бях по-млад, си мислех, че за да бъдеш истински писател, трябва да си страдал — а бога ми, аз страдах, и още как! Обаждаха се кредитори, старата ми таратайка едва креташе, прехранвах се със сандвичи с фъстъчено масло. Но аз бях писател и се предполагаше, че трябва да се боря, не е ли правилно? Грешка. Бях си създал мислена представа за това какво означава да бъдеш писател: с други думи, бях решил какво означава това, вместо да допусна възможностите какво може да бъде. Всеки път, щом изглеждаше, че може би ще се справя добре с писането и ще превъзмогна финансовия хаос в живота си, аз правех нещо, за да саботирам тази вероятност. В живота ми съществуваше много силно контра намерение и ми отне доста време наистина да изясня и да подобря положението си.

СТРАХЪТ НЕ Е ВАШ ПРИЯТЕЛ

Две от най-силните контра намерения, с които ще се борите, са страхът от провала и страхът от успеха. Историите, които свързвате с тези събития, са онова, което ви задържа в зоната на сигурност, която познавате, и ви пречи да постигнете целите си. Страхувате се да прекрачите извън бариерите, които сте си поставили, дори и да твърдите, че го искате. Така, в резултат на този страх, вие оставяте постигнатия напредък да се изплъзне, често без изобщо да видите осъществяването на целите си.

В първите филми от поредицата „Междузвездни войни“ императорът не търпи провал: да се провалиш беше равносилно на незабавна смъртна присъда. Някои хора смятат, че ако се провалиш в опита за постигане на определена цел, си достоен за някаква форма на смърт в психологически смисъл. Тази мисловна нагласа от типа „всичко или нищо“ ви пречи да разберете положителната посока, която провалът може да ви предложи. Важно е да разберете, че провалът не означава край. Това е просто знак, че временно сте се отклонили от пътя към целта си. Това е естествена част от израстването и процеса на научаване. Опитваме нещо, а след това оценяваме кое е минало добре и кое се нуждае от подобрене. Това не означава, че е безполезно да опитваме отново. То просто ни дава повече информация и познания за следващия ни опит. Действителният акт на провала обикновено не е нещо съкрушително, и все пак страхът да не се провалите и какво ще говори това за вас, е огромен. Врагът е не провалът, тъй като той ви дава добра обратна информация и нова насока. Страхът е истинският враг.

В допълнение към тенденцията да създаваме истории за себе си, възможно е да създаваме и истории за другите, ограничаващи отражението, което те могат да имат върху живота ни. Мнозина попадат в този капан с успели хора или ментори по самоусъвършенстване. Те си мислят: „Е, те не могат наистина да разберат положението ми или да ми помогнат“. На мига сте възпрели всяко добро, което сте могли да получите от този човек. Няма

значение дали вече сте постигнали някакъв успех в живота си, все още може да получите прекрасни неща от останалите, стига само да го позволите.

Много от вас сигурно помнят филма на Стивън Спилбърг „Извънземното“. Актрисата Дий Уолъс беше звезда в този филм и ми изпрати мислите си за това как допускането на помощ от страна на другите е подобрило живота ѝ.

След като прочетох „Факторът привличане“ осъзнах, че пренебрегвам хора и възможности, съдейки по различни неща (т.е. външен вид, образование, професионално положение, и т.н.). Незабавно промених това отношение точно в обратната посока с намерението да допускам всичко. След по-малко от седмица вече имах покани да участвам в чудесен онлайн семинар, да направя дигитален запис на книгата си, която скоро щеше да излезе, „Съзнателно създаване“, и бях получила предложение от дипломиран експерт-счетоводител да намеря изгубени пари, без да съм положила особени усилия. Осъзнах какво чудо е да позволиш на вселената да твори: просто трябваше да не се пречкам.

Дий Уолъс, актриса, писателка и говорителка
www.officialdeewallace.com

Историята на Дий изтъква факта, че всички имаме в ума си създадени предубеждения или истории за другите. Щом осъзнаете, че тези представи не ви вършат работа, ще можете да ги изоставите и да позволите на чудесата да дойдат при вас.

Хрумвала ли ви е някога мисълта: „Много ме бива по започването, но не чак толкова по завършването“? Имате ли недовършени проекти за преустройство на дома, незавършено образование, или купчина наполовина прочетени книги? Вбесяващо е, нали? Често пъти вие си намирате оправдания, за да не направите това, с което сте се заели, но всички тези обяснения спират дотам, че нямате смелостта наистина да се заемете да го направите. Какъв е смисълът да започнете нещо и да не го довършите? Знаете, че това е загуба на

време и енергия. И въпреки това, може би правите това неведнъж. Защо? Защото, независимо дали го съзнавате или не, вие се боите от успеха и какво може да означава това в живота ви.

Страхът от успеха е много често срещан: по-често, отколкото може да предположите. Почти изглежда незряло и глупаво да се боите от това, което искате, но много хора изпитват този страх. Дори онези отделни личности, които постигат огромен успех, могат да пропилят постиженията и богатствата си поради този страх. Страхът е нервността от очакването: с други думи, той е онова „ами ако...“? В действителност страхът има само значението, което ние му придаваме. Ако не му придаваме значение или ако позволим на нещо друго да има по-важно значение, тогава страхът има малко или никакво влияние върху нас. Именно тук в играта влизат очакванията. Ако очаквате чудеса в живота си, а след това се освободите от всичко, което ви обвързва с евентуалния изход, позволявате осъществяването на това очакване да дойде от всеки възможен човек или посока. Вместо да настоявате успехът или постижението да дойдат от един конкретен източник и да удовлетворят само едно очакване, отворете се към онова, което може да ви предложи вселената.

Сега, искам да е напълно ясно, че за да проработи това, не е нужно да имате някаква велика цел, която ще промени живота ви. Чудесата пристигат на малки порции абсолютно всеки ден. Помнете ли времето, когато бяхте дете и стояхте на опашка, за да кажете на Дядо Коледа какво точно искате? Умът ви препускаше, в опит да избере най-големия и най-скъпия подарък, който можехте да си представите: не можехте да безпокоите Дядо Коледа с дребно или незначително желание. Това не е същото. Това не са просто желания: те са вашата нова реалност. Като се научавате да разчиствате своите контра намерения и да допускате чудесата в живота си, вие пожънвате всички ползи, големи и малки. Не е задължително това да стане след година: то може да се случи днес, независимо на какъв етап в живота си сте. Джонатан Лагас е чудесен пример:

Аз съм два̀сетгодишен студент в колеж и започнах да използвам Закона на привличането през последните няколко месеца, с отлични резултати. Преживявах известни

парични проблеми: след като научих за Закона на привличането, направих някои проучвания и изпробвах няколко различни идеи, които открих. По-малко от седмица след като промених начина си на мислене, започнах да получавам чекове по пощата. Някои очаквах, например един чек от правителството за кредит тук в Канада. Предполагаше се, че ще е за 60 долара, но когато го отворих, чекът беше за 237. Сега получавам повече чекове, отколкото сметки, и е страхотно! Между неочакваните чекове и новия ми процъфтяващ интернет бизнес, сега мога да кажа, че определено съм на път да заживея живота, който искам. Откакто промених начина си на мислене, всичко се подобри: бизнесът, отношенията в семейството, и самият аз като цяло. Благодаря, Джо, ти наистина ми помогна да си отворя очите и ми показа, че всичко е възможно, ако мислиш и вярваш.

Джонатан Лагас
www.lagace-ebooks.com

Няма значение дали сте на двайсет или на шейсет години, нито е важно дали вече сте постигнали някакъв успех или тепърва започвате както Джонатан. Случвало ли ви се е някога да попаднете в ситуация, в която ставате свидетел как някой просто успява или постига определен пробив, и да си помислите: „Аз никога не бих могъл да направя това“. На повечето от нас вероятно им се е случвало: дори успешите хора изпитват това чувство в някакъв етап от живота си. Все още има цели, които искам да постигна, и понякога ми се налага да разчиствам контра намерения или ограничаващи убеждения, точно както правите и вие. Следователно как да разпознаете едно контра намерение? Тъй като много от тези намерения са ни втълпени още в ранен етап на развитието или опита ни, може да е трудно да бъдат забелязани. Изброил съм няколко от най-преобладаващите, за да ви помогна да започнете: вероятно ще разпознаете доста от тях.

КОНТРА НАМЕРЕНИЯ 101

(1) Не ме бива достатъчно

Много от нас си спомнят как стоят в училищния двор в очакване да бъдат избрани за отбора. Независимо кога сте били избрани в крайна сметка, ако не сте били посочени първи, вие сте се почувствали нисши и пренебрегнати. Този процес се случва многократно през целия ви живот: работата, която не сте получили, връзката, която се е разпаднала, съобщение от електроснабдителната компания, че ще ви прекъснат електричеството. Трудно е да се чувствате добре и доволен от себе си, когато се случват такива неща и постоянно се измъчвате от това чувство. За нещастие, когато решите да промените живота си, то може да ви попречи. Онова гласче, скрито в ума ви, казва, че не ви бива достатъчно, докато в това време вие правите всичко възможно да постигнете целите си. Това е все едно едновременно да сте стъпили с единия крак на педала за газта, а с другия — на спирачките.

(2) Никой не ме харесва

Всеки си има недостатъци, а някои хора са твърде склонни да ги изтъкват в най-неподходящите моменти. Може да си мислите, че не умеете да говорите изящно и стегнато или че нямате съвършени обноски, или може би смятате, че не сте си точно на мястото. Може да е лесно да предположите, че никой не ви харесва просто защото нямате широки социални контакти. Обаче, подобно на всички контра намерения, и това е автоматично изпълняващо се. Тъй като вярвате, че не заслужавате приятелства или връзки, вие не се опитвате да имате такива и следователно нямате. Щом осъзнаете, че това възприятие не отговаря на действителността, можете да предприемете стъпки за обръщане на неговите последици.

(3) Не искам да бъда отхвърлен

Това е често срещано контра намерение, което засяга много хора с различно обществено положение и професия. То съществува у студент, който се бои да помоли преподавателя за помощ; у работник, който моли колега за помощ, и особено у човек, който се опитва да покани някого на любовна среща. Това контра намерение е породено

предимно от страх. Никой не иска да го отблъснат, но страхът от отблъскване често е по-голям и по-важен от самото събитие. Само вие можете да решите да не допускате той да попречи на плановете ви.

(4) Това е невъзможно!

Има неща, които са възможни, и неща, които смятаме, че са възможни за нас. Те често са много различни. Макар че може и да осъзнавате, че мнозина други неведнъж са постигали целите, които си поставяте вие в живота, възможно е да ги поставяте в категорията „невъзможни“, защото смятате, че ви липсват нужните качества, познания, средства или ресурси за постигането им. Това всъщност е свързано с първото контра намерение, което обсъдих: не смятате, че сте достатъчно добри. Именно така сортирате целите или задачите си в живота в списъка на „това мога“ и „това не го мога“. Това се случва автоматично на подсъзнателно ниво и често ви кара да отхвърляте идеи, преди още да са обмислени.

(5) Ограничен поглед

Хората с това контра намерение смятат, че съществува само едно решение за конкретен проблем или че има само един начин да се изпълни определена задача. Например, може би си мислите, че единственият начин да изкарвате наистина добри пари е да получите добро образование, да си намерите добра работа и с труд да се издигнете по корпоративната стълбица. Но много хора, работещи в собствени фирми печелят отлично. Ако отговорът ви започва с: „Да, но...“, тогава вие имате това контра намерение и смятате, че за вас нещата могат да се случат само по един начин и той трябва да е точно определен. Последниците са, че това ограничава всички останали възможности, които могат да се окажат надеждни пътища за постигане на вашите цели. Вие казвате, че другите методи може да са надеждни за някой друг, но по някаква причина на вас не ви вършат работа.

(6) И без друго няма да се получи

Това е едно от най-гибелните контра намерения, които някой може да има и, за жалост, е много често срещано. Това са хората, които постоянно виждат най-лошото, почти сякаш се опитват да се предпазят от осъществяване на надеждите си. Често тези хора вярват, че каквото и да направят, то ще се провали, затова не опитват или правят съвсем половинчат и повърхностен опит. Това отново е автоматично осъществяващо се пророчество: те се провалят не защото е било

неизбежно, а защото са вярвали, че е така. Може да е трудно да не бъдете скептичен, когато опитвате нещо ново. Ако обаче позволите на това контра намерение да се задържи, многократно ще се провалите, с което ще подсилите това убеждение.

(7) Не съм специален

Това контра намерение е основното убеждение, че успехът изисква специално умение или искра, които вие не притежавате. Това е чувството, че просто сте на средно равнище и е твърде много да се очаква, че ще постигнете нещо велико. Това убеждение, че не сте „избрани“ ви позволява да избегнете отговорностите на това да направите правилния избор за живота си. В края на краищата вие носите отговорност за успеха си, но с това контра намерение може би е по-лесно да намерите нещо или някого, на когото да припишете вината, вместо да направите нужния избор, за да постигнете успех.

Макар и кратък, този списък ви дава добра представа за типа задръжки, които контра намеренията могат да създадат в живота ви. В следващата глава ще говорим за освобождаването и какви техники могат да ви помогнат да превъзмогнете контра намеренията в живота си. Но първо искам да споделя с вас две истории, които илюстрират какво е възможно, когато успеете да отстраните контра намеренията и самоограничаващите убеждения, и да позволите на очакващите ви чудеса да се вляят в живота ви.

Мария Бийл Флечър показва колко далече може да стигнете, когато решите какво е възможно, и че заслужавате да постигнете целите си.

Създаването на чудеса, използвайки описания от д-р Джо Витале процес от „Факторът привличане“ ми напомня за игра, на която ме научи любимата ми баба — шотландка, когато бях на четири години. Баба казваше: „Изпрати една добра мисъл, и друга добра мисъл ще се върне на нейно място. Изпрати лоша мисъл, и тя ще бъде заместена от друга лоша мисъл. Хитростта, Мария, е в това да създаваш много внимателно тези мисли, които изпращаш. Когато се вълнуваш от добрите мисли и тези мисли те правят щастлива, тогава бъди сигурна, че ще спечелиш играта!“

Когато бях на девет години, гледах „Каква е моята професия“ на телевизора на съседа ни заедно със семейството си. Красива, бляскава жена с акцент беше Тайнственият гост. Отличената група от четири знаменитости с вързани очи не можа да отгатне самоличността ѝ. Тя беше прочута европейска кинозвезда. Подскачайки от вълнение, именно в онзи ден реших, че и аз някой ден ще бъда прочута и ще се появя като прекрасно облечената Тайнсвена гостенка в „Каква е моята професия“. На другия ден след училище, докато упражнявах акцента си пред огледалото, се стреснах, заварена неподготвена, когато осемгодишната ми сестра влезе неочаквано при мен и настоя да разбере какво правя. Когато ѝ казах, тя поиска да узнае с какво ще съм прочута. „Не знам — казах. — Знам само, че ще бъда прочута и когато дойде моментът да се появя в шоуто, трябва да съм готова с маскировката си“. В гимназията бях твърдо решена да стана една от „Рокетс“, затова завърших обучението си за три години. По предложение на семейство Джейси и тъй като исках да получавам стипендия в колежа, аз се състезавах в шествието за избора на новата Мис Ашвил. Две седмици по-късно, като новата Мис Ашвил, моите родители ме качиха на влак за Ню Йорк Сити, за да се явя на прослушване за концерта на „Рокетс“ в Рейдио Сити Мюзик Хол. Това стана дори след като научих от Ръсел Маркърт, танцовият ръководител в „Мюзик Хол“, че прослушване няма да има в продължение на още цели две години! Но той беше достатъчно любезен да вземе телефонния номер на баща ми и ни каза, че ако нещо се случи, ще се обади.

Нещо се случи! Една от участничките в „Рокетс“ се разболя, а аз бях с нейния ръст! Шест седмици след пристигането си в Ню Йорк Сити, аз издържах уреденото специално за мен прослушване. Участвах като една от „Рокетс“ в коледното шоу, „Парадът на дървените войничета“. След седем месеца си взех отпуск, за да участвам в шествието за конкурса „Мис Северна

Каролина“. На организираното за мен прощално парти-изненада, „Рокетс“ ме короноваша за Мис Америка 1962 г. шест месеца преди да се състезавам за титлата в Атлантик Сити, Ню Джърси. Значимостта на този момент ми позволи да се престоря, че вече съм Мис Америка, когато Бърт Паркс ме представи като Мис Северна Каролина и всеки път, когато трябваше да се състезавам на сцената. Двайсет и четири часа след като бях коронована като Мис Америка 1962 г., аз се появих в „Каква е моята професия“ като Тайнствения гост. Точно преди да изляза на сцената във вечерната си рокля с новата корона на Мис Америка върху деветнайсетгодишната си глава, моята придружителка ме попита дали съм нервна. „Не“, казах. „Репетирах за тази поява преди десет години и съм готова да изляза там с прикритието си“. Тя беше зашеметена!

Бързо превъртане на лентата напред до март 2007 г. и ето ме хипнотизирана, докато гледам филма „Тайната“, със звездното участие на д-р Джо Витале и други ментори. Започнах да купувам и да чета книгите на д-р Витале. Шест месеца по-късно се регистрирах за участие в неговия онлайн курс по чудеса, с инструктор Лий Фолендър. Реших да действам и отново да поема контрола върху мислите си: да отстраня отрицателните навици, които постепенно бях придобила през годините. Вместо това избрах да бъда благодарна за всичко, случило се в живота ми, дори за лошите неща! По време на курса взех решение да съживя вярата, която показвах, като деветгодишното момиче, което бях някога. Като използвах този процес, който усвоих от баба си от д-р Джо Витале и от решението да не се обвързвам с евентуалния изход, получих чудеса. Станах такава, каквато си се представях. Станах една от „Рокетс“, станах също и Тайнственият гост. Използвах стипендията си като Мис Америка, за да уча френски и философия в университета „Вандербилт“ и в Екс-ан-Прованс, Франция. По-наскоро си осигурих допълнителен доход, създавайки бизнес, с който обожавам да се занимавам, в който използвам дарби, които смятах за дълбоко погребани.

Дълбоко благодарна съм, че заради новия си бизнес имам свободата да пътувам, да карам ски и да посещавам често внуците си.

Мария Бийл Флечър, бивша Мис Америка за 1962 г.
www.incomesecretthankyoubigtime.com

Много харесвам историята на Мария и щеше да ми е изключително приятно да се запозная с баба й. Едно от най-удивителните твърдения, които Мария изтъква, е че дори и да преживеете страхотен успех в една област от живота си и след това да престанете да използвате наличните средства, все още можете да се върнете към тези идеи, за да започнете отново. Никога не е твърде рано и никога не е прекалено късно: можете да се захванете с нещо или да подновите опитите си буквално във всеки момент от живота си.

Също толкова важно е да разберете, че не може да мислите постоянно за крайния резултат. Не може да имате стеснена перспектива за целите и да настоявате онова, което искате, да се изпълни само по един определен начин и в съответствие с вашите конкретни представи. Понякога божественото вдъхновение ви показва пътя и когато това стане, трябва да се хвърлите към тази възможност. Точно това се е случило с Джули.

Много пъти, и по много начини, съм се опитвала да дам израз на желанията си, с известен успех. Но често пъти това не достигаше на мечтите ми или процесът не беше чак толкова забавен. Винаги имах чувството, че се опитвам да накарам въпросното нещо да се случи; опитвах се да имам точно правилното виждане, да се съсредоточавам достатъчно и да държа вибрациите си на високо ниво. В книгата си „Нулеви ограничения“ Джо говори за неща, идващи от вдъхновението, и наскоро имах преживяване, което наистина е породено именно от това. Каква разлика!

Занимавам се със строителство и местната Асоциация на строителите на домове стана домакин на семинар на тема „Научете нещо за екологичното строителство“, който една от клиентките ми посети заедно

с мен. Говореха за предстоящата Национална конференция по екологично строителство и за това, че някои от местните домове, построени или преустроени според принципите на екологичното строителство, ще бъдат представени в обиколката на екологично чисти домове. Не знаех абсолютно нищо за екологичното строителство, но имах чувството, че просто ТРЯБВА да го направя. Чувствах се толкова вдъхновена. Клиентката ми също беше вдъхновена, и настояваше къщата ѝ да бъде показана по време на обиколката.

Сега имаше множество причини да се разубеда да правя каквото и да било. Първо, не разбирах нищичко от екологично строителство. Второ, нейната къща е малка, стогодишна, с подредени в една редица стаи, без коридори между тях: няма нищо общо с типичната екологична къща, които обикновено са модерни и нови. Но аз последвах пътечката от трохи, така да се каже, и сега тази къща е изцяло обновена според принципите на екологичното строителство и е включена в обиколката! Всичко просто си дойде на мястото: посъветваха ме подходящите хора, нормалният обновителен процес протече гладко и къщата е удивителна. Местните медии също отделиха голямо внимание на този проект: сега ми се обаждат. В добавка към обиколката и страхотното преживяване с къщата, междувременно научих толкова много неща, които са ми изключително приятни. Станах член на асоциацията на строителите на екологични домове. Освен това не съществува кой знае колко много информация за това как може да се обнови една къща по екологичен начин, затова започнах да пиша статии — може би ще е цяла книга, — за да споделя това, което научих. Не знам дали това изобщо ще ме отведе донякъде отвъд етапа, на който съм в момента, но това наистина е начинът, по който трябва да създаваме. Не трябва да караме събитието да се случи. Сътворението ни се случва. Да предприемеш вдъхновени действия оттам нататък е лесно.

Джули Грот

Сега, ако Джули беше решила, че трябва да постигне своя успех като строител, като строи нови домове от определен тип, в зона с ново строителство, може би никога нямаше да види възможността, предоставена от екологичното строителство. Като е последвала това вдъхновение и се е оставила то да я води, тя е успяла да привлече цялата необходима ѝ помощ, за да се научи как да превърне къщата във витрина на екологичното строителство.

За Джули можеше да е по-лесно да каже: „Не, не знам нищо за екологичното строителство: това не е по моята част“. Но тя щеше напълно да пропусне това, което се оказва нейно особено призвание и „ниша“ като строител.

ГЛАВА 2

В ТЪРСЕНЕ НА ЯСНОТАТА

За да изпратите намеренията си във вселената и да очаквате чудеса, трябва да разберете как ви помага Законът на привличането и какви стъпки са необходими за ускоряването на процеса. Често ме питат каква е разликата между очакването на чудеса и използването на Закона на привличането. Те всъщност действат в хармония. Моята асистентка Сюзън има страхотен начин да обяснява как те се допълват взаимно.

Често пъти, когато чуваме думата „чудо“, ние мислим като за нещо наистина голямо, важно и чудато, при което в ума ни изникват типични холивудски представи за група облаци в небето, преобразяваща се в ръка и спускаща се надолу, за да спаси бебе от горяща кола в последния миг. Други биха казали, че едно чудо включва превъзможване на нелечимото и невъзможното. Моето любимо определение за чудо е това на Мериън Уилямсън, цитиращо „Курс по чудеса“: тя твърди, че „Чудо — това е промяната във възприятието“. Което означава, че щом променим посоката на мислите си от страх към любов, нещата мигновено се променят и се случва чудо. Авторът Пол Ферини казва, че винаги сме само на една мисъл разстояние от това да се почувстваме отново добре. Не смятате ли, че е силен жест да контролирате сами състоянието на ума си и да решавате как искате да влияят върху емоциите ви?

Една от тайните на живота е, че ако преживявате нещо, което не ви харесва, това означава, че вътрешно сте блокирани и че щом се освободите от пречката, в един миг всичко започва да се изменя и да си идва на мястото по един любящ, съвършен начин и, най-често, по начини,

които не сте очаквали, и, за щастие, винаги към по-добро. По същество Законът на привличането е изцяло на една вълна с процеса на осъществяване на чудесата. Като се има предвид, че чудесата са синоним на удивителните или необясними случки или изживяването на желанието в съзнанието ни, Законът за привличането действа, като реагира на вашите мисли и чувства, следователно Вселената се преподрежда около вас, позволявайки ви да изживеете преживяването, което сте си създали.

На наше разположение са многобройни техники да извикаме за живот мечтите си. За мен лично винаги е действало успешно написването им. Винаги, когато искам да изживея нещо, аз го написвам на ръка. Излагам го в позитивна форма, държа се така, сякаш вече го имам, а след това го оставям и напълно забравям за него. Не се тревожа как ще ми се случи, а оставам в настоящето, като изпитвам радост от процеса и знам, че моите желания са поели по пътя си и се вълнувам да видя точно как ще се случи всичко.

Сюзън Бърнс

www.IntentionalTreasures.com

Написал съм много книги и една от първите написани, която се занимаваше с идеята за освобождаването и използването на Закона на привличането, беше „Факторът привличане“. Законът на привличането е много могъщ и за да му позволите да проработи в живота ви, трябва да следвате определени стъпки. Ето какви са те:

1. Отстранете негативизма и се съсредоточете върху онова, което искате.

Това означава да спрете да се съсредоточавате върху негативните събития в живота си. Спрете да клюкарствате и да повтаряте всяка история за лоши неща, която чувате. Колко пъти сте срещали човек, който никога няма нищо хубаво да каже за този или онзи? Това може да бъде много изтощително и „пресушаващо“ и вие не искате да бъдете на мястото на този човек или дори да сте близо до него! Една от основните истини за Закона на привличането, е че той може да действа

както във ваша полза, така и срещу вас. Ако се съсредоточите върху онова, което искате и правите всичко, което можете, за да се заобикаляте постоянно с положителни думи и мисли, ще видите как се случват положителни неща. Ако обаче постоянно мислите за негативното и вечно хленчите и се тревожите за онова, което нямате, просто ще привлечете още негативност.

2. Осмелете се да извършите нещо, което си струва.

Кога за последен път опитахте нещо ново или взехте решение, което наистина ви развълнува или накара въображението ви да се развихри? Какво беше — перспективата за нов бизнес или довеждането на една връзка до следващото ниво, или просто срещата с някого, която имаше истинско отражение върху мисленето ви? Дори когато си поставяте цели и се движите с усилие през живота, трябва да се запитате: дали тези цели наистина си струват? Защото всички ние имаме самоограничаващи убеждения за това какво може да постигне всеки от нас. Обичайно е да си поставяме цели, които знаем, че можем да постигнем. Макар че това все пак е хубаво, то не ви тласка в непозната територия и не предизвиква у вас вълнение. Когато си поставите цел, която нямате понятие как да постигнете, вие предизвиквате Закона на привличането в пълната му сила: осмелявате се да мечтаете за нещо, което е наистина достойно за вас.

3. Вътрешно освобождаване

Преди да сте в състояние да продължите напред, трябва да отстраните всякакви контра намерения. Това е вътрешно разбиране защо в дадени ситуации се чувствате точно по определен начин. Един от най-лесните и най-очевидни начини да разпознаете контра намерение е да отбележите кога реагирате емоционално. Дали даден коментар ви е ядосал или натъжил? Ако е така, в такъв случай тези емоции трябва да бъдат изследвани. Едва след като те бъдат изкоренени, вие ще бъдете в състояние да постигнете целите си, и трябва да ги преследвате упорито, защото те най-вероятно ще се опитат да надигнат грозното си присъствие много пъти в живота ви.

4. Правете като Невил

Невил Годард излага идеята, че трябва да действате така, сякаш вече сте получили това, което искате. Това означава да си го представите мислено и да го почувствате силно емоционално. Емоцията притежава голяма сила и ви позволява да съсредоточите

енергията си. Именно тази енергия ще ви позволи да видите пътищата и възможностите за постигане на целите си. Сега запомнете: тази визуализация не е обичайният ви начин за получаване на образи. Това е визуализирането, което можете почти да почувствате, докоснете, помиришете и вкусите. Ако искате нов дом, трябва да си създадете зрителна представа за него до последната подробност. Представете си как стоите на задната веранда, вдишвайки аромата на орловите нокти, докато слънцето залязва. Представете си семейството си около масата в трапезарията, разрязващо пуйка за Деня на благодарността. Усещате ли миризмата на дресинга от мащерка и на соса от месото? Това е да правите като Невил: привличане на толкова силна емоция, че можете да я почувствате във всяка частица от съществуването си.

5. Отпуснете се.

Да се отпуснете и да не се занимавате повече означава точно това. Може да ви се струва нелепо, че след всичкото това планиране и визуализиране сега от вас се очаква да оставите всичко, но това е единственият начин да постигнете целта си. Звучи, сякаш аргументите ми се въртят в кръг, нали? Спомнете си какво казах за стеснената перспектива: вкопчването в мисълта за изхода и очакването той да се осъществи по определен начин само намалява броя на пътищата, които може да поемете. Трябва да престанете да мислите за това и да вярвате, че пътят ще ви бъде показан и ще получите онова, което сте си представяли. Тези стъпки ще ви помогнат да получите всичко, каквото желаете. Правилно: тогава защо не действа? Мислите позитивно и отблъсквате всички онези негативни приказки. Освен това си представихте наистина важна цел, която ви изпълва с енергия и раздвижва кръвта ви. Визуализирахте я часове наред, тогава къде, да му се не види, е изчезнала вече? Наистина ли си изяснихте нещата? Справихте ли се с всички онези убеждения и гласове, които казват, че не ви бива достатъчно или че може да се провалите? Ако не напредвате, тогава вероятно не сте. Досега това е най-трудната част от целия процес.

Следва кратък списък от въпроси, който ще ви помогне да започнете процеса. Не забравяйте: всеки път, когато реагирате емоционално по отношение на събитие или човек, можете да използвате тези въпроси, за да започнете проучването си.

ВЪТРЕШНО ОСВОБОЖДАВАНЕ

Какво се случи току-що? Опишете човека или събитието, спрямо когото/което реагирахте току-що:

Например, някой, с когото работите или с когото имате връзка, ви подмята закачка, но вие приемате, че ви напада или ви злепоставя. Възможно е дори да му се ядосате и да му кажете да се маха. Това означава, че е възможно да смятате, че хората умишлено се опитват да ви злепоставят. Сега отговорете на следващия въпрос: Ето как реагирах на дадената ситуация, събитие или човек:

Когато това се случи, се почувствах разгневен, тъжен, уплашен...

Сега, препрочетете онова, което току-що написахте. Опитайте се да погледнете обективно на случилото се. Наистина ли е оправдана реакцията ви? Защо, или защо не? Защо предизвика у вас емоции?

Какво се страхувахте, че може да се случи в тази ситуация? Какво казва това за вас?

Можете ли да се сетите за момент, в който сте започнали да смятате това за проблем? Кога решихте, че това е вашата история?

Какъв избор ще направите, за да промените историята, която разказвате на себе си?

Ако това се случи отново, как бихте възприели събитието?

С какво може да е различна реакцията ви?

Сега помислете за случилото се. Какво преживяване създаде то за вас и за хората около вас? Запишете това с изречения, започващи с „Аз“, което ще ви позволи да поемете отговорност.

Аз.....

Аз.....

Аз.....

Историята, която създадох за себе си, ме кара да се чувствам:

Най-добрият начин за вътрешно освобождаване е да идентифицирате проблема и след това да изготвите план за промяна на това възприятие или убеждение. Щом направите това, вие сте в състояние да направите оценка на емоциите си и да разберете защо, преди всичко, са възникнали те. След това можете да заместите тези

емоции с такива, които ще ви вършат по-добра работа. Може да изберете новите си убеждения и да ги поставите на място. Сега идва най-важната част — да прогоните старото убеждение. Кажете си:

Сега съм изпълнен с желание, готов и ясно и окончателно избирам това старо убеждение да бъде напълно и стопроцентово освободено. На негово място искам и допускам следното възприятие и вярвам, че...

