

UVOD

ODA PRIJATELJICI

“Čovjek ne postoji samo tako, već uvijek odlučuje kakvo će biti njegovo postojanje, što će postati u sljedećem trenutku.”

VIKTOR FRANKL

Ranih 1980-ih upoznala sam se s načelima kvantne fizike, koja je tada postala moja strast i moj životni vodič. Radeći kao savjetnica u svojoj privatnoj ordinaciji, podučavala sam svoje klijente načinima na koje oni mogu primijeniti načela kvantne fizike na njihova osobna iskustva – i proširiti njihovu svijest i vibracije kako bi stvorili puno sretnije živote. Tada sam vjerovala – i još uvijek vjerujem – da mi je uporaba tih načela podarila neke od najdubljih spoznaja u mojem životu.

Posljednjih je godina, međutim, nastala zbrka na području zakona privlačenja – i načina kako oni djeluju. Proširilo se jedno iznimno pojednostavljeno i materijalističko gledište, a to je stvorilo osjećaje hitnosti, straha i krivnje. “Sve ili ništa” pristup energiji je postao toliko rasprostranjen da ljudi više ne znaju objasniti teške stvari koje im se događaju. Oni obično nalaze neke mane u sebi, što je jedan vrlo nezdravi stav. Na žalost, zbog toga samo još više tonu u negativnost.

Taj stav me dovodi do mojega prvog povoda za pisanje ove knjige: želim da shvatite zakone kao alate koji vam daju moć, a ne kao stroge

uvjete koje morate ispuniti ili ćete biti kažnjeni. Ja volim te zakone i ne sviđa mi se pomisao da netko zbog njih osjeća krivnju.

To se dogodilo Pat Davidson, jednoj mojoj dragoj prijateljici, kojoj sam posvetila ovu knjigu. Ustvari, ona je nadahnuće od kojeg je sve krenulo.

Prije tri godine Pat su dijagnosticirali amiotrofičnu lateralnu sklerozu (ALS). To je progresivna bolest (također poznata pod imenom Lou Gehrigova bolest) zbog koje ljudi postepeno gube vlast nad mišićima i na kraju postanu paralizirani. Pat, mnoge njezine prijateljice i članovi njezine obitelji čitali su mnogo knjiga o privlačenju pa su počeli istraživati kako je “privukla” tu bolest i što je učinila da je oboljela.

Osobno vjerujem da njezine misli nisu uzrokovale tu nesreću, iako je jednom davno u životu u sebi nosila mnogo straha. Međutim, davno ga je i nadvladala; desetljećima je živjela jednim sretnim i svrhovitim životom. Osim toga Pat je u vrijeme svoje dijagnoze saznala da je u njezinom malom gradu još šest drugih ljudi imalo ALS, koja je vrlo rijetka bolest. Ta statistika se uopće nije poklapala s državnim prosjekom pa sam se upitala je li nešto iz okoliša utjecalo na pojavu bolesti. Moja prijateljica i izvanredna znanstvenica Candance Pert vjeruje da su mnoge današnje bolesti povezane s čimbenicima vezanim uz okoliš.

Usprkos tome, na početku je Pat često za pojavu bolesti okrivljavala sebe; dok je vrijeme prolazilo, počela si je predbacivati i činjenicu da se ne može iscijeliti. Mislila je da s njom sigurno nešto nije u redu, budući da svojim mislima nije mogla stvoriti čudo; zato je očajnički pokušavala vizualizirati iscjeljenje, ostvariti ga snagom volje te imati pozitivan stav.

Taj posljednji dio je provodila do krajnjih granica. Kada joj se stanje pogoršalo, vjerovala je da čak ne bi trebala ni pričati o tome kako se osjeća. Ako bi nekome rekla da je umorna ili da su joj mišići slabiji, osjećala bi krivnju zbog pričanja o onom negativnom. Očito joj je netko savjetovao da ako želi ozdraviti, nikada ne bi trebala priznati da se osjeća loše.

Znam da su to bili dobronamjerni savjeti voljenih osoba koji su bili spremni pomoći mojoj prijateljici da se oporavi – ali ona je to teško

podnijela. Pat je shvatila da je važno poštovati sebe i to joj je pomoglo osloboditi se srama i iskreno progovoriti o svojim osjećajima i iskustvu. Njezina obitelj i prijatelji su joj pokazali bezgraničnu podršku te su se posvetili njezinim potrebama i sreći. Njihova predanost je bila jedno nadahnuće, kao i njezina ljubav i zahvalnost koju im je pokazala. Ustvari, njezina čitava svijest se preoblikovala u ljubav i zahvalnost. Ona je uspjela posve se osloboditi svoje krivnje i samoosuđivanja.

Pat i ja smo mnogo govorile o tim stvarima te su ti razgovori bili nadahnuće za ovu knjigu. Nisam željela da i drugi ljudi, koji prolaze kroz nešto tako traumatično, povećavaju svoje nevolje zbog krivnje i samookrivljanja. Umjesto toga puno bolje je ovim zakonima pristupiti na uravnotežen način te se osloboditi svih krajnosti i traženja pogrješaka.

Prvi dio ove knjige bavi se upravo time – istraživanjem uobičajenih zabluda. Sitnice su možda suptilne, ali su vrlo važne ako želite u svakoj vrsti iskustva zadržati svoju moć. Pretpostavljam da ste donekle upoznati sa zakonima privlačenja, budući da su oni stekli nevjerovatnu popularnost posljednjih nekoliko godina. Bezbrojni autori su napisali mnoštvo raznovrsnih knjiga koje govore o različitim vidovima načela privlačenja.

Htjela bih naglasiti da ova knjiga nije kritika teorija drugih autora. Napisala sam je samo kao odgovor na iskustvo moje prijateljice – i na stotine elektronskih poruka koje sam dobila i kojima ljudi od mene traže neka objašnjenja. Moja iskrena namjera je smanjiti učestalost “sve ili ništa” reakcija te uvesti jasnoću, mir i ravnotežu na sva životna područja, uključujući i očitovanje i privlačenje.

