

SUPER ATTRACTOR



SUPER ATTRACTOR

METODE PENTRU CONCRETIZAREA UNEI
VIEȚI MAI PRESUS DE CELE MAI
ÎNDRĂZNEȚE VISURI

Traducere din engleză de
Ruxandra Chiriță

Lifestyle

GABRIELLE BERNSTEIN

Cuprins

<i>Introducere: Ești un Super Attractor</i>	9
Capitolul 1. Universul ne răspunde întotdeauna.....	28
Capitolul 2. Este bine să te simți bine	54
Capitolul 3. Abundență pentru toată lumea	82
Capitolul 4. Amuză-te pe măsură ce progresezi.....	108
Capitolul 5. Ridică vălul	133
Capitolul 6. Ai aproape îndrumarea invizibilă	156
Capitolul 7. Fă mai puțin și atrage mai mult.....	185
Capitolul 8. Acționează în armonie cu latura spirituală	204
Capitolul 9. Recunoștință, și mai multă recunoștință	225
Capitolul 10. Lasă Universul să-ți ajungă visurile din urmă.....	245
Capitolul 11. Credință fermă în Univers.....	270
<i>Postfață</i>	289
<i>Mulțumiri</i>	293

Fiului meu, Oliver

Introducere

Ești un Super Attractor

Mereu am știut că există o prezență imaterială dincolo de percepția mea vizuală. Toată viața m-am conectat intuitiv la ea și am folosit-o ca pe o sursă a binelui. Am accesat această putere nelimitată ca să-mi vindic corpul, să-mi întretin relațiile, să-mi construiesc cariera în ajutorarea celorlalți și să atrag dorințele cele mai mari.

Acest tip de prezență spirituală poartă multe nume. Mă refer alternativ la ea ca fiind Universul, Dumnezeu, spiritul, îndrumarea lăuntrică, iubirea, și îi atribui de asemenea alți termeni. Poți alege orice cuvânt care simți că i se potrivește. Sau poate că ești novice în domeniul spiritualității și nu ți-ai format un vocabular în domeniu. Nu contează. Felul în care o numim este irelevant. Conectarea la ea este cea necesară. Însuși faptul că citești această carte acum este o dovadă că ai ascultat, conștient sau inconștient, de îndrumarea divină care te-a adus aici și că dorești să obții acea conectare.

Te respect pentru bunăvoința ta. Faptul că eu mi-am revendicat legătura cu această prezență a puterii mi-a influențat cursul vieții. Simpla alegere de a mă

conecta cu această sursă a iubirii m-a ajutat să mă vindec de dependență, de tulburarea de stres posttraumatic, să mă eliberez de convingeri înfricoșătoare și să-mi găsesc un scop bine definit în viață. Legătura cu forța iubirii mi-a fost ghid, protector și partener activ la crearea vieții mele. Grație devotamentului meu permanent față de această sursă de putere imaterială, am devenit un Super Attractor.

Să fiu un Super Attractor înseamnă să primesc ceea ce cred. Pot participa la crearea lumii pe care-mi doresc s-o văd fiind în armonie cu emoții pozitive pe care să le direcționez spre dorințele mele. Pot accesa o sursă nelimitată de energie creativă ca să contribuie cu idei inspirate, să ofer înțelepciune, să primesc bogăție și să mă simt liberă. Și partea cea mai bună este că pot orienta această putere astfel încât să fie o forță a binelui în lume.

Să fiu un Super Attractor nu înseamnă că am fost scutită de confruntarea cu unele provocări serioase. Dar pot înțelege limpede că frământările mele sunt parte dintr-un plan mai amplu, menit să-mi consolideze credința în legătura mea Super Attractor. Am ales să percep experiențele grele din viață ca pe niște misiuni spirituale, cu scopul de a evolua și de a mă vindeca. Am acceptat faptul că nimic nu este întâmplător. Și știu că, atâta vreme cât nu uit că sunt un Super Attractor, voi putea să accept experiențele dificile ca pe niște oportunități de a-mi finisa forța interioară și de a mă apropia de spiritualitate. Greutățile îmi oferă șansa să strălucesc ca un cristal ce sunt. Calitatea mea

de Super Attractor nu presupune că totul e perfect — dar înseamnă că înfrunt viața cu încredere, indiferent de ce se întâmplă. Faptul că mi-am revendicat puterea de Super Attractor m-a ajutat să trec prin vremuri grele cu mult mai multă ușurință, sinceritate și compasiune decât aș fi făcut-o altfel.