Сега си позволявам да се почувствам...

Това е само началото и ви позволява да преминете целия процес. Откривам, че често пъти хората започват да се вглеждат в себе си и да преценяват какво е предизвикало убежденията, криещи се зад техните емоционални реакции, и това, което виждат, не им харесва. Те могат да отрекат причината и да откажат да се справят с нея или да я променят. Не ме разбирайте погрешно: не мисля, че трябва да преживеете отново травматичните събития, но наистина е необходимо да видите какво са предизвикали те в живота ви и да поемете отговорността за настоящия си избор.

Не бъдете човек, който се обгръща в гнева или в тъгата като в позната наметка. Утехата, която тези минали тъжни събития ви дават, е неуместна и продължава да се отразява на бъдещето ви. Само като освободите свързаните с миналото емоции, ще се почувствате свободен да продължите към онова, което ви очаква.

ПРОЦЕСЪТ НА ВЕКА

Може да мислите за процеса на освобождаване като за полицейско разследване и съдебен процес. Първо, обърнете внимание на уликите, които сочат към извършителя (вашите контра намерения) и също така идентифицирайте всички съучастници (ограничаващите убеждения). След това идва време за разпита. Трябва да разпитате тези идеи и да се доберете до действителната истина. Не спирайте и не им позволявайте да се измъкнат. Задайте трудните въпроси: какво, къде, кога, как и защо?

Щом се сдобие с доказателството, отнесете го към съда и изложете случая си. Вие сте съдията и съдебните заседатели. Какво е тази представа (сега в белезници и оранжев затворнически гащеризон): истината или предрешен страх? Дали тя е това, което искате за живота си, или не? Вие решавате. Може да изберете да допуснете тази представа обратно в живота си или да се отървете от нея завинаги. Решите ли веднъж, че тази представа трябва да си отиде, изложете заключителните си аргументи, които подчертават точно какво наистина искате и как ще го постигнете. Тези заключителни аргументи са подробни и емоционални. Накрая съдебният пристав отвежда виновника, а вие излизате на свобода.

Визуализирането на този процес в ума ви помага да си представите всички стъпки, необходими да се освободите. Особено ми харесва идеята за организирането на съдебен процес срещу контра намерението или ограничаващото убеждение. Не го погребвайте, нито се преструвайте, че го няма. Проучвайте го и си задавайте въпроси за него, за да стигнете до действителната истина. Щом преминете през процеса на освобождаването, е възможно да откриете, че вашето убеждение е резултат от негативно или злополучно събитие. Всеки има преживявания, които лесно могат да бъдат определени като негативни, и аз не съм изключение. Но вие избирате как ще ви засегне това преживяване. Нека ви дам пример как действа това.

Преди пет години станах поръчител за заем на човека, който поддържаше уебсайта ми. Никога не бях подписвал гаранция за никого

и вероятно никога няма да го направя отново. Но това преживяване ми беше от полза и в някакъв момент ще бъде от полза и за вас. В един момент той започна да пропуска изплащането на вноските за колата си, и ми се обадиха от банката. Тогава ми се наложи да го открия, да го спася финансово и да се надявам, че положението ще се подобри.

То не се подобри.

Преди няколко месеца отново се обадиха от неговата банка. Този път казаха, че изобщо не можели да намерят човека, който поддържаше уебсайта ми (и който по това време вече не работеше за мен) и че бил просрочил плащанията с няколко месеца. Банката настояваше за пълно изплащане на заема. Веднага започнах да издирвам човека, който се беше измъкнал от изплащането на заема за купуване на колата. Обадих се на всеки негов телефонен номер, който имах, и писах на всички имейл адреси, които знаех, че някога е използвал, и го потърсих онлайн. Дори накарах асистентката си да поразклати някое и друго дърво, за да видим дали той няма да изпадне от някое от тях.

Нищо.

Един от най-близките ми съветници каза: „Изчезнал е. Никога няма да го намериш. Ако все пак го намериш, никога няма да получиш от него и пукнат петак. Изплати заема, за да приключиш случая“. Съгласих се и изплатих заема. Не бях разстроен. Не бях разтревожен. Просто оставих това да отmine и непрекъснато пропъждах всички негативни мисли, които се появяваха. Оставих това да отmine и не приемах емоционално случилото се. Тогава се случи нещо любопитно.

Бившият дизайнер на уебсайта ми се свърза с мен чрез Facebook, с искане да ми бъде приятел! На мига го приех.

Освен това му писах и му поисках телефонния номер. Той знаеше защо го искам. Отговори ми, даде ми номера си, каза, че съжалява и че е готов да направи всичко за мен, за да разреши въпроса. Спомена също, че няма никакви пари.

Вече се бях примирил с положението, затова всъщност не очаквах точно определен изход. Сметнах, че ако успея да го накарам да направи за мен един-два уебсайта, ще оставя всичко да отmine и ще го впиша в графата „полезен опит“. Той се съгласи и създаде един прекрасен сайт и дори чудесно препоръчително рекламно писмо за

него. Но направи също и нещо друго, което удиви всички около мен, но мен накара само да се усмихна.

Изпрати ми разплащателен чек за пълната сума, която ми дължеше — около шест хиляди долара! Каза също, че щял да продължи да работи за мен, без заплащане, за да покаже искреното си и добросъвестно отношение. Никой от хората около мен не можеше да повярва. Бях намерил типа, който офейка от града. Той наистина работи за мен и ми изплати това, което ми дължеше. Как стана това?

Първо, не смятах, че той на всяка цена трябва да ми се издължи. Щях да се радвам да си получа обратно парите, но нямах нужда от тях. Твърде много хора искат дадено нещо да се случи в живота им, но го желаят отчаяно. Това отчаяние привлича повече поводи за отчайване. Аз не се тревожех дали този човек ще ми се издължи или не. Енергията ми беше неутрална.

Второ, виждах доброто в този човек и той почувства това. Знам, че дълбоко в себе си, в същността си, повечето хора са добри. Те искат да бъдат добри. Понякога, когато са притиснати и хванати натясно в ъгъла, те правят неща, за които съжालяват. Но аз познавах този човек и чувствах, че е добра душа. Той се опитваше да бъде добър по всеки възможен начин.

Тези две стъпки не гарантират, че ще си получите обратно парите от някого, взел заем или откраднал от вас, но наистина гарантират, че ще се помирите с момента. Именно от тази позиция на вътрешен мир можете да привлечете онова, което желаете: дори и ако ви го дължи някой, който е офейкал от града, бил е неоткриваем и е напълно разорен.

Може би ще кажете: „е, така са се случили нещата за теб, но откъде знаеш, че така ще стане и за мен?“ Нека ви дам друг пример. Познавам жена на име Тара, преживяла травматизиращ развод. Никога не съм преживявал развод, но знам, че може да е много трудно отново да се довериш на някого и да се освободиш от гнева и болката. Тара описва преживяването си така:

Стигаше ми толкова. Искам да кажа, наистина, бях приключила. Любовни срещи? Никога вече. Беше твърде трудно и твърде съкрушаващо. Не можах да привлека

подходящия мъж и предпочитам да бъда сама, отколкото с някой неподходящ. Още нямах нужда от противоалергични инжекции, така че бях на път да се превърна в класическата неомъжена жена с котки.

Беше февруари 2007 г. и аз бях обезверена. Разведена от три години, не бях имала връзка вече от месеци. Харесва ми да си дам малко отдих, за да съм сигурна какво изпитвам по отношение на положението си и че съм добре. Знаех, че имам нужда да се съвзема, да се излекувам и да проясня ума си. Влязох в интернет и дори се включих в група от необвързани мъже и жени. Имах късмет в живота, тъй като нещата в други области явно вървяха добре, и въпреки това нямах късмет в любовта. Един приятел дори стигна дотам да намекне, че съм „неподходяща за срещи“ и каза, че не би трябвало да излизам на срещи, тъй като не исках да се нанесе да живея с някого, да се омъжа и да имам деца, в краткосрочен план. Не се съгласих с него, макар че критиката му ме накара да се запитам дали този приятел не е прав.

Накрая ме осени вдъхновение! След като бях прекарала последните три години в гледане на „Тайната“ и четене на всичко от „Факторът привличане“ до „Нулеви ограничения“ и „Принципи на успеха“, реших, че е време да действам.

Реших да се държа, сякаш имам съвършеното гадже. Нарекох го „Господин Прекрасният“: прилягаше му. Той беше мил, внимателен, отзивчив, страхотен в общуването, и, бога ми, наистина ме възбуждаше. Беше наистина съвършен във всяко отношение.

Разказах за него на сестра ми и на няколко приятелки. Беше прекрасно да имам в живота си този мъж. Те започнаха да ми задават въпроси, което ми помогна да избистря и усъвършенствам представата.

„Планира ли пътувания? Искам да кажа, да проучва нещата, да прави резервациите, и всичко?“

„Разбира се!“ — отвърщах аз. — Всъщност този уикенд заминаваме на романтично тайно пътуване! Докато

те ме подпитваха, той се развиваше. После, една вълшебна вечер през април, посетих театрално представление с включена в цената на билета вечеря заедно с групата необвързани мъже и жени, в която се бях включила. Седнах до Крейг, един мъж, с когото се бях запознала още през октомври. Винаги сме били в приятелски отношения, но никога не сме излизали на среща. Не долових от негова страна вибрациите, които показваха, че е „заинтересуван“. Но тази вечер щеше да промени нещата.

Помогнах на Крейг да спечели два билета за баскетболен мач, и, без да се замисля, попитах къде ще седнем: не съм стеснителна. Този мач беше предопределен да се превърне в начало на прекрасна връзка, каквато никога не съм си и мечтала, че е възможна. Той е всичко, което някога съм искала, и много неща, които никога не съм знаела че мога да имам. Изпитвам благодарност за съществуването му всеки ден, щом краката ми докоснат пода, и всяка нощ, щом главата ми опре възглавницата.

„Господин Прекрасният“ се появи, и неговото име е Крейг. Аз „го призовах със силата на волята си“ да бъде такъв. Изпитвам вечна благодарност за уменията, които усвоих от хора като Джо Витале. Вярвам в силата на вселенската енергия и стоя, с широко разтворени обятия, и питам: „А сега какво следва?“

Тара Рийд
www.tarareeddesigns.com

За Тара сигурно е щяло да бъде лесно да използва развода си като оправдание и да се скрие и изолира. Тя можеше също да позволи критиката на приятеля ѝ да я нарани и да я накара да се въздържа от излизане и общуване. Вместо това тя се е освободила от негативните събития и е избрала да се съсредоточи върху това, което наистина иска. Представила си е партньора на мечтите си в най-големи подробности и е привлякла точно търсената представа.

Но чакайте малко: дали тя просто не е убедила себе си, че това е човекът, когото си е представяла? Не! Категорично не. Тя не е приела

първата появила се частица изгаряща любов. Тя е създала резултата в ума си. Именно така е успяла да го разпознае, когато се е появил, и да подмине всички останали. Тя е знаела какво търси, затова, разбира се, го е намерила. Обичам да мисля за вътрешното освобождаване като за продължаващ цял живот процес, който много наподобява беленето на глава лук. Задълбавате надолу през всички пластове, някои — потънки, някои — по-дебели, и не спирате цял живот.

ДА НАМЕРИШ ПОСОКАТА

Нима може да очаквате намерението ви да се осъществи, ако дори не сте наясно какво е? Често общувам с хора, които не знаят със сигурност какво точно искат. Това е моментът, когато трябва да позволите на вдъхновението да ви завладее. Една от любимите ми истории е за семейство Кавъноу. Дона и съпругът ѝ бяха в средата на четирийсетте и втората фаза от живота им тепърва започваше.

Наскоро съпругът ми и аз влязохме в света на родителите с „опразнено гнездо“. Бяхме в средата на четирийсетте и единственото ни дете постъпваше в колеж. Макар че този етап от живота ни изпълваше с вълнение, също така се тревожихме какво ни готви бъдещето. Ето защо направихме това, което всяка двойка щеше да направи в нашето положение: отпавихме се към Атлантик Сити.

Докато бяхме там, видях реклама за „Тайната“. Отначало приех с недоверие принципите на филма, но любопитството надделя. Поръчах филма и почти веднага бяхме завладени от чувството какво може да означава за живота ни Законът на привличането. Няколко месеца по-късно гледахме мач от плейофите на НФЛ. Катастрофално решение от страна на един от треньорите вдъхнови съпруга ми, компютърен инженер, да разработи статистика, която можеше да помогне на треньорите да узнаят предварително дали тяхната тактика за игра има значителен шанс за успех. Нека призная веднага, че често съм изключвала от съзнанието си инженерните теории на съпруга ми, но този път нещо ме осени и си спомних една сцена от „Тайната“, в която се говореше за това, да действаш, когато те осени вдъхновението.

Започнах да му задавам въпроси, и преди да се усетим, бяхме съставили план как неговата статистика

може да помогне не само на треньорите, но също и на феновете, любителите-футболисти и съставителите на футболните прогнози. Казах му, че това е идея, по която трябва да действаме.

Нямахме нито опит, нито познания за започване на бизнес, но аз се свързах с адвокат, за да разбера как можем да патентоваме и да превърнем в запазена марка неговата статистика. Включихме нашето интернет базирано начинание, като създадохме сайт, който анализира статистики от мачове и дава обективна представа кои ще бъдат победителите и кои — губещите в НФЛ. Идеите продължаваха и съпругът ми разработи друга форма на статистиката, която предлага новаторски начин за подбиране на играчи за отборите, които запалянковците съставят сами.

Не можехме да повярваме, че сме поели по този път. С всяка стъпка се придържах към идеята, че трябва просто да се доверя на Вселената. С усилие завършихме първия етап, докато работехме по намирането на хора, които да се абонират за сайта ни. Аз разработвах деловата цел, докато съпругът ми правеше изчисленията. Уреждах му беседи по спортни радиостанции, а аз говорех на предприемачески форуми. Дотогава никой от нас не беше говорил пред публика, но ето ни сега, обсъждахме футболната статистика пред слушатели.

Все още ни беше трудно, но всяко препятствие намираше решение. Когато разбрахме, че имаме нужда от повече пари, за да развием компанията по желания от нас начин, потърсихме начини да накараме това да се случи. Едно гласче ми подсказа да проуча въпроса за отпускането на начален капитал. Нямах представа какъв е принципът, но научих, и през този сезон ще получим исканите средства и ще превърнем начинанието в компанията, която си представяхме. Това беше удивително преживяване за нас. В един миг бях „футболна вдовица“, а година по-късно изпълнителен директор на компания, която прави анализи

на НФЛ. Мога честно да кажа: никога не съм си представяла, че това ще се случи.

Дона Кавъноу
www.possessionpoints.com

Един важен момент за отбелязване в историята на Дона е, че те не са имали план, но са били отворени за нови идеи. Щом се е появила тази идея, са предприели действия. Независимо в какъв етап от живота си се намирате и дали сте сигурни каква е желаната от вас насока, способността да виждате възможностите, когато се появят, е от ключово значение. Ако все още се борите с предизвиканите от миналото емоции, може никога да не разпознаете новите възможности и те ще ви подминат.

Ще ви отправя кратко предупреждение: понякога, ако казвате, че искате нещо, но не сте съвсем наясно към какъв резултат се стремите, този резултат може да бъде смесен. Следващата история е кратък пример, който получих от Гари Будурант:

Когато за пръв път научих за Закона на привличането, реших, че е време за нова кола. По онова време карах Фолксваген Фокс, модел 1989-та, който беше виждал и подобри дни. Ръчката на вратата откъм шофьорското място беше избита от проникване с взлом, затова трябваше да я отворя, като се пресегна откъм страната на пътника; радиаторът течеше, и т.н. Но в повечето случаи ме откарваше докъдето трябва.

Аз обаче бях решен да си взема нова кола!

Избрах си сребрист Фолксваген Голф с четири врати, и исках да го получа безплатно. Затова пишех за него, представях си как го карам, говорех за него и всеки път щом видех такъв — а това ставаше все по-често — казвах на всички, че това е моята кола! След шест месеца сестра ми се обади и ме попита дали искам кола за рождения си ден! Знаем какво си мислите, но, честно, не бях разказвал на никого в семейството си за Закона на привличането. Това просто не се връзваше с техния начин на мислене.

Ето какво получих за рождения ден: нов (но само за мен), безплатен Форд с четири врати! Забележете: ръчката от външната страна на вратата на шофьора не работеше, а маркучът на радиатора беше с лек теч. Поуката: бъдете изключително ясни и точни по отношение на желанията си.

Гари Будурант
<http://www.investworks.net>

Този пример винаги извиква усмивка на лицето ми. Гари е напълно прав: той е получил точно каквото е поискал — ни повече, ни по-малко. Той не си е представял образа на идеално функционираща кола, а само че е сребриста и различна от тази, която е имал в момента, и точно това е получил. Така че внимавайте какви желания изричате!

ЕГО И БОЖЕСТВЕНИ НАМЕРЕНИЯ

Преди да стигнем твърде далече, важно е да обсъдим намеренията. Намеренията са това, което представяте пред вселената като своя цел. Те са това, което казвате, че искате. Има два типа намерения: диктувани от егото намерения и божествени намерения. Его-намеренията са от рода на нова кола или много пари в банката. Това са неща, които ще ви накарат да се почувствате по-добре по отношение на себе си и на живота си.

Божествените намерения са тези, в които се съдържа идея за някакво по-висше благо. Те помагат както на вас, така и на други хора. Божествено намерение може да бъде създаването на идеи и концепции, които помагат на други хора да намалят емоционалния хаос в живота си. Като им помагате да получат това, което искат и от което се нуждаят, вие също получавате това, което искате и от което имате нужда. Охолството и богатствата са второстепенни.

Един от принципите на предизвикването на силата на Закона на привличането е да се осмелите да направите нещо, което си струва. Колкото повече си заслужава целта, толкова повече тя концентрира силата и привлича много по-бързо резултатите. По същина на резултатите тя дава допълнителен заряд на Закона на привличането.

В един момент бях борец се, гладуващ писател в Хюстън, който просто се опитваше да свързва двата края. Имах само някои много скромни успехи и започнах да преподавам в един местен колеж. Наистина мисля, че именно това, така да се каже, подпали фитила и ме накара да осъзная, че обичам да помагам на другите да постигнат каквото искат. Да, исках пари в банката. Да, исках да си създам име и да напиша още книги. Това, което открих, беше че като помагах на другите и ги насърчавах по пътя им, парите и признанието потекоха почти без усилие. Това постави началото на цикъл от учене и разбиране, и през годините, когато откривах неща, които ми бяха от полза в собствения ми живот, аз ги споделях. Всичко, което някога бях искал — хубава кола, красива къща в хълмистата провинция, и световно признание — се осъществи, защото си поставих

божественото намерение да помагам на другите. Не казвам, че е погрешно да искаш нова кола или да видиш как някакво друго малко чудо се осъществява в живота ти. Това са прекрасни начини да се уверите, че сте на прав път и да придобиете кураж да предприемете следващата стъпка. Но това показва също и още колко много повече ви очаква и какво друго е възможно. Да вземем примера на Ебони. Тя имаше идея за бизнес в полза на децата:

Вдъхнових се, когато гледах Джо Витале в „Гайната“. Тогава влязох в интернет и се абонирах за неговия бюлетин. По онова време всичко в ума ми беше в пълен безпорядък и няхах истинска насока: не знаех дали искам да се върна към корпоративната Америка или да започна свой собствен бизнес. Нахвърлях в дневника си едно видение, което ми се беше явило: място за организиране на детски партита, където децата да карат колички с педали. Те можеха едновременно да се забавляват и да влизат в добра форма! Представях си безброй места. Можех да видя това място, да усетя мириса му и да чуя смеха на забавляващи се деца и на деца, които плачат, защото не искат да си тръгват от моето място за забавления. За Великден гостувах на родителите си и по време на дългия шест часа и половина обратен път към Десото, Тексас, написах бизнес плана си.

Всичко беше толкова ясно, защото следвах посочените от Джо стъпки. В дневника си нахвърлях скица на път с цветове и ярки детайли и се почувствах прекрасно. След това знаех, че трябва да реагирам, защото вселената обича бързите. Намерих място и подписах договора за наем на 13 април, петък, 2007 г. Започнах да привличам всичко, което ми беше необходимо за започването на бизнеса, от строителния предприемач, който да превърне представата ми в реалност, до кредит от 80 хиляди в банката. Три месеца по-късно, на 18 юли 2007 г., отворих вратите на „Райд’Н’Зоун“.

Била съм домакин на включващи всички екстри, частни, тематични празненства за рождени дни, излети и игри на открито, които се състоят от хиляди деца, родители и баби и дядовци. Моделът действа, тази концепция много се харесва на гостите и аз съм готова да разпространя вестта отвъд моята общност. Изясних си нужната посока и започнах да заявявам открито каквото ми беше необходимо, за да разпространя вестта. Така започна следващото ми духовно пътуване. Кандидатствах за участие на 28 февруари 2008 г. в диспута на Hewlett Packard за изграждане на търговската марка, „НР: Какво трябва да кажете“. След по-малко от две седмици получих информацията, че съм спечелила първо място. Същата седмица се включих в конкурса на НР. Написах имейл до сутрешната телевизионна програма на Далас и казах на водещия, че сегментът „Майки-предприемачи“ се развива според плана и че също така бях предприела този „скок на вярата“ и бях привлякла всичко необходимо, за да създам и разработя бизнеса си, като се вслушвах в онзи вътрешен глас. Тя много се впечатли от имейла ми и ме включи като гост, за да представя бизнеса си и историята си в „Добро утро, Тексас“.

Освен това получих над десет предложения да лицензирам или да продам правата за разширяване на бизнеса си. Това е следващата фаза от пътуването ми. Имам вътрешен мир по отношение на себе си и привличам към себе си хора и неща, и понякога не се налага да изричам и дума. Хубавите неща просто идват при мен.

Ебони Мартин
www.rideNzone.com

Ебони избра божественото намерение, и бързината и силата дойдоха, предизвиквайки чудо в живота ѝ. Вие можете да направите същото: всичко зависи от вас. Някои хора имат толкова много непосредствени нужди, че избирането на намерение, породено от божествено вдъхновение, може да им се струва много далечно. Това

може да е бавен, осъществяван стъпка по стъпка процес, в който първо биват привлечени непосредствените ви нужди, а след това отваряте живота си за чудесата, които са ваши. Възможно е самите вие да сте в тази ситуация и да ви е трудно да проумеете как е възможно да си пожелавате чудо, когато просто се опитвате да оцелеете. Може би ще успеете да направите връзка с историята на Рейчъл, самотна майка, която просто се опитва да свързва двата края.

От две години съм разведена: самотна майка с двама сина. Имам страхотна работа в университет, но изглежда, че от финансова гледна точка все още не мога да свързвам двата края. Положението наистина се влоши и един ден спряха водата. Просех и вземах заеми, за да издействам да я пуснат отново. Прекарах много дни, изпаднала в паника по отношение на парите, и се питах какво ще правя, за да оцелея. После попаднах на „Тайната“ в интернет и започнах да правя някои проучвания върху Закона на привлечането. Накрая успях да намеря достатъчно пари, за да купя филма, който гледах почти всеки ден в продължение на седмици.

Започнах с намеренията и мислено, и, струва ми се дори физически, притеглях към себе си онова, което исках. Получих работа на непълно работно време, която ми помогна в краткосрочен план, но не беше съвършеното решение на проблема ми. Купих си книгата на Джо „Ключът“ и започнах да си повтарям отново и отново... „Обичам те... прощавам ти... съжалявам“. Без всъщност да знам точно за какво, но това беше вътрешното освобождаване, нужно ми, за да получавам лесно пари и да не се налага да работя толкова упорито на две места. Преди да са минали и два месеца, получих от университета повишение с 12 000 долара заради субсидия, внесено от нашия факултет. Не знаех, че шефът ми е предвидил нещо допълнително за заплатата ми в тази субсидия: това просто ми дойде изневиделица. Това бяха парите, от които се нуждаех, за да свържа двата края и поне веднъж да си

отдъхна. Напуснах втората си работа, за да прекарвам повече време с децата си. Продължих да работя по намерението за парите, макар че сега имах. Не исках никога повече да чакам, докато отново изпадна в отчаяние. Освен това е толкова по-лесно да привлечеш онова, което искаш, когато не си отчаян и изплашен. Заявих намерението си да стана писателка и да изкарвам допълнителни пари от това. Но първо трябваше да направя нещо, за да накарам това да се случи. Намеренията действат само ако правите нещо, за да ги накарате да се случат. Написах две статии и ги изпратих на едно клубно списание. Те купиха статиите и ми предложиха заплащане от по 250 долара на статия. След това предложих на списанието една книга със съвети от типа „Как да...“, която да продават като допълнително приложение. Те ентусиазирано отговориха с молба да им изложа предложението, което да разгледат. Много съм развълнувана и всеки ден благодаря на Джо Витале, че ми даде „инструментите“, с които да проясня ума си, за да проработи Законът на привличането.

Рейчъл Андерсън

ГЛАВА 3

СЪЗДАЙТЕ СИ ИСТОРИЯ

Преди няколко години написах книга, наречена „Нулеви ограничения“, която включваше невероятно мощна техника за вътрешно освобождаване, наречена хоопонопоно. Открих я, когато се запознах с един човек на име д-р Ихалееакала Хю Лен. Д-р Хю Лен използваше в своята практика техниката хоопонопоно, която представлява идеята, че ако поемате отговорност за всичко в живота си, независимо какъв смятате, че е източникът. Тя разкрива, че единствено ако обичате себе си, можете да приемете отговорността и да промените живота си, като пречистите и изцелите вътрешното си „аз“.

Това се постига, като просто си повтаряте фразите:

Обичам те. Съжалявам. Моля те, прости ми.
Благодаря ти.

Тази техника ви позволява непрекъснато да се освобождавате от мислите, емоциите и случките, които ви пречат да достигнете до това място на Нулеви ограничения. Този процес е изцяло вътрешен и може да има дълбоко отражение върху хора и събития, с които дори нямате пряк контакт. Д-р Хю Лен преживял това, когато лекувал пациенти в Щатската болница на Хаваите. Чрез съсредоточаване върху всеки пациент и пречистване с фразите от техниката хоопонопоно, пациентите били изцелени от психическите си проблеми, без дори да контактуват с лекаря.

Нима е възможно? Това е въпросът, който ми задават най-често, когато говоря за тази техника и, съвсем честно, на мен ми трябваше доста време, за да възприема тази идея. Основната идея е приемането на всичко, което съществува в живота ви. Вместо да прехвърляте

нещата върху другите или да обвинявате обстоятелствата, поемете отговорност за станалото. Първо си напомнете, че сте достойни за любов и че любовта ви позволява да искате прошка за случките в живота си и да се освобождавате от тях. Единствено чрез пълно приемане на отговорността ще привлечете към себе си истински чудеса.

Вече няколко години практикувам тази техника и трябва да кажа, ме тя е една от най-мощните, с които съм се сблъсквал, поради което посветих на тази идея цяла книга. Техниката хоопонопоно подсилва десетократно вероятността от случването на чудеса в живота ви и може да ви удиви, способствайки за промени във вас и в други хора в отношения, в които сте смятали, че не са възможни никакви промени. Тези промени не се отнасят само до големи, разтърсващи чудеса: могат да представляват също и много малки, но важни промени, които ще да ви стреснат и удивят.

Историята на Иви е само един пример:

Бях в супермаркета, в който пазарувам винаги. Там работи една касиерка, от която страня като от чума, защото е недружелюбна, нагла и мудна. Този ден работеше само тя и аз трябваше да бъда на ужасно дългата опашка пред нейната каса, за да платя покупките си. Тъкмо дочитах книгата ви „Нулеви ограничения“ и си помислих: „Ще пробвам на практика“. Така че го направих. Мислено си повтарях: „Обичам те; съжалявам; моля те, прости ми; благодаря ти!“, докато дойде редът ми при касиерката. Тя взе кошницата ми, изпразни я, направи дружелюбен коментар за прическата ми, усмихна се и дори се пошегува. Мъжът зад мен я попита: „Какво става с вас? Защо сте толкова дружелюбна днес?“ Жената отвърна: „Не бях. Бях в лошо настроение, до този момент. Нямам представа какво ми стана. Това просто не е типично за мен, нали?“ Всички закимаха, а аз просто се надявах, че жизнерадостното ѝ настроение ще продължи през целия ден.

Иви Съливан, Лос Анджелис

Да, може да погледнете тази история и да кажете, че това е много малък момент от деня на човек, и наистина е така. Но помислете си с колко много от тези малки моменти трябва да се справяме и как ни се отразяват те. Ако имате властта да създадете позитивно преживяване, тогава защо да не го направите? Без да реагирате, поемате отговорността и знаете, че можете да въздействате както на своя миоглед, така и на този на другите, започвате да разбирате истинската сила зад това древно познание.

Независимо къде се намирате или кой сте, ще има неприятности, които ще се случват в течение на един ден. Когато се изправите пред тези събития, незабавното използване на тази техника ще ви позволи да се освободите от събитието и да се отворите за възприемане на доброто в ситуацията. Някои от най-дразнещите хора, с които се срещам, са онези, които преднамерено ме подстрекават в опит да ме накарат да реагирам. Това се случи преди известно време на мой приятел, Антъни Тийгардън.

Антъни е автор на популярен блог, като мен, и разказва историята за един много противен имейл, който получил от един свой „почитател“:

Вдъхнових се да се заема със създаването на блог за лично развитие, след като гледах Джо в „Тайната“. Нямам абсолютно никакъв предишен опит в писането, но прецених, че трябва само да започна и с течение на времето ще стана по-добър. Е, наскоро получих първия досега, изключително негативен имейл от един господин, относно публикациите ми в блога, граматиката ми и личните ми философии за усъвършенстване в най-общ план. Доста се стреснах от тази изключително лична нападка, но като си служех с един от методите за „освобождаване“ от книгата „Ключът“ и си повтарях: „Обичам те, моля те, прости ми...“ от книгата „Нулеви ограничения“, не реагирах на тази ситуация. Разчистих намеренията си и се оставих открит за вдъхновението какво да бъде следващото ми действие. След като изясних намеренията си, се улових, че копирам негативния имейл в

блога си, и започнах да пиша. Някак знаех, че трябва да превърна това в ситуация, от която всички могат само да спечелят, за себе си и за хората, абониращи за моя блог, без да нападам този нещастен човек. Просто започнах да пиша. Накрая публикувах противния имейл, за да покажа на моите абонати, че „кучетата не лаят по паркирани коли“; вместо това обаче се случи нещо магическо. Към края на писмото осъзнах, че вселената ми казва да оцена и да споделя с моите абонати всички позитивни имейли, които бях получил! Всъщност аз публично благодарих на онзи господин за имейла му, защото без него нямаше да осъзная, че пазя за себе си всички онези положителни имейли, а не споделям благотворното им въздействие с другите! Ето съобщението:

„Блогът на успеха“

„Е, най-сетне се случи. Днес получих първия неприятен имейл относно моя блог. Отначало не бях сигурен защо съм го привлякъл. Но после разбрах, и нямам думи да ви обясня колко се вълнувам! Добре, признавам, че когато го прочетох най-напред, си помислих, че този тип току-що е слязъл от самолета от Града на откачалките. Въпреки това след минута ще споделя с вас защо се вълнувам. Първо, ето го имейла. Той е точно във вида, в който го получих, и не са правени никакви промени“:

Здрасти, Тони,

Много ми хареса статията ти, но имам само един съвет: научи се да пишеш. Говоря за една дума: основа. Завършил ли си колеж, Тони, или изобщо получил ли си някакво официално образование? Знам, вероятно си мислиш: на кого му пука дали някой може да пише и дали има някакво официално образование, като стана въпрос. Онова, което наистина има значение в света на менторите по позитивно мислене, е „даването на сили“ — защо да си дават зор за такива глупости като това да са образовани или се научат да пишат. Или, като цяло да допринасят за смислен обществен дискурс, вместо цинично да експлоатират един нарастващ пазар на вдъхновяващи

приказки, който не се различава от разните дребни приспособления и джаджи — система, която не е нито уникална, нито революционна, а просто доказана формула за производство на даден продукт.