U drugom dijelu istražujem što sve utječe na stvaranje naše sudbine. O tome sam također često razgovarala s Pat. Ako njezinu bolest nije isključivo uzrokovao njezin način razmišljanja, koji drugi razlozi postoje? Na bolest mogu utjecati brojni čimbenici. Kada razmotrite ukupnost svih tih čimbenika, to vam može donijeti mnoge spoznaje.

To je moj drugi povod za pisanje ove knjige – istražiti *sve* elemente privlačenja i očitovanja te zatim objasniti kako se sa svakim od njih možemo nositi pomoću snage naše svijesti. Primjerice, kada počnemo shvaćati višu namjeru koju naša duša ima za ovaj život, onda možemo

naučiti kako s time uskladiti naše osobne želje te u životu stvoriti osjećaj većeg zadovoljstva i uspjeha.

Također, ako se malo odmaknemo i promotrimo prirodne životne cikluse poput preobrazbe, smrti i ponovnog rođenja, možemo naučiti kako ti prijelazi donose neprocjenjiv rast i spoznaje – kako ovom životnom iskustvu, tako i našoj vječnoj evoluciji. Kada dobijemo uvid u našu karmu i energetske izvore u njoj, možemo se osloboditi starih obrazaca i stvoriti nove, pozitivne smjernice za ovaj život i živote koji dolaze.

Svi ti čimbenici utječu na naša iskustva i mora ih se uzeti u obzir uz individualne čimbenike osobne svijesti, energetske vibracije i namjere. Naravno, ta posljednja tri čimbenika početne su točke za samoostvarenje i stvaranje sudbine, ali mi ih moramo promatrati kroz istinu naše vječne i osobne stvarnosti. U trećem dijelu govorim o tome – o uspostavljanju unutrašnje stvarnosti koja odražava istinu naše vječne vrijednosti i neprocjenjive moći.

Naša svijest je najvažniji od tih osobnih čimbenika. Ako se potrudimo razumjeti je i pravilno usmjeriti, tada čak i najveću nevolju možemo pretvoriti u predivan blagoslov. Međutim, ta svijest se mora temeljiti na našem istinskom izvoru moći, a ne na lažima straha i ograničavanja. To je vibracija naše životne sile, srž naše osobne kreacije. Kada ostvarimo svijest koja se temelji na vječnoj istini, lakše utječemo na unutrašnje i vanjske čimbenike koji utječu na naše živote.

Kroz čitavu knjigu nailazit ćete na odlomke pod nazivom “Rješenje duše”. U njima se nalaze tehnike i savjeti koji se odnose na teme o kojima se raspravlja. Umjesto pukog čitanja o tim zamislima, isprobajte ih. Osnovna svrha ove knjige je razviti u vama svijest o svim vašim mogućnostima kako biste vidjeli kamo će vas odvesti vaša moćna životna sila. Zato razmislite o odgovorima koji će doći iz vašeg srca i duše (zato sam odlomke i nazvala rješenjima duše). Takav širi pogled bi upravo mogao biti promjena koja vam je potrebna.

U tu svrhu ćete također moći pronaći mnoge savjete za zapisivanje dnevnika, u mnogim slučajevima s pitanjima i smjernicama. Nemojte odbaciti te metode: one vam mogu dati veliku jasnoću i povesti vas u

neočekivanim smjerovima. Ja pišem dnevnik od svoje mladosti i on je doista sredstvo mog osobnog razvoja.

Moj treći povod za pisanje ove knjige je bio ohrabriti vas da *ne* odustajete – bilo u ostvarivanju vaših snova ili u prihvaćanju moći i ljepote prebivanja u sadašnjem trenutku. Zakoni privlačenja su vrlo moćne sile. Možete ih aktivirati i tako stvoriti nevjerojatno iskustvo u sadašnjosti, ali i velike rezultate u budućnosti.

Možda ste frustrirani ako smjesta ne dobivate ono što želite; možda ste skloni odbacivanju čitavoga koncepta o sviješću stvorenoj stvarnosti. Međutim, to načelo je previše važno da biste ga odbacili. Razumijevanje je ključno – kao i strpljenje i ustrajnost. Ionako ćete se kretati prema naprijed. Zašto onda ne biste koristili moć vaše svijesti da biste usmjerili to kretanje? Ustvari, vaš čitav život je možda stvoren kako bi vas doveo do te važne odluke. Postignuća nisu samo posljedica usmjeravanja pažnje na ono što želite, već su više posljedica usmjeravanja pažnje na vaš život. Želja da se nastavite kretati vašim putem – o čemu često govorim – je namjera koja se odnosi na vaš čitav život. Ona je toliko vrijedna da u sebi sadrži i vaše pojedinačne ciljeve.

Zato nemojte odustati od zakona! Čak i sada nekoliko njih utječe na vaš život. U poglavljima 5 i 12 dajem pregled svih zakona, ali ako želite više informacija, sve njih sam mnogo detaljnije opisala u svojoj drugoj knjizi *Kvantni uspjeh*. Što god učinili, nemojte u divnim načelima energije i očitovanja nalaziti razloge za osjećanje krivnje. Umjesto toga volite se u svakom iskustvu – uz znanje da kada to činite, svemir će vas poslušati.

Svijest je bit života, srž svega stvorenoga. Što više znate, to vam to znanje više koristi da biste prošli kroz nevolje i stvorili nevjerojatne blagodati. Otkrijte čimbenike koji određuju vašu sudbinu; kada to učinite, možete na svaki od njih primijeniti moć vaše svijesti. Ovaj trenutak je ključ koji otključava vrata. Naoružani istinom, vi možete promijeniti svoj život i otkriti neočekivane blagoslove i radost.