Ducându-mi viața în acest fel, am primit ceea ce-mi doresc mai mult: libertatea. Mă simt liberă știind că există o energie eternă a iubirii prezentă în mine și în jurul meu. Sunt liberă știind că sunt mereu îndrumată și că am puterea să particip la crearea lumii pe care-mi doresc s-o văd. Libertatea este cel mai mare dar. Nimic nu mă poate ține în loc. Nu mă mai las condusă de temeri și nesiguranțe. De peste zece ani, trăiesc, iubesc și îi învăț pe alții ce înseamnă această libertate. Libertatea mi-a oferit experiența de a fi o forță luminoasă neînfrănată în lume.

Când intri în armonie cu energia Super Attractor, teama nu te mai ține în loc. Ți amintești că ești un spirit cu experiență umană. Spiritul din tine se manifestă prin inspirație, bucurie și adevărul despre cine ești. Când urmezi acești pași, îți amintești că ești un spirit înțelept, puternic, sănătos și sfânt. Când accepți acest lucru, te poți elibera. Sentimentul de libertate apare inevitabil atunci când îți armonizezi energia cu adevărul tău. Chiar dacă nu ești în permanență conectat la acest adevăr, cu cât o faci mai des, cu atât va fi mai ușor să te simți liber.

Ca dascăl spiritual, am văzut sute de mii de oameni din întreaga lume cum încep să se trezească în prezența

libertății lor interioare. Văd zilnic asemenea transformări. Deșteptarea e frumoasă, dar nu e suficient doar atât. O privim adesea ca pe ținta finală, însă ea este doar începutul. Chiar dacă știm că ne putem simți mai bine și, astfel, că putem atrage mai mult, trebuie să mergem mai departe și să întrucipăm cu totul acel adevăr ca să fim liberi. Acest proces începe cu anularea convingerilor guvernate de teamă care ne împiedică să fim Super Attractor. Trebuie să fim dornici și dedicați în schimbarea felului de a gândi, acționa și trăi.

Eu nu am fost nevoită să caut această legătură în exterior; a trebuit doar să-mi încetinesc ritmul și să mi-o amintesc. Mi-am dedicat viața procesului de încetinire a ritmului și de rearmonizare cu puterea lăuntrică. Cu fiecare meditație, vibrez la o frecvență tot mai înaltă; cu fiecare rugăciune, mă supun unei forțe mai mari decât a mea. Devotamentul meu față de tărâmul spiritual mi-a oferit libertatea dorită. Nu sunt o excepție. Și tu ai această legătură, iar revendicarea ei este și distractivă, dar și ușoară. În cartea de față, doresc să-ți împărtășesc cum te poți conecta la această putere.

Vreau să știi că ești un Super Attractor.

Nu-i nimic dacă ți se pare ceva ciudat acum. Dar știi că, atunci când vei ajunge la finalul acestei cărți, vei revendica acea putere cu deplină încredere și ușurință. Vei ști fără urmă de îndoială că ești un Super Attractor.

În 2016, am publicat o carte cu titlul *Universul te susține: Transformă frica în credință*. Cititori din

* „The Universe Has Your Back: Transform Fear to Faith”, în original. (N.r.)

întreaga lume au urmat lecțiile din acest volum pentru a-și întări credința în Univers. Au intrat în conexiune cu o forță superioară și și-au regăsit credința în iubire. Când mă pregăteam să scriu o nouă carte, știam în mod intuitiv că era timpul să duc aceste învățături la următorul nivel. Această carte reprezintă acel nivel. Prin exercițiile descrise în capitolele ce urmează, voi depăși limitările spirituale ca să te învăț să-ți cizelezi legătura spirituală, astfel încât să atragi fără efort ceea ce-ți dorești în viață. Nu te preocupa dacă n-ai citit *Universul te susține*, pentru că nu e neapărat necesar. Ai încredere că ai fost îndrumat aici mai întâi dintr-un anumit motiv.