Вдъхновяващите приказки са несъстоятелна и измамна идеология, която нито съществува в истинския свят, нито служи за някаква важна цел — просто измамно преувеличава силата на позитивното мислене като решение на всеки проблем под слънцето, докато в същото време пълни джобове на шарлатани като теб самия. Е, продължавай да пишеш грешно и да се самозаблуждаваш — когато започнеш да лекуваш рак вместо дребни проблеми, обади ми се. Ще бъда истински впечатлен.

— край —

Истински съм поласкан, че този човек, който — много интересно — е останал анонимен, е отделил време от заетия си ден, за да сподели с мен своите, хм, множество философии. Забележете, най-напред имейлът се захваща с критикуване на правописа ми, но бързо преминава в какви ли не забавни неща. Идва ми на ум една фраза, която веднъж прочетох: „Кучетата не лаят по паркирани коли.“

За сведение:

- Не, нямам университетско образование. Мислех си, че bankerите се интересуват повече от финансовите ми извлечения, отколкото от дипломите ми.

- Не, не съм професионален писател; въпреки това обаче прецених, че е по-важно да започна и да стана добър, вместо да чакам и да не правя нищо. (Да, публикациите ми от първите шест месеца са ужасни, направо за смях, но съдържат страхотна информация!)

- Всъщност наистина израснах в селище от фургони.

- Да, като тийнейджър бях в група, която свиреше „дед метъл“ (за ваша информация, материали за нея има из цялата мрежа).

- И да, наистина „смърках“, когато бях по-млад.

Издирих нашия неучтив приятел: не се иска диплома от колеж да се сетиш, че можеш да издириш в Google

нечий електронен адрес и да откриеш всевъзможни забавни неща за него. Открих нещо интересно. Изглежда, че господин Крадец на позитивни мечти прави това отдавна: поне е последователен! Предполагам, че е изключително богат и разполага с МНОГО свободно време: обзалагам се, че е стресиран и изтощен и от работата по онова лечение за рака, между писането на имейли, разбира се.

Поместих този имейл, защото исках да споделя с вас, че и аз ставам обект на нападки. Това беше само въпрос на време. Обикновено това се случва в маркетинговия ми бизнес в мрежата, но сега става и в блога ми: неизбежно беше да се случи. Такива хора се появяват в живота ви и, независимо по каква причина, чувстват нужда да стоварят своята купчина „тор“ върху вас, но едва ли си дават сметка, че макар и да вони, преди всичко торът подхранва почвата. Можех да пренебрегна това, но почувствах, че то може да послужи за по-важна цел. Исках да го споделя и да ви покажа, че не сте единствените. Точно затова осъзнах, че съм получил този имейл. Получавам множество позитивни имейли от хора, които всъщност не публикуват в блога. Възнамерявам да публикувам тук и тях. Така че, г-н Крадец на положителни мечти, благодаря ви! Току-що ми дадохте страхотна идея, макар че онова, което стоварихте върху мен, наистина вонеше. То е точно онова, от което имах нужда, и наистина го оценявам! :-) Но положението просто продължава да се подобрява. Само няколко седмици преди това се питах какво да направя, за да привлека повече абонати в блога си и приложих състоящия се от пет стъпки метод от книгата „Факторът привличане“. Изложих намеренията си, а след това забравих тази мисъл и оставих вселената да се залови за работа, точно както се казва в книгата! И изведнъж, най-неочаквано, един дизайнер на интернет сайтове, който беше получил публикацията ми за Господин Противния чрез свой приятел, беше толкова впечатлен от начина, по който превърнах негатива в позитив, че сега специално беше превърнал това съобщение в насока #329 в предназначения за абонатите му

бюлетин: сега това е урок по въпроса как да се справяме с негативните клиенти по позитивен начин! Той ми изпрати имейл, в който твърдеше, че би трябвало да започна да получавам между 5 и 75 НОВИ абонати за блога си, всеки ден!

Антъни Тийгардън
www.empower4life05.com
www.empowerment-4-life.com

Историята на Антъни е пример за неприятните случки, които могат да се случат на всички нас, всеки ден. Но, вместо да позволи на случилото се да го засегне, той го превръща в нещо много позитивно и жъне наградите. Независимо колко зле се чувствате в даден момент, от ситуация, която на пръв поглед изглежда като огромна купчина животински тор, може да произтекат много добри неща.

Живеем в свят, управляван от убежденията: убеждения за това какви сме, какво правим и какво можем да постигнем. Законът на привличането действа, като ни носи всичко, за което мислим, дори нещата, които са дълбоко скрити в подсъзнанието ни. Хоопонопоно е инструмент, който ни помага да разчистим дори онези подсъзнателни представи, за които изобщо не си даваме сметка, и да привлечем всички добри неща, които искаме да имаме в живота си. Вземете примера на Дебора:

През декември тази година баща ми беше приет в болница и изглеждаше, че приближава края на много дългия си живот. От доста години се бяхме отчуждили и не го бях го виждала поне от десет. Разговорите с него винаги бяха изпитание, и макар да го обичах, не исках да общувам много с него. През месеците преди влизането му в болницата изучавах много неща, но онова, което намери най-голям отзвук в съзнанието ми, беше „Нулеви ограничения“ и практикувах хоопонопоно всеки ден, с много по-спокойно сърце.

Сестра ми се беше обадила да ми съобщи, че този път май е настъпил краят, затова реших да се обадя на

баща си. Сърцето ми беше свито и не бях сигурна какво мога да кажа след всичките тези години, затова няколко минути си повтарях „обичам те, съжалявам, моля те, прости ми“ и „благодаря ти“ и изведнъж, благодарение на вдъхновението, а не на паметта, ми хрумна какво да кажа. Затова се обадох и, откровено казано, използвах мантрата, за да се извиня, задето съм го наскърбила, без да имам такова намерение, и поисках прошка, докато в същото време и аз му простих в сърцето си и му казах колко много го обичам. Той не каза много, но по време на разговора постигнахме голямо смекчаване на отношенията си. На другия ден той се прибра от болницата.

Затвърдих постигнатото, като го посетих два месеца след телефонния разговор, и гостуването ми беше изпълнено с любов и разбирателство (разбира се, през цялото време, докато бях там, упражнявах хоопонопоно). Бих нарекла това „чудо“.

Дебора К. Макдърмид
www.theverticaldimension.com

Представял съм и съм използвал много техники за освобождаване: за някои от тях писах в книгата си „Ключът“. Хоопонопоно е толкова силна, защото отива отвъд простото освобождаване от случката до истинското изцеление на подсъзнанието и поемането на пълна отговорност за живота ви.

ДА СТИГНЕШ ДЪНОТО

В живота ми е имало много моменти, в които съм се борил с изключително важни и тежки лични проблеми. Както може би мнозина от вас знаят, в един момент от живота си бях бездомен. Не просто нещо като бездомен, в смисъл, че съм бил в период на местене между две жилища, а живеещ на улицата, спящ в обществени тоалетни, бездомен. Най-интересното не е, че бях бездомен: а това, че ми бяха нужни години да се примиря със случилото се и да разчистя от живота си негативните остатъци от онзи период. Сигурно си мислите, че бидейки гуру по самоусъвършенстване, едва ли има стари проблеми от миналото, които още ме преследват. Но принципът не действа така, за никого. Както казах, това е същото като беленето на лук: първо се справяш с онова, което е на повърхността, а после задълбаваш по-надълбоко.

Възможно е да откриете, също като мен, че докато задълбавате все повече, достигате пластове, които може да са далече в миналото. Бях бездомен, когато бях млад. Бях пристигнал в Тексас, за да работя в областта на нефтената промишленост, горе-долу по времето, когато нефтената промишленост се срива в края на седемдесетте. Както знаят повечето хора, които живеят от заплата до заплата, във всеки момент само месец те дели от вероятността да станеш бездомен. Работа почти не се намираше и скоро се оказах без жилище, без кола и без начин да се издържа. Като се замисля за това сега, се удивявам колко бързо се случи. В един миг бях уволнен заедно с група други мъже, а в следващия подавах чек без покритие за два хамбургера, за да мога да оцелея.

Това чувство на осъзнаване, че животът ви е достигнал до невероятно падение, е смазващо. Ако някога сте гледали филма „Преследване на щастието“ с Уил Смит, сигурно имате доста ясна представа какво е. От този филм ме побиха тръпки и той ми припомни гледките, звуците и дори миризмите на бездомническото битие, сякаш беше вчера.

Когато се намирате в този кошмар, както и при много от злополучните ситуации, просто се съсредоточавате върху оцеляването и правите каквото можете, за да възпрете емоционалния срыв, който се натрупва в ума ви. Но съвсем не след дълго реалността ще ви застигне. Преставате да гледате хората в очите и възможно най-упорито се опитвате да станете невидими и незабележими. Хората ви гледат, а вие се чувствате като позорно петно върху обществото, като безполезна и ненужна буца плът, която си убива времето. Всичко това се случи много преди да знам нещо за изясняването или за това как да превръщам лошите ситуации в добри. Резултатът беше, че носех в себе си унижението и смуцението от този период в живота си с години.

Мога да кажа, че бях в период на отрицание. Все си мислех, че в крайна сметка нещата ще се оправят, и те наистина се оправиха, но през това време аз допълвах мислената история, която си бях създал за самия себе си. Придавах на положението си на бездомник значение, и това значение беше, че съм недостоен, не заслужавам нищо и съм неудачник. Нужни ми бяха години, не — десетилетия, да разбере случилото се и да му придам различно значение.

Не ме разбирайте погрешно: аз не мога да променя или да пресъздам миналото, нито пък вие можете. Но мога да му придам ново значение и да му позволя да допринесе полза в живота ми. Едва през 1999 г. се запознах с Марк Джойнър. Той ме насърчи да споделя с хората собствената си история. Отначало бях много против. На повърхността отново незабавно изплуваха старите емоции на срам и унижение и се боях какво ще си помислят за мен. Тук отново оставях старата история, която си бях създал за това какво значи „бездомен“ да подхранва страха ми и да ми пречи да продължа напред.

В крайна сметка наистина започнах да говоря за това и сега ми се струва, че не мога да спра. Щом веднъж се освободих от емоционалната си обвързаност с представата за моето бездомничество, границите на творческото ми мислене наистина се разшириха. Мисля също и че миналият ми опит е една от причините, поради които съм устойчив на типове лечения за бързо поправяне на нещата чрез „позитивно мислене“, които някои хора рекламират. Те правят лоша услуга на онези, които все още не са поели по пътя на възстановяването. Това кара тези хора да изпитват повече срам и гняв. Някога и аз бях в това положение. Хората, попаднали в безизходно

положение, се нуждаят от протегната за помощ ръка, а не от псевдо психологически съвети. Ето защо създадох Операция (ВИИ)^[1].

Това е програма, която помага на хората да си помогнат сами, а парите отиват за благотворителност. Винаги съм бил голям поддръжник на договорките, в които всички страни печелят, а в тази програма печалбата е тройна.

ВИИ побеждава по три начина:

1. Хората, включили се в програмата, получават информация, необходима да променят живота си.
2. Бездомните получават помощ чрез благотворителност.
3. Хората, които подпомагат проекта, получават лични и емоционални облаги.

През изминалите няколко десетилетия никога не признах кой и какъв съм като бездомник, но сега го признавам. Заявявам го и съм го превърнал в нещо положително, което помага и на други хора. Безспорно нямам желание да се върна обратно и да преживея онова време от живота си, но сега разбирам ролята, която това изигра в оформянето на личността, в която се превърнах, и това, което мога да направя, за да помогна на други. В действителност през цялото време имах властта да се освободя от това преживяване, но ме спираше историята, която си разказвах. Историите, които събирате в течение на живота си, ограничават това, което можете да постигнете. Само помислете: ако бях продължил да отричам преживяното от мен и да го крия от света, никой нямаше да има полза! Със сигурност, аз не бих могъл да имам. Щях да продължа да тая тези истории в подсъзнанието си, и те щяха да ми попречат да продължа напред в собствения си опит.

Възможно е да преживявате трудни времена в собствения си живот. Без значение какъв е проблемът или множеството проблеми, тези техники могат да бъдат първата стъпка към истинската промяна. Пол разказва следната история за продължителната си борба с кредиторите: история, с която много хора ще се почувстват свързани точно сега.

Преди десет години бях на ръба на банкрута. Сутрините ми започваха с „обаждане за събуждане“ от кредиторите, които бяха достатъчно любезни да изтъкнат

какъв неудачник съм, задето не мога да си плащам сметките навреме. Не бях лош човек, нито пък мързелив, просто изпаднах в тежък период, след като поех няколко риска в няколко бизнес начинания, които бях започнал. По онова време си мислех, че не съм богат просто защото не върша правилната работа или не съм попаднал на подходящата бизнес възможност, и обвинявах за провалите си в живота несвързани с мен обстоятелства, например шефовете или клиентите си. Светът ми беше пълен с негативност и всичко шеметно излизаше от контрол. Един ден крушката в мен най-сетне светна и аз си помислих: „Достатъчно!“ Бях стигнал до прага на възможностите си и за първи път започнах да осъзнавам, че трябва да поема пълната отговорност за всичко в живота си. Носех отговорност за абсолютно всичко, което се случваше в живота ми. Бях приключил с положението на вечната жертва и с това, да обвинявам външния свят: Осъзнах, че възможностите бяха навсякъде около мен, но по някаква скрита причина аз не извличах полза от тях. Това нямаше нищо общо с мързела: имаше обаче общо с негативното обосноваване, страха и липсата на саморазбиране.

Започнах задълбочено да изучавам материали за личностното развитие и след по-малко от пет години бях разчистил напълно дълговете си. Бях президент и съсобственик на бизнес, носещ милиони долари. Притежавах къща и карах хубава кола. Въпреки това обаче отново откривах, че съм в раздразнително, тревожно състояние на ума, което наистина ме безпокоеше. Защо? Защото работните ми часове се състояха от събуждане сутрин в осем, отиване в офиса до девет, работа до пет следобед, излизане на вечеря със съпругата ми, и тръгване отново на работа, и пак работа, до полунощ, излизане за едно бързо хапване в местния „7/11“, връщане на работа до два сутринта, после прибиране вкъщи, за да успея да поспя пет часа, преди да започна работния си ден на другата сутрин. Карах работни смени от по 12–16 часа, шест дни в седмицата, и въпреки това по някакъв начин след всичката

тази работа и след като притежавах собствен бизнес, доходът ми никога не надминаваше повече от три хиляди долара на месец, след като изплатяхме всичките си разходи, платях на служителите си, и т.н. Отново изпитах безсилен гняв. Какво друго се предполагаше да направя? Не постигах напредък, а в денонощието просто нямаше повече часове! После животът ми отново се промени. Чрез поредица от многозначителни съвпадения и случайни срещи, моят труден път на личностно развитие ме поведе в посоката на духовността и невидимите страни на личностното развитие. Вече се справях страхотно с мотивацията и предприемането на действия и с всички видими сили на развитието, но все още не бях изпробвал нищо от сферата на невидимите неща. Започнах да привличам поредица от книги и аудиопрограми, които не можех да оставя. Духът ми мигновено разбра, че през цялото това време именно това е липсвало в живота ми. Доходът ми моментално се повиши на шестцифрена сума за по-малко от година. Книжните ми лавици започнаха да се пълнят с книги, в които се говореше за Закона на привличането, „Факторът привличане“ и филмът „Тайната“.

Оттогава насам осъзнах, че да учиш и да се усъвършенстваш в невидимия свят е точно толкова важно, ако не и по-важно, отколкото цялото личностно развитие, което предприемаме във видимия свят. Научих и напълно си изясних важността на бариерите, които си налагаме чрез невидимите си ограничаващи убеждения. В края на 2006 г. се записах в програмата на Джо Витале за лекции за изпълнителни директори и започнах да работя с личен инструктор, за да си изясня истински своята цел и страст в живота и да започна да унищожавам скритите ограничаващи убеждения, тайно спотайващи се в дълбините на подсъзнанието ми. Разчистването на тези ограничаващи убеждения отвори шлюзовете на творческото мислене и изобретателността и аз започнах новия си проект, наречен Money Maker. Написах няколко

електронни книги и продължавам да пиша статии, чиято цел е да помогнат на хора по целия свят да станат вдъхновени печелещи хора и да печелят пари, като вършат онова, което обичат. Чувствам се толкова благословен, задето най-накрая открих истинското си призвание и за това, че научих как да правя пари и уча хората как и те да го правят, вършейки онова, което обичат.

Пол Пьотровски
inspiredMoneyMaker.com

Пол изтъква, че обичта към това, което правите, е много важна част от привличането на чудеса. Спомнете ли си, когато говорихме за божественото намерение и егоистичното намерение? Това е добър пример. Пол искаше да бъде в бизнеса, и беше, с ограничен успех. Но когато откри какво обича истински, какво действително го вълнува като негово истинско призвание, неговата изобретателност и факторът на чудесата се засилиха по един показателен начин.

Знам, че това важи и за собствения ми живот. Буквално през целия ми живот мечтата ми беше да стана писател, и аз станах писател. Дълго време нямах финансов успех и едва след като намерих начин написаното от мен да помага на другите, наистина потръгна. Прехвърлих се от егоистичното намерение „да бъда писател“ и книгите ми да бъдат издавани, към божествено намерение да помагам на другите с това, което пиша. Именно това ме вълнува всеки ден и това е причината да обичам това, което правя. Вие също можете да имате всичко това.

Ще има моменти, в които животът ви изглежда абсолютно мрачен и безрадостен. Саймън ми изпрати история за поредица от събития, от които би излязъл страхотен филм, но, за нещастие, той е трябвало да ги преживее. Може да ви се стори познато отчаянието, което предава той.

Вярата често е определяна като пълна липса на съмнения: по този начин заявявате ясно онова, от което се нуждаете, когато то ви е нужно. Трябва да не храните абсолютно никакви съмнения. Има обаче и още нещо.

Необходимо е също да решите точно какво искате, да правите точно каквото ви подсказва вселената, и, разбира се, никога, абсолютно никога да не позволявате да се промъкне някакво съмнение.

Никога.

Не чак толкова отдавна, живеех в търговската част на града и бях напълно разорен. По цял ден вървях по горещи, павирани улици между горещи, бетонни сгради с прозорци, в които се отразяваше още повече от горещината на ранното лято и отскачаше към мен, в отчаяно търсене на работа: каквато и да е работа. Ако не бях разорен до такава степен, определено щях да взема обществения транспорт, вместо да вървя по тези горещи градски улици, а след това отново пеша да се прибера вкъщи; топях се от горещина в костюма и вратовръзката си.

Още с пристигането вкъщи ме посрещна купчината с поща от ада. Работодателите изпращаха отказ след отказ: „Благодаря, но не, благодаря.“ „Вие сте твърде квалифициран“, „Недостатъчно квалифициран“, или просто „Не наемаме нови служители“. Имаше дори едно „Проявяваме интерес. Обадете ни се другия месец“. Другия месец ли?! Имам нужда от работа сега; точно както имах нужда и вчера!

Следващото писмо в купчината не беше толкова любезно. То гласеше: „Драги получателю, ще ви прекъснем телефона“. Страхотно. А какво ще кажете за плик с пари, поне достатъчни за плащането на телефонната сметка? Последното писмо не беше последната надежда: то беше последната капка, която преля чашата: уведомление за отнемане на имуществото ми по съдебен път. Нямах пари за наема, за телефона или за храна. Нещата бяха прехвърлили границите на отчаянието.

Спомних си, че приятелката ми, Лайза, беше казала, че в един дневен лагер сервират безплатен обяд и търсят помощници. Бях се поколебал, защото мястото се намираще на около сто и двацет мили северно от града, но това беше всичко, което бях разбрал за мястото: по онова

време не бях толкова заинтересуван. Сега ме интересуваше много. Обадих се на Лайза бързо, преди от телефонната компания да ми прекъснат телефона. Да, имало такова нещо като безплатен обяд, всеки ден; да, от лагера плащали на персонала в брой; всеки четвъртък.

Лайза бързаше, затова просто ми каза на кой автобус да се кача в осем и половина на другата сутрин. Автобусът щеше да ме откара до лагера, за да огледам мястото и може би да кандидатствам за работа. Тя щеше да ми съобщи подробностите, като се видим.

На другата сутрин се събудих след един от онези сънища, които непременно трябва да се запишат. Докато траках по клавиатурата, времето неумолимо летеше, приближавайки ме до момента, в който трябваше да се кача на онзи автобус. Всъщност, те бяха три, стандартни жълти училищни автобуси, всичките потеглящи по шосето, докато аз тичах на зигзаг към тях през лабиринт от паркирани коли: закъснял и задъхан, умолявайки с викове поне един от тях да ми спре. Но нито един не спря. С тези автобуси заминаха и надеждите ми за работа и телефонът и апартаментът ми. Който дори не беше мой: грижех се за него вместо един приятел. Телефонната сметка също беше негова.

Имах химикалка и план. С големи букви написах върху парче картон МОЛЯ и оцветих отвътре буквите. Щом застанах край пътя, вдигнах табелата си, вдигнах палец и предположих, че правя каквото трябва. Струваше ми се правилно и това беше достатъчно добро за мен. Никой, съгласил се да ме качи, не можеше да види нищо смислено в онова, което се опитвах да направя: да стигна до лагер, чието име не знаех, някъде на около сто и двайсет мили, но къде точно, нямах представа. За мен обаче пътуването на автостоп на север беше единствената логична постъпка. Имах нужда от работа в този дневен лагер. Щях да я получа. В това нямаше съмнение. Така че именно по тази причина се чувствах в беда и изключително жаден на около седемдесет мили северно от града край

удивително пуста магистрала. По това време на уикенда тя обикновено беше пълна с коли, отпавили се на север към вилите в провинцията или потеглящи на юг към ярките светлини и нощния живот на големия град.

Но точно тук, точно сега, в сухата горещина, от която ми пресъхваше гърлото, и в ослепителната слънчева светлина, нямаше абсолютно нищо. Никакъв трафик в нито една посока. Освен това цареше пълна тишина, ако не се брой вятърът, който свистеше тихо в тревата зад мен. Все още ли правех каквото трябва?

Абсолютно. Не се съмнявах. Затова чаках и чаках и чаках. Тогава чух един-единствен автомобилен двигател. Звукът беше мек и плътен и идваше от нещо, което проблясваше безформено в далечната мараня.

Беше в бяло, черно, сребърно и златисто. Вдигнах табелата си и изпънах палец нагоре. Сигурно имаше шофьор в униформа и фуражка с козирка: колата беше от този тип. Имаше черен покрив, бяла каросерия, хромирани тръби отстрани в предния край и месингови осветителни тела за непряко осветление, и избоботи доволно, когато спря точно пред мен. Вратата откъм страната на пътника се отвори отвън навътре, защото пантите бяха отзад, и шофьорът ми даде знак да вляза.

— Е — каза той дружелюбно. — Накъде сте се запътили?

— Добър въпрос. Трябва да стигна до един дневен лагер.

— Аха?

— На около сто и двайсет мили северно от града е.

— Аха.

— Трябва да стигна там, защото провеждат интервюта с хора за работа през лятото. Хубава кола, между другото.

— Благодаря. Я повторете, как се казваше този лагер?

— Тъ... не знам.

— А къде казахте, че се намира?

— Не съм казал. И това не знам.

Той си пое дълбоко дъх:

— Добрее...

— И търсят хора, и в търговския център имаше паркирани автобуси, и аз трябваше да се кача на един от тях, но отидох там твърде късно и...

Той свали едната си ръка от волана и я повдигна, за да ме спре:

— Няма проблеми — знам мястото.

— Наистина ли?

— Да. Всъщност, точно натам съм тръгнал сега.

— Наистина ли?

— Наистина: просто по една случайност това място е мое.

Саймън Карек

www.thewritestuff.org.uk

www.salespagediagnostics.com

Саймън е изправен пред безнадеждна ситуация, но не остава да си седи в апартамента и да изпитва ужас от неизбежното: той следва интуицията си, придържаше се към целта си и пътят става ясен. Дори и в най-мрачния си момент и в най-лошите обстоятелства, предприемането на стъпка с вяра ще ви разкрие варианти и възможности, които иначе никога не бихте съзрели. Той получил работата и тя много му харесала.

Дори и да не сте в бедствено положение, може да се появи чудо, което да ни напомни, че вселената е безкрайно могъща и нашите мисли и намерения, дори онези, които си поставяме мимоходом, могат да получат проявление в живота ни. Колин живее в Шотландия, и беше планирал да лети до Лейкуей, Тексас, за някакъв семинар.

Чудесата могат да се случват в най-странните моменти и на най-странни места. Намирах се на три хиляди мили от къщи, сам в празен хотел и изтощен, когато ми се случи чудо.

Двайсет и четири часа по-рано, докато приготвях багажа си да прелетя половината свят, за да посетя първия

си семинар по интернет маркетинг, набързо взех един екземпляр от „Наръчника за писане на писма на Робърт Колиър“, за да го чета в самолета. Това е класическа книга върху писането на писма за продажби, написана още през 1937 г. от безспорно най-добрия автор на рекламни текстове за всички времена.

В самолета, след като се нахраних чудесно със салата от пушена съомга, последвана от филе миньон, измъкнах „Наръчника за писане на писма на Робърт Колиър“ от чантата си и запрелиствах страниците. Едно от рекламните писма за привличане на клиенти, написано от Колиър, беше за „Харвард Класик“: метър и половина лавица с класически литературни произведения. Докато седях в самолета, си спомних кога прочетох за пръв път тази книга. Бях си помислил: „Няма ли да е страхотно да успея да се добера до оригиналните «Харвард Класик»“? Досега вече съвсем бях забравил за това. По-късна пъхнах книгата обратно в чантата си, отпуснах се и загледах как под мен се нижат покритите със сняг полета на Нова Англия. След тричасово забавяне на вашингтонското летище „Дълес“ и три и половина часов полет до Остин, много след полунощ пристигнах във „Винтидж Вилас“, малък хотел до Лейк Травис. В пустото фоайе намерих ключа си в малко, старинно ковчеже за скъпоценности. Горе в стаята си стоварих багажа си и проверих удобствата. Отворих един шкаф в стил „рустик“ и намерих телевизора. Натикани между телевизора и стената на шкафа видях три стари книги. Измъкнах ги с усилие и погледнах гръбчетата им.

Бях зашеметен. Застанал в една хотелска стая в Лейкуей, Тексас, аз държах в ръце три книги от колекцията на „Харвард Класик“. Същите книги, за които бях прочел в „Наръчника за писане на писма на Робърт Колиър“. Същите книги, до които си помислих, че ще е „страхотно“ да се добера. Сега се бях добрал.

Научих един урок в онази нощ, докато стоях уморен и сам в непозната хотелска стая в Тексас. Не ми трябваша табла като онези, на които хората изписват или рисуват

намеренията и целите си, или тетрадка, изписана от край до край с намерения, за да подтикнат Закона на привличането. Беше нужна само една проста, магическа фраза: „Няма ли да е страхотно...“

Колин Джос
www.1HourEbook.com

[1] Съкращението в Операция (ВИИ) идва от Вашето икономическо избавление. — Б.пр. ↑

ГЛАВА 4

КОЛКО Е ВАЖНО ДА СЕ ПРОЩАВА

Официалното определение на „прошка“ е да престанеш да очакваш възмездие за понесена минала несправедливост и да се освободиш от чувството на омраза, породено от тази несправедливост. Повечето от нас още от ранна възраст са възпитани да знаят как да дават и получават прошка: дали сме били искрени или не, е друг въпрос, но разбираме основната концепция. Добре известен факт е, че дълго стаяваните гняв и омраза могат да бъдат физически и емоционално опустошителни, затова става много важно да прощавате, и то редовно, на всички в живота си.

Всички правим грешки и погрешни преценки и понякога проявяваме чисто и просто обикновена глупост. Когато погледна назад към някои от нещата, които съм извършил и казал (особено като млад), знам, че мога лесно, да, лесно да простя на други, които може и да не са били в най-добрата си форма в деня, когато съм се срещнал с тях. Но как стои въпросът с това, да простите на себе си?

Да простите на себе си е свързано повече с това да не водите точна сметка. Сигурен съм, че познавате някого, отчитащ всяка простъпка и всяко отклонение от очакванията. Дори и да не сте човек, който държи сметка по отношение на другите (всъщност, възможно е да сте много склонни да прощавате), много често се случва да държим сметка на самите себе си. Водите списък на грешките си и на това, което смятате за недостатъци на характера си, и ги ревизирате отново и отново. От тези минали прегрешения и негативни събития, които са се случили, развивате история. Какво говори за вас това, че ви е напуснала жената, кучето ви е умряло и са ви конфискували камиона? Макар че това може и да звучи като текста към най-новата кънтри песен, повечето от нас несъзнателно си държат сметка по този начин. На основата на тази преценка решаваме за какво сме достойни. Достойни ли сме за любов или богатство, или за нещо по-добро,

отколкото сме имали преди? Ние решаваме, а след това насаждаме тази емоция, която изпитваме по отношение на себе си, дълбоко в ума си.

Това е първопричината за толкова много контра намерения. Нашето позитивно мислещо съзнателно „аз“ казва: „Хей, догодина може да удвоя доходите си!“ Докато онази част от нас, която държи сметка и отчита резултатите, казва: „Не бързай толкова. Какво ще кажеш за онова начинание с мрежовия маркетинг, което изпробва, и се провали? Животът ти не е толкова лош: неблагодарен ли си, или какво? Мама винаги ти е казвала, че неблагодарността е грях“. Без значение каква е причината или негативната ситуация, важно е да си простите и да се освободите от гнева и омразата, за да можете да продължите.

Трябва да си простите не само за да имате по-добър живот: възможно е от това да зависи самото ви здраве. Безброй изследвания са показали, че стресът и гневът могат да предизвикат или да доведат до влошаването на болести като рака, сърдечните заболявания и различни автоимунни смущения. Когато негодуванието пречи на живота ви, дошло е време да си простите. В главите на много хора постоянно звучи критичен глас, който коментира и оценява всяка тяхна постъпка.

Прощаването не означава, че понякога не се разочаровате или разстройвате от себе си: просто не стигате дотам, че да превърнете това в омраза към себе си. Никой не може да ви нахока по-добре от вашия собствен вътрешен критик. Един от проблемите, които виждам, когато говоря за самоопрощение, е че някои хора смятат, че трябва да си простят за това, че са човешки същества. Това са неща, които не можем да променим, що се отнася до начина, по който изглеждаме, или някои недъзи или дефекти, с които сме родени. Тези неща не изискват прошка, тях просто ги има. Трябва да се съсредоточите върху извършеното или казаното от вас, което е причинило болка — на вас или на други хора.

Живеем в свят с високи стандарти за постижения и хората смятат, че трябва да бъдат съвършени. И въпреки това, преднамерено или не, хората вършат неща, които нараняват другите. Може би нямате намерение да наранявате, но от това другият човек не е по-малко наранен. Именно тогава в някакъв момент трябва да спрете и да си простите. Понякога хората смятат, че да простиш на себе си, означава, че снемаш от себе си отговорността и че по някакъв начин болката и

гневът, които чувстваш, са твоето наказание. Това също така предоставя успешна бариера, за да се предпазите от ново нараняване.