PRVI DIO

LAŽI O PRIVLAČENJU

*“Živjeti u doba sumnje nije tako veliko prokletstvo.
U traženju istine postoji određeni osjećaj divljenja,
čak i prije nego što otkrijete njezin prvi komadić.”*

DEEPAK CHOPRA

PRVO POGLAVLJE

STRAH OD PRIVLAČENJA

“Strah je glavni izvor praznovjerja i jedan od glavnih izvora okrutnosti. Nadvladavanje straha je početak mudrosti.”

BERTRAND RUSSELL

U svemiru postoje sile koje ne možete poreći. Zavaravate se ako vjerujete da njima uvijek možemo upravljati i usmjeravati ih kako nam se prohtije. Istina je da vaša životna sila vibrira s golemim utjecajem. Svijest doista stvara stvarnost, a energija se širi i proizvodi stvarne i dalekosežne posljedice.

Svijet znanosti istražuje ta načela. Ipak, mnoge stvari još trebamo razumjeti – kako o našim osobnim energetskim procesima, tako i o zakonima samog svemira. Istine poput sviješću stvorene stvarnosti su temeljni dijelovi ljudskog iskustva. Iako su ti koncepti složeni, oni vam mogu dati moć. Oni također daju mnoge formule koje nam pomažu da životu pristupimo na jedan zdrav i osviješteni način. Kada primijenimo svjesnost na naša svakodnevna iskustva, nećemo samo biti sretniji, već ćemo se znati nositi i sa svim radostima i nevoljama na našem putu.

Ipak, o procesu očitovanja i privlačenja nastale su mnoge zablude. Ja ih zovem lažima o privlačenju, no točnije bi bilo zvati ih poluistinama o privlačenju. Premise o kojima ću govoriti u početnim poglavljima

ove knjige, temelje se na istini, ali gube svoju vrijednost – i uzrokuju ozbiljne probleme – kada ih se dovede do krajnosti.

Primjerice, teorija sviješću stvorene stvarnosti doista objašnjava kako mentalno i emocionalno utječete na stvaranje svoje sudbine. Ako čujete o tom i drugim konceptima koji kažu da vaše misli stvaraju stvarnost, mogli biste postati opsjednuti svojim mislima – i ne uvidjeti da opsjednutost zapravo pogoršava vaše stanje. To je jedna vrlo česta reakcija pa je važno da odmah o njoj progovorimo.



LAŽ O PRIVLAČENJU

Ako želite da vam se dogode dobre stvari,
nikada ne smijete imati negativne misli.

PRAVA ISTINA

Negativne misli su dio ljudskog iskustva.
Iako sigurno ne biste trebali zaglibiti u njima,
ne biste ih se trebali bojati ili ih osuđivati.
Puno jaču energiju privlačenja imate ako se
pomirite s tim mislima, krenete dalje i
ne shvaćate neke stvari previše ozbiljno.

Jeste li kritični prema svojoj negativnosti? Bojite li se biti u društvu zabrinutih ljudi? Bojite li se vlastitog straha? Takve reakcije su danas prava epidemija. Ja ih nazivam *strahom od privlačenja*. On se temelji na uvjerenju da se dobre stvari događaju samo onim ljudima koji *uvijek* razmišljaju pozitivno. To vas može onesposobiti jer je strah od negativnih misli sam po sebi negativna misao!

Jedna moja prijateljica je nedavno prolazila kroz teško razdoblje na poslu, gdje su se prema njoj odjednom počeli loše ponašati sa svrhom da neka druga osoba dobije njezino radno mjesto. Ona je odlučila opustiti se i počastiti se masažom. Njezina maserka je osoba koja obično daje podršku. Međutim, nedavno je usvojila neke ekstremne stavove o privlačenju i počela je osuđivati svaku vrstu “negativnog” razmišljanja.

Važno je upamtiti da je za ljude važan dio u postupku iscjeljenja izražavanje svojih emocija, osobito onih koje se odnose na životne teškoće. Moja prijateljica je upravo stigla sa sastanka na kojem je bila napadnuta i osjetila je prirodnu potrebu za olakšanjem duše. Mislila je da je salon za masažu upravo takva okolina – da je masaža aktivnost gdje može izreći svoje misli i istjerati negativnu energiju iz svojega tijela. Osim toga, ona se već dugi niz godina povjeravala svojoj maserki, a ona joj je nudila mudre savjete u teškim situacijama.

Nakon što je moja prijateljica počela pričati o nekim stvarima koje su joj se upravo bile dogodile, njezina maserka ju je iznenada prekinula i rekla: “Ako ćeš se samo žaliti, nikada nećeš privući nešto drukčije.”

Moja prijateljica joj je objasnila da su njezini osjećaji još svježiji i da ih samo želi izvući na vidjelo i razumjeti što se dogodilo. Međutim, maserka je zauzela neprijateljski i osuđujući stav. Rekla je mojoj prijateljici da više nikada ne smije pričati o svojim nevoljama te je poželjela da ostatak masaže odrade u tišini.

Taj kruti, crno-bijeli pristup je postao jedna strašno česta i iznimno nezdrava reakcija. To nije samo pojednostavljivanje, to je nerealno. Taj pristup guši našu ljudskost i ne potiče nas na zdravo rješavanje teškoća.

Stvarni život se događa i treba mu pristupiti iskreno – a ne površno. Ljudi mogu biti okrutni. Kada su takvi, vi ćete reagirati. Želite li potis-

nuti tu reakciju i živjeti vječno s tom energijom? Ili je želite izbaciti van i riješiti je se? Naravno, ako stalno nailazite na isto ponašanje, trebali biste istražiti kako se ponašate prema sebi i što si govorite. Ovakav način razmišljanja je ustvari zdrav.

Stvar je u mislima – ili možda nije?

