

TURINYS

ĮVADAS	9
Pagrindinės manifestavimo sąvokos	9
1 ŽINGSNIS: Susikurkite aiškią viziją	13
2 ŽINGSNIS: Šalin baimes ir abejones	33
Ugdykite ir praktikuokite meilę sau	77
3 ŽINGSNIS: Priderinkite savo elgesį	95
4 ŽINGSNIS: Įveikite visatos siunčiamus išbandymus	129
5 ŽINGSNIS: Persiimkite dėkingumu (be išlygų)	153
6 ŽINGSNIS: Pavydą paverskite įkvėpimu	173
7 ŽINGSNIS: Pasitikėkite visata	187
BAIGIAMASIS ŽODIS	197
PADĖKA	201
LITERATŪROS ŠALTINIAI	203

I V A D A S

Naujųjų 2022-ųjų išvakarėse aš, kaip ir kasmet, sėdau kurti naujos vizijų lentos. Pirmiausia paruošiau aplinką – uždegiau savo mėgstamiausias žvakes; po to atsiguliau ant jogos kilimėlio, pasileidau vizualizacinės meditacijos garso įrašą ir jo klausydamasi panirau į gilią relaksacinę būseną. Paskui išsitraukiau didelį plono kartono lapą ir ėmiau į jį rašyti visus tikslus, kuriuos norėjau pasiekti kitais metais. Svajojau *drąsiai*. Buvo likusios šešios dienos iki mano debiutinės knygos *Manifestavimas. 7 žingsniai į savo svajonių gyvenimą* pasirodymo, ir aš, žinoma, nuogaštavau, kaip žmonės į ją sureaguos (meluočiau, jei sakytčiau, kad tada man nepasireiškė apsimetėlio sindromas – *apie tai daugiau papasakosiu vėliau*). Bet pasinaudojau savo pačios patarimu – pasistengiau, kad baimė ir abejonės man nesutrukdytų į vizijų lentą įrašyti tai, ką norėjau. Taigi suračiau antraštę – *knyga Manifestavimas*, o žemiau parašiau: *Sunday Times bestseleris, Amerika, Vogue, išversta į daug kalbų*. Po devynių dienų *Manifestavimas* atsidūrė laikraščio *Sunday Times* populiariausių knygų sąrašo penktoje vietoje (o dabar, kai rašau šiuos žodžius, jis vėl yra šiame sąraše pastarąsias šešiolika savaičių), po mėnesio dėl knygos išleidimo 2022-ųjų rudenį pasirašiau sutartį su Amerikos leidykla *Chronicle Prism*, netrukus po to žurnalas *British Vogue* paskyrė mano knygai visą straipsnį, kurį pavadino „2022’s answer to *The Secret*“ („2022 m. atsakas į knygą *Paslaptis*“). Ak, ir dar kai kas – *Manifestavimas* išverstas į septyniolika kalbų ir jų skaičius *toliau auga*.

Ar galite įsivaizduoti, ką apie visa tai manytų jaunesnis mano „aš“? Dažnai galvoju apie tai ir apie žmogų, kuriuo buvau prieš mažiau nei ketverius metus – apie nepaprastai sutrikusią merginą, priklausomą nuo psichoaktyviųjų medžiagų, visai neturėjusią savivertės ir jokių karjeros perspektyvų, niekada nesijautusią laiminga. Galvoju, ką jai pasakyčiau. Tikriausiai, štai ką: **gyvenimas nuostabus, tu turi galios padaryti jį toki.**

Man sunku apsaityti žodžiais, ką jaučiu pastaruosius kelis mėnesius. Mane tarsi pagavo manifestavimo sukeltas magiškas sūkurys, o skaitytojų reakcija į mano nedidelę oranžinę knygelę ir jos populiarumas tiesiog neįtikėtini. Manifestavimas yra praktika, kuri man tiek daug reiškia ir kuri neatpažįstamai pakeitė mano gyvenimą. Aš gyvenu ir alsuojų žingsniais, kurių mokau skaitytojus, šventai tikėdama, kad jais sekdamas kiekvienas gali pakeisti savo gyvenimą iš pagrindų. Jaučiuosi labai pagerbta ir be galo dėkinga, galėdama su tokia daugybe jūsų pasidalyti tuo, ko pati esu išmokusi.