S-ar putea să te afli deja pe un drum spiritual. S-ar putea să exersezi deja materializarea și să îți conduci viața după Legea Atracției. Sau poate aceste concepte sunt cu totul noi pentru tine. În orice caz, această carte le va face să devină a doua ta natură. Pe parcursul cărții, îți voi împărtăși propriile mele metode prin care să accesezi forța Super Attractor. Unele dintre aceste exerciții au fost în mare parte influențate de profesorii mei Abraham-Hicks*, Dr. Wayne W. Dyer** și de textul metafizic *Curs de Miracole*. Dar cel mai important profesor a fost experiența mea de viață. Fiecare zi îmi oferă noi ocazii să mă apropii de Univers și să-mi consolidez puterea de Super Attractor.

* Esther Hicks, cunoscută și ca Abraham-Hicks, autoare de cărți de dezvoltare personală și oratoare motivațională de origine americană, adeptă a culturii New Age. (N.t.)

** Psiholog american, autor de cărți de dezvoltare personală și orator motivațional. (N.t.)

Fiecare provocare a vieții oferă noi miracole și lecții. Pe parcursul acestei cărți, voi folosi exemple personale despre cum se trăiește în armonie și cum este să fii un Super Attractor.

Revendică-ți puterea de Super Attractor

Ca să stăpânești puterea de Super Attractor, trebuie să înțelegi cum e posibil să te fi deconectat de la ea. În aproape 15 ani de când sunt dascăl spiritual, am ajuns să înțeleg foarte limpede modurile obișnuite prin care oamenii folosesc greșit sau blochează această putere. Mă aștept să te recunoști în câteva (sau în toate) dintre ele.

Ți-ai uitat puterea?

Chiar și o persoană aflată pe o cale spirituală poate uita că este un Super Attractor. E foarte ușor să fim influențați de poveștile bazate pe teamă răspândite în lume și să ne pierdem din credință. Când suntem dominați de teamă, intrăm într-un fel de comă. Uităm efectiv cine suntem. Ne construim sisteme de convingeri bazate pe separare, lipsuri, judecăți și negativism. Toate aceste percepții false neagă forța noastră interioară și ne blochează puterea de Super Attractor. Această carte va fi un semnal care să-ți amintească cine ești cu adevărat. Chiar și citind cu mintea

deschisă această introducere, ai început să te trezești și să-ți amintești.

Ești obsedat de concretizare?

Sunt mulți oameni care citesc cărți de dezvoltare personală, merg la seminarii, meditează, se roagă... și se simt în continuare blocați. Aud adesea: „Gabby, fac totul corect, dar încă nu mă simt în largul meu. Mă rog, meditez și folosesc afirmații pozitive, dar tot nu atrag ce-mi doresc. Ce e greșit?!“

E greșit că ei fac ceea ce eu numesc „concretizare obsesivă“. Acești oameni au credință în Univers, precum și o mulțime de instrumente spirituale, dar își blochează legătura la nivel energetic. I-au jucat feste Universului în loc să intre în rezonanță cu adevărata lor putere. Concretizarea obsesivă se petrece când cineva deține toate mijloacele spirituale și limbajul specific, dar uită cea mai importantă parte a atracției: conectarea la Univers. Poți rosti afirmații pozitive, te poți ruga și poți medita zi de zi fără să atragi fiindcă energia ta este deviată. În loc să-ți permiți să primești, vrei să „dobândești“. În această carte, vei învăța că, în privința materializării cu ajutorul Universului, cel mai important element este să întruchiezi energia iubirii. Dacă te identifici ca fiind o persoană „obsedată de concretizare“, ai ajuns în locul potrivit! În această carte, îți voi arăta cum să fii un om cu totul nou.

Ești o persoană insistentă?