Neke negativne misli shvaćam kao oblake na vjetru. One mogu lebđeti posvuda i ne moraju vam puno značiti. Međutim, ako ste poput mene – i svakog drugog ljudskog bića – u životu ćete imati razdoblja kada će vam život slati ogromne olujne oblake. Kada nešto doista teško potakne dosta negativnih misli, to je znak da se toga treba riješiti – a ne zanemarivati ili poricati te sigurno ne bojati se.

Ako ste općenito optimistični, manje negativne misli vam se mogu motati po glavi, ali one nemaju mnogo moći nad vašim životom. Međutim, kroničnu sumnju, srdžbu i samoosuđivanje trebate ukloniti. Takve vam misli, koje se često i intenzivno pojavljuju, pokušavaju reći da imate neke probleme koji zahtijevaju vašu pažnju.

Primjerice, ako *uvijek* govorite: “U svijetu ne postoje dobri muškarci”, trebali biste znati da će vas takvo neprestano očekivanje osuditi na takvo iskustvo. Ono također prožima vaše energetske tijelo s osjećajem beznađa – a to zasigurno nije vrsta emocionalnog sadržaja koji želite nositi u sebi.

Da, istina je da svaka vaša misao i osjećaj stvaraju neku energiju – čak i ako se radi samo o trenutku radosti ili tjeskobe. Međutim, ako doživite bljesak straha, znači li to da će se stvar koje se bojite doista očitovati? Ne nužno. No, to je pokazatelj da će negativnost općenito ući u vašu svijest i stvoriti oblak nemira koji se može povećati ili smanjiti, ovisno o vašem stavu prema njemu. Ako se ispušete, možete ga se riješiti, dok se uslijed poricanja on može zaglaviti.

Pojedinačne misli koje se ponavljaju – poput straha ili zahvalnosti – nakupljaju se u vama i određuju kakvoću vašeg svakodnevnog života. Stoga nije nužno da prolazne ideje stvaraju probleme. Njih stvara život ispunjen strahom i osuđivanjem. To trebate promijeniti – jer to ustvari uzrokuje sav vaš jad. Uklanjanjem stalnih negativnih obrazaca promi-

jenit ćete emocionalnu kakvoću vašeg života i stvoriti pravu jezgru sreće u energiji vaše životne sile.

Svi smo mi ljudi. Svi mi imamo sumnje i brige koje naizgled dolaze niotkuda. Nekih se jednostavno možemo osloboditi, a neke su ipak mnogo upornije. Kao što ćemo otkriti u trećem dijelu, većina strahova i uvjerenja s kojima smo naučili živjeti *nisu* naša istina. Mi bismo trebali sagraditi nove temelje pozitivne percepcije, a to sigurno ne znači neprestano se osuđivati.

RJEŠENJE DUŠE

Budite svjesni svojih misli, ali pokažite si i malo suosjećanja. Oslobodite se razmišljanja o sitnim problemima. Razvijte istinsku svjesnost o svojim osobnim problemima. Ako primijetite stalne negativne uzorke, istražite ih kako biste pronašli izvor krivoga tumačenja. Nakon nekog vremena ćete se promijeniti i uspostaviti zdravije mentalne navike.

Ne morate se brinuti zbog svake pojedine stvari koju kažete ili pomislite. Međutim, imajte na umu da svemir odgovara na vaše temeljne stavove o sebi. Misli o ljubavi prema sebi i vjeri u sebe su neodoljivo privlačne i stvarno biste im trebali posvetiti pažnju.

Igra riječima

Opsjednutost s pokazivanjem vječno pozitivnog stava postala je toliko ekstremna da je potakla stvaranje pravila koja određuju što smijete reći. Ustvari, možda ste čuli za savjet da nikada ne koristite riječ *želim*. Smisao iza toga je da ćete se zbog toga usredotočiti na činjenicu da još nemate ono što želite. Primjerice, ako kažete "želim muža", zbog toga samo postajete svjesniji da ga nemate. Ta teorija vas potiče da

govorite “ja imam divnog muža” te nastavite to ponavljati dok to ne postane vaša stvarnost.

Međutim, kada se radi o privlačenju, ono što i kako govorite nije najvažnija stvar. U biti je najvažnija vaša čitava životna sila – svijest koja se temelji na vašem sustavu uvjerenja. Ako tražite novu vezu, nije važno hoćete li koristiti riječi *želim* ili *imam*; gotovo isključivo je bitan vaš odnos prema sebi i način na koji se doživljavate. Možete si govoriti da *imate* novu vezu. Možete stavljati slike na vašu mapu s blagom ili urediti svoju spavaću sobu pomoću svijeća i ružičastih kristala u stilu *feng-shuija*. No, ako se u ogledalu promatrate s prezirom, jednostavno nećete imati sreće. Veza vam se ili uopće neće dogoditi ili ćete privući čovjeka koji vas mrzi toliko koliko mrzite i same sebe. Osnova nisu vaše riječi – osnova je vaše samopoštovanje i ljubav prema sebi. U redu je *željeti* muškarca ako prvo volite sebe.

LAŽ O PRIVLAČENJU

Ako želite da vam se događaju dobre stvari,
morate koristiti prave riječi i paziti na svoj govor.

PRAVA ISTINA

Ako živite iz srca i neprestano djelujete iz ljubavi
te ako poštujete sebe i ostale, jednostavno
nije važno koje riječi koristite.

Opsjednutost rječnikom je postala samo još jedna stvar koja vam uzrokuje brige – a to nije idealna energija ako želite nešto privući. Neki ljudi također kažu da je riječ nada, poput riječi *želim*, još jedan primjer kada ste usredotočeni na ono što nemate. Međutim, važno je shvatiti moć podsvjesnog uma. On zna što vi imate, a što nemate. Narav-

no da možete koristiti riječ imam, ali nemojte odbaciti riječ nadam se. Ako ne pustite nadu u svoje srce, to bi moglo značajno utjecati na vašu energiju i stav prema budućnosti – i to ne na dobar način.

