

عنوان کتاب: جذب کننده‌ی حرفه‌ای

نویسنده: گابریل برن استین

مترجم: تیم ترجمه رویال مایند

تصحیح و بازبینی: روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال

مایند)

## پیشگفتار

### شما یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای هستید

همیشه می دانستم که یک حضور غیرفیزیکی فراتر از دید من وجود دارد. در تمام زندگی ام به طور غریزی با این حضور هم‌نوا شده و از آن به عنوان منبعی برای خوبی استفاده کرده‌ام. این منبع نامحدود الهی باعث التیام جسم، تقویت روابط، هدایت حرفه ام در خدمت به دیگران و جذب بزرگترین خواسته هایم شده است.

نام های زیادی برای این حضور معنوی وجود دارد. من به طور متناوب از آن به عنوان کائنات، خدا، روح، راهنمای درونی، عشق و دیگر اصطلاحات یاد می کنم. شاید شما اسم دیگری برای این حضور داشته باشید که با خودتان طنین انداز است. یا شاید تازه با معنویت آشنا شده اید و هنوز واژگانی پیرامون آن ندارید. مهم نیست چه اسمی روی این حضور بگذاریم. اتصال به این حضور بسیار ضروری است. این واقعیت که هم اکنون در حال خواندن این کتاب هستید، گواهی است که آگاهانه یا ناخودآگاه به رهنمون هایی الهی که شما را به اینجا سوق داده اند، گوش کرده و مایل به برقراری ارتباط هستید.

من به این تمایل شما افتخار می‌کنم. این انتخاب ساده‌ی هم‌نوا شدن با منبع عشق باعث شده که از اعتیاد‌رهایی پیدا کنم، اختلال استرس پس از سانحه را درمان کنم، باورهای ترسناک را از بین ببرم و در زندگی هدف مشخصی داشته باشم. ارتباط روزانه ام با این منبع غیرفیزیکی قدرت، من را یک جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای کرده است.

جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای بودن یعنی:

آنچه که من باور دارم، همان چیزی است که دریافت می‌کنم.

من می‌توانم با هم‌فرکانسی با احساسات خوب و هدایت آنها به سمت خواسته‌هایم،

دنیایی را که خواهان آن هستم، ایجاد کنم.

من می‌توانم از یک منبع نامحدود انرژی خلاق برای داشتن ایده‌های الهام‌بخش، دریافت فراوانی، احساس آزادی و از همه مهمتر، می‌توانم از این قدرت برای انجام خوبی‌ها در جهان استفاده کنم.

جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای بودن به این معنا نیست که دیگر با چالش‌های زندگی روبرو نمی‌شوم. اما به وضوح می‌بینم که تمام سختی‌ها و چالش‌های زندگی‌ام بخشی از یک برنامه بزرگتر است که باعث می‌شود ایمان من به این منبع الهی قدرتمندتر شود. من تجربیات دشوار زندگی را به عنوان تکالیف معنوی برای رشد و بهبود خودم می‌دانم. من

پذیرفته ام که هیچ اتفاقی تصادفی نیست. تجربیات دشوار فرصت هایی را فراهم می کنند که باعث درخشش من می شوند. جذب کننده ی حرفه ای بودن به این معنا نیست که همه چیز عالی و کامل است؛ جذب کننده ی حرفه ای بودن یعنی هر اتفاقی بیفتد، من با ایمان به زندگی خودم ادامه می دهم.

ایمان به این نیروی الهی به من کمک کرده تا در مواقع دشواری با صداقت، وقار و دلسوزی بیشتری در مقایسه با شرایط عادی حرکت کنم. اینگونه زندگی کردن، من را به چیزی رسانده است که بیشتر از هر چیزی خواستار آن هستم: آزادی. می دانم که یک انرژی دائمی از عشق در درون من و اطرافم وجود دارد. می دانم که نیرویی الهی فراتر از من است که همیشه مرا هدایت می کند و این قدرت را دارم تا دنیایی را که خواهان آن هستم، ایجاد کنم.

پس از درک این موضوع که شما جذب کننده ای حرفه ای هستید، دیگر احساس ترس و وحشت نمی کنید. به یاد می آورید که شما روحی هستید که یک تجربه انسانی دارد. وقتی این مراحل را تمرین می کنید، به یاد می آورید که شما یک روح خردمند، قوی، سالم و مقدس هستید. وقتی این را بپذیرید، می توانید آزاد باشید. بعد از اینکه انرژی تان را با حضور حقیقت خود هماهنگ کردید، احساس آزادی اجتناب ناپذیر است. ممکن

است همیشه با این حقیقت در ارتباط نباشید، اما هر چه بیشتر به سمت آن بروید، احساس آزادی راحت تر خواهد بود.

من زندگی ام را وقف روند آرام شدن و هم فرکانسی مجدد با حضور این نیروی درونی کردم. با هر بار مراقبه، در یک فرکانس بالاتر شور و هیجان پیدا می کنم. با هر بار دعا، تسلیم قدرتی بزرگتر از خودم می شوم. وقف کردن و ارادت من به قلمرو معنوی، آزادی را به من بخشیده است. من یک انسان استثنایی نیستم. شما هم قدرت ارتباط با این منبع الهی را دارید. در این کتاب، می خواهم نحوه‌ی اتصال به این قدرت را با شما در میان بگذارم. می خواهم که شما هم این نکته مهم را بدانید: شما هم یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای هستید.

آیا شنیدن این جمله حس عجیبی به شما می دهد؟ اگر اینطور است، اشکالی ندارد. اما می دانم که پس از خواندن این کتاب، با اعتماد به نفس کامل به آسانی مدعی این قدرت می شوید. با اطمینان کامل و بدون کوچکترین تردیدی خواهید دانست که شما هم یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای هستید.

در سال 2016، کتاب «کائنات هوایت را دارد؛ گذر از ترس به ایمان» را نوشتم. خوانندگانی در سراسر جهان برای تقویت ایمان خود به کائنات، درسهای این کتاب را دنبال کردند.

آنها ارتباط خود را با قدرتی بالاتر احیا کردند و ایمان خود را به عشق بازگرداندند. وقتی برای نوشتن کتاب جدیدی آماده می شدم، به طور غریزی می دانستم که حالا باید این آموزه ها را به سطح بعدی برسانم. این کتاب گام بعدی است. با تمرین هایی که در این کتاب می خوانید، به شما یاد می دهم که چگونه ارتباط معنوی خود را بهبود ببخشید تا به راحتی بتوانید آنچه را که می خواهید به زندگی تان جذب کنید. خواندن کتاب کائنات هوایت را دارد؛ گذر از ترس به ایمان پیش نیازی برای خواندن این کتاب نیست. اطمینان داشته باشید که به دلیل خاصی، اول به سوی این کتاب هدایت شده اید.

شاید در حال حاضر در یک مسیر معنوی باشید، قانون جذب را تمرین می کنید و یا شاید این مفاهیم برای شما کاملاً تازهگی داشته باشند. در هر صورت، این کتاب به شما کمک می کند تا این مفاهیم طبیعت ثانوی شما شوند. من در این کتاب روش های شخصی خودم برای هم فرکانسی با منبع الهی را به اشتراک می گذارم. برخی از این روشها تا حد زیادی تحت تأثیر معلمان من آبراهام هیکس<sup>1</sup>، دکتر وین دایر<sup>2</sup> و کتاب دوره ای در معجزات<sup>3</sup> هستند. اما بزرگترین معلم من، تجربه زندگی ام بوده است. هر روز فرصت های جدیدی دارم تا به کائنات نزدیک شوم و قدرت جذب کننده ی حرفه ای بودنم را تقویت

<sup>1</sup> Abraham-Hicks

<sup>2</sup> Dr. Wayne W. Dyer

<sup>3</sup> *A Course in Miracles*

کنم. هر چالش زندگي، معجزه و درس هاي جديدي را به من مي دهد. در اين كتاب، از مثال هاي شخصي استفاده مي کنم و مي گويم که زندگي در هم فرکانسي و جذب کننده ي حرفه اي بودن چگونه است.

### قدرت خودتان را دوباره بيان کنید

براي تسلط بر قدرت جذب کننده ي حرفه اي، بايد با اين درک شروع کنید که چگونه ممکن است از آن جدا شويد. در تقريبا 15 سالي که به عنوان يک معلم معنوي فعاليت کرده ام، درک روشني از روش هاي رايج افراد براي استفاده نادرست و مسدود کردن اين قدرت دارم. فکر مي کنم که شما هم بعضي (يا همه) اين روش هاي رايج را تشخيص دهيد.

### آيا قدرت خود را فراموش کرده ايد؟

حتي شخصي که در يک مسير معنوي است، شايد فراموش کند که يک جذب کننده ي حرفه اي است. درگير شدن در داستانهاي مبتني بر ترس و تضعيف ايمان بسيار آسان است. وقتي ترس کنترل را بدست بگيرد، به يک حالت اغما و منگ بودن مي رويد. به معنای واقعي کلمه فراموش مي کنید که واقعاً چه کسی هستيد. شما سيستم هاي اعتقادي جدائي، فقدان، قضاوت و منفي نگري را در خودتان ايجاد مي کنید. همه اين

برداشت های غلط، قدرت درونی شما را انکار و قدرت جذب کننده ی حرفه ای بودنتان را مسدود می کنند. این کتاب یک تماس بیدار باش است تا به شما یادآوری کند که واقعاً چه کسی هستید. فقط با خواندن این پیشگفتار، شما شروع به بیدار شدن و یادآوری کرده اید.

### تجلی مانیک<sup>4</sup>

افراد زیادی هستند که کتابهای رشد شخصی می خوانند، در سمینارهای انگیزشی شرکت می کنند، مراقبه می کنند و دعا می خوانند، اما هنوز هم احساس درجا زدن دارند. اغلب چنین سخنانی را می شنوم: «گابی، من همه کارها را درست انجام می دهم، اما هنوز هم احساس ناامیدی می کنم. من دعا می خوانم، مراقبه می کنم و از جملات تاکیدی مثبت هم استفاده می کنم، اما هنوز چیزی را که می خواهم جذب نمی کنم. مشکل من چیه؟!»

مشکل این افراد چیزی است که من آن را «تجلی مانیک» می نامم. این افراد به کائنات و ابزارهای معنوی زیادی ایمان دارند، اما به دلایلی ارتباط شان با منبع الهی قطع شده

<sup>4</sup> منظور نویسنده از تجلی مانیک به این معنی است که شما خواسته و هدفی دارید و می خواهید چگونگی تحقق آن را کنترل کنید و از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان هم فرکانس نیستید.

است. آنها به جای اینکه با قدرت واقعیشان هم فرکانس شوند، سعی در فریب دادن کائنات دارند. تجلی مانیک زمانی اتفاق می افتد که شخصی تمام ابزارهای معنوی را داشته باشد اما مهمترین بخش جذب را فراموش کند: هم ارتعاشی با کائنات. می توانید هر روز جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید، دعا و مراقبه داشته باشید ولی هنوز هم جذب نکنید زیرا انرژی شما با خواسته تان هم فرکانس نیست. به جای اینکه به خودتان اجازه دریافت دهید، می خواهید «بگیرید.» در این کتاب یاد می گیرید که مهمترین عنصر تجلی با کائنات تجسم انرژی عشق است. کتاب درستی را انتخاب کرده اید. من در این کتاب شما را با شیوه ای کاملاً جدید از وجود آشنا می کنم.

## فشار زیادی آوردن

افرادی هستند که سعی در فشار زیادی آوردن و کنترل دارند تا به اهدافشان برسند و احساس امنیت کنند. این افراد به جای اینکه به خودشان اجازه دهند تا به طور طبیعی جذب کنند، سعی می کنند که «چیزها اتفاق بیفتند». آنها فراموش کرده اند که حمایتی الهی فراتر از خواست آنها وجود دارد. این افراد معتقدند که باید باعث اتفاق افتادن چیزها

شوند و هم فرکانسی و دریافت هدایت در این معادله جایی ندارد. آنها فراموش کرده اند که قدرت واقعی آنها در کجا نهفته است.

تعداد بسیار کمی از این افراد می دانند که این انرژی پر فشار مانع ظرفیت جذب آنها می شود! کائنات نیز به انرژی دیوانه وار پاسخ نمی دهد. کائنات در یک فرکانس مثبت ارتعاش می کند و برای هم آفرینی با آن، انرژی شما باید با آن فرکانس هم ارتعاش شود.

تمرین های این کتاب به شما کمک می کنند تا آرام و بی تلاطم باشید. من هنرها کردن را به شما آموزش می دهم تا بتوانید جلوی فشار را بگیرید، احساس امنیت داشته باشید و به طور طبیعی دریافت کنید.

### آیا اسیر ترس هستید؟

شما هر روز فرصت های جدیدی دارید. فرصت هایی برای متمایل شدن به سمت ترس یا متمایل شدن به سوی عشق. اگرچه همیشه حق انتخاب داریم، اما اغلب (کاملاً ناخود آگاه) به سوی ترس تمایل پیدا می کنیم. ما از بسیاری جهات، از تماشای تلویزیون گرفته تا مکالمات و افکاری که داریم، ترس را انتخاب می کنیم. حضور ترس یک نشانه حتمی است که ما از حضور دوست داشتنی کائنات جدا شده ایم. در این کتاب ابزارهای عملی و اصول معنوی برای خنثی کردن ترس و احیای عشق را با شما به اشتراک

می‌گذارم. قرار نیست خنثی کردن ترس کار سختی باشد. در حقیقت، این کار می‌تواند بسیار ساده‌تر از چیزی باشد که تا به حال تصور می‌کردید. آماده شوید که به سرعت تغییرات اساسی را ایجاد کنید!

### قضاوت می‌کنید؟

قضاوت کردن، مقایسه کردن، حمله کردن، و جدا دیدن خودمان از دیگران، ما را از کائنات جدا می‌کند. اگر شما یک فرد قضاوت‌کننده هستید و خود و دیگران را قضاوت می‌کنید، لحظه‌ای صبر کنید تا بفهمید که این کار چه احساسی به شما می‌دهد. وقتی این کار انجام می‌دهید با خودتان صادق و مهربان باشید. ممکن است قضاوت کردن خود را توجیه کنید یا سعی در منطقی جلوه دادن آن داشته باشید، اما نمی‌توانید احساس منفی آن را انکار کنید. یک جذب‌کننده حرفه‌ای بودن یعنی احساس خوب داشتن و من در این کتاب ابزارهای شگفت‌انگیز و روش‌های معنوی زیادی را به شما یاد می‌دهم تا شادی را پرورش دهید و اوقات خوشی داشته باشید!

وقتی مایل به رها کردن قضاوت خود باشید و به جای آن شفقت و آرامش را انتخاب کنید، دوباره به قدرت خود متصل خواهید شد.

اینها تنها چند روش رایج مسدود کردن قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن ما هستند. خبر خوب این است که این قدرت هرگز شما را رها نکرده است! شما به سادگی آن را فراموش کرده اید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا این قدرت را بشناسید، آن را بیان کنید، از آن برای جذب خواسته‌هایتان استفاده کنید و نیرویی برای خیرخواهی در جهان باشید.

با تمرین‌های قدرتمندی که در فصل‌های پیش رو توضیح می‌دهم، به شما کمک می‌کنم تا یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای شوید. می‌توانید از تمام تمرین‌های این کتاب به طور مستقل استفاده کنید، اما من آنها را به ترتیبی قرار داده‌ام که اثر انباشته داشته باشند. تمرین‌ها را همانطور که ارائه شده انجام دهید تا از این روند تحول بیش‌ترین بهره را ببرید. شاید متوجه شوید که برخی از درس‌های این کتاب بیشتر از سایر درس‌ها با شما طنین انداز است. مشکلی نیست! پس از خواندن هر فصل، می‌توانید ابزارها را به جای یکدیگر و با سرعت خود اعمال کنید. از همه مهم‌تر، خوش بگذارانید! هرچه بیشتر لذت ببرید، قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن شما قوی‌تر می‌شود. لذت، شما را به آهنربایی برای جذب معجزات تبدیل می‌کند.

حالا وعده‌ای به شما می‌دهم: وقتی می‌پذیرید که یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای هستید، زندگی بسیار جذاب می‌شود و احساس شادی، الهام، هدفمندی و توانمندی می‌کنید.

دیگر نیازی به کنترل، مقایسه یا فشار نخواهید داشت و آسایش پیدا می کنید. از همه مهم تر، الگویی قدرتمند برای دیگران خواهید بود. شما در یک فرکانس دوست داشتنی ارتعاش می کنید و انرژی شما تا دوردست ها و به طور گسترده ای احساس خواهد شد.

این کتاب شامل فصل های زیر است:

### فصل 1: کائنات همیشه تحویل می دهد

افکار شما پیام هایی هستند که به کائنات ارسال می کنید. کائنات همیشه به افکار، انرژی و عواطف شما بله می گوید. بنابراین چه بخواهید چه نخواهید، هر آنچه را که می دهید، دریافت می کنید. در فصل اول، شما را راهنمایی می کنم تا آگاهی را به خواسته هایتان بیاورید. به شما کمک می کنم تا ببینید چگونه اغلب اوقات درخواست چیزی می کنید که نمی خواهید و به شما نشان می دهم تا بتوانید آگاهانه درخواست های روشنی از کائنات داشته باشید. این یک گام ضروری برای جذب کننده ی حرفه ای بودن است زیرا گفتمان روشنی را با کائنات برقرار می کند.

## فصل 2: خوب است که احساس خوبی داشته باشید

یکی از بزرگترین موانع قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن، مقاومت ما در برابر احساس خوب داشتن است. همه ما به مراتب در وضعیتی از ترس راحت تر هستیم تا در یک وضعیت شادی و ایمان. ما یاد گرفته ایم که از ترس به عنوان راهی برای حفاظت از خود در برابر صدمه دیدن، تحریک شدن یا ناامیدی استفاده کنیم. ما آنقدر به پیش بینی های ترسناک دنیا عادت کرده ایم که باور نداریم همه چیز می‌تواند خوب باشد. به طور ناخودآگاه احساس می‌کنیم اگر روی تمام چیزهای خوب تمرکز کنیم، کنترل خود را از دست می‌دهیم و ناامن خواهیم بود. در فصل دوم یاد می‌گیرید که افکار خود در مورد ترس‌هایتان را تغییر دهید و احساس خوبی داشتن را در اولویت قرار دهید. این مرحله شما را برای تجلی آماده می‌کند زیرا برای اینکه تمام چیزهای خوب را جذب کنید، ابتدا باید اعتقاد داشته باشید که شایسته آن هستید. تمرین های فصل دوم به شما کمک می‌کنند تا از شایستگی و خوشبختی استقبال کنید و شما را برای بیان آنچه که خواهان آن هستید، آماده می‌کنند.

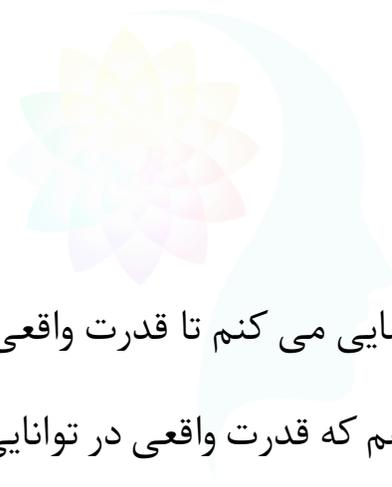
### فصل 3: بیشتر از کافی وجود دارد

ترس از اینکه به اندازه کافی ندارید، یکی دیگر از موانع اصلی مسدود کردن قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن شماست. انرژی کمبود باعث می‌شود در فرکانس پایین نوسان کنیم، چیزهای مورد نظر خود را دفع و در نتیجه کمبود بیشتری ایجاد کنیم. در فصل سوم و از طریق قصد مثبت، روش خودم برای فراتر رفتن از کمبود را به شما آموزش می‌دهم. این تمرین شما را راهنمایی می‌کند که برای دیگران دعا کنید تا از آنچه برای خود می‌خواهید، بیشتر داشته باشند. به سرعت خواهید دید که چگونه بیشتر خواستن برای دیگران شما را وارد یک انرژی فراوانی می‌کند! احساس خوبی دارد که بخواهیم دیگران احساس خوبی داشته باشند. این تمرین ساده آرزو کردن برای بیشتر دریافت کردن دیگران، شما را وارد یک انرژی پذیرش می‌کند. و این احساس فراوانی به سرعت باعث جذب بیشتر خواسته‌هایتان در زندگی می‌شود. وقتی واقعاً بخواهید که دیگران فراوانی داشته باشند، غنا و ثروت شما چند برابر خواهد شد.

### فصل 4: در این مسیر خوش بگذرانید

در فصل چهارم شما را با قدرت بسیار جذاب لذت آشنا می‌کنم! شادی، قوی‌ترین ارتعاشی است که می‌توانیم تجسم کنیم. وقتی انرژی خود را روی تجربه شادی تنظیم

می کنید، تبدیل به یک آهنربا می شوید و خواسته هایتان را جذب می کنید. در این فصل روشی را به شما یاد می دهم تا به سرعت از افکار منفی و سطح پایین انرژی به حالت مثبت تری بروید. شما را راهنمایی می کنم تا به قدرت افکار و انرژی خود اعتماد کنید و بتوانید در زندگی حالتی از شادی داشته باشید. با تمرین های فصل 4، خواهید دید که وقتی متمایل به سوی شادی هستید، هدایت می شوید!



## فصل 5: کنار زدن پرده ها

در فصل پنجم، شما را راهنمایی می کنم تا قدرت واقعی خود را درک کنید و در آغوش بگیرید. به شما نشان می دهم که قدرت واقعی در توانایی شما برای هماهنگی با انرژی عشق و دید درونی روشنایی قرار دارد. کتاب دوره ای در معجزات می گوید: «معجزات در روشنایی دیده می شوند.» در این فصل یاد می گیرید که در روشنایی دیدن به چه معنا است و هر جا که می روید، روشنایی را با خود داشته باشید. من همچنین مراقبه خودم برای کنار زدن پرده ها را به شما یاد می دهم که در آن شما از انرژی این جهان فراتر رفته و به مکانی از عشق قدم می گذارید.

## فصل 6: راهنمای نامرئی در دسترس شما است

در فصل ششم، عقاید خودم در مورد راهنماهای معنوی را به اشتراک می گذارم. این راهنماها مدبر، دوست داشتنی و دلسوز هستند و می توانند در هر زمینه ای از زندگی به شما کمک کنند. من شما را با راهنماهای معنوی از جمله فرشتگان و فرشته ی مقرب، خود والا، عشق به کائنات، و اعضای خانواده و دوستانی که در گذشته اند، معرفی می کنم. به شما یاد می دهم چگونه با این راهنماهای معنوی ارتباط برقرار کنید و از آنها راهنمایی و کمک بگیرید.

## فصل 7: کمتر انجام دهید و بیشتر جذب کنید

همانطور که قبلاً اشاره کردم، فشار زیاد آوردن یکی از بزرگترین موانع برای جذب کننده ی حرفه ای بودن است. جذب کننده ی حرفه ای بودن در مورد تقویت ایمان، هماهنگی با قدرت عشق و اجازه دادن به کائنات برای رسیدن به رویاهای شماست. برای شروع تمرین اجازه دادن، باید خودمان را کنار بکشیم و به زندگی اجازه جریان بدهیم تا بتوانیم واقعاً به عنوان یک جذب کننده ی حرفه ای رشد کنیم. تمرین روزانه تسلیم کردن برنامه هایتان به یک قدرت بالاتر به شما کمک می کند تا توانایی خود برای آرام بودن را پرورش دهید و لحظه کنونی را درآغوش بگیرید. ما در سکوت دریافت می کنیم. برای تجربه یک حس

آسودگی بی نظیر، کاهش اضطراب و افزایش انرژی، باید تمام تلاش های ذهنی، عاطفی و حتی جسمی خود برای تحت فشار قرار دادن، کنترل کردن و تلاش برای ایجاد اتفاقات را متوقف کنید. با خواندن این کتاب مطمئن می شوید که هم فرکانسی شما با کائنات برای خلق خواسته هایتان، کافی است.

### فصل 8: اقدامات هم فرکانس معنوی

در فصل هشتم دچار تحولات عمیقی خواهید شد! در این مرحله شما با فرکانس یک جذب کننده ی حرفه ای بودن ارتعاش خواهید کرد و آماده یادگیری نحوه هدایت این انرژی قدرتمند به سمت خواسته های خود خواهید بود. آماده می شوید تا با تمرین های سرگرم کننده، خلاقانه و آگاه ساز، همکاری خود با کائنات را آغاز کنید. من به شما یاد می دهم که از طریق قدرت نیت، خواسته های روشنی داشته باشید. خواهید دید که خواسته های شما به شکلی واضح، عینی و به طرز زیبا و شگفت انگیزی شکل می گیرند.

### فصل 9: شکرگزاری بیشتر و بیشتر

پس از داشتن حالتی از شادی در زندگی و انجام اقدامات هم فرکانس معنوی، آماده می شوید که شکرگزار همه چیز زندگی باشید. شکرگزاری تمام موانع را برطرف می کند. وقتی احساس شکرگزاری می کنیم، به طور فعال بیشتر از آنچه را که می خواهیم، ایجاد

می کنیم. ما همچنین دارای انرژی پذیرش و عدم مقاومت هستیم. وقتی مقاومت نمی کنیم، یک جذب کننده ی حرفه ای هستیم. در این فصل شما را با تمرین های شکرگزاری آشنا می کنم که قلب تان را سرشار از هیجان و اشتیاق برای زندگی می کند! زمانی که به یک موقعیت قدردانی دست یابید، شما را راهنمایی می کنم تا حتی به بیشتر از آن دسترسی داشته باشید. شما یاد می گیرید که شکرگزاری را به یک عادت تبدیل کنید تا بتوانید به راحتی یک نقطه مثبت جذب را حفظ کنید.

### **فصل 10: اجازه دهید که کائنات به رویاهای شما برسد**

در فصل دهم به شما کمک می کنم تا دست از کنترل کردن بردارید و به یک قدرت بالاتر تکیه کنید تا عمل درست بعدی را به شما نشان دهد. در این فصل یاد می گیرید که چگونه آرام باشید و از روند تجلی لذت ببرید! بهترین بخش یک جذب کننده ی حرفه ای بودن این است که لازم نیست همه چیز را بفهمید. شما می توانید تمرکز خود را هدایت کنید، در انرژی لذت ساکن شوید و خواسته های خود را تسلیم کائنات کنید. شما را راهنمایی می کنم که به خرد درونی خود و نشانه های کائنات توجه کنید.

از همه مهم تر، این فصل درباره استفاده از اراده خودتان برای مراقبت از قدرت بالاتر است تا اجازه دهید که معجزات به طور طبیعی آشکار شوند.

## فصل 11: ایمان راسخ به کائنات

هدف این فصل این است که اجازه دهید عشق فراوان در جهان جاری شود. شما یاد خواهید گرفت که چگونه ترس را به عنوان مسیر بازگشتی به سوی عشق ببینید. روشهایی را یاد می گیرید که به شما کمک می کنند در جریان رفاه قرار بگیرید و از احساسات خوب خود محافظت کنید. احساس آگاهی خواهید کرد و خواهید دید که زندگی کردن با انتظارات مثبت، راه حل هایی را برای همه شرایط به شما می دهد. وقتی افکار و انرژی خود را با ایمان معنوی هم فرکانس می کنیم، می توانیم انتظار معجزه داشته باشیم. ایمان به این معنی نیست که خدا به شما کمک می کند؛ ایمان یعنی بدانید که کمک خدا در راه است.

### یک زندگی معنوی

این کتاب به شما کمک می کند تا اهمیت زندگی در هم فرکانسی با جهان را درک کنید. من نمی خواهم زندگی معنوی تان از تجربیات روزانه شما تفکیک شود و جدا باشد. می خواهم همیشه یک زندگی معنوی داشته باشید. از شما می خواهم هر روز و با رخ دادن معجزه ها احساس شگفتی داشته باشید. می خواهم احساس ارتباط با یک قدرت معنوی را تجربه کنید. این همان قدرتی است که می توانید به آن تکیه کنید. می خواهم

خواسته‌های خود را جذب کنید و یک زندگی سرشار از هدف، شادی، فراوانی و صلح داشته باشید. من می‌خوام احساس آزادی کنید.

پذیرش اینکه شما یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای هستید همه چیز را تغییر می‌دهد. باور خواهید داشت که رها کردن گذشته کار درستی است و دیگر از آینده نمی‌ترسید. شما به یک منبع نامحدود فراوانی، انرژی، شادی و رفاه می‌روید. این رفاه حالت عادی شما می‌شود و آن را به عنوان حق طبیعی خود در آغوش می‌گیرید. از همه مهم‌تر، به طور غریزی خواهید دانست که چگونه در زندگی خود را نشان دهید و نور بیشتری را به دنیای اطراف خود بیاورید.

این کتاب، سفر به یاد آوردن جایی است که قدرت واقعی شما در آن نهفته است. یاد خواهید گرفت که زندگی مورد نظر خود را ایجاد کنید. شما می‌پذیرید که زندگی می‌تواند جریان داشته باشد، اینکه جذب سرگرم کننده است و لازم نیست برای رسیدن به خواسته‌هایتان به سختی کار کنید. و از همه بهتر، احساس خوبی خواهید داشت.

## نیروی عشقی در دنیا باشید

وقتی قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن خود را درک کردید، این سوال مطرح می‌شود: با این قدرت چه خواهید کرد؟ وقتی احساس خوبی دارید، حضوری از شادی را به وجود می‌آورید که می‌تواند همه اطرافیان را بالا ببرد. با درک قدرت واقعی خود، به دیگران کمک می‌کنید که همین کار را انجام دهند. تمرین‌های این کتاب این قدرت را به شما می‌دهند که هدف خود را زندگی کنید و فراوانی، شادی، سلامت و صلح را برای هر کسی که با آنها ارتباط برقرار کنید، تقویت کنید. بعد از خواندن این کتاب، درک بیشتری از اهداف والای خود خواهید داشت و می‌دانید که چگونه وظیفه خود را انجام دهید: وظیفه شما این است که یک نیروی عشق در دنیا باشید.

حالا وقت آن است که قدرت خود را درک کنید. آماده اید شروع کنیم؟

## فصل اول

### کائنات همیشه پاسخ می دهد

بسیار هیجان زده ام که دارم این کتاب را می نویسم! نیمه های شب از خواب بیدار می شوم و به تمام آنچه می خواهم با شما در میان بگذارم، فکر می کنم. من آرزوی نوشتن این کتاب را دارم. بسیار خوشحالم که این کتاب را انتخاب کرده اید و خودم نیز به همان اندازه هیجان زده ام. ببینید، من بیشتر از آنچه تصور می کنید به این کتاب احتیاج دارم. در سخنرانی اخیر من، یکی از حضار گفت: «گابی، من مریبگری زندگی می کنم، ولی احساس می کنم آدم شیادی هستم. من ترس زیادی دارم، در مورد چیزهای کوچک وسواس شدیدی پیدا می کنم و درگیر مشکلات شخصی زیادی هستم. آخه وقتی خودم چنین شرایط دشواری را پشت سر می گذارم، چگونه می توانم به دیگران کمک کنم تا رویاهای خودشان را تجلی ببخشند؟» خندیدم و گفتم «عزیزم، من در حال نوشتن هفتمین کتاب معنوی خودم هستم اما هنوز هم مشکلات روحی دارم!» در آن لحظه به خودم و حضار اقرار کردم که با قدرت جذب کننده ی حرفه ای خودم همفرکانس نیستم. من اعتراف کردم که گرچه نام و چهره من روی کتابها چاپ می شود و میکروفن به دست برای مردم سخنرانی می کنم، اما هنوز هم به شدت به یک نیروی معنوی نیاز دارم. و به همین دلیل است که نوشتن این کتاب من را بسیار

هیجان زده می‌کند. همین که الان در دفترم نشسته‌ام و این کتاب را می‌نویسم، حالم بسیار بهتر شده است. کلماتی که در حال نوشتن آنها هستم به من قدرت می‌دهند. از صفحاتی که متعهد به نوشتن آن هستم انرژی می‌گیرم و اینکه می‌دانم پاسخ‌ها در درون من هستند، حالم را خوب می‌کند.

هیجان من برای این کتاب یک پیام بزرگ برای کائنات است. این روش من برای بله گفتن به احساس خوب و بله گفتن به زندگی با آزادی و نشاط واقعی است. کائنات همیشه آنچه را که بیرون می‌دهیم، تحویل می‌گیرد.

چند ماه گذشته برایم بسیار دشوار بود. من با انرژی شادی هم فرکانسی نداشتم و کاملاً از قدرت جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای خودم جدا شده بودم. خودم را برای نوشتن کتاب قضاوت‌زدایی<sup>1</sup> آماده می‌کردم. نوشتن این کتاب تجربه‌ی زیبایی بود، اما وقتی زمان شروع آن فرا رسید به خودم اجازه دادم که کاملاً استرس داشته باشم. افکار ترس من را سردگم کرده بود زیرا احساس می‌کردم که کنترل ندارم، بدون پشتیبان هستم و مجبور به انجام کار شده‌ام. سعی می‌کردم کائنات را وادار کنم تا نتایج مورد نظر من را به من بدهد. این عدم هم‌فرکانسی با کائنات مشکلات زیادی را در کار و روابط شخصی‌ام به وجود آورده بود. مدام داستانهای منفی را برای خودم تکرار می‌کردم. این داستانها به حدی انرژی منفی در من ایجاد کردند که بیمار و افسرده شدم. از همه بدتر، احساس

---

<sup>1</sup> Judgment Detox

گناه بزرگی داشتم زیرا از منبع واقعی قدرت که به آن اعتماد داشتم، جدا شده بودم. هر فکر منفی و اقدام کنترل کننده‌ی من به کائنات می‌گفت که من آماده بله گفتن به آشفتگی هستم.

زمانی از هم فرکانسی خارج می‌شوید که درگیر افکار مبتنی بر ترس هستید. در کتاب دوره ای در معجزات می‌آموزیم «هیچ فکر بیهوده ای وجود ندارد. هر تفکری در سطحی باعث ایجاد فرم می‌شود.» تمام افکار ما از خود انرژی ساطع می‌کنند. این انرژی یا ما را به جریان حمایتی کائنات نزدیک می‌کند و یا در برابر آن مقاومت می‌کنیم. انرژی پشت افکار ما تأثیر مستقیمی بر تجربیات ما می‌گذارد. وقتی مدام یک فکر مبتنی بر ترس و کم انرژی را تکرار می‌کنیم، یک حرکت با انرژی زیاد ایجاد می‌کنیم که سرانجام در زندگی ما تجلی می‌یابد.

به عنوان مثال، در کل زمانی که در حال نوشتن کتاب قضاوت زدایی بودم مدام این فکر را تکرار می‌کردم: «اگر من این کار را نکنم، هیچ کس دیگری هم آن را انجام نمی‌دهد.» بارها و بارها این فکر را تکرار کردم و در نهایت به واقعیت من تبدیل شد. استرس داشتم، تمام جزئیات را کنترل می‌کردم و احساس پشتیبانی نداشتم زیرا اجازه نمی‌دادم کسی از من حمایت کند. این افکار که کسی از من پشتیبانی نمی‌کند، تجربه من شده بود.

وقتی هم فرکانس نیستم، سعی در کنترل شرایط دارم، ناراحت هستم، انرژی کمی دارم، از لحاظ جسمی بیمار می شوم، برای انجام کارها به تکاپو می افتم و جریان الهام را قطع می کنم.

در مقابل، وقتی با کائنات هم فرکانس هستم، بدون در نظر گرفتن شرایط، احساس خوشبختی و هیجان می کنم. حتی وقتی با چالش های زندگی روبرو می شوم، امیدوار هستم و دید مثبتی دارم. وقتی با کائنات هم فرکانس هستم، دیگر نگران نمی شوم، استرس ندارم و روی مشکلات متمرکز نیستم. اتفاقات خوبی به سمت من جریان می یابد، و حس می کنم خلاقیت در درونم حرکت می کند. وقتی هم فرکانس هستم، مردم می خواهند از من حمایت کنند و همیشه برای موانع و مشکلات راه حل هایی پیدا می کنم.

دو هفته قبل از پایان یافتن تور کتاب قضاوت زدایی، برایم مشخص شد که از هم فرکانسی خارج شده ام. افکار و الگوهای منفی من را به بست رسانده بودند. سعی در کنترل فرایند داشتم، نسبت به نتیجه وسواس داشتم و اجازه دادم که استرس محرک اصلی تمام اعمال من باشد. درمانده بودم و نمی توانستم این رفتار را تحمل کنم. و چاره ای جز تغییر مسیر نداشتم. یک شب به شوهرم گفتم «دیگه از این نمایش خسته شده ام. من داستانم را تغییر می دهم. بیشتر کمک می گیرم و فضا را برای تمرکز روی

موهبت هایم خالی می کنم. می خواهم بیشتر صحبت کنم، بیشتر بنویسم و در نیروی خلاق خود زندگی کنم. من از کائنات می خواهم تا از این تغییر من پشتیبانی کند.»