И така, как разбирате, че сте простили на себе си и наистина сте се освободили от чувството? Най-добрият начин да разберете е, ако споменът за случката или проблема все още предизвиква някаква емоция, ако не чувствате гняв или угризения, когато този спомен мине през ума ви. Освобождаването от емоцията е от ключово значение, тъй като емоцията много силно привлича нещата към нас. Щом тази емоция бъде освободена, ще престанете да привличате повече гняв и негодувание в живота си.

Крайното заключение е, че всички допускаме грешки и правим неща, за които по-късно съжаляваме. Прощката е като емоционален бутон за рестартиране, който ни позволява да си извлечем поука, а след това да продължим, без да вземем тази негативна емоция със себе си в по нататъшното пътуване. Историята на Рейчъл, която следва по-долу, е добър пример за това какво може да донесе самоопрощението в живота ви:

Като младоженка, целувайки своя съпруг войник за „довиждане“ една седмица след сватбата, бях сломена. Със сълзи в очите, докато се качваше в автобуса, той каза: „Ако успееш да намериш начин да си осигурим финансова свобода, ще напусна армията и повече никога няма да ни се налага да сме разделени по този начин“. След години на депресия и унижението на банкрута, ми беше трудно да приема, че изобщо заслужавам самия живот; да не говорим пък за неговото изобилие. Но аз приех сериозно думите му и пренебрегнах емоцията от тези минали преживявания. Искях да бъда финансово свободна и исках съпругът ми да се прибере безпрепятствено у дома.

След по-малко от две седмици намерих „Тайната“. Погледнах вселената право в очите и казах: „Помогни ми да освободя семейството ни“. Бях съвсем ясна: исках да печеля по десет хиляди долара на месец, и исках да направя нещо, към което изпитвах страст и за чието извършване се чувствах вдъхновена. Искях да споделя тази

тайна със света, но нямах представа как. Последвах напътствията от „Тайната“ никога да не се тревожа за начина на постигането.

Две седмици по-късно баща ми вдъхновено ми разказа за една възможност за бизнес, използвайки Закона на привличането. Бях готова! По-малко от три месеца след като станах собственик на придобит с помощта на Закона на привличането „Домашен бизнес за самоусъвършенстване“, през третия месец спечелих 15 хиляди долара. И въпреки това финансовите ни проблеми не бяха свършили: за да може съпругът ми да напусне армията и да построи дома на мечтите ни, щеше да ми е необходимо да привлече 100 хиляди долара за три месеца. Трудна работа: почувствах се обърквана и леко закъсала. След това Законът на привличането ме отведе до Аудиокнигата „Техника за емоционална свобода“ ме отведе до „Факторът привличане“ на Джо. Много скоро след като прочетох книгата и приложих петте стъпки, аз се освободих от ограниченото си мислене. Като си служех с тези техники, с лекота започнах да печеля по 20 хиляди долара не на месец, а на седмица. Едно от най-важните неща, които получих от „Факторът привличане“, беше въпросът: „Върху парите ли се съсредоточавате, или върху нагласата, която ги носи?“ За мен прехвърлянето върху нагласата вместо върху парите беше от ключово значение. Никога не бих повярвала, че с моя бизнес мога да спечеля над 100 хиляди долара за месец и половина! Най-хубавата част е, че като напредвам и позволявам в живота ми да има повече успехи, помагам и на други да направят същото. Тъй като работя със Закона на привличането, повече пари за мен означават също и че повече хора виждат светлината. Каква печеливша за всички ситуация!

Рейчъл Филдинг
www.wealthcreatorsunlimited.com

Опитът на Рейчъл с минали грешки е често срещан. Тя можеше да продължи да се отдава на самосъжалението и потиснатостта от тези грешки, вместо да избере да се освободи от тази емоция и да продължи напред. Независимо колко лошо ви изглежда миналото, то е просто това: миналото. То има само силата, която му придавате днес, и това е ваш избор.

Обичам да мисля за допуснатите грешки като за добра обратна връзка по време на пътуването ми в живота. Това е до голяма степен същото като да вървиш по чакълеста пътека в пълна тъмнина: от усещането и звука на стъпките можеш да разбереш, че си на пътеката. Когато направите грешка в живота си, това е все едно внезапно да стъпите в тревата. Знаете, че това е грешната посока и че сте били отклонени от истинското си намерение или целта си. Вместо да се съсредоточавате върху това колко голяма е била грешката или да се укорявате сурово за нея, просто направете нова стъпка в правилната посока, докато се озовете обратно на пътеката.

ОПРОЩАВАНЕ НА МИНАЛОТО

Важно е не само да простите на себе си, важно е и да простите на другите. Може би си мислите, че истинска полза от това има само човекът, на когото прощавате, но всъщност, онзи, който прощава, има най-голяма полза. Прошката има невероятна целебна сила върху собствения ви ум и сърце, дори и ако онзи, който ви е оскърбил, отдавна вече си е отишъл или дори е починал.

Не си помисляйте дори и за миг, че имам предвид, че трябва да простите и да забравите. Важно е да признаете миналите грешки или погрешни стъпки, за да предотвратите повторното им случване. Но, както и със самоопрощението, важно е да видите обстоятелствата такива, каквито са, или са били, и да се освободите от свързаната с тях емоция, тъй като именно тази емоция причинява душевна болка и води още подобни лоши ситуации в живота ви. Прошката ни извежда от миналото и ни позволява да се съсредоточим върху едно по-добро настояще и бъдеще. Всъщност тя ви връща обратно живота.

Сигурен съм, че е имало моменти, в които сте били наранявани и, понякога, е нужно време, за да се освободите от това нараняване: аз не съм изключение. Имаше някои стари, дълбоки рани, за които ми бяха нужни години да призная съществуването им и да се освободя от тях. Вие може да откриете, че това важи и за вас. Както казах по-рано, беленето на лука може да отнеме години, и докато задълбавате по-надълбоко и прониквате в пластове на живота си, прошката може да предложи освобождаването, от което се нуждаете. Някои хора придават твърде голямо значение на идеята за прошката. Получавам коментари от рода на: „Добре де, ами ако съм бил ужасно оскърбен? Това означава ли, че трябва да се помиря с този, който ме е обидил?“ Категорично не. Прошката е заради вас, не заради тях. Самите вие трябва да се освободите от емоцията, преди да продължите, но това не означава примирение. Няма значение дали този, който ви е обидил, изобщо някога ще разбере дали сте му простили. Значение има само това, че вие сте си изяснили инцидента (или инцидентите) и отказвате

да позволите случилото се повече да има някакъв контрол над живота ви.

За дълбоките оскърбления може да са нужни години, за да изживеете пълната свобода от опрощението. Макар че може би си мислите, че сте простили напълно на някого, или че сте се освободили от мисълта за дадена случка, понякога тези отрицателни емоции изникват отново на повърхността. Разчистването на тези емоции е процес, затова не допускайте да се разочаровате, ако те се появяват отново. Нужно е време и постоянство, за да прочистите ума си от тях.

Никой не може да ни принуди да простим и никой не може да ни попречи да прощаваме. Когато съм решавал да простя, често причината не е била в това, че онзи, който ме е обидил, ме е помолил за прошка, нито дори в това, че се е държал по начин, предизвикващ у мен желанието да му простя. Аз обаче знам, че придържането към омразата и негодуванието може да ми попречи и да блокира пътя ми към всичко, което може би евентуално ме очаква, и се отразява на здравето и на благополучието ми като цяло. Негативността, която се проявява всеки път щом си спомните за станалото, снижава нивото на енергията ви и унищожава положителните ви емоции, като позволява на различни болести и хронични състояния да се проявят и влошат. Истинското опрощение предизвиква трансформация, настъпила сякаш с магия. Докато в един момент сме били обременени, изхабени и стресирани, сега сме преобразени, свободни и изпълнени с желание. Макар че може би звучи по-трудно да поемете отговорността за събитие или действие, предизвикано от друг човек, това всъщност ви освобождава от очакването те да направят нещо по въпроса. Колко пъти ви се е случвало, да се ядосате на някого, когато не е направил каквото сте го помолили? Дори нещо толкова просто като изхвърлянето на боклука? Раздразнението кипи и се надига във вас, с единствения резултат, че наврежда на душевното ви състояние, на здравето ви и на отношенията с този човек като цяло. Крайното негодувание може да се превърне в омраза. Омразата има силата да поражда химически реакции в телата ни. Установено е, че съществува връзка между дълго стаяваните и не намерили отдушник омраза и гняв и сърдечните болести, стреса и крайното изчерпване на силите.

Ако пазите стара или дълбока обида от миналото, може да се окаже трудно да се освободите от нея. Има хора, които не разбират

защо някой би продължил да помни и да задълбава в нещо болезнено. Но дълбоките душевни рани могат да се превърнат в част от самоличността ви и да станат, в определен смисъл, удобни. Лесно е да обясните защо не напредвате или защо нямате това, което искате, когато можете да „се хванете“ за старата, болезнена, емоционална рана. Хората в подобно положение понякога дори не могат да си представят кои са, или какви могат да бъдат, без емоционалното си страдание. Освобождаването от тази болка се превръща в пътуване, чиято цел е не само разчистването на тази емоция, но също и в пътуване на личностно израстване, докато те започват да правят в живота си място за позитивните преживявания. Макар че миналите събития могат да бъдат болезнени, трябва също да успеете да стигнете до етап да сте в състояние да мислите за тях, без да ги обвързвате с отрицателни емоции. Не забравяйте, че придържането към миналото ви позволява да се чувствате сигурни, защото то ви е познато. Понякога ние се придържаме към миналото, защото се страхуваме от промяната и се чувстваме неуверени в способността си да се променяме. Това може да ни даде измамно чувство на контрол или да ни създаде илюзията за контрол. Всъщност единственият контрол, който имате, е да оставите миналото да си отиде. Вие нямате контрол над миналото и не можете да го промените. Нямате контрол над другите. Имате контрол само над себе си и вие сте човекът, който избира да остане в миналото, който не иска да се освободи и да продължи нататък.

Разберете, че да пуснете миналото да си отиде, не означава да забравите или да отречете случилото се. Дори травматичните събития са допринесли за оформянето на човека, в какъвто сме се превърнали. Миналите събития са важни по отношение на това как им позволяваме да ни се отразяват или да ни насочват в настоящето. Понякога хората „засядат“ в миналото и вярват, че винаги ще бъдат само това, което някога са били. В другата крайност някои хора решават да почиват на стари лаври и избират да не продължат израстването си, защото вече имат минали постижения. И двата избора са лоши, защото възпрепятстват непрекъснатото развитие.

Дайте си сметка, че носенето на стари емоции и „багаж“ от миналото е изтощително и потискащо. Помислете си за това, когато видите някой, който изглежда погълнат от нещо, случило се в

миналото. Погледнете лицето и очите му. Изглежда ли така, сякаш е преждевременно остарял? Освен това оплаква ли се от хронични страдания и болести? С мнозина е така. Дългосрочният, останал без отдушник гняв, намира един или друг начин да се прояви в тялото ви. Засядането в миналото може да стане причина да продължите с нездравословните модели на поведение, които ви поболяват.

Възможно е да има също и постоянно проявяващи се обиди или отделни личности, които постоянно подновяват тези негативни чувства. Важно е да разберете, че единственото, което можете да контролирате, е вашето възприятие на ситуацията и че често пъти промяната във възприятието е единственото, което е нужно, за да поправите нещата. По-долу следва разказът на Сали за точно такава ситуация с нейната свекърва:

Съпругът ми и аз се карахме сякаш непрестанно в продължение на осем години заради дразнещото поведение и острите думи на майка му. Неведнъж безуспешно се опитвах да го накарам да застане на моя страна; той обаче отказваше! Не мога да ви кажа колко много пъти ми е казал: „Ако не можеш да намериш начин да се разбираш с майка ми, тогава със същия успех можем и да се разделим!“

Разбрах, че трябва да взема положението в свои ръце, тъй като много обичам съпруга си, и да измисля начин да се разбере с майка му, или да рискувам да изгубя брака си. Реших да използвам съветите на Джо от „Факторът привличане“ и „Ключът“ и да насоча цялото си внимание и да съсредоточа цялата си позитивна енергия към жената, която от толкова много години изглеждаше толкова зле настроена и заядлива по отношение на мен.

Започнах, като написах всички свои думи или постъпки, които, изглежда, я разстройваха през тези години, и тъй като тези инциденти ме тревожеха толкова много, не след дълго бях документирала почти сто такива! Тогава си казах: „Как мога да обърна нещата така, че да прекратя все същите стари реакции от нейна страна и да ѝ

дам това, което в един съвършен свят тя, а като стана въпрос, и всеки друг, наистина заслужава, а именно: внимание, грижа, разбиране и любов?“ Имах чувството, че макар тя да искаше тези неща, колкото по-малко ѝ ги давах, толкова по-силно тя ги отблъскваше. Това беше един порочен кръг и аз исках да преобърна положението.

Много от решенията, които изложих на хартия, не ми допадаха и аз им се съпротивлявах, но реших да ги пробвам като експеримент по смирение и съчувствие. Измислих название на всяко от тях и решение за справяне с всеки един инцидент, от домакинските въпроси до техниките за разкрасяване, та чак до това, как възприема прекрасния и изключително ценен съвет за справяне с децата.

Макар че тези пресметнато дружелюбни техники започнаха като механизъм за иронично подражание, не след дълго забелязах, че реакцията ѝ спрямо мен започна да се променя, тя стана по-отзивчива, дори любезна, и на практика започнах да я харесвам, всъщност много! Помислих си, че ако тя и аз наистина можем да имаме лишени от конфронтация, дори приятни отношения, които сега се превърнаха в любяща връзка, тогава може би тези правила наистина имат някакъв смисъл и може би мога да помогна и на други млади съпруги да си спестят години на ненужно съперничество и раздори, като ги посветя в малката си тайна!

Оттогава публикувах „Правилата на снахата: 101 безотказни начина да се справите (и сприятелите) със свекърва си“ и се радвам на голямо медийно внимание. Създадох си нова кариера, която всеки ден ми носи много изненади и ми дава творческо начинание, което доведе до финансов успех!

Сали Шийлдс
TheDILRules.com

Историята на Сали е прекрасен пример за приемане на отговорността за случващото се. Опитала ли се тя да промени свекърва си? Не, тя се съсредоточи върху това, да ѝ даде най-желаното отлея. Щом успеете да се разграничите от дразнещите и дори вредни събития, ще видите решения, които дори не са ви се стрували възможни преди. Сали е извела нещата една стъпка по-нататък. Вместо просто да подобри отношенията си със своята свекърва, тя си е поставила за цел да сподели това познание с други. Това е същата мотивация, с която създавах Операция YES. Като превръща някогашното много лошо преживяване в помощ за другите, тя създава голяма доза положителна емоция, която привлича желаното най-много. Когато започнете да изграждате отново живота си, след като сте се освободили от миналите обиди, изпречвали се на пътя ви, останете в настоящето и си дайте сметка за това, което става в тялото ви. Докато стресът намалява и в тялото ви нахлуват положителни емоции, буквално ще задихате по-леко и цялостното ви здравословно състояние ще се подобри. Изпълняването на целта да се освободите от миналото, може до голяма степен да ви се струва като криза: то засяга всеки аспект от настоящия ви живот. Колкото и да е странно, то може да предизвика резки промени на настроението, докато се борите с емоциите и резултатите от поемането на отговорността за собствените си действия и реакции. Може да ви се стори зашеметяващо, докато ефектът на вълнообразното разпространяване на положителната енергия преминава като поток през живота ви. Може да ви се стори неудобно както носенето на бащиния ви костюм или високите токчета на майка ви, когато сте били малки. Но пък това чувство е породено от историята, която създавате в ума си. Вие решавате какво означават тези нови промени и какво говорят те за вас като човек. Вашите чувства могат да варират от объркване, съмнение и въодушевление до гняв или дори облекчение. Случващото се във вътрешния ви свят се отразява като в огледало от вашия външен свят, където имате чувството, че животът ви такъв, какъвто го познавате, е преобърнат надолу с главата.

Вашата зона на комфорт е умствената нагласа, към която сте привикнали. Това е мястото, където се чувствате сигурно и удобно. То включва вярванията по отношение на себе си и историите, които сте си създали в подкрепа на тези идеи. Всеки, който е учил физика, знае, че за да се задвижи един предмет, е нужна много повече енергия,

отколкото за поддържането му в движение. Щом попаднем в нашата лична зона на комфорт, ние преставаме да се движим. Привикваме към обкръжението си и активно избираме да не го напускаме. Изтъкваме основанието, че е по-добре да „играем на сигурно“, отколкото да пристъпим навън в голямата неизвестност. Щом разберем, че рискът е нещо естествено и че да рискуваме интелигентно е именно онова, което се очаква от нас, за да имаме удовлетворителен живот, можем ясно да осъзнаем какви са външните сили, които ще ни попречат. Нужна е промяна в мисловния ни процес, за да създаде достатъчно желание да прекрачим отвъд безопасността на познатото.

Следващата бариера към успеха е проблемът на „знанието срещу вършенето“. Мнозина от нас знаят какво да правят. Ние искаме да разполагаме с времето си и да живеем свободно. Знаем, че трябва да търсим възможности, да вземем най-обещаващите и да продължим напред. Знаем, че ако искаме да постигнем различни резултати в живота си, трябва да се съсредоточим върху промяната. Проблемът е, че ние не променяме умствената си нагласа, нито оставяме миналото да си отиде. Съсредоточаваме се върху негативното, като се поддаваме на страха, че ще се провалим, и чрез този страх сами предизвикваме провала си. Решението да приемем нагласата за нов и удовлетворяващ живот е съзнателно и изисква усилия. Ако беше лесно, всички щяха да го направят незабавно. На мен ми бяха нужни години!

Властта да промените всеки един аспект от живота си е напълно във ваш контрол, но само ако промените мислите си. Това може да означава също и промяна на асоциациите ви, но е необходимо, ако наистина искате да водите различно и по-добро съществуване. За да преобразите живота си и да разкриете истинското си „аз“, първо трябва да преобразите ума.

Друга бариера, с която хората често се сблъскват, е постоянството на действията. Това е пряко свързано със степента на успех, който ще постигнете по отношение на собственото си положение. Както споменах по-рано, старите навици и мисли често трябва да бъдат многократно „разчиствани“, и е лесно да се откажете. Обаче, успеете ли веднъж, изведнъж се появяват чудесата, които преживявате в живота си. За успеха в която и да е област на промяната е нужна работа, а количеството работа, което сте готови да вложите в постигането на мечтата си, е право пропорционално на размера на

награда, която в крайна сметка ще получите. Един от най-големите проблеми, пред които се изправяме с тази бариера, е делът на постоянството. Можем да започнем силно, но след това животът ни попречва и ние отлагаме изпълнението, и отлагаме отново и отново. Започваме да белим лука, но после внезапно спираме. Отлагането и протакането не работят във ваша полза, когато преследвате мечтите си.

Просто казано, вечното отлагане и протакане е пасивното състояние на безсилие, когато някой може ясно да си представи дадена възможност, може би идея за бизнес, успешен ход в кариерата или може би промяна в дадена връзка, но единственото, което може да прави, е да говори за нея, да мисли за нея или дори да извърши известно проучване, но след това да не направи нищо конкретно, за да я осъществи.

СТОЙТЕ ДАЛЕЧЕ ОТ КАРТОФЕНИЯ ЧИПС

Едно от най-важните неща, които можете да направите, за да превъзмогнете постоянното отлагане, е да спрете да се отдавате на фантазии. Едно малко бягство е добро за душата, а въображението е мощно оръдие. Въпреки това, да не правите нищо друго освен да мечтаете за бъдещи успехи, всъщност е проява на леност и в крайна сметка води до голям провал. Положението е същото като с онзи тип, който седи на дивана, похапва картофен чипс и си представя живот на милионер. След това се чуди защо Законът на привличането не действа. Един ум в добро здраве трябва да бъде съсредоточен върху истинското участие в живота, а не само върху мечтите. Започнете да впрягате въображението си в преценяване какво трябва да се направи и дали вашите идеи си заслужават да се стремите към осъществяването им, после го направете. Вселената обича бързите и когато действате по осъществяването на своите божествено вдъхновени намерения, животът ви се променя на мига. Можете също и да се заловите незабавно за работа, като си отделите известно време за сериозно планиране. Съсредоточете се върху намерението си и оставете решенията да дойдат при вас. Идеите ви няма да се организират сами за вас или да пристигнат подготвени във вида на успешен изход. Трябва да свършите работата. Започнете да анализирате какво е необходимо да направите, и съставете списък на стъпките за действие. С помощта на по-организирания си мисловен процес трябва да можете да идентифицирате различните стъпки, които трябва да се предприемат. Определете си даден период от време, за който да изпълните определените стъпки, и се придържайте към него. Захващайте се със задачите една по една и определяйте какво искате да постигнете на всеки етап. Това в крайна сметка ще доведе до успех.

Когато започнете да анализирате целите си, постепенно ще осъзнаете факти, за които не сте помисляли по време на първоначалния етап на планиране. Това е напълно естествено и трябва да останете отворени за приемане на промени: само не го използвайте

като оправдание да се върнете отново към протакането и отлагането. Бъдете готови да проявите гъвкавост по отношение на целите си.

Пример, който добре илюстрира това, е историята на Пеги и търсенето на дома на мечтите ѝ:

След като за пръв път гледах „Тайната“, осъзнах, че се страхувам да направя наистина това, което исках. Реших, че наистина искам да притежавам собствена къща. Затова приложих „Тайната“ в действие, без изобщо да се съмнявам в успеха.

Това не беше малък подвиг, тъй като живея в Монтърей, Калифорния; не съм омъжена и печеля само по около 50 хиляди долара годишно. Повечето жилища струваха между 600 000 и 800 000 долара, а вноските по ипотеката бяха два или три пъти колкото месечния ми доход. Въпреки това вярвах, че мога да притежавам и ще притежавам собствен дом, и се чувствах така, сякаш вече го притежавах. Една сутрин, след като обикалях с колата, като разглеждах нови жилища и виждах себе си там, мечтаех си и си представях себе си в тези красиви жилища, аз изтичах до пощенската си кутия, защото реших, че в пощата има добри вести, и там имаше изпратена от градската управа рекламна листовка, която можеше да ми помогне.

Всъщност в обикновения случай щях да я изхвърля, но сега реших да я прочета. В няколкото страници с предстоящи в града събития имаше изречение, което гласеше, че едно жилище в новостроящ се квартал ще бъде продадено на купувач със среден доход. Затова реших да се позабавлявам. Написах до изречението „Продадено на Пеги Шарп“ и направих кексчета. Обадих се на приятелите си и планирах действията си. На следващата седмица, и то едва когато се почувствах вдъхновена за това, проследих написаното в листовката и предприемачът каза: „Как разбрахте?“ Той дори не знаеше, че листовката е била разпространена. Каза ми, че още нищо от подробностите

не е уточнено, но че в крайна сметка проектът ще се осъществи; даде ми също името на една агенция, с която можех да се свържа, и която правеше проучвания от името на купувача, и ми даде името на човека, отговарящ за проекта. Свързах се с агенцията, откъдето също казаха, че още нищо не е уточнено и че може да мине известно време и че това жилище ще бъде рекламирано пред общността, ще се приемат кандидатури, ще се проведе лотария и ще бъде избран купувач; но още нещо не било уточнено. Понататък открих, че аз съм точно средният купувач, какъвто търсеха, по отношение на доходите и всички други изисквания. Затова си опразних дрешниците, организирах разпродажба в двора, и всеки ден посещавах къщата и си представях себе си в нея.

Открих какво ще трябва да направи купувачът, и през следващите няколко месеца посетих семинар за купувачи на жилища, получих предварително одобрение за заем, разчистих задълженията си и започнах да опаковам вещите си: и всичко това — преди още дори предприемачът, градът и поддържащата агенция да са се споразумели. Накрая рекламата за жилището беше пусната заедно с дата за подаване и приемане на формулярите за кандидатстване. Направих каквото ми казаха и с лекота получих помощ първо от един човек, после от друг. Когато се обадох на брокера за ипотеката, той ме попита откъде съм взела номера му и аз не можах да си спомня точно: просто едно обаждане ме беше отвело до друго, и едно име — към друго. Той ми каза: „Е, на мен ми прилича на Закона на привличането“.

Тегленето на кандидатурите се състоя, с правилото, че първият, чието име бъде изтеглено, ще бъде проучен и ще му бъдат дадени 60 дни за покупка: ако не я осъществи, шанс ще получи следващият в списъка на чакащите, и т.н., и т.н. Вечерта преди тегленето знаех, че ми предстои да взема важно решение, защото покупката на стойност по-ниска от пазарната цена върви с множество условия, затова се бях свързала с всички, свързани с покупката, и бях

изчела всички правила. Имайте предвид, че досега вече всички тези хора знаеха името ми, защото се бях обаждала на всичките няколко пъти, за да съм в течение. Когато се проведе лотарията, бях избрана първа, от всичките петдесет и осем кандидати, и сега притежавам собствено жилище в район, в който се твърди, че е невъзможно човек като мен да купи жилище, и е просто прекрасно.

Пеги Шарп

Най-любимият ми аспект от историята на Пеги е фактът, че тя си е поставила цел, представила си е себе си как живее в новия си дом и след това е направила усилия по въпроса. Не се е задоволила просто да си седи на дивана и да се надява противно на всякакъв здрав разум. Предприела е нужните стъпки да осъществи желанието си, и когато това е станало, тя е била готова. Ако беше изчакала да види дали името ѝ е изтеглено, за 60 дни тя нямаше да има време да свърши всичко необходимо, за да вземе заем и да се премести! Само си помислете какво би станало, ако се доверявахте на всеки свой избор и приемахте всичките си решения: щяхте да постигате успех в почти всичко, което правите. Ако нямате доверие на себе си, вие нямате доверие и на другите. Ако нямате доверие на себе си, това проличава при останалите. С други думи, вие привличате хора и ситуации, на които не можете да се доверите. Останалите приемат, когато знаете, че онова, което представлявате и което правите, е ценно. Причината, че нямате доверие в себе си и в силата си, причината, поради която не приемате своите таланти, дарби и способности като например въображение, свободна воля и любов към себе си, е защото сте се научили да не се доверявате, да не приемате. Това е заучена емоция, и проумеете ли веднъж този факт, можете да се заемете да се отучите от нея. Това включва и повторно изграждане на образа, който сте си създали за самите себе си.

Самовъзприятието е начинът, по който виждате себе си по отношение на другите. Това е историята, която си разказвате за това, кои сте и на какво сте способни. Това е много важно, тъй като се отразява върху вашето самочувствие и увереност.

Самовъзприятието включва:

- Как смятате, че изглеждате физически.
- Как се проявява характерът ви.
- За какъв човек се смятате.
- Какво смятате, че мислят за вас останалите.
- Доколко харесвате себе си или смятате, че ви харесват останалите.

Самооценката е много тясно свързано с нашето самовъзприятие. Самооценката може да бъде описана като лична преценка на стойността ни, която се изразява в отношението, което имаме към себе си. Представата за себе си, която съхраняваме в ума си, е в много близка връзка със стойността, която си придаваме самите ние. Здравословната самооценка означава да имате конструктивен възглед по отношение на себе си и своите способности. Тя ви позволява да работите за постигане на целите си и да участвате в отношения, които ви носят полза. Нездравата самооценка намира външна проява като негативен, песимистичен или неодобрителен възглед по отношение на себе си. Това е неспособността да насочите погледа си отвъд ограниченията и проблемите. Тези, които проявяват такава самооценка, смятат, че не могат да постигнат целите си или да имат важни отношения и връзки. Подобряването на вашето самовъзприятие както и подобряването на всяко умение, изисква време и упражнения. Развиването на добро самочувствие включва насърчаването на позитивно отношение към самите вас и към света около вас и оценяване на стойността ви, като в същото време постъпвате отговорно спрямо другите. Самочувствието не е самопоглъщане и подценяване на другите около вас, то е самоуважение.

Ще изградите самочувствието си, като действате отвътре навън и се съсредоточите върху това да промените собствения си начин на мислене, преди да промените заобикалящите ви обстоятелства. Целта на разчистването на негативните идеи и мисли е да си дадете по-положителна самооценка, като в същото време видите честно себе си и приемете себе си, и едновременно с това отстраните вътрешните бариери и самоограничаващите убеждения, които ви възпират.

Най-голямата грешка, която може да допуснете, е да се опитвате да си спечелите стойност. Като например: „Някой ден ще бъда стойностен човек“. Ако цял живот се опитвате да си извоювате стойност, ще се провалите. Трябва да приемете, че сте стойностен и

ценен човек, независимо от миналото или сегашното си положение. Вие сте важни като личност и можете да намерите вътре в себе си сили, за да постигнете целите си, които не зависят от това какви сте или кои мислите, че сте в настоящия момент. Можете да си създадете ново „аз“ от нищото точно сега, в този момент, само защото решавате да го направите. Толкова силни сте.

ГЛАВА 5

ЗОРАТА НА ПРОБУЖДАНЕТО

Какво е това, което ни подтиква да се отправим по пътя на откриването на себе си? Човешките същества имат способността да се вглеждат в себе си и да избират сами своите цели, желания и пътища в живота. Можем също във всеки момент да изберем да променим този път, а също и убежденията си. Така че какво ускорява желанието да проумеем себе си? Повечето хора, на някакъв етап от живота си, осъзнават, че убежденията, с които са възпитани, не са непременно точно това, което искат в живота си. Някои от тях може и да са, но те искат да избират. Искат да преценяват обективно убежденията си и, най-важното, искат да избират какво да вярват и какво да не вярват.

Един от въпросите, които често ми задават, е: „Как е възможно нашите мисли да са толкова силни? Те изглеждат толкова мимолетни и временни: няма могат да определят какво да имаме или да нямаме в живота си?“ Умът е невероятно силен и точно откриването и посоката на тази мощ може да ви донесе онова, което желаете. Вярно е, че малко хора са склонни изобщо да спрат и да се замислят какво поражда модела на техните мисли, чувства и действия. Ето защо повечето от нас нямат представа какво отговаря за резултатите, които преживяваме в живота си.

Отношението е съставено от вашите мисли, чувства и постъпки: не едно от трите, а всички, действащи заедно в съчетание. Тези мисли, чувства и постъпки са продукт на нашето обусловено поведение, което включва възпитанието, което сме получили, образованието, което са ни дали, и хората, които са оказали влияние върху живота ни. Всички ние сме продукт на индивидуалните си преживявания и, следователно, всеки от нас има отделно уникално отношение. За да разберем как тези идеи и постъпки са се вкоренили в поведението ни, трябва преди всичко да разберем как ги получаваме. Като деца ние не мислим за себе си като за личности, които имат избор. Приемаме онова, което ни предоставят хората около нас и заобикалящата ни среда. Това създава

основата на нашия светоглед. Това е подобно на начина, по който усвояваме езика. Ако сте отгледани от родители китайци в Пекин, вероятно ще говорите мандарин, а ако сте отгледани от родители американци в Кънектикът, вероятно ще говорите английски. По същия начин, ако сте отгледани от предприемачи, чието мислене не познава граници, тогава идеята, че можете да направите всичко, изглежда напълно естествена. Ако обаче сте отгледани от родители, които винаги са работили за друг и общувате с хора, намиращи се до голяма степен в същото положение, тогава идеята, че можете да започнете бизнес и да спечелите един милион долара ще ви се стори твърде пресилена. Ние заучаваме тези ограничаващи убеждения и ги приемаме като реалност през цялото си детство и юношество.