Nada je važan element ljudskog iskustva. Čemu biste stremili kada si nikada ne biste dopustili zamisliti nešto bolje? Neki ljudi kažu da ta riječ podrazumijeva manjak. Međutim, kada je ja čujem, osjećam optimizam i neograničene mogućnosti u budućnosti. Nada je potaknula ljude na velike izume i otkrića. Ona vas može iscijeliti i obnoviti te daje motivaciju i emocionalnu podršku. Ustvari, život bez nade uzrokuje depresiju i osjećaje rezignacije i besmislenosti. Nada je ključna za osjećaj sreće. Kada se imate nečemu nadati, to vam daje snagu i polet.

U dobrim i lošim vremenima iskrena nada je jedna živa sila koja predstavlja sastavni dio naše želje za rastom i promjenom. Ona je u središtu naših napora usmjerenih na osobno osvješćivanje i ovladavanje sobom. Napokon, zašto bismo ikada radili na sebi ako se ne nadamo da ćemo stvoriti zdraviji i sretniji život? Nada također pokreće sav naš trud oko drugih, oko stjecanja znanja, zaštite okoliša i svake druge plemenite svrhe.

Umjesto izbacivanja te riječi iz našega rječnika, naš svakodnevni život bismo trebali prožeti optimističnom energijom nade. Ja imam nadu u moju djecu, naš planet, našu vrstu i sklad među svim rasama i kulturama. Osobno se nikada neću prestati nadati.

RJEŠENJE DUŠE

U životu budite zadovoljni i cijenite ono što imate te uvijek imajte nadu u budućnost. Tako ćete ujutro s mnogo više uzbuđenja ustajati i po noći mnogo spokojnije spavati. Probajte sljedeću afirmaciju. Osjetite kako vam njezino značenje i energija daju polet: Sretna sam i puna nade, iznimno zahvalna i blagoslovljena. Moj život je pun mira, zahvalnosti i radosnog iščekivanja.

Bizaran savjet o privlačenju... Doista?!

Ljudi iz svih krajeva svijeta me zovu ili mi šalju elektronsku poštu da bi mi ispričali svoje priče o privlačenju. Posljednjih godina mnogi ljudi traže moje mišljenje u vezi nekih prilično upitnih savjeta o privlačenju koje su dobili s raznih strana. Sljedeće priče i savjeti su neki od istinitih, ali i doista nevjerojatnih priča koje sam čula.

Ludilo u vezi povrća

Jednoj je ženi, koja je ozbiljno oboljela, njezina nutricionistica rekla da bi trebala jesti više zdrave hrane, osobito brokule. Međutim, njezin joj je “trener za privlačenje” rekao da nije dobro što jede povrće ako zna da to čini jer je bolesna te bi joj se stanje zbog toga moglo i pogoršati! Umjesto da njezinu novu prehranu shvati kao primjer njezinoga svjesnog izbora, njezin trener je to okrenuo u nešto loše. To se temelji na strahu i slijepom prihvaćanju sudbine te je jednostavno budalasto.

Što kažete na ovu mogućnost? Budite ponosni na svoje nove, osviještene odluke. Jedite brokulu, pijte mnogo vode i činite druge zdrave stvari zbog kojih ćete ovladati postupkom svojeg ozdravljenja. I govorite afirmaciju: *Donosim zdrave odluke u vezi svega što jedem, mislim i činim. Svaka stanica u mojem tijelu je blagoslovljena životnom silom i zdravljem božanske svijesti.*

Kad spominjemo bolest...

Jedna moja prijateljica je imala brojne simptome na temelju kojih njezin obiteljski liječnik nije mogao postaviti dijagnozu. Prije odlaska specijalistu jedan ju je njezin prijatelj, koji je pročitao neke knjige o privlačenju, upozorio da mu ne govori u detalje o svojim simptomima. Rekao je da bi to značilo da na taj način previše pozornosti pridaje onom negativnom. On ju je ustvari savjetovao da ne otkrije sve informacije novom liječniku koji joj je trebao postaviti dijagnozu!

Također joj je rekao da prestane koristiti riječ *iscjeljenje* u svojim afirmacijama jer to znači da je usredotočena na činjenicu da je bolesna. Ja pak mislim da je iscjeljenje dobra stvar – mnogo bolja od alternativa. Bilo da iscjeljujemo sebe, naše odnose, naša tijela ili naš planet,

uvijek je lijepo imati namjeru da donesete ljubav tamo gdje postoji bol i svjetlost gdje postoji tama. U tome je zapravo bit iscjeljivanja i viših namjera. Zato se nikada ne treba bojati same te riječi ili putovanja.

Ako imate neke zdravstvene probleme, razmislite dvaput kada vam netko kaže da se ne biste trebali liječiti i uporabite vlastiti razbor. Naravno, vaša svijest je sposobna za čudesna iscjeljenja i vi biste je uvijek trebali smatrati jednim od vaših najmoćnijih alata. Međutim, nemojte odbaciti vrijedne medicinske i alternativne pristupe. Vi odlučujete – iskoristite sve što vam svijet pruža.

Strah od debljine

Nedavno sam čula jednu priču koja u sebi sadrži jedno ekstremno stajalište. Jedna žena mi je rekla da nikada ne gleda debele ljude jer želi ostati vitka. Ona vjeruje da bi joj se nešto dogodilo čak i ako bi samo vidjela osobu prekomjerne težine.