Persoanele insistente sunt cele care încearcă să forțeze lucrurile și să preia controlul ca să-și atingă țelurile și să se simtă în siguranță. Ele cred că, cu cât acționează mai mult, cu atât mai multe vor realiza. Încearcă să „facă lucrurile să se întâmple“ mai degrabă decât să-și dea voie să atragă în mod firesc. Au uitat că există un sprijin dincolo de propria lor acțiune și voință. Oamenii insistenți consideră că trebuie să facă lucrurile să se întâmple, iar armonizarea și îndrumarea nu intră în discuție. Au uitat unde se află adevărata lor putere. Este o caracteristică obișnuită, pe care multe culturi par s-o valorizeze. Oamenii insistenți au o credință bazată pe teama că, dacă nu sunt foarte productivi, nu li se întâmplă nimic bun. Ei nu știu că energia ambiției lor le blochează capacitatea de a atrage! Universul nu intră prea bine în conexiune cu energia pasională. El vibrează mai degrabă la o energie pozitivă, iar pentru a crea împreună cu el, energia ta trebuie să se armonizeze cu acea frecvență.

Exercițiile din această carte te vor ajuta să încetinești ritmul, să fii calm și îngăduitor. Te voi învăța arta îngăduinței, astfel încât să nu mai fii insistent, să te simți în siguranță și să începi să primești în mod firesc.

Ești prizonierul fricii?

Fiecare zi ne oferă noi ocazii să ne lăsăm mânați de frică sau de iubire. Deși avem întotdeauna de ales, ne lăsăm pradă fricii (fără a fi conștienți de asta). Alegem frica în multe feluri, de la emisiunile televizate la care ne uităm, la conversațiile pe care le purtăm și până la gândurile pe care le alimentăm. Prezența fricii este un semn sigur că ne-am deconectat de la prezența iubitoare a Universului.

Pe parcursul cărții, îți voi oferi metode practice și principii spirituale prin care să elimini teama și să alegi iubirea. Eliminarea fricii nu trebuie să fie dificilă. De fapt, poate fi mult mai ușoară decât ți-ai imaginat vreodată. Fii gata să faci rapid schimbări radicale!

Îi judeci pe alții?

Când judecăm, comparăm, atacăm și ne privim ca fiind altfel decât ceilalți, ne deconectăm de la Univers. Dacă te identificezi ca fiind o persoană obișnuită să-i judece (pe alții și pe tine), ia-ți un răgaz și realizează ce stare îți transmite acest obicei. Deși consideri că ești îndreptățit să judeci și cauți explicații logice în acest sens, starea ta este indiscutabil negativă. Să fii un Super Attractor înseamnă să te simți bine, iar în această carte îți voi oferi o mulțime de instrumente uimitoare și exerciții spirituale care te ajută să cultivi bucuria și să te distrezi! Pe măsură ce vei fi dispus să

renunți la obiceiul de a judeca și să alegi în schimb compasiunea și liniștea, vei regăsi legătura cu puterea ta.

Acestea sunt doar câteva dintre modurile frecvente prin care ne blocăm puterea Super Attractor. Vestea bună este că puterea ta nu te-a părăsit niciodată! Pur și simplu, ai uitat de ea. Această carte te va ajuta s-o recunoști, s-o revendici, s-o folosești ca să atragi ceea ce-ți dorești și să fii o forță a binelui în lume.

Permite-mi să te îndrum să devii un Super Attractor cu ajutorul unor pași decisivi, explicați în capitolele ce urmează. Acestea vor cuprinde metode și lecții spirituale complementare, astfel încât, la final, vei ajunge să-ți stăpânești propria putere. În timp ce fiecare metodă descrisă în această carte poate fi aplicată independent, le-am plasat pe toate într-o ordine cu efect cumulativ. Exersează fiecare metodă conform descrierii, astfel încât să beneficiezi la maximum de acest proces de transformare. Ai putea descoperi că unele lecții sunt mai pe gustul tău în comparație cu altele. Este în regulă! După ce vei fi parcurs fiecare capitol, poți aplica alternativ instrumentele, în ritmul tău. În primul rând — distrează-te! Cu cât te amuzi mai tare, cu atât mai mult se intensifică puterea ta Super Attractor. Buna dispoziție te transformă într-un magnet al miracolelor.

Și iată promisiunea: când accepți faptul că ești un Super Attractor, viața devine minunată! Te simți vesel, inspirat, hotărât și puternic. Nu vei mai simți nevoia

să deții controlul, să compari sau să inșiști și vei fi cuprins de liniște sufletească. Dar mai ales, vei deveni un exemplu puternic pentru ceilalți — și vei vibra la o frecvență atât de înaltă, plină de iubire, încât energia ta se va face simțită până departe.

