

ЗМІСТ

Вступ.....	7
Крок 1. Візуалізуйте свої бажання	17
Крок 2. Відкиньте страх і сумніви	33
Розвивайте і практикуйте любов до себе	68
Крок 3. Узгодьте свою поведінку	81
Крок 4. Долайте випробування Всесвіту.....	113
Крок 5. Приймайте із вдячністю (без умов)	129
Крок 6. Перетворіть заздрість на натхнення	151
Крок 7. Довіртеся Всесвіту	173
Епілог.....	187
Подяки.....	189

Популярне видання

НАФУЗІ Роксі

Маніфест. 7 кроків до кращого життя

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Мельнікова*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Верстальник *О. В. Целуйко*

Підписано до друку 08.03.2024. Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturnaya». Ум. друк. арк. 12.
Наклад 3000 пр. Зам. № ЗК-007767.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано в АТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
61011, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.
www.globus-book.com

Усе створюється двічі:
спочатку в уяві, а потім у реальності.

РОБІН ШАРМА

Перший крок у подорожі до будь-якого маніфесту — чітка візуалізація. Простіше кажучи, ви не можете потрапити туди, куди хочете, якщо не знаєте, куди прямуєте. Отже, насамперед ви повинні мати чітке уявлення про те, що хочете отримати від Всесвіту.

Почну з того, що поясню, чому для маніфесту так важливо точно визначити своє бажання, а потім **візуалізувати це**. Коли ми «створюємо» досвід у нашій свідомості, мозок реагує так, ніби це відбувається насправді. Нейробіологиня докторка Тара Сварт пояснює у книзі «Джерело» («The Source»): «візуалізація працює тому, що для мозку майже немає різниці між безпосереднім переживанням події в зовнішньому світі і виразним уявним баченням тієї ж події». Наприклад, якщо ми уявимо себе у стресовому сценарії, наш мозок відреагує так, ніби це відбувається в реальності: нервова система підготує нас до боротьби, або втечі, і вивільнить гормони стресу — кортизол та адреналін. Це змусить серце битися швидше, дихання прискоритися, а кров'яний тиск — підвищитись. Уявляючи напружену ситуацію, ми створюємо буквальний і фізіологічний стрес для нашого організму. Якщо ж візуалізувати себе в спокійному та безпечному середовищі, мозок активізує нервову систему, сприяючи тому, щоб ми заспокоїлися й розслабились.

Образи, що їх ми формуємо у своїй свідомості, зумовляють фізіологічні зміни в нашому тілі, а отже, мають силу впливати на реальність, у якій ми перебуваємо. Відповідно, уявляючи себе з найбільш бажаними речами, ми викликаємо фізіологічні зміни, що впливають на нашу частоту енергетичної вібрації і в такий спосіб визначають те, що ми притягнемо в наше життя згідно із законом притягання.

Візуалізація допомагає маніфесту працювати і в інший спосіб: коли ми починаємо регулярно уявляти бажане, наш мозок реагує на це, змінюючи наші моделі поведінки й інтерпретацію оточення відповідно до уявної мети. Ми стаємо більш сприйнятливими й відкритими до нових можливостей, які узгоджуються з нашими візуалізаціями, водночас відфільтровуючи небажану інформацію, яка нашим уявленням не відповідає. Це означає, що ми можемо буквально «запрограмувати» наш мозок, щоб він рухався до бажаного майбутнього.

Візуалізація — це, мабуть, найбільш обговорюваний у ЗМІ інструмент маніфесту. Величезна кількість знаменитостей, спортсменів та керівників компаній пояснюють свій успіх тим, що неодноразово застосовували цей метод для досягнення своїх цілей. Плавець Майкл Фелпс, який виграв «золото» на Олімпійських іграх рекордну кількість — двадцять три рази, казав, що вдавався до візуалізації при підготовці до всіх своїх

запливів: він уявляв не лише перемогу, а й усі можливі прорахунки, і бачив, як сам із легкістю долає будь-які труднощі. Завдяки візуальним репетиціям усіх сценаріїв та вмінню побачити найкращий із усіх можливих результат, він був готовий до будь-якого розвитку подій протягом змагання.