Mislim da je takvo stajalište toliko bojažljivo i nezdravo da ne znam od kuda prvo početi. Prvo, ono vam posve uzima moć jer je puko promatranje drugih jače od vaše sposobnosti zdravog odlučivanja. Trebali biste preuzeti vlast nad vašim životom, bilo u pogledu prehrane, pića, novca ili bilo čega drugoga. Drugo, taj stav je ispunjen velikim predrasudama, jer vam je tuđi izgled važniji od njihove osobnosti, cjelovitosti i osobne vrijednosti. Na kraju, taj pristup sigurno toj ženi ograničava pristup osobama koje joj mogu pružiti podršku, društvo, sreću i zabavu. Postoje mnoge osobe prekomjerne težine koje su divne i vrijedne na mnogo načina te mogu pružiti prijateljstvo, ljubav i podršku. Osobno bih radije provodila svoje vrijeme s pretilom osobom koja je topla, iskrena i samosvjesna nego s mršavom osobom koja je puna strahova, predrasuda i koja se odriče svoje moći.

Čuvati se ili ne

Prije godinu dana dobila sam savjet da prilikom rastanka nikada ne bih smjela ljudima reći “čuvaj se” kao pozdrav. Osoba koja mi je to rekla, vjerojatno misli da je to jedna negativna izjava koja kazuje drugoj osobi da se treba paziti jer bi nešto moglo poći po zlu. Značenje

– i energija – te izjave ovisi o osobi koja je izgovara i mislim da je neki ljudi doista kažu kao upozorenje.

Meni nikada pozdrav “čuvaj se” nije imao negativan prizvuk. Ustvari, upravo suprotno. S njim završavam svoje telefonske razgovore te ga već godinama govorim svojim klijentima. Meni je to jedan nježan podsjetnik drugoj osobi da pazi na sebe i pobrine se za vlastite potrebe. Napokon, ne bismo li uvijek trebali paziti na sebe? Kada se izgovori s ljubavlju, to je jedan divan savjet.

Neću se buniti

Jedna klijentica mi je rekla da osjeća da čitavo vrijeme “ispituje” svoje misli. Uvijek analizira jesu li one pozitivne ili negativne, a ako krenu u krivom smjeru, to je uznemiruje. Rekla mi je da je njezin muž bio kritičan – ali ona nije htjela razgovarati o zamjeranju koje zbog toga osjeća. Ona je rekla: “Znam da riječi stvaraju energiju. Ako budem pričala o zamjeranju, ono će se samo povećati.”

Ona je također željela poduzeti nešto u vezi svojega debljanja nakon menopauze. Kada mi je rekla: “Dobila sam 8 kilograma”, također je dodala da ne voli o tome govoriti naglas. Kada sam je upitala za razlog, ona je rekla da tako samo priznaje jednu negativnu stvar.

Međutim, da bi se riješila svojih nevolja, u oba slučaja je trebala započeti s onim što je bilo stvarnost. Napokon, možete li riješiti problem ako si ne dopustite prvo ga utvrditi? Riječi stvaraju energiju, ali strah od njih također stvara energiju. Život je stvaran i mogu se dogoditi teške stvari. Ako odbijate otvoreno i iskreno razgovarati o vašem iskustvu, samo ćete živjeti u stanju poricanja. Tako će problem samo dulje trajati, a vi ćete u sebi nositi energiju neriješene situacije.

Rješavanje problema

Te i mnoge, mnoge druge priče privukle su mi pozornost zbog sve veće panike oko negativnih misli. Čini se da si mnogi ljudi uopće više ne dopuštaju misliti loše, pa čak se i osjećati loše. Jedan klijent mi je nedavno rekao: “Provodim toliko vremena u nastojanju da dođem na mjesto ‘gdje se osjećam dobro’ da više čak ni ne znam što zapravo uopće mislim ili osjećam.”

Život je često težak. Ako ste ljudsko biće – a pretpostavljam da jeste – prije ili kasnije ćete se trebati suočiti sa svojim ranama, gubitkom i frustracijama. Neka vas loši osjećaji koji se javljaju u vezi toga ne uznemiruju. I negativni i pozitivni osjećaji su dio ljudskog iskustva. Kada se problem pojavi, treba ga riješiti. Poricanje problema neće ga ukloniti niti će pročistiti njegovu energiju; tako se njegova vibracija samo još više utiskuje u vašu svijest. Tako govorite svemiru da niste spremni pobrinuti se za sebe i riješiti probleme u svojem životu. Zdravi pristup podrazumijeva suočavanje s problemom, razgovor o vašim osjećajima vezanim uz taj problem te rješavanje teškoća koje on donosi.

LAŽ O PRIVLAČENJU

Ako želite da vam se događaju dobre stvari,
nikada ne biste trebali pričati o nečem lošem
– niti biste se smjeli osjećati loše.

PRAVA ISTINA

Kada se suočite sa svojom prošlošću,
stječete moć. Očistite svoju energiju razgovaranjem
o svojim osjećajima. Utvrdite što vam koristi, oslobodite se
onoga što vam ne koristi, a onda krenite dalje.

Ovo je iznimno važno: *Ako vam se događa nešto neugodno, rješenje nije zatvaranje – rješenje je otvaranje.* Bila to neka nova rana ili stara trauma, vašu energiju nagrizađu događaji iz vašeg života. Ako nikada niste dali oduška emocijama vezanim uz stare rane ili današnje teškoće, onda nećete moći promijeniti vaše stavove u vezi tih iskustava. S vremenom ćete se, zbog nespremnosti da se suočite s hirovima života, osjećati sve više i više kao žrtva. Međutim, ponovno ćete steći

moć kada nešto poduzmete kako biste riješili stvari – i kada izrazite iskrene emocije koje osjećate.

Kada vam se nešto dogodi – bilo da se netko automobilom zaleti u vas dok vozite, bilo da je to neki događaj koji vam mijenja život, poput prekida veze ili gubitka posla – normalno je da ćete osjetiti srdžbu, strah i sumnje. Ako ne izrazite svoje osjećaje, oni ostaju u vašem osobnom energetskom polju i utječu na vibraciju vaše životne sile. U vama će trajno postojati neriješeni nemir i on će postati vaša *prepoznatljiva rezonancija*. No, toga se možete osloboditi kada napokon priznate što doista osjećate te kada izvučete neke nove pouke.