Докато растем, ние просто се носим през живота, в пълно неведение, че има алтернативни идеи, които могат да ни допринесат полза. Не знаем какво не знаем. Тъй като никога никой не ни е представял идеята, че съществува нещо друго, ние продължаваме по пътя си, без да си даваме сметка, че ограничаваме себе си.

В някакъв момент ще поставим под въпрос собствените си идеи и убеждения, и може би ще поискаме да ги променим. Не е необичайно младите съзряващи хора да подлагат на проверка убежденията, на които са ги учили, и да видят дали те наистина вършат работа. Въпреки това, повечето хора не правят големи промени на този етап. Те просто поемат пътя си и търсят по-скоро потвърждение, отколкото противоречие.

КАК РАБОТИ УМЪТ ВИ

Вероятно сте чували безброй гуру да говорят за нашия съзнателен и подсъзнателен ум. Причината е, че и двата играят изключително важна роля в това, защо правим каквото правим, и също така определят колко лесно и бързо можем да се променим.

Просто казано, съзнателният ум е мястото, в което получавате всички входящи сведения и преживявания от своя свят. Когато се изправяте пред нови събития и идеи, вашият съзнателен ум има способността да приема или отхвърля всяка избрана от вас идея. Когато вашето обкръжение поражда у вас определени мисли, съзнателното е филтърът, който ви позволява да изберете само онези идеи и събития, с които искате да бъдете емоционално обвързани. Съзнателното е също и мястото, на което създавате мечтите и целите, които искате да осъществите в живота си. През целия си всекидневен живот вие постоянно избирате какво да обработва и на какво да бъде изложен умът ви, но, подобно на повечето хора, вероятно не осъзнавате, че това е избор. Това е една от причините, поради които хората и обстоятелствата, с които избирате да се обградите, са толкова важни. Може да се окаже много трудно да преодолеете една негативна среда, докато една позитивна среда ви дава непосредствен живот и укрепва емоционалното ви състояние. Ако постоянно сме заливани с негативни послания, ще избираме негативни мисли и идеи, които ще бъдат складирани в нашето подсъзнание. Тогава се превръщаме в негативна личност с негативни идеи и мнения. Същото важи за позитивните послания. Причината е, че вашето подсъзнание приема това, което му давате. То не прави преценки или изчисления: то просто приема.

Подсъзнанието е „емоционалният ум“ или „чувстващият ум“. Древните гърци го наричат „Сърце на сърцата“. Както вече казахме, именно нашите емоции призовават Закона на привличането и ни носят това, върху което се съсредоточаваме. Ако се тревожим, че може да се случи нещо, тогава подсъзнанието ни насочва в такава посока, че предизвикваме случването на това негативно събитие. По подобен

начин, ако създадем положителна идея за начина, по който искаме да се развият събитията или за това как искаме да се справим със злополучните събития в живота ни, тогава подсъзнанието може и ще покаже този положителен резултат. Тревогата и съсредоточаването върху онова, което не искате, отнема точно толкова време и енергия, ако не и повече, колкото съсредоточаването върху онова, което искате. Винаги привличате още от енергията, с която сте в хармония, и ако е негативна, тогава ще получите именно такава. Насърчителното послание от разбирането как работи нашето подсъзание, е че можем да следим дейността на подсъзнанието си и което е по-важно, можем да се научим да увеличаваме положителните си резултати. Чрез повторението на тези факти те ще се превърнат в реалност в живота ни. Един начин да промените негативните си убеждения по отношение на себе си е като промените мисловните си навици. Мисловен навик е това, което постоянно си повтаряте. Може да е нещо от рода на: „Не ме бива за мениджър, затова не мога да притежавам собствен бизнес“, или „Имам едър кокал, затова никога няма да бъда слаба“, или „И роднините ми не изкарваха добри пари, така че какво очаквате?“ Може да имате също и положителни мисловни навици от рода на: „Обичам себе си заради това, което съм“, или „Ще ме споходят хубави неща, защото очаквам чудеса всеки ден“, или „Вселената ме обича“. Имате ли мисловен навик, който потвърждава дадено убеждение, което храните по отношение на себе си? От полза ли ви е този навик, или потвърждава убеждение по отношение на вас, което ви се иска да беше различно?

Резултатите говорят по-силно от думите. Като избирате и се отдавате на нов навик, в крайна сметка ще промените своето убеждение за себе си, докато създавате доказателства, основаващи се на постигнатите резултати.

Интересно е, че много хора, с които разговарям, смятат, че тези втълпени убеждения трябва да идват от някакво голямо травматично преживяване; всъщност вярно е точно обратното. Повечето хора развиват убежденията си относно това, което могат или не могат да постигнат, дори от най-дребните и незначителни събития. Причината е в това, че, в нашето детство, тези случки са приемали несъразмерна реалност. Посещавали ли сте отново дома, в който сте живели като дете? Изненадвали ли сте се колко малък ви се струва сега, при

положение, че си го спомняте като много по-голям? Сега си помислете за някой инцидент, който може да се е случил на детската площадка или в класната стая, когато сте изпаднали в неловко положение или сте се почувствали като пълен глупак. Макар че в действителност тази случка може да е била съвсем маловажна, за вас е била силно травматична.

Думи, казани от родител или любим човек, могат да повлияят за цял живот на вярата ви във вашия потенциал и способността ви за промяна, ако го позволите. Възможно е да имате близки или приятели, които постоянно ви повтарят да зарежете мечтите и да се съсредоточите върху реалността. Вие трябва да решите дали ще им позволите да ограничават живота ви.

Всеки от нас трябва да помни, че това, кои ще станем, не се предопределя от това, със или без какво сме родени. Още повече, не можете да обвинявате другите за своите успехи или провали, тъй като това е пътят към безотговорността и безпомощността. Можете само да промените себе си и отношенията си с другите хора. Това е пътят към истинското щастие и успех. Знанието, че имате пълен и цялостен контрол върху собствената си съдба, независимо какво се случва или какво казват другите, ви дава свободата да откриете истинското си „аз“ и да определите какви ще станете. Следва историята на Пеги и как тя превъзмогна идеите в собствения си ум, за да успее:

През февруари 2008 г. реших, че трябва да се задействам и да реша веднъж завинаги върху какво ще съсредоточа бизнеса си. От близо пет години ръководех успешна компания за грижи за домашни любимци и се чувствах изтощена. Сърцето ми не беше в тази работа и изразходвах голяма част от енергията си, отдалечавайки се от страстта си към изцеляването, обучението и писането. През годините бях получила няколко предложения за закупуване на бизнеса ми, но все още протаках решението. Това доведе до липса. Бях затънала на едно място. Гледах как приятели и обичани от мен хора потеглят към града, докато аз не си бях изплатила ипотеката. Усещането за липса ме караше да се чувствам затънала, да се приемам

като жертва и да изпитвам страх. Макар да знаех, че нося отговорност за съдбата си, все още изпитвах негодувание. Четях и препрочитах „Ключът“ на Джо Витале. Изглежда, че не се случваше нищо. Написах номер и дата за приключване с продажбата на бизнеса ми. Създадох си красива представа, че се намирам на спокойно място и отново имам пари. Оставих мисълта. Знаех, че трябва да си изясня нещата, затова купих „Аудио книгата за вътрешното освобождаване“ и я слушах всеки ден, докато пишех сутрешните си страници. По-малко от ден, след като започнах „Аудио програмата за вътрешното освобождаване“, разбрах ролята, която трябваше да играя в своя успех. Най-накрая се обадих на потенциалния нов купувач, който ми беше писал в средата на март. Приключихме сделката по-малко от седмица след този телефонен разговор. Получих точната сума, която бях написала, в брой, плюс още 10 000 долара на месечни вноски: и всичко това, по-малко от два дни след „срока“, който си бях определила. Ето поуката — трябваше да поема контрола над собствената си съдба. Става дума за нещо повече от това, отколкото просто да напишете и да си представите целите си. Става дума за това ясно да си дадете сметка за „инструментите“, изпратени от вселената, и след това да ги използвате!

Законът на привличането действа, ако следвате нишките, подадени от вселената. Много съм благодарна на целия процес, тъй като се научих на търпение, научих какво е усещането за липса, и се научих на състрадание. Освен това се научих да задействам това, което наричам активна вяра. В това се състои същността на Закона на привличането: да свършите работата. В миналото приемах, че понеже искам всичко да върви лесно и без усилие, това означава, че някой ще се появи с чек и на мен няма да ми се наложи да правя нищо по въпроса. Сега съм наясно с ролята, която свободната ми воля играе във всеки дар, който получавам. Вселената иска да бъде щастлива и е

готова да ми даде всеки „инструмент“, нужен ми, за да постигна мечтите си.

Пеги Арвидсън
<http://intuitiveevolution.com>

Пеги посочва, че навикът ѝ постоянно да се чувства като жертва наистина я е провалил. Колко пъти на ден чувате някой да казва: „Не съм виновен аз“? Колко пъти сте го казвали? Едно невероятно губелно убеждение, към което много хора се придържат, е „синдромът на жертвата“. Това не означава, че не сте преживявали злополучен обрат на събитията, но трябва да помните, че не събитието е това, което определя изхода. Той се определя от вашата реакция спрямо това събитие и от това, до каква степен приемате отговорността. Ако решите да посрещате всяка трудност с отношение от типа: „горкият аз“, тогава ще получите именно това: жалък живот. Когато се възприемате по-скоро като жертва на живота, вместо като участник в него, това отслабва решителността ви и е много лесно да се почувствате като хванати в капан и да останете в ролята на жертвата през целия си живот.

Често пъти човек, впримчен в цикъла „горкият аз“, звучи приблизително така:

- Шефът ми винаги ме кара да се чувствам като нищожество.
- Изглежда, че не мога да намеря време да си поема дъх.
- Ако в радиус от двайсет мили наоколо има неудачник, то аз съм излизала с него.
- Жена ми си мисли, че рина парите с лопата.
- Не съм виновен аз, ако точно в момента не се намира никаква работа.

Следващия път, когато се хванете, че проявявате поведение от типа „горкият аз“, се опитайте да поемете известна отговорност, като започвате всяко изречение с местоимението „аз“:

- Аз избирам да остана на тази работа, макар че съм неудовлетворен и нещастен.
- Аз позволявам на семейството си да ме подлага на финансов натиск, защото се страхувам да кажа „не“.

- Аз избирам да излизам на срещи с хора, които знам, че не харесвам, защото се страхувам от обвързване.

- Аз обичам хората да ме съжаляват, защото ми е толкова трудно.

Щом започнете да използвате тази техника, веднага ще откриете колко негативно и унищожително всъщност е да играете ролята на жертвата. Ще откриете също и че в повечето обстоятелства всъщност не сте жертва, освен в собствените си представи. Вие имате властта да се промените, ако искате.

Друго унищожително поведение, което може да ограничава вярата ви в себе си, е това на човека, който вечно си намира оправдания. Вечно склонният да си намира оправдания човек е много изобретателен, когато става дума да избегне или да отложи изпълнението на целите си, като в много случаи звучи така:

- Прекалено съм уморен/а.
- Нямам достатъчно време.
- Имам прекалено много други отговорности.
- Прекалено съм стар/а.
- Прекалено зает/а съм.
- Твърде млад/а съм.

Те си намират оправдания за всичко, за което можете да се сетите. Мнозина така и не осъзнават, че всъщност са си намерили оправдание да не живеят. Анонимните Алкохолици имат поговорка: „Има милион оправдания да си вземеш едно питие, но не и добра причина“.

Намирали ли сте си оправдание, за да не завършите колеж? За това, че не печелите повече пари? За това, че не си намирате страхотна връзка? Оправданията изобилстват, но истинските причини са малобройни. Поемете отговорност за себе си и престанете да си намирате оправдания.

Следващата история илюстрира колко лесно е да си намираме оправдания и колко малко значение имат те в дългосрочен план:

Бях бременна с петото си дете и живеях в малка къща с две спални. Отчаяно се нуждаех от по-голямо жилище. В една стая живеяха вече четири деца. Дядо ми вече беше починал, но приживе винаги ми казваше, че ако някога

имам нужда от пари за купуване на жилище, трябва просто да помоля и той ще ми помогне да реша проблема. Бяха минали години и бях забравила за това. Мама ми предложи да го помоля за помощ сега. Защо не, помислих си, нямам какво да губя, а освен това винаги силно съм вярвала в ангелите и отвъдния живот и знаех, че дядо не е много далече. Така че започнах искрено да се моля: „Дядо, можеш ли да ми помогнеш да намеря наистина хубаво жилище? Нуждая се от повече място и за предпочитане, хубав двор, с ограда. Ще бъде чудесно да има пясъчник, а може би и цветна градина, в която да мога да се забавлявам, и, ако не е прекалено да помоля за това, ще е много хубаво да има и зеленчукова градина.“ Наистина изложих подробно желанието си. Седях във ваната и на практика му предавах специалната си молба. Това беше в края на май, а бебето се очакваше през юли. Почувствах без съмнение, че дядо ми ме чу. По лицето ми започнаха да се стичат сълзи и започнах да ридаю. Трябваше да спра и просто да забравя за това.

Следващия уикенд съпругът ми изведнъж реши, че този ден ще чистим двора и ще изхвърляме боклуците. Не оспорих решението, но беше странно. По-късно същия следобед приятелката ми неочаквано се отби и ни покани на вечеря с пуйка. С радост приех предложението. Докато пиехме чай, неочаквано се отби брат й и съобщи, че щял да се мести на запад, защото от службата го прехвърляли на друго място, и в началото на седмицата обявявал жилището си за продан. Радарът ми се включи. Уговорихме се да се срещнем във вторник сутринта, за да мога да огледам къщата, преди той да я обяви. Имайте предвид, че по това време няха абсолютно никакви пари, нито никакви спестявания: нищо. Изглеждаше малко глупаво дори да ходя на оглед, но трябваше да го направя.

Когато пристигнах във вторник сутринта, открих прекрасна гледка: красиво жилище с три спални, плюс допълнително помещение с печка на дърва. Целият двор беше заобиколен от огромна бяла ограда, с порта и хубава

голяма барака. Точно до бараката имаше голям пясъчник. По цялото протежение на алеята имаше зеленчукова градина. Онемях и в същото време ми призля на стомаха. Не знаех как ще се справим, но трябваше да опитам. Това беше всичко, за което се бях молила, и дори повече. Отидох в банката, изпълнена с увереност (или така изглеждаше) и казах на служителя какво ми е необходимо и как може да го осъществи. Той каза:

— Вие нямате пари.

Отвърнах:

— Знам това. Не е ли ваша работа да ми намерите тези пари?

Сега той онемя. За всяко негативно изказване аз имах позитивно.

Той каза:

— Трябва да внесете депозит от 4000 долара.

— Няма да стане — рекох. — Нямам толкова време.

Той се замисли за миг:

— Добре, ако успеете да съберете 2000 долара, мога да се оправя с документите.

— Смятайте го за свършено — казах.

През следващите два месеца ядяхме много спагети и виенски кренвирши, но въпреки това аз бях упорита и спестявах всяко петаче, до което успеех да се добера. Два дни преди приключването, не ми достигаха четиристотин долара. Започнах да изпадам в паника. Бях се трудила толкова упорито, а сега бях толкова близо. Откъде щях да намеря парите? Същата вечер се обади майка ми, че току-що е получила първия си чек с помощи като безработна за 454 долара. Управителят на банката ме увери, че средствата трябва да са в наличност в сметката само за два дни, за да бъдат показани, а после той отново щял да се справи с документите. Бях успяла. На косъм, но успях.

Никога няма да забравя емоциите, надигнали се в мен в деня, в който ни връчиха ключовете. Съпругът ми се прибра вкъщи и когато ги сложи в ръцете ми, без да му казвам, разбра, че трябва да отида и трябва да съм сама.

Отидох в къщата, за да прекарам малко време насаме с дядо и да му благодаря за новия си дом. Бебето се роди през юли, точно навреме, а през октомври вече се бяхме нанесли. Някои биха казали, че се е случило чудо, и аз наистина вярвам, че стана така. Казват, че тъгата гледа назад, тревогата се оглежда наоколо, а вярата гледа нагоре. Аз просто запазих вярата. Независимо какво искаме или от какво имаме нужда, трябва да го вярваме с всяка частица от съществуването си и то трябва да бъде така.

Белинда Хърбърт, начинаеща писателка и поетеса

Като съзряващи не всички подлагаме на проверка системата на вярванията и убежденията си. Всъщност можем да се въздържаме и да живеем в блажено неведение, че нещо липсва, докато някакъв катализатор не ни накара да се стреснем и да започнем да се питаме кои сме и в какво всъщност вярваме. Това може да бъде недоволство като цяло от живота, който водим, особено ако той не отговаря точно на очакванията ни. Или може да е нещо по-травматично от рода на развод или загуба на любим човек. Катализатор може да бъде почти всичко, което поставя под въпрос това, за което през по-голямата част от живота си сме знаели, че е вярно. Едно от прекрасните неща в това, да сме човешки същества, е че всички притежаваме способността да се променяме. Мнозина са преживели славния миг на преобразяващото откровение, което е насочило целия им живот в нова посока. Те са отстъпили назад и са познали силата, която съществува във всеки от нас, след това са се заели да впрегнат тази сила да работи за тях. Вие самите можете да преживеете тази трансформация в живота си, но искам да ви предупредя, че реакцията от страна на онези, които ви познават, може донякъде да ви изненада.

Част от вътрешния диалог, който водите със себе си, може да гласи, че не сте особено умни, че не се интересувате от правилните неща или че нещата, които наистина искате, са недостижими. Има стара поговорка, че „Нещастieto обича компанията“, и затова е логично много от хората в семейството ви или групата, към която принадлежите да водят точно същия вътрешен диалог. За нещастие, когато един човек в определена група се стреми да постигне нещо

отвъд това, с което са свикнали всички членове на тази група, реакцията е по-скоро отрицателна, отколкото положителна. Всички живеем в определена зона на комфорт, и ако един от хората в границите на тази зона се изкачи на ново ниво, останалите неизбежно ще се опитат да го дръпнат обратно. Това е интересна дихотомия, характерна единствено за човешките същества. Ние сме социални същества и искаме да принадлежим към някаква група. Въпреки това, ако тази група ви възпира, трябва да продължите напред, дори и това да означава да изгубите някои от тези връзки. Причината за съществуването на нашия групов менталитет е главно в страха: страх от провал, страх от непознатото, страх от загуба. Макар че хората във вашия социален или семеен кръг може и да ви дават негативна обратна връзка, те ще са убедени, че ви спасяват от катастрофа. Ако разгледате внимателно реакциите на тези хора, ще откриете, че те ви обезкуражават не от безчувственост. Те ви обезкуражават поради собствените си страхове. Те са искали да останете при тях, където е „безопасно“.

За много хора това изгражда отношение на безпомощност. Някои са склонни да прекарат целия си живот в това гранично състояние, като копнеят за по-добър живот, но нямат куража да се устремят към него. Те често се изпълват с озлобление и раздразнение: нямат какво да покажат от живота си освен провалени мечти. Времето е кратко и мечтите трябва да бъдат сграбчвани и осъществявани, а не трупани на купчина от съжаления.

Първата стъпка към освобождаването от отношението на безпомощност е да изчистите ума си от вътрешно програмирания ви негативен диалог. Когато ви хрумне негативна мисъл, спрете ума си и изчистете тази мисъл от него. Сега сте свободни да я заместите с положителна. Негативните мисли се натрупват една върху друга с течение на времето и ще смажат духа ви. Затова разчистването на някои, но не и на други, може да доведе до пристъпи на депресия и самосъжаление.

Има три основни категории пагубен диалог. Има вероятност да попадате в поне една или в повече от тези категории. Тези категории са „Съжаление“, „Нерешителност“ и „Страх“.

СЪЖАЛЕНИЕ

Понякога всеки бива обхванат от пристъп на съжаление. Може да съжалявате за недовършени бизнес дела, за провалени връзки или за планове, които са се объркали. Съжалението завладява мислите на хората, като ги прави колебливи и прекалено предпазливи. Те са особено пагубни поради историята, която създавате по отношение на себе си, когато започнете да мислите за всичките тези „ами ако“. Ами ако:

- Бях приел/а онова повишение?
- Бях казал/а „да“ на онази възможност за бизнес?
- Бях спестявал/а повече пари на млади години?
- Не се бях поддал/а и не бях допуснал/а глупава грешка?
- Бях запазил/а мислите си за себе си?
- Бях завършил/а училище?

Този тип деструктивен диалог само се влошава с течение на времето. Ако не се научите да изяснявате и да се освобождавате от миналото, то ще продължи да се разраства все повече, докато вземе връх над настоящето ви и унищожи бъдещето ви.

НЕРЕШИТЕЛНОСТ

За много хора нерешителността е настоящата реалност. Макар че всекидневният живот е пълен с обстоятелства, които могат да се тълкуват като позитивни, те реагират на живота си с негативно отношение. Изправени например пред финансови и семейни проблеми, те се парализират. Боейки се да не вземат погрешното решение, те не вземат никакви решения и гледат как животът им шеметно излиза от контрол. Този негативен диалог звучи приблизително така:

- Шефът ми ме е претоварил с проекти. Откъде да започна?
- Затънал/а съм в дългове и не мога да ги платя. Какво мога да направя?
- Току-що си изгубих работата. Какво ще кажа на семейството си?
- Току-що се дипломирах с купища дългове и без работа. Ами сега?

Главното оръжие, с което разполагате, за да се справите с нерешителността, е съсредоточеното намерение. Съсредоточете се върху решенията. Вземете лист хартия и напишете всеки възможен вариант или решение, за които можете да се сетите. След това помолете семейството и приятелите си да добавят всички варианти, които знаят. Като си позволите да проучите всички възможности, вие се придвижвате напред. Като изпълните това упражнение, ще можете да намерите по-добри и по-бързи решения, отколкото бихте могли, ако просто си седите и се тревожите за тях. Ключът към справянето с всекидневния стрес на живота е да се заставяте да продължите, дори ако нерешителността ви тегли назад.

СТРАХ

Това е голям проблем за повечето хора. Най-голямото оръжие на страха е силата на довода „ами ако“. Той убеждава хората, че най-лошото е точно отвъд хоризонта и те трябва да са нащрек за падащи парчета небе и летящи селскостопански животни. Този деструктивен диалог обикновено се съсредоточава по-скоро върху възможните проблеми, отколкото върху възможностите. Какво ще правя, ако се случи следното:

- Ако ме уволнят?
- Ако се разболея?
- Ако не мога да си плащам сметките?
- Ако не мога да си намеря съпруг/а?
- Ако се разведем?
- Ако в страната ни нахлуят терористи?
- Ако фондовата борса се срине?
- Ако загубя всичко?

Аз съм първият, който ще признае, че е хубаво да планирате бъдещето си. Въпреки това има разлика между планирането и неумолимото обсебване. Ако се съсредоточите до степен на вманиачаване върху даден проблем, вие сте го обвързали с голяма доза негативна емоция и ще привлечете още проблеми. Въпреки това, ако се осланяте на бъдещето за решения, вие поемате известен контрол над живота си, което ще ви направи свободни да приемете чудесата, които очакват да се случат в живота ви. Интересна за мен е историята на Холи, по отношение на това, че тя не се е съсредоточила върху текущата ситуация, а вместо това е съсредоточила намерението си върху това, което иска:

През целия си живот (на 41 години съм) съм знаела, че сама създавам съдбата си. На тригодишна възраст бях осиновена от семейство в Ню Джърси. Като тригодишно дете, зъбите ми бяха напълно развалени от лошата храна, предоставяна от истинското ми семейство. Почти всичките

ми млечни зъби бяха извадени, и най-накрая пораснаха постоянните ми зъби — криви и с един кучешки зъб в повече. Наистина имах нужда от шини, но майка ми не можеше да си ги позволи. Когато бях на 21 години, с работа на пълен работен ден, реших, че ще си сложа шини и ще си оправя зъбите. След като шините бяха поставени, попитах ортодонта: „След колко време ще мога да ги сваля?“ „За нещастие — каза той — на вашата възраст и предвид това колко работа трябва да бъде свършена, вероятно четири до пет години“.

Казах: „Това е напълно неприемливо: тези шини ще махна от зъбите ми точно след една година, считано от днес“.

След като спря да се смее истерично, той каза: „Не, съжалявам, това няма да стане“.

Трябваше да изплащам шините на месечни вноски, затова се обзаложих с него на последната си вноска (година по-късно), че след една година шините ще бъдат свалени от зъбите ми. Той беше толкова уверен, че това няма да стане, че се съгласи: вноските бяха по около 300 долара месечно.

Буквално говорех на зъбите си всеки ден и ходех всяка седмица да ми ги затягат. Когато до изтичането на една година от слагането им оставаше само седмица, влязох в кабинета на доктора и казах: „Добре, свалете ги“.

Седнах на стола, отворих си устата и той каза: „Не мога да повярвам: те са готови за сваляне! Как го направихте?“

За нещастие не можех да му обясня как го направих, но знаех, че мога да го направя! Знаем извън всяко съмнение, че мога да създам всичко, което си пожелаем: единственият ми проблем е да реша какво!

Холи К. Хоупуел

Холи можеше лесно да продължи да се придържа към идеята, че истинското ѝ семейство е съсипало зъбите ѝ, или можеше да се разстрои, че майка ѝ не е разполагала с нужните средства да ѝ осигури

шини за зъбите. Вместо това, избрала да поеме отговорността и да съсредоточи намерението си върху това, което иска, и го привлече в живота си.

Защо бихте избрали да живеете в постоянен страх, проваляйки плановете на другите? Защо не бихте избрали да водите изпълнен с изобилие, процъфтяващ живот? Има много възможности, но повечето причини произтичат от преживяванията и събитията в живота ви. Нека погледнем няколко възможности. Конфликтът с член на семейството или с колега в работата може да остави у вас отношение на негодувание и гняв. Чувствате ли как този гняв изплува на повърхността всеки път, щом видите този човек? Лежите ли будни нощем, мислейки си за този конфликт? Желаете ли злото на този човек? Ако е така, в такъв случай не сте се освободили от конфликта. Това вреди на вас повече, отколкото на всеки друг и може да отрови настоящите ви отношения и връзки с хората.

Избягвате ли поемането на нови отговорности, за да не рискувате да се провалите? Склонни ли сте по-скоро да омаловажавате работата на другите, вместо да приветствате постиженията им? Отказвате ли да помагате на колеги от страх, че може да се стремят да ви отнемат работата? Ако откривате, че изпитвате такива чувства, възможно е те да са породени от ниско самочувствие. Вие просто не вярвате в себе си или във възможностите си. Хората с ниско самочувствие обикновено се опитват да защитават това, което имат, вместо да вярват, че могат да имат повече. Проблемът е, че тези негативни действия всъщност имат обратния ефект. Като отказвате да помагате на другите и да напредвате, вие привличате в живота си стрес и финансови затруднения. Страхът е естествена емоция, която ни предпазва от опасност. Проблемът е, че много хора си представят опасност, която не съществува или е минимална, и увеличават този страх, докато тя се превърне в огромна. Това може да има парализиращ ефект: човек, който живее в страх, е склонен да отказва да върши каквото и да е извън възприятието си за това, какво е възможно. Те по-скоро предпочитат да не опитват изобщо, отколкото да приемат да им се случи нещо лошо: например излагане или провал. Освен това тези хора проектират собствените си страхове върху хората около себе си, обкръжавайки всичките си познати с негативна енергия. Те не могат да се справят с каквото и да е промяна, без да се почувстват застрашени или да бъдат обзети от

цялостно усещане за надвиснала съдбовна случка. Стресът е важен фактор в живота на повечето хора. Понякога всеки се чувства подложен на финансов или емоционален стрес, и никой не е имунизиран. Проблемът се появява, когато позволявате на стреса да се натрупва ден след ден, седмица след седмица, докато засегне всяка област от живота ви. Стресът ви прави избухливи, причинява ви стомашни проблеми, пречи на съня ви и може дори да доведе до мисли за самоубийство. Стресът може да предизвика много негативна мисловна нагласа в продължение на няколко дни или за години. За намаляването на стреса в живота ви се изисква усилие. В края на краищата, той не се е натрупал за една нощ, и може да са нужни дни или седмици да разберете как да ограничите напрежението.

Има моменти, в които получаваме съкрушителни новини. Трябва обаче да помните, че проблемът не е в новината: проблемът е във вашата реакция спрямо нея. Следва историята на Гари, който доказва тази идея:

През есента на 1988 г., докато почиствах с лопата първия сняг за сезона, почувствах остра болка в долната част на дясната ръка. През следващите няколко часа, първо дясната, а после и лявата ми страна станаха безчувствени от главата до пръстите на краката, и до голяма степен бях изгубил чувството си за координация. Но другата сутрин отидох при моя лекар и той назначи ядрено-магнитен резонанс възможно най-скоро. Беше уикендът за Деня на благодарността, но те ме вписаха в разписанието. В неделя вечерта неврологът ми се обади вкъщи и поиска двамата със съпругата ми да отидем в кабинета му възможно най-рано в понеделник. Каза ми също, че смята, че са изключили вероятността за мозъчен тумор. Това беше най-дългата нощ в живота ми. Имах двама малки синове и исках да ги видя как порастват. На другата сутрин в продължение на повече от час докторът изрежда пред мен и съпругата ми всичко, което беше наред с мен. Накрая каза, че имам три възможности за избор за това, какво не е наред: МС, МС и пак МС^[1]. Каза ми да съм готов за смърт

или за инвалидна количка след десетина години. Казах на доктора, че диагнозата е негово мнение и че не възнамерявам да чакам тя да ме застигне.

Знаех, че трябва да си създам ясна визуализация за това как искам да изглежда бъдещето ми. Първо, представих си партито по случай стотния си рожден ден, който щях да отпразнувам със скок от самолет. След това трябваше да променя настоящото си физическо състояние. Открих точно достатъчно за МС, за да знам, че по някаква причина миелиновата обвивка, която покрива нервите, се разпада. Тогава оголените нерви се допират и скъсяват, като блокират онзи участък от тялото, който е бил обслужван от въпросния нерв. Можете да загубите чувствителността, координацията, зрението, слуха, дори живота си. Не ми хареса как звучат тези перспективи, затова се захех да си създам собствена реалност. Исках процес на визуализация, който да е в пряка противоположност на това, което МС причинява. Тъй като миелинът се разпада, реших да си създам армия от бобри, които да се трудят в главата ми, за да закърпят нервите. Прекарвах по два-три часа на ден, представяйки си как бобрите работят из целия ми мозък, кърпейки всички оголени нерви. Имах старши майстори и опитни работници, ведомство за заплати и склад за материали. Три смени се трудеха денонощно, защото парите не бяха проблем: аз си заслужавах труда.

Макар че споделих представата си с моя лекар, той ми каза да не очаквам твърде много от това, което правя. Реших да престана да ходя при него, тъй като беше твърде примирен със съдбата ми. Състоянието ми се подобри и аз продължавах живота си. Около пет години по-късно подадох документи за застрахователна полица и ми поискаха ново изследване с ядрено-магнитен резонанс. Новото изследване показва, че 90% от предишната цикатриксна тъкан е изчезнала. Новият невролог каза, че това не би трябвало да се очаква и че все още имам

множествена склероза. Никога не съм признавал болестта, като казвам, че я имам: точка по въпроса.