Pirmoji mano knyga *Manifestavimas* yra įvadas į unikalų, iš septynių žingsnių susidedantį, manifestavimo vadovą, o skaitydamas šią, antrąją, jūs **pasinersite giliau** į sielos žaizdų gydymą, kuris reikalingas, kad galėtumėte iš tikrųjų atskleisti savo neribotą potencialą. Knygoje pateikiau naujų idėjų ir sąvokų, kurios jums padės geriau perprasti manifestavimo praktiką, ir atsakiau į dažniausiai žmonių man užduodamus klausimus, tokius kaip: *Kodėl turėčiau paslėpti vizijų lentą? Kaip mažiau rūpintis dėl to, ką pagalvos kiti? Ar reikia visą laiką būti pozityviam, kad pavyktų susimanifestuoti tai, ko noriu? Kaip atskirti visatos siunčiamą išbandymą nuo ženkle, rodančio, kad metas keisti kryptį?*

Ši knyga unikali ir tuo, kad joje *daug* praktinių pratimų, kurie paskatins savirefleksiją, pagilins savivoką ir suteiks aiškumo, – visai tai jums padės labiau įtvirtinti savo manifestavimo praktiką ir *pakilti į aukštesnį lygį*. Patariu šią knygą skaityti ir ja vadovautis iš lėto – tai yra kiekvieną pratimą atlikti neskubant ir duoti sau laiko bei suteikti galimybių pajusti pratimų daromą poveikį. Užvertęs paskutinį puslapį, jūs geriau suprasite save ir aiškiau suvoksite, ko iš tiesų norite iš savo gyvenimo, taip pat būsite pradėjęs gydyti tas savo sielos kertes, apie kurių gydymą anksčiau gal nė nepagalvojote. Jūs gyvensite autentiškiau, manifestuosite veiksmingiau ir lengviau, žinosite, ką daryti, kad gyventumėte gyvenimą, kupiną pasitenkinimo ir pilnatvės, kurių tikrai esate nusipelnęs.

Aš esu knygos *Manifestavimas* autorė, mano vardas išspausdintas ant jos viršelio, bet nėręs giliau į septynis manifestavimo žingsnius ir atlikdamas pratimus, *jūs* turėsite tapti rašytoju ir pasakotoju. Jūs mokysitės būti savo paties gydytoju, guru ir tai darydamas tapsite savo paties istorijos autoriumi. Kas galingiau už tai gali būti?

PAGRINDINĖS MANIFESTAVIMO SĄVOKOS

Visata

Sąvoka „visata“ šioje knygoje vadinu mus pranokstančią energinę jėgą. Mano supratimu, visata palaiko manifestavimo galią bei magiją ir pranoksta mūsų sąmoningą suvokimą. Jei jums ši energinė jėga yra kas kita, pakeiskite žodį „visata“ savu terminu kada panorėję.

Aukšti dažniai

Šiuo terminu aš apibūdiniu *aukštus skleidžiamų virpesių dažnius*. Kvantinės fizikos mokslas teigia, kad toks traukia tokį pat, tad jei skleidžiame aukštų dažnių virpesius, pritraukiame tai, kas irgi skleidžia tokius pat virpesius.

Žemi dažniai

Šiuo terminu aš apibūdiniu *žemus skleidžiamų virpesių dažnius*. Jei skleidžiame žemų dažnių virpesius, pritraukiame tai, kas irgi skleidžia tokius pat virpesius.

Gausos mąstysena

Įsitikinimas, kad visiems visko yra užtekčiai. Ši mąstysena padeda į gyvenimą pritraukti gausą.

Stokos mąstysena

Įsitikinimas, kad visiems visko nepakanka. Ši mąstysena sukelia nuolatinį trūkumo jausmą ir trukdo pritraukti gausą.