Često tu pojavu uspoređujem s likom Pigpena iz crtića o Čarliju Braunu. Kamo god se kretao, oko Pigpena se uvijek nalazio oblak prašine. Ta pojava je slična energiji vaši zatomljenih osjećaja. Možda odbijate reći, osjetiti ili čak i pomisliti nešto negativno, ali ako u vašem energetskom polju lebdi nešto nedovršeno i neizraženo, ljudi će to osjetiti i privući ćete okolnosti koje rezoniraju s tom vašom vibracijom. Stoga je vrlo važno dopustiti da to izađe van. Izrazite svoje osjećaje i istražite sve lažne ili nezdrave stavove koji su posljedica toga teškog iskustva.

RJEŠENJE DUŠE

Pomutnja oko poimanja negativnosti liječi se pomoću ravnoteže. Trebate izraziti svoje duboke osjećaje i prestati osuđivati sebe. Nikako ne smijete napasti sebe zbog neugodnih emocija ili misli – tako ćete samo više zaglibiti. S druge strane, trebate uočiti i promijeniti negativnost koja se ponavlja, osobito samoosuđivanje i beznađe.

Ravnoteža je ključna. Iskreno dajte oduška svojim osjećajima. Promijenite svoje pogrešne stavove u one koji podržavaju vašu namjeru da volite sebe i posjedujete istinsku moć. Čitavo vrijeme poštuju te putovanje.

Amandino putovanje

Amanda me je posjetila jer je bila frustrirana svojim ljubavnim životom. Ona je bila jedna zgodna, opuštena žena s velikim smislom za humor. Međutim, godinama je privlačila neprikladne ili zauzete muškarce. Željela je saznati razlog za to te promijeniti svoju razinu privlačnosti. U početku je mislila da ću joj dati nekoliko afirmacija i pomoći joj s njezinom kartom s blagom. Mislila je da će to biti dovoljno za promjenu. Na žalost, nije bila u pravu.

Kada sam upitala Amandu o njezinom djetinjstvu, ona mi je rekla da ne želi pričati o tome. Rekla je da su joj njezini roditelji omogućili sve što je ikada trebala. Nisu bili alkoholičari niti su bili nasilni. Zato nije mislila da njezina prošlost može utjecati na njezina današnja iskustva u vezama.

Rekla sam joj da to ipak učini. Ona mi je ispričala o svojoj prošlosti. Njezini roditelji su bili brižni i vrijedni ljudi, srednje imućnog stanja. Međutim, imali su vrlo specifične stavove o tome što je važno u životu i zbog kojih stvari je žena vrijedna. Među ostalim dobronamjernim, ali krivim uvjerenjima naučili su je i da bez muža nikada neće biti sigurna, a bez obitelji nikada neće moći biti sretna. Osim toga, njezina baka je imala mnogo strahova; na Amandino poimanje ljubavi, života i njezine vlastite vrijednosti postavljena su mnoga ograničenja.

Dok sam slušala Amandinu povijest, shvatila sam da ona nije dobila primjer bezuvjetne ljubavi. Vodili su je strahovi i uvjerenja njezinih bližnjih te je očekivanje ljubavi vezala uz osobno savršenstvo. Čak mi se povjerila da je mnogo puta partner nju ostavio, a ona se nakon toga pitala što nije u redu s njom – zašto nije bila dovoljno dobra da on ostane.

Iako nikada nije razmišljala o velikom utjecaju njezine prošlosti, njezina drama iz djetinjstva u njoj je stvorila neke ozbiljne stavove koji su održavali životnu silu kojom je negirala sebe. Duboko u sebi Amanda je osjećala da nije vrijedna ljubavi, iako su je učili da njezina vrijednost ovisi o vezama. U sebi je nosila veliki sukob jer je vjerovala da mora biti savršena da bi bila prihvaćena te da mora biti prihvaćena kako bi bila vrijedna.

Amanda se tako osjećala čitavog života, ali nikada nije razumjela zašto, niti je pričala o tome. Sada je znala što je trebala promijeniti: svoj negativni stav o sebi i očekivanja da će biti odbačena. Napokon je bila spremna osloboditi se svojih pogrješnih uvjerenja utemeljenih na njezinoj staroj životnoj priči i živjeti na temelju istine o njezinoj bezuvjetnoj vrijednosti. Da bi to učinila, sastavili smo proces od tri koraka:

1. Dajte oduška potisnutim emocijama i energiji. Amanda se nikada nije suočila s osjećajima bola i zbrke koje joj je donio odnos ispunjen uvjetovanom ljubavlju. Njezini roditelji su joj na mnogo načina pokazivali ljubav pa nije ni znala da ju je srdio način na koji su oni umanjivali njezinu urođenu vrijednost u djetinjstvu. Sada je shvatila da joj ta energija u odrasloj dobi uzrokuje veliko naprezanje i samokritičnost. Da bi se oslobodila te negativnosti, počela je u svoj dnevnik pisati pisma svojoj majci, ocu i baki. Nikada nije namjeravala poslati im ta pisma te je zato mogla sve svoje osjećaje iznijeti iskreno i bez straha.

Kada je bez cenzure počela pričati o svojoj prošlosti, naišla je, na svoje iznenađenje, na mnoga stara sjećanja o kojima godinama nije razmišljala. Nije bila svjesna sve boli, zbrke i negativne energije s kojima je živjela. Niti je bila svjesna da i dalje reagira na isti način sada kada je bila u svojim tridesetima. Svoje osjećaje je izrazila onako kako su joj dolazili. Dok je to činila, mogla je raditi na drugom koraku svojega procesa: osvješćivanju lažnih uvjerenja koje je stvorila na temelju te suptilne, ali iznimno utjecajne zablude.