اینها صرفاً کلماتی ساده نبودند. من تغییر انرژی را تجربه کردم. من قبول کردم که در یک لحظه می توانم مجدداً انتخاب کنم و زندگی ام را دوباره هدایت کنم. من این حقیقت را پذیرفتم:

در لحظه ای که دوباره با عشق هم فرکانس می شویم، کائنات با قدرت پاسخ می دهد. در هر لحظه، ما می توانیم داستان خود را تغییر دهیم و به آنچه واقعاً می خواهیم، بله بگوییم. به محض انجام این کار، کائنات پاسخ می دهد.

تنها با چند ثانیه دعا خواندن، احساس بهتری پیدا کردم و اجازه دادم آن انرژی حس خوب مرا به حرکت در بیاورد. افرادی را تصور کردم که آنها را استخدام می کنم تا مرا به فضایی ببرند که بتوانم روی کارهای خلاقانه خودم تمرکز کنم. متعهد شدم که آرام باشم و دوباره به حالت عادی برگردم. چند روز بعد به کالیفرنیا رفتم تا تور کتاب را به پایان برسانم؛ واقعا عالی بود. برنامه ریزی این رویداد کاملاً عالی پیش رفت، رسانه ها به رساندن پیام کمک کردند. روی صحنه به خودم اجازه دادم که تسلیم هنرم شوم و اجازه دهم تا نیروی خلاق کائنات از درون من حرکت کند. شوهرم متوجه تغییر من شد و گفت «خیلی بهتر به نظر می رسی.» پاسخ دادم «من به کائنات گفتم که آماده هستم تا دوباره با آن هم فرکانس شوم.»

کلید هم فرکانسی مجدد با کائنات، خواستن آن است. ما می توانیم داستان جدیدی را شروع کنیم، برداشت های خود را تغییر دهیم و به معجزات اجازه آشکار شدن بدهیم. افکار کم انرژی اعتیاد آور می شوند. برای درمان هر نوع اعتیادی، باید الگو را قطع کنیم.

این کتاب ابزارهای قدرتمندی را به شما معرفی می کند تا افکار منفی و کم انرژی را قطع کنید تا بتوانید مسیر زندگی تان را سمت چیزی که تمایل دارید، تغییر دهید. و از همه مهمتر تا بتوانید احساس خوبی داشته باشید، کنترل خود را رها کنید و به کائنات اعتماد داشته باشید.

در این کتاب، من به یکی از معلمان معنوی مورد علاقه خودم، آبراهام هیکس<sup>1</sup>، که اغلب به عنوان آبراهام معروف است، اشاره می کنم. آبراهام اثر زنی به نام استر هیکس<sup>2</sup> است. استر هیکس کانالی برای درس و آموزه ها در مورد قانون جذب است. او یکی از قدرتمندترین افراد در این زمینه است. آبراهام به عنوان یک اسم جمع شناخته می شود زیرا این نام نشان دهنده یک انرژی معنوی جمعی است که خود را «یک آگاهی گروهی از بعد غیر فیزیکی» توصیف کرده اند. آموزه های من و زندگی شخصی ام بسیار تحت تأثیر آبراهام بوده و افتخار می کنم که آموزه های آنها را در سراسر این کتاب به اشتراک بگذارم.

---

<sup>1</sup> Abraham-Hicks

<sup>2</sup> Esther Hicks

آبراهام هیکس می گوید:

«فقط جریانی از رفاه جریان دارد. می توانید به آن اجازه دهید یا در برابر آن

مقاومت کنید، اما به همان شکل جریان دارد.»

جریان رفاه جریان پیوسته و دائمی از عشق، خلاقیت، الهام و آرامش است. وقتی انرژی ما با عشق ارتعاش پیدا می کند، ما با نیروی خلاق کائنات هم ارتعاش هستیم. وقتی در این جریان هستید، می دانید که در هر شرایطی، یک راه حل معنوی وجود دارد. شما احساس آزادی می کنید و ایمان دارید که آنچه می خواهید در راه است حتی اگر اکنون نتوانید آن را ببینید. بیشتر به شما خوش می گذرد و احساس بهتری می کنید. درهای نامرئی به روی شما باز می شوند و فرصت های خلاق به راحتی خودشان را نشان می دهند. می توانید کمتر انجام دهید و بیشتر دریافت کنید. وقتی با جریان کائنات هم فرکانس هستید، یک جذب کننده حرفه ای می شوید. می توانید زندگی مورد نظر خود را ایجاد می کنید و با انتخاب یک احساس خوب و بیشتر از آنچه تصور می کنید، جذب کنید. وقتی دوباره با کائنات هم فرکانس شوید، زندگی بسیار ساده تر است.

خوب، امروز این سؤال مهم را از شما می پرسم: آیا شما آماده اید که مجدداً با کائنات

هم فرکانس شوید؟

می دانم که به این سؤال پاسخ بله می دهید، اما می خواهم کمی بیشتر بدانم.

آیا می‌گویید «صد در صد آماده‌ام، گابی.» یا پاسخ تان اینگونه است «آره آماده‌ام، اما...».

این یک تمایز مهم است زیرا حتی مقاومت جزئی باعث مسدود شدن جریان می‌شود. اگر در پاسخ به این سؤال احساس مقاومت می‌کنید و یا تردید دارید، راه حل اینجا است: بیایید همین حالا مقاومت خود را با صدای بلند اعلام کنید. در واقع بسیار محتمل است که به نحوی با احساس شادی هم فرکانس نباشید.

همین حالا خودت را ببخش. این دعا را به آرامی یا با صدای بلند بخوان: **گذشته خودم را می‌بخشم، آینده را آزاد می‌کنم، و به احساسی که در حال حاضر دارم، افتخار می‌کنم.**

به محض اینکه که گذشته خود را می‌بخشید، فضا را برای حال مهیا می‌کنید و یک تغییر پرنرژی و فعال روی می‌دهد. و این واقعاً هیجان‌انگیز است: در حال حاضر، شما کاملاً در مسیر قرار دارید. کائنات همیشه می‌گوید **بله**، حتی اگر لزوماً آن را دوست نداشته باشد. عمل ساده خواندن این کتاب به این معنی است که شما یک **بله** برای شادی، فراوانی، سلامتی، عشق و هر چیز دیگری که می‌خواهید، هستید. بازکردن این کتاب یک بیانیه‌ی گسترده برای کائنات است که شما می‌خواهید دوباره با قدرت بالاتر هم فرکانس شوید و یک **جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای** باشید. بنابراین اگر در حال حاضر مشکلات بسیاری در زندگی شما وجود دارد، با تشکر از آنها شروع کنید.

مشکلات زندگی به ما یک انتخاب می دهند: ما می توانیم به آنها اجازه کنترل دهیم، یا می توانیم به آنها اجازه دهیم تا در حرکت به سوی موهبت الهی به ما کمک کنند. تمرین های این کتاب به شما در این حرکت کمک می کنند.

حتی سخت ترین تجربه ها به شما راهنمایی و خرد عالی می بخشند. سپاسگزار چیزی باشید که موجب ناراحتی شما شده است، زیرا به شما نشان می دهد که باید چه چیزی را برطرف کنید. چند لحظه صبر کنید و از موقعیت های زندگی که احساس خوبی به شما نمی دهند، تشکر کنید. از این مشکلات تشکر کنید تا بتوانید آنها را رها کنید. از دست دادن شغل را به عنوان فرصتی برای تغییر حرفه خود به سمت شغلی ببینید که باعث خوشحالی شما خواهد شد. جدایی را فرصتی برای دوست داشتن بیشتر خود بدانید. شرایط جسمی را به عنوان فرصتی برای نزدیک شدن به خدا ببینید. وقتی تصمیم می گیریم که درد خود را به عنوان کاتالیزوری برای بهبودی و رشد عالی درک کنیم، با قدرت کائنات هم فرکانس می شویم. این قدردانی به شما کمک می کند تا از احساس قربانی شدن بیرون بیایید و وارد یک حالت مثبت نگری شوید.

شاید با خودتان بگویید «اگر به خاطر این چیزها سپاسگزار باشم، آیا این پیام را ارسال نمی کنم که مشکلی با آنها ندارم؟» در واقع، خلاف این حرف درست است. وقتی به شرایط سخت زندگی اجازه می دهید که بر شما تسلط پیدا کنند، به آنها قدرت و نیروی حرکت می دهید. به محض تصمیم گیری برای دیدن روشنایی در گوشه های تاریک،

قدرت خود را به سمت آنچه می خواهید، هدایت می کنید. شرایط سخت یا ناخوشایند به شما در مورد آنچه نمی خواهید شفافیت می دهد و اینگونه به شما کمک می کنند تا آنچه را که می خواهید، کشف کنید. این اولین قدم برای هم فرکانسی است.

این تغییرات ساده به من کمک کرده اند تا تاریکی را به روشنایی تبدیل کند. یکی از از قوی ترین نمونه ها در 2 اکتبر 2005 رخ داد. این همان روزی است که من تصمیم گرفتم الکل و مواد مخدر را کنار بگذارم. این تغییر نه تنها زندگی من را نجات داد بلکه در نهایت باعث نجات جان بسیاری از مردم شد. من در کتاب معتاد معنوی<sup>1</sup> در مورد بهبودی خودم نوشتم و این اثر الهام بخش افرادی در سراسر جهان شد تا آنها هم قدم در مسیر بهبودی بردارند. تمایل من برای دیدن اعتیاد به عنوان یک معلم، بخشش خودم و انتخاب عشق به افراد بی شماری کمک کرده است.

اگر درگیر هر نوع اعتیادی هستید، اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به یک رفتار و یا حتی افکار ترسناک، بدانید که در این لحظه می توانید دوباره انتخاب کنید. انتخاب شما برای دیدن عشق به شما کمک می کند تا مسیر زندگی خود را دوباره هدایت کنید. همین حالا خودتان را بخاطر گذشته ببخشید و به خاطر آنچه در آینده خواهید شد، جشن بگیرید.

---

<sup>1</sup> Spirit Junkie

وقتی سپاسگزار مشکلاتم هستم، احساس قدرت می‌کنم. حتی می‌توانم اتفاقات تکان‌دهنده و اعتیاد را به عنوان ابزار یاد‌گیری ببینم، نه دوره‌های تاریک شرم‌آور. تمام موقعیت‌های دشوار زندگی من هر چقدر هم که در آن زمان سخت به نظر می‌رسیدند، از طرف دیگر لطفی به من کرده‌اند. من انتخاب کرده‌ام که از طریق درد رشد کنم و تمام تجربیاتم را گرامی بدارم. اینکه شرایط سخت را با آرامش ببینم، به من کمک کرده است تا از احساس قربانی شدن خارج شوم و به خودم به خاطر تمایلم به رشد افتخار کنم.

هدف ما این است که هم فرکانسی را یک اولویت روزانه قرار دهیم. از آنجا که در ابتدای این سفر قرار دارید، شاید متوجه شوید که عدم هم‌فرکانسی حالت پیش‌فرض شماست. نگران نباشید. لحظه‌ای که متوجه شوید هم‌فرکانسی ندارید، می‌توانید از این درس سپاسگذار باشید و سریعاً خود را ببخشید.

لازم نیست برای اینکه اکنون احساس بهتری داشته باشید کل زندگی خود را بازسازی کنید! در حقیقت، اصلاً لازم نیست کار زیادی انجام دهید. تغییر خود را با روشی شروع کنید که من آن را «انتخاب دوباره» می‌نامم.

## روش 3 مرحله ای انتخاب دوباره

برای انجام تمرینات این کتاب یک دفترچه‌ی تمرین تهیه کنید. هر چه بیشتر این روش را تمرین کنید، بیشتر طبیعت ثانوی شما می‌شوند. با گذشت زمان، می‌توانید به سرعت این روش را در ذهن خود دنبال کنید.

### مرحله 1: متوجه افکارتان باشید

زمانی که خود را گرفتار حالت منفی نگری یا ترس می‌بینید، آگاهانه گام بردارید. شما می‌توانید این کار را با توجه به این که افکار و انرژی شما از هم فرکانسی با شادی خارج شده‌اند، انجام دهید. از خودتان بپرسید «در حال حاضر چه احساسی دارم؟» و پاسخ را در دفترچه خود یادداشت کنید.

### مرحله ۲: افکارتان را ببخشید

خود را به خاطر عدم هم‌فرکانسی ببخشید و تمایل‌تان برای تغییر را جشن بگیرید. از احساسات و افکار منفی به خاطر نشان دادن چیزی که نمی‌خواهید، تشکر کنید. بعد از نوشتن هر فکر منفی، این کلمات را بنویسید: از تو تشکر می‌کنم زیرا چیزی را به من نشان دادی که نمی‌خواهم و اینگونه می‌توانم آنچه را که می‌خواهم، روشن کنم.

### مرحله ۳: دوباره انتخاب کنید

در دفترچه تان به این سوال پاسخ دهید: «چه فکری در این لحظه بهترین احساس را به من می دهد؟» سپس از کائنات بخواهید تا شما را به سوی این فکر هدایت کند. در دفترچه خود، این دعا را یادداشت کنید و یا به خودتان بگویید: کائنات، از تو برای هدایت افکارم به سمت احساسات خوب تشکر می کنم.

وقتی این مرحله را تمرین می کنید، به یاد داشته باشید که دارید به بهترین حس بعدی می رسید. لازم نیست راه حل نهایی را بگویید. به عنوان مثال، اگر درگیر مسائل مالی هستید، اینکه بگویید «یک هفته دیگر بدهی هایم تمام می شوند!» احتمالاً باعث عدم هم فرکانسی بیشتری می شود، زیرا احتمالاً آن را باور نخواهید کرد.

در عوض، فکری را انتخاب کنید که احساس واقع گرایانه به شما می دهد و امکان پذیر است. برای اینکه این مرحله نتیجه داشته باشد، باید به بهترین فکر خود ایمان داشته باشید. اگر کوچکترین شکی داشته باشید، انرژی شما از دعایتان پشتیبانی نخواهد کرد. ( به خاطر داشته باشید که کائنات همیشه دعاهای شما را می شنود. اما انرژی شما باید از آن دعاها پشتیبانی کند تا بتوانید راهنمایی های کائنات را بشنوید.)

بیاید ببینیم که چگونه می توانیم این سه مرحله روش انتخاب دوباره را اعمال کنیم: فردی را تصور کنید که از مشکلات مالی و عدم اطمینان رنج می برد. کاملاً واضح است که افکار غالب این فرد حول بدهی و ترس فلج کننده ی عدم توانایی پرداخت

صورت حساب های خود متمرکز است. این فرد نسبت به این افکار ترسناک وسواس پیدا می کند، زیرا صدای درونی ترس (که در اصل به عنوان ایگو شناخته می شود) او را متقاعد کرده است که هرچه بیشتر درباره آن فکر کند، توانایی بیشتری برای کنترل شرایط دارد. در این مرحله می توانیم گام اولیه شناسایی افکار منفی را اعمال کنیم. البته طبیعی است که فکر کنیم با وسواس داشتن در مورد یک مسئله می توانیم راه حل آن را پیدا کنیم. اما این در واقع اثر معکوس دارد. هرچه ذهنیت شما به سمت ترس و فقدان گرایش داشته باشد، از اجازه دادن به راه حل ها برای ورود به آگاهی خودتان دورتر می شوید.

تفکر ترس ما را از هم فرکانسی با انرژی مثبت خارج می کند. وقتی با کائنات هم فرکانس نباشیم، از پشتیبانی آن جدا می شویم. کائنات توانایی ارائه راه حل های خلاقانه برای کسب درآمد، روش های جدید مدیریت پول و ایده های دیگری را دارد که ذهن منطقی مبتنی بر ترس نمی تواند به آنها فکر کند. اما ما باید در مکان پذیرش باشیم تا جوابها را بشنویم.

راه خروج از این حلقه منفی با انجام مرحله 2 یا همان بخشش افکار عدم هم فرکانسی است. ما با بخشش می توانیم گذشته را رها کنیم و بپذیریم که زمان حال فرصتی برای بخشش فراهم می کند.

با حرکت به مرحله 3، با خودمان فکر می‌کنیم «چه فکری در این لحظه بهترین احساس را به من می‌دهد؟» در این مثال، یک راه خوب برای رسیدن به آنجا می‌تواند با چنین جمله‌ای باشد «من پذیرای فرصت‌های خلاقانه برای فراوانی هستم.»

این جمله به دعا تبدیل می‌شود. با گفتن این جمله تأکیدی به آرامی و یا با صدای بلند، به کائنات اعلام می‌کنیم که آماده انتخاب دوباره هستیم. درست همان لحظه‌ای که یک فکر دوست‌داشتنی را انتخاب می‌کنیم، احساسات و انرژی ما تغییر می‌کند. این هم فرکانسی مجدد با کائنات است.

بنابراین از این سه مرحله برای تغییر مسیر انرژی خود و کند کردن جریان منفی استفاده کنید.

سادگی این روش ممکن است شما را وسوسه کند و ارزش کمی برای آن قائل شوید. می‌خواهم خیلی صریح بگویم: ما وقت نداریم که در درام خودمان زندگی کنیم. متعهد بودن به یک مسیر معنوی به این معنی است که ما آماده هستیم تا سریع بیدار شویم. ما باید احساس خوب داشتن را بالاترین اولویت خودمان قرار دهیم و هر کاری را که لازم باشد برای یک **جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای** بودن انجام دهیم.

من در شهر کوچکی و همراه چند صد خانواده زندگی می‌کنم. اما حتی در اینجا و در صلح و آرامش حومه شهر از انرژی منفی جهان در امان نیستم. تنها کاری که باید انجام دهم گوش دادن به اخبار یا دنبال کردن رسانه‌های اجتماعی است تا ارتعاشات پایین

آن روی من تاثیر بگذارند. اما این ارتعاشات به جای پایین کشیدن، این فرصت را به من می دهد تا روش انتخاب دوباره را تمرین و ارتباطم با کائنات را تقویت کنم. وقتی آگاه شدیم که ارتعاشات منفی بیرونی چگونه روی ما تاثیر می گذارند می توانیم این سه مرحله را دنبال کنیم و سریع چرخشی داشته باشیم. تنها راه بازگشت به هم فرکانسی دوست داشتنی، آگاهی از چگونگی انحراف ما است. در این کتاب، شما را تشویق می کنم که به روش **انتخاب دوباره** بازگردید تا شاهد عدم هم فرکانسی خودتان شوید و دوباره سریعاً به عشق بازگردید.

درک این نکته مهم است که این روش برای دور زدن مشکلات شما طراحی نشده است. این روش به شما کمک می کند تا راه حل ها را جذب کنید. به یاد داشته باشید: فکری که بهترین احساس را به شما می دهد، ممکن است راه حل نهایی نباشد، اما شما را به داشتن احساس بهتری راهنمایی می کند. از این تمرین استفاده کنید تا دوباره با کائنات هم فرکانس شوید.

هرچه بیشتر این روش را به عادت خود تبدیل کنید، احساس بهتری خواهید داشت. و هرچه احساس بهتری داشته باشید، راحت تر احساسات و تجربیاتی را که می خواهید، جذب می کنید.

در هر فصل از این کتاب روش های جدیدی را به شما ارائه می دهم تا ارتباط خود با کائنات را تقویت کنید، خواسته های خود را هدایت کنید و یک جذب کننده ی

**حرفه‌ای شوید.** پیش از شروع بقیه درس‌ها، بهتر است که همیشه با انتخاب دوباره شروع کنید.

هر مرحله از روش **انتخاب دوباره** برای هم‌فرکانسی شما بسیار مهم است و وعده‌ای با خود دارد. بیاید مرور کنیم:

در مرحله اول، عدم هم‌فرکانسی خود را تشخیص می‌دهید. شما نمی‌توانید یک عادت بد را بدون اعتراف بدون اینکه وجود دارد، تغییر دهید. تمام تمرینات معنوی باید با آگاهی شروع شوند، بنابراین از این عدم هم‌فرکانسی آگاه شوید و از افکار و احساسات خود تشکر کنید. شما قدردانی از این افکار و احساسات را نشان می‌دهید، زیرا آنها چیزی را به شما نشان می‌دهند که نمی‌خواهید و شما را به سمت آنچه واقعاً می‌خواهید، هدایت می‌کنند.

مرحله دوم این است که خودتان را به خاطر عدم هم فرکانسی ببخشید. اگر خودتان را نبخشید، به گذشته ادامه می دهید و هر قدر هم تلاش کنید، در الگوی منفی گرفتار خواهید ماند. خودتان، افکار و هر آنچه را ببخشید که شما را به این مرحله سوق داده است. بپذیرید که حتی سخت ترین تجربیات زندگی این فرصت را به شما می دهند که در صورت انتخاب، رشد کنید. ما می توانیم قربانی دنیایی باشیم که می بینیم، یا می توانیم تجارب دشوار گذشته را کاتالیزوری برای تغییر بنیم.

و در نهایت، شما می توانید انتخاب دوباره داشته باشید. با رسیدن به فکری که بهترین احساس را به شما می دهد، فوراً وارد یک حالت ارتعاشی جدید می شوید. این فکر جدید یک دعاست. با این دعای پیامی را به کائنات ارسال می کنید که می خواهید احساس بهتری داشته باشید. در این ارتعاش جدید، کائنات با هدایت شما به سمت اقدام مناسب بعدی، پاسخ می دهد. اقدام مناسب بعدی ممکن است به عنوان یک فکر با حس بهتر، یک ایده جدید یا به عنوان تمایلی برای پایان دادن دادن به الگوی مضر به ذهن شما بیاید. در اکتبر 2005، لحظه ای که تصمیم به رها کردن اعتیاد و مشروبات الکلی گرفتیم، کائنات فوراً مرا راهنمایی کرد که با یک دوست تماس بگیرم تا به من کمک کند به یک جلسه ریکاوری بروم. به محض اینکه تقاضای کمک کردم، کائنات پاسخ داد.

فراموش نکنید: تا زمانی که ما مایل به درخواست کمک نباشیم، نمی‌توانیم راهنمایی شهودی کائنات را بشنویم. دریافت راهنمایی معنوی مستلزم آن است که با انرژی جهان هماهنگ شویم.

تصور کنید که پیش دوست صمیمی خود دائماً از شغل تان شکایت می‌کنید. آنها سعی در ارائه راهنمایی به شما دارند، اما منفی‌نگری و ترس مداوم شما را حتی از شنیدن سخنان آنها باز می‌دارد. شما در برابر راهنمایی‌های آنها مقاومت می‌کنید زیرا بشدت روی چیزی تمرکز کرده‌اید که نتیجه‌بخش نیست. سرانجام، وقتی شرایط بسیار دشوار می‌شود و دیگر نمی‌توانید آن را کنترل کنید، از پناهگاه خود بیرون می‌آیید. با دوست خود تماس می‌گیرید و درخواست کمک می‌کنید. آنها با مهربانی شما را راهنمایی می‌کنند و مسیر کاملاً روشنی را به شما نشان می‌دهند. شما می‌گویید «این دقیقاً همان چیزی است که نیاز به شنیدن آن داشتم.» آنها پاسخ می‌دهند «من همیشه همین حرفها رو می‌زدم.» راهنمایی آنها فرقی با گذشته نداشت. تنها تفاوت این بود که این بار تصمیم به شنیدن آن گرفتید.

رابطه شما با کائنات هم همین‌طور است و هیچ تفاوتی ندارد. کائنات همیشه در تلاش است تا از شما پشتیبانی کند، شما را راهنمایی کند و دلسوزانه شما را به سمت عالی‌ترین منافع سوق دهد. وقتی روی آشفتگی و ترس تمرکز می‌کنید یا سعی در کنترل همه چیز

دارید، موجب انحراف و تغییر جهت این پشتیبانی و راهنمایی می شوید. اما لحظه ای که تسلیم شوید، کائنات آماده است تا شما را از زمین بلند کند و راه را به شما نشان دهد.

اما لازم نیست آنقدر صبر کنید تا از روی ناچاری تسلیم شوید. شما مجبور نیستید که این ماریچ رو به پایین را ادامه دهید تا زمانی که به ته برسید و زمین بخورید. می توانید روش انتخاب دوباره (و انتخاب عشق) را عادت خودتان کنید. تسلیم شدن باید اولین کاری باشد که انجام می دهید، نه آخرین تلاشتان. روش انتخاب دوباره، مسیر شما برای روشن تر کردن ارتباط خود با کائنات است.

می خواهم به شما کمک کنم تا ارتباط مداومی با کائنات داشته باشید. من متوجه شده ام که در بخش های خاصی از زندگی ام دریافت راهنمایی های کائنات آسان بوده است، در حالی که در سایر بخش ها مقاومت کرده ام. حوزه هایی که مقاومت در آن وجود دارد، مواردی هستند که افکار غالب من هنوز هم با ترس هم فرکانس هستند. من برای سازماندهی مجدد این باورهای غالب، درمان و تمرین های زیادی را انجام داده ام. اما هیچ چیز به اندازه تسلیم شدن و کمک خواستن از کائنات به من کمک نمی کند. به محض اینکه به کائنات این اجازه را می دهم تا ادراکات جدید را جایگزین باورهای مبتنی بر ترس من کند، معجزه ای رخ می دهد.

ذهن تحلیلی ما می خواهد در برابر این سادگی مقاومت کند. اما آبراهام هیکس می گوید:

«یک باور فقط فکری است که شما به آن فکر می کنید.»

وقتی فکر جدیدی را انتخاب می کنید، تغییری رخ خواهد داد.

می خواهیم که دوباره انتخاب کنید، و این کار را به سرعت انجام دهید تا راهنمایی کائنات را که همیشه در دسترس شما است، دنبال کنید. پس از انتخاب دوباره، راه حل را دریافت می کنید. این به این معنا نیست که دیگر نیازی به درمان بیشتر نیست. ممکن است هنوز چند قدم باره حل فاصله داشته باشد. بنابراین حتی اگر به نظر این مشکل هنوز کاملاً حل نشده، می توانید اعتماد کنید که در جهت درستی هدایت می شوید. اطمینان داشته باشید که وقتی به کائنات اجازه هدایت خودتان را می دهید، بهترین هدایت را دریافت می کنید. ایده های شهودی را دریافت می کنید تا بدانید به کجا بروید و چه بگویید و راحت تر می توانید مشکلات را حل کنید. وقتی دوباره انتخاب می کنیم، درخواستی را به کائنات می فرستیم که آماده داشتن یک احساس خوب هستیم. وقتی مشروبات الکلی را ترک کردم و هوشیار شدم، مربی من در جلسات ریکاوری به من گفت که زانو بزنم و از خدا بخواهم به من کمک کند تا پاک بمانم.

او گفت وقتی نیاز شدیدی به آن نوشیدنی ها را احساس کردم، هرگز نباید خودم آن را بدست بگیرم. او پیشنهاد کرد که اعتیادم را تسلیم یک قدرت بالاتر کنم تا به هدایت من کمک کند. در آن زمان من ارتباط زیادی با خدا یا کائنات نداشتم. من نمی دانستم که مفهوم قدرت بالاتر چه معنایی برای من دارد. با این وجود، به حرف او گوش دادم. او گفت:

### «طوری رفتار کن که انگار هدایت شده ای.»

بنابراین زانو زدم و هر روز دعا کردم. در آن زمان دعای من هوشیاری و پاک ماندن بود. هر وقت وسوسه می شدم که نوشیدنی الکلی بنوشم یا مواد مصرف کنم، زانو می زدم و دعا می کردم. در مهمانی ها و قرارملاقات ها، اگر وسوسه می شدم، بهانه ای می آوردم، به مکانی در آنجا می رفتم، زانو می زدم و متمرکز می شدم.

حالا دعا خواندن تبدیل به یک عادت شده بود. تا به امروز، هر گاه که می بینم با آرامش هم فرکانس نیستم، می دانم که به جای نیروی یک قدرت بالاتر، به نیروی خودم تکیه کرده ام. در آن لحظات از روش انتخاب دوباره استفاده می کنم:

### متوجه افکارتان باشید، افکارتان را ببخشید، دوباره انتخاب کنید.

لحظه ای که تصمیم می گیرید تا فکر بهتری داشته باشید، درخواست هم فرکانسی با قدرت بالاتر را کرده اید. می توانید این قدرت را خدا، کائنات، فرشتگان، روح، یا راهنمای

درونی خودتان بنامید. اسم آن اهمیتی ندارد. فقط از آن درخواست کمک کنید. روش‌های موجود در این کتاب با دعا پشتیبانی می‌شوند. این روشها به شما کمک می‌کنند تا شکایات و ترس‌های خود را به یک قدرت بالاتر ارائه دهید.

تسلیم تمرین‌های این کتاب باشید و ایمان خود به انرژی جهانی عشق را تقویت کنید. با ایمان خود در هر شرایطی احساس امنیت و اطمینان می‌کنید. از تمرین‌ها برای هم‌فرکانسی مجدد با کائنات و برطرف کردن احساس جدایی و تردید استفاده کنید. مربی و دوست فقید من دکتر وین دایر می‌گفت:

**«وقتی مفهوم جدایی را از افکار و رفتار خود حذف کنی، شروع به احساس کردن ارتباط خود با همه کس و همه چیز می‌کنی.»**

تمرین‌های این کتاب یک گشایش تدریجی به انرژی را به شما می‌دهد که در همه حال در دسترس است. تدریجی، یک کلمه مهم است. من انتظار ندارم که شما فوراً از کمبود به وفور یا از بیماری به سلامتی تغییر کنید.

هدف من این است که شما این مراحل را دنبال کرده و ادراکات، افکار و انرژی خود را به تدریج تغییر دهید. این اثر تدریجی یک تغییر ماندگار را به شما خواهد داد.

وقتی نظرتان در مورد تجربه خود را تغییر دهید، تجربه شما تغییر خواهد کرد. این یک تغییر ظریف اما بسیار قدرتمند است و زمانی رخ می دهد که از تاریکی به سوی نور حرکت کنید. سخت نگیرید، راهنمایی های من را دنبال کنید و اجازه دهید که احساسات خوب به آرامی شما را به سمت هم فرکانسی با طبیعت واقعی خودتان سوق دهند!

روشهای این کتاب به شما کمک می کنند تا دوباره هم فرکانس شوید. امیدوارم پس از یادگیری این روشها، به صورت متناوب از آنها استفاده کنید و آنها را بخشی از برنامه روزمره خود قرار دهید. هرچه بیشتر این روشها را در زندگی خود بکار بگیرید، سریعتر به طبیعت ثانوی شما تبدیل می شوند. برای اینکه احساس خوبی داشته باشیم، به تمرین هایی نیاز داریم. ما در ذهن خود ایمان و انرژی بیشتری به منفی نگری داده ایم و حالا وقت آن است که جهت تمرکز خود را تغییر دهیم. با تمرین این روش ها، می توانید به سرعت از ترس به شادی تغییر کنید و دوباره با ماهیت **جذب کنندهی حرفه ای** بودن خودتان هم فرکانس شوید. با این ابزارها خوش بگذرانید و هر چه سریع تر از آنها استفاده کنید!

هیچ روش صحیح یا غلطی برای اعمال این روش ها وجود ندارد. فقط مطمئن شوید که خوش می گذرانید! اجازه ندهید که تمرین معنوی تان تبدیل به یک کار عادی شود. بگذارید این تمرین معنوی تسکینی برای درام جهان و آشفتگی درونی شما باشد. این روشها ساده هستند تا بتوانید بدون توجه به آنچه در زندگی تان اتفاق می افتد، آنها را به

راحتی و در لحظه انجام دهید. این ابزارها شما را به طبیعت واقعی و شاد خودتان باز می‌گرداند. هم فرکانسی با کائنات باید یک انتخاب آگاهانه باشد که در طول روز انجام می‌دهیم.

### روزتان را با هم فرکانسی شروع کنید

وقتی صبح چشمانمان را باز می‌کنیم، می‌توانیم یکی از دو جهت را انتخاب کنیم: ما می‌توانیم با تمرین معنوی، مراقبه، دعا، جمله تاکیدی مثبت، ورزش یا ... با کائنات هم فرکانس شویم و یا می‌توانیم موبایل خودمان را برداریم، به اخبار گوش کنیم، یک فنجان قهوه بنوشیم و با عجله کارهایمان را انجام دهیم.

وقتی جهت دوم را انتخاب می‌کنیم، اغلب روز خود را با ارتعاشات منفی، شروع می‌کنیم. پس ضروری است که عادت های صبحگاهی خود را تغییر دهیم. صبح، زمان مقدسی است و باید آن را گرامی بداریم.

صبح زمانی است که انتخاب می‌کنیم بقیه روز خود را چگونه بگذرانیم. یک تغییر در رفتار ما می‌تواند کل روز ما را هدایت کند.

به محض اینکه بیدار شدید، روز خود را با تمرینی شروع کنید که شما را هم فرکانس می کند و اینگونه خود را برای پیروزی آماده کنید! من متوجه شده ام که صبح بهترین زمان برای هم فرکانسی شما با نیروی عشق است. شما شب را صرف خوابیدن در یک انرژی غیرمقاومتی کرده اید. آبراهام هیکس به ما می آموزد که وقتی می خواهیم، مقاومت در برابر افکار منفی را رها می کنیم. این بدان معناست که وقتی بیدار می شویم، یک لوح سفید درمقابل خود داریم. این لوح فرصتی برای آزاد کردن منفی نگری روز قبل و شروع دوباره است. به همین دلیل است که اولین لحظات صبح بسیار با ارزش هستند. ما می توانیم از بودن در این شرایط عدم مقاومت بهره ببریم و روزمان را با یک نگرش جدید شروع کنیم. یک تمرین صبحگاهی را دنبال کنید تا روز خود را در هم فرکانسی شروع کنید و احساسات خوب خود را در طول روز حفظ کنید.

به محض اینکه از خواب بیدار می شوم، از یک تمرین معنوی بسیار ارزشمند استفاده می کنم. من موبایلم را روی حالت هواپیما قرار می دهم و مراقبه می کنم. اما یک تمرین صبحگاهی ویژه وجود دارد که زندگی من را تغییر داده است: بعد از بیرون آمدن از رختخواب و مسواک زدن دندانهایم، مانتراهای مثبت می خوانم! این مانترها من را راهنمایی می کنند که به عشق کائنات بازگردم، خودم را قبول کنم و خودم را به خاطر تمام عدم هم فرکانسی های روز قبل ببخشم. تأیید می کنم که می خواهم چه احساسی

داشته باشم، می خواهم چه کسی باشم و چگونه می خواهم در جهان خودم را نشان دهم. من عشق و دلسوزی را تأیید می کنم. من تمایل خودم برای احساس خوب داشتن را تأیید می کنم. این کار لطف بزرگی در حق من می کند و فوراً من را در هم فرکانسی معنوی، جسمی و عاطفی قرار می دهد.

لحظه ای که از خواب بیدار می شوید، می توانید مانتراهای زیر را به آرامی یا با صدای بلند بخوانید.. شما می توانید از این مانتراها در اول صبح و حتی در طول روز استفاده می کنید. صرف نظر از اینکه هنگام بیدار شدن چه احساسی دارید، این تأییدات به شما کمک می کنند تا در هم فرکانسی قرار بگیرید.

این کلمات حتی زمانی که به آنها اعتقاد ندارید، می توانند بشدت از شما حمایت کنند. فقط آنها را با صدای بلند بگویید و به قدرت نیت خودتان اجازه دهید تا شما را به هم فرکانسی برگرداند. من هر روز این کار را انجام می دهم و امیدوارم که به همان اندازه برای شما نیز شادی به ارمغان بیاورد.

## مانتراهای صبحگاهی

بدنم در آرامش و ذهنم آسوده است.

روزم را با تفکرات و انرژی مثبت شروع می‌کنم.

من آرام و روشن هستم و مقاومت نمی‌کنم.

روز من با آسودگی و زیبایی آشکار می‌شود.

مردم در طول روز از من حمایت می‌کنند.

کائنات امروز از خواسته‌های من پشتیبانی می‌کند.

من آماده دریافت عظمت و بزرگی هستم.

من پر انرژی و الهام گرفته‌ام.

امکانات خلاقانه در دسترس من هستند.

هیچ چیز مرا عقب نگه ندارد.

من با ایمان و وضوح اقدام می‌کنم.

من سالم، خوب و سرزنده هستم.

امروز روز بزرگی است.

امروز اوقات خوشی خواهم داشت.