1 ŽINGSNIS

SUSIKURKITE AIŠKIĄ VIZIJĄ

Tikra yra viskas, ką gebi įsivaizduoti.

PABLO PICASSO

ŽINGSNIO APŽVALGA

- Nenuesisite ten, kur norite eiti, jei nežinote, kur jūsų kelionės tikslas. Tad prieš ko nors imdamasis, pirmiausia apsispręskite, ko būtent norite.
- Turite kuo geriau žinoti, ką norite susimanifestuoti. Aiškiai neapibrėžti norai naudos neduoda. *Kuo detaliau, tuo geriau!*
- Jei tiksliai nežinote, ko norite, pagalvokite, kaip norėtumėte *jaustis*. Susimanifestuoti jausmą tikrai galite.
- Vizualizavimas (*ateities vaizdinių kūrimas mintyse, pasitelkus vaizduotę*) yra veiksminga manifestavimo priemonė, padėsianti jums lengviau siekti turimų tikslų. Jo nauda patvirtinta neuromokslų tyrimais nustatyta, kad reguliarius savo tikslų vizualizavimas paskatina pasąmonę koncentruotis į jų siekimą – ji ima atmesti su jais nesusijusią nereikalingą informaciją ir ieškoti galimybių, derančių su įsivaizduojama realybe.
- Vizualizuodamas norimus objektus, pasinerkite į jausmą, ką reiškia turėti tuos objektus. Pavyzdžiui, jei norite susimanifestuoti savo svajonių namus, vizualizuokite kuo daugiau su jais susijusių smulkmenų, o paskui pasinerkite į *pojūtį*, kuris jus apimtų įeinant vidun pro laukujes duris. *Mes pritraukiame tai, ką jaučiame.*
- Svarbiausias su jūsiške manifestavimo kelione susijęs klausimas yra šis: *kuo jūs norite tapti?* Vizualizuodamas savąjį ateities „aš“, mintyse matykite geriausią ir stipriausią savo versiją.

Žinokite, kad ši jūsų versija jau egzistuoja; ji dabar yra ramybės būsenos, bet laukia, kol jūs, sekdamas šiuo iš septynių žingsnių susidedančiu vadovu, padedančiu atskleisti manifestavimo galią, ją prikelsite.

- Vizijų lenta vizualiai atvaizduoja gyvenimą, kurį jūs norėtumėte gyventi. Siūlau kiekvienam skaitytojui susikurti tokią lentą ir ją laikyti savo manifestavimo kelionės pradžios tašku.
- Svajokite drąsiai ir nevaržykite savęs.

Galvoti apie ateitį gali būti baugu ir džiaugsmingai jaudinama, klaiku ir smagu, – o kai kada visi šie jausmai užplūsta vienu metu ir būna vienodai stiprūs. Tikriausiai, pamėginę įsivaizduoti savo pageidaujamą gyvenimą praėjus vieneriems ar penkeriems metams nuo šio momento, jūs kartais tuojau pat, be menkiausios abejonės, vizualizujete, kaip visos jūsų svajonės išsipildo lyg filme, o kartais pasijuntate taip, tarsi žvelgtumėte į bedugnę, kurioje nieko nėra. Pagalvojus, kas galėtų laukti ateityje, prieš akis atsiveria tiek daug galimybių, potencialo, progų tobulėti, bet kartu su šiais dalykais atsiranda daug baimės, nerimo ir nuogąstavimo. Baimė pasireiškia klausimais, kuriuos mintyse sau užduodame: **kas, jei reikalai susiklostys ne taip, kaip aš noriu?** arba **kas, jei man nepavyks?**, arba net **kodėl nematau, ko noriu?**

Atlikdamas šį manifestavimo žingsnį, paleiskite savo baimę, nerimą ir nuogąstavimą. Tiesiog nuo jų atsiribokite. Dabar visa, ką turite daryti, – tai sekti mano nurodymais, ir mes atversime jūsų proto akį (*jūsų vaizduotę*) ateičiai, kad baimę pakeistų džiugus jaudulys.