Iată ce cuprinde cartea:

Capitolul 1: Universul ne răspunde întotdeauna

Fiecare gând este un mesaj pe care i-l trimiți Universului. Acesta răspunde întotdeauna DA la gândurile, energia și emoțiile tale. Prin urmare, vei primi înapoi ceea ce trimiți — fie că vrei sau nu. În Capitolul 1, te voi ghida să conștientizezi ceea ce ceri. Te voi ajuta să înțelegi cum ceri adesea ceea ce *nu* îți dorești și îți voi arăta cum îți poți clarifica în mod conștient solicitările către Univers. Acesta este un pas absolut necesar ca să devii un Super Attractor, căci stabilește un dialog precis cu Universul. În acest capitol, te voi învăța metoda mea de a-ți accesa puterea de Super Attractor în loc să urmezi vocea fricii; și îți voi arăta cum să faci din asta un obicei ușor de menținut.

Capitolul 2: Este bine să te simți bine

Una dintre cele mai mari piedici în calea spre a deveni un Super Attractor este împotrivirea în fața stării de bine. Am ajuns să ne simțim cu toții mult mai

confortabil cu sentimentul de frică decât cu cel de bucurie și încredere. Am învățat să ne bazăm pe teamă ca să nu fim dezamăgiți, răniți sau ofensați. Ne-am obișnuit în așa măsură cu proiecțiile temătoare ale lumii, încât nu mai credem că lucrurile pot fi bune. Simțim la nivel inconștient că, dacă ne concentrăm atenția pe ceea ce este pozitiv, vom pierde controlul și siguranța. În Capitolul 2, vei învăța cum să nu te mai gândești la temerile tale și să faci o prioritate din a te simți bine. Acest pas te pregătește pentru materializare, căci pentru a atrage tot ceea ce e bun, trebuie mai întâi să crezi că meriți. Exercițiile din Capitolul 2 te vor ajuta să-ți accepți cu bucurie valoarea și fericirea și te vor pregăti să ceri tot ceea ce dorești să atragi.

Capitolul 3: Abundență pentru toată lumea

Teama că nu ai destul reprezintă un obstacol major pentru puterea ta Super Attractor. Energia asociată lipsurilor ne face să vibrăm la o frecvență scăzută, respingând chiar ceea ce ne dorim și generând în consecință și mai multe lipsuri.

De aceea, în Capitolul 3, am să-ți predau metoda mea de a nu te mai gândi la ceea ce-ți lipsește și de a nu mai face comparații cu ajutorul intențiilor pozitive. Aceste exerciții te îndrumă să te rogi pentru ca alții să aibă mai mult din ceea ce-ți dorești pentru tine. Vei observa în scurt timp cum dorința ta ca alții să aibă mai mult îți va oferi o energie a abundenței! Te simți

bine când îți dorești ca alții să se simtă bine. Chiar și când îți exersezi dorința ca alții să primească, vei căpăta o energie a receptivității, iar acest sentiment al abundenței va începe să atragă rapid tot mai mult din ceea ce-ți dorești în viață. Când îți dorești cu adevărat abundența celorlalți, norocul tău va spori.

Capitolul 4: Amuză-te pe măsură ce progresezi

În Capitolul 4, te vei familiariza cu forța minunată a veseliei! Bucuria este creatorul fundamental și cea mai puternică vibrație pe care o putem întruchipa. Când îți calibrezi energia după expresia bucuriei, devii un magnet și atragi orice vrei. În acest capitol, te voi învăța o metodă care te va ajuta să treci rapid de la energia și gândurile negative, de nivel scăzut, la starea pozitivă. Te voi îndruma să ai încredere în forța gândurilor și a energiei ca să poți depăși provocările vieții, astfel încât să privești viața cu bucurie. Urmând exercițiile din Capitolul 4, vei vedea că atunci când te bizui pe bucurie, ești călăuzit!

Capitolul 5: Ridică vâlul

În Capitolul 5, te voi ajuta să înțelegi și să primești adevărata putere. Nu e vorba despre o calificare, un statut sau o realizare. Îți voi arăta că puterea ta adevărată stă în capacitatea de a intra în armonie cu