دیگران را شاد می‌کنم.

هر جا که می‌روم با خودم روشنایی می‌آورم.

من تأثیر مثبتی بر جهان دارم.

همه چیز خوب است.



تکرار این مانتراها یا مانترهای خودتان، بلافاصله شما را وارد یک انرژی قدرتمند و ارتعاش مثبت می‌کند. من از شما می‌خواهم که این روش را بخشی از برنامه روتین روزانه خود قرار دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا موانع روحی را برطرف، مقاومت تان را رها و خود را برای یک روز معجزه آسا آماده کنید. حتی پنج دقیقه وقت گذاشتن برای تأیید مثبت، می‌تواند برای تغییر جهت روزتان کافی باشد.

اگر فرزندی دارید، آنها را هم وارد این تمرین کنید! احساس فرزندتان را تصور کنید که روزش را با مثبت نگری شروع کند. این بهترین تمرین برای فرزندتان است تا یک حس عالی داشته باشد. با استفاده از روش انتخاب دوباره و مانتراها، احساس بهتری خواهید داشت. اما لحظه ای که احساس خوب پیدا می کنید، ممکن است اتفاق عجیبی رخ دهد. نفس شما (صدای درونی ترس) در برابر احساسات خوب شما مقاومت خواهد کرد. صدای نفس تا مدت‌ها گفتگوی درونی اصلی شما بوده و ممکن است دژ مستحکمی در ناخودآگاه شما داشته باشد. اما مشکلی نیست. در فصل 2 به شما کمک می کنم تا از راههایی که نفس در برابر احساس خوب مقاومت می کند، آگاه شوید. من به شما کمک می کنم تا بپذیرید که خوب است احساس خوبی داشته باشید. احساسات مثبت حق طبیعی ما هستند و در فصل بعدی درباره اینکه می خواهید چه احساسی داشته باشید، بحث می کنیم. از نفس نترسید، زیرا تعهد شما به عشق قوی تر از ترس است. و من در هر مرحله هوای شما را دارم.

## فصل 2

### احساس خوبی داشته باشید

مقاومت ما در برابر احساس خوب داشتن، بزرگترین مانع قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن ما است. حرفم را باور نمی‌کنید؟ از خودتان این سوال را بپرسید: آیا از ترس به عنوان نوعی محافظت در برابر احساس ناامیدی یا آسیب استفاده می‌کنید؟ داشتن چنین افکاری آنقدر آسان است که حتی ممکن است از آن آگاه نباشید. ترس می‌تواند یک احساس طبیعی برای محافظت از خود به شما بدهد. همه ما در وضعیتی از ترس بسیار راحت تر هستیم تا در یک وضعیت شادی و ایمان.

شاید با خودتان بگویید « ولی من که همیشه احساس ترس ندارم. کی می‌گه من از ترس استفاده می‌کنم؟» پاسخ این است که ترس شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرد و احساساتی مانند اضطراب، حالت تدافعی، قضاوت و میل به کنترل، واقعاً از یک حس ترس سرچشمه می‌گیرند. به ترس به عنوان متضاد عشق فکر کنید. اکثر افراد به ترس تکیه می‌کنند و وقتی این اتفاق بیفتد از جریان عشق کائنات جدا می‌شوند.

حقیقت تأسف‌آور این است که بسیاری از ما معتاد ترس هستیم. ما آنقدر به پیش‌بینی‌های ترسناک دنیا عادت کرده ایم که مطمئن نیستیم همه چیز می‌تواند خوب باشد. به طور ناخودآگاه فکر می‌کنیم که اگر روی چیزهای خوب تمرکز کنیم، کنترل را از دست می‌دهیم، امنیت نخواهیم داشت و در معرض ناامیدی قرار می‌گیریم. نفس (ایگو) ما را متقاعد کرده است که «خوبی» محدود است.

گمان می کنیم که هر چیز واقعاً خوب، برای حقیقت داشتن بیش از حد خوب است. جامعه ما را متقاعد کرده است که هر چیز ارزشمندی، نیازمند مبارزه است. بنابراین، ما معتاد به رنج کشیدن شده ایم و این ذهنیت در واقع کشمکش های ما را بیشتر می کند! وقتی معتقدیم که باید رنج بکشیم، به کائنات می گوییم که ما خواستار رنج هستیم. پیام فصل 1 را به یاد داشته باشید: کائنات همیشه پاسخ می دهد.

اگر به رنج اعتقاد داشته باشیم، رنج خواهیم برد. چیزی که می خواهیم بگویم ممکن است شما را غافلگیر کند. از شما می خواهیم که جمله زیر را هر چند بار که لازم است بخوانید تا آن را به طور کامل درک کنید:

**برای اینکه واقعاً در زندگی یک جذب کننده ی حرفه ای باشیم، باید بپذیریم که می توانیم چیزهای خوب را به راحتی به دست بیاوریم.**

این احتمالاً در تضاد با هر آنچه است که تاکنون آموخته اید! دلیلش این است که اکثر افراد ایده اشتباهی دارند. ما در کل زندگی مان به سیستم های اعتقادی مبتنی بر ترس تکیه کرده ایم تا احساس امنیت کنیم. ما به چنین افکاری اعتقاد داریم: « باید بطور باور نکردنی سخت کار کنم تا موفق شوم»، « دیگه سنی از من گذشته که بخوایم بچه دار شوم» و یا «من در روابطم واقعا وحشتناک هستم». آیا انرژی مقاومت پشت این عقاید را می بینید؟ مقاومت ما در برابر احساس خوب داشتن مانع جذب خوبی ها می شود. وقتی مقاومت خود را رها کنیم و به خودمان اجازه دهیم تا احساس خوبی داشته باشیم، آن زمان هر چیزی که واقعا طالب آن هستیم، به طور طبیعی به سوی ما می آید.

وقتی احساس خوبی داریم، به جای مشکلات، راه حل‌ها را جذب می‌کنیم. وقتی احساس خوبی داریم زندگی به طور طبیعی جریان می‌یابد.

می‌دانم پذیرش این حرف برایتان ساده نیست. بسیاری از فراگیران شیوه‌های معنوی (از جمله خود من) به این مفهوم اعتقاد دارند اما اعمال آن برایشان دشوار است. ترس نفوذ بالایی در ما دارد. ما آنقدر در مقابل احساس خوب مقاومت می‌کنیم که انتظار داریم زندگی دشوار باشد. به شما می‌گویم که چگونه ترس در اوایل کار من خودش را نشان داد. در دهه اول ایجاد کسب و کارم، شادی و ایمان زیادی را تجربه کردم. اما در زیر آن شادی و ایمان یک جریان دائمی از ترس همیشه حاضر بود. می‌ترسیدم که اگر خیلی سخت کار نکنم، حرفه‌ام نابود شود. این سیستم اعتقادی از دوران کودکی من ریشه گرفته بود. وقتی جوان بودم، این داستان را برای خودم انتخاب و تکرار کردم: «اگر من این کار را انجام ندهم، هیچ کس دیگری انجام نخواهد داد.» کل زندگی خودم را با این اعتقاد زندگی کرده بودم که برای رسیدن به خواسته‌هایم باید سخت و بیش از حد کار کنم.

حرفه‌ام حرکت رو به جلویی داشت زیرا شادی و ایمانم از ترس قوی‌تر بود. اما گرچه از آن لذت می‌بردم و موفقیت‌هایی داشتم، اما همیشه این احساس را داشتم که یا باید سخت کار کنم و یا موثر نخواهم بود. مهم نبود که چقدر انگیزه داشتم و چه کارهایی را انجام می‌دادم، در هر صورت همیشه احساس می‌کردم که در حال مبارزه هستم و اینکه همیشه کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد. این اعتقاد که «اگر من این کار را انجام ندهم، هیچ کس دیگری انجام نخواهد داد.» مانع قدرت جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای بودن من می‌شد. و اگرچه کائنات فرصت و موفقیت زیادی را به من نشان

می داد، اما هیچ از کدام از آنها بدون سختی و مشکل نبود. من از درون می دانستم که باید راه بهتری وجود داشته باشد اما برای مدت طولانی آماده نبودم که واقعا به آن دسترسی داشته باشم.

سرانجام در سال 2016 این عادت پرکاری بیش از حد، تقلای زیاد و استرس مرا با خود به پایین کشید. این اعتقاد من که مبعور هستم همه کارها را خودم انجام دهم، دنیایی را ایجاد کرده بود که در آن احساس ترس و تنهایی می کردم و این احساس را داشتم که کسی از من حمایت نمی کند. حالم بد بود، به سختی کارم را حفظ کرده بودم و در روابطم دچار مشکلات زیادی بودم. به ته خط رسیدم. من هم تسلیم شده بودم. در این حالت تسلیم شدن، این کلمات را با صدای بلند گفتم: «باید راه بهتری وجود داشته باشد.» دیگر نمی توانستم در برابر کمک دیگران مقاومت کنم و از همه مهم تر نمی توانستم به مقاومت در برابر حمایت و پشتیبانی کائنات ادامه دهم.

پس از رسیدن به این حالت، هدیه ای دریافت کردم. بالاخره دیدم که چقدر از احساس خوب داشتن وحشت داشتم. فهمیدم که با تسلیم شدن و رها کردن، احساس خوبی پیدا می کنم. بدتر از همه، من از تسلیم شدن به قدرت بالاتر کائنات می ترسیدم. من اعتقاد داشتم که برای موفقیت باید به خودم متکی باشم و رنج ببرم. این سیستم اعتقادی عمیقا در روح من ریشه گرفته بود، اما کائنات شروع به ارائه راه حل معنوی کرد.

لحظه ای که زانو زدم و تسلیم کائنات شدم، مسیر روشنی به من نشان داده شد. من اعتقاد داشتم که از من حمایت نمی شود اما به محض اینکه این اعتقاد را تغییر دادم، حمایت به من داده شد! این حمایت در ابتدا به عنوان شهود خودش را نشان داد. بعد از اینکه دوباره با کائنات هم فرکانس شویم،

می‌توانیم مسیر عشق را به عنوان یک آگاهی درونی دریافت کنیم. این آگاهی بعضی اوقات می‌تواند به صورت یک الهام یا دریافت اطلاعات باشد.

یک روز صبح داشتم در دفترچه ام چیزهایی می‌نوشتم و دستم سریع تر از حد معمول شروع به حرکت کرد. دست خط من تغییر کرد و کلمات توی دفترچه ام لحن متفاوتی به خود گرفتند. می‌دانستم که در حال دریافت راهنمایی از یک حضور کائناتی هستم. این کلمات روی صفحه ظاهر شدند: به مکانهایی توجه کن که احساس حمایت می‌کنی. احساس حمایت را بیشتر و بیشتر احساس کن.

من به قدری تحت تاثیر این راهنمایی معنوی قرار گرفتم که بلافاصله آنرا عملی کردم. از خودم پرسیدم: «در کجا احساس حمایت می‌کنم؟ بلافاصله فکری در مورد برنامه‌ریزی همایش‌های من، آنت<sup>1</sup>، به ذهنم خطور کرد. تنها جایی در حرفه ام به کسی اجازه داده بودم تا از من حمایت کند، در برنامه ریزی همایش‌هایم بود. چندین سال بود که با آنت همکاری داشتم تا برنامه‌های تور کتاب و همایش‌های بزرگ من را برنامه ریزی کند. آنت بسیار قدرتمند است و همیشه کارها را به سرانجام می‌رساند. او بسیار مطمئن و مسئول است. انرژی بسیار بالایی دارد و هیچ انتخابی جز تسلیم شدن به حمایت او ندارد. هر قدر سخت تلاش کنم تا چیزها را کنترل کنم، آنت همیشه به من یادآوری می‌کند که کاری به او نداشته باشم و به او اعتماد کنم. وقتی با آنت کار می‌کردم، همیشه ایمان داشتم که همه چیز به دقت انجام می‌شد. احساس راحتی داشتم و به شدت از سوی او حمایت می‌شدم. می‌دانستم که آنت هوایم را دارد.

---

<sup>1</sup> Anette

من شروع به عملی کردن این احساس حمایت کردم. بعد از یادداشت برداری و دریافت این شهود، چند دقیقه درباره اینکه چقدر آنت را دوست دارم و چه طور از من حمایت می کند، رویاپردازی کردم. سپس در دفترچه خودم نوشتم «وقتی با آنت کار می کنم، این احساس را دارم که همه چیز در اطرافم اتفاق می افتد و واقعا از من مراقبت می شود.» نوشتن این کلمات احساس معرکه ای داشت. این جمله دقیقاً تأیید کرد که چقدر دلم می خواست احساس خوبی داشته باشم! و این واقعا حس خوبی داشت. راهنمایی کائنات که من در دفترچه خودم دریافت کردم دقیقاً همان چیزی بود که برای تغییر مسیر انرژی خودم نیاز داشتم و من را دوباره در هم فرکانسی با حمایت کائنات قرار دارد. این عبارت را چند ماه تکرار کردم: «همه چیز در اطراف من اتفاق می افتد و واقعا از من مراقبت می شود.» من این جمله را هنگام رانندگی، آشپزی، قبل از خوابیدن و بیدار شدن تکرار می کردم. این مانترای من شد. در آن لحظات، زمانی که میل داشتم تا پروژه ای بزرگ یا کوچک را به عهده بگیرم و خودم همه کارها را انجام دهم، به این مانترا روی می آوردم.

نه تنها این مانترا را تمام روز تکرار می کردم، بلکه در مورد احساسی فکر می کردم که کارکردن با آنت به من می داد. من خودم را در پشت صحنه می دیدم و اینکه می دانستم که او همه چیز را اداره می کند کاملاً به من احساس آرامش می داد. خودم را در حال قدم زدن روی صحنه تصور می کردم و می دیدم که همه افراد خوشحال هستند. احساس آزادی می کردم چون می دانستم که همه عناصر مهم و جزئیات بی شماری مدیریت می شدند.

در چند ماه آینده، ساعتها مراقبه کردم تا این حس را احساس کنم و تجربه حمایت شدن از سوی آن را بازسازی کنم. من انرژی، تصاویر و اشتیاق را در این احساس قرار می دادم. از آن لذت می بردم و تسلیم شدم تا احساس خوبی داشته باشم! چند ماه پس از شروع این تمرین، متوجه شدم که همه چیز به طور چشمگیری در تجارت من تغییر کرده است. حتی بدون اینکه متوجه شوم، من دو نفر جدید را برای کمک جذب کردم. سرانجام اجازه دادم که شوهرم نقش خودش را ایفا کند و خودم هم چپ و راست مسئولیت هایم را واگذار می کردم. در کمتر از چند ماه، به دیگران اجازه دادم تا آنها هم وارد شوند. این واقعا یک معجزه بود! احساس خوب مرا به سمت آنچه که واقعا می خواستم، هدایت کرد. سرانجام توانستم ترس عدم حمایت شدن و این اعتقاد را رها کنم که خودم باید همه کارها را انجام دهم.

**مهم ترین چیز برای احساس خوب داشتن، تصمیم گیری برای متوقف کردن احساس بد است**

برای اینکه احساس خوبی داشته باشید، باید تصمیم بگیرید که احساس بد را متوقف کنید. به همین سادگی. راه دیگری وجود ندارد. ما زمان زیادی است که در مقابل این تصمیم مقاومت کرده ایم زیرا منتظر شرایط زندگی هستیم تا دلیلی برای احساس خوب بودن داشته باشیم. در حقیقت، بسیاری از ما حتی نمی دانیم که احساس بد داشتن در نتیجهی تصمیم خودمان است. ما چنین افکاری داریم: « زمانی احساس خوبی خواهم داشت که کاملا سالم باشم» یا «وقتی پول زیادی در بانک داشته باشم، احساس خوبی خواهم داشت.» وقتی این کار را انجام می دهیم، نتیجه را قبل از

احساس قرار می دهیم. اما این درست نیست! ما فکر می کنیم که باید در ترس زندگی کنیم تا چیزی را که می خواهیم بدست آوریم و سپس می توانیم احساس خوبی داشته باشیم. اما حقیقت این است که وقتی احساس خوبی داشته باشید، به راحتی می توانید خواسته هایتان را جذب کنید! وقتی احساس خوب را اولویت خودمان قرار دهیم، همه چیز می تواند جریان پیدا کند.

بسیاری از مردم این باور محدود کننده را دارند که آنها شایسته احساس خوب و رسیدن به خواسته هایشان نیستند. برای این افراد تلاش زیاد و مبارزه یک عادت می شود و شادی یک فکر ثانوی خواهد بود. از شما می خواهم که چیزها را کاملاً متفاوت ببینید. اگر فکر می کنید که شایسته احساس خوب نیستید، پس از هم فرکانسی با منبع الهی، خارج شده اید.

انرژی دوست داشتنی کائنات، شکوه و عظمت خداوند و آرامش روح همه در درون ماست. هیچ منبعی بیرونی وجود ندارد که بتواند ما را از احساس بی ارزشی نجات دهد. وقتی واقعاً بپذیریم که قدرت عشق را در دست داریم، می توانیم دوباره با این اعتقاد که شایسته احساس خوب بودن هستیم، هم فرکانس شویم. احساس خوب داشتن، به معنی احساس کردن خدا است. منظورم این است که وقتی احساس خوبی داریم، خدا را در درون خودمان به یاد می آوریم. پذیرش بزرگی خودمان، کلید اصلی یک جذب کننده ی حرفه ای بودن است. بگذارید این روشها به شما کمک کنند تا یقین داشته باشید که شما خوب هستید و این که وقتی این حقیقت را تجسم می کنید، چیزهای خوب به طور طبیعی به سمت شما جریان می یابند.

احساس خوب به خاطر خودش خوب است! من این موضوع را از دیپاک چوپرا<sup>2</sup> در رویدادی یاد گرفتم که من با او و اکهارت تول<sup>3</sup> در سال 2016 با هم میزبان مراسمی بودیم. پشت صحنه ایستاده بودم و به دیپاک و اکهارت در مورد باورهای معنوی آنها گوش می دادم. در یک لحظه دیپاک گفت که وقتی به یک دلیل خاص خوشحال هستید، در واقع هنوز هم در مانده هستید، زیرا این دلیل می تواند فردا از شما گرفته شود. سخنان او به من یادآوری کرد که وقتی روی چیزی تمرکز می کنیم که فکر می کنیم به آن نیاز داریم، ایمان خودمان به کائنات را تضعیف می کنیم.

تصمیم گیری برای داشتن احساس خوب راحت تر از چیزی است که فکر می کنید! کائنات صبورانه در انتظار تصمیم شما برای داشتن احساس خوب است و این تصمیم به ویژه در تاریک ترین لحظات شما لازم است. کائنات حتی وقتی در مقابل آن مقاومت کنیم، ما را راهنمایی می کند. لحظه ای که مقاومت خود را رها می کنیم، موجی از حمایت و عشق وارد می شود. پذیرفتن این موضوع بسیار مهم است. این یک تمرین « اینقدر آن را تظاهر کن تا خود واقعی ات شود » نیست.

کائنات از شما می خواهد که احساس خوبی داشته باشید و می خواهد شما را دقیقاً به سمت همان چیزی که می خواهید و نیاز دارید، راهنمایی کند. به یاد داشته باشید، شما با انرژی جهانی عشق یکی هستید و احساس خوب داشتن حق طبیعی شما است.

---

<sup>2</sup> Deepak Chopra

<sup>3</sup> Eckhart Tolle

بگذارید به شما کمک کنم تا کائنات را در عمل ببینید. حوزه ای از زندگی خودتان را انتخاب کنید که در آن با مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنید و می خواهید احساس بهتری داشته باشید. جای خالی را در جمله زیر پر کنید:

می دانم که با ..... هم فرکانس نیستم. من تصمیم می گیرم که نتیجه را رها کنم و احساس خوبی داشته باشم. کائنات، از تو برای راهنمایی من تشکر می کند.

این جمله یک دعاست. شما با فروتنی ترس خود را به کائنات ارائه می دهید و خواسته خودتان برای داشتن احساس خوب را بیان می کنید. ما نمی توانیم صبر کنیم تا شرایط مان تغییر کند و آنگاه احساس خوبی پیدا کنیم. هرچه احساسات خوب تری را به شرایط فعلی خودتان وارد کنید، کارها سریعتر به روشی که می خواهید، انجام می شوند و سریع تر احساس بهتری خواهید داشت.

### روش «به آن فکر کنید تا احساسش کنید»

برای شروع، حوزه ای از زندگی خود را انتخاب کنید که احساسات مورد نظر شما خودش را نشان داده است. این می تواند موقعیتی از گذشته شما یا حتی تصویری باشد که از آینده خود دارید.

همچنین می‌توانید به شخصی در زندگی‌تان فکر کنید که ویژگی‌هایی را دارد که دوست دارید برای خودتان داشته باشید.

می‌خواهم مثالی بزنم که این روش را توضیح می‌دهد. یکی از خواسته‌های بزرگ من آرامش بیشتر است حتی اگر همه چیز طبق برنامه پیش نرود. من در زندگی کمتر به یاد می‌آورم که وقتی شرایط خوب پیش نرفته باشد آرامش داشته باشم، بنابراین به یاد آوردن چنین احساسی دشوار است. اما وقتی به این فکر می‌کنم که می‌خواهم چگونه احساسی داشته باشم، فوراً به یاد دوستم الیزا می‌افتم. نگرش او حتی در بدترین شرایط آرامش و خونسردی است. می‌توانم تصور کنم که می‌گوید: «باشه، همه چیز رو به راه است.» او بدون توجه به اتفاقات اطرافش می‌تواند به آرامش خاطر برسد. من این موضوع را در مورد او دوست دارم و می‌خواهم آن را برای خودم تجسم کنم. بنابراین گرچه هنوز هم نمی‌توانم این کیفیت را در خودم پیدا کنم، اما می‌دانم بودن کنار چنین فردی چه احساسی دارد و چگونه است. الیزا نشان دهنده نگرشی است که من می‌توانم از آن به عنوان احساس دلخواهم نام ببرم.

مهمترین بخش این روش این است که شرایطی که انتخاب می‌کنید تا روی آن تمرکز کنید، باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید! اگر فکر کردن در مورد نامزدتان باعث می‌شود تا عشقی را احساس کنید که می‌خواهید در زندگی‌تان تجربه کنید، پس به آن فکر کنید تا احساسش کنید! اگر فکر کردن در مورد زمانی که عاشق شغل‌تان بودید باعث اعتماد به نفس و حس خوشحالی می‌شود، پس در مورد آن فکر کنید تا آن را احساس کنید!

## تأیید کنید که می خواهید چه احساسی داشته باشید

حالا که ایده روشن تری دارید که می خواهید چه احساسی داشته باشید، آماده اید که آن را در زندگی روزمره خود عملی کنید.

در دفترچه خودتان تأیید کنید که می خواهید چه احساسی داشته باشید. جمله تأییدی من را به یاد داشته باشید « همه چیز در اطراف من اتفاق می افتد و از من مراقبت می شود.» این کلمات باعث شد احساس خوبی داشته باشم. تأیید شما باید باعث احساس خوبی در شما شود. درباره اینکه می خواهید چه احساسی داشته باشید، معذرت خواهی نکنید و اکنون آن را تأیید کنید! تأیید (جمله تاکیدی) خود را در دفترچه تان بنویسید.

اکنون بیایید بررسی کنیم که این تأیید چه احساسی به شما می دهد. در مقیاس 0 تا 10 (10 بهترین احساس)، این تأیید در کجای مقیاس شما قرار می گیرد؟ اگر زیر امتیاز 7 قرار می گیرد، توصیه می کنم تأیید خود را به روش ساده تری بازنویسی کنید. شما باید به تأیید خودتان اعتقاد داشته باشید تا اثر گذار باشد. به عنوان مثال، اگر شما با تصویر بدن خودتان مشکل دارید و جمله‌ی تاکیدی شما این است که « من همه چیز را در مورد بدنم دوست دارم» احتمالاً یک جدایی اتفاق می افتد. در حال حاضر انرژی شما چنان روی دوست نداشتن (یا حتی متنفر بودن) از بدنتان متمرکز است که دوست داشتن آن بسیار سخت است. در عوض، تأییدتان می تواند چیزی باشد که به اعتقادتان نزدیکتر است. چیزی مانند « من به بدنم احترام می گذارم» یا «می خواهم عاشق بدنم باشم.»

نکته بسیار مهم، اعتقاد به تأیید (جمله تاکیدی مثبت) خودتان است حتی اگر هنوز شکل نگرفته باشد. من به تأیید خودم اعتقاد داشتم حتی وقتی تنها کسی که آن را به من نشان می داد، آنت بود. این کلمات احساس خوبی به من می دادند و اینگونه می دانستم که می توانم از این جمله برای کمک به خودم به منظور ایجاد یک واقعیت جدید استفاده کنم.

اگر در مقیاس 0-10 زیر امتیاز 7 بودید، تأییدتان را در دفترچه خود بازنویسی کنید تا به آن اعتقاد داشته باشید و احساس بسیار خوبی به شما بدهد. بعد از تصدیق تأییدتان، وقت استفاده از آن است. می توانید زنگ هشدار تلفن را برای این تأیید تنظیم کنید یا آن را روی صفحه گوشی قرار دهید. می توانید آن را روی یک یادداشت چسبان بنویسید و روی رایانه، یخچال، آینه یا داشبورد ماشین بچسبانید. صبح، ظهر و شب آن را بخوانید. هر وقت متوجه شدید که دوباره درگیر افکار منفی هستید، چند بار تأیید خود را در یک سطر تکرار کنید تا آن را جایگزین انرژی کم خودتان کنید. این یک اقدام قدرتمند است! تأیید شما می تواند باعث کند شدن جریان منفی در ذهن شما شود و شما را قادر می سازد تا به سرعت با احساس واقعی که می خواهید داشته باشید، هم فرکانس شوید.

روش به آن فکر کنید تا احساسش کنید، مانند تمام روش های این کتاب برای افزایش ارتعاش شما طراحی شده است. به تأیید خودتان متعهد باشید و آن را جدی بگیرید. مرتباً به آن مراجعه کنید. اگر معمولاً فراموش می کنید یا به راحتی به سراغ الگوهای قدیمی بر می گردید، پس حتماً نکات بالا را دنبال کنید و با زنگ هشدار تلفنی، یادداشتهای چسبان و سایر یادآوریهای قابل مشاهده، تأیید خود را تقویت کنید. آن را به یک عادت تبدیل کنید و خیلی زود خواهید دید که چقدر قدرتمند است.

## احساسات را احساس کنید

قدم بعدی لذت بردن از احساس خوب است! ۱۰ دقیقه در روز را به مراقبه اختصاص دهید و به خودتان اجازه دهید تا تأییدتان را احساس کنید. اگر در مراقبه تازه کار هستید، هیجان زده شوید! این تمرینی است که حتی افراد کاملاً مبتدی نیز به راحتی می‌توانند آن را انجام دهند. تنها چیزی که نیاز دارید یک مکان آرام و راحت برای نشستن است. فقط مطمئن باشید که راحت هستید و در حالت بدنی صاف اما طبیعی نشسته‌اید. این تمرین مراقبه با یک تمرین نوشتن آغاز می‌شود، بنابراین دفترچه‌تان را کنار خودتان داشته باشید.

پس از اینکه راحت نشستید، دفترچه خودتان را باز کنید و تأیید جدید «احساس خوب» خود را در بالای صفحه بنویسید. سپس، برای چند دقیقه، بنویسید که این اشتیاق چه احساسی به شما می‌دهد. تنها در مورد جنبه‌های مثبت این اشتیاق بنویسید. نوشتن‌تان را به سمت ایده‌ها و دیدگاه‌هایی هدایت کنید که احساس خوبی به شما می‌دهند. اگر فکر یا ایده دیگری به ذهن‌تان آمد، سریعاً به یک احساس بهتر فکر کنید و آن را یادداشت کنید. وقتی نوشتن را تمام کردید، چند لحظه وقت بگذارید تا نوشته‌هایتان را بخوانید. بگذارید این کلمات الهام بخش شما شوند و احساسات خوب را در درون شما شعله‌ور کنند.

حالا وقت آن رسیده که در مورد این احساسات مثبت مراقبه کنیم. به آرامی چشمان خود را ببندید و احساسات پرنرژی را وارد کنید که در این تمرین نوشتاری پرورش داده‌اید. تنفس طولانی و عمیق داشته باشید. با هر نفس، احساس عمیق‌تری نسبت به احساس مثبت داشته باشید.

هر قدر می خواهید بنشینید و اجازه دهید احساسات خوب روان شما را به دست گیرند. اگر فکر منفی دارید، به آرامی تأیید خودتان را جایگزین آن کنید. اگر تجسم کردن خودتان در احساسات مورد نظر دشوار به نظر می‌رسد، می‌توانید 10 دقیقه بنشینید و به آرامی تأیید خود را تکرار کنید. بگذارید تأیید مثبت شما جایگزین تمام افکار منفی شود.

این مراقبه تمرینی است برای در دست گرفتن انرژی اینک که می خواهید چه احساسی داشته باشید. به خاطر داشته باشید که کائنات به انرژی شما پاسخ می‌دهد! یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن، مستلزم این است که با انرژی خواسته‌مان، هم فرکانس باشیم. این مرحله در روند هم فرکانسی بسیار مهم است. وقتی بدون دلیل خاصی خوشحال هستید، آهن ربایی می‌شوید تا خواسته‌هایتان را جذب کنید. هنگامی که کمتر روی نتیجه حساس می‌شوید و روی احساس خوب تمرکز می‌کنید، به طور طبیعی چیزهای خوب به سوی شما می‌آیند. شما دیگر برای خوشحال بودن متکی به داشتن چیزی یا بودن در جایی نیستید. شما فقط احساس خوبی خواهید داشت و اجازه می‌دهید. من قویا توصیه می‌کنم که این کار را به صورت روزمره انجام دهید تا در مسیر آنچه که برای دریافت آن آماده هستید با انرژی زیاد حرکت کنید.

### **بگذارید جریان کائنات شما را هدایت کند**

به محض اینکه تأیید خود را تکرار کرده و روی احساس خوب تمرکز کنید، متوجه خواهید شد که کائنات از شما حمایت می‌کند. کائنات در یک لحظه می‌تواند وارد شود و چشم انداز شما را تغییر دهد. لحظه‌ای که ترس خود را به کائنات تسلیم می‌کنید، عشق کنترل را بر عهده می‌گیرد. تنها

کار شما در حال حاضر این است که به عشق اجازه وارد شدن دهید. از تمام لحظات پیشتیبانی و همزمانی استقبال کنید و به آنها اعتماد داشته باشید. هرچه بیشتر از شگفتی هدایت کائنات استقبال کنید، بیشتر در زندگی شما خودش را نشان خواهد داد.

هر زمان که افکار و احساسات خوب را تأیید می‌کنم، کائنات روزم را به طور مثبتی تغییر می‌دهد! من برای مشکلاتم راه حل‌های خلاقانه‌ای پیدا می‌کنم که در صورت عدم هم‌فرکانسی با کائنات نمی‌توانستم داشته باشم. من شهودهایی راجع به نحوه مدیریت موقعیت‌هایی پیدا می‌کنم که زمانی من را بسیار آزار می‌دادند. احساس آرامش و ایمان دارم. احساس خوب، ما را با کائنات هم‌فرکانس می‌کند. این هم‌فرکانسی، سلامتی، وضوح ذهنی، اعتماد به نفس و کاهش استرس و اضطراب را به ما ارائه می‌دهد. وقتی احساس خوبی داریم مخالف مقاومت هستیم و پذیرا می‌شویم.

### احساس خوب داشتن را تمرین کنید

برای اینکه به طور مداوم احساس خوبی داشته باشیم، باید آن را تمرین کنیم. احتمالاً عادت دارید که در انتظار شرایط بیرونی خود باشید تا احساس شما را تعیین کند. کل این کتاب فرآیند از یاد بردن این عادت است! می‌خواهم به شما کمک کنم تا یاد بگیرید به این احساسات خوب دسترسی پیدا کنید حتی وقتی شرایط آنطور که برنامه ریزی کرده‌اید، پیش نمی‌رود. هر روز به طور آگاهانه روی احساس خوب داشتن تمرکز کنید تا به مرور زمان حالت پیش فرض شما شود.

علاوه بر تکرار تأیید و مراقبه در مورد احساسات خوب، به شما پیشنهاد می‌کنم کارهای دیگری انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند. بله، من به شما پیشنهاد می‌کنم تا شاد بودن را اولویت اصلی خودتان کنید! این بدان معنا نیست که شغل خود را رها کرده و در ساحل زندگی کنید. از شما می‌خواهم به تمام فعالیتهای روزمره خودتان فکر کنید که باعث خوشحالی شما می‌شود. کارهایی باعث خوشحالی شما می‌شوند؛ آنها را مشخص کنید و اغلب انجام دهید.

به همان روشی که ورزش و یا خانواده را در اولویت قرار می‌دهید، احساس خوب داشتن را نیز اولویت خودتان کنید. اگر این موضوع برای شما کاملاً تازه است یا گمان می‌کنید طی چند روز به عادت‌های قدیمی خودتان بر می‌گردید، پیشنهاد می‌کنم که این فعالیت‌ها را در تقویم خودتان برنامه ریزی کنید. این به معنای تبدیل سرگرمی به یک تعهد دیگر نیست؛ شما باید سرگرمی و شاد بودن را یک اولویت کنید. اگر برای احترام گذاشتن به این اولویت به ساختار خاصی احتیاج دارید، اشکالی ندارد! با گذشت زمان، این به عادت شما تبدیل می‌شود. آگاهی آگاهانه از احساس خوب داشته باشید. اگر راستش را بخواهید، ما به طور معمول همه موارد دیگر را مهم‌تر از احساس خوب داشتن قرار می‌دهیم. این یک روش کاملاً جدید برای وجود داشتن است. احساس خوب باید اول بیاید و همه چیز به دنبال آن خواهد آمد.

شما حالا چند روش برای هم فرکانسی با احساسات خوب دارید:

- برای تغییر افکار تان می‌توانید از تأییدهای خودتان کمک بگیرید.
- برای تغییر انرژی می‌توانید مراقبه کنید.

• می توانید کاری انجام دهید که باعث هم فرکانسی مجدد شما با کائنات شود و شادی را برای شما به ارمغان بیاورد.

از این روش ها استفاده کنید تا احساس خوب داشتن، بالا ترین اولویت شما باشد! می خواهیم روی یک نکته مهم تأکید کنم: نباید وقتی شرایط رو به راه نیست از داشتن احساس خوب بترسید. وقتی شرایط باب میل ما نیست، واکنش فوری ما این است که منفی نگر بمانیم. حتی نمی توانیم تصور کنیم که در میان شرایط دشوار احساس خوبی داشته باشیم. اما احساس خوب سریعترین راه برای خروج از دشواری ها است. دفعه بعدی وقتی چیزی مطابق میل شما پیش نرفت این کار را امتحان کنید. کاری انجام دهید تا سریع احساس خوبی داشته باشید. به مراقبه مورد علاقه خود گوش کنید. با دوستی تماس بگیرید که همیشه باعث خندیدن شما می شود. بروید بیرون و پیاده روی کنید. به خودتان اجازه دهید تا حتی در لحظات دشوار به شادی دسترسی پیدا کنید. این شادی راهنمای برون رفت شما از تجربه منفی خواهد بود. اصلا اشکالی ندارد اگر به خودتان اجازه دهید احساس ناراحتی داشته باشید، اما نترسید و آن را با شادی متعادل کنید. احساسات خوب، شما را دوباره با کائنات هم فرکانس می کند و کائنات راهنمای شما خواهد بود. احساس خوب داشتن را اولویت خودتان قرار دهید و اینگونه راهنمایی خواهید شد.

### **به خودتان اجازه دهید تا احساس خوبی داشته باشید**

به راحتی می توانید احساسات خوب خود را انکار کنید. شاید داستان بیش از حد کار کردن من با شما طنین انداز شود و شما هم مطمئن هستید که موفقیت نیازمند مبارزه و تلاش است. شاید فکر

می کنید تنها راه امن و سالم بودن، کنترل همه چیز است. یا شاید باور نمی کنید که ارزش احساس خوب داشتن را دارید. دنیایی که به آن اتکا کرده ایم مبارزه کردن را به ما یاد داده است. هر روز با اخبار بد اشباع می شویم. بسیاری از ما همچنین درگیری های درونی مانند شرایط سلامتی و صدمات گذشته را داریم که می توانند مانع احساس خوب ما شوند.