Що більш досконала візуалізація, то більш реальною вона буде й то більш потужною вона стає. Щоб дійсно втілити своє бажання в дійсність таким способом, намагайтеся візуалізувати якомога більше деталей. **«Проектуйте» свої мрії якомога конкретніше.** Наприклад, якщо уявляєте будинок своєї мрії, чи можете ви вказати місце його розташування, внутрішнє планування й бажану кількість спальних кімнат? Чи бачите ви колір вхідних дверей, або уявляєте квіти в саду? Візуалізуйте свої бажання так: якби ви сідали в машину, щоб поїхати в аеропорт, ви б не просто набрали в *Google Maps* «аеропорт» і чекали, що вас туди привезуть, чи не так? Ні, ви б указали конкретний аеропорт і конкретний термінал, де хочете опинитися. Розпливчатих візуалізацій буде просто недостатньо. Що більше деталей ви зможете включити й що більше конкретики міститиме ваша візуалізація, то чіткіше вона буде працювати.

Справжній секрет ефективності цього методу полягає в усвідомленні, що недостатньо просто уявляти свою мрію. Це так не працює. Щоб отримати бажаний результат від цієї практики, ви повинні

зануритися у *відчуття* від володіння об'єктом мрії. Пам'ятайте: **ми притягуємо те, що відчуваємо**. Тільки тоді, коли ми спершу бачимо те, чого хочемо, а потім створюємо емоційний досвід володіння цим, ми змінюємо нашу вібраційну частоту. Наприклад, малюючи в уяві будинок мрії, ми повинні також уявити, як би ми *почувалися*, живучи в ньому. Що інтенсивнішим буде створене нами відчуття володіння бажаним об'єктом, то легше ця річ прийде до нас. Аналогічно, якщо ви хочете створити маніфест на зустріч зі своєю половинкою, спробуйте уявити не лише ідеального партнера, а й те, як ви почуватиметеся в цих стосунках. Чи можете ви викликати ці почуття безумовної любові, безпеки, тепла й відчуття «дому» поряд з кимось? Щоразу, коли ми візуалізуємо, викликаючи почуття задоволення, радості, упевненості або любові, ми підвищуємо нашу вібраційну частоту, завдяки чому можемо притягувати до себе розмаїття високочастотних вібрацій.

Дехто з читачів може подумати: «Я насправді не знаю, що хочу отримати шляхом маніфесту, і мені дуже складно уявити якесь конкретне бажання». Можливо, ви не знаєте, яку роботу хотіли б отримати, де хотіли б жити, або яким би ви хотіли бачити своє життя через рік. Якщо зараз у вашому житті настав переломний момент, коли ви прагнете змін, але не знаєте, у якому напрямку рухатися далі, то ви не самотні. Насправді багато людей, здається, відкривають для себе магію маніфесту, коли відчувають безнадію, розгубленість, або почувуються так, ніби застрягли на одному місці. Якщо це про вас, то раджу

зосередити свої візуалізації виключно на бажаних відчуттях. Наприклад, ви може прагнути розвинути впевненість у собі, частіше відчувати задоволення, стати більш завзятим, більш цілеспрямованим, закохатися або відчути умиротворення. Отже, можна просто обирати почуття.

У мене була клієнтка, з якою я дуже плідно працювала минулого року. Коли вона вперше прийшла до мене, то дійсно була на самому дні. Вона перепробувала багато видів терапії та методів зцілення, але жоден з них, здавалося, не допоміг їй досягти тривких змін. Ця клієнтка сказала мені: «Я знаю, що ви багато розповідаєте про маніфест. На вашу думку, чи змогли б ви допомогти мені сформуванню маніфесту, навіть якщо я сама не знаю, чого хочу?». Я всміхнулася їй і кивнула, запитавши у відповідь, чи не хотіла б вона провести зі мною сеанс медитації. Клієнтка погодилася, тож я показала їй відведене місце для релаксації, а потім попросила її уявити себе через шість місяців після цього моменту. Я порадила клієнтці спробувати визначити, як почуватиметься її ідеальне майбутнє «я», у такий спосіб заохочуючи до втілення цього почуття в реальність. Після повернення до теперішнього моменту клієнтка пояснила мені, що найбільше хоче прокидатися вранці, відчуваючи енергію та надію на плідний день. Як і більшість людей, що боролися за своє психічне або емоційне здоров'я, вона не відчувала цього протягом тривалого часу. Завдяки візуалізації моя клієнтка розпочала свій шлях до маніфесту. Протягом шести місяців вона щоранку не тільки прокидалася енергійною,