На идващия Ден на благодарността ще се навърши двайсетата годишнина от първоначалното поставяне на диагнозата. През последните 20 години скачах с бърнджи, играх на трапец, изкачвах се по планински върхове с височина 4000 метра, и свирех на барабани в една група. В момента съм в летателна школа, освен всичко друго. Гледам на това преживяване като на една от най-големите благословии, които можех да получа. Нагласата ми е, че имам две възможности за избор какъв да бъде животът ми: ДОБЪР и СТРАХОТЕН. И след като така и така мога да избирам между тези два варианта, избирам СТРАХОТЕН!

Гари Барнс
www.maxlifeinternational.com

[1] Множествена склероза. — Б.пр. ↑

ГЛАВА 6

БЛАГОДАРНОСТ

Ако живеете с отношение на благодарност, може да донесе коренна промяна в живота ви. Ако забравим това, можем да се откажем от намерението и целта си. Моята цел е да правя нещата, които обичам да правя, и да помагам на останалите да намерят пълния си потенциал. Всяка сутрин сядам на края на леглото си и изричам: „Благодарен съм за този ден“.

Всеки ден, в който се събуждаме, е още една благословия. Благодарен съм за нещата, които виждам и имам, но също и за нещата, които се появяват в живота ми. С подобно отношение ще се освободите от токсините в организма си. Ако изпитвате стаено негодувание, то се натрупва във вас. Този, който плаща най-високата цена, сте именно вие, а не човекът, на когото сте сърдит или ядосан. Той може дори да не си дава сметка за вашето негодувание, или може да избере да не му обръща внимание.

Съсредоточаването и размишляването върху обстоятелства, които не се развиват във ваша полза, създава негативна енергия. То добавя токсини в ума, сърцето и тялото ви. Препятствието, което ви възпира да станете човека, който искате да бъдете и да имате това, което искате, се поражда от негативността. Научете се да проявявате благодарност във всичко. Не е нужно да оставате затънали в тревогата или болката си. Започнете, като изпитвате благодарност за малките неща.

Ако откриете, че сте впримчени в мисловна нагласа, която непрекъснато ви тегли надолу в онова старо мрачно място, помислете си за едно дребно нещо, което се радвате, че имате. Мисълта може да започва така: „Благодарен съм за чашата кафе тази сутрин“ или „Радвам се, че слънцето отново изгръ“. После си кажете на глас първото хрумнало ви, за което сте благодарни.

Не харесвате шефа си? Бъдете благодарни за работата си и за възможностите за по-добра работа в бъдеще. Говорете за бъдещето си с

вашия ментор, с приятелите и семейството си. Не става дума за онзи „някой ден“, за който говорят толкова много хора. Можете да визуализирате как се явявате на интервю и ви наемат за работата, която наистина искате.

Благодарността е разпознаването на даровете, които имате. И отново, това е не само съществително, а изисква от нас и действия. Зараждането на вашите действия започва с мислите ви. Можете да искате и да привличате в живота си хубави неща. Чувам отделни хора постоянно да казват: „Лесно ти е на теб да бъдеш благодарен: ти имаш всичко, а аз нямам нищо!“ Всичко, което мога да кажа, е че нещата не започнаха така и ако не се бях научил да бъда благодарен, когато имах съвсем малко, тогава нямаше да имам представа как да бъда истински благодарен сега. Наричам това синдром „Ще бъда благодарен, когато...“ Много хора смятат, че моментът, в който трябва да бъдат благодарни, е когато животът им приеме обрат и потръгне добре. Те не си дават сметка, че фактът, че не са благодарни сега, възпира способността им да получат това, което наистина искат. Причината е, че на тях им убягва позитивната емоционална енергия, която благодарността носи, и следователно им убягва това, което биха могли да привлекат. Казвам на всички да намерят нещо, каквото и да е, за което да бъдат благодарни.

Когато за пръв път се запознах с идеята за този вид благодарност, наистина нямах нищо. Бях едва изкарващ хляба си писател с повече кредитори, отколкото приятели, и ми се струваше, че изобщо никога няма да мога да си уредя дълговете; камо ли пък да продължа напред. Един ден записвах някакви мисли по тази идея за благодарността и с всички сили се опитвах да намеря нещо, за което да съм истински благодарен. Мислих за това известно време, после се загледах през прозореца и помислих: все още нищо. Завъртях молива в ръката си, докато се опитвах да мисля. Загледах се в логото на компанията и вдълбания отстрани на жълтия ми молив номер 2, и накрая мисълта ме осени: Благодарен съм за молива си! Давам си сметка, че може да звучи малко глупаво, но се съсредоточих върху идеята, че моят молив ми даваше възможността да записвам мислите си на хартия. Освен това имаше гумичка, в случай, че поисках да усъвършенствам тези мисли в нещо по-добро. Макар и да не беше много, това все пак беше нещо. Трябва да намерите нещо в живота си, за което да бъдете

благодарни. Може би това е домашният ви любимец, или някой близък приятел. Винаги има нещо. Едно от най-големите предизвикателства в това, да бъдем благодарни, е енергията, която внасяме в стария вътрешен диалог, който постоянно водим със себе си. Забравяме, че всички преживявания в миналото ни, позитивни и негативни, ни превръщат в това, което сме днес и сега можем да изберем да приемем всички тях като позитивни и да извлечем някаква полза от тях. Едно от любимите ми потвърждения е да казвам: „Това е най-страхотният ден в живота ми, защото мога да стъпвам със собствените си крака по земята и съм жив и се чувствам добре“.

Колкото повече изучавах благодарността и как тя може да въздейства на бъдещето ми, толкова повече се удивявах от нея. Открих, че благодарността се крие дълбоко във всички нас и е избор, независещ от обстоятелствата. Освен това всеки може да я развие у себе си. Дори в миналото да сте преживели трудни времена, пак можете да станете благодарен човек.

Този, който поглежда назад към живота си и вижда нещата позитивно, ще види бъдещето си изпълнено с удовлетворение и успех. Всичко започва и свършва с отношението на благодарност, за което говорим. Тази благодарност е един от най-бързите начини, които открих, за да задействам в живота си Закона на привличането.

Понятието за благодарността не означава, че трябва да бъда щастлив при всякакви обстоятелства. То не означава да останете в положението, в което сте в момента, и да намерите нещо, за което да се радвате. Някои хора може би смятат, че това ново отношение може да ви направи пасивни и някак доволни, независимо от положението, в което се намирате. Не това се опитвам да кажа. Ако за да имате подобър живот, се налага да промените обкръжението и приятелите си, тогава, непременно, направете каквото е необходимо. Аз го направих, и вие също можете да го направите, с подкрепата на останалите.

Докато научавам и преживявам повече неща във връзка с това, да мога да помагам на хората, осъзнавам, че са ми дадени много възможности. Аз съм този, който трябва да реши и предприеме нужните действия и да продължи напред. Осъзнавам, че е въпрос за избор благодарността да е едно от главните неща, върху които е съсредоточен животът ми. Когато преминаваме през трудни периоди, можем да се научим да бъдем благодарни, че имаме силата да

преминем през тях. Помага и напомнянето, че трудните времена са само временни. Хубавото на това, да бъдем благодарни, когато нещата вървят добре, е че то ни помага да се наслаждаваме още повече на този факт.

Авторите на научни и медицински проучвания са съгласни, че благополучието и здравето на даден човек има връзка с благодарността и ролята, която тя играе в живота на този човек. Това е благотворно за нашите емоции и ни насърчава да бъдем мили един към друг: благодарността ни кара да се чувстваме по-обичани. По-склонни сме да бъдем мили с другите и да получаваме същото отношение. Изразяването на благодарност ни прави по-будни, ентузиазирани, оптимистично настроени и енергични. Благодарността ще ви помогне да напреднете към постигането на изобилието, което е ваша цел.

БЛАГОДАРНОСТТА ПРОМЕНЯ ПЕРСПЕКТИВАТА ВИ

Ако изпитваното от вас отношение е отношение на благодарност, вие винаги сте благодарни за нещо. Това създава положителна енергия и ви помага да привлечате благосъстояние сега и в бъдеще, независимо какво е било миналото ви. Ако зависим от другите или ги обвиняваме за своето отношение или настроения, ние се отказваме от собствената си сила да създаваме с дух и сърце. Другите хора ще постъпят както пожелаят, но ние не трябва да бъдем контролирани от тях. Можем да решим да имаме благодарно отношение: независимо от обстоятелствата.

С течение на годините научих, че животът е отчасти това, което ми се случва и главно как реагирам на това, което се случва. Вместо то да ме накара да се почувствам зле или да ме ядоса, мога да реагирам на него по какъвто начин си избира. Мога да потърся в това преживяване поуката или ползата, и да бъда благодарен. Вие отговаряте за отношението си, всеки ден. Никой друг не ви е виновен. Не позволявайте другите да ви казват как да се чувствате или как да постъпвате. Развийте отношението на благодарност и то ще бъде истинска благословия за вас. Ще имате изпълнен със задоволство живот. Ако изпитвате благодарност във всекидневния си живот, ще бъдете много по-щастливи. Можете да се разхождате наоколо, чувствайки се нещастни, или можете да бъдете щастливи и по-силни. Също толкова много усилия се искат, за да сте нещастни: тогава защо просто не изберете да бъдете благодарни?

Може би си мислите, че звучи странно да се каже, че за двете отношения се изисква еднаква работа. Погледнете на нещата така: използвате същото количество енергия, за да кажете нещо хубаво, колкото бихте използвали и за да кажете нещо негативно. Тази промяна в начина на мислене не е автоматична. Ще са нужни известни усилия от ваша страна, но наистина ще си заслужава. Подобно на тренировките в спорта или свиренето на музикален инструмент, колкото повече се упражнявате, толкова по-добри ставате. Това ще отключи потенциал във вас, за чието съществуване може би все още не

си давате сметка. За да продължите напред по избрания път, трябва да преминете от мисли към думи, оттам към чувствата и накрая към действия. Когато напредвате, това става с позитивно и благодарно отношение, което се заражда в ума ви и в духа ви. Вие по-скоро търсите начин да постигнете целта си, вместо да се съсредоточавате върху негативните мисли. Не се задоволявате просто да си седите, казвайки си, че това, което искате, не може да се случи. То може да бъде направено и вие го знаете. Съществуват стъпки за постигане на това, което искате. Благодарността за това, което имате и за това, което внасяте в живота си, са важни етапи от този процес.

Всичко се заключава в това да имате позитивно и благодарно отношение. Можете да го въведете в живота си и да го споделите с другите. Въпросът не е в негативните преживявания или неща, които животът ви е носил в миналото. Всичко зависи от състоянието на ума ви. Вашият ум определя отношението, което придавате на всичко. Колкото по-благодарни се научите да бъдете, толкова по-лесно ще бъде да виждате неща, за които можете да бъдете благодарни. Всичко зависи всъщност от вашата мисловна нагласа. Тя ви дава начин да погледнете на нещата с нови очи и от нова перспектива. По-лесно е да видим по-ясно нещата от миналото, ако се отървем от старата, негативна енергия. Тогава можем да погледнем към миналото с благодарност.

Благодарното отношение ще промени силно начина, по който се чувствате, когато ставате сутрин и когато си лягате вечер. Хората около вас и приятелите ви ще попитат какво е различно във вас. Какво става? Вие сте различен човек. Толкова по-добре сте от преди. В обсега на вашите възможности е да развиете и да използвате отношението на благодарност във всекидневния си живот.

Най-въздействащият начин да използвате Закона на привличането е да бъдете благодарни. Благодарността е най-добрият начин да промените нивото на флуидите си. Благодарността трябва да се изразява във всеки аспект на живота ви. Не приемайте живота за даденост: енергията ви ще се изчерпи и в крайна сметка ще сте саботирали самите себе си. Очакването на чудеса, без да изпитвате благодарност за нещата, които имате, може да породи гняв и негодувание. Практикуването на благодарността ви позволява да се доберете до неограничените запаси от енергия на вселената.

В продължение на две години бях в списъка на чакащите на организация, осигуряваща кучета водачи. Бяха ми казали, че това е приблизителният период, в който ще трябва да чакам да се намери куче. В края на тези две години открих, че ще трябва да чакам още две години, тъй като нямаше достатъчно обучени кучета водачи за всички кандидати. Исках и имах нужда от куче другар в живота си! Реших да действам. Същия уикенд направих списък на качествата, които търсех в едно куче. Изложих предпочитанията си то да е женски голдън ретривър. В неделя вечерта отправих към вселената своята молба за куче водач. В понеделник нещо ме подтикна да се обадя на приютите за животни и ветеринарните кабинети в района, където живеех. Дадох им списъка си с изисквания за куче, което щеше да бъде обучено от собственика си за куче водач. Помолих, ако на вниманието им попаднат възможни кандидати, да ми се обадят. Седмица по-късно ми се обадиха от един от приютите за животни, с които се бях свързала. Смятаха, че имат идеалното куче за моите нужди. Кучето било предадено в приюта в същия ден, когато се бях обадила с молбата си. Бяха я намерили да тича на свобода в пустинята, на 40 мили от каквото и да е населено място. Едноседмичното забавяне се дължеше на изискваните мерки за узаконяване осиновяването на кучето. Отидох и се срещнах с новата си другарка. Амбър дойде право при инвалидната ми количка и седна до мен. Разходихме се из фоайето, сякаш работехме заедно от години. Амбър излезе от приюта и се качи с асансьора в количката ми, сякаш го правеше от години. Докато се издигаше във въздуха, отправи от асансьора такъв царствен поглед към света, че оттогава насам новата ми спътничка остана завинаги известна като „Амбър, принцесата, която владее света“. В продължение на десет години бях благословена с Амбър, моята спътничка, изпратена ми от вселената. Пожеланието ми към останалите е да имат вяра и да знаят, че най-добри могат да бъдат подаръците, които

самите ние си правим, когато позволяваме на по-висша сила да се погрижи за нас.

Тери Дайкс

Като дете са ви учили да казвате „благодаря“: да благодарите за питие, парче шоколад или някакъв подарък. За много от вас да забравите да благодарите е означавало неприятности. Тази практика на благодарността се е запазила у вас и като възрастен. Като възрастен, вие започвате да изпитвате благодарност за неща от рода на:

- Дом.
- Семейство.
- Приятели.
- Работа.
- Материални притежания.

Вашата благодарност е съсредоточена върху настоящото ви положение и материалните ви притежания. Изпитването на подобен тип благодарност е обусловено във вас още от детството: автоматично да казвате „благодаря“ още пред да сте имали време да осъзнаете истински какво имате. Наистина, по-добре е да бъдете благодарни, отколкото обратното, но тази форма на благодарност не може да задейства Закона на привличането. В повечето случаи, когато упражнявате тази форма на благодарност, вие просто виждате чашата като наполовина пълна. Вие просто преминавате през действията на приемане на положението си. Правите изказвания от рода на:

- „Поне имам къде да живея“.
- „Просто съм благодарен, че имам работа“.
- „Не е много, но става“.

Прочетете тези изказвания на глас и сериозно се вслушайте в тях. Те имат много повече негативно звучене, отколкото позитивно. В тях се съдържа фундаменталното послание: „Не съм истински щастлив от това, което имам в живота“. Хората, които правят подобни изказвания, не се вълнуват от живота си. Те се чувстват празни отвътре: те просто изпълняват всекидневните житейски действия, без истински да приемат това, което светът има да им предложи. Те всъщност изразяват по-скоро задоволство, отколкото благодарност.

Неубедителната благодарност не е достатъчно силна да задейства Закона на привличането. Тя е просто бързо временно решение за по-голям проблем. След няколко дни се връщате към старото си разположение на духа. Първият признак за беда се връща право към нагласата от типа „Поне“.

Ефективната благодарност, от друга страна, е едно по-дълбоко разбиране, което води до огромно благополучие. При ефективната благодарност все още сте благодарни за материалните си притежания, но преценявате по-добре:

- Целия си живот.
- Всичките си мисли.
- Емоционалното си състояние.
- Проблемите и изпитанията в живота си.
- Съзнателните си представи.
- Всеки, който е неучтив към вас.
- Всяка грешка, която правите.

Възможно е да сте прочели това и да сте си казали: „Защо да съм благодарен за този, който е бил груб към мен?“ или „Как мога да съм благодарен за проблемите си?“ Е, отговорът е прост. Благодарни сте просто за факта, че съществувате във вселената. Положението, в което сте, няма значение: единственото, което има значение, е че съществувате и че сте тук по определена причина.

Ставате благодарни за всички страни на живота си, за всеки възход и падение, всяко изпитание и страдание. Всичко в живота ви е поучителен опит, който ще ви поведе по път към благополучие и удовлетворение. Благодарни сте за всяка възможност, независимо колко добра или лоша, която вселената ви изпраща. Благодарността открива пътя, по който поема животът ви. Това може да ви се струва трудно за разбиране, затова нека ви дам аналогичен пример с изкачването на планински връх. Представете си, че изкачвате планина. Красотата ѝ ви изпълва с благоговение. Толкова сте опиянени от нейната мистика, че последното, за което мислите, е колко трудно е да я изкачите. Няма значение колко трудно е да я изкачите: важно е единствено преживяването. Ако успеете да запазите тази мисловна нагласа, ще изкачите тази планина без грам страх. Скоро вече ще сте заставали на билото на много планински върхове, наслаждавайки се на най-хубавите преживявания в живота си. Благодарността е мощно

средство, което ще ви помогне да преодолеете всяко препятствие в живота си.

Ефективната благодарност е равносилна на благополучие. Истинското благополучие е невъзможно без истинска благодарност. Затова, за да увеличите благополучието си, трябва да се съсредоточите върху по-задълбочената страна на благодарността. Колкото по-благодарни сте, толкова по-голямо благополучие ще изживеете, привличайки по този начин повече удовлетворение в живота си. По тази причина практикуването на благодарността върви ръка за ръка със Закона на привличането.

Освобождаването на ума ви от неефективната благодарност е задължително, за да изживеете ефективна благодарност. Овладеете ли веднъж ефективната благодарност, ще преминете в състояние на благодарно съществуване. На това ниво на благодарност можете да активирате Закона на привличането. Вашата благодарност се разнася като вибрация из вселената. Невъзможно е да се разграничите от благодарността, и, в резултат, започвате да привличате обстоятелствата, които резонират в това кои сте и какви са вашите желания. Тази ситуация е точно това, което се е случило на Сезар:

През 2001 г. имах привилегията да превода „Духовен маркетинг“ на Джо Витале (който беше предшественик на по-осъвременената книга на Джо „Факторът привличане“) на испански. По онова време не си давах сметка, че ще имам шанса да изпробвам принципите в тази книга до такава голяма степен. Разбира се, бях привлякъл много дребни неща, от нови приятели до допълнителни пари и нови бизнес контакти, но нищо толкова голямо като онова, което се готвех да оповестя като свое желание пред Вселената.

Със съпругата ми притежаваме дял от ваканционна вила, която делим с други хора, близо до Кабо Сан Лукас, Мексико. По време на едно от посещенията си там се срещнахме с няколко членове на местния „Лайънс клуб“. Аз членувам в клуба „Лайънс“ в Санта Ана. По време на един от многобройните ни приятни разговори те ни

попитаха дали знаем начин да се доберем до една пожарникарска кола, дарена от Съединените щати. Бяха чули, че е възможно, защото друго поделение на пожарната било правило това в миналото. Пожарникарската кола, която имаха по онова време, датираше от 50-те години и дори само поддръжката ѝ вече ставаше прекалено скъпа.

Казах им, че ще видя какво мога да направя, и когато се прибрах, започнах да проучвам различните варианти. Междувременно визуализирах действителната доставка на пожарникарската кола. После престанах да мисля за това.

Неочаквано научих, че в един местен търг е включена пожарникарска кола. Имах някакви пари в повече, които бях привлякъл, затова си определих лимит какво мога да платя за тази пожарникарска кола: 3000 долара. Както знаете, по време на търг цената може да излезе извън рамките на бюджета ви твърде бързо, а тук сумите можеха да се изплащат само в брой.

Когато настъпи моментът да започне търгът за пожарникарската кола, водещият каза: „Определям начална цена за наддаването 10 000 долара!“

ДЕСЕТ ХИЛЯДИ ДОЛАРА!?!?! Сърцето ми се сви, когато чух това число. Толкова близко, и все пак толкова далече. Нима цялото това визуализиране не беше проработило? Нима бях забравил да изясня нещо?

Докато размишлявах върху тези въпроси, осъзнах, че нямаше никаква реакция от страна на стотиците хора, които бяха там да наддават. Те бяха там заради спортните коли и камионите „4X4“, заради „Мерцедесите“ и „Ягуарите“. Аз имах различно намерение. Тогава водещият на търга започна да сваля началната сума за наддаване.

— Ще приема 8000 долара.

Никакъв отговор.

— Седем хиляди долара.

Мълчание.

— 6000... 5000. — Изведнъж той избълва: — Ще приема ХИЛЯДА ДОЛАРА!

Ръката ми моментално отскочи нагоре към небето, стиснала бележника за записване на сумите. Тогава водещият на търга се залови за работа и поиска 1500 долара. Някой отговори.

Попитаха дали някой ще даде 2000 долара. Включих се. После сумата започна да се вдига на порции от по 100 долара. Накрая спрях на 2500. Другият размисли и не вдигна залога, не го стори и никой друг. Пожарната кола беше моя само за малко по-малко от три хиляди долара, включително всички такси и данъци.

Следващия понеделник намерих един приятел, който можеше да ми помогне да я взема, защото, разбира се, тя беше голяма и за нея в Калифорния се изисква различен вид разрешително. По-късно същата седмица с помощта на Закона на привличането успях да намеря човек, който имаше познат в местното поделение на пожарната, за да издаде удостоверение, че пожарната кола е годна за употреба. Всичко беше в идеално състояние за работа. Сега тази пожарникарска кола е в пожарната на Кабо Сан Лукас, точно на главния булевард, зад „Макдоналдс“: всичко това стана възможно чрез принципите в „Духовен маркетинг“, благодарение на Закона на привличането.

Сезар Варгас

www.mercadotecniaespiritual.com

Благодарността не е автоматична. Това не е нещо вродено. Трябва да се научите да приемате и признавате благополучието в живота си, независимо колко е малко или голямо. Мисловният ви процес трябва да се трансформира от очакванията към чувството за благодарност. Винаги практикувайте благодарността, независимо от всякакви негативни обстоятелства, които ви заобикалят. Не можете да пропилявате дните си, съсредоточавайки се в размишления върху това, което нямате и което липсва в живота ви. Вместо това се съсредоточете върху благополучието и щастието в живота си, и именно това ще получите. Следващите редове са няколко предложения за това как да изразявате благодарност:

- Превърнете благодарността в навик. Изглежда, че в днешното общество неблагодарността е тенденция, така че това може отначало да е неудобно. Не се отказвайте: накрая наистина ще си е струвало усилието. Да кажете „благодаря“ отнема само минути от времето ви, и въпреки това оказва огромно отражение върху вселената. Скоро ще откриете, че благодарността е нещо, към което се привиква.

- Упражнения, упражнения, упражнения. Казвайте „благодаря“ многократно. Така показвате признателността си за даровете на вселената. Недейте да приемате благополучието си в живота за даденост, като не изричате думата „благодаря“. Благодарете, на всички в живота си — родители, съпруг/а, деца, продавачи, колеги. Бъдете благодарни на всеки, който ви е дал дори най-малка причина за задоволство от живота. Никога не знаете. Може би, когато сте благодарили, без да съзнавате, сте ги научили да изпитват по-голяма благодарност в собствения си живот.

- Отблагодарявайте се всекидневно на вселената. Не е нужно да пишете огромен чек за благотворителни цели: вместо това можете да предложите на някого да отнесете бакалските му покупки до колата. Вдигнете късче смет и го изхвърлете. Пропуснете някой да мине пред вас в автомобилния трафик. Енергията на вибрациите е еднакво силна за всяка проява на благодарност, независимо колко голяма е тя.

- Превърнете упражняването на благодарността в ритуал. Създайте си собствени ритуали. Всеки ден изразявайте радостта си от това, което имате. Изказвайте благодарност за красивата природа около вас. Изричайте кратка благодарствена дума преди хранене. Това ще помогне благополучието да се влива безгранично в живота ви.

- Записвайте всичко, което ви прави доволни. Винаги, когато ви е удобно — сутрин, следобед или вечер — записвайте всяко невероятно нещо, което ви се е случило. Това ви позволява да установите и да изразите признателността си за положителните неща в живота си и да отстраните всякакви негативни мисли или чувства. Записвайте всичко, независимо колко дребно ви се струва. „Благодарен съм, че колата ми запали тази сутрин“. „Благодарен съм, че мога да работя с такива приятни хора.“ „Благодарен съм, че мога да се наслаждавам на красивия парк в съседство с офиса ми“. Вашият живот е дар и трябва да сте благодарни за всеки миг.

- Отделете малко време за себе си, за да се насладите на някаква дейност, която ви доставя удоволствие. Може да е аеробика, джогинг, танци, четене или всякакво друго отпускащо занимание за свободното време. Това може да ви отпусне и успокои и да измести перспективата ви, превръщайки я в по-положителна.

- Спрете и изразете благодарност. Отделете време от деня си, за да се насладите на всичко, за което трябва да бъдете благодарни. Медитацията, молитвата и духовното съзерцание са важни инструменти, които можете да използвате, за да се свържете отново с вселената и да осъзнаете, че сте част от нещо, много по-голямо от самите вас.

- Обградете се с неща, които да ви напомнят за вашата благодарност. Това могат да бъдат вдъхновяващи цитати, картичка от любим човек, или снимка на вдъхващ страхопочитание природен пейзаж.

След като останах без работа поради закриване на бизнеса за втори път в течение на година, наскоро реших просто да се впусна в изглаждане на собствен бизнес: но бях уплашена до смърт. Умът ми изтъкваше пред мен милион причини да не го правя, а тялото ми се изпълваше с болезнен ужас при мисълта за провал. Моля, отбележете, че правех това в момент, когато не знаех как ще си платя наема за следващия месец. Всичките ми минали страхове от провал и всички спомени за загуба, нищета и бедност се връщаха да ме преследват. Бях в курса на Джо Витале в продължение на почти три години и съм включила много от препоръчаните от него практики в собствения си замисъл. Използвах „Тайната“ като отправна точка, която да ми напомня за промяната. Гледах обаче и филма „Подсъзнателното представяне“ отново и отново. Знаех, че ако държа страховете си на показ пред себе си и се съсредоточавам върху тях, няма да постигна кой знае какво, различно от задълбочаването им. Ясната ми цел беше да успея и да прекрача отвъд „оцеляването“ към това, да живея пълноценно живота си. Затова взех ново решение.

Реших, че моят бизнес, „Трансформационни ресурси“, е успешен и удовлетворяващ. Реших, че е лесно да намеря клиенти и че парите с лекота влизат и излизат от живота ми. Първото, което направих, беше да престана да изпитвам гняв към хората, които възпрепятстваха бизнеса ми, и изпълних ритуала на прошката с тях. Почувствах как тялото ми се отпуска, умът ми престава отново и отново да ми показва всеки възможен сценарий, и разбрах, че съм намерила покой. Оттам нататък беше време за създаване!

После започнах да се вълнувам какво следва! В предишния ми начин на вършене на нещата влизаше вечното търсене „Какво не е наред или какво ще се обърка?“ във всяка ситуация. Чрез изпитването на вълнение успях да видя прекрасните неща и хора в живота си. Започнах да пиша и да се отварям за връзки с хората, чрез собствените си блогове. Обожавам да пиша и осъзнах, че е време да престана да съдържам дарбата, която ми е дадена.

На дълбоко вътрешно ниво започнах да съобразявам как мога да бъда в услуга на вселената. Три пъти в рамките на още толкова седмици някой внимателно ми напомни, че истинското разковниче е да питам не какво мога да спечеля от нещо, а да задам въпроса с какво мога да бъда от полза? С име като „Трансформационни ресурси“ моята визия е голяма и развиваща се. Дори само тази лека, и при все това не толкова недоловима, промяна в мисловната нагласа ме кара да гледам на всяко възможно събитие, което планирам, по-скоро като на възможност да бъда от полза, отколкото на начин да спечеля много пари. Освобождавам се от енергийното обвързване с мисълта за доларите, точно както описа Джо за златната запалка. Абсолютно невероятно е. Още се кикотях всеки път, когато спечеля проект. Само две седмици след като наистина „прегърнах“ тези решения, телефонът ми започна да звъни до скъсване, печеля добри пари и сякаш по магия се срещам с все повече и повече хора, които се свързват с мен в божествено съвършенство. Тези връзки са истински съкровища. В момента всъщност

работя с една жена, която ще участва в събития по време на Демократичната национална конференция в Денвър през август 2008 г., и чрез нея се запознах с някои от висшите служители в комитета-домакин. И всичко това само защото реших да рискувам.

В случай, че това не беше достатъчно потвърждение, че това, което правех, върши работа, чрез поредица вдъхновени синхронизации се запознах с една жена от местната Женска търговска камара, която ме покани на голямо мероприятие. Докато бях там, видях предишен клиент от работата, която трябваше да напусна поради закриване на бизнеса. В течение на разговора ни той попита дали може да ми напише препоръчително писмо. Тъй като това е местна организация с идеална цел, а мероприятието, което планирах за тях, беше огромно, с радост приех предложението. Когато днес прочетох писмото, се разплаках. Това писмо беше най-удивителната и смиряваща препоръка, която съм получавала. Толкова съм благодарна за това и за всички сполуки в живота си. Този процес не беше лесен, но със сигурност беше един от най-големите периоди на растеж в живота ми.

Това решение беше огромна стъпка за една самотна майка, и удивителното е, че на 41 години аз едва започвам. Направих някои невероятни неща в живота си и с нетърпение очаквам да предизвикам случването на чудеса в живота си и в живота на други хора.

Сюзън Патрик

www.transformational-resources.com

ГЛАВА 7

ПО ЕДНО ЧУДО НА ДЕН

Най-хубавото на воденето на курсове по привличане на чудеса са невероятните истории, които чувам от хора точно като вас. Това са обикновени хора, научили се да впрягат силата на Закона на привличането и да очакват чудеса в живота си.

ДА ПРИВЛЕЧЕШ ЛОНДОН И ПАРИЖ

Обичам да пътувам. Миналата година открих размяната на домове. С приятеля ми Крис планирахме годишното си, продължаващо между 4 и 6 седмици, ваканционно приключение. Още не знаехме къде. Трябваше да заминем само след трийсет дни и аз чаках вдъхновение. Това беше то. Включих се в два уебсайта за размяна на ваканционни жилища и започнах да се свързвам с хора в Лондон и Париж.

Докато изпращах имейли на хората от системата за размяна на ваканционни жилища, започнах да си представям какво ли ще бъде да посетя заедно с Крис местата, на които бях израснала. Не бях сигурна, че изобщо ще успеем да намерим с кого да се разменим толкова скоро. Всъщност, всички отговори, които получавах, гласяха: „Благодаря, но вече си уредихме размяна“.

Реших да използвам опита и познанията си по отношение на умишленото създаване, за да предизвикам това, което исках. Пренебрегнах разсъжденията от типа „ами ако“ и чувството на отчаяна надежда и просто „видях“ и повярвах, че това ще се случи. Имах „Факторът привличане“ и съчетах тези стъпки с опита си от медитацията и автохипнозата. Реших, че искам да отида в Лондон и Париж.

Сред около седмица получихме покана от една жена, която живееше в покрайнините на Лондон. Ура, подейства! Уговорихме се да си разменим жилищата за две седмици, без заплащане за престоя! Продължих да изпращам имейли на още хора в Париж.