اما اکنون زمان تغییر این الگو است. دست از کنترل کردن زندگی بردارید. وقتی متعهد به احساس خوب شوید، زندگی شما به طرز معجزه آسایی تغییر خواهد کرد. قصد من این است که قبل از انجام هر کار دیگری، احساس خوبی داشته باشم. این الگوی جدید برای من ناراحت کننده است زیرا من چندین سال را صرف کار کردن بسیار زیاد و فشار بیش از حد کردم. اما روز به روز احساس راحتی بیستری با این حالت جدیدم پیدا می کنم. گاهی اوقات متوجه می شوم که می خواهم به رفتارهای قدیمی برگردم، اما این مرا از جریان خارج نمی کند. در آن لحظات از تأیید (جمله تاکیدی) خودم استفاده می کنم. تعهد من به احساس خوب از کشش الگوهای قدیمی ام قوی تر است. هر روز به خودم این اجازه را می دهم که بیش از هر چیزی احساس خوبی داشته باشم و البته نتیجه آن معجزه آسا است!

### به سخنان خود و سخنان دیگران دقت کنید

بسیار مهم است که قدرت کلمات خود را تشخیص دهید. کلمات ساده می توانند شما را در مسیر درست راهنمایی کنند و یا شما را به سمت ماریپیچ مبتنی بر ترس سوق دهند و از هم فرکانسی خارج کنند.

وقتی سخن چینی، عیب جویی یا قضاوت می کنید و یا دیگران را پایین می آورید، هم فرکانسی ارتعاشی خودتان با کائنات را ضعیف می کنید. از کلمات خودتان آگاه باشید، زیرا زبان و کلماتی که از آنها استفاده می کنید می تواند مخرب باشد.

وقتی قصد دارید قدرت جذب کننده ی حرفه ای بودن را فعال کنید، محافظت از انرژی خودتان در برابر سخنان دیگران نیز مهم است. به عنوان مثال، در ماجرای بچه دار شدن من، به طور علنی در مورد تجربیات شخصی خودم برای سایر افراد حرف می زدم. در کتاب « کائنات هوایت را دارد» در مورد بچه دار شدن خودم نوشته ام. این ماجرا بزرگترین معلم من در تسلیم شدن بود. می دانستم که صراحت من به زنانی کمک می کند که همان شرایط را داشتند. با نوشتن و صحبت کردن علنی در مورد آن تجربه، احساس قدرت کردم. این کار من، راه را برای زنان زیادی باز کرد تا آنها هم داستان های خود را برای من بازگو کنند. من ایمیل و پیام های زیادی را از زنانی در سراسر جهان دریافت کردم که می خواستند معجزه و مشکلات خودشان را به اشتراک بگذارند. من از برقرای ارتباط آنها بسیار سپاسگزار بودم، اما خودم هم متوجه شدم که احساس منفی پیدا می کنم. چندین زن داستان سختی و اندوه خود را برای من ایمیل کردند. در طول سالها معلم معنوی بودن، از داستانهای مردم استقبال کرده ام. اما این بار بسیار متفاوت بود. احساس می کردم که ایمانم ضعیف و حرکت مثبت من کند شده است. در مورد بعضی از داستانهایی که می شنیدم نگران شده بودم و آنها را در زندگی خودم تصور می کردم. کاملاً آگاه شدم که چگونه سخنان دیگران بر من تأثیر می گذارد. بنابراین به محض اینکه متوجه شدم احساس خوبی ندارم، تصمیم به تغییر گرفتم. من شروع به تغییر نحوه تفسیر این اطلاعات کردم. وقتی شخصی یک داستان منفی در مورد باروری را با من به اشتراک

می گذاشت، بلافاصله به آنها کمک و راهنمایی می کردم تا به وضعیتی بهتری هدایت شوند. اگر ایمیلی دریافت می کردم که مقاومت در برابر باروری را نشان می داد، برای آن شخص دعا می کردم و به آرامی به خودم یادآوری می کردم که داستان آنها، داستان زندگی من نیست. هر کاری که از دستم بر می آمد انجام دادم تا از جریان احساس خوب خودم محافظت کنم.

بعد از گذشت چند ماه از خنثی کردن داستانهای منفی و تصمیم به متعهد شدن به احساس خوب، اتفاق جالبی رخ داد. متوجه شدم که دیگر اصلاً پیام یا نظرات منفی دریافت نمی کنم. انگار در برابر آنها مصون هستم. تعهد من به احساس خوب، پیامی را به کائنات ارسال کرد که من دیگر با داستانهای منفی در مورد باروری همسو نیستم. نه تنها دیگر داستانهای منفی را نمی شنیدم بلکه داستانهای شاد بسیاری را به خود جلب می کردم. هر زنی که به سوی من می آمد با خودش داستانهای مثبت و معجزه آسا از باروری به من ارائه می داد. تعهد من نسبت به احساس خوب داشتن من را یک جذب کننده‌ی حرفه ای برای داستان هایی کرده بود که از نیت من پشتیبانی می کردند. این واقعا حیرت انگیز بود.

زمانی که تمرین احساس خوب داشتن را شروع می کنید، متوجه مقاومت زیادی از دنیای بیرون خواهید شد. دیگران را به خاطر مقاومت آنها سرزنش نکنید. آنها صرفاً بازتابی از هرگونه مقاومت دراز مدت خود شما هستند. از این لحظات به عنوان فرصتی برای تسلیم شدن در برابر احساس خوب استفاده کنید. شما نمی توانید گفته ها یا کارهای مردم را کنترل کنید، اما می توانید نحوه درک آنها را کنترل کنید. به هر قیمتی از احساسات خوب خود محافظت کنید. تاریکی نمی تواند در روشنایی شما وجود داشته باشد، پس به درخشش خود ادامه دهید! در برخی شرایط خاص، شاید لازم باشد

مسیر مکالمات را تغییر دهید، افرادی را در رسانه های اجتماعی آنفالو کنید و یا حتی اتاق را ترک کنید. شما می توانید نحوه درک دنیای خود را انتخاب کنید. شما رویاپرداز رویای خود هستید.

### در جریان احساس خوب خرابکاری نکنید

در چند سالی که به این حرفه مشغول بوده ام، هزاران نفر را ملاقات کرده ام که با اتخاذ یک روش معنوی، زندگی خود را متحول کرده اند. آنها داستانهایی را به اشتراک می گذارند که چگونه به محض اینکه فکر و انرژی خود را تغییر دادند، شروع به جذب خواسته هایشان کردند. وقتی نقطه جذب خود را تغییر دادند، برای آنچه واقعاً می خواستند یک جذب کننده ی حرفه ای شدند. با این حال، بسیاری از همان افراد به من گفتند که به محض پیدا کردن احساسی بهتری و شروع به جذب خواسته هایشان، ناگهان صدای ترسناکی شروع به سؤال کردن کرد « آیا این برای حقیقت داشتن بیش از حد خوب نیست؟ » صدای ترس شروع به خراب کردن احساسات خوب این افراد کرد. ایمان آنها به ترس، کنترل را به دست گرفت و دوباره به الگوی قدیمی افکار منفی و جذب مبتنی بر ترس بازگشتند.

می خواهم اکنون این را با صدای بلند بگویم تا دائماً به این موضوع توجه کنید. اگر روش های این کتاب را اعمال کنید، تغییرهای معجزه آسا و نتایج شگفت انگیزی را تجربه خواهید کرد. این اغراق نیست. لحظه ای که با احساسات خوب هم فرکانس شوید، قدرت جذب کننده ی حرفه ای بودن شما دست به کار می شود. اما به محض روشن شدن این قدرت، ترس برای مسدود کردن آن وارد می شود. بیایید اکنون این را با صدای بلند بگوییم.

ترس شما هر کاری که بتواند انجام می دهد تا در قدرت شما کارشکنی کند. اما از ترس خودتان نترسید. فقط از آن آگاه باشید. وقتی ترس سعی دارد شما را از هم فرکانسی خارج کند، از روش **انتخاب دوباره** فصل یک استفاده کنید تا در جریان احساس خوب بمانید.

ترس می خواهد در جریان شما کارشکنی کند و در اینجا می توانید نحوه استفاده از روش انتخاب دوباره را ببینید.

### 1. متوجه ترس شوید

متوجه باشید که افکار ترسناک شروع به خرابکاری در جریان مثبت شما می کنند. در آن لحظه از خودتان بپرسید «الان چه احساسی دارم؟» هر چه را که می آید احساس کنید.

### 2. فکر را ببخشید

خودتان را به خاطر ترس از احساسات خوب ببخشید. با صدای بلند یا به آرامی بگویید «من این فکر را می بخشم و به جای آن عشق را باور می کنم.» سپس تمایل خودتان برای بازگشت به احساس خوب را جشن بگیرید!

### 3: دوباره انتخاب کنید

به این سؤال پاسخ دهید: «بهترین احساسی که اکنون می توانم داشته باشم، چیست؟» سپس از کائنات تشکر کنید که شما را به سمت آن فکر هدایت کرده است.

برای تبدیل شدن به یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای باید رفتار مثبت جدید را به طور مرتب تکرار کنید. حالا وقت آن است که احساس خوبی داشته باشید! (انتظار چیزهای بیشتری داشته باشید. در فصل‌های بعدی، روش‌های واقعا قدرتمند برای فکر کردن به سوی احساس بهتر را به شما یاد خواهم داد.)

## راضی باشید

ممکن است با این روش‌ها تسکین زیادی پیدا کنید و متوجه تغییرات فوری شوید. اما ممکن است حوزه‌هایی از زندگی شما نیز وجود داشته باشد که برای تغییر به زمان بیشتری نیاز دارد. این کاملاً طبیعی است. هدف این نیست که همه چیز زندگی شما یک شبه تغییر کند. هدف این است که در مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان، خوش بگذرانید! آبراهام هیکس می‌گوید:

شما می‌خواهید به تمام خواسته‌هایتان برسید، زیرا فکر می‌کنید وقتی به آنها رسیدید، واقعا احساس خوبی خواهید داشت. اما اگر واقعاً در این مسیر احساس خوبی نداشته باشید، نمی‌توانید به آنجا برسید. وقتی در مسیر رسیدن به خواسته‌های بیشتر هستید، باید نسبت به آنچه که هست راضی باشید.

رضایت شما از آنچه که هست باعث می شود تا بدون توجه به اینکه آیا به خواسته تان رسیده اید یا نه شاد و آرام باشید. بنابراین آنچه را که فکر می کنید نیاز دارید فراموش کنید و روی احساس خوب تمرکز کنید! احساس خوب بیش از هر چیز دیگری که فکر می کنید به آن نیاز دارید، باعث شادی شما می شود. نیاز به به دست آوردن چیزی، بودن در مکانی یا داشتن شرایط خاصی برای شاد بودن را رها می کنید.

به روش های این فصل متعهد شوید. آنها شما را برای تجلی آماده می کنند، زیرا برای جذب تمام خوبی ها، ابتدا باید اعتقاد داشته باشید که شایسته احساس خوب داشتن هستید.

از تمرین احساس خوب داشتن لذت ببرید. همانطور که گفتم، ممکن است این ایده برای شما کاملاً جدید باشد و احتمالاً نفس (ایگو) شما در برابر آن مقاومت خواهد کرد. این همان چیزی است که ما در فصل 3 بررسی خواهیم کرد. شما وقت و انرژی زیادی صرف کرده اید تا احساس خوبی نداشته باشید و با مقایسه خود با دیگران و سرمایه گذاری در توهم فقدان، قدرت جذب کننده ی حرفه ای بودن خودتان را مسدود کرده اید. من در فصل های بعدی در مورد این موانع حرف خواهم زد. من روشهای خودم را به شما هم می گویم تا مقایسه، رقابت، حسادت و سخت تقلا کردن را رها کنید. من به شما نشان خواهم داد که چگونه فراوانی را با تغییرات ذهنی وارد زندگی تان کنید. تغییراتی که خیلی سریع شما را به نتیجه می رسانند.

## فصل 3

### برای همه افراد به اندازه کافی وجود دارد

سالهاست که تمرینی تحت عنوان کلاس پیشرفته معتاد معنوی را اجرا می‌کنم. این تمرین به افراد معنوی کمک می‌کند تا با انجام کارهایی که الهام بخش آنهاست، اعتماد به نفس خود را بدست بیاورند و ابزارهای شغلی ایجاد کنند تا الهام بخش سایر افراد باشند. این کلاس افرادی را از همه حرفه‌ها و زمینه‌ها جذب می‌کند. وکلا، یوگی‌ها، مربیان زندگی، درمانگران، پرستاران، آرایشگران و افراد بسیار دیگری از کشورها و با جایگاه‌های مختلفی به این کلاس می‌آیند.

همه آنها این تمرین را با یک اشتیاق مشترک شروع می‌کنند: اشتیاقی برای ایجاد تاثیر در جهان و انجام آن به وفور. هزاران نفر از این روش‌ها استفاده کرده‌اند و تحولات بنیادی را در آنها مشاهده کرده‌ام. دانش آموزان من این سفر را با انگیزه زیادی شروع می‌کنند و هیجان زده‌اند تا از قدرت خود استفاده کنند. اما در ابتدای تمرین شاهد ترس‌های متداول و انواع مختلف مقاومت از سوی آنها هستم.

بسیاری از این افراد احساس می‌کنند که به اندازه کافی خوب نیستند و یا برای کار بزرگی که می‌خواهند انجام دهند، منابع کافی وجود ندارد. بسیاری از آنها می‌گویند که احساس عدم صلاحیت می‌کنند و یا کمبود وقت، پول و یا پشتیبانی لازم دارند. برخی دیگر می‌ترسند که ایده‌هایشان از قبل توسط افراد دیگری عملی شده باشد. معمولاً چنین جملاتی را از آنها می‌شنوم «فرد دیگری

همین الان هم این ایده من را انجام می دهد. من چطور می تونم این کار را بکنم؟» بسیاری از این دانش آموزها این مانترا را دارند: «من کی هستم که بخوام این کارو بکنم؟» افرادی که در این کلاس شرکت کرده اند و در حال خواندن کتاب هستند، احتمالاً سر خود را به نشانه تایید تکان می دهند! رسیدن به رویاهایتان به جسارت نیاز دارد و البته می تواند باعث ایجاد ترس و وحشت زیادی شود.

این ذهنیت ترس در همه ما نمایان می شود، به خصوص زمانی که در حال انجام کار بزرگی هستیم. ترس از به اندازه کافی وجود نداشتن و کافی نبودن، هر دو از موانع اصلی قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن ما هستند. بسیاری از مردم از این احساس کمبود رنج می برند. احساسی که از کودکی در نهاد آنها سرشته شده است. آنها مدام خود را با دیگران مقایسه می کنند و همه چیز را یک رقابت می دانند. من خودم نیز طعمه این افکار و رفتارها شده ام و مطمئناً شما هم چنین تجربه ای داشته‌اید. تسلیم شدن به این نوع ترسها بسیار راحت است.

هدایت احساس مقایسه کردن بسیار دشوار است. اکثر افراد می دانند که مقایسه خود با دیگران کمکی به آنها نمی کند. اما چیزی که بسیاری از ما نمی دانیم این است که مقایسه کردن در واقع نوعی قضاوت است و قضاوت کردن قدرت جذب ما را تضعیف می کند. این واقعیت که ما قضاوت می کنیم به این معنی است که ناخود آگاه به کائنات می گوییم آنچه را آنها دارند، نمی خواهیم.

ممکن است کاملاً دور از عقل به نظر برسد، اما وقتی به آنچه شخص دیگری دارد حسادت می کنید، یا وقتی کسی را به دلیل داشتن چیزی بهتر از خودتان می بینید، ارتعاش پیر انرژی خود را کاهش

می‌دهید. این احساسات مقایسه و قضاوت باعث می‌شود که در فرکانس پایین ارتعاش داشته باشیم و دقیقاً چیزی را که می‌خواهیم، دفع کنیم.

ترس، کمبود و مقایسه‌ای که من در دانش آموزان کلاس پیشرفته معتاد معنوی دیدم، مواردی بودند که آنها را بسیار جدی گرفتم. من خودم نیز با این موانع دست و پنجه نرم کرده بودم و با استفاده از روش‌هایی این موانع را در زندگی‌ام پاک کرده بودم. سپس با استفاده از این تمرینات تمرکز جدی روی اعتماد به نفس و هم‌فرکانسی با کائنات داشتم.

در اینجا به هفت مانعی اشاره می‌کنم که در دانش آموزانم مشهود بود. همه ما این موانع را داریم و آنها خودشان را به روش‌هایی در زندگی‌مان نشان می‌دهند. ممکن است تعدادی از آنها را فوراً تشخیص دهید و برخی دیگر را نادیده گرفته‌اید. این فرصتی است که با خودتان صادق باشید. ما نمی‌توانیم قدرت جذب خود را کنترل و از آن استفاده کنیم مگر اینکه بدانیم چگونه باعث مسدود شدن آن می‌شویم. از این موانع نترسید؛ اینها موانع رایجی هستند و بیشتر ما از آنها بی‌خبر هستیم. آگاهی ما چیزی است که باعث رفع الگوی‌هایی می‌شود که ما را از جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای بودن باز می‌دارند.

## مانع شماره 1: اعتقاد به کمبود

اگر احساس کافی نبودن یا کافی نداشتن دارید، در این صورت تلاش زیادی می کنید تا به دنیا ثابت کنید که شما کافی هستید. تمام این تلاشها جریان کائنات را مسدود می کند. وقتی انرژی خود را صرف اثبات خودمان به دنیا می کنیم، احساس خوب را از دست می دهیم زیرا به سختی تلاش می کنیم تا به اندازه کافی احساس خوبی داشته باشیم. تلاش مداوم برای به اندازه کافی احساس خوب داشتن به صورت یک انرژی نیاز و کمبود در می آید. این انرژی سطح پایین خواسته هایتان، پشتیبانی دیگران، ایده های خلاقانه شما و الهام کائنات را دفع می کند. زمان و انرژی که در تلاش برای اثبات شایستگی خودتان صرف می کنید بخشی از دلیلی می شود که چرا آنچه را که می خواهید، دریافت نمی کنید. تمام تلاش شما برای دیده شدن، زندگی شما را در تاریکی نگه می دارد و نور واقعی شما را انکار می کند.

## مانع شماره 2: فکر کردن به اینکه به اندازه کافی برای همه افراد وجود ندارد

این ایده که به اندازه کافی برای همه افراد وجود ندارد، یک ترس فراگیر است. در این وضعیت ترس، ما بسیار تلاش می کنیم تا آنچه را که می خواهیم به دست آوریم. ما معتقدیم که قبل از شخص دیگری، باید تا جایی که می توانیم به دست بیاوریم. ما تصور می کنیم به اندازه کافی برای همه افراد وجود ندارد. این ذهنیت، گرچه ممکن است ما را به سمت اقدام کردن سوق دهند، اما به همان اندازه می توانند ما را فلج کنند. بسیاری از افراد از اقدام برای رسیدن به خواسته های خودشان اجتناب می کنند زیرا از احتمال موفق نشدن و ناامیدی می ترسند.

وقتی اعتقاد دارید محدودیتی برای فراوانی و شادی وجود دارد، ممکن است از تلاش کردن خودداری کنید. اما هنگامی که از دنیای کمبود به دنیای فراوانی حرکت می‌کنیم، می‌توانیم به یاد بیاوریم که برای همه افراد به اندازه کافی وجود دارد. وقتی به دنیا به جای یک فضای فیزیکی به عنوان یک واقعیت ارتعاشی توجه می‌کنید، خواسته‌های شما واقعی می‌شوند.

وقتی به انرژی فراوان دسترسی پیدا کنید و ایمان داشته باشید که کائنات همیشه تأمین می‌کند، می‌توانید احساس کنید که اشتیاق شما قبل از اینکه در دنیای فیزیکی نشان داده شود، شکل می‌گیرد. ما نمی‌توانیم یک پا در دنیای کمبود و یک پا در دنیای فراوانی داشته باشیم. کل کار ما در مورد هم فرکانسی است. وقتی با کائنات هم فرکانس هستید، می‌دانید که همه چیز ممکن است و کمبود محو می‌شود. تمرین‌های این کتاب به شما کمک می‌کنند تا با این فرکانس هماهنگ شوید؛ و این به شما اجازه می‌دهد تا تمام فراوانی‌های اطراف خود را تشخیص دهید. وقتی شما به انرژی فراوانی متصل هستید، غنی و فراوان می‌شوید.

### مانع شماره 3: مقایسه خودمان با دیگران

یک مانع بزرگ در برابر قدرت جذب وقتی است که خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم. همه ما گاهی این رفتار را انجام می‌دهید و این قابل درک است. تنها کاری که برای مقایسه کردن باید انجام دهیم گشتی در شبکه‌های اجتماعی است! صدای ترس درونی دوست دارد از مقایسه استفاده کند تا شما را از دنبال کردن خواسته‌هایتان باز دارد. این صدای مبتنی بر ترس می‌خواهد شما را «ایمن» نگه دارد، بازی کوچک داشته باشید و ریسک را به حداقل برسانید. اما وقتی مقایسه

می کنید، قدرت جذب خود را از دست می دهید. وقتی مقایسه می کنید، توجه شما روی چیزهایی که دارید و یا ندارید و کمبودهایتان، متمرکز می شود. اگر تمرکز شما روی بیرون باشد، به طور مداوم خود را با کسانی مقایسه می کنید که به نظر آنچه را که شما می خواهید، دارند.

با هربار مقایسه کردن شرایط خودتان با شرایط شخص دیگری، احساسات کمبود را تقویت می کنید. این احساسات به قدری قوی هستند که کمبودها را به خود جلب می کنند. مثالی برای شما می زنم: تصور کنید که شما آخرین نفر از گروه دوستان خود هستید که هنوز ازدواج نکرده اید. مقایسه خودتان با دوستانی که ازدواج کرده اند باعث می شود احساس وحشتناکی داشته باشید. این احساسات از قدرت جذب شما حمایت نمی کند و در عوض، باعث تقویت ترس شما از مجرد ماندن می شود. انرژی به جایی می یابد که نیت و توجه شما جریان داشته باشد؛ بنابراین وقتی روی دوستانی متمرکز می شوید که آنچه را می خواهید دارند، در نهایت بیشتر از آنچه را که نمی خواهید، تجلی می کنید.

#### مانع شماره 4: نیاز به برنده شدن به قیمت خوش نگذراندن

کائنات یک جریان جامع از فراوانی است و برای همه افراد به اندازه کافی وجود دارد. وقتی رقابتی می شویم، جریان فراوانی را قطع می کنیم. ترس از دست دادن یا نیاز به پیروزی واقعاً شکل دیگری از کمبود است. بسیاری از افراد به ماهیت رقابتی بودن خودشان افتخار می کنند، اما این می تواند باعث ایجاد مقاومت شود. آنها خوشبختی و احساس موفقیت خود را وابسته به « برنده شدن » می کنند. حتی وقتی صحبت از « رقابت سالم » می شود، تغییری در درک شما می تواند بسیار ارزشمند

باشد. ممکن است برخی از افراد به دلیل ماهیت رقابتی خود در ورزش و یا کارشان شکوفا شوند، اما من شما را به چالش می کشم تا یک ایده جدید را در نظر بگیرید. چه می شود اگر توجه خودتان را از نیاز به برنده شدن و ترس از دست دادن روی این متمرکز کنید که این فعالیت چقدر سرگرم کننده است؟ این تغییر ساده شما را در یک وضعیت شادی قرار می دهد و موفقیت بسیار بیشتری را برای شما به ارمغان می آورد.

در شش سال گذشته، من درگیر یک مسابقه سالانه بوده ام. در دو سال گذشته اسم من به عنوان نفر اول در تابلوی اعلانات قرار گرفته است. سال گذشته، اندکی پس از اعلام نتایج، با زنی که در رده دوم قرار گرفته بود، تماس گرفتم. او به شوخی گفت «گبی، من تو را دوست دارم، اما هنوز هم نمی توانم قبول کنم که در جایگاه دوم قرار دارم! من بسیار رقابتی هستم.» به او گفتم «دلیل موفقیت من در اینجا به این دلیل است که من رقابت نمی کنم.» اگرچه رتبه اول یا کسب یک جایزه بزرگ بسیار جذاب است، اما تمرکز اصلی من روی این موارد نبود.

صادقانه می توانم بگویم که دلیل برنده شدن من به این دلیل بود که انرژی من تسلیم شده بود، تمرکز من روی تفریح بود و نگران نتیجه نبودم. من یک مغز متفکر استراتژیک نبودم و فقط از این روند لذت می بردم. در حقیقت، لحظه ای که نگران نتیجه نباشیم، اجازه می دهیم که پشتیبانی کائنات از ما حمایت کند. ما رها می کنیم و اجازه می دهیم.

اما رقابت به قیمت خوش نگذاردن، مخالف رها کردن است. اگر برای احساس خوب داشتن یا موفقیت نیاز به پیروزی داشته باشید، این رقابت فقط باعث جدایی، قضاوت، حمله، آشفتگی درونی

و اعتقاد به کمبود می شود. هنگامی که خوشحالی شما به نتیجه بستگی دارد، این پیام را به کائنات ارسال می کنید که باید «بهتر» از شخص دیگری باشید تا به اندازه کافی احساس خوبی داشته باشید. نمی گویم که تمام فعالیت های رقابتی را کنار بگذارید. بسیاری از افراد لذت، نشاط، رضایت، رشد شخصی را از فعالیتهای رقابتی به دست می آورند. پاسخ شما به این سؤال مهم است: رقابت چه احساسی به شما می دهد؟ اگر ترس از باختن مدام در پس ذهن شما پدیدار می شود و فقط وقتی برنده می شوید احساس شادی می کنید و این شادی وقتی که برای رقابت بعدی آماده می شوید، محو می شود، پس رقابت یک مانع برای قدرت جذب کننده ی حرفه ای شما است. آیا قشنگ نیست اگر بتوانید به آسانی به موفقیت دست پیدا کنید؟ وقتی مسیر انرژی رقابتی خود را تغییر می دهید، بدون توجه به نتیجه می توانید اوقات خوشی داشته باشید.

### مانع شماره 5: ترس از ناکامی

من می بینم که بسیاری از مردم به دلیل ترس از ناکامی، رویاهای خود را انکار می کنند. فکر ناکامی می تواند فلج کننده باشد. بسیاری از ما ناکامی را نوعی تحقیر تلقی می کنیم. با این حال، دیدگاه دیگری نیز وجود دارد. من ناکامی را نوعی محافظت می دانم. من اطمینان دارم که وقتی چیزی به روشی که برنامه ریزی کرده ام نتیجه نمی دهد، به این دلیل است که چیز بسیار بزرگ تری در انتظار من است.

در اینجا مثالی از زندگی حرفه ای خودم را برایتان تعریف می کنم. به نظر می رسد که یک فرصت خارق العاده به من پیشنهاد شده بود. هیجان زیادی داشتم، اما وکلا زمان زیادی را صرف مذاکره در

مورد جزئیات این قرارداد کردند. نسخه های جدید به طور مداوم پیش نویس می شدند، اما به نظر هیچ کدام از آنها ایده ها یا نیازهای ما را شامل نمی شدند. شش ماه از مذاکرات گذشت و از بسیاری جهات احساس می کردم به عقب می رویم! از این وضعیت ناامید شده بودم و تصمیم گرفتم تا شرایط را متفاوت ببینم. من به جای تلاش برای نتیجه دادن چیزی که به نظر اشتباه بود، تصمیم گرفتم که آن شرایط را به عنوان راهنمایی کائنات ببینم. وقتی دقیق تر فکر کردم، برایم آشکار شد که یک عدم درک اساسی در مورد خواست طرفین وجود داشت. تمام مقاومت‌هایی که در طول راه دریافت کردیم، نه ناکامی بلکه راهنمایی بودند. ما هدایت شده بودیم تا آن قرارداد را نبندیم. دو سال بعد به خاطر این تصمیم بسیار خوشحال بودیم. از وکلایم متشکرم که در آن زمان سر راه قرار گرفتند و می دانیم که کائنات فقط داشت ما را در مسیر درست راهنمایی می کرد.

می خواهم این ایده را داشته باشید که ناکامی نوعی حمایت است. انتخاب این چشم انداز به شما کمک می کند تا ترس خودتان از ناکامی را برطرف کنید. اگر تصمیم بگیرید که ناکامی را به عنوان راهنمایی ببینید، دیگر چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. اگر یک رابطه عاشقانه ناموفق داشتید، به این دلیل است که فرد بهتری به سوی شما می آید. اگر پیشنهاد شما برای خرید یک خانه مورد قبول واقع نمی شود، به این دلیل است که آن خانه مناسب شما نبوده است. اگر به مصاحبه نهایی برای شغل رویایی تان رفته اید و شخص دیگری آن شغل را بدست می آورد، بدانید که این شغل رویایی شما نبوده است. وقتی ناکامی را به عنوان راهنمایی قبول می کنید، فرصتی به خودتان می دهید تا جریان کائنات را دنبال و ایمان خود را به یک برنامه بهتر تقویت کنید.

از همه مهمتر، دیگر از ناکامی نمی ترسید. رها کردن این ترس به شما آزادی رویاپردازی های بزرگ و اقدام شجاعانه را می دهد و به زندگی این اجازه را می دهید تا شما را راهنمایی کند. این راهنمایی ها را دنبال کنید، حتی اگر احساس ناکامی به شما بدهد. شگفت زده خواهید شد. رد شدن می تواند بزرگترین راهنمایی برای شما باشد.

### مانع شماره 6: داشتن ذهنیت نیاز به بیشتر داشتن

آیا تا به حال احساس کرده اید که به محض دستیابی به یک هدف، بلافاصله باید به سراغ هدف بعدی بروید؟ ذهنیت نیاز به بیشتر داشتن، شکل دیگری از کمبود است. این ذهنیت نشان می دهد که شما به جای اعتماد کردن به کامل بودن خود، به دنبال چیزی در خارج از خودتان هستید تا احساس کامل بودن کنید. جستجوی بیرونی برای موفقیت، دستیابی و تأیید، الگویی اعتیاد آور است که ما را از هم فرکانسی با کائنات دور نگه می دارد.

هنگامی که تمرکز ما روی موفقیت های آینده است، حمایت کائنات را مسدود می کنیم. ممکن است در لحظه دستیابی واقعا انرژی زیادی داشته باشید، اما این هیجان کوتاه مدت است و به سرعت ترس عدم موفقیت در رسیدن به هدف بعدی جایگزین آن می شود. من چندین دهه با یک ذهنیت نیاز به بیشتر داشتن زندگی کردم. به یک هدف دست می یافتم و فوراً برای هدف بعدی وسواس پیدا می کردم. همسرم نگران بود که من هرگز برای جشن گرفتن موفقیت خود وقت نمی گذارم و واقعاً در آن لحظه حضور ندارم. من به خودم اعتقاد داشتم و به همین دلیل به اهدافم می رسیدم، اما از این سفر لذت نمی بردم. اصلاً چه فایده ای دارد اگر در طول مسیر اوقات خوشی نداشته باشید؟

در نهایت، زندگی با یک ذهنیت نیاز به بیشتر داشتن شما را از رسیدن به پتانسیل کامل خودتان باز می‌دارد. ماریان ویلیامسون<sup>1</sup> این پیام را با الهام از کتاب دوره ای در معجزات به اشتراک می‌گذارد:

افرادی که بیشترین موفقیت‌ها را در دنیا کسب کرده‌اند، تنها به بخش بسیار کمی از آنچه در توانایی انسان است، رسیده‌اند. هر دستاوردی که داشته‌اید، بزرگ یا کوچک، در مقایسه با پتانسیل‌هایی که هنوز در درون شما قرار دارد، بسیار کوچک هستند.

وقتی از سفر لذت نمی‌بریم، دستاوردهای واقعی مان را مسدود می‌کنیم. وقتی روال قبلی زندگی ام را تغییر دادم و در این مسیر تمرکز خودم را روی تفریح گذاشتم، زندگی ام عالی شد! احساس ارتباط بیشتری با شوهرم، دوستانم و کارم پیدا کردم. حضور بیشتری داشتم و زندگی شروع به جریان پیدا کردن کرد. آرامش داشتم و به خودم اجازه دادم تا لحظات شگفت‌انگیز را جشن بگیرم. وقتی ذهنیت نیاز به بیشتر داشتن را کنار گذاشتم، بسیار بیشتر از آنچه فکر می‌کردم به دست آوردم! وقتی از لحظه لذت می‌بریم و اجازه می‌دهیم تا کائنات از درون ما جاری شود، هدایت می‌شویم تا به جای آنچه فکر می‌کنیم نیاز داریم، آنچه را ایجاد کنیم که خدا برایمان در نظر داشته است.

---

<sup>1</sup> Marianne Williamson

## مانع شماره 7: ترس از قضاوت شدن

یکی دیگر از موانع بزرگ قدرت جذب کننده‌ی حرفه‌ای، ترس از آنچه است که دیگران درباره‌ی شما فکر می‌کنند. من این مورد را در بسیاری از دوستان و دانش‌آموزانم دیده‌ام. افراد زیادی آرزوهای بزرگی دارند تا بتوانند کارهای معنوی خود را با جهان به اشتراک بگذارند. اما ترس از قضاوت شدن، آنها را عقب می‌اندازد. این افراد می‌گویند که خانواده و دوستانشان به مسیر شغلی یا رویاهای آنها اعتقادی ندارند. پاسخ من این است «تنها دلیلی که آنها اعتقاد ندارند این است که خودتان هم هنوز به آن اعتقاد ندارید.» من به آنها کمک می‌کنم تا ببینند که چگونه ذهنیت کمبود و ناباوری شان توسط دیگران به آنها بازتاب داده می‌شود. سطح ارتعاشی ما رابطه‌ی مستقیمی با قدرت جذب ما دارد. ایجاد انرژی کمبود و خود قضاوتی، پیامی را به دیگران می‌فرستد که ما احساس می‌کنیم به اندازه کافی احساس خوبی نداریم و یا لایق آنچه که می‌خواهیم، نیستیم. این انرژی را می‌توان از کیلومترها دورتر احساس کرد. افراد زندگی ما (به ویژه آنهایی که به ما نزدیک هستند) می‌توانند معلمان معنوی خوبی باشند زیرا انرژی را که از خودمان ساطع می‌کنیم، به خودمان باز می‌گردانند. قضاوت آنها درباره ما بازتابی از آنچه است که آگاهانه یا ناخودآگاه در مورد خودمان احساس می‌کنیم. اما وقتی به خواسته‌های خود ایمان بیاوریم، آنگاه دنیا نیز می‌تواند به ما ایمان داشته باشد. و حتی اگر همه به طور کامل با خواسته‌هایتان موافق نباشند، ایمان شما کافی خواهد بود تا قضاوت آنها را کاهش داده، انرژی شان را تغییر دهید و شاید مقاومت در برابر دیدگاه‌های شما را متوقف کنند. بعد از رها کردن مقاومت تان، احساس می‌کنید که از بند دیگران آزاد شده‌اید. باید بدانید که قضاوت سایر افراد مکانهایی را به شما نشان می‌دهد که در آنها کمبود ایمان دارید. هر تجربه و برخورد یک

راهنمایی برای شما است تا بتوانید مقاومت دراز مدت خود را رها کنید؛ مقاومتی که شما را از یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن باز می‌دارد. بنابراین به جای سرزنش دیگران برای مقاومت در برابر رویاهایتان، از آنها تشکر کنید که فرصتی برای رشد و التیام به شما نشان داده‌اند.

کمبود، شک، مقایسه و ناامنی مانع جذب خواسته‌های ما می‌شوند. نگران نباشید. برای برطرف کردن هر یک از این موانع راهی وجود دارد. اکنون که درک بیشتری از این مانع دارید، می‌خواهم روش‌های رفع آنها را برایتان شرح دهم. حالا بخش جالب داستان می‌رسیم. من افراد بی‌شماری را دیده‌ام که با پیروی از این روشها تحول اساسی را تجربه می‌کنند. این روش‌ها را امتحان کنید و خیلی سریع می‌توانید از انرژی کمبود به انرژی ایمان حرکت کنید. دیگر دلیلی برای کوچک‌بازی کردن وجود ندارد. کائنات برنامه‌های بزرگی برای شما دارد!

## فراوانی کائنات

### از اشتیاق خود برای هم‌فرکانسی صیانت کنید

بسیار مهم است که از مقایسه خواسته‌ها یا احساسات خود با خواسته‌ها و احساسات دیگران پرهیز کنید. جذب آنچه می‌خواهید بستگی به هم‌فرکانسی با کائنات و در دست گرفتن این انرژی دارد که می‌خواهید چه احساسی داشته باشید. احساسات خود را بالاتر از هر چیز دیگری قرار دهید و با نزدیک نگه داشتن آنها در حالی که ایمان خود را تقویت می‌کنید، به احساسات خود احترام بگذارید.

یکی از راههایی محافظت از خواسته هایتان، ایجاد مرزهای واضح و دوستانه با افرادی است که در برابر خواسته های شما مقاومت کند.