2. Utvrdite i promijenite lažna uvjerenja. Zbog uvjetne ljubavi koju je Amanda dobivala kod kuće, ona je usvojila neka vrlo pogrješna uvjerenja. Ona je živjela sa stavovima koji su nastali zbog krivih prioriteta i staromodnih stereotipova njezinih roditelja. Oni joj jednostavno nisu mogli dati istinu koja bi poštovala njezino biće. Iako o tome prije nije razmišljala, sada je shvatila da je čitav njezin život bio utemeljen na laži – njezinom stavu (koji je usvojila u djetinjstvu) da se treba naprezati i tražiti vrijednost u vanjskim stvarima. Ona je uspješno nosila masku zbog koje je mogla lako funkcionirati, ali je

time prekrila struju negativnih osjećaja, uključujući i osjećaje manje vrijednosti, nesavršenosti i emocionalne nesigurnosti. Njezine su misli bile pune samoosuđivanja i straha od odbacivanja – bilo je vrijeme za krenuti dalje.

Amanda je popisala sva negativna uvjerenja. Za nju su ona bila nezdrave navike koje su nastale iz priče koja jednostavno nije bila istinita. Na popisu su bila uvjerenja poput: *Svijet je ograničen, kao i ja. Sa mnom nešto sigurno nije u redu. Muškarac me mora voljeti da bih bila vrijedna – i ako nemam vrijednost, onda ne zaslužujem biti voljena.*

U početku su je te misli iznenadile jer su one bile potpuna suprotnost opuštenoj i bezbrižnoj ličnosti koju je godinama predstavljala drugima. Ispalo je da je živjela u dvije laži: o njezinoj manjoj vrijednosti i o pretpostavci da uopće nema osjećaja. Kada je osvijestila te lažne identitete, napokon ih se mogla osloboditi. Ona je nastavila izražavati se, utvrđivati i oslobađati se nezdravih emocija i netočnih misli. Istodobno je tom procesu napretka dodala i treći korak.

3. Stvorite i usvojite zdravi, novi sustav vjerovanja koji se temelji na istini i ljubavi prema sebi. Budući da su Amandine misli bile pune samoosuđivanja, ona je trebala usvojiti nove stavove koji bi predstavljali njezinu istinu. Bila je vrijedna ljubavi upravo takva kakva je bila. Imala je pravo na predanog, brižnog i pristupačnog partnera. Bila je savršena čak i u svojoj nesavršenosti te je imala pravo na uvažavanje i pažnju – od sebe i drugih.

Sve te misli su joj na početku bile vrlo strane. Zato smo morali otvoriti njezino srce i život za istinu na način koji bi njezin podsvjesni um prihvatio. Počela je raditi afirmacije poput: *Počinjem shvaćati koliko sam ustvari vrijedna. Cjelovita sam i potpuna takva kakva jesam. Zaslužujem posvetiti se sebi i očekivati to i od ostalih. Zaslužujem biti voljena i voljeti sebe. Svijet je neograničen, kao i ja.*

Na taj način Amanda je uspjela očistiti vibraciju svoje životne sile od starih, otrovnih energija te je projicirala jednu čistu energiju, ispunjenu ljubavlju prema sebi, koja je bila puno privlačnija. Dok je mijenjala svoje stare zaključke, nastavila je davati oduška osjećajima srdžbe i povrijeđenosti koji su godinama bili skriveni. Čvrsto je odlučila

živjeti svoje vrijednosti i svoju bezuvjetnu istinu. Svoje novo znanje podržala je s ponašanjem usmjerenim na brigu o sebi. Njezin novi stav je bio pravi izvor radosti i napokon je po prvi put postala sretna. Ne iznenađuje da je to na kraju privuklo jednog divnog čovjeka koji je doista voli i želi ostati s njom.

Kada se misli treba oduprijeti

U ovom trenutku pitanje mijenjanja vašeg razmišljanja postaje vrlo važno. Kada se uhvatite u osuđivanju ili prosuđivanju sebe, to je velik znak upozorenja koji vam govori da morate promijeniti svoje misli. Promjena trajnih obrazaca negiranja svoje ličnosti je mnogo važnije pitanje od brige oko letimičnih negativnih ideja ili korištenja riječi poput *nada* ili *želim umjesto vjerujem*. Ako pravilno doživljavate vlastito biće i volite sebe, to će donijeti pravi energetski sklad i voditi vašu životnu silu prema naprijed. Ta istina ne određuje samo kakvoću vašeg života, ona također utječe i na ishod vaših snova i želja.

Nemojte opsjednuto brinuti oko vašeg “jezika privlačenja”. Najvažniji jezik je ljubav prema sebi. Kada neprestano koristite riječi kojima ne poštujete sebe, onda to zapravo trebate promijeniti. Kada prepoznate jezik starih laži kojima su vas učili – izraza poput *ja sam neuspjeh, ne zaslužujem i nemam vjere u sebe* – duboko udahnite i kažite afirmaciju: *Oslobađam se toga. Blagoslivljam sebe i živim u ljepoti i istini moje vječne vrijednosti. Slobodna sam. Vrijedna sam upravo takva kakva jesam.*

Smireni um jako utječe na moć privlačnosti. Zato nemojte paničariti oko svake negativne reakcije. Budući da vas nijedna nasumična misao ne može uništiti, nemojte se izluđivati procjenjujući svaku riječ koju pomislite i izgovorite. Kada prepoznate trajni obrazac straha ili samoosuđivanja, jednostavno se potrudite promijeniti tu naviku.

Namjera da u srce unesete iscjeljenje, povjerenje i ljubav, dat će vašoj životnoj sili sjajnu energiju. Ako potpuno shvatite pojam *svjesnošću stvorene stvarnosti*, znat ćete da vaš život ima magnetsku privlačnost zbog vašeg sveprožimajućeg mira i nježne ljubavi prema sebi. Svaka privlačnost počinje s ovom istinom: Vi ste vrijedni svoje ljubavi.