Никой в Париж не прие предложението ни, преди да заминем, затова си взехме билети за 28 дни и излетяхме за Лондон. Там прекарахме страхотно, като се отдавахме на радостта от момента и се наслаждавахме на

преживяването. С няколко приятели отидохме с кола до Манчестър и до Шотландия.

После, когато бяхме в Шотландия, чрез имейл получих покана от двойка, която живееше в Париж. Съпругът беше от Сан Антонио и затова беше избрал нас от хилядите списъци, и ни попита дали ще приемем да отседнем за месец в парижкия им апартамент и да храним котката и да поливаме цветята им! Те дори не искаха да идват в нашата къща: имали други планове! Удивително! Бяхме страшно развълнувани. Духът ми танцуваше: бях толкова развълнувана, че можех да си създам собствена реалност. Беше лесно и забавно. Променихме датата на билетите си и прекарахме абсолютно фантастичен месец в Париж. Това, че разполагахме с безплатен апартамент с четири спални в Париж, все още се струва нереално на някои хора, когато им разказвам за това: виждам съмнението, което изпитват. Те си мислят: „Е, може би за вас, но на мен това никога няма да ми се случи“. То обаче може да се случи за всеки. Всички възможности са налице по всяко време и ние имаме избор. Променете мислите си и повярвайте, че можете, и то ще се появи. Потърсете го... и бъдете щастливи!

Толкова се вълнувах. В сърцето си знаех, че това ще проработи. Видях го и продължих да вярвам. Освен това не си позволих да се обвържа с тази мисъл. Винаги казвам: „това или нещо по-добро“. Това е, защото често пъти вселената може да ми предложи нещо още по-чудесно, отколкото аз мога да си представя, и аз искам да съм отворена за това предложение. Освен това разпознавам негативната енергия от страха, разочарованието и раздразнението, в които лесно можех да изпадна. Можех да попреча на онова, което искам, да дойде при мен. Всъщност имало е случаи, в които онова, което съм искала, е било точно пред очите ми, но аз не съм го видяла или осъзнала, защото съм била твърде погълната от мислите и раздразнението си.

Продължавам да привличам със силата на представите си най-удивителните размени на жилища. Държа отправената със силата на енергията „покана“ в готовност и съм отворена и готова да приема всички нови приключения, които вселената ми е подготвила. Миналата година имахме шест безплатни седмици, тази година цялото ни пътуване е 100% процента безплатно; също и безплатно настаняване и коли! Тази година с помощта на Закона на привличането осъществих шест нови размени: отново Париж (разбира се), Рен, Франция, едно имение на плажа във Вирджиния, Мексико, Ню Мексико и Испания. Обожавам да пътувам и това е сбъднатата ми мечта: нови места, нови хора и безплатни места за отсядане!

Нан Акаша
CreateYourOwnRealityNow.com

ИДЕАЛНИЯТ ДЕН

Познавах добре Париж от младостта си, но не бях ходила там от 24 години. Крис никога не беше ходил там, затова го оставих първо той да избере какво иска да види. Той искаше да отиде първо до Айфеловата кула, после до „Нотр Дам“, и след това да хапнем в Латинския квартал: точно в този ред.

Преди да пристигнем, започнах да визуализирам какво ще бъде преживяването. Представих си как Крис и аз се шляем из Париж, смеещи се, щастливи, докато си прекарваме чудесно и се срещаме с чудесни хора. Всичко започна с една затворена линия на метрото и напълно провалени планове... слава богу! Прекарахме един напътстван от божественото вдъхновение ден: вселената ни отведе на всички места, на които трябваше, точно в подходящите моменти: беше толкова вълшебно! Отиването до Айфеловата кула се забави, така че вместо да отидем, когато планирахме (около обяд), в крайна сметка се озовахме там точно когато над града се разстиляше здрач и светваха лампите. Успяхме да видим гледката на дневна светлина, по залез и на тъмно. Прекрасно! А после кулата грейна с всички онези искрящи светлини, които проблясваха в продължение на десет минути на всеки час. Видяхме тази гледка както от земята, така и когато се качихме на кулата!

Забавихме се и с посещението на „Нотр Дам“ и в крайна сметка пристигнахме точно докато започваше служба! Беше толкова неповторимо и специално: разхождахме се наоколо, загледи в това великолепие, докато дим от тамян изпълваше въздуха, през прозорците от рисувано стъкло струеше светлина, а гласът на удивителната жена, която пееше, изпълваше въздуха: беше наистина неземно!

Накрая се объркахме и не знаехме как да отидем от „Нотр Дам“ до Айфеловата кула, тъй като затвориха линията на подземната железница. Видяхме един „Batobus“ — пътническо корабче, с което се разходихме по Сена и успяхме да видим всевъзможни гледки през огромния стъклен купол, който го покриваше... прекрасно!

Накрая, същата вечер, докато се прибирахме в безплатния си апартамент, влакът пропусна нашата спирка. Беше толкова късно, че нямаше влакове, пътуващи в обратна посока, нямаше карта на района и поначало толкова далече извън Париж нямаше таксита. Отне ни доста време и пристигнахме вкъщи в два и половина сутринта, но на сцената излязоха визуализацията и Законът на привличането! Опитахме се да намерим някого; да хванем автобус: нищо. Наоколо нямаше никой, затова се опитахме да се обадим за такси по американските си клетъчни телефони. В продължение на 30 минути бях включена на изчакване с таксиметрови компании, на френски! Искаха точен адрес и френски телефонен номер: нямаше нито едно от двете. След като започнах да изпадам в паника, спрях, поех си дълбоко дъх и започнах да визуализирам как двамата с Крис се качваме в кола и се прибираме обратно в апартамента със смях и усмивки. Изведнъж от нищото се появи такси — празно и с включена лампа! Скочихме пред него, и макар че спря, шофьорът не искаше да отключи вратите. Убедих го, обаче когато му казах адреса, той енергично отказа. Каза, че бил от Париж, не познавал района и нямало да ни вземе. Аз НЕ приемах „не“ за отговор. Продължих да дишам дълбоко и да си представям как пристигаме благополучно в апартамента си. С много молби някак успях да го убедя да опита, докато го напътствам: все едно знаех къде се намирам. Започнахме да си проправяме път. Непрекъснато му казвах: сега в тази посока, сега насам. Действах изцяло интуитивно, но го намерихме! Когато пристигнахме, шофьорът вече беше на наша страна: щастлив и ликуващ, че сме намерили мястото, което търсим, и обсипващ ни с

благопожелания. Получи голям бакшиш и се прибра у дома щастлив! Такива дни са невероятно ценни. Когато винаги излагам пред вселената това, което искам (или нещо по-добро), вселената отваря врати, за чието съществуване не съм подозирала. Вслушвайте се в чувствата си и те ще ви покажат път към фантастични преживявания!

Това, което научих от пътуването, е да следвам течението. Нещата непрекъснато се променят и са различни от това, което очаквате или планирате. Ключът към това, да се насладите на пътуването и да посрещнете прекрасните изненади, които ви очакват, е да бъдете гъвкави и отворени. Правете планове, но бъдете отворени за възможността да им позволите да се променят и напасват в крачка. Забелязвайте какво друго става около вас и оставете плановете да се изплъзнат, ако се появи нещо прекрасно.

Никога не бих могла да планирам такъв чудесен ден, да разчета всичко така съвършено във времето, и да попадна на забележителностите, преживяванията и хората, на които попаднахме ние, само чрез собственото си планиране. Това, че позволих на вселената да вземе моите желания и да изработи по-добрия план, като престана да мисля за плановете си и се наслаждавам на момента, ми позволи да изживея онова, което се превърна в един от най-паметните ми дни за всички времена.

Нан Акаша
CreateYourOwnRealityNow.com

БЕБЕШКИ ШЕПОТИ

Гласът по телефона звучеше едновременно зрял и млад, силен и предпазлив. Когато, след като чух, че е певица, споменах, че току-що съм се върнала от урок по гласова техника, тя изглеждаше доволна. И двете бяхме малко нервни, но това чувство, изглежда, изчезна почти незабавно. С нея се чувствах спокойно и удобно, и разбрах, че тя също се почувства по-спокойна след първите няколко мига. Попитах я какво смята семейството ѝ за нейното решение и тя каза, че са се опитали да я разубедят, но че са го приели. Попита как двамата си изкарваме прехраната, и отговорът ѝ хареса. Всяка насока на разговора се лееше като река. По-късно тя каза, че си била приготвила дълъг списък с въпроси, които да зададе (ние бяхме направили същото), но била забравила за тях почти веднага. Изглежда, не беше изненадана от увереността, че ние сме подходящите хора, а ние бяхме много развълнувани, че я открихме.

Още от самото начало този пръв контакт с биологичната майка на нашия син сякаш беше „точно както трябва“. Беше ясно, че тя почувства връзката също така силно, както и ние. Ние просто нямахме съмнения, и тя също. На другия ден излязох и купих първото миниатюрно пуловерче за нашия син. Казах на съпруга си, че се чувствам, сякаш съм скочила от скалист бряг: аз летях! Всичко това се беше случило толкова бързо след като взехме решението да осиновим дете, че понякога ни идваше да се ощипем взаимно, за да се уверим, че не сънуваме. В един момент съпругът ми каза шеговито: „Не се ли предполага, че първата стъпка трябва да предшества седмата?“ Нещата се развиваха с бързина, по-голяма от скоростта на светлината, и това, което се случваше, беше реално: невероятно и реално.

Едва бяхме казали на семействата си и на няколко много близки приятели, че искаме да осиновим дете, и ето ни сега, само две седмици по-късно, затварящи телефона след първия си разговор с младата жена, която щеше да го роди точно след три месеца, считано от настоящия момент. Главите ни бяха замаяни: имахме чувството, че са ни изстреляли от някакво космическо оръдие. Всичките ни молекули бяха подредени по нов начин, но духът ни осъзнаваше истината и реалността на случващото се. „Бebешката душа“, на която говорех по време на всекидневните си разходки от повече от година и половина насам, беше намерила начин да дойде при нас и това нямаше да стане чрез нашите тела, а чрез тялото на тази млада жена. Законът на привличането винаги намира подобър начин, отколкото ние бихме могли! Онзи телефонен разговор беляза началото на емоционално и духовно приключение, което на нас със съпруга ми ни се струваше като квантов преход и, честно казано, прекарахме следващите няколко години, научавайки какво точно сме направили и как го направихме, за да предизвикаме такива невероятни и незабавни резултати. Толкова сме благодарни за метафизичните уроци, които хвърлиха светлина върху нашия ръководен от Закона на привличането процес, преди още да знаем, че се нарича така! От простия факт, че се намерихме взаимно така лесно и без усилия, тръпки побиваха и нас, и всички, с които споделихме историята: целите настръхвахме! Макар че и двамата сме изпитвали обичайните пристъпи на неувереност и несигурност в други области на живота си, в тази ситуация не изпитвахме никакъв страх и никаква несигурност, а само най-дълбокото доверие, което сме изпитвали някога. Знаехме, че това доверие далеч надхвърля всякакъв разум или рационални мисли. Този факт биваше често отразяван от много други хора, които ни напомняха всяка позната им история за „провалени“ осиновявания. Давахме си сметка, че те само се опитват да ни предпазят от огромно разочарование, но не се страхувахме от нищо. Въпросът не

беше в това, че таяхме страха си да не би младата биологична майка да промени решението си: просто хранехме увереност, по-дълбока от самия океан, че няма да го направи. Изпитвахме огромна увереност в правилността на това, и ни беше трудно да убедим останалите, че те също не трябва да се тревожат. Нашето бебе беше на път! Бях започнала да изпитвам любов към това дете в мига, когато започнах да говоря на неговата „бебешка душа“ осемнайсет месеца по-рано, докато се разхождах в парка близо до дома ни, покрай канала, под огромното синьо небе. По онова време приемах с широко отворени обятия възможността той да дойде при нас. Казвах: „Ние сме тук, чакаме те, ако искаш и имаш нужда ние да сме твоите мама и татко. Но, ако това не е точно от каквото се нуждаеш в момента, няма проблем. Винаги ще те обичаме“. Изненадвах себе си с неегоистичната природа на мислите си. Знаех, че мога да се държа по точно обратния начин, когато наистина искам нещо. Но това беше различно. Една част от мен, изглежда, знаеше, че не става дума точно за план да имам МОЕ дете от обичания си съпруг. За мен беше по-важно какво планира за себе си душата на това дете. Смятах, че не може да има друг начин.

Сега, моля ви, разберете: този подход беше нещо, с което се борех в много други области от живота си; но в тази ситуация, цялото задъхване, страх и желание за контрол бяха изчезнали. Намирах се в състояние на благодат и блаженство. Наистина ме устройваше всеки изход: с бебе или без бебе. Но сега изглеждаше ясно: бебето идваше!

Така че щом това стана очевидно, вселената реши да се позабавлява. Например, погледнах старата зелена люлка в стаята на бебето и си помислих: „Божичко, толкова е... зелена. Хмммм...“ Буквално в следващия миг на вратата се позвъни и когато отворих вратата, жената, застанала там, една моя клиентка, каза: „моля те, покажи ми детската стая“. Заведох я в стаята на бебето, където тя отвори една чанта, която носеше, извади едно юрганче, което току-що

беше изработила, и го метна върху люлката, като каза енергично: „Ето!“ и красиво покри старата люлка. През следващите няколко месеца беше като в старата поговорка: „От моите уста — в Божиите уши“, която е поетичен начин да се изрази начинът на действие на Закона на привличането. Каквото и желание да изразявах, то се осъществяваше. То се представяше веднага пред мен. Бяхме в състояние на постоянно, примесено с благодарност благоговение и знаехме, че цялото ни същество се пренастройва, или нещо такова: знаехме, че такъв се очаква да бъде животът!

Започна да се случва и нещо друго. Често отговарях на нещо, което мислех, че е казал съпругът ми, а той ме поглеждаше, сякаш току-що са ми пораснали криле, и възкликваше: „Но аз не съм казал това, само си го мислех“. В един момент се спогледахме и казахме: „Знаеш ли, дори ако по силата на някакъв безумен обрат на съдбата това бебе не дойде, той вече разтърси реалността ни, задълбочи духовността ни и ни кара да плуваме в океан от любов: той ни научи как би трябвало да се живее животът и вече ни промени завинаги“.

Три месеца след като за пръв път се свързахме с биологичната майка на сина ми, ние го донесохме у дома от болницата едва на 24 часа. Седемнайсет години покъсно, той все още разтърсва реалността ни, задълбочава духовността ни, плува с нас в океан от любов и ни учи как трябва да се живее животът, променяйки ни завинаги. Сега знаем, че това, което се случи, е Законът на привличането, а ние нарекохме това „чудо“!

Джанис Мастърс
www.EverydayJoy.com

ОТКРИЙТЕ СТРАСТТА СИ

През лятото на 2004 г. започвах да правя преоценка на живота си. Наистина не ми харесваше посоката, в която се бях отправила. Работих като управител на ведомостта за заплатите в автомобилната компания на баща ми и скоро щях да бъда повишена в отговорник на отдел „Човешки ресурси“ и ведомостта за заплатите. Вълнувах се от идеята да ми бъде поверена такава голяма отговорност, но в същото време бях и малко изплашена и объркана. Нещо не беше наред; нещо липсваше.

Полагах големи старания да науча абсолютно всичко, което мога, за задълженията си. Посещавах конференции с надеждата, че има някаква липсваща връзка, която може да свърже всички неща, и накрая ще имам работата, която винаги бях искала. Тази липсваща връзка така и не се разкриваше, затова започнах да търся изход.

Знаех в сърцето си, че някъде трябва да има нещо за мен, което да е удовлетворяващо както в духовно, така и във финансово отношение. Например, обичам да работя с животни, но не мога да ги гледам как страдат, затова ветеринарната професия беше изключена. Работата като доброволка в Хуманното общество беше прекрасна, но никога нямаше да мога да се изхранвам по този начин. Трябваше да има друго за мен. Просто го знаех.

На този етап от живота си никога не бях чувала за Закона за привличането. Израснах с баща, който с голяма строгост изтъкваше колко е необходимо да работиш упорито, за да успееш в живота. Парите не растели по дърветата. Дори докато ходех на училище, рядко получавах похвали за успешните си усилия, особено ако успееше да намери нещо отрицателно, което да коментира, в друго отношение. Никога нищо не беше достатъчно добро и винаги трябваше да работя по-упорито. Мнозина от нас са

преживели същата тази ситуация, затова знам, че не съм единствената. За него Законът на привличането щеше да е шега. Когато пораснах, започнах да се съмнявам в неговата теория, че съобразяването с условностите и упоритата работа са единственият начин. Просто не ми се струваше логично. Защо им е на хората нарочно да правят така, че да са нещастни?

Длъжността ми в отдел „Човешки ресурси“ не ме удовлетворяваше и аз започнах да върша само абсолютния минимум в работата си. Тя очевидно беше неудовлетворяваща и трябваше да направя някаква промяна. Но как можех да я осъществя? Две години след като започнах да търся „нещо друго“, открих една бизнес възможност, която изглеждаше прекалено хубава, за да е истинска. Основното беше да преподавам Закона на привличането на други хора и да им помагам да се справят с онова, през което преминах аз. Това беше най-доброто, което някога ми се беше случило. Запознах ме с филма „Тайната“ и разбрах, че съм открила това, което търсех. Имам страст да помагам на другите, и това ми позволи да го правя и същевременно да се издържам финансово. Как беше възможно това? Как бях намерила двете отделни неща, които търсех, в един спретнат малък пакет?

Отговорът е Законът на привличането. Мислех си, че този бизнес ме е „открил“ случайно. Започнах обаче да осъзнавам, че всъщност именно аз бях привлякла този бизнес към себе си. Исках свобода, духовност, от емоционална и финансова гледна точка, и излагах пред вселената всички подробности, и го получих! Освободих се от стреса и вече нямам никакви тревоги. Всичките ми приятели, дори членовете на семейството ми, видяха моето преобразяване и сега ме възприемат с изключително уважение. Последвах страстта си, въпреки цялата негативност, която получавах, и сега изживявам мечтата си. И всичко това — благодарение на Закона на привличането. Той е по-силен, отколкото можех да си представя.

Тина Блок

www.NohonaEnterprises.com

НИЩО ОСВЕН МРЕЖА

Преживявала съм много предизвикани от Закона на привличането „събития.“ Още преди изобщо да съм чувала за Закона на привличането, избрах да привлека работа в областта на интернет технологиите: тъкмо си сменях професията и реших, че няма да се задоволя с нищо по-малко и започнах да описвам подробно работата: какво ще правя, как се чувствах, и колко да бъде заплатата; работните часове, офисът ми и други подробности до една бяха планирани в ума ми. Пуснах резюмето си в сайта MoneyMaker.com и се съсредоточих върху тези подробности и чувства, и всичко ми се стори реално, сякаш се случваше в момента. Пуснах го като балон и почувствах как се освобождавам от стреса, напрежението и нервността, породени от необходимостта да си намеря работа. Това беше един четвъртък, а на следващия понеделник получих имейл от човек, набиращ служители, който беше намерил резюмето ми в MoneyMaker.com и смяташе, че идеално пасвам за малка компания, която се нуждаеше точно от уменията, които притежавах и имаше бюджет, който отговаряше на изискванията ми за заплата. Той познаваше собствениците на компанията и като лична услуга към тях им помагаше да намерят подходящия човек за длъжността. БАМ! Явих се на интервю и ме взеха на работа, преди да изтече седмицата. И това ако не е бързо проявление!

Преди около шест седмици се преместих от Лонг Бийч, Калифорния, във Ванкувър, Вашингтон: не разполагах с достатъчно пари в брой, но „знаех“, че трябва да се преместя. Скочете, и ще се появи мрежа. Във всеки случай, направих всичко: намерих си жилище и продадох много неща, за да събера пари за бензин. В деня, когато пътувах към Ванкувър, след като бях продала почти всичко

и имах достатъчно пари да купя бензин за пътуването, но не и достатъчно да платя наема, бях отишла да свърша нещо и изневиделица пред мен спря някакъв тип и нямаше как да не се сблъскаме. Побеснях, тъй като след броени часове трябваше да изляза от щата, а едната от сигналните ми светлини беше счупена. Кой знае какви други щети имаше по колата ми? Но онзи каза, че съжалявал: вината била изцяло негова. Чувстваше се зле заради станалото, но не искаше да се занимава със застраховки, затова каза: „Ще ви дам две хиляди долара в брой и можете да отидете да го поправят по-късно“.

Обадих се на механика си, който ме разпита за щетите и ми каза да взема парите и да се отбия, за да може да ми поправи счупения фар. Прегледа колата дали е здрава, поправи фара и аз си продължих по пътя само с дребни козметични повреди по колата. Леле! И ще ми говорят за появяваща се мрежа! Сега разполагах с нужните пари да си плащам наема и разходите за живеене, докато си намеря работа на новото място. Само се опитайте да си представите този сценарий: просто не виждам как някой може да си представи тази поредица от събития. През годините открих, че съм практикувала и използвала Закона на привличането, без да знам какво представлява или че има някакво име. Преди няколко години прочетох книгата на Лин Грабъм „Извинете, Животът ви чака“, и осъзнах, че правя това вече от доста време, без да си давам сметка, че го използвам, за да привлека някои неща, които не искам.

След като гледах „Тайната“, осъзнах точно колко силна съм всъщност и че колкото повече човек практикува и използва принципите, толкова по-посветен става. Вярвам, че накрая всички ще сме в състояние да предизвикаме проявлението на желаното!

Джанин Шингльър
www.freshroots.net

ВЪТРЕШНА ПРОМЯНА

Предишната година бях новобранец в Корпуса на мира в Етиопия, Източна Африка. Но по лични причини бях прекъснал и се бях прибрал у дома само три седмици след започването на обучението. През 1974 г. се опитвах да постъпя отново в Корпуса на мира в Етиопия и получавах голяма помощ от Ед Маркъс, административният служител, отговарящ за етиопското поделение на Корпуса на мира, във Вашингтон, окръг Колумбия.

Ед ми беше предложил варианти за други държави, но беше категоричен, че не мога да се върна в Етиопия, или която и да било друга страна в Африка. Бях решил да замина за Филипините, когато получих интересно телефонно обаждане от Ед. Той ми каза, че отговорникът за Корпуса на мира в Етиопия, д-р Джак Милс, е пристигнал във Вашингтон за среща на следващия ден. Щял да се връща в Етиопия същата вечер. Ед каза, че ако наистина искам да се върна в Етиопия, трябва да се вдигна и да отида до Вашингтон (от Флорида). Каза, че може би ще успее да ме заведе да се срещна с д-р Милс за няколко минути: но нямаше гаранция.

Скочих на най-ранния самолет и кацнах във Вашингтон около шест вечерта: твърде късно, за да стигна навреме да се срещна с д-р Милс същата вечер. Затова се поразходих из Вашингтон и накрая се озовах на пейка в един парк между Мемориала на Линкълн и Монумента на Вашингтон. Просто си седях там и се чешех по главата. Знаех точно какво искам: да се върна в Етиопия. Но няхах представа какво ще кажа на д-р Милс. Как щях да убедя този човек да ми позволи да се върна и да преподавам в Етиопия?

Тогава една дума се загнезди в главата ми. Там, сред призраците на нашите предци, тази единствена дума

започна да се блъска непрестанно в мозъка ми! Това беше Законът на привличането в действие. Той ми предоставяше именно нещото, което можех да кажа на д-р Милс, което имаше някакъв шанс да го убеди. Тази дума, която крещеше в ума ми, беше думата, която щеше да подейства. Истината.

Да му кажа истината: това беше всичко, което трябваше да направя. Мислено си представих себе си и д-р Милс в кабинета му на следващия ден. Всъщност направо го чувах как ме пита защо съм напуснал предишната година. Какви, за бога, са били личните причини, попречили ми да остана в Етиопия? Нямахме как да сбъркам абсолютната сигурност, която чувствах. Разбрах отвъд всяка сянка на съмнение, че ще убедя Джек Милс и ще се върна в Етиопия! За частица от секундата бях преминал от объркването и тревогата към сигурността и увереността.

Следващата сутрин ме завари в канцеларията на Корпуса на мира, седнал до бюрото на Ед Маркъл. Д-р Милс още беше на срещата си, затова го зачаках. Изведнъж д-р Милс изхвъркна с трясък през вратата и изчезна в личния си кабинет. Беше очевидно, че срещата не е преминала добре. Ед ми отправи поглед, който до голяма степен казваше: „Съжалявам, че ти загубих времето“. Влезе в кабинета на д-р Милс да го попита дали мога да се видя с него за няколко минути. Когато излезе отново, ми каза: „Д-р Милс ще ти отдели пет минути и нито миг повече“.

Влязох в кабинета на д-р Милс и седнах. Първият му въпрос беше точно онзи, който бях предчувствал. Затова му казах истината за причините да напусна Етиопия предната година. Това ми отне дващест минути, но д-р Милс продължаваше да слуша. Когато свърших, той каза: „Ако ви позволя да се върнете в Етиопия, трябва да ми обещаете, че няма да приключите службата си преждевременно. Нужно ми е да знам, че ще удържите на обещанието си“.

Затова му обещах и той каза, че мога да се върна в Етиопия!

След двадесет минути излязох от кабинета и казах на Ед Маркър. Ед възкликна: „Невъзможно! Той току-що ми каза, че няма начин да ти позволи да се върнеш, никакъв начин!“ Аз просто се усмигнах широко и казах: „Иди и го попитай сам, ако не ми вярваш“. Ед наистина го направи и когато се върна, клатейки невярващо глава, ми обясни станалото: „Знаеш ли защо е тук д-р Милс?“ Поклатих глава. „Тук е с експресната цел да уреди изтеглянето на Корпуса на мира от Етиопия! Хайле Селасие е арестуван и хвърлен в затвора и се вихри огромно насилие! Джак се тревожи, че всичките му доброволци и служители ще пострадат. Но на срещата неговите шефове са му отказали. Просто не е за вярване, че след всичко това той смята да ти позволи да се върнеш в Етиопия; просто е невероятно!“

Бях убедил един човек, който имаше репутацията, че никога не променя решението си и че не се поддава на молби и убеждения. Всичко, което направих, беше да дам това, което бях получил от Закона на привличането; всичко, което направих, беше да му кажа истината. В тази ситуация имаше толкова много неща, над които няха контрол.

И въпреки това, там, където аз се бях отказал и не можех да направя нищо повече, Законът на привличането пое контрола и направи така, че невъзможното да се случи. Не се задоволих просто да се размотавам, в очакване нещата да се случват: не това е начинът, по който действа Законът на привличането. Вие правите всичко, което можете да направите, а Законът на привличането върши останалото!

Скот Лий

<http://eBook-eDen.Secretsgolden.com>

ДА НАМЕРИШ СРОДНА ДУША

Вече имах доказателства, че съществуват чудеса и че Законът на привличането действа. Използвах го от години, за да заявя открито желанието се за добри приятели, домове и успешна кариера. През 1997 г. реших да приложа тези техники, за да предизвикам появата на своята сродна душа. Бях прекарала предишната година, прощавайки на себе си и на другите за връзките, които не се бяха получили. Бях направила списък на качествата, които търся в един мъж, бях го представила пред вселената и енергично се бях освободила от мислите за предишните си любими мъже: наистина вярвах в сърцето си, че моята сродна душа е някъде там. Сега се надявах на малко помощ от космическата сила, която да ни събере. На 22 юни 1997 г. отидох да видя Ама, прегръщащата светица от Индия. Бях научила за нея преди години от Дийпак Чопра, който ми каза: „Ама има истински способности. Ако някога ти се удаде възможност да получиш прегръдка от нея, направи го“. Регистрирах се за присъствие на една сбирка за уикенда, като знаех, че по време на тази сбирка ще получа поне прегръдка. През първата вечер от сбирката търпеливо зачаках на опашка, за да си получа прегръдката. Бях развълнувана и малко нервна: имах план, но не знаех, дали ще проработи. Бяха ми казали, че Ама не говори английски и че когато получиш прегръдка, може да ти прошепне нещо на ухото или да изрече заклинание, но не трябва да разговаряш с нея. Когато дойде моят ред и докато ме прегръщаше, аз прошепнах в ухото ѝ: „Скъпа Ама, моля те, изцели ме от всичко, което ми пречи да намеря сродната си душа“. Когато казах това, тя се засмя и ме притисна по-силно, и знаех, че е разбрала молитвата ми.

Същата нощ ми се яви много ясен сън. В съня имаше седем жени, облечени в пурпурно, които ми пееха. Текстът

на песента гласеше: Ариел е жената, която идва след Бет. Когато се събудих на сутринта, бях убедена, че това е било знак: моята сродна душа беше някъде там, но в момента беше с жена на име Бет. На другата вечер получих възможност за втора прегръдка от Ама. Този път прошепнах в ухото ѝ молба да ми изпрати моята сродна душа и набързо изредих част от списъка с желанията си. Тя отново се засмя и ме притисна здраво. Три седмици по-късно заминах на непредвидено делово пътуване до Портланд, Орегон, и бизнес партньорът ми, Брайън, ме посрещна на летището. В мига, щом го видях, през ума ми мина мисълта: „Питам се коя ли е Бет?“

Вижте, аз не съм от хората, които чуват гласове, и никога преди не ми се беше случвало, но по-късно същия ден съвсем ясно чух един глас да ми казва: „Той е човекът. Така ще се случи. Това е човекът, с когото ще прекараш живота си“.

Скоро след това, Брайън се обърна към мен и каза: „Когато дойдох да те взема от летището, сторих ли ти се познат?“ Казах: „Да, защо питаш?“ Той каза: „Защото те сънувам“. Към края на деня открих, че ме е виждал насън и че наскоро е приключил връзка с жена на име Елизабет!

Брайън и аз се сгодихме три седмици по-късно. Преди да изтекат два месеца, той се беше преместил да живее при мен в Ла Джола. Точно на първата годишнина от деня, в който помолих Ама да ми помогне да намеря своята сродна душа, тя ни ожени на хиндуистка церемония пред хиляди хора. Чудеса наистина се случват и Законът на привличането определено действа.

Ариел Форд
www.soulmatekit.com

СЪЗДАВАМЕ С УМА СИ

Харесва ми идеята за изработване на бижута с позитивни твърдения и целебни послания, защото можеш да ги държиш у себе си, независимо къде се намираш или какво правиш. След като прочетох „Нулеви ограничения“, започнах да рисувам и да проектирам бижута с четирите фрази: „Съжалявам, моля те, прости ми, обичам те, благодаря ти“ и си ги представях изработени от истинско сребро и 14-каратово злато. Забелязах, че в момента, в който започнах да създавам тази представа, станах по-спокойна, щастлива и доволна. Изпадах в блажен транс и в това състояние можех да получа всичко, от което се нуждаех. Нямах понятие към кого да се обърна, за да поръчам изработването на всичките си модели, но знаех, че на вселената не ѝ е нужно аз да упражнявам микромениджмънт върху нейната работа. Тя се грижи за начина, докато ние се грижим за целта. Когато работим със Закона на привличането, едно от нужните неща е да имаме доверие. Така че, след като приключих с излагането на целта си, прехвърлих останалото на вселената: имах доверие, че тя ще вземе моите идеи и ще направи с тях нещо още по-добро. Следващата седмица получих имейл от една жена-бижутер, която имаше въпроси за „Нулеви ограничения“, и тя пишеше: „Освен това, имам един подарък, който искам да изпратя на Джо. Все още работя по него, но ще бъде готов в рамките на следващите две седмици: знаете ли къде да го изпратя?“ Когато я помолих да ми покаже завършеното си произведение, не можах да сдържа усмивката си: разпознах в нейните подаръци съвсем същите рисунки, които бях направила на ръка само преди седмица. Ние сме прекрасен пример за Закона на привличането в действие, според определението му във физиката: „Законът на привличането е електрическата или

магнитна сила, която действа между тела с противоположни заряди, целяща да ги събере“.