احتمالاً افرادی از قبل تصویری از شما دارند که باید چه کسی باشید یا اینکه قبلاً چه شخصی بوده‌اید. این پیش‌بینی‌های دیگران می‌تواند شما را از هم‌فرکانسی با کائنات خارج کند. وقتی دیدید که خواسته هایتان توسط دیگران به چالش کشیده می‌شود، با ایجاد مرزهای دوستانه پاسخ دهید. اگر این کار را با عشق انجام دهید، حتی لازم نیست اطرافیان بدانند که این مرزها را ایجاد می‌کنید. به عنوان مثال، اگر آماده نیستید تا در مورد اشتیاق‌تان با سایر افراد حرف بزنید و از شما خواسته شود تا در مورد آن صحبت کنید، می‌توانید با مهربانی بگویید «من در حال حاضر ایده‌ها و پروژه‌های جدیدی را توسعه می‌دهم. این ایده‌ها برای من بسیار مهم هستند و تا به طور کامل توسعه پیدا می‌کنند، نمی‌خواهم در مورد آنها حرفی نمی‌زنم.» یا می‌توانید درخواست کنید که به طور کامل در مورد موضوعات خاصی حرف نزنید. به عنوان مثال، زمانی که برای بارداری تلاش می‌کردم، با محبت از مادرم خواستم که مداخله نکند. با مهربانی گفتم که اقدامات او (ناخواسته) باعث ایجاد احساس ناامیدی در من می‌شود. در عوض از او خواستم که در مورد موضوعات دیگر صحبت کنیم. از آنجایی که این مرز را دوستانه و با عشق ایجاد کردم، حرف من را قبول کرد و به خواسته‌های من احترام گذاشت. اینگونه من هم توانستم از رویای خودم محافظت کنم و با احساس خوب بودن در ارتباط باشم.

در بعضی موارد، ایجاد مرزهای دوستانه غیرممکن است. در آن مواقع، می‌توانید آگاهانه از افرادی که انرژی شما را پایین می‌آورند، فاصله بگیرید. به عنوان مثال، اگر در حال بهبودی از بیماری

هستید، به شبکه های اجتماعی نروید که پر از داستانهای افرادی درمورد آن بیماری است. اگر می خواهید پول بیشتری جذب کنید، وقت تان را با دوستانی محدود کنید که دائماً در مورد مشکلات مالی خود صحبت می کنند. اگر می خواهید رابطه جدیدی را شروع کنید، از افرادی که همیشه از روابطشان شکایت می کنند، دوری کنید. اگر آماده اید تا وارد یک پروژه جدید شوید، آن را با کسی که می دانید بدبین است، به اشتراک نگذارید.

من انتخاب کرده ام تا دوستان، اعضای تیم و شرکایی را در اولویت خودم قرار دهم که به دیدگاه های من اعتقاد دارند. من در زندگی هیچ فضایی برای افرادی ندارم که جریان من را خنثی می کنند. تحت هر شرایط از رویاهای خودتان محافظت کنید. راه دیگری برای محافظت از احساسات و عواطف شما این است که در مورد دیدگاه تان قبل از توسعه کامل آن به کسی چیزی نگوئید.

پیشنهاد می کنم تا زمانی که احساس هم فرکانسی می کنید، خواسته های خود را برای خودتان نگه دارید و پرورش دهید. اگر خواسته های خود را از یک مکان عدم هم فرکانسی به اشتراک بگذارید، با مقاومت روبرو می شوند. به یاد داشته باشید، کائنات انرژی را که ساطع می کنید، به خودتان باز می گرداند. بنابراین وقتی خواسته های خود را با یک انرژی ترس به اشتراک می گذارید، مردم با ترس بیشتر به شما پاسخ می دهند. به اشتراک گذاشتن خواسته هایتان از یک مکان ترس یا عدم اطمینان، قدرت جذب شما را تضعیف می کند. در عوض، آرزوهای خود را نزدیک نگه دارید و ایمان خود را تقویت کنید.

چگونه می دانید که چه زمانی آماده اید تا دیدگاه های خود را با جهان به اشتراک بگذارید؟ شما یک حس قوی ارتباط و اطمینان را در مورد اشتیاق خودتان ایجاد خواهید کرد و می دانید که حالا زمان اشتراک گذاری است. و هنگامی که ایده های خود را با اعتقاد راسخ نشان دهید، اطرافیان شما از این ایده ها پشتیبانی می کنند (حتی آنهایی که در گذشته از آنها حمایت نمی کردند). کائنات همیشه همان انرژی را که ساطع می کنید، به شما نشان خواهد داد. آبراهام-هیگس می گوید:

این یک دنیای تنوع است، و تنوع به معنای فراوان وجود داشتن برای همه افراد است و انرژی منبع به همه افراد پاسخ می دهد. و تنها در آگاهی کمبود شما است که اعتقاد دارید منابع محدودی وجود دارد که به خاطر آنها نزاع می کنید. منابعی که به دنبال آنها هستید بی نهایت هستند.

هیچ استثنائی وجود ندارد. هم فرکانسی با عشق را حفظ کنید و دریافت خواهید کرد.

**به جای گرفتن، روی بخشیدن تمرکز کنید**

من یک دانش آموز شگفت انگیز به نام استفانی<sup>2</sup> دارم. استفانی کلاس پیشرفته من را تمام کرد و کاملاً آماده بود. او برای اولین بار می خواست در کتابخانه محلی خود، براساس آموزشی که به او داده بودم، یک کارگاه آموزشی را میزبانی کند. استفانی با جدیت خلاصه برنامه آموزشی را تهیه کرد. او برای

---

<sup>2</sup> Stephanie

تبلیغ این مراسم آگهی های تبلیغاتی پخش کرد، ایمیل فرستاد و در فیس بوک در مورد این کارگاه صحبت کرد.

روز شروع کارگاه، او کاملاً آماده بود، اما به جای گروه بزرگی از افراد که تصور می کرد در آنجا حضور داشته باشند، فقط یک زن در اتاق بود. استفانی احساس نادیده گرفتن داشتن و خجالت می کشید. اما یک نفر در کتابخانه بود و او نمی توانست آنجا را ترک کند.

استفانی گفت: «سلام. آیا شما برای حضور در کارگاه آموزشی من اینجا هستید؟»

«نه... چه کارگاهی؟»

«این یک کارگاه شش بخشی براساس کتابی تحت عنوان شاید معجزه کند است. این کتاب معلم من گبی برن استین است. من یک کارگاه عالی را آماده کرده ام ولی هیچ کس اینجا نیست. من واقعاً دوست دارم آن را با شخصی به اشتراک بگذارم.»

«خوب، من واقعاً می توانم از یک معجزه استفاده کنم! بیا این کار رو انجام بدیم!»

در آن لحظه، استفانی مجبور شد از نیاز به تدریس به گروه بزرگی از افراد دست بکشد و در عوض با آموزش یک زن در اتاق، تمرکزش را روی اشتیاق واقعی خود یعنی خدمت معطوف کند. و در اینجا نکته مهمی وجود دارد: لحظه ای که استفانی این کار را برای خدمت و نه برای نفس (ایگو) خود انجام داد، همه چیز در جای خود قرار گرفت. او از یک ذهنیت «دریافت» به یک ذهنیت «دادن و بخشیدن» تغییر کرد و یک کارگاه شگفت انگیز ارائه داد. این یک لحظه معجزه آسا در زندگی او بود.

استفانی می توانست رویکردی قابل درک اما کمتر سالم نسبت به این وضعیت داشته باشد. اما او شجاعت این را پیدا کرد که بیشتر روی محتوا تمرکز داشته باشد تا چارچوب تجربه خود. در آن لحظه، او تنها به اشتراک گذاری استعداد آموزشی خود اهمیت می داد. همان روز، استفانی با من تماس گرفت تا داستانش را برایم تعریف کند. به من گفت که از اینکه توانسته هدف خود را انجام دهد، در نور باشد و شادی خدمت کردن را تجربه کند، بسیار هیجان زده است و تعداد مخاطبانش برایش مهم نبود. آن روز استفانی با در آغوش گرفتن احساس اعتماد به نفس و افتخار، انرژی خود را به طور کلی تغییر داد. این انرژی باعث شده که استفانی حالا یک مربی موفق باشد!

اگر در این چارچوب گیر افتاده اید که شرایط باید چطور باشد، داستان استفانی را با دقت درک کنید. تمرکز خود را از آنچه می توانید به دست آورید، به آنچه می توانید ببخشید، متمرکز کنید. لحظه ای که این تغییر را ایجاد می کنید، معجزه ای برای شما اتفاق می افتد. کائنات به شدت از انرژی خدمات شما پشتیبانی و همیشه درها را برای رسیدن به این هدف باز می کند. تمرکز روی خدمت، شما را از قضاوت و مقایسه دور نگه می دارد. شما به تعهد خود احساس افتخار می کنید! بخشیدن، سریعترین راه برای خارج شدن از انرژی کمبود است.

هر روز از خودتان بپرسید «چگونه می توانم خدمت کنم؟» با پرسیدن این سؤال با کائنات هم فرکانس می شوید.

دکتر وین دایر می گوید: «وقتی از خودتان می پرسید چگونه می توانم خدمت کنم؟ کائنات پاسخ می دهد چگونه می توانم به تو خدمت کنم؟»

اطمینان داشته باشید که وقتی یک انرژی خدمت را ساطع می کنید، کائنات ده برابر آن را به شما باز می گرداند. شما در حضور خدمات خود احساس قدرت خواهید کرد و این قدرت همان چیزی است که باعث جذب می شود.

## بیشتر خواستن برای دیگران

بیشتر خواستن برای دیگران، ما را به انرژی فراوانی می رساند. چرا؟ زیرا وقتی می خواهیم که دیگران احساس خوبی داشته باشند، خودمان هم احساس خوبی خواهیم داشت. تمرین آرزوکردن برای اینکه دیگران بیشتر دریافت کنند، توانایی شما برای دریافت را افزایش می دهد؛ و این احساس فراوانی به شما کمک می کند تا آنچه را که می خواهید، بیشتر به زندگی خود جذب کنید. وقتی واقعاً می خواهید دیگران فراوانی داشته باشند، کائنات با مهربانی پاسخ خواهد داد.

در اوایل کارم، زنان جوان هم سن و سال خودم را مریبگری می کردم. بسیاری از آنها بی تاب پیدا کردن عشق واقعی و ازدواج بودند. آنها خودشان را با دوستانشان در شبکه های اجتماعی مقایسه می کردند که عکس هایی از حلقه های نامزدی خودشان را به اشتراک می گذاشتند. من هم چنین اشتباهی را مرتکب می شدم.

می دانستم که نمی توانم به آنها اصول معنوی آموزش بدهم که خودم در زندگی ام اعمال نمی کردم. مجبور بودم راه حل خودم را پیدا کنم و سپس آن را به آنها پیشنهاد دهم. بنابراین تصمیم گرفتم که داستانم را تغییر دهم. هر بار که پست یکی از دوستانم در مورد ازدواج شان را می دیدم، به خودم اجازه

می دادم که برای آنها خوشحال باشم. می دانستم که حس حسادت اصلا نمی توانست من را به عشق واقعی ام نزدیک کند. در عوض اجازه دادم که لذت شادی دوست من باعث شود که برای ازدواج خودم هیجان زده شوم. شروع به جشن گرفتن روابط اطرافم کردم. وقتی زوج هایی را می دیدم که در خیابان دست هم را می گرفتند، اجازه دادم که عشق آنها الهام بخش من شود. من آگاهانه تصمیم به درک روابط دوست داشتنی آنها به عنوان بخشی از سفر تجلی خودم کردم.

به جای اینکه عشق آنها را به عنوان یادآوری از آنچه نداشتم ببینم، انتخاب کردم که آن را به عنوان چیزی ببینم که در حال ایجاد آن بودم. وقتی افرادی را می بینید که خواسته های شما را دارند، آن را جشن بگیرید!

بگذارید موفقیت آنها آنچه را به شما بازگرداند که آماده دریافت آن هستید. خواستن بیشتر برای دیگران، مستلزم آن است که مقایسه کردن را رها کنیم. وقتی خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم، به ذهنیت کمبود و این احساس تکیه می کنیم که عشق کافی در کائنات وجود ندارد تا از همه ما حمایت کند. سالها پس از رفع این مانع در روابطم، در هنگام تلاش برای بارداری به مانع مشابهی برخوردم. اگر قصد بارداری دارید، با مقایسه نکردن سفر باروری خود با دیگران، یا قضاوت دوستانی که به نظر مشکلی برای بارداری ندارند، از قدرت جذب خود محافظت کنید. می دانم که وقتی در اعماق در حال مبارزه باشید، این شاید غیرممکن به نظر برسد. اما قول می دهم که شما را از آن دور می کند.

من سه سال برای باردار شدن تلاش کردم. در دو سال اول، درگیر مبارزه با احساساتم بودم و وقتی دوستانم با من در مورد فرزندانشان، تجربیات پرستاری و موارد مربوط به مادربودن حرف می زدند، ناراحت می شدم. احساس یک فرد غریبه را داشتم.

مقایسه مداوم باعث افسردگی من شده بود. ته دلم می دانستم که با انرژی نیازمندی نمی توان باردار شد و مجبور شدم روش هایم را تغییر دهم. تصمیم گرفتم تا تمرکزم را از آنچه ندارم تغییر دهم و به تجلیل از آنچه دوستانم داشتند، بپردازم. به جای مقایسه و قضاوت، اجازه دادم تا انرژی مادری زنان دیگر قلبم را پر کند. از آنها سؤال می کردم و با فرزندانشان وقت می گذراندم. من از مقایسه خودم با دوستانی که فرزند داشتند، دست کشیدم و در عوض شروع به تجلیل مادری آنها کردم. من زمانم را صرف پرسیدن سوالاتی در مورد بارداری، نگهداری از نوزادان و یادگیری نکات و راهکارهای والدینی با آنها کردم. من مادر بودن دوستانم را جشن گرفتم و واقعیت آنها شروع به احساس واقعیت من کرد. اگرچه فرزند من به دنیا نیامده بود اما به خودم اجازه دادم تا انتظار مثبتی نسبت به آن داشته باشم. هرچه بیشتر انرژی مثبت مادر بودن را تصور می کردم، احساس نزدیکی تری نسبت به فرزندم پیدا می کردم.

منبع حسادت ما بخشی از ما است که هنوز توسعه نداده ایم. اگر کسی چیزی را دارد که شما خواستار آن هستید، این بدان معنی نیست که در دسترس شما نیست. در حقیقت، برعکس است. حسادت شما بازتاب اشتیاق عمیق شماست. حتی اگر نفس تان شما را متقاعد کرده که به اندازه کافی برای همه افراد وجود ندارد، خود عالی شما حقیقت را می داند. حسادت خود را به فرصتی تبدیل کنید تا آنچه را که واقعاً می خواهید برای کائنات روشن کنید. معتقدم هرچه بیشتر افرادی را ببینید که

خواستہ های شما را دارند، به رسیدن به آن خواسته ها نزدیک تر می شوید. انتخاب کنید تا بیشتر افرادی را ببینید که چیزهایی را دارند که خودتان می خواهید داشته باشید. آنها را به عنوان چشمک‌های پرمحبت کائنات ببینید که آینده را برای شما آشکار می کنند. به افرادی توجه کنید که در حوزه های مورد نظر شما شکوفا شده اند. بپذیرید که معجزه آنها متعلق به شماست. هرچه بیشتر به خودتان اجازه دهید تا نسبت به عظمت آنها احساس خوبی داشته باشید، سریعتر به واقعیت شما تبدیل می شوند.

### کارهایی را انجام دهید که باعث شادی شما می شود

بله دوباره شاد بودن! بخاطر بسپارید که مهمترین چیز برای تجلی، احساس خوب داشتن است. من این را بارها در طول این کتاب تکرار خواهم کرد. سریعترین راه بیرون رفتن از کمبود این است که احساس خوبی داشته باشید. روی اشتیاق اصلی خود که همان هم فرکانسی با شادی هست، تمرکز کنید. اگر متوجه شدید که در داستان کمبود یا مقایسه گیر کرده اید، راه حل ساده است. فقط انتخاب کنید تا روی چیزی تمرکز کنید که باعث خوشحالی شما می شود.

وقتی در یک داستان کمبود گرفتار می شوم، آشپزی می کنم، می روم بیرون پیاده روی یا ورزش می کنم؛ هر چیزی که تمرکز من را از چیزی که کار نمی کند بردارد و روی چیزی بگذارد که احساس خوبی به من می دهد.

اعتقاد شما به کمبود و مقایسه می تواند بسیار قوی باشد. به نظر تغییر آن غیر ممکن است. اما واقعیت این است که وقتی کاری انجام می دهید تا احساس بهتری داشته باشید، فوراً از کمبود خارج می شوید. هدف این نیست که به طور معجزه آسایی درک خودتان را تغییر دهید (اگرچه از این نوع معجزه استقبال می کنیم.) هدف این است که به تدریج افکار کمبود را رها کنید.

## شیر را باز کنید

هر بار که با موفقیت ترس را به عشق تغییر می دهید، آن لحظه را یادداشت کنید. افکار خود را به سمت نتیجه دادن و شکوفا شدن و دوری از ترس، کمبود و مقاومت هدایت کنید. در هر لحظه، می توانید از روش **انتخاب دوباره** استفاده کنید و احساس بهتری داشته باشید. وقتی تمرکز خود را بر آنچه پیشرفت می کند، قرار می دهید بیشتر و بیشتر از آنچه را که می خواهید ایجاد می کنید و باعث تقویت ایمان خودتان به کائنات می شوید.

استفاده از روشهای فراوانی کائنات قدرت جذب شما را بالا می برد. شما از انرژی محدودیت فراتر خواهید رفت و انرژی رونق و شکوفایی را در اختیار خواهید داشت. با رفع ذهنیت کمبود، دوباره با شادی هم فرکانس می شوید و می توانید فراوانی کائنات را بپذیرید. وقتی تصمیم می گیرید تا احساس خوبی داشته باشید و وقید و بندها را رها می کنید، با جریان کائنات هم فرکانس می شوید. بله گفتن به کائنات مانند باز کردن شیر آب است؛ هر چیزی که لازم دارید به دست شما خواهد رسید. به جای نتیجه، روی فرآیند تمرکز کنید. وقتی در جریان هستیم، تمام نتایج مورد نظرمان خودشان را

نشان می دهند. تغییر از مقایسه به یگانگی، از رقابت به مهربانی و از کمبود به عشق، شما را به سرعت وارد جریان می کند.

بگذارید کائنات از شما حمایت کند. اطمینان داشته باشید که آنچه دیگران دارند، بازتابی از آنچه است که در انتظار شماست. موفقیت های دیگران را سخاوتمندانه و صمیمانه جشن بگیرید!

### وعده بهبود کمبود

بهبود ذهنیت کمبود فواید بسیاری دارد. وقتی افکار و انرژی شما درگیر کمبود نباشند، کائنات می تواند تأمین کند. زندگی دیگر مسابقه ی رسیدن از یک دستاورد به دستاورد دیگر نیست. در عوض، زندگی به تجربه لحظه به لحظه احساس خوب تبدیل می شود. دکتر وین دایر می گوید:

**«شما آنچه را که می خواهید، جذب نمی کنید؛ شما آنچه را که هستید، جذب می کنید.»**

کمبودی نشوید که سعی در جلوگیری از آن دارید. در عوض، احساس شادی، فراوانی و سعادت داشته باشید تا یک جذب کننده ی حرفه ای باشید.

روش های این فصل باعث تسکین بسیار زیادی خواهد شد. به تمام مدتی فکر کنید که احساس حسادت داشتید، با اضطراب مقایسه می کردید، ترس از کمبود داشتید و در مورد آینده نگران بودید. این موارد همه در گذشته هستند!

می توانید موفقیت دیگران را جشن بگیرید، عظمت را بپذیرید و از لحظه کنونی لذت ببرید؛ شما می دانید که خواسته هایتان در راه است. وقتی عادت کمبود و جدایی را ترک کنید، احساس آزادی خواهید کرد.

اینکه بدانید افکار و احساسات شما قدرت جذب خواسته هایتان را دارند، احساس بسیار قدرتمند و هیجان انگیزی است! در فصل 4 به این احساس خواهیم پرداخت. روشی را به شما آموزش خواهیم داد تا به سرعت از افکار سطح پایین و انرژی کم به حالت مثبت تری بروید. شما را راهنمایی می کنم که به قدرت فکر و انرژی خود اعتماد کنید تا در لحظات سخت زندگی شما را هدایت کنند. روش های من را دنبال کنید و نتایج شگفت انگیزی در انتظار شما خواهند بود.

## فصل 4

### در این مسیر شاد باشید

یک روز پنجشنبه ماه ژوئن، برای صرف صبحانه به خانه یکی از دوستانم رفتم. آخر هفته آفتابی و زیبایی بود و با هم یک غذای خوشمزه درست کردیم. من آرامش داشتم و بسیار از این هم نشینی لذت می بردم، اما کاملاً مشخص بود که دوستم نگران و پریشان است. وقتی در حال نوشیدن قهوه بودیم از او پرسیدم که مشکلتش چیست. به من گفت که آن روز صبح پسر 9 ساله اش، جک، به مسابقه گزینشی بیسبال می رفت. آن روز مشخص می شد که آیا پسرش به لیگ برتر می رود یا در همان میجر لیگ می ماند. او نگران بود که پسرش نتواند به لیگ برتر برود و دچار ضربه روحی شدیدی شود. از گوشه چشمم، نگاهی به جک انداختم. او در اتاق نشیمن ایستاده بود و حرف های ما را می شنید. ترس را در چشمانش دیدم و ناراحتی او را احساس کردم. دوستم به او نگاه کرد و گفت: «جک، تنها کاری که امروز باید انجام بدی، شاد بودن و خوش گذراندن است. نگران اتفاقات نباش. فقط خوش بگذرون و لذت ببر!»

می توانم بگویم که جک خودش هم می خواست این را باور کند، اما نگاه نگران او به من گفت که ترس از انتخاب نشدن از میل او به تفریح و لذت بردن قوی تر است. جک به آن مسابقه گزینشی رفت و وقتی چند ساعت بعد برگشت، از زبان بدنش مشخص بود که او را برای لیگ برتر انتخاب نکرده اند. انرژی غم انگیز او کاملاً مشخص بود.

پیش جک رفتم و گفتم «می دونم ناامید شدی. به من بگو چه احساس داری.» او با عصبانیت جواب داد و گفت که روند این مسابقه کاملاً ناعادلانه بوده. او گفت پسری که به لیگ برتر رفته بود، کوچکتر و جوانتر از او بود و به خوبی جک بازی نمی کرد. جک انرژی زیادی را در اطراف این داستان منفی ایجاد کرده بود. در ابتدا معلم معنوی درونم می خواست تمام توانم را به کار بگیرم تا جک را تسکین دهم و روحیه خوبش را به او برگردانم. اما جک واقعاً ناراحت بود. قصد نداشتم این پسر 9 ساله را خیلی سریع از ناامیدی زیاد به یک حالت آسودگی خاطر ببرم.

در موقعیت های این چینی، تقریباً هرگز به سرعت و ناگهانی از ناراحتی به سمت شادی جهش نمی کنیم. اما می توانیم خودمان را به تدریج از انرژی کم خارج کنیم. می خواهیم از مقیاس هدایت عاطفی آبراهام هیکس استفاده کنم. ایده پشت مقیاس عاطفی این است که اگرچه شما معمولاً نمی توانید بلافاصله از یک ارتعاش کم به یک ارتعاش بالا بروید، اما می توانید حرکات کوچک رو به بالا داشته باشید. افکار قابل دستیابی و با احساسات بهتر به شما کمک می کنند تا در این مقیاس به یک نقطه شاد برسید.

احساسات شما نشانگر مستقیمی از میزان مقاومت و اجازه دادن شما هستند. هنگامی که در یک انرژی شادی قرار دارید، به خودتان اجازه می دهید تا یک جذب کننده ی حرفه ای باشید. هرچه به احساسات شادی نزدیکتر باشید، راحت تر خواسته هایتان را جذب می کنید. اما وقتی واقعاً از احساس شادی فاصله دارید، چه اتفاقی می افتد؟ در این شرایط عادلانه نیست که بخواهید هر چه سریعتر در این مقیاس بالا بروید. اگر تاکنون سعی کرده اید که خود را مجبور به انجام این کار کنید، پس می دانید چقدر دشوار است. در حقیقت، تلاش برای به سرعت رفتن از یک ارتعاش بسیار کم به

ارتعاش بسیار زیاد ممکن است احساس بدتری به شما بدهد. وقتی در یک موضع منفی قرار دارید، افکار پرنرژي مثبت طنین انداز نخواهند شد. بنابراین به جای تلاش برای جهش کردن، باید با محبت خودمان را به سوی شادی هدایت کنیم. بازگشت به شادی یک فرآیند آرام است که نیاز به قدم های کوچک رو به بالا در مقیاس عاطفی دارد.

مقیاس عاطفی لیستی از احساسات رایج است؛ احساساتی از شادی، قدردانی، آزادی، عشق، و توانمندسازی (بالاترین) تا ترس، ناامیدی، دلسردی، اندوه و ناتوانی (کمترین). هدف این است که جایگاه خودتان در مقیاس عاطفی را شناسایی کنید و به صورت فعالانه به سوی افکار بهتر بروید که منجر به احساسات بهتر می شوند. بعد از تثبیت یک احساس جدید، در مقیاس بالا رفته اید! سپس تمرین برای دستیابی به افکار با احساسات بهتر و بالاتر را ادامه دهید.

عواطفی که احساس می کنید، تبدیل به انرژی شما می شوند. انرژی شما اهمیت دارد زیرا نقطه جذب شماست. بنابراین، هنگامی که در مقیاس عاطفی در جایگاه پایینی هستید، از انرژی منفی استفاده می کنید و افراد، موقعیت ها و تجربیاتی را به زندگی خود جذب می کنید که با آن ارتعاش مطابقت دارند. به همین دلیل است که می گوییم «روزم بد بود، بدترم شد» یا «من در یک مارپیچ منفی هستم.» ما همیشه حتی بصورت ناخود آگاه جذب و تجلی می کنیم.

هرچه خود را از حالت ارتعاش کم بلند کنید و در مقیاس عاطفی بالا بروید، نقطه جذب شما با هر قدم تغییر می کند. وقتی در هر موقعیتی به سوی شادی متمایل می شوید، به معنای واقعی کلمه فرکانس ارتعاشات اتفاقات اطرافتان را تغییر می دهید.

لیست زیر مقیاس عاطفی است که توسط آبراهام هیکس شرح داده شده است.

### مقیاس هدایت عاطفی

1. شادی / قدردانی / توانمندسازی / آزادی / عشق

2. شور و هیجان

3. اشتیاق / خوشحالی

4. انتظار مثبت / اعتقاد

5. خوش بینی

6. امیدواری

7. رضایت

8. کسالت

9. بدبینی

10. سرخوردگی / بیقراری / بی صبری

11. آشفته بودن

12. ناامیدی

13. تردید

14. نگرانی

15. سرزنش



16. دلسردی

17. خشم

18. انتقام

19. نفرت / خشم

20. حسادت

21. عدم امنیت / احساس گناه / ناشایستگی

22. ترس / اندوه / دلسردی / ناامیدی / ناتوانی

در اینجا مقیاس عاطفی در مثال جک را توضیح می دهیم. هنگامی که جک از آن مسابقه گزینشی بازگشت، آشکارا در او ترس، اندوه، دلسردی، ناامیدی، و ناتوانی مشاهده می شد. می دانستم که اگر راهنمایی برای بیرون آمدن نداشته باشد ممکن است تمام روز و حتی بیشتر در آن وضعیت بماند. بنابراین کنار او نشستم، دلسوزانه از عواطف او تجلیل کردم و به او اجازه دادم که با عصبانیت حرف بزند. سپس به آرامی او را راهنمایی کردم تا به افکاری برسد که او را کمی در مقیاس بالاتر می برد.

از او پرسیدم «خوب این شرایط چه احساسی به تو می دهد؟»

«احساس بدی دارم زیرا حالا من تو ماینر لیگ سنم از همه بازیکن ها بیشتره»

در آن لحظه، ناراحتی جک از این مورد، او را به سمت ناامنی، احساس گناه و ناشایستگی برد.

«می دونم چه احساسی داری و خیلی عصبانی هستی.»

«آره، واقعاً عصبانی هستم. این اصلاً عادلانه نیست! پسری رو انتخاب کردن که سنش از من کمتر بود و کوچکتر از من هستش. مریبان قوانین را رعایت نکردند!»

جک به حس حسادت، سپس به نفرت و خشم و حتی سرزنش رفته بود. وقتی از ناامیدی به سمت خشم رفت، می توانستم ببینم که کمی تسکین یافته. شاید خنده تان بگیرد که بگویم خشم می تواند یک پیشرفت باشد. اما خشم انرژی مثبت تری نسبت به ترس، اندوه، ناامیدی، دلسردی و ناتوانی دارد. وقتی این موضوع را درک کنیم، می بینیم که حرکت از ناامیدی به خشم یک پیشرفت است! آنچه او در مورد مریبان و پیروی نکردن از قوانین گفت، به من نشان داد که او از مقیاس بالا می رود تا سرزنش کند. از او پرسیدم: «از چه چیز دیگه ای ناراحت هستی؟»

وقتی درباره مریبانش گله می کرد که چرا او را انتخاب نکرده بودند، حس سرزنش در او تثبیت شد. سپس به تنهایی و بدون راهنمایی من، وارد نگرانی شد. «من نگران هستم که زمان زیادی به من نمی‌رسد چون می خواهند به بچه های کم سن و سال تر از من فرصتی برای بازی بدهند.»

در این مرحله، جک تصمیم گرفت تا با ناامیدی خود روبرو شود و نمی خواست به صحبت درباره شرایط ادامه دهد. اما او حالا به وضوح کمی احساس بهتری داشت و از ناامیدی عبور کرده بود. همان روز، همه ما به زمین بازی فوتبال رفتیم تا بازی برادر کوچکتر او را تماشا کنیم. داشتم با دوستم گپ می زدیم که متوجه شدم جک بی هدف در حال قدم زدن است. او نزد ما آمد و گفت «حوصله ندارم.» من از شنیدن این حرف بسیار هیجان زده شدم! می دانستم که بی حوصلگی جهشی بزرگ در مقیاس عاطفی است. بعد از مسابقه، جک به همراه من و شوهرم، زک، به سمت منزل برگشتیم.

در طول مسیر، آنها در مورد اتومبیل‌ها حرف می‌زدند. این موضوعی بود که جک علاقه زیادی به آن داشت. آنها در مورد همه چیز از اتومبیل‌های رویایی گرفته تا زمین مسابقات بحث و گفتگو کردند. می‌توانستم هیجان و شور و شوق را در صدای جک بشنوم. دیگر به آن مسابقه‌گزینشی فکر نمی‌کرد. او حالا حتی بدون اینکه متوجه باشد به سمت انرژی اشتیاق حرکت کرده بود.

آبراهام هیکس می‌گوید «حواس پرتی سریعترین راه بازگشت به هم‌فرکانسی است.» وقتی روی چیزی منفی متمرکز هستیم و درگیر چیزی می‌شویم که احساس خوبی به ما می‌دهد، به طور طبیعی در مقیاس عاطفی بالا می‌رویم. اگر واقعاً در مورد چیزی ناراحت باشیم، دیگر به آسانی اجازه نمی‌دهیم هیچ چیز دیگری توجه ما را به خود جلب کند. اما یک حواس پرتی ساده می‌تواند مانند یک معجزه باشد. لحظه‌ای که حتی خیلی کم تمرکز خود را به چیز دیگری معطوف کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

در انجمن 12 قدم، اغلب پیشنهاد می‌شود که بهترین راه برای خارج شدن از درام شخصی، کمک و خدمت به شخص دیگری است. من سالهاست که این تمرین را انجام می‌دهم. هر وقت می‌بینم که روی مسئله‌ای ناراحت‌کننده وسواس پیدا می‌کنم، سریعاً تلفن را بر می‌دارم، با یک دوست تماس می‌گیرم و می‌گویم «سلام، حالت چگونه؟ می‌تونم کمکی بهت بکنم؟» لحظه‌ای که وارد انرژی خدمت‌رسانی می‌شوم و روی شخص دیگری متمرکز می‌شوم، یک معجزه رخ می‌دهد. معجزه این است که من برداشتم را تغییر داده و خودم را از درام‌هایی منحرف می‌کنم. از همه بهتر، من به شخص دیگری کمک کرده‌ام. حواس پرتی واقعاً برای جک موثر بود. وقتی به خانه رسیدیم، بسیار خوشحال بود، بازی می‌کرد و برای بقیه جوک می‌گفت. او دوباره به شادی برگشت! گرچه ناامیدی قبول نشدن

در مسابقه گزینشی او را واقعاً ناراحت کرده بود، اما توانست از لحاظ عاطفی خود را بالا ببرد و به شادی برگردد. این مرد کوچک یک معجزه بود.

بگذارید داستان جک الهام بخش شما باشد! دفعه بعد که خودتان را در پایین مقیاس عاطفی مشاهده می کنید، به به آرامی تمرین کنید تا به احساسات و افکار بهتر برسید. بدانید که شما هم می توانید قدم به قدم از این مقیاس بالا بروید. و همانطور که این مثال نشان می دهد، می توانید اغلب با تمرکز روی چیز دیگری غیر از آنچه شما را ناراحت کرده است، سطح مقیاس را بالا ببرید. این بدان معنا نیست که احساسات دشوار را نادیده بگیرید یا از موقعیت های دشوار خارج شوید. در واقع، کاملاً برعکس است. با بالا رفتن از مقیاس عاطفی، می توانید راحت تر راه حل ها، ایده ها و تغییر دیدگاه مورد نیاز خود برای حل مشکلات را جذب کنید.

بیایید به مثال دیگری نگاه کنیم. تصور کنید که مدتی در اینستاگرام سرگرم هستید اما به سرعت احساس حسادت و نارضایتی می کنید. عکسهای زیبایی از تعطیلات و لباسهای طراحی شده باعث می شوند که همزمان حس حسادت و شرمساری از خودتان داشته باشید.

سرانجام موبایل خود را کنار می گذارید، زیرا آنقدر عصبانی هستید که نمی توانید به نگاه کردن آن عکس ها ادامه دهید. از این خشم نترسید! در واقع، تغییر را جشن بگیرید. خشم یک احساس با ارتعاش بالاتر از حسادت است. رفتن از حسادت به خشم نشانه روشنی است که شما در حال بالا رفتن در مقیاس عاطفی هستید. اکنون کار شما این است که به صعود خود ادامه دهید. بعضی اوقات می توانید احساسات خود را رها کنید و به طور طبیعی راه خود را برای بالا رفتن از مقیاس پیدا کنید.

در موارد دیگر، شاید لازم باشد که در انتخاب فکر و انرژی جدید فعال تر باشید. اگر متوجه شدید که از مقیاس پایین می روید یا در یک ارتعاش سطح پایین گیر کرده اید، راه حل ساده است. از روش **انتخاب دوباره فصل 1** استفاده کنید و روش مقیاس عاطفی این فصل را اضافه کنید. بیایید یک مرور سریع از روش انتخاب دوباره داشته باشیم:

### 1. متوجه فکر باشید

توجه کنید که افکار و انرژی شما با شادی هم فرکانس نیست و از خودتان بپرسید که «الان چه احساسی دارم؟» مقیاس عاطفی را مرور کنید و بدانید که در کجا قرار دارید.

### 2. فکر را ببخشید.

خودتان را به خاطر عدم هم فرکانسی ببخشید و تمایل تان برای تغییر را جشن بگیرید. از احساسات و افکار منفی به خاطر نشان دادن چیزی که نمی خواهید و آشکار کردن آنچه می خواهید، تشکر کنید.

### 3. دوباره انتخاب کنید و از مقیاس عاطفی بالا بروید.

به این سؤال پاسخ دهید: «چه فکری در این لحظه بهترین احساس را به من می دهد؟» اگر واقعاً در جایگاه پایینی در مقیاس قرار دارید و نمی توانید به چیزی فکر کنید، از کائنات بخواهید تا شما را به سوی این فکر هدایت کند. به یاد داشته باشید، این فکر می تواند کاملاً بی ارتباط با دلیل وضعیت عاطفی فعلی شما باشد. وقتی این فکر احساس بهتری به شما داد، به سراغ فکر دیگری بروید.

به آرامی خودتان را راهنمایی کنید تا از مقیاس عاطفی بالا بروید. فکر کردن به هر چیز بهتر از جایی که بودید، شما را به جایی برد که می خواهید باشید. به یاد داشته باشید که انتقال به سمت احساسی دیگر چقدر مثبت است، حتی اگر آن احساس هنوز برای شما شاد و مسرت بخش به نظر نمی رسد. در مورد این روند بیش از حد فکر نکنید. سخت نگیرید و به دنبال فکر بعدی باشید که شما را به خواسته هایتان می رساند.

روند رسیدن به یک فکر بهتر ممکن است برای شما بسیار عجیب باشد. شاید شما هم مثل من هستید و سالها زمان صرف روان درمانی کرده اید تا ترس ها و خاطرات قدیمی را رها کنید. یا شاید فردی هستید که سعی می کنید با احساسات ناراحت کننده مسائل را حل کنید. من به درمان سنتی بسیار اعتقاد دارم، اما می دانم که اگر بهبودی را از یک موضع ارتعاش بالاتر شروع کنم، درگیر داستان ها نمی شوم.

اکهارت تول<sup>1</sup> در مصاحبه ای گفت که اگر شما روی یک تجربه منفی گذشته متمرکز شوید، می توانید انتخاب کنید که این تجربه اکنون دیگر اتفاق نمی افتد. لحظه ای که تصمیم بگیرید تا روی بی خطری و امنیت لحظه کنونی متمرکز شوید، گذشته را می توان برطرف کرد. با این روند، شما به احساسات منفی خود احترام می گذارید، اما در آنها ساکن نیستید. این یک تمایز مهم است! بیشتر افراد یا از احساسات گذشته خود غافل هستند یا در آن غرق می شوند.

---

<sup>1</sup> Eckhart Tolle

با این فرآیند شما به احساسات منفی خود احترام می گذارید اما تصمیم می گیرید تا به سرعت به سمت یک احساس بهتر حرکت کنید. برای بسیاری از ما، بالا رفتن از مقیاس عاطفی نیاز به تغییر چشم انداز اساسی دارد. من هنوز با وجود چندین سال حضور در این روند در حال کشف اثرات آن هستم. شاید در معطوف کردن ذهنتان روی مقیاس عاطفی و روند صعود از آن مشکل دارید. اشکالی ندارد. به هر حال مایل باشید تا آن را امتحان کنید. به احتمال زیاد احساس آرامش بسیار زیادی خواهید کرد.

بخشی از آنچه این فرآیند را بسیار قدرتمند می کند این است که شما مجبور نیستید خود را وادار به شادی کنید. فقط باید در مورد اینکه چه احساسی دارید صادق باشید و بهترین فکر بعدی را انتخاب کنید. تمایل شما برای احساس بهتر داشتن راهنمای شما برای بیرون آمدن از ناامیدی و رفتن به سوی شادی خواهد بود.

غالباً وقتی در یک احساس گیر می کنیم، دلیل اینکه نمی توانیم از آن خارج شویم این است که مایل نیستیم آنچه را که واقعاً اتفاق می افتد، بپذیریم. لحظه ای که شما به احساسات واقعی خود احترام می گذارید، احساس آرامش می کنید و می توانید در یک موضع ارتعاشی جدید حرکت کنید. این کار را به طور مرتب تمرین کنید. هر وقت متوجه شدید که در فکر و انرژی پایین گیر افتاده اید، به مقیاس عاطفی بازگردید، دوباره انتخاب و خودتان را راهنمایی کنید. هر بار که دوباره انتخاب می کنید و به سراغ بهترین احساسی می روید که می توانید در آن لحظه داشته باشید، می توانید به آرامی در مقیاس، بالا بروید و با ارتعاشات شاد کائنات هم فرکانس شوید.

## یافتن شادی در هر وضعیتی

مقاومت ما در برابر شادی، مانع جذب خواسته های ما می شود. می دانم که یافتن شادی در موقعیتهای به ظاهر غمگین و ناشاد دشوار است، اما یک زندگی بدون شادی به مراتب دردناک تر است. بسیاری از ما سهواً با این روش زندگی می کنیم؛ خواه با تمرکز روی آنچه نتیجه نمی دهد و یا با مرتباً شکایت داشتن از شرایط. امیدواریم که با شکایت کردن احساس بهتری پیدا کنیم یا حداقل به ما در یافتن نظر موافق کمک کند. اما وقتی روی چیزی تمرکز می کنیم که نتیجه نمی دهد، فقط بیشتر از آنچه نتیجه نمی دهد، دریافت می کنیم.

یکی از سریعترین راهها برای بالا رفتن در مقیاس عاطفی، انجام کاری است که احساس خوبی به شما می دهد. من اگر روز بدی داشته باشم، موسیقی گوش می کنم، هدفونم را بر می دارم، پیاده روی می کنم و یا به باشگاه می روم. من با تجربه آموخته ام که حتی اگر کارها آنگونه که برنامه ریزی کرده ام، پیش نروند، باز هم می توانم شاد باشم و خوش بگذرانم. در حقیقت، هر چه بیشتر تفریح داشته باشم، به جذب خواسته هایم نزدیک تر می شوم. گاهی مجبور می شویم که برای جذب خواسته هایمان در زندگی، بیش از حد رو آنها متمرکز نشویم. اینگونه نیست که ما میل و اشتیاق خود را از دست می دهیم. این میل و اشتیاق همیشه با ماست.

این تمرکز روی عدم حضور خواسته مان است که باعث دور شدن از آن می شود، در حالی که لذت داشتن ما را به رسیدن به خواسته هایمان نزدیک می کند. عدم تمرکز روی خواسته ها و هدایت انرژی

خودتان به سمت شادی، شما را به سمت نقطه مثبت جذب سوق می دهد. به آخرین باری فکر کنید که در مورد یکی از خواسته هایتان وسواس داشتید. احتمالاً احساس شادی نمی کردید.

تمرکز و توجه شما به آنچه ندارید، باعث ایجاد مقاومت می شود. با هدایت تمرکز خود روی چیزهای سرگرم کننده که باعث شادی شما می شوند، آن مقاومت را رها کنید. شادی می تواند از ساده ترین اعمال ناشی شود. ورزش کنید، جدول کلمات متقاطع حل کنید، با یکی از عزیزان تماس بگیرید یا با فرزندتان بازی کنید. اگر یک فعالیت حس رضایت، خوشنودی، حرارات، اشتیاق و یا خوشحالی را برای شما به ارمغان می آورد، پس این فعالیت جالب و سرگرم کننده است. به محض اینکه به یک تجربه سرگرم کننده و شاد تمایل پیدا می کنید، در مقیاس عاطفی بالا می روید. یک راه آسان برای ایجاد سرگرمی بیشتر در طول روز لبخند زدن به افراد و درگیر شدن در مکالمات اتفاقی است. من به معنای واقعی کلمه با هر کسی صحبت می کنم. وقتی در خیابان قدم می زنم و زنی را می بینم به او می گویم که فرزندش بسیار زیبا است. یا مکالمه ای را با فرد غریبه ای شروع می کنم و از او در مورد روزش سوالاتی می پرسم.

این لحظات ارتباط به خودی خود می تواند شادی زیادی را برای همه به ارمغان بیاورد. شاید شما مثل من نباشید و گفتگوهایی این چنینی نداشته باشید، اما می توانید به افراد لبخند بزنید و یا به همکاران پیشنهاد دهید تا برایش قهوه بیاورید. این لحظات به ظاهر ساده ی ارتباط، ما را به ماهیت عشق واقعی خودمان باز می گرداند. جذب کننده ی حرفه ای بودن یعنی شادی و عشق.

ما به جای جستجوی فرصت‌ها برای احساس خوب داشتن، اغلب با تمرکز جدی روی نتیجه، ابراز خوشحالی خود را خفه می‌کنیم. تمرکز روی نتیجه خاصی که فکر می‌کنیم به دنبال آن هستیم ما را مجبور به مبارزه و رنج می‌کند. تا زمانی که به هدفمان نرسیم، اجازه نمی‌دهیم احساس خوشحالی، رضایت و آرامش داشته باشیم. حتی اگر به هدفمان برسیم، بلافاصله به سراغ هدف بعدی می‌رویم. این زندگی که مدام به دنبال رسیدن از دستاوردی به دستاورد دیگری هستیم، الگویی اعتیاد آور است که ما را از لذت بردن از غنای واقعی زندگی باز می‌دارد. وقتی تفریح و سرگرمی را در اولویت قرار می‌دهیم و نتایج را رها می‌کنیم، می‌توانیم از شکایت و گله کردن دست برداریم و شروع به جذب کنیم.

اما بسیاری از افراد باور دارند که شادی با دستیابی به خواسته‌ها حاصل می‌شود. این یک حرکت به سوی عقب است! هدف، دستیابی به چیزی نیست بلکه تفریح و سرگرمی در مسیر رسیدن به خواسته‌هایتان است. داشتن انرژی شادی سریعترین راه برای رسیدن به موفقیت است! به عنوان مثال، اگر می‌خواهید یک همسر عاشق داشته باشید، حتماً در مسیر رسیدن به این شخص خاص تفریح کنید و شاد باشید. حتی وقتی احساس می‌کنید که فردی مناسب شما نیست، باید شاد باشید و بدانید که هنوز هم فرصت‌های زیادی برای یادگیری مطالب جدید و جالب در مورد دیگر اشخاص یا خودتان وجود دارد.

اگر شادی را وارد این روند کنید، یک نقطه جذب مثبت را حفظ خواهید کرد و این توانایی شما برای تجلی همسر مورد نظرتان را سرعت می‌بخشد. انرژی شادی شما هیجان‌انگیز و جذاب است. هیچ

چیز جذاب تر از این نیست که فردی شاد باشید. اگر به دنبال یک شغل جدید هستید، راه هایی را برای تفریح بیشتر در شغل فعلی تان پیدا کنید. انرژی خوبی که وارد هر کاری می کنید به باز کردن فرصت های جدید کمک می کند. شاید این حرفها برایتان عجیب باشد، به خصوص اگر شما شغل فعلی خود را دوست ندارید. ممکن است با خودتان بگویید «چگونه می توانم از این مکان لذت ببرم؟ من از کارم متنفرم!» اما پیدا کردن یک شغل بهتر نیاز به انرژی جذب شما دارد؛ بنابراین باید دیدگاهتان در مورد شغل فعلی خود را تغییر دهید.

آیا می توانید با همکارانتان رفتار دوستانه تری داشته باشید؟ آیا می توانید ایده ها و اشتیاق بیشتری را به جلسات بیاورید؟ آیا می توانید میز یا محل کار خود را به یک فضای با انرژی بیشتر تبدیل کنید؟ هنگامی که شروع به انجام این تغییرات می کنید، می بینید که احساس بهتری درباره وضعیت فعلی خود خواهید داشت و تمام افرادی که با آنها روبرو می شوید نسبت به شما احساس بهتری دارند. شما با این انرژی مثبت، آن شغل جدید را خیلی سریع تر جذب خواهید کرد!

اگر با سلامت جسمی مورد نظر خود هم فرکانس نیستید، روند بهبودی خود را سرگرم کننده کنید. مثال خوبی از این مورد بهترین دوست من جنی<sup>2</sup> است که به پدرش، ری، در شیمی درمانی کمک می کند. در تمام این مسیر، ری نگرش مثبت خود را حفظ کرده است. او با اشتیاق و خوش بینی به معالجه خود می پردازد. او با پرستاران شوخی می کند و روحیه خوب خود را حفظ کرده است. ری با جنی زمانش را صرف تحقیق در مورد غذاهای شفابخش می کند. می دانم که نگرش ری نه تنها این تجربه را آسان تر می کند بلکه با رها کردن هرگونه مقاومت در مورد بهبودی خود پیامی را به تمام

---

<sup>2</sup> Jenny

سلولهای بدنش می فرستند. شادی او موانع را برطرف می کند، از بدن جسمی و وضعیت روحی وی پشتیبانی می کند و پذیرای فرصت های خلاق برای بهبودی می شود.

تفریح و شاد بودن را اولویت اول خودتان قرار دهید حتی وقتی اوضاع به روشی که برنامه ریزی کرده اید، پیش نمی رود. اطمینان داشته باشید که هرچه بیشتر شاد باشید و خوش بگذارانید، روند تجلی را سرعت می بخشید.

تفریح داشتن و شاد بودن در طول مسیر، انرژی شما را به اطمینان تغییر می دهد. وقتی شادی حالت پیش فرض شما می شود، مطمئن می شوید که همه چیز نتیجه خواهد داد، حتی اگر نتیجه نهایی متفاوت از برنامه ریزی شما باشد. یاد خواهید گرفت که به جای نیاز به منبع خارجی، به توانایی شخصی خودتان برای دسترسی به شادی تکیه کنید. هیچ رابطه عاشقانه، هیچ مقدار پول، اعتبار یا موفقیت نمی تواند به اندازه شادی خودتان به شما حس اطمینان دهد.

وقتی در طول مسیر شاد هستید و تفریح دارید، کائنات از شما پشتیبانی می کند. پشتیبانی و همزمانی ای که از کائنات دریافت می کنید حس اطمینان خاصی به شما می دهد. انتخاب شادی به شما کمک می کند تا به یاد داشته باشید که توسط نیروی همیشه حاضر عشق هدایت می شوید. این انتخاب به شما آزادی می دهد تا به کائنات اعتماد کنید و باور داشته باشید که شادی، مسیر را برای شما هموار می کند. ممکن است با خودتان بگویید «چگونه می توانم شاد باشم آن هم وقتی در مورد چیزی واقعا ناراحتم؟» به یاد داشته باشید که لازم نیست به سمت شادی جهش کنید.

شما به آرامی و قدم به قدم در مقیاس عاطفی بالا می روید.

## شادی درهای غیرقابل مشاهده را برایتان باز می کند

یکی از سرگرمی های مورد علاقه من آشپزی است. من یک سرآشپز خودآموز بصری هستم. من از دستور العمل ها استفاده نمی کنم و تکنیک های خودم را دارم. در آشپزخانه احساس راحتی می کنم و آشپزی برای من تبدیل به شکل دیگری از مراقبه شده است. من سالها در حال مستند کردن وعده های غذایی خودم در رسانه های اجتماعی از طریق عکس و پست های وبلاگم بوده ام، بنابراین وقتی قابلیت استوری اینستاگرام بیرون آمد، کاملاً آماده و هیجان زده بودم. بیشتر شب ها، از هر غذایی که برای شام درست می کنم، آموزشهای ویدئویی به اشتراک می گذارم. من این برنامه را نمایش آشپزی گبی<sup>3</sup> می نامم. هر فیلمی که به اشتراک می گذارم خوشحالی من را به همراه دارد. در هنگام آشپزی به مانتراهایی گوش می دهم و بازخوردهایی که از هزاران همراه این فیلم ها دریافت می کنم باعث شادی بسیار من می شود.

من نمایش آشپزی گبی را صرفاً برای لذت و تفریح و نه به هیچ دلیل دیگری شروع کردم. این یک بیان واقعی از سرگرمی مورد علاقه من بود. در طی چند ماه به اشتراک گذاری منظم این فیلم ها، اتفاقات جالبی رخ داد. من شروع به دریافت ایمیل هایی از برندهای مواد غذایی کردم که می خواستند وسایل آشپزخانه خود را برای نمایش آشپزی من ارسال کنند. افرادی به رویدادهای من می آمدند و می گفتند که عاشق آن ایده های غذایی هستند. شبی در مهمانی دوستم، یک اتفاق واقعاً خنده دار رخ داد. زن جوانی را دیدم که به سمت من می آمد و به نظر واقعا از دیدن من خوشحال بود. فکر می کردم که

<sup>3</sup> Gabby Cooking Show

او یکی از خواننده های هیجان زده کتابهایم است و می خواهد تجربه خودش را با من به اشتراک بگذارد. اما در کمال تعجب گفت: « وای خدای من! تو همان دختر نمایش آشپزی گبی هستی! عاشقشم.» با صدای بلند خندیدم. بسیار تعجب کردم. من کارهای زیادی انجام داده بودم اما او من را به خاطر نمایشی می شناخت که صرفاً برای لذت و نه به هیچ دلیل خاص دیگری در اینستاگرام شروع کرده بودم! امروز مدتی وقت بگذارید تا کاری را انجام دهید که شادی شما را به همراه دارد. کاری را انجام دهید که روحیه شما را بالا می برد و ببینید که چگونه کائنات از آن پشتیبانی می کند. می توانم تصور کنم که بین شما افرادی هستند که از کمبود وقت گله می کنند. اول، شما باید **احساس خوب داشتن** را در اولویت قرار دهید. این وظیفه شما نسبت به خودتان و اطرافیان است. دوم، برای کارهایی مانند شکرگزاری، مراقبه، پیاده روی، گوش دادن به آهنگ مورد علاقه تان یا شروع مکالمه ای با همکار یا همسایه تان تنها به چند دقیقه زمان نیاز دارید. هر روز حداقل دو دقیقه سیستمهای اعتقادی مبتنی بر ترس را، که شما را در منفی نگری نگه می دارد، به تعویق بیندازید. تنها چند دقیقه طول می کشد. به یاد داشته باشید، لحظه ای که به سمت شادی متمایل می شوید، در مقیاس عاطفی بالا می روید.

با ایجاد شادی در یک موقعیت، فرکانس ارتعاشات اتفاقات اطراف خود را تغییر دهید. این را امتحان کنید. دفعه بعدی که در یک جلسه طولانی اذیت می شوید یا در مکالمه ای گیر کرده اید که در آن سخن چینی می کنند، یک لطیفه تعریف کنید. شادی را به محیط بدون شادی بیاورید و تغییر انرژی در اتاق را مشاهده کنید. شما یک تغییر شکل دهنده هستید. به صبحهایی فکر کنید که با حال خوب

وارد اداره می شوید. مطمئن هستیم که افراد در مقایسه با روزهایی که با نگرش بدی ظاهر می شوید، با مهربانی و ارتعاش بیشتری با شما رفتار می کنند.

شما این قدرت را دارید که با انتخاب شادی، انرژی اطراف خود را تغییر دهید. حتی هنگامی که افراد دیگر در این وضعیت نیستند، شما این قدرت را دارید که روحیه آنها را بالا ببرید. هر زمان که انرژی پر قدرت خود را به کسی وارد می کنید که ارتعاش کمتری دارد، با حضور شما روحیه تازه ای می گیرد. غالباً مهمترین چیز نه آنچه می گوئید یا انجام می دهید، بلکه انرژی ای است که ساطع می کنید. فردی باشید که در یک اتاق روحیه را بالا می برد!

### یک چراغ قوه با خودتان داشته باشید

بسیاری از دانش آموزان از من سؤال می کنند که وقتی درگیر انرژی منفی هستند، چگونه می توانند ارتعاشات بالای خود را حفظ کنند. پاسخ من این است: «همیشه یک چراغ قوه با خودتان داشته باشید!»

آیا وقتی به شما ترحم می کنند احساس خوبی پیدا می کنید؟ احتمالاً نه. حس ترحم معمولاً باعث ناراحتی ما می شود و احساس ناتوانی ما را تقویت می کند. ما با خودمان می گوییم «حتماً شرایط باید بسیار بد باشد که آنها هم اینگونه فکر می کنند.» به جای ترحم کردن برای کسی، چراغ قوه درونی خودتان را روشن کنید، ارتعاش بالای خود را ادامه دهید و به آن شخص با حضور مثبت خودتان روحیه و آرامش دهید.

ارتعاش بالای شما دنیای آنها را درخشان خواهد کرد. وقتی با انرژی شادی هم فرکانس می شوید، برای همه افرادی که با آنها ملاقات می کنید، حامل و آورنده نور می شوید و به دیگران الهام می دهید. هدف این است که با داشتن انرژی شادی، منبع نوری در جهان باشید. در حضور شادی شما، دیگران نیز شادی خودشان را تشخیص می دهند.

### انرژی خود را در یک فرکانس مثبت تنظیم کنید

تمام عظمتی که من به زندگی خودم جذب کرده ام از انرژی ارتعاش بالا ناشی شده است. در سال 2015 اعلام کردم که می خواهم موفقیت را بر اساس میزان تفریح و شادبودن خودم بسنجم. من در چندین کتاب، در مورد قدرت شادی و میدان مغناطیسی شادی نوشتم، و همیشه گفته ام که خوشحالی انتخاب من است. اما اخیراً این را حتی یک اولویت بالاتر قرار داده ام. من واقعاً قدرت شادی را در زندگی خودم احساس کردم. من پذیرفتم که شادی می تواند احساسی باشد که می توانم همیشه و نه فقط در لحظه های زودگذر با آن همسو شوم.

من دیگر در تلاش برای لحظات آرامبخش شادی نیستم؛ اکنون جریان شادی را در تمام روزهای خودم احساس می کنم. من به رنج های گذشته خود احترام گذاشتم، اما تصمیم گرفتم که دیگر در آن ساکن نشوم، انسان جدیدی باشم و شادی را به عنوان حق طبیعی خود قبول کنم.

به محض اینکه تصمیم گرفتم با سهولت و شادی زندگی کنم، زندگی من برای همیشه تغییر کرد. در یک دوره زمانی کوتاه، احساس کردم که آدم جدیدی هستم. هرگز تا این حد خوشحال نبوده‌ام. من این را با شما به اشتراک می‌گذارم زیرا می‌دانم که این معجزه در انتظار شما نیز هست.

وقتی به کتابی مانند این کتاب راهنمایی می‌شوید، به این دلیل است که تمایل شدید به داشتن احساس بهتر دارید. این تمایل برای شما کافی است تا یک تغییر معجزه آسا را تجربه کنید. می‌توانید امروز تصمیم بگیرید که دوباره انرژی خود را بدست آورید و به عشق و شادی متعهد شوید. من می‌دانم که این واقعیت دارد زیرا بسیاری از شما تجربه خود را با من در این مورد به اشتراک گذاشته‌اید. از تغییر و تحول استقبال کنید. اگر زمانی اختصاص دهید تا حتی یکی از اصول این کتاب را اعمال کنید، شخص جدیدی شده‌اید.

این روشها انرژی شما را دوباره تنظیم می‌کند و شما را به بالاترین سطح مقیاس عاطفی باز می‌گردانند. هر تغییر را هر چند کوچک باشد، جشن بگیرید. لحظاتی را جشن بگیرید که به جای فشار بیشتر، آرامش را انتخاب می‌کنید. لحظاتی را جشن بگیرید که به جای حمله کردن، می‌بخشید. لحظاتی را جشن بگیرید که یک فکر بهتر را انتخاب می‌کنید و از ناامیدی بیرون می‌آیید. به تغییرات اعجاب انگیز افتخار کنید.

### سوار بر موج امکان و احتمال شوید

حتی کوچکترین تغییر انرژی شما کافی است تا جریان انرژی، شما را به سمت شادی هدایت کند. وقتی این تغییر را احساس کردید، بگذارید کنترل را به دست بگیرید. فراتر بروید و آن را تا حد ممکن

احساس کنید. لحظه ای که متوجه می شوم ذره ذره در حال نزدیک شدن به انرژی عشق و شادی هستم، به عشق و شادی بیشتری می رسم. من آگاهانه به دنبال افکار مثبت بیشتر هستم. این اتفاق اغلب زمانی رخ می دهد که در حومه شهر در حال رانندگی هستم و به مانترایم گوش می کنم. من اغلب با گذر از جنگل ها و مزارع و گوش دادن به موسیقی، با شگفتی بسیار زیادی روبرو می شوم. سپس سوار بر این نیروی فزاینده می شوم و جریان ارتعاش های خوب را حفظ می کنم. شروع به فکر کردن در این مورد می کنم که چقدر از زندگی در یک اجتماع صلح آمیز سپاسگزارم و چقدر دوست دارم به سمت مزرعه رانندگی کنم. من در مورد وعده شامی که می خواهم آن شب آشپزی کنم، فکر می کنم و اینکه شوهرم بسیار سپاسگزار آن وعده غذایی خواهد بود.

حتی فراتر می روم و عشق و علاقه ام را به دوستانم می فرستم و ارتباط های بزرگی را که ایجاد کرده ام، جشن می گیرم. من به خودم به خاطر تعهد به خدمت به دنیا افتخار می کنم. به این شادی اجازه می دهم تا در من جریان پیدا کند. این یک فرایند واقعا سرگرم کننده است. دفعه بعدی که احساس می کنید انرژی تان به سمت عشق می رود، سوار بر موج مثبت شوید و حتی فراتر بروید. بگذارید افکار شما با شادی بیشتری جریان یابد. بیشتر و بیشتر به سمت احساسات خوب بروید. سوار بر موج مثبت شوید و متوقف نشوید. هدف رسیدن به احساس خوب است، بنابراین وقتی به آنجا رسیدید، بروید و حتی بیشتر از آن را بدست آورید!

## با انجام کاری که الهام بخش شماست، الهام بخش دیگران باشید

هنوز هم ممکن است نسبت به این ایده احساس مقاومت کنید که شاد بودن و تفریح داشتن یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید انجام دهید. این یک واکنش طبیعی است. بسیاری از دانش آموزان معنوی می ترسند که مسیر معنوی خودخواهانه است. ممکن است احساس گناه داشته باشند و به خاطر خواسته هایشان معذرت خواهی کنند. اما یکی از بزرگترین درسی که از آبراهام هیکس آموخته ام این است که باید در عمل خودخواه باشیم. «خودخواه» در اینجا یک مفهوم منفی نیست. این نوع خودخواهی به کسی آسیب نمی رساند و به هیچ وجه به این معنی نیست که از دیگران غفلت کنید. اما این خودخواهی از شما می خواهد که شادی خود را در اولویت قرار دهید. شما باید شادی خود را بالاترین اولویت خودتان قرار دهید.

وقتی درباره رفاه خودتان خودخواه هستید، در واقع خدمت بزرگی به دنیا می کنید. دلیل این است که هرچه شادی بیشتری داشته باشید؛ اجازه می دهید تا الهام بخشی از میان شما جریان داشته باشد و با قدرت بیشتری به دیگران خدمت خواهید کرد. ما نمی توانیم در یک جایگاه مقاومت و ارتعاش پایین، به کسی یا هر چیز دیگری کمک کنیم یا آنها را ارتقا دهیم. بزرگترین هدیه ای که می توانیم بدهیم، انرژی مثبت ماست. بنابراین شما را تشویق می کنم تا نسبت به اینکه می خواهید چه احساسی داشته باشید، خودخواه تر شوید.

اعتماد کنید که هرچه شادتر و الهام بخش تر باشید، بیشتر می توانید به خانواده، دوستان، همکاران و جامعه خود ببخشید. ما در شرایطی زندگی می کنیم که باید مثبت نگری و نور بیشتری را به جهانیان

بدهیم. هرکسی که در یک مسیر معنوی قرار دارد، آماده است تا خدمات خود را ارائه دهد. اولین خدمت، انرژی مثبتی است که ساطع می کنید. با ناامیدی نمی توانیم تغییر بزرگی در جهان ایجاد کنیم. این تغییر از الهام بخشی و شادی ما ناشی می شود.

وقتی شادی را در اولویت قرار دهیم، ایده های درخشان به طور طبیعی به سراغ ما می آیند. افراد واقعاً خوشحال، واقعاً افرادی موثر هستند. وقتی بدانید که شاد بودن در زندگی چقدر شگفت انگیز است، چه بخواهید چه نخواهید آن را گسترش می دهید. وقتی این انرژی را در اختیار می گیرید، پرده را از دنیای ترس بر می دارید تا دنیایی مملو از نور را آشکار کنید. این تمرین فصل بعد است. در صفحات فصل های بعد، یاد می گیرید که دنیایی فراتر از تصورات هراس انگیز وجود دارد که ما به آنها اعتماد کرده ایم. دنیایی از صلح، خوشحالی، آزادی و نور وجود دارد. هیجان زده باشید و پرده ها رو کنار بزنید.

## فصل 5

### پرده ها را کنار بزنید

در کودکی، از دنیایی فراتر از دید فیزیکی خودم آگاه بودم. من به فرشتگان اعتقاد داشتم و بسیار شهودی بودم. در کودکی، هیچ پرده ای بین دنیای فیزیکی و قلمرو معنوی وجود ندارد. به همین دلیل اغلب می شنوید که بچه ها درباره فرشتگان می گویند یا با دوستان خیالی خود صحبت می کنند. حتی ممکن است در مورد مرده ها صحبت کنند یا بطور شهودی چیزی بسیار عجیب را پیش بینی کنند که به طور طبیعی نباید درباره آن اطلاعی داشته باشند. در این حالت معصومیت، بچه ها می توانند دنیایی را فراتر از محدودیت های بدن درک کنند و با یک دید معنوی ببینند.

من به عنوان یک کودک خردسال، به خودم و قدرت بالاتر اعتماد کردم. با گذشت زمان و بزرگ تر شدن ترس های دنیا، آن ایمان از من گرفته شد. در دنیایی پر از ترس و محدودیت، احساس تنهایی، ناامنی و ترس کردم. لحظات زیادی بودند که در آنها از عشق کائنات جدا شدم. من شاهد طلاق پدر و مادرم بودم، کودکان دیگر در زمین بازی به من زور می گفتند و گاهی در مدرسه نمرات پایینی می گرفتیم؛ این موارد از جمله این تجربیات جدایی بودند که باعث ایجاد جهان بینی من از ترس شدند.

هر چه بزرگتر می شویم، دستیابی به قلمرو معنوی سخت تر می شود. ما شروع به ایجاد پرده ای بین قلمرو روح و جهان فیزیکی می کنیم؛ همان جهان فیزیکی که برای اتکا به آن رشد کرده ایم. ما به

جای روح بیشتر با بدن خود همسو می شویم. والدین، معلمان و سایر اطرافیان به ما آموزش می دهند و غالباً تشویق می شویم تا این تغییر را ایجاد کنیم و جدایی بیندازیم. هرچه سن ما بیشتر می شود، به نظر می رسد که تقریباً همه کس و هر آنچه که با آن روبرو می شویم جهانی از جدایی و ترس را تقویت می کنند. افکار مبتنی بر ترس که در معرض آن هستیم، باعث تقویت اعتقاد ما به دنیای فیزیکی و دور شدن از قلمرو معنوی می شوند.

خوشبختانه، اگرچه تا حد زیادی در ترس دنیا گیر کرده بودم، اما همیشه می دانستم که چیزی فراتر از این دنیای فیزیکی وجود دارد. این درک من را از احساس سرگردانی و تنهایی نجات داد. حتی در تاریک ترین لحظات و شرایط، معتقد بودم که با یک ارتباط معنوی، هر چیزی ممکن است. من به عنوان یک دانش آموز معنوی، تمرین روزانه کنار زدن پرده های دنیای فیزیکی و به یاد آوردن نور و روشنایی قلمرو معنوی را انجام داده ام. در میان تنش ها و آشفتگی هایی که همه ما با آن روبرو هستیم، این تمرین روزانه آرامش بزرگی به من بخشیده است. حالا دیدن با یک دید معنوی، عادت من شده است. من از این دید معنوی استفاده می کنم تا به خاطر داشته باشم که کائنات من را راهنمایی می کند و افکارم را به عشق باز می گردانم. بدون این ارتباط معنوی، در دنیای پیش بینی ترس سردرگم و نامطمئن می شوم.

یکی از راهها برای ارتباط با این جنبه های معنوی، نوشتن است. در طول یک دهه گذشته، من هفت کتاب در مورد اصول معنوی نوشته ام. در این کتابها، بسیار تلاش کرده ام که پیام معنویت را آشکارا مخابره کنم تا درک آن برای تمام افراد آسان شود. اکنون که در حال نوشتن این کتاب هستم، معتقدم که این کار بسیار مفید بوده است، اما احساس می کنم که باید بیشتر انجام دهم. هر کلمه ای که در

اینجا می نویسم چیزی را به من یادآوری می کند که می دانم درست است. کلمات این کتابها من را خوشحال می کنند زیرا این روند باعث می شود که پرده بین قلمروهای دنیوی و معنوی کنار رود. برای اینکه واقعاً بپذیریم که یک جذب کننده ی حرفه ای هستیم، باید پذیرای دنیایی فراتر از منطق و استدلال ساده باشیم.

می خواهیم شما را راهنمایی کنم تا پرده بین دنیای ادراک و دنیای ارتباط معنوی را کنار بزنید. فراتر از این پوشش جهان مبتنی بر ترس، معجزه هایی در انتظار شما هستند. شما این معجزه ها را مسدود نکرده اید، فقط به دنبال آنها نرفته اید. درس 91 دوره ای در معجزات می گوید «معجزات در نور و روشنایی دیده می شوند.»

در این دوره می خوانید:

معجزه همیشه وجود دارد. حضور آن به دلیل دید شما ایجاد نمی شود؛ غیبت آن هم نتیجه عدم موفقیت شما در ندیدن نیست. این تنها آگاهی شما از معجزات است که تحت تأثیر قرار می گیرد. معجزات را در روشنایی خواهید دید؛ شما آنها را در تاریکی نمی بینید.

وقت آن رسیده است که در نور و روشنایی ببینید.

تا وقتی باور داشته باشیم که دنیای فیزیکی تنها واقعیت ماست، معجزات ناشناخته باقی می مانند. ما تشویق شده ایم که به این دنیای مادی توجه کنیم. این توجه ما را دچار عادت انکار روشنایی کرده است و نور را نمی بینیم. تنها چیزی که درک می کنیم تاریکی ای است که ایجاد کرده ایم. جهان بینی

ما از کودکی بر اساس ترس، جدایی، قضاوت و کمبود ایجاد شده است. به نظر می‌رسد که در یک کابوس زندگی می‌کنیم. تمام کاری که باید انجام دهیم روشن کردن چراغ است تا تشخیص دهیم که این فقط یک کابوس است.

ما معتقدیم که ایمن نیستیم و مستعد ابتلا به بیماری، حمله و درد هستیم. ایمان ما به این دنیای مادی باعث شده است تا در ترس زندگی کنیم. ما به داستانهای بیماری، ضربه روحی، محرومیت و نفرت اعتقاد داریم. ما داستان جدایی را باور داریم و فکر می‌کنیم از بعضی افراد بهتر و پایین تر از سایر افراد هستیم. این سیستمهای اعتقادی زمانی اتفاق می‌افتند که از عشق کائنات جدا می‌شویم. یک فکر به فکر دیگری منتهی و سپس در ذهن ما تکثیر می‌شوند.

دوره ای در معجزات نشان می‌دهد که ما یک «ایده کوچک دیوانه وار» جدائی از کائنات را در نظر می‌گیریم و یک جدائی مادام‌العمر از عشق را شروع می‌کنیم. این ایده کوچک است که ما را از عشق به خدا جدا می‌کند. وقتی این ایده کوچک را جدی گرفتیم و اتفاق افتادن آن را باور کردیم، تصمیم گرفتیم تا باور داشته باشیم که می‌توانیم عشقی را بر اساس دنیای جداگانه ای از دوگانگی ایجاد کنیم. پس از انتخاب این ایده کوچک دیوانه وار، به عشق کائنات پشت کردیم.

در این مرحله نفس (ایگو)، ما را متقاعد کرد که ناامن هستیم. اما حتی شرایط را بدتر می‌کنیم: ما احساس گناه می‌کنیم زیرا از حقیقت خود، یعنی عشق، جدا شده ایم. لحظه ای که ایده دیوانه وار کوچک جدایی را جدی گرفتیم، دنیایی از ترس را به جای دنیایی از عشق انتخاب کردیم.

راه برون رفت از ترس، کنار زدن پرده ها و دیدن از طریق لنزهای روح است. بعد از انجام این کار، به یاد خواهیم آورد که ایمن و کامل هستیم و از ما محافظت می شود. وقتی بپذیریم که دنیایی از عشق و پشتیبانی فراتر از قلمروی جسمی ما وجود دارد، می توانیم خود را موجودی معنوی بدانیم که تجربه انسانی دارد. این درک معنوی می تواند صلح، عشق و شادی زیادی را برای ما به ارمغان بیاورد. این همان مفهوم بهشت روی زمین است؛ ما در این دنیا زندگی می کنیم اما افکار بهشتی داریم.

مشکل ما ایده های کوچک جدایی نیستند. مشکل ما روشی است که ما به آنها پاسخ می دهیم. وقتی با ترس بیشتر به افکار مبتنی بر ترس پاسخ می دهیم، ایده جدایی از عشق را ادامه می دهیم. هر روز، با اعتقاداتی مانند « به اندازه کافی ندارم. همه افراد می خواهند از من بهره ببرند. من بهتر از آنها هستم. کسی من را دوست ندارد و...» به سمت ایده های دیوانه وار کوچک جدایی متمایل می شویم. از لحظه بیدار شدن، یک دنیای خیالی جدایی و فاصله گرفتن از حقیقت خود را ایجاد می کنیم.

حالا این سؤال مطرح می شود: چرا این پرده را کنار نمی زنیم؟ اگر در آن طرف این پرده روشنایی، عشق و حقیقت باشد، پس منتظر چه چیزی هستیم؟ چرا اینقدر آن را عقب انداخته ایم؟

حتی با وجود ایمان به قلمروی معنوی، من دائماً با درکم از خودانگاره ام، جسم و جدایی از عشق به چالش کشیده می شوم. یک ماه قبل از شروع به نوشتن این کتاب، به یک بن بست مهم در زندگی رسیدم. ماهها بود که درگیر بیماری معده شده بودم. درد زیادی داشتم، نمی توانستم چیزی بخورم. ساعت های بی شماری را در اینترنت صرف جستجوی علائم و تشخیص آن بیماری کردم؛ البته این

یک ایده وحشتناک است و من این کار را به شما توصیه نمی‌کنم. من دعا می‌خواندم و مراقبه می‌کردم، اما ترسم از ایمان قوی تر بود بود. سرانجام، پس از ماهها آزمایش، پاسخی در مورد شرایطم دریافت کردم.

در ابتدا این وضوح باعث تسکین من شد، اما تقریباً بلافاصله شروع به تمرکز روی چگونگی بهبود خودم کردم. من در قلبم می‌دانستم که وسواس جسمی ام باعث ادامه دادن این مشکل می‌شود. بنابراین شروع به دعا کردن کردم. هنگام نهار با دوست و معلم ماریان ویلیامسون<sup>1</sup> به دعاهایم پاسخ داده شد. او از من پرسید که حالم چطور است و من شروع به صحبت در مورد تمام درد و رنج‌هایی کردم که با آنها مواجه شده بودم. به او گفتم که بالاخره بیماری را تشخیص دادم اما یک راه طولانی برای بهبود پیش رویم بود. انرژی من ناخوشایند بود و او ترس من را احساس کرد. او مستقیم به چشم من نگاه کرد و گفت «تو به هویت بدن وسواس داری.»

ماریانا به من یادآوری کرد که می‌توانم با بخشی از خودم (بدن) یکی شوم که درگیر این مبارزه بود، یا می‌توانم با بخشی از خودم (روح) یکی شوم که درگیر آن نیست. او به من یادآوری کرد که بدن زمانی التیام می‌یابد که به آن نگاه نمی‌کنیم.

سخنان ماریان من را به سوی حقیقت برگرداند و به من یاد آورد که «من بدن نیستم. من آزاد هستم.» بعد از اینکه علائم جسمی من خودش را نشان داد، پذیرش این مفهوم بسیار سخت بود. اما می‌دانستم تا زمانی که با بدن خودم یکی و همسو باشم، این علائم فروکش نمی‌کنند. با دقت

---

<sup>1</sup> Marianne Williamson

بیشتری نگاه کردم که این وضعیت جسمی چگونه به وجود آمده است. یک سری از لحظات جدایی بدون عشق باعث شده بود که استرس زیادی داشته باشم. این استرس، من را به تمرکز روی جهان، بدنم و درک غلط و مبتنی بر ترس از خودم سوق داد. من هدف واقعی خودم که عشق بودن و گسترش عشق بود را فراموش کردم.

نصیحت ماریان را قبول کردم و تصمیم گرفتم که با روحم یکی شوم. زندگی با هویت روح به این معنا نبود که باید از مصرف دارو یا پیروی از یک روش بهبودی دست بکشم. اما این بدان معنی بود که نباید به تمرکز روی بدنم اصرار می کردم، زیرا مرا در تاریکی نگه داشته بود. دعا کردم که خودم را در نور و روشنایی ببینم. من برای از بین بردن این پرده و ایستادن در نور همیشگی جهان، مراقبه کردم. وقتی تغییر کردم و با روح یکی شدم، به توانایی خودم برای جذب سلامتی ایمان آوردم. هر روز تمرینم را ادامه دادم. این کار به من کمک کرد تا پرده را کنار بزنم و به سوی دنیایی از نور بروم. هر روز به خودم یادآوری می کنم که «معجزات در نور و روشنایی دیده می شوند.»

هر بار دعا کردن، مرا به نور نزدیک می کند، هر مراقبه فرکانس انرژی من را به سمت نور سوق می دهد و هر فکر دوست داشتنی مسیر بازگشت به نور را برایم هموار می کند. من پذیرفته ام که عشق درونم، نور مرا نشان می دهد. لازم نیست تاریکی را پاک کنم؛ فقط باید انتخاب کنم تا در نور و روشنایی ببینم.

می دانم که شما تفاوت بین یکی شدن با بدن و یکی شدن با روح را در یک سطح معنوی درک می کنید.

اما در یک سطح دنیوی، در برابر آن مقاومت خواهید کرد. در کتاب دوره ای از معجزات می خوانید «به نظر دیوانگی می رسد اگر به شما بگویند که آنچه نمی بینید، وجود دارد... ایمان شما نه در نور بلکه در تاریکی قرار دارد.»

من عمیقاً این مبارزات وجودی بین دنیای تاریکی و قلمرو معنوی نور را درک می کنم. من هنوز تأکید زیادی بر زندگی در دنیایی دارم که نمی خواهم ببینم: دنیایی از حمله، نفرت، عصبانیت و خشم، مبارزه، درد، ناامیدی و رنج. اما باور دارم که تنها راه بیرون آمدن از این دنیای تاریکی، این است که هر چه سریعتر نور را ببینیم. دیدن نور یک تمرین است و مستلزم تمایل ما برای متوقف کردن ناباوری است.

هرچه بیشتر به بینش نور پردازیم، درک تاریکی بیشتر از بین می رود. دوره ای در معجزات حتی در مورد «اپیزودها نور» صحبت می کند. چند سال پیش در ساحل نشسته بودم و کتاب دوره ای در معجزات را می خواندم. کتاب را پایین گذاشتم و به محل تلاقی آب و شن نگاه می کردم، یک قاب روشن و مستطیل شکل از نور در آسمان را دیدم. انگار از طریق این قاب به اقیانوس نگاه می کردم. شگفت زده شده بودم و آرامش داشتم. به کتاب نگاه کردم و این جملات را دیدم:

«هنگامی که حاشیه های کمی از نور را در اطراف چیزهایی ببینید که اکنون به آنها نگاه می کنید، این نور را درک خواهید کرد. این آغاز دید واقعی است... همان طور که پیش می رویم، ممکن است اپیزودهای نور را ببینید.»

لبخند زدم زیرا می دانستیم که می دانم دنیایی فراتر از دید جسمی من وجود دارد. از آن زمان تا به حال اپیزودهای نور زیادی داشته ام. من جرعه های درخشان نور و رگه هایی از رقص نور باشکوه را می بینم. غالباً در مراقبه هایم نور و روشنایی می بینم. وقتی با کائنات هم فرکانس می شوم، نور به عنوان یک احساس عمیق درونی خود را آشکار می کند. من عاشق این اپیزودهای نور هستم زیرا به من یادآوری می کنند که بدن نیستیم. من آزاد هستیم.

این روزها به هر کجا می روم به دنبال نور می گردم. نور و روشنایی همیشه وجود دارد، و انتخاب من این است که آن را بینم. آرزو می کنم که شما هم تجربه هایی از اپیزودهای نور داشته باشید. می خواهم که شما معنای واقعی زندگی در این دنیا را بدانید و افکارِ عشق داشته باشید. می خواهم که با دنیای ادراک و دنیای نور ارتباط پیدا کنید و می خواهم که آن نور را به این جهان ادراک برگردانید تا بتوانید به گسترش دید محدود خودتان کمک کنید و نور را به تاریکی بیاورید.

وقتی در نور زندگی می کنیم، به یاد می آوریم که جذب کننده ی حرفه ای هستیم. ما می دانیم که می توانیم با یک حضور قدرت، دانش و صلح فراتر از جهان ارتباط برقرار کنیم. بگذارید به شما کمک کنم تا نور را به خاطر بسپارید. وقت آن است که پرده را کنار بزنید. راهنمایی های من را دنبال کنید و آن را ساده نگه دارید.

## خودتان را برای دریافت تاریکی قضاوت نکنید

بیاید با رها کردن هرگونه انتقاد از خود شروع کنیم. بسیاری از افراد خودشان را قضاوت می کنند که تا چه حد در دنیای ترس و تاریکی قرار گرفته اند. به یاد داشته باشید که نور هرگز از شما جدا نشده است. دنیای تاریکی که شما درک می کنید، صرفاً یک سری ایده های کوچک دیوانه وار و لحظه های جدا از عشق هستند که شما را از نور اینکه چه کسی هستید، جدا کرده اند. همین حالا بپذیرید که تاریکی و ناراحتی فرصت های بسیار خوبی برای نزدیک شدن به روح بوده اند. خودتان را به خاطر اینکه در ترس دنیا وارد شده اید، سرزنش نکنید. خودتان را به خاطر ایمان و باور به تاریکی ببخشید. قضاوت خود را ببخشید، اعمال بد خود را ببخشید و خودتان را به خاطر ترس از نور ببخشید. در کتاب دوره ای در معجزات یاد می گیرید: «معجزات در نور دیده می شوند.» لحظه ای که تصمیم می گیرید افکار خود را از ترس به عشق تغییر دهید، یک معجزه را تجربه خواهید کرد. اکنون با بخشش افکار ترس خود این تصمیم را بپذیرید تا بتوانید به روح خود بازگردید.

## انتخاب کنید که در نور ببینید

هر وقت در درک دنیای مادی گیر افتادید، از خودتان بپرسید: «آیا می خواهم در تاریکی ببینم، یا مایلم در نور ببینم؟» اگر تمایل به پرسیدن این سؤال دارید، پس مایل به انتخاب نور هستید. این سوال دعایی برای کمک است. این یک یادآوری است که دنیایی فراتر از دید فیزیکی شما وجود دارد. دنیایی فراتر از ترس، دنیایی فراتر از محدودیت، دنیایی که روشن است. چشم انداز نور منتظر

است تا آن را انتخاب کنید. آگاهانه انتخاب کنید تا در طول روز در نور و روشنایی ببینید. این را یک عادت کنید.

بسیاری از معجزات پس از این انتخاب ساده رخ می دهند. اخیراً با انتخاب دیدن در نور، یک تغییر شگفت انگیز را تجربه کردم. یک روز بعد از ظهر ایمیلی را از شخصی دریافت کردم که نگران پستی ناخوشایند درباره من در صفحه فیس بوک شخص دیگری بود. این خانم در پست طولانی خودش من را به شدت مورد انتقاد قرار داده بود. می توانید تصور کنید که خواندن این متن چقدر برای من ناخوشایند بود. آنچه من را بیشتر ناراحت کرد این بود که چندین نفر در صفحه وی کامنت گذاشته بودند و می گفتند « خوب، آخرش یکی پیدا شد که بگوید گبی چقدر وحشتناک است.» به طور معمول نسبت به نفرت در اینترنت واکنش نشان نمی دهم. من به یکی از تمرین هایم افتخار می کنم. اسم این تمرین «بخش و حذف کن» است. اما این پست واقعاً مرا تحریک کرد. ساعات زیادی را در تاریکی منفی نگری گذراند. پیام های منفی دیگر این زن را خواندم، دفاعی شدم و به خودم اجازه دادم تا نسبت به آن احساس افسردگی کنم.

آن شب، در حالی که هنوز در مورد این پست احساس بدی داشتم، شوهرم مرا صدا کرد و گفت: «هنوز هم در مورد آن پست وسواس داری؟»

گفتم «آره. به نظر نمی تونم فراموشش کنم.»

او با دلسوزی به من نگاه کرد و گفت: «پست های منفی او را نخوان. در عوض به افرادی کمک کن که منتظر کمک تو هستند. می توانی این کار را با جواب دادن به هزاران پیامی که در اینستاگرام برایت فرستاده اند، شروع کنی.»

این یک معجزه بود. لحظه ای که او پیشنهاد کرد تا تمرکز خودم را از تاریکی تغییر دهم و به جای آن نور را ببینم، احساس آرامش کردم. چند روز را صرف پاسخ دادن به زیباترین استوری ها، توصیفات و پیام های مردم در سراسر جهان کردم. آنها یادداشت های سپاسگزاری، دعا و داستان های معجزه آسایی می فرستادند. در طی این چند روز با پاسخ دادن به پست ها و کمک به مردم، احساس هدفمندی و پر از نور بودن کردم. احساس می کردم عمیقاً به جامعه وصل شده ام و سرشار از شادی هستم. من از درکم از بدنم (خود جسمی ام) که ممکن است مورد حمله قرار بگیرد، جدا شده بودم و دوباره با روحم پیوند برقرار کردم؛ همان روحی که یک نیروی عشق در جهان است.

صبح روز سوم وقتی از خواب بیدار شدم پر از عشق بودم. به جای اینکه تلفنم را بردارم یا از رختخواب بلند شوم، فوراً با خودم گفتم «برای افرادی که با آنها در ارتباط هستی، دعا کن.» وارد راز و نیاز عمیقی شدم و شروع به ارسال نور به جامعه ام کردم. من برای آنها دعا کردم که آرامش خاطر، سلامتی، نشاط و بیداری معنوی داشته باشند. برای آنها دعا کردم که نور را به خاطر بسپارند. هرگز در زندگی ام به این اندازه احساس شادی نکرده بودم. دیگر به کامنت های نفرت انگیز آن پیج فیس بوک فکر نمی کردم و این نظرات هیچ قدرتی روی من نداشتند. واقعاً فهمیدم که «معجزات در نور و روشنایی دیده می شوند.»

این تجربه مرا دگرگون کرد. عامل اصلی بیداری معنوی عالی من تغییر تمرکز از منفی نگری روی اینکه چگونه می توانم به دیگران خدمت کنم، بود. امروز می توانم بگویم که از زنانی که در آن پیچ فیس بوک از من متنفر بودند، بسیار سپاسگزارم. آنها یک تکلیف معنوی و یک معجزه به من پیشنهاد دادند. می دانم که آنها می توانند عشق من را حس کنند، زیرا آنها را رها کرده ام. من آنها را دوست دارم زیرا به من نشان دادند که نور می تواند همه ترس ها را از بین ببرد.

در این تجربه، توانستم با ارزش اصلی خودم یکی شوم. فهمیدم که آنچه در مورد خودم بیشترین ارزش را برایم دارد توانایی من برای یک حضور عشق بودن در جهان است. وقتی با تاریکی روبرو شدم، با کمک به سایر افراد به احساس خوب دست پیدا کردم. فهمیدم که وقتی در یک حالت ناراحت یا واکنش پذیر هستیم، صرفاً در برابر نور دفاع می کنیم. تنها پاسخ به ترس، عشق است.

امیدوارم که داستان من به شما کمک کند تا ببینید چقدر ساده می توانید پرده را از تاریکی افکار منفی کنار بزنید و نور خود را باز پس بگیرید. در هر لحظه می توانید این انتخاب را انجام دهید.

وقتی احساس ضعف می کنید، روی قدرت تان تمرکز کنید تا مسیر معنوی خود را دنبال کنید. هنگامی که از بی عدالتی های دنیا عصبانی هستید، روی تمرین های این کتاب تمرکز کنید تا دوباره با نور خودتان هم فرکانس شوید و بتوانید انرژی جدائی را تغییر دهید و به عشق برگردید. جایی که تاریکی وجود دارد، می توانید روشنایی را به آن بیاورید.

## به انتخاب خودتان برای دیدن در نور و روشنایی افتخار کنید

وقتی تمرکزتان را روی بدن جسمی متوقف می کنید، می توانید از طریق لنز روح مشاهده کنید. دیگر اهمیت کمتری برای موضوعاتی که پیش می آیند قائل می شوید و بیشتر به نحوه مدیریت آنها اهمیت می دهید. هربار که از خودتان بپرسید «آیا می خواهم در تاریکی ببینم، یا مایلم در نور ببینم؟» دری را برای یک معجزه باز می کنید.

لحظات معجزه آسایی را جشن بگیرید که به جای بدن با روح خود یکی می شوید. سوار بر این نیروی معجزات شوید و بگذارید لذت زندگی در روشنایی شما را فرا گیرد. وقتی تغییر از ترس به عشق را تجربه کردید، اثبات معنوی خواهید داشت که دید معنوی همان چیزی است که واقعاً می خواهید.

## مراقبه در نور و روشنایی

انتخاب روشنایی در هنگام گیر کردن در درام دنیوی کار دشواری است. در اینجاست که مراقبه خود را نشان می دهد. یک تصور غلط رایج وجود دارد که مراقبه فقط برای کاهش استرس یا خاموش کردن افکار رقابتی شماست. مراقبه این کار را انجام می دهد اما نقش و تاثیر آن بسیار بیشتر است. وقتی مراقبه می کنیم می توانیم از انرژی این دنیا فراتر برویم و قدم در مکانی از عشق بگذاریم. مراقبه راهی برای رسیدن به نور می شود. شما اراده خود را به حضور دوست داشتنی درون تسلیم می کنید و می توانید به آرامی از روی پل دنیای ادراک به دنیای نور هدایت شوید. مراقبه تسکینی از دل بستگی به ترس را به شما پیشنهاد می دهد. ممکن است اسرارآمیز به نظر برسد، اما وقتی این اتفاق می افتد، خودتان متوجه می شوید.

هرچه در هنگام مراقبه مقاومت بیشتری را رها کنید، دنیایی فراتر از تجربیات بدنی خود را خواهید شناخت. شما می توانید اجازه دهید که بهبودی رخ دهد، به ایده های خلاق اجازه دهید تا خود را نشان دهند و یک احساس شکرگزاری سراسر شما را فرا بگیرد. می خواهم بدانید که هنگام مراقبه تسکین و شادی بی نظیری را تجربه می کنید.

مسیر هم فرکانسی با کائنات، با آرامش یافت شده در مراقبه آغاز می شود. این آرامش به قدری عمیق است که دنیای ادراک را پشت سر می گذارید و وارد قدرت نور خود می شوید. با مراقبه می توانید درک ترسناک خود از جهان را متوقف کنید، حتی اگر فقط برای یک لحظه باشد. یک لحظه کافی است. یک لحظه ایمان می تواند شما را برای همیشه تغییر دهد. با مراقبه معجزه ای را که در انتظار شماست، تجربه خواهید کرد. ارتباط شما با این بعد غیرفیزیکی وارد تمام زوایای زندگی شما خواهد شد. این به شما کمک می کند تا به راحتی بتوانید جریان مثبتی از رفاه و فراوانی را برای جذب هر چه بیشتر آنچه می خواهید، حفظ کنید.

## مراقبه برای کنار زدن پرده

برای کنار زدن پرده ها، مراقبه من را دنبال کنید. به محض اینکه از این مراقبه خارج شدید، دفترچه خود را باز کنید و در مورد تجربه تان در نور و روشنایی بنویسید. مهم است که این تجربه را ثبت کنید تا فراموش نشود. یک مکان راحت برای صاف نشستن روی زمین یا صندلی پیدا کنید. به آرامی چشمان خود را ببندید و کف دستانتان را رو به بالا روی زانو خود قرار دهید.

تا پنج شماره دم داشته باشید.

پنج، چهار، سه، دو و یک

تا پنج شماره بازدم داشته باشید.

پنج، چهار، سه، دو و یک

تا پنج شماره دم داشته باشید.

پنج، چهار، سه، دو و یک

تا پنج شماره بازدم داشته باشید.

پنج، چهار، سه، دو و یک

این چرخه تنفس را ادامه دهید و به خودتان اجازه دهید تا به آرامی در یک حالت آرامش قرار بگیرید. بگذارید افکارتان بیابند و برود. درباره‌ی آنها قضاوت نکنید. این چرخه دم و بازدم را ادامه دهید. وقتی در حال تنفس هستید، خودتان را ایستاده در حاشیه یک پل ببینید که می‌توانید روی آن قدم بگذارید. این پل می‌تواند ارتفاع کمی از سطح زمین یا ارتفاع زیادی داشته باشد. پشت سر شما ابر سایه دار تاریکی قرار دارد. می‌توانید حس کنید که این تاریکی نشان دهنده ترس و درک بدنی شما از جهان است. هرچه از جلو نگاه می‌کنید، یک نور روشن و درخشان را مشاهده می‌کنید. این نور دارای کشش پر انرژی است که شما را به سمت آن سوق می‌دهد. یک نفس عمیق بکشید و تسلیم

نیروی قدرتمند نور شوید. بگذارید این نور شما را از تاریکی به سمت روشنایی ببرد. با هر گامی که برمی دارید چرخه دم و بازدم را تکرار کنید. هرچه به انتهای پل نزدیکتر می شوید، می بینید که سایه‌های جهان ناپدید می شوند و دیگر آنها را پشت سر خود نمی بینید.

نفس عمیق بکشید و از روی پل به سوی دنیای نور بروید.

حالا تمام آنچه می بینید، روشنایی و نور است.

در این نور شما بدن نیستید.

شما آزاد هستید. شما قدرتمند و یک میدان انرژی از عشق و نور هستید.

شما آرام هستید و از شما پشتیبانی می شود.

شما را دوست دارند. در برابر گذشته مقاومت نمی کنید و ترسی از آینده ندارید.

تمام چیزی که در این لحظه دارید نور و روشنایی است.

به خودتان اجازه دهید تا زمانی که می خواهید در این نور بایستید.

به نفس کشیدن طولانی و عمیق ادامه دهید و بگذارید این نور شما را به حقیقت خودتان بازگرداند.

در نور بایستید و نفس بکشید. وقتی احساس می کنید که باید از مراقبه خود بیرون بیایید، یک دعای

آرام را زمزمه کنید: «معجزات در نور دیده می شوند. من تصمیم می گیرم که در نور ببینیم و هر کجا

که می روم، نور را با خودم به همراه داشته باشم.»

یک نفس عمیق بکشید و رها کنید. وقتی آماده شدید، چشمان خود را باز کنید. پس از مراقبه، دفترچه خود را بردارید و آزادانه در مورد تجربه ایستادن در نور روشنایی، بنویسید. معجزه آزاد کردن دنیای ترس و پذیرش دنیای نور را مستند کنید. با این تمرین ارزش زیادی پیدا خواهید کرد زیرا از طریق آن می توانید به خودتان یادآوری کنید که واقعاً چه کسی هستید.

وقتی تمرین نوشتاری خود را تمام کردید، یک بار دیگر دعای خود را بگویید: « معجزات در نور دیده می شوند. من تصمیم می گیرم که در نور بینیم و هر کجا که می روم، نور را با خودم به همراه داشته باشم.» اکنون روزتان را ادامه دهید و هر کجا که می روید نور را همراه خودتان ببرید.

این مراقبه برای کمک به شما به منظور دیدن در روشنایی و نور کافی است. ممکن است اپیزودی از نور را تجربه کنید، یا ممکن است احساس عشق داشته باشید و نور در مراقبه به سوی شما بیاید. مهم نیست که با چشم جسمی خود نور را می بینید یا آن را به عنوان حضوری از بهبودی احساس می کنید. شما به روش منحصر به فرد خود نور را تجربه خواهید کرد. روش های زیبایی بسیاری برای تجربه نور وجود دارد. به این روش اعتماد کنید و هرچه سریع تر به آن متوسل شوید.

روشی که ما پرده تاریکی را کنار می زنیم و نور را به یاد می آوریم تکیه بر قدرت کائنات است تا افکار خودمان را به عشق برگردانیم. وقتی ایمان و باور داشتن را جایگزین ناباوری خودمان می کنیم، نور را به یاد می آوریم. وقتی مراقبه می کنیم، ذهن خود را آرام و مقاومت را رها می سازیم، نور را به یاد می آوریم. وقتی دلسوزی را به جای حمله انتخاب می کنیم، نور را به یاد می آوریم. وقتی برای بخشش

دعا می کنیم، نور را به یاد می آوریم. وقتی تصمیم می گیریم که پرده ترس را کنار بزنیم، تمام آنچه می ماند، نور است.

### هر جا که می روید، نور و روشنایی را با خود ببرید

وقتی شروع به دیدن فراتر از دنیای مبتنی بر ترس می کنید، می خواهید هر چه بیشتر به سمت نور متمایل شوید. این احساس را خواهید داشت که هر جا می روید باید نور را با خود داشته باشید؛ اینکه روشنایی بخش خانه، محل کار و اجتماع هستید، باعث خوشنودی شما می شود. حتی ممکن است متوجه شوید که مردم برای حمایت و راهنمایی بیشتر به سمت شما جذب می شوند. حضور در کنار افرادی که درخشان هستند، حس خوبی به شما می دهد.

در این نقش جدید، شما میل به کمک به کسانی دارید که رنج می برند. و وقتی متوجه شدید کسی در حال مبارزه و کشمکش است، باید در مقابل گیر کردن در درام آنها مقاومت کنید. ممکن است بخش هایی از شما هنوز با نیاز آنها همسو باشد. اما اگر نیازهای آنها را با نیاز بیشتری برآورده کنید، نمی توانید به آنها خدمت کنید. بهترین راه برای حمایت از کسی که در ترس گیر کرده است، متمایل شدن به سمت عشق و نور بودن است. شما باید از یک موضع عشق با آنها دیدار کنید و اطمینان داشته باشید که انرژی احساس خوب شما کافی است.

این هدف روح ما است که به دیگران کمک کنیم و هر کجا که می رویم، نور را با خودمان داشته باشیم. ما باید آگاهانه از یک موضع قدرت و هم فرکانسی خدمت کنیم.

آبراهام هیکس می گوید: « وقتی پیشنهاد کمک می کنید، باید با موفقیت هم فرکانس باشید نه مشکلات آنها.» بهترین راه برای خدمت به دیگران، احساس شور و هیجان و اشتیاق در هدایت آنها به سمت راه حل ها است نه اینکه خودتان در مشکلاتشان گیر کنید. توجه شما به موفقیت آنها شما را با این واقعیت هم فرکانس می کند که آنها نیز جاذب فوق العاده هستند.

دیدن این افراد در این نور به آنها کمک می کند تا به یاد بیاورند که واقعاً چه کسانی هستند. حتی اگر آماده دریافت راهنمایی شما نباشند، افکار و انرژی مثبت شما کافی است. دیدن افراد در عظمت بزرگترین هدیه ای است که می توانید به آنها بدهید. گاهی اوقات بهترین کمک به افراد به منظور بیرون آمدن از ترس این است که آنها را احاطه شده در نور تجسم کنید.

### **نور در همان جایی است که قدرت واقعی شما نهفته است**

قدرت واقعی در ارتباط معنوی و ظرفیت شما برای همسویی با انرژی عشق و دید درونی نور قرار دارد. یک جذب کننده ی حرفه ای بودن به این معنی است که باید چیزهایی را کنار بگذاریم که فکر می کنیم در این جهان به ما قدرت می دهند. تمام «قدرت بیرونی» ما در واقع دفاعی در برابر نور است. وقتی با افکار عشق فکر می کنید و از طریق لنزهای نور می بینید، برای هر مشکلی راه حلی پیدا می کنید. زندگی با قدرت معنوی واقعی به معنای زندگی در نور و روشنایی است.

امیدوارم این پیام ها الهام بخش شما باشند تا پرده دنیای مبتنی بر ترس و رنج را کنار بزنید و دنیای ایمان و عشق را در آغوش بگیرید. اکنون که به پایان این فصل نزدیک می شویم، می خواهم چیزی

را به شما یادآوری کنم: توقع نداشته باشید که همیشه در نور زندگی کنید. حتی یک لحظه زودگذر نور و روشنایی کافی است.

وقتی این لحظات را روی هم اضافه می کنید، به واقعیت شما تبدیل می شوند. به یاد داشته باشید که این تمرینی برای خنثی کردن درک تاریکی و یادآوری نور و قدرت واقعی ماست. این اتفاق یک شبه رخ نمی دهد، بنابراین مهم است که معجزه ها را در طول این مسیر جشن بگیریم. هر تغییر درک از تاریکی به نور، شما را به حقیقت نزدیک می کند. بگذارید این تغییرات به طور طبیعی بیایند و به نور متعهد بمانید.

در فصل بعد، من به شما کمک می کنم تا با قدرت هدایت معنوی، در هم فرکانسی بیشتری با نور قرار بگیرید. وقتی به سمت نور متمایل می شوید، از انرژی کائناتی آگاه خواهید شد که همیشه از شما حمایت می کند. حضور هدایت معنوی همواره در دسترس شما بود و حالا زمان آن رسیده است که دوباره به آن وصل شوید. قلب و ذهن خود را باز کنید تا پذیرا باشید. باید مایل باشید که از شما پشتیبانی شود.

## فصل 6

### راهنماهای نادیدنی در دسترس شما هستند

یک روز بعد از ظهر یکی از دوستان خوبم با من تماس گرفت. از همان لحظه ای که صدای او را شنیدم، می دانستم که بسیار شوکه و ناراحت است. او به من گفت که پس از تلاش زیاد برای داشتن یک رابطه خوب با نامزدش، از او جدا شده بود. مشکلات اساسی وجود داشت که آنها نمی توانستند با هم کنار بیایند. این جدایی برای او بسیار دشوار بود اما چیزی که واقعا او را ترسانده بود این بود که نمی دانست زندگی او چه جهتی دارد. او مدام می گفت «چگونه دوباره این اتفاق برآیم تکرار شد؟»

او آسیب پذیر، شکست خورده و ناامید بود و حتی از پشت تلفن هم می توانستم غم و اندوه و دل شکستگی او را احساس کنم. واضح بود که او کاملاً از هم فرکانسی با کائنات خارج شده است. سعی کردم به او کمک کنم تا راه حل های در دسترس را ببینید و اینگونه او را از ترس و وحشتی که با آن مواجه شده بود، دور کنم. به او توصیه کردم که کجا می تواند زندگی کند، چه کاری در مورد امور مالی خود انجام دهد و اینکه چگونه می تواند تغییرات مثبتی ایجاد کند، اما همه اینها فقط او را افسرده تر و پریشان تر می کرد.

بعد از یک ساعت صحبت کردن، از نظر احساسی خسته و از مقاومت او ناامید شدم. من در تلاش بودم تا به او کمک کنم، اما به نتیجه مثبتی نمی رسیدم. می دانستم که باید راهی بهتری وجود داشته

باشد و من می خواستم آن راه را پیدا کنم. بدون اینکه زیاد به آن فکر کنم، به او گفتم «آیا از راهنماهای معنوی خودت درخواست کمک کرده ای؟»

مکثی کرد و گفت «نه، حتی به آن فکر نکرده ام... اگه راستش رو بخوای، هرگز به این فکر نکرده ام که برای کمک به راهنماهای معنوی خودم مراجعه کنم.» من در مورد تجربه خودم با این راهنما به او گفتم و اینکه چگونه هرگز بدون مشورت با آن تصمیمی نگرفته ام و بدنبال تغییری نرفته ام. به او گفتم که من معتقدم راهنماهای معنوی بسیاری وجود دارند که همیشه از طرف ما کار می کنند. همه ما فرشته راهنمای خودمان را داریم که به منظور محافظت و راهنمایی کنار ما هستند. ما همچنین اعضای خانواده، معلمان و دوستانی داریم که می توانند به ما کمک کنند. فرشته هایی وجود دارند که تنها هدف آنها ایجاد هم فرکانسی بین افکار و انرژی ما با خداست. راهنمایان و فرشتگان روح بیشماری هستند که هر وقت بخواهیم آماده کمک به ما هستند. من در مورد ارتباط خودم با این راهنماها و اینکه چقدر سریع پاسخ و پشتیبانی آنها را دریافت می کنم به او گفتم.

پس از چند دقیقه، دوستم گفت: «وای! این کلمات بسیار قدرتمند به نظر می رسند. من واقعاً عاشق این ایده هستم که بتوانم درخواست کمک کنم.» می توانستم تغییر انرژی او را احساس کنم. او حالا به جای یاس و ناامیدی، احساس آسودگی می کرد. او آماده بود تا اراده اش را تسلیم راهنماهای خود کند و آماده استقبال از پشتیبانی معنوی بود. وقتی مکالمه ما به پایان رسید، به نظر می رسید که انسان کاملاً متفاوتی شده است. می دانم راهنماهای وی به وسیله من تلاش می کردند تا حضورشان را به او یادآوری کنم. لحظه ای که او به حمایت آنها بله گفت، حالش بهتر شد.

روز بعد دوباره به من زنگ زد و گفت «گبی، اصلا باور نمی کنی چه اتفاقی افتاد. من به توصیه های تو گوش کردم و از راهنماهایم درخواست کمک کردم. نمی دانستم با چه کسی صحبت می کنم، اما به هر حال برای کمک دعا کردم. سپس بزرگترین معجزه اتفاق افتاد. یک شبه همه چیز تغییر کرد. من ایمیلی در مورد یک موقعیت شغلی دریافت کردم. همچنین درباره سفری برنامه ریزی کردم که مدام آن را به تعویق انداخته بودم. راهنماهای من خیلی سریع کار می کنند!»

به او گفتم «آره! این همان چیزی است که راهنماهای تو می خواهند. هدف اصلی آنها هم فرکانسی افکار و انرژی تو با عشق کائنات است. وقتی در چنین فرکانسی قرار داری، یک جذب کننده ی حرفه ای هستی. اینگونه است که همه چیز می توانند در جای درست خود قرار بگیرد.»

راهنماهای معنوی و فرشتگان همیشه بخش مهمی از زندگی من بوده اند، اما این اولین باری است که در کتابی در مورد آنها می نویسم. من در مورد خدا و هدایت کائناتی صحبت کرده ام، اما هرگز به طور کامل در مورد حضور راهنماهای غیرفیزیکی سخن نگفته ام. من همیشه نگران بودم که ممکن است افراد را بترسانم یا باعث شوم که آنها فکر کنند باید عقایدی مشابه با عقاید من داشته باشند. اما حالا می خواهم آزادانه و صریح در مورد قلمرو معنوی صحبت می کنم. می دانم که جهان آماده پذیرش اشکال جدید راهنمایی است. وقتی ما حاضر به دیدن دنیایی فراتر از دید جسمی خود می شویم، زندگی آسان تر می شود، احساس امنیت می کنیم و می توانیم به قدرت واقعی خودمان دسترسی پیدا کنیم. قبول دارم که ممکن است در مقابل مفاهیم و درس های این فصل مقاومت کنید. ممکن است به راهنماهای معنوی اعتقادی نداشته باشید، یا شاید اعتقادات خاص خودتان را داشته باشید که برخلاف عقاید من باشد. یا شاید این مفهوم برای شما کاملا تازه باشد. من از

مقاومت شما استقبال می‌کنم، اما می‌خواهم که شما باز و پذیرا بمانید. هدف من در این کتاب کمک به شما برای ایجاد یک رابطه معنوی با درک خودتان است. من هرگز قصد ندارم که ایده‌های خودم را به شما تحمیل کنم، اما این وظیفه من است که همیشه چیزی را به شما ارائه می‌دهم که می‌دانم برای خودم صادق و درست است.

من اعتقاد دارم که موجوداتی با بالاترین حقیقت و دلسوزی وجود دارند که برای هدایت افکار و انرژی ما به سوی عشق کار می‌کنند. آنها فیزیکی نیستند و به قوانین طبیعی این دنیا محدود نمی‌شوند. آنها موجوداتی معنوی هستند. این راهنماها به اشکال مختلفی خودشان را نشان می‌دهند و اهداف متفاوتی دارند، اما هدف مشترک آنها کمک به ما برای هدایت مجدد به سوی هم‌فرکانسی با عشق کائنات است. وقتی در یک فکر یا الگوی مبتنی بر ترس گیر می‌کنید، می‌توانید به راهنماهای خود مراجعه کنید تا به شما کمک کنند به سوی عشق هدایت شوید.

من در تمام حوزه‌های زندگی خودم به این راهنماهای غیرفیزیکی اعتماد کرده‌ام. دانستن اینکه حضوری همواره از من حمایت می‌کند، ایمان و قدرت غیرقابل توصیفی به من بخشیده است. لحظات بی‌شماری در زندگی من وجود دارد که شاهد مداخله معنوی راهنماهایم بوده‌ام. لحظه‌ای که قبلاً در مورد آن صحبت کرده‌ام، در 2 اکتبر 2005 اتفاق افتاد؛ همان روزی که انتخاب کردم تا هشیار شوم. آن روز از اعتیاد به مواد مخدر خسته شدم. من یک زن 25 ساله معتاد بودم و در کف آپارتمان گریه می‌کردم. در تاریک‌ترین لحظه، اشتیاق به دعا برای درخواست کمک را پیدا کردم و گفتم: «خدایا من به یک معجزه احتیاج دارم.»

فوراً یک صدای درونی قدرتمند را شنیدم که می گفت «اعتیاد را ترک کن و یک زندگی فراتر از بزرگترین رویاهایت را خواهی داشت.» این صدا چنان واضح و غیرقابل انکار بود که مجبور شدم به آن گوش کنم. آن روز هشیار شدم و به پیروی از راهنماهای معنوی ادامه دادم. من اعتقاد داشتم که این راهنماها از طریق افراد هشیار و گروههای بهبودی به من کمک می کردند تا پاک بمانم.

روز به روز، لحظه به لحظه، آن راهنمایی را دنبال می کردم و این مرا به سمت بهبودی واقعی سوق داد. امروز واقعاً زندگی من فراتر از بزرگترین رویاهایم است. می دانم که آن صدای درونی صدای راهنمای معنوی من بود. راهنمای من صبورانه منتظر بود تا مایل به باز کردن درهای حضور آنها باشم. این راهنماها همیشه آماده حمایت از ما هستند، اما نکته مهمی وجود دارد: باید از آنها درخواست کمک کنیم. بدون تمایل ما ممکن است به راحتی کمک این راهنماها را از دست بدهیم که منتظر درخواست ما هستند.

روشهای زیادی برای دریافت پیام از راهنماهای معنوی وجود دارد. ممکن است صدایی را بشنوید یا یک آگاهی درونی را تجربه کنید. ممکن است احساس کنید که یک انرژی آرامش بخش اتاق را فراگرفته است. در بعضی موارد ممکن است احساس کنید که به طور فیزیکی مجبور به انجام کاری هستید. ممکن است در خواب راهنمایی بگیرید یا ممکن است در وسط شب بیدار شوید تا پیغامی دریافت کنید. راهنماها این توانایی را دارند که از طریق فناوری کار کنند و آنها دوست دارند از رسانه‌های اجتماعی استفاده کنند تا جهت و نشانه‌هایی را که لازم دارید به شما ارائه دهند. راهنماهای شما در جایی که هستید شما را ملاقات می‌کنند! آنها روشهای منحصر به فردی برای بازگرداندن افکار شما به عشق (خدا) دارند.

اخيراً در تلاش بودم تا کسی را ببخشم که احساس می کردم به من بد کرده بود. فراموش کرده بودم که از طریق لنز عشق ببینم. افکار جدایی از عشق، من را در یک چرخه تاریک و منفی نگه داشته بود. سرانجام از عدم بخشش خودم خسته شدم و از راهنماهایم درخواست کمک کردم. با یک دعا به سادگی گفتم: «راهنماهای دلسوز متشکرم از اینکه افکارم را درباره‌ی این شخص به عشق برگردانید.» همین. من فقط از راهنماهای خودم خواستم تا به من نشان دهند که باید چه کار کنم. طی 24 ساعت شروع به دریافت راهنمایی کردم. در فیس بوک بودم و ناگهان پستی از این شخص را دیدم. معمولاً به سرعت از این پست ها عبور می کنم اما آن روز فرق داشت. من یک ندای درونی برای خواندن پست او را احساس کردم. آن پست دقیقاً همان چیزی بود که برای بخشیدن کامل آن فرد به آن نیاز داشتم. او در مورد مبارزات شخصی خود و تمام آنچه تجربه کرده بود، پستی را به اشتراک گذاشته بود. در آن لحظه توانستم او را از طریق لنزهای عشق و دلسوزی ببینم و نه لنزهای ترس و دفاع. آن لحظه بود که توانستم او را با یک دید معنوی ببینم. می دانم راهنماهای من بودند که آن روز مرا به سمت آن پست هدایت کردند. و هنگامی که احساس کردم باید متن او را بخوانم، می دانستم که به شدت تحت حمایت هستم.

هنگامی که مایل باشید تا ترس تان را تسلیم راهنماهای خود کنید، آنها شروع به کنار زدن پرده ترس و تاریکی می کنند، ارتباط معنوی شما را احیا می کنند و شما را به سمت نور و عشق سوق می دهند. به یاد داشته باشید که راهنماهای ما همه یک هدف اصلی دارند: هدف آنها این است که ما را از دنیای ترس به سوی قلمروی معنوی عشق هدایت کنند.

راه های زیادی وجود دارند که آنها می توانند به ما در رسیدن به آنجا کمک کنند. در این فصل چندین روش را با شما به اشتراک می گذارم که می توانیم حضور راهنما را احساس کنیم. برخی از این روشهای راهنمایی ممکن است برای شما آشنا و شاید برخی دیگر برایتان تازگی داشته باشند. شاید تا به حال چیزی در مورد فرشته های مقرب نشنیده باشید، اما وقتی در مورد آنها مطالعه می کنید، یک ارتباط قوی را احساس می کنید. اعتماد کنید.

## عشق کائنات

حکمت درونی و راهنماهای معنوی ما افکارمان را به سمت آنچه که اغلب از آن به عنوان عشق کائنات یاد می کنیم، هدایت می کنند. این همان انرژی است که وقتی با افکار و احساس عشق هم فرکانس می شویم، دریافت می کنیم. وقتی با کائنات هم فرکانس هستیم، به قدرت جذب کننده ی حرفه ای خودمان متصل می شویم.

برخی از افراد از این انرژی عشق به عنوان خدا یاد می کنند. من به عشق کائنات به عنوان یک انرژی قدرتمند و همه جانبه فکر می کنم. وقتی در این کتاب هر یک از دعاها یا مراقبه ها را تمرین می کنید، باعث هم فرکانسی انرژی خود با عشق کائنات می شوید، و این نیرو به روش های خلاقانه کار می کند تا شما را به سوی بالاترین خوبی ها هدایت کند.

بعضی اوقات وقتی احساس گیر افتادن یا بی انرژی بودن می کنیم، به سختی می توانیم ارتباط خودمان با کائنات را احساس کنیم و نمی توانیم کاملاً به ایمان خودمان برگردیم. این زمانهایی است که به راهنمایی معنوی احتیاج داریم. بنابراین ما از طریق دعا از حمایت معنوی می خواهیم تا ما را

به سمت درس ها و تکالیف روحانی سوق دهد که به ما در بازگشت به ایمان کمک می کنند. در کتاب دوره ای در معجزات می خوانیم «دعا وسیله ای برای معجزات است.» با دعا کردن اراده خود را تسلیم پشتیبانی معنوی می کنیم. ما یک در نامرئی را باز می کنیم و از معنویت می خواهیم تا وارد عمل شود و ما را دوباره به سمت عشق راهنمایی کند. روش واحدی برای هم فرکانسی مجدد با عشق کائنات وجود ندارد، بنابراین باز و پذیرای کشف روش های منحصر به فرد هدایت باشید.

### خود برتر شما

وقتی دعا می کنیم، پرده و نقاب ادراک های ترسناک خود را کنار می زنیم و از عشق استقبال می کنیم. راهنمایی هایی که از طریق دعا دریافت می کنیم، خود را به روشهای مختلفی از جمله احساس دانستن یا صدای درونی نشان می دهند. در ابتدا، این صدای درونی ممکن است مثل یک زمزمه به نظر برسد، اما هرچه بیشتر به آن توجه کنید، شنیدن آن آسان تر خواهد بود. در نهایت، این تشویق کننده درونی را به عنوان صدای خود برتر تشخیص می دهید. خود برتر شما همیشه آماده صحبت کردن است، اما باید فضای لازم برای شنیدن آن فراهم شود. هنگامی که گرفتار ترس، انرژی کنترل کننده و عدم اطمینان هستید، خود برتر را سرکوب می کنید.

در اینجا دعایی را به شما می گویم که به شما کمک می کند تا با خرد خود برتر هم فرکانس شوید: من ترس خود را تسلیم می کنم و به خود برترم اجازه می دهم تا من را به سوی بالاترین خوبی ها هدایت کند.

می توانید از این دعا یا دعایی که خودتان دوست دارید، استفاده کنید.

وقتی مراقبه و دعا می کنید و با انرژی عشق هم فرکانس می شوید، با خود برترتان هماهنگ می شوید. وقتی خدا، فرشته، روح یا عشق به کائنات را صدا می زنید، از آنها می خواهید تا به سوی خود برتر هدایت شوید. شما می خواهید جوهر واقعی هویت خود را به یاد بیاورید. راهنماهای معنوی همیشه آماده هستند تا شما را به سمت این شناخت شهودی، درونی و ایمان به عشق هدایت کنند. همانطور که شما را با انواع مختلفی از راهنماها آشنا می کنم، به یاد داشته باشید که کار آنها هدایت شما به سوی خود برتر است. اگر مفهوم راهنماهای معنوی با شما طنین انداز نمی شود، باید بدانید که می توانید در هر زمان با دعا، مراقبه یا هر عمل معنوی درک خود را تغییر دهید. حکمت دوست داشتنی خود برتر شما همیشه وجود دارد. فقط باید به آن توجه کنید و با آن هماهنگ شوید.

### فرشته ها و فرشته های مقرب

فرشتگان ماموریت دارند تا شما را به خود برتر برگردانند و ارتباط شما را با کائنات عمیق تر کنند. آنها از شما محافظت می کنند، شما را راهنمایی می کنند و به شما حکمت درونی عالی و پیام های شفابخش می دهند. این فرشتگان مختص هیچ فرقه ای نیستند و به هر روش و مذهبی که با خودتان طنین انداز است به شما کمک می کنند.

بسیاری از متون معنوی به هفت فرشته مقرب مهم اشاره می کنند. شناخته شده ترین آنها فرشته مقرب، میکائیل، است. فرشته مقرب میکائیل حامی بزرگ و قدرتمندترین فرشته هاست. وقتی به هر نوع محافظت نیاز دارید می توانید از این فرشته درخواست کنید. برای مثال، اگر نگران امنیت خود

هستید و می‌ترسید، این فرشته مقرب آماده کمک به شما خواهد بود. شما می‌توانید در هر زمان که مشکلی دارید از این فرشته بزرگ درخواست کمک کنید و او به شکلی که با شما طنین انداز است، کمک فوری ارائه می‌دهد. هنگامی که احساس اشتباهی دارید، میکائیل شهامت و راهنمایی زیادی به شما می‌دهد. او عاشق کمک به شفا دهنده‌ها در انجام کار خود است. غالباً وقتی درخشش نور آبی کبالت را می‌بینم، حضور این فرشته مقرب را تجربه می‌کنم. بعضی اوقات حتی می‌توانم حضور او را حس کنم گویی اتاق در حال گسترش است و انرژی عظیمی وارد فضای آنجا شده است. اگر شما پذیرای تجربه حضور او باشید، فرشته مقرب خودش را نشان می‌دهد.

رافائل فرشته مقربی است که به بهبودی جسمی کمک می‌کند. او به شما در هنگام بیماری کمک می‌کند و اگر یک شفا دهنده یا پزشک معالج هستید، او همیشه در کنارتان است و از کارهای مهم شما پشتیبانی می‌کند. رافائل به شما کمک می‌کند تا از طریق ایده‌ها و اطلاعات جدید التیام یابید یا حتی شما را به سوی متخصصان پزشکی مناسب راهنمایی می‌کند تا در مسیر بهبودی قرار گیرید. وقتی صحبت از سلامت روانی یا اعتیاد است، رافائل شما را راهنمایی می‌کند تا علت اصلی را التیام بخشید و به شما در بازگشت به آرامش کمک کند. او شما را به سمت هماهنگی درونی و رفاه جسمی هدایت می‌کند.

جبرئیل به عنوان فرشته مقرب ارتباطات شناخته می‌شود و به عنوان پیام‌رسان خدا خدمت می‌کند. من اغلب وقتی می‌نویسم و صحبت می‌کنم از جبرئیل درخواست کمک می‌کنم. او به هنرمندان، نویسندگان و معلمان کمک می‌کند تا پیام‌های خود را به روش‌های موثق و معنادار انتقال دهند. جبرئیل هنگامی که کارها را به تعویق می‌اندازید یا در برقراری ارتباط مشکلی دارید، به شما کمک

می کند. او همچنین یک راهنمای قدرتمند در رابطه با کودکان است. اگر در مورد بارداری یا تولد مشکلی دارید، می توانید از او کمک بخواهید. وقتی سعی در بارداری داشتیم، پیام هایی از جبرئیل دریافت می کردم که در مسیر درست قرار دارم. یکی از این علائم گل سوسن بود. این فرشته مقرب با در دست داشتن گل سوسن به تصویر کشیده می شود. در سفر بارداری، از او می خواستم که گل سوسن را به من نشان دهد تا به من یادآوری کند که در مسیر صحیح قرار دارم. یک روز صندوق پستی را باز کردم. یکی از خواننده های کتابهایم یادداشت دست نویس زیبایی را برایم فرستاده بود. او در پایان یادداشت خود نوشته بود: «کارت دعایی را در پاکت گذاشته ام. من یک حس قوی دارم که این کارت مناسب تو است.» پاکت را باز کردم و داخل آن تصویری از این فرشته مقرب بود که گل سوسن را در دست داشت. این یکی از نشانه های بسیار او در طول سفر بارداری من بود. اگر در برقراری ارتباط و ایجاد انگیزه دچار مشکل هستید، یا اگر در مورد بارداری مشکل دارید، از جبرئیل درخواست کمک کنید. حتی ممکن است یک دسته گل از سوسن های غیر منتظره را دریافت کنید!

اگر عاشق حیوانات یا یک فعال محیط زیست هستید، می توانید با فرشته مقرب آریل ارتباط برقرار کنید. او به عنوان فرشته طبیعت شناخته می شود و از منابع طبیعی زمین، اکوسیستم و همه حیوانات محافظت می کند. اگر می خواهید ارتباط عمیق تری با طبیعت داشته باشید، از فرشته مقرب آریل درخواست کمک کنید. از او دعوت کنید تا در گردش، پیاده روی در پارک یا شنا به شما بپیوندد. حضور او ارتباط عمیق تری را بین شما و این سیاره برقرار و در بهبود محیط زیست به شما کمک می کند.

سپس فرشته مقرب جوفیل وجود دارد که از هنرمندان و افراد خلاق پشتیبانی می کند. جوفیل شما را راهنمایی می کند تا افکار خود را پاک نگه دارید و به شما کمک کند تا مشکلات را حل کنید. جوفیل به ایجاد آرامش در زندگی ما کمک می کند و هرج و مرج را از بین می برد. وقتی از تمرین های این کتاب استفاده می کنید، از جوفیل بخواهید که به شما کمک کند تا زیبایی را در زندگی و در ذهن خود نشان دهید. او همیشه آماده است تا به شما در تغییر ادراک تان کمک و افکار تان را به سوی عشق هدایت کند. وقتی به یک دیدگاه جدید نیاز دارید یا برای یک تلاش خلاقانه کمک می خواهید، از فرشته مقرب جوفیل درخواست کمک کنید.

فرشته عزرائیل در هنگام مرگ به مردم کمک می کند و به سازگاری ارواح تازه در گذشته با قلمرو معنوی کمک می کند. او همچنین نقش بسیار مهمی در کمک به افراد برای التیام اندوه آن ها به هنگام از دست دادن یکی از عزیزانشان دارد. اگر شما یک معلم معنوی یا یک راهنمای مذهبی هستید که به مردم در بهبودی غم و اندوه شان کمک می کنید، حتماً از عزرائیل درخواست کمک کنید تا از انرژی شما محافظت کند و ناراحتی آن ها را جذب نکند. اما فرشته مقرب عزرائیل تنها به گذار نهایی کمک نمی کند. اگر در زندگی با هر نوع تغییری مواجه هستید، می توانید از او درخواست راهنمایی کنید. در نهایت شموئل وجود دارد که ماموریت وی کمک به برقراری صلح در جهان است. توصیه می کنم که وقتی از اضطراب رنج می برید یا در یک رابطه دچار مشکل هستید، از او کمک بخواهید. شموئل به ما کمک می کند تا با مشکلات روبرو شویم و وقتی احساس شکست و تنهایی می کنیم به ما شجاعت می دهد. حضور شموئل امروزه به ویژه مهم است زیرا ما با چالشهای زیادی پیرامون ناملایمات و جدایی در جوامع روبرو هستیم.

اکنون که از این فرشته ها و مأموریت های آنها آگاه هستید، فکر کنید و ببینید که می خواهید از کدام فرشته درخواست کمک کنید. شاید بخواهید از چندین فرشته درخواست کمک کنید. می توانید هر زمان از هر تعداد فرشته ای که می خواهید درخواست کمک کنید. آنها منتظر ارتباط با شما هستند و دوست دارند به شما کمک کنند. لازم نیست یک فرشته را بطور فیزیکی ببینید یا صدایشان را بشنوید تا بدانید که شما را راهنمایی می کنند. غالباً راهنمایی های آنها را به صورت یک ندای درونی و یا راهنمایی قوی تجربه خواهید کرد. فرشتگان به روشهای مختلفی با شما صحبت می کنند، بنابراین برای درک پیام های آنها، به احساسات و شهود خود توجه کنید. به این روابط اجازه دهید تا به نفع شما باشند، شما را راهنمایی و به عشق کائنات نزدیک تر کنند.

### فرشته های نگهبان

هر یک از ما یک فرشته نگهبان داریم که مختص رشد معنوی ما است. مأموریت آنها خدمت رسانی، راهنمایی و محافظت از شما و کمک به پیشرفت بیشتر در مسیر معنوی تان است. بر خلاف فرشته های مقرب، فرشته نگهبان منحصراً با شما کار می کند. آنها عشق بی قید و شرط به شما دارند و همیشه در کنارتان هستند. مانند فرشته های مقرب، فرشتگان نگهبان نیز همیشه در دسترس ما هستند، اما آنها در زندگی ما مداخله نخواهند کرد مگر اینکه با اراده خودمان از آنها بخواهیم یا وضعیتی تهدید کننده و خطرناک در زندگی ما بوجود بیاید. فرشتگان نگهبان همیشه آماده هستند و وقتی از آنها درخواست کنیم، پاسخ می دهند.

زمانی که با مشکلاتی مواجه هستید، از فرشته نگهبان درخواست کمک کنید. آنها بسیار حساس هستند و می توانند احساسات شما را جذب کنند تا در شرایط دشوار به شما کمک کنند. در لحظات دشوار زندگی، هنگامی که احساس ناامیدی شدید می کنیم، اغلب می توانیم حضوری را در کنار خودمان احساس کنیم، حتی اگر این حس خیلی ظریف باشد. این احساس، حضور فرشتگان نگهبان ما است.

من در یک دوره سخت زندگی، با فرشته نگهبانم، یک ارتباط قوی را تجربه کردم. حضور او همیشه با من است. در سال 2016، در طی یک جلسه درمانی، اتفاقات سخت کودکی را به یاد آوردم. این یادآوری مرا به یک حالت عمیق افسردگی فرستاد و از احساساتی که تجربه می کردم وحشت داشتم. بمدت چند ماه برای خوابیدن، بیرون آمدن از تختخواب یا حتی مسواک زدن دندان هایم مشکلات زیادی داشتم. از روح و بدنم جدا شده بودم. یک شب خوابم نمی برد و به اتاق نشیمن رفتم تا مزاحم شوهرم نشوم. روی کاناپه دراز کشیده بودم و در حالیکه کاملاً بیدار بودم، تحت تاثیر آن ضربه روحی شدید به گریه افتادم. این کار باعث تسکین من شد و به من کمک کرد تا مقاومت خودم را بشکنم. وقتی آرام شدم، احساس کردم در آغوش گرمی دراز کشیده ام. بازوهای قوی را حس کردم که مرا به آرامی در آغوش گرفته بود و انرژی گرم و دوست داشتنی تمام آنجا را پر کرده بود. سپس شنیدم که صدای درونی می گوید «من اینجا کنار تو هستم عزیزم.» فوراً فهمیدم که این حضور دوست داشتنی، فرشته نگهبان، من است. او مرا در آغوش پر مهر خود گرفته بود و آسایش و آرامش زیادی به من بخشید.

فرشته های نگهبان، محافظان بزرگ ما هستند.

وقتی می خواهم در جلسه امضاء کتاب باشم و به صدها نفر خوش آمد بگویم، از فرشته نگهبانم می خواهم که کنار من بایستد. من او را به عنوان محافظ شخصی خود می بینم. او از من محافظت می کند تا بتوانم انرژی خودم را در طول جلسه حفظ کنم. من هرگز کار دشواری را انجام نمی دهم مگر آنکه از فرشته نگهبانم بخواهم که در تمام طول مسیر از من حمایت کند.

## دوستانی از گذشته

راهنمایی معنوی همچنین می تواند از طرف دوستان مرحوم شما بیاید. در اوایل دوران هشجاری خودم دوست عزیزی به نام لورین<sup>1</sup> داشتم. او یک زن زیبا 26 ساله بود که از 18 سالگی هشجاری شده بود. او در دوران بهبودی من یک مربی شگفت انگیز بود و بسیاری از آنچه را که می خواستم در زندگی خودم جذب کنم، در او می دیدم. لورین می خواست یک مربی زندگی شود و صدها کتاب خودیاری در آپارتمان کوچکش داشت. یک بعد از ظهر لورین به همراه نامزدش برای دیدن به پارک رفت و به خاطر سکت قلبی روی زمین افتاد. آن روز یک فرشته انسانی را از دست دادیم. مرگ لورین برای من بسیار ناراحت کننده بود، اما در یک سطح معنوی می دانستم که رابطه ما به پایان نرسیده است. از لحظه ای که خبر درگذشت او را شنیدم، شکی نداشتم که او یک راهنمای معنوی بزرگ خواهد بود. من این حس را داشتم که راهنمایی های او به ویژه برای زنان جوانی مفید خواهد بود که سعی

---

<sup>1</sup> Lauren

می‌کنند هشیار باشند و یا قدم در یک مسیر معنوی بگذارند. حس من خیلی واضح می‌گفت که او قصد دارد به بسیاری از ما کمک کند.

خانواده وی سخاوتمندانه به دوستان نزدیک او پیشنهاد دادند که به آپارتمان او بروند و هر چیزی را که باعث یادآوری او می‌شود، بردارند. من از این بابت بسیار سپاسگزار بودم. بعد از ورود به آنجا، متوجه شدم که قفسه کتاب او هنوز پر از باورنکردنی‌ترین کتاب‌های معنوی است. تقریباً تمام صفحات این کتاب‌ها را خوانده بود و یادداشت‌هایی در حاشیه آن صفحات نوشته شده بود. او واقعا عاشق کتابهایش بود! من صدای درونم را شنیدم که گفت «این کتاب‌ها را به خانه ببر و از آنها برای تعالیم خودت و کمک به دیگران استفاده کن.» من به این راهنمایی اعتماد کردم و کتابهایی را با خودم به خانه بردم.

لورین همیشه راهنمای من بوده است، به خصوص در اوایل سفر نویسندگی ام. یادم می‌آید که وقتی اولین کتابم را- استمرار بیشتری را به زندگی ات اضافه کن<sup>2</sup>- نوشتم، ترسیده بودم زیرا هنوز نمی‌دانستم چگونه کتاب بنویسم. من نیاز به یادگیری ساختار و طرح کلی و داستان پردازی داشتم. من به یک ویرایشگر احتیاج داشتم تا مرا در مسیر درست نگه دارد، اما اصلا نمی‌دانستم که چطور این کار را انجام دهم. یک شب در حالیکه بیدار بودم و ترس زیادی در مورد چگونگی نوشتن یک کتاب کامل داشتم، دعا خواندم و درخواست راهنمایی معنوی کردم. من از راهنماهایم خواستم تا مرا به سمت منابع و پشتیبانی‌هایی هدایت کنند که برای تکمیل کتاب اولم به آنها نیاز داشتم.

---

<sup>2</sup> Add More ~ing to Your Life

می دانستم که در یک مأموریت قرار دارم و حاضر هستم برای انجام کار راهنمایی شوم. بعد از خواندن این دعا، احساس آرامش بسیار کردم زیرا می دانستم که پشتیبانی در راه است. بدن و ذهنم آرام شد و خوابم برد.

در ساعت 2 صبح ناگهان از خواب بیدار شدم. یک ندای درونی را احساس کردم که از رختخواب خود بیرون بیایم و به سمت قفسه کتابم بروم. در آن زمان من در آپارتمان کوچک خودم زندگی می کردم و یک قفسه کتاب بزرگ مملو از کتابهای خودیاری معنوی داشتم. هنوز نیمه خواب بودم اما احساس کردم که دستم مستقیماً به سوی کتابی بنام زندگی در روشنایی<sup>3</sup> می رود. این کتاب نوشته نویسنده و معلم معنوی شاکتی گاوین<sup>4</sup> است. دوباره در رختخواب برگشتم و کل کتاب را با دقت خواندم! زندگی در روشنایی دقیقاً همان کتابی بود که برای درک چگونگی نوشتن کتاب خودیاری معنوی لازم داشتم. شاکتی به سادگی اصول را توضیح داده و پیروی از طرح او آسان بود. این کتاب همان راهنمایی بود که برای اعتماد به نفس داشتن به منظور نوشتن کتاب خودم لازم داشتم. احتمالاً تعجب نخواهید کرد اگر بگویم این کتاب را از کتابخانه شخصی لورین آورده بودم! می دانم او بود که من را به سمت آن کتاب راهنمایی کرد و تا به امروز همچنان این کار را انجام می دهد. من کتاب استمرار بیشتری را به زندگی ات اضافه کن به لورین تقدیم کردم زیرا می دانستم که راهنمایی های وی نقش مهمی در اولین تلاش ادبی بزرگم داشته است.

---

<sup>3</sup> *Living in the Light*

<sup>4</sup> Shakti Gawain

## راهنمایی از سوی خانواده

یکی از راهنماهای محبوب من فریتزی<sup>5</sup>، مادر بزرگم، است. او در 93 سالگی در پی عوارض ناشی از افتادن بدجور درگذشت. هفته های منتهی به مرگ او یک چالش واقعی بود زیرا در حالی که تمام قوای ذهنی خود را داشت، اما از لحاظ جسمی با مشکلات زیادی روبرو بود. بعد از آن اتفاق و افتادن مادر بزرگم، من و مادرم باید تصمیم می گرفتیم که آیا پزشک شانه آسیب دیده او را عمل کند یا با دوا و درمان درد را تسکین دهد. من و مادرم بیش از دو هفته به خاطر این مساله عذاب کشیدیم. مادر بزرگم زنی سرزنده و شاد بود که هرگز با خوردن داروهای زیاد سازگار نبود و مشخص بود که عمل جراحی در سن او ایده بدی خواهد بود.

دو هفته پس از افتادن او، من در حال آماده سازی برای برگزاری یک کارگاه شش روزه بودم که فاصله ی یک ساعتی با خانه ام داشت. تیم من منتظر بودند که کیف هایم را داخل ماشین بگذارم و راهی جاده شوم. معذرت خواهی کردم و گفتم «می دانم که زمان ایده آلی نیست، اما احساس می کنم که نیاز به مراقبه دارم.» در اتاق خوابم نشستم و شروع به مراقبه کردم. در عرض چند لحظه از بدنم جدا و وارد قلمرو دیگری شدم. دستانم به هوا بلند شد و سرم را به سمت آسمان بلند کردم. احساس کردم انرژی قدرتمندی در حال عبور از میان دستانم است. انگار کسی راهی مقصدش می کردم. احساس کردم که دارم یک کار مهم را تسهیل می کنم. این یکی از عمیق ترین و قدرتمندترین مراقبه هایی بود که تا به حال تجربه کرده ام.

<sup>5</sup> Fritzie

بعد از 10 دقیقه احساس کردم که بدنم آن انرژی را آزاد کرد. با آگاهی از اینکه باید به سوی آن کارگاه می رفتم، بلند شدم تا وسایلم را جمع کنم و راهی آنجا شوم. وقتی می خواستم از اتاقم بیرون بروم، تلفنم زنگ خورد. مادرم با صدای بسیار غمیگنی گفت «مامان بزرگت همین چند دقیقه قبل از دنیا رفت.» من از شادی اشک ریختم. می خواستم به او کمک کنم تا بدن فیزیکی خود را رها کند. همچنین بسیار خوشحال بودم که او تصمیم به رها کردن گرفته بود. با خودم می گفتم «من برای مادربزرگم بسیار خوشحالم. من واقعا برای او خوشحالم.»

باید تمریناتم را انجام می دادم. برای آن کارگاه نیاز به انرژی کافی داشتم و می دانستم که پس از پایان تمرین باید وقت بگذارم تا به درستی عزاداری کنم. می خواستم احترام و زمانی را تقدیمش کنم که شایسته آن بود. در تمام روزهای تمرینم، مادربزرگم را در یاد داشتم و فراموشش نکرده بودم. با دعا از او خواستم تا به من اطلاع دهد که با خیال راحت و سلامت از میان ما رفته است و من با صبر و حوصله منتظر پیام او بودم. تمرین پایان یافت و در راه بازگشت به خانه، پیش دوستم زویی<sup>6</sup> رفتم. با او و یکی دیگر از دوستانم، جنی، سر میز ناهار خوری نشسته بودیم. زویی کارت های پیشگویی خودش را برداشت، اما یک تماس تلفنی برای لحظه ای حواسم را پرت کرد. وقتی تلفن را جواب دادم، جنی کارتی را برای من برداشت. وقتی برگشتم، آن دو ساکت نشستند و کارتی را که انتخاب کرده بودند به من نشان دادند. روی آن کارت تصویری از یک زن مسن در حال عبور از یک پل نقش بسته بود. زیر آن نوشته شده بود «مادربزرگ سلامت از دنیا رفته است.» همه با تعجب به آن کارت خیره شده بودیم. اشک از چشمانمان جاری شده بود و کاملا مشخص بود که مادربزرگ با من ارتباط داشت.

---

<sup>6</sup> Zoe

او منتظر مانده بود تا برای دریافت پیام آماده باشم و او می خواست از طریق زویبی و جنی مطمئن شود که آن پیام را دریافت می کنم!

این اتفاق یک ارتباط بسیار واقعی را بین من و مادربزرگم آغاز کرد. ارتباطی که به مرور زمان تقویت شده است. من همیشه می دانم که او درست کنار من است و هر زمان که نیاز داشته باشم آماده کمک است. می توانم حضور او را کنار خودم حس کنم و دائما نشانه های زیبایی را از او دریافت می کنم. می توانم صدای او را بشنوم که می گوید «دوستت دارم عزیزم.»

ممکن است یک عضو خانواده یا یک دوست نزدیک داشته باشید که دیگر در میان شما نیستند. لطفا اجازه دهید که این داستان الهام بخش شما باشد تا یک رابطه معنوی را با آنها برقرار کنید. وقتی انسان عزیزی را از دست می دهیم اغلب یک تجربه ویران کننده را پشت سر می گذرانیم. اما هنگامی که از یک رابطه معنوی فراتر از دید جسمی خود استقبال می کنید، احساس تسکین عمیقی خواهید کرد. مکالمه ای را با این عزیزان شروع کنید و از آنها بخواهید نشانه ای از بودن با شما را نشان دهند. روشهایی که آنها خودشان را به شما نشان می دهند باعث شگفتی تان می شود. ممکن است عطر و بوی آنها را استشمام کنید، به سوی کتاب مورد علاقه آنها هدایت شوید یا نام آنها را در یک آهنگ بشنوید. به راهنمایی هایی که برای شما ارسال می کنند توجه کنید و بدانید که همیشه در کنار شما هستند. عزیزان از دنیا رفته و اعضای خانواده از بزرگترین راهنماهای ما هستند. وقتی به آنها وصل می شویم، افکار ترسناک ما را به عشق باز می گردانند و به ما کمک می کنند تا به عنوان یک جذب کننده ی حرفه ای زندگی کنیم. آنها ما را به سمت خواسته هایمان و بالاترین خوبی ها برای

رشد معنوی ما راهنمایی می کنند. به آنها اجازه ورود دهید و رابطه خود را از طریق دعا، مراقبه و گفتگو روزانه عمیق تر کنید.

### راهنماها می توانند معلم هایی از گذشته شما باشند

دوست و مربی فقید من دکتر وین دایر یکی از راهنماهای من است. دکتر وین یکی از روشن ترین راهنماهای معنوی من در مراقبه هایم بوده است. او ناگهان خودش را نشان می دهد و راهنمایی کاملاً روشنی به من می کند. او همچنین از من به عنوان کانالی برای برقراری ارتباط با دخترانش سرنا<sup>7</sup>، سیج<sup>8</sup> و اسکای<sup>9</sup> استفاده می کند. من با دخترهای او دوست هستم.

وقتی وین برای اولین بار به من پیام داد تا به دخترانش منتقل کنم، در انتقال این پیام کوتاهی کردم. من این پیامها را زیر سؤال بردم و نمی خواستم با گفتن اینکه می توانم راهنمایی پدرشان را بشنوم، به آنها توهین کنم. اما وین اجازه این کار را به من نداد. یک بعد از ظهر بعد از برقراری ارتباط با وین، اینستاگرام خودم را باز کردم و عکس زیبایی را از او دیدم که دخترش سرنا به اشتراک گذاشته بود. می دانستم که این عکس نشانه ای از سوی وین است و او واقعاً با من ارتباط برقرار کرده است. بنابراین زیر آن عکس کامنت گذاشتم. ساعتی بعد این پیام را از سرنا دریافت کردم: «واقعاً هیجان زده ام که زیر پست من کامنت گذاشته ای. من تمام روز به تو فکر می کردم و نمی توانستم تو را از ذهنم دور

<sup>7</sup> Serena

<sup>8</sup> Saje

<sup>9</sup> Skye

کنم!» در جواب گفتم «من هم تمام روز به تو فکر می کردم.» اما هیچ اشاره ای به وین نکردم. ساعتی بعد پیامی را از فردی به نام کارن<sup>10</sup> دریافت کردم. او با خانواده دایر همکاری داشت تا رابطه ای را بین آنها و وین دایر برقرار کند. او گفت «من باید با تو صحبت کنم.» من شناخت بسیار کمی از کارن داشتم و از ضرورت پیام او شوکه شده بودم؛ بلافاصله با او تماس گرفتم. او گفت «نمی دانم چرا اما میل شدیدی برای صحبت با تو دارم. در جواب گفتم «آیا این ارتباطی با وین دارد؟ او هفته هاست که خودش را در مراقبه های من نشان می دهد و پیام های زیادی برای دخترانش دارد. او به من می گوید که باید پیام خود را انتقال دهد.» او گفت «خودشه! من امروز با وین ارتباط برقرار کردم و او هم همین حرف ها را زد.»

در این لحظه معنوی برای من مشخص شد که وین از طریق کارن تلاش می کرد تا به من اطمینان دهد که آن پیامها واقعاً از طرف او بودند. به محض اینکه تلفن را قطع کردم، با اسکای و سرنا تماس برقرار کردم تا این موضوع را با آنها در میان بگذارم. حضور وین یکی از عمیق ترین انرژی هایی است که می توانم به آن متصل شوم و عمیقاً به خاطر راهنمایی های او سپاسگزار هستم. وین همچنین در دسترس تمام افرادی است که می خواهند به عشق و نور وصل شوند.

---

<sup>10</sup> Karen

## به راهنماهایتان خوش آمد بگویید

اگر تا به حال تجربیاتی از این قبیل نداشته اید، از شما می خواهیم که ذهن خود را باز نگه دارید. اگر مایل هستید که با راهنماهای معنوی خودتان ارتباط برقرار کنید، مراحل زیر رابطه شما را آغاز می کنند، شما را ایمن نگاه می دارند، زندگی شما را ارتقا می بخشند و به شما کمک می کند تا یک جذب کننده ی حرفه ای باشید.

تمایل به ارتباط با راهنماهای معنوی، در را به سوی راهنمایی باز می کند، اما باید هوشیار باشید که این در را برای هر راهنمایی که می توانید باز نگه دارید. به این شکل فکر کنید: شما یک میهمانی می گیرید و می خواهید فقط افراد مثبت و دوست داشتنی در آنجا حضور داشته باشند. خوب، شما یک لیست از مهمانان تهیه می کنید و مطمئناً از کسی که از شما پشتیبانی نمی کند، دعوت نمی کنید. به همین ترتیب، خوش آمدگویی به راهنماها نیازمند یک دعوت است. اگر درباره نوع راهنماهایی که مایل به اتصال به آنها هستید، واضح و روشن نباشید، این امکان وجود دارد که موجودات معنوی با انرژی پایین را جذب کنید که به بالاترین خوبی شما خدمت نمی کنند. خودتان تصمیم می گیرید که چه کسی در مهمانی شما باشد. مریبانم به من آموخته اند که بهترین راه برای شروع اتصال به راهنمایان، دعا خواندن است. یکی از دعاهایی که معمولاً می خوانم این است: راهنماهای دلسوز، متشکرم از اینکه آنچه را که باید بدانم برای من آشکار می کنید.

## راهنماها در انتظار درخواست شما هستند

تکرار این نکته مهم است که راهنماها و فرشتگان تنها در صورتی می توانند در زندگی شما مداخله کنند که از آنها درخواست کمک کنید. دریافت راهنمایی معنوی به اراده آزاد شما بستگی دارد. و این به