а й почала всіляко трансформуватися внутрішньо й зовнішньо. Вона досягла успіху в роботі, налагодились романтичні стосунки та стосунки із собою, і все це почалося з одного — з *відчуття*.

Візуалізуючи своє ідеальне майбутнє, уявляйте не просто *те*, що ви хочете отримати завдяки маніфесту, а **те, яким ви хочете бути**. Насправді питання «Яким я хочу стати?» іноді є найбільш важливим моментом за весь процес маніфесту. Коли ви уявляєте своє майбутнє «я» — людину, якою хочете бути завтра, через місяць, через рік, — запитайте себе: як ця версія вас почувається фізично, емоційно, яку енергетику вона випромінює? Як майбутня версія вас поводить щодня? Яких звичок дотримується? Як вона справляється зі стресовими ситуаціями? Які має цінності та переконання? Які стосунки присутні в її житті, і як вона почувається загалом? Зрозумійте, якою саме людиною ви хочете стати, і полюбіть цю людину безумовно з цієї самої миті. **Знайте, що ця версія вас уже існує всередині вас**. Вона дримає, але терпляче чекає, щоб її втілили в життя, виконавши решту кроків, зазначених у цій книжці.

НАЙБІЛЬШИЙ ДАР, ЯКИЙ МИ ОТРИМУЄМО, ЗАСТОСОВУЮЧИ МАНІФЕСТ, — ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ЗДАТНІСТЬ ПРИВАБИТИ В НАШЕ ЖИТТЯ РЕЧІ. ЦЯ ПРАКТИКА ДАЄ НАМ МОЖЛИВІСТЬ РОЗКРИТИ НАЙБІЛЬШ НАТХНЕННУ, АВТЕНТИЧНУ, САМОДОСТАТНЮ ТА ІСТИННУ ВЕРСІЮ «Я», ЩО ЖИВЕ ВСЕРЕДЕНІ НАС.

Коли я хочу зануритися у візуалізацію свого майбутнього, я використовую медитацію. Для цього просто сідаю в тихому місці й слідкую за своїм диханням, за підніманням та опусканням живота під час вдиху та видиху. Зосередившись на теперішньому моменті, я відчуваю, як мій розум і тіло починають розслаблятися. Перебуваючи в цьому розслабленому стані, я дозволяю своїй уяві перенестись у майбутнє, а потім починаю створювати візуалізацію, наповнюючи її яскравими деталями, сильними почуттями та емоціями. Зазвичай моя візуалізація триває десять-п'ятнадцять хвилин і я повторюю цю практику два-три рази на тиждень.

Якщо ви новачок у цьому, то пропоную послухати запис медитації, що допоможе вам розслабитися або зануритись у вашу візуалізацію. Існують тисячі записів медитацій, які можна знайти в інтернеті, — прослухайте декілька з них, щоб знайти оповідача, з яким дійсно відчуватимете зв'язок. Я люблю використовувати *YouTube* як ресурс для візуалізаційних медитацій. Такі додатки, як *Calm* і *Headspace*, також дуже популярні: там можна знайти різноманітні записи практик, що допоможуть вам досягти розслабленого стану. Крім того, ви можете відвідати мій сайт, де я розмістила кілька спеціальних медитацій для маніфесту, які допоможуть вам у ваших візуалізаціях (www.roxienafousi.com).

ЗАПИТАННЯ-ВІДПОВІДЬ:

З: Чи можна робити маніфест більше ніж на щось одне одночасно?