Тя не само беше създала точно бижутата, които бях проектирала и скицирала, но освен това беше вложила изключително умение и опитност в изработването им и беше разширила бизнеса по начин, който дори не си бях представяла. Именно тук в играта влиза частта „или по-добре“, именно така действа Законът на привличането. Когато живеем, оставяйки се на течението, нашите преживявания могат да бъдат толкова лесни, ясни и дори невероятни!

Сюзън Бърнс
www.InternationalTreasures.com

ПЕРСПЕКТИВАТА НА ПЕЙСЪН

Казвам се Пейсън Купър и се занимавам с дизайн и изработване на бижута. Миналата година прочетох „Нулеви ограничения“ и направо се влюбих в нея. Докато я четях и докато слушах записа от първия семинар с д-р Хю Лен и Джо (Витале), се вдъхнових да създам колекция от бижута, като използвам изясняващите фрази от техниката хоопопоно: „Обичам те. Съжалявам. Моля те, прости ми. Благодаря ти“. Създадох колекцията от бижута: два модела пръстени и два модела колиета. Единия от моделите започнах да си представям веднага, докато четях книгата: спиралата. Тъй като, както казва Джо, „Парите обичат бързината“, веднага изпратих по няколко броя от всяко бижу на Джо и д-р Хю Лен, за да им благодаря за книгата и за удивителното влияние, което тя оказва върху живота ми. За да получа пощенския адрес на Джо, изпратих информацията за връзка на сайта му и получих отговор от Сюзън Бърнс, прекрасната асистентка на Джо. Когато споделих с нея, че искам да изпратя на Джо нещо, което съм изработил, вдъхновен от хоопопоно, тя ме насочи към сайта си, за да видя някои от предметите, които предлага. Разменяйки си имейли, бързо се сприятелихме и не след дълго тя стана изключителен представител на колекцията от бижута „Хоопопоно“ на Компанията с ограничена отговорност „Пейсън & Ко“! Сюзън се превърна в прекрасна приятелка, както и в клиент, като заедно с мен създаде и други бижута за своя бизнес. За мен е истинска чест и благословия, че получих вдъхновението за моделите „Хоопопоно“ и за действията, които изглеждаха толкова прости и които доведоха пряко до удивителна и прекрасна нова приятелка, както и до невероятен бизнес контакт.

Пейсън Купър

<http://www.transformationaljewelry.com>

СЛАДКА СДЕЛКА

Винаги съм имала коли на старо. Кредитът ми е ужасен, но непрекъснато си се представях как пътувам из целите Източни щати в нова кола. След като прочетох имейла на Джо (Витале), реших да е едно от представителствата на „Форд Ка“: вместо това обаче моята кола се оказа в участъка на „Хюндай“. Продавачът ми предложи един „Хюндай Елантра“ модел 2008 г. с всички екстри, които исках; с предстоящо одобрение за финансиране. Моята амбиция беше да се сдобия с кола при минимални вноски в брой, с инсталирано в нея ХМ сателитно радио и месечни вноски под 400 долара. Направих пробна обиколка с една, която ми хареса, и след това се прибрах. На другия ден се обадох на представителя по продажбите, но той беше прекалено зает с някакъв клиент, за да отговори на обаждането ми. В понеделник раздражението ми нарасна и реших да отида в магазините на „Хонда“ и „Нисан“ в града, в който живея. Търговецът на „Хонда“ искаше да ми даде на изплащане кола, която не съответстваше на моите предпочитания. Тя нямаше нито една от екстрите, които исках, плюс това той искаше 1111 долара, които да се изплатят на момента, а месечните вноски щяха да бъдат по 425 долара. Представителят на „Нисан“ поиска чек за 200 долара, за да поръча доставката на кола, която щеше да ми запази. Каза, че ще отсъства до сряда и ще ми се обади, когато се върне.

В сряда търговецът от „Хюндай“ се обади и ме покани да отида и да взема новата си кола. След като плаках целия вторник и през част от сряда сутринта, питайки се дали някога ще се отърва от старата си кола, тази новина беше добре дошла. Скоро след това човекът от „Нисан“ се обади и каза, че ще има нужда от 5000 долара, за да заплати отрицателната разлика в цената между заема

и стойността на старата кола, която дадох в замяна. Казах му, че нямам толкова пари и че ще се отбия по-късно да си прибера чека. Представете си изненаданото изражение върху лицето на представителя на „Нисан“, когато се появи от представителството на „Хюндай“ през две врати оттам с новия си „Хюндай Елантра“, с всички екстри, които исках!

От Евелин Харгроув

ГЛАВА 8

ДА ЗАПАЛИШ БОЖЕСТВЕНАТА ИСКРА

Любопитно предизвикателство е да се обясни как еволюира осъзнаването в живота на всеки човек. Първо, трябва да си дадете сметка, че не знаете каквото не знаете. Резултатите, които постигате, са продукт на онова, на което са ви учили и което сте усвоили в течение на живота си, а не са породени от това, че съзнателно сте избрали своите убеждения. Щом осъзнаете, че може би вашите убеждения са неразумни или самоограничаващи, можете съзнателно да изберете да се промените. Това става, като разчистите тези негативни мисли и убеждения и ги заместите с положителни. Ние сме човешки същества и в настоящото си съществуване обикновено не отстраняваме нещата, които са ни излишни, освен ако не бъдем принудени да го направим. Много хора се придвижват с трясък по магистралата на живота с все същия си стар мисловен процес: не че наистина се справят зле, но не достигат пълния си потенциал. Малко хора преживяват онова, което е познато като катализатор на осъзнаването. Това може да стане чрез неудовлетворение от живота или травматично събитие, което ги принуждава да погледнат на настоящите си убеждения от различна перспектива и да преценят дали тези убеждения служат на целта им. Това ви предоставя възможност да поемете контрола и да изберете да привлечете това, което искате в живота.

Последният етап на осъзнаването е разбирането, че трябва да се отпуснете. Трябва да освободите желанието си и да позволите на чудесата да дойдат при вас. Това може да ви се струва малко в противоречие с интуицията, тъй като току-що казах, че трябва съзнателно да поемете контрола и да направите избор. Помните ли обаче, че казах, че целта на осъзнаването е укрепването и увеличаването на силата, свързана със Закона на привличането? Тази последна стъпка ви дава максималната сила да привлечате неща в живота си. Като освобождавате намерението, вие си позволявате да създавате заедно с божественото и предавате най-съкровеното си

желание по най-лесния и бърз възможен начин. Ако продължавате да мислите за начина на осъществяване, ще се борите повече, отколкото е необходимо. Отпускането улеснява нещата.

Всеки има различна идея за това, какво представлява божественото: някои казват Бог, Вселената, Буда, или безброй други названия. Всъщност, всички те са едно и също. Когато съсредоточавате намеренията си върху целта да помагате на други, вие сте естествено възнаградени с желанията си. Вие преминавате от егоистични намерения към божествени намерения, а породените от божественото намерения са именно онези, които осъществяват привличането най-бързо. Отпускането не означава да захвърлите намеренията си на вятъра. То означава да съсредоточите намеренията си и след това да освободите съзнанието си от мисълта за начина, по който ще ги постигнете. Това позволява на вселената да си свърши работата без намеса от ваша страна. Съвсем честно казано, повечето хора поставят на пътя си повече препятствия от необходимото, защото всъщност не вярват, че божественото ще спомогне за осъществяването на желанията им; че те трябва да се намесят и да диктуват как трябва да се случат нещата.

Именно вие имате властта да създадете онова, което искате в живота, затова всичко започва с вашите намерения. Ако животът ви е ужасен, това е защото вие сте го създали такъв. Ако животът ви е възхитителен, това е защото вие сте го направили такъв. Ключът към успеха е да действате отзад напред. Първо открийте целта на живота си, своето призвание, дарбите и силните си страни, след това се заемете да си вършите работата. Повечето хора работят, надявайки се, че могат да намерят целта на живота си. Преди да се усетят, животът ги е подминал. Тогава ключът към отпускането е първо да разберете каква е вашата цел в живота. Тогава отпускането придобива нов вид. То е отпускане, след като вече имате цел, а не толкова, при което се отпускате и просто си пожелавате най-доброто.

Когато сте изправени пред трудни решения, винаги имате избор и нерешителността или бездействието е една от тези възможности за избор. Недейте да си седите, облежани назад в креслото, и просто да се надявате, че Законът на привличането ще ви подкрепи. Законът на привличането винаги дава резултати, дори и да не е нещо, което искате. Вие носите отговорност за собствения си избор. Макар че това

може да накара някои хора да се почувстват потиснати, можете да изберете да се наслаждавате на факта, че държите в свои ръце властта да промените това, което не работи във ваша полза.

Някои от най-хубавите чудеса се случват, когато вече сте се освободили от мисълта за изпълняването на това намерение, и тогава то изведнъж се осъществява като гръм от ясно небе и ви шокира с факта колко съвършено решение предоставя. Историята на Крис е страхотен пример:

Изнасям беседи за настройването на съзнанието към очакване и привличане на благополучие. Влагах капитал в недвижими имоти, когато получих покана от Нан, служителка на Клуба за недвижими имуществва. Тя говореше за посещение до един ресторант с инвестиционна цел. С баща ми решихме да отидем. Така се случи, че седях точно до Нан. Ние си тръгнахме последни, тъй като водехме дълъг, интересен разговор. Имахме много общи неща. През следващите два месеца се срещяхме за обяд и често се натъквахме един на друг. Говорехме за бизнес, недвижими имоти и международни инвестиции. Една вечер посетих курс по медитация. Докато излизах от стаята, се натъкнах право на нея! Беше странно. Разхождахме се из магазина, говорехме си за духовност, за Закона на привличането и така нататък. Непрекъснато се натъквахме един на друг из целия град на несвързани помежду си места. Бях необвързан, но всъщност не си търсех нова връзка, така че отначало не забелязах всички тези „съвпадения“.

Нан ме покани в своята Женска група по недвижими имоти да изнеса беседата си за настройване на съзнанието към очакване и привличане на благополучие. Това беше най-добрата ми беседа и разговорът включваше предлагане на книги. И двамата с Нан препоръчахме „Ключът“ от Джо Витале: още едно общо нещо! След дълга, оживена вечер всички си тръгнаха. Ние си говорихме на паркинга до един сутринта! Просто непрекъснато откривахме още интересни

теми за разговор, като религията, духовността и вселената. Прекарах чудесно.

Тогаваша получих имейл от Джо Витале за една вечеря с д-р Хю Лен, който излекувал много хора с умствени заболявания, без да говори с тях. Трябваше да видя това. Поканих единствения човек, който според мен щеше да оцени това: Нан. Пътувахме заедно и си говорихме много. Вечерята и разговорът бяха чудесни. Енергията беше отпускаща и изпълнена с възможности. Наслаждавахме се взаимно на компанията си толкова много, че продължихме да разговаряме в лоби бара, като си прекарвахме чудесно. Имайте предвид: аз все още си мислех, че не търся връзка!

През следващите няколко часа животът ми се промени завинаги. Разговорът ставаше все по-интересен и по-интересен. После, в един миг, ясно осъзнах, че тя беше най-добрата „кандидатка“ за срещи, която бях виждал от повече от десетилетие. Още там, веднага, ѝ казах, че се интересувам от нея. Ето какво беше странното, тя се чувстваше по същия начин от седмици насам. Предишната седмица бяхме отишли в джаз клуб с един приятел и тя се беше опитала да види дали енергията идва от мен, но не беше така. В книжарницата с литература в стил „Ню Ейдж“ малко се беше изплашила, защото почувствала енергията ми, преди да изляза от лекцията по медитация. Питаше се защо усеща толкова силна енергия, когато е близо до мен.

Е, щом и аз го почувствах, двамата се влюбихме лудо. Заедно сме вече от над две години и сме по-щастливи от всякога. Меденият месец не трябва да свършва. Никой от нас всъщност не си търсеше нова връзка. Ние се стремяхме към собственото си щастие и създаването на удовлетворяващ живот. Очаквахме животът да бъде хубав. Нашите енергии са в синхрон, защото и двамата вярваме, че целта на живота е да бъдем щастливи. Ние очакваме чудеса и оставяме вселената да уреди всички подробности. Предприемете следващата стъпка от действията си и продължавайте да напредвате. После, внимавайте кой и какво се появява непрекъснато около вас!

Всички имаме вдъхновение: мисли и представи какъв може да бъде животът ни. И въпреки това, някои хора просто не го признават. Когато се освободим от мисълта за начина на постигането, ние сме отворени за приемане на чудесата и ги очакваме. Могат да започнат да се случват всякакви неща. Синхронността в живота ни възниква често; едни събития съвпадат с други и започват да виждате как божественото потича през живота ви, като река.

Вдъхновението произхожда от Божественото и ако действате, водени от него, а след това го освободите и го върнете обратно при Божественото, ще пожънете наградите. То може да дойде като тих шепот на вдъхновение или внезапна експлозия на развълнувана мисъл: и двете са в състояние да ви дадат това, което искате най-много от живота, дори и да не сте сигурни как ще стане това. Да кажем, че имате желание да притежавате по-голямо богатство в живота си, а освен това имате хоби, което е ваша голяма страст. И така, вие се настройвате на една вълна с източника, и тогава в ума ви се промъква една малка мисъл: „Ами ако направя с хобито си това, и това, и го превърна в бизнес?“ Така че проучвате възможността (действие), разработвате бизнес план (действие), и намирате пазар за идеята си; построявате своя магазин (онлайн или друг) или го давате на консигнация, за да бъде продаден. Боже! Парите започват да пристигат.

Вдъхновеното действие е да следвате всяка стъпка, когато тя се появява пред вас. Както казваше д-р Мартин Лутър Кинг: „Не е нужно да виждаш цялата стълба: просто трябва да стъпиш на първото стъпало“.

Процесът на предприемане на вдъхновено действие се осъществява стъпка по стъпка. Трябва да предприемате стъпките една по една. Не е нужно да виждате цялата картина. Действайте с тази част от нея, която имате под ръка. Правете това, което ви казва сърцето. По дългия път не можете да сгрешите.

Можете да постигнете всичко, като предприемате стъпките една по една. Същото е и със създаването на живота, който искате да водите. Ако се опитате да погледнете целия проект или голямата

картина на това, което искате да направите в живота си, видяното ще ви изплаши. Повечето хора се отдръпват и дори не опитват. „Номерът“ е да се съсредоточите върху момента: да се съсредоточите и да направите това, което се иска от вас в момента, защото всъщност това е единственото ви силно място.

С Крейг наемахме част от 92-акрова ферма в окръг Фокиър, Вирджиния. Бяхме започнали да отглеждаме прекрасно стадо черни шотландски говеда, което ни помагаше да компенсирате цената за живота извън Вашингтон, окръг Колумбия. Бяхме сформирали група през 2005 г., за да се възползваме от данъчните облекчения за земеделието. Хазяинът не беше дал официално име на фермата, но тъй като тя се гущеше в Планината на гърмящата змия в подножието на планините Блу Ридж, започнах да я наричам „Убежището“. Тя допадна и на нагласата на Крейг: той ужасно съжаляваше, че така и не е успял да стане истински бандит, а с всичките тези коне, котки, кучета и крави, които имахме, ние си бяхме истинска банда! Идеята за убежището просто се зароди. Имах добра работа в „новоизлюпена“ консултантска фирма за интернет технологии, а Крейг имаше добра работа в отдела за конструиране на местна компания за оформление на паркове с разсадник към нея. Колкото повече си мислехме да купим имот на югозапад и да развием идеята си за разработване на ранчо за гости, толкова повече осъзнавах, че ще трябва да си сменя работата, а Крейг ще трябва да бъде непрекъснато в ранчото. Предизвикателството беше да продължа да печеля голямата заплата, която изкарвах, за да можем да превърнем мечтата си в реалност. В лицето на една прекрасна приятелка, ми се откри именно тази възможност. Тя беше също и „гуру“ по въпроса с продуктивността, която работеше като консултант и пътуваше из страната, представяйки правителствени предложения и свързани с тях продукти, и печелеше страхотно. Сприятелихме се и тя ме препоръча

на компанията, в която работеше. Прекрасното в тази смяна на работата беше, че можех да живея където си искам: включително наред югозапада на Високата пустиня, и пак да работя в корпоративния свят, печелейки много добре. Единственото затруднение беше, че щеше да ми се налага да пътувам и да отсъствам от къщи в продължение на седмици или месеци.

Направих смяната и бях възнаградена с добро работно време и високо оценяване от интензивното двуседмично обучение. Веднага след „дипломирането“ ме назначиха на място, което беше доста близо до фермата. Отсъствах от къщи през седмицата, но можех да се прибирам всеки уикенд. Междувременно Крейг беше заминал за Аризона и беше купил ранчото „Убежище“. Моите 401 хиляди от предишната компания, в която работех, стигнаха за изплащането на началната вноска и имахме време до януари преди момента за изплащането на първата полица. Затова работих два месеца без почивка, натрупах много работни часове, натрупах страхотен опит, и наистина успях да направя добро впечатление. После задачата, която мислех, че ще ми възложат, не възникна, и аз се прибрах да чакам следващата. Това беше другият недостатък: ако не работех, не ми плащаха. И така, през първата седмица на януари си бях вкъщи. Бях си вкъщи до края на януари, който се изниза и дойде февруари. Трябваше да изплатим първата си полица за ранчото през януари, предстоеше ни да преместим осем коня, едно куче, дванайсет котки и колкото говеда решехме да вземем, а аз си седях вкъщи, без да печеля нито стотинка.

После, един четвъртък вечер, клетъчният ми телефон иззвъня, което беше странно, защото изведнъж имахме сигнал за мобилните телефони в кухнята! Както и да е, развълнувах се, когато видях, че обаждането е от една приятелка, която бях определила като своя истинска сродна душа. Представете си изненадата ми, когато тя каза: „Някой иска да говори с теб“, и следващият глас, който чух, беше на д-р Джо Витале! Проведохме невероятен разговор

и аз му казах колко се тревожа за това, че не работя и за всички пари, които трябваше да намерим. Точно тогава той ми каза да напиша нещо, представляващо по същността си „благодарствена бележка“ за онова, което исках. Спомням си как каза, че трябва да посоча конкретно за какво съм благодарна, и да съм почти разточителна в благодарностите си. Така че, когато Крейг отиде да подготви грила за вечеря, веднага седнах и изпълних с точност предложеното от д-р Витале, и щом го направих, се почувствах по-добре! На другата сутрин телефонът иззвъня. Обаждана се от централата, за да ми кажат да се обадя на колега от отдела по планирането и дизайна, с когото бях работила преди, и да се явя в понеделник. Не бях особено изненадана, че ми се обадиха: просто развълнувана. Благодарих на д-р Витале на глас. Оттогава работя постоянно, с изключение на седмицата, която трябваше да си освободя заради преместването. По една щастлива случайност съм се отправила към къщи за, както си мисля, само два-три дни, но това време може да се проточи и до една седмица. Не се тревожа за следващата си задача. Знам точно как да накарам това да се случи.

Тамара Дж. Лоусън
www.hideoutranch.com

ДОВЕРИЕ

„Отпусни се и се довери“ е нещо, което чувате много често, ако се движите в близост до ментори по самоусъвършенстване дори за кратко време. Понякога това изглежда като най-добрият отговор на въпросите, когато се опитваме да разберем как ще се осъществи дадено нещо или защо на дадено нещо, изглежда, му е нужно толкова време да приеме форма. След известно време то може също да ни се стори като отговора, който даваме, когато всъщност не знаем какво да отговорим.

Важно е да знаете, че това е съществена част от вашето разбиране, но само една стъпка в пътуването. Обикновено това е най-доброто, което можем да направим, когато искаме да преустановим „мануалния“ контрол или насилственото манипулиране на физическата реалност: то се основава на страха от промяна. Целта на тази стъпка е да се „отворите“, придобивайки разширено усещане за себе си. Когато се опитваме да контролираме нещо, ние ограничаваме нашето „създаване“ до това, което вече сме направили; ограничаваме се до това, което вече знаем. През повечето време се страхуваме, че ако изпуснем контрола, положението ще стане катастрофално за по-малко време, отколкото ви е нужно да кажете: „Отпусни се и се довери“.

Учейки се да се доверяваме на собствената си творческа, спонтанна енергия, ние трябва да се научим да се отваряме за непознатото; за това, което иска да се роди, като художник пред статив. Например, ако познавате единствено оскъдицата и отрицателните събития, тогава ще трябва да отворите възприятията си за друг вариант, за да създадете нещо различно. Но за да приемете за известно време уязвимостта, предизвикана от незнанието, без да се потиснете и да се върнете към онова, което ви е познато, е нужна определена сила и решителност и може би дори практика. Именно в това е смисълът на цялата идея за доверието и причината да я чувате толкова често. Историята на Мат е страхотен пример за това, да се отпуснеш и да позволиш в живота ти да нахлуе поток от хубави неща.

До този момент съм изпитал действието на Закона на привличането в безброй области на живота си. През част от времето дори не си давах сметка, че той действа, докато не погледнех назад и не се замислех за ситуациите, в които се намирах. За нещастие някои от тях бяха това, което наричаме „негативни“ преживявания, макар сега да смятам, че всички те са били позитивни и са ми били от полза заради резултатите, до които са довели.

Роден съм с увреждане, наречено „Паралич на Ербс“, което означаваше, че нервите ми са откъснати от гръбнака и лявата ми ръка беше останала парализирана. Докато растях, лекарите казваха на родителите ми и на мен, че няма да мога да спортувам нищо, да плувам или да свиря на музикални инструменти. Това беше образът, който те имаха в ума си и който бяха видели в други. Представата, която имах аз за живота си обаче, се различаваше от тази на родителите ми. Започнах уроци по плуване, макар че отначало ми беше трудно. Плувах в кръг, защото дясната ми ръка беше много по-силна от лявата. Поставих си за цел да преплувам цяла дължина от басейна и един ден най-после успях да го постигна. Освен това още отрано се приклянах към крикета. Искях да играя крикет за моя окръг. Освен това исках да бъда капитан на местния отбор в селото, където живеех. Съсредоточих се и визуализирах тази цел с всичка сила. Накрая, моят треньор ме включи в пробите за отбора на окръга и успях да вляза в отбора. Пет години играх полупрофесионален крикет. Бях капитан на университетския си отбор, а сега съм капитан на местния тим в селото си. Знаем, че всичко е възможно, ако си го поставиш за цел: за постигането му са нужни единствено страст и емоция.

В миналото имах негативни преживявания с тормоз в училище. По онова време се съсредоточавах върху обидите и неприятните постъпки, с които ме тормозеха другите деца. Сега осъзнавам, че със съсредоточаването си съм привличал още от нежеланите неща. Едва след като един ден просто не им обърнах внимание, това поведение

започна да изчезва и аз станах едно от най-популярните деца в училище. Освен това „привличах“ изпитните резултати. Спомням си как месец преди изпитите написах оценките, които исках да получа. Помолих вселената и се отпуснах. Денят за резултатите дойде и за мое удивление, оценките ми бяха точно същите като онези, които бях написал преди изпита. В университета изучавах изящни изкуства и се бях съсредоточил върху раздразнението и безсилния гняв, които изпитвах към света. Проблемът беше, че това ме потискаше емоционално. Успехът ми започна да се понижава и ме обзе голям гняв. Живеех в една къща с още осем души. Нощем ме мъчеше безсъние. Двама от съквартирантите ми слушаха много дразнеща музика и я пускаха късно нощем, и то много високо. Бях много потиснат, а не знаех защо. Един ден гледах снимки на Джордж Буш в интернет. Реших да нарисувам този образ в карикатурен стил, заобиколен от пухкави облаци. На преподавателите ми им стана ужасно неприятно, но всички останали страшно го харесаха. Това беше повратна точка за мен, тъй като осъзнах, че това е моето възприятие и възгледът ми за нещата в живота ми, които създаваха моето отношение и определяха резултатите ми.

Подхождах към предметите си по комичен начин и целият ми живот се промени. Виждате ли, когато се съсредоточавате върху нещата със страст, това може да се отрази на целия ви живот. Един ден ми се обадиха от някаква галерия: искаха да покажат произведенията ми в изложба. Привличах ги, защото бях променил мислите и действията си. Продадох една картина още преди откриването на изложбата, а след това продадох още три през същия месец. След това, няколко месеца по-късно привлякох една от мечтаните си коли и ваканция в Ню Йорк за мен, приятелката ми и родителите ми.

През целия ми живот ми казваха, че никога няма да свиря на никакви музикални инструменти. Но един ден се почувствах вдъхновен да хвана китарата. Естествено, хванах я по погрешния начин. Свирех с лявата ръка. Не

мога да обърна ръката си, за да дърпам струните, но мога да подръпвам с пръсти и да подрънквам на струните. Моите родители ми купиха за един от рождените дни китара, на която можех да свиря с лявата ръка. Докато бях в университета, започнах да развивам уменията си за писане на песни и записах демо албум при един мой приятел, който имаше малко звукозаписно студио. Започнах истински да се наслаждавам на музиката, и през последните две години пиша текстовете и записвам песните за един албум, в който си излях сърцето и душата. Съквартирантът ми работи като професионален музикант, а шефът му е невероятен музикант и е работил с някои удивителни хора. Един ден отпратих към вселената молба той да работи с мен по новия ми албум. Една вечер се прибрах вкъщи и говорих със съквартиранта си. Той каза, че е изсвирил две от моите песни на шефа си и той смятал, че са страхотни. Предлагал да дирижира пълен запис със струнни инструменти и да оркестрира албума. Не можех да повярвам! После си спомних, че няколко дни преди това бях поискал от вселената също и пълен оркестър да свири в албума ми. За първия ми албум бяхме използвали запис на струнни инструменти, а аз исках да използвам истински струнни инструменти, за да бъде звукът по-въздействащ и качествен. Предстои да запишем албума в идните месеци и всичко, за което помолих, си идва на мястото. Последвах съвета на Джо Витале да предприема „вдъхновени действия“. Наскоро изпитах порив да започна да пиша. Няколко седмици по-късно имах книга, която се отнасяше изцяло за моите чувства, преживявания и мислите ми за света, духовността и преживяванията ми със Закона на привличането. Пожелал съм да се появи издателска компания, която да дава възможност на независими автори да публикуват творбите си. Попаднах на идеалната за целта и сега имам книга! Благодаря на Джо за книгата му „Ключът“: тя наистина ме вдъхнови.

Мат Парсънс

www.mattparsonsartandmusic.com

Мат показва какво може да ви се случи, ако се отпуснете и се доверите. Той е трябвало да преодолее повече пречки, отколкото повечето хора, и въпреки това не се е тревожил за всички онези неща, които според останалите не е можел да прави. Той си постави намерение, предприе вдъхновено действие и се отпусна.

Често пъти, съпротивата на даден човек спрямо идеята за това, да се отпусне и да се довери, всъщност олицетворява техния отказ да се отпуснат. Тези хора се опитват твърде упорито и непрекъснато удрят с глави тухлени стени, натъквайки се на едно препятствие след друго. Ако се доверите на вдъхновението си, когато то ви казва да направите нещо и се освободите от необходимостта постоянно да държите нещата под контрол, пътят става ясен. Доверете се на божественото във вас и следвайте това вътрешно напътствие. Когато престанете настойчиво да твърдите, че знаете толкова много за всяка ситуация, вие си позволявате да приемате и да учите и намирате по-добър и по-лесен начин.

Това е до голяма степен същото като да стоите в поток. Ако настоявате, че знаете къде е следващата сигурна стъпка от брода, това много прилича на вървене срещу течението. Ако обаче се отпуснете и позволите на потока да свърши работата вместо вас, животът е много по-лесен. Законът на привличането е течението и може да ви отнесе отвъд всичко, което сте си представяли. Но той ще действа за вас само ако се отпуснете и му позволите да го направи. Трябва да възпрете навика да се тревожите и да се стресирате заради подробностите, тъй като това е доказателство, че не сте се освободили от необходимостта за контрол. Това може да изисква известни упражнения. Може би няма да повярвате, но през по-голямата първа част от живота си бях интроверт. Изобщо не можех да си представя да стоя пред група хора и да говоря, а какво остава пък да се появявам във филми или на видеозаписи. Сега не мога да си представя да не правя тези неща. Щом се освободих от страха и от необходимостта да контролирам всеки аспект от живота си, той се подобри неимоверно! Винаги получавам усмивка от хората, които са шокирани от откритието колко по-добър става животът им, когато престанат да се пречкат! Престанете да се опитвате да управлявате дреболиите и позволете на божественото да носи чудеса в живота ви всеки ден.

Щом овладеете идеята, че е възможно в живота ви всеки ден да се случват чудеса, очакването става лесно. И въпреки това, често се изненадвам, когато те се случват! Вероятно причината е, че сега ги забелязвам повече, тъй като умът ми не е толкова претъпкан с подробностите, които по-рано исках да контролирам. Сега се освобождавам от мисълта за тях и това ми оставя място да приемам подаръците, които чакат да се появят в живота ми. Вие също можете да бъдете част от това. Всъщност вие вече сте част от това. Вие стоите в потока, докато говорим, но или вървите срещу течението, или го оставяте да ви носи. Въпросът е: готови ли сте да се отпуснете?

ВАШЕТО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Сега, след като стигнахте до края на тази книга, какво ще правите с наученото?

Имате възможности за избор, разбира се. Можете да не направите нищо. Можете да препрочетете тази книга. Можете да купите екземпляри за семейството и приятелите си. Можете да насърчите други да прочетат тази книга, като пишете отзиви, статии в блогове и още неща. Но аз искам да ви предизвикам. Искам да помислите в по-голям мащаб, отколкото сте мислили някога преди. Искам от вас да дръзнете да направите нещо, което си струва. В крайна сметка, ако можехте да имате, да направите, или да бъдете, всичко, какво бихте искали?

Ако знаехте, че няма да се провалите, какво бихте направили?

Ако спечелите милиони долари от лотарията и всичките ви сметки са изплатени, а бъдещето ви — сигурно, какво ще направите тогава? Какъвто и да е отговорът ви, направете го сега. Дръзнете да направите нещо, което си струва.

ЗА АВТОРА

Една от звездите във филмите „Тайната“, „Опусът“, „Компасът“ и „Пробвайте го на всичко“, д-р Джо Витале е президент на Hypnotic Marketing Inc. и президент на Frontier Nutritional Research Inc. И двете компании се намират в Остин, Тексас.

Той е автор на твърде много книги, за да се изброят всички, сред които бестселърите „Ключът: Липсващата тайна“, „Факторът привличане“, „Силата на агресивния маркетинг“, „Нулеви ограничения“, „Електронният код“, „Всяка минута се ражда клиент“, „Седемте изгубени тайни на успеха“, „Хипнотичният маркетинг“, „Вашата интернет машина за пари“, „Да купуваш в транс“ и „Вдъхновен маркетинг“. Някога бездомен и живеещ в нищета, в момента Джо е смятан за един от пионерите на интернет маркетинга. Помогнал е на много хора да станат милионери и е подпомогнал създаването на онлайн империи.

Благодарение на работата си в „Тайната“ и на успеха на книгите му „Факторът привличане“ и „Ключът“ сега той е известен като гуру в областта на самоусъвършенстването. Наричат го Интернет Буда.

Посетете уебсайта му <http://www.mrfire.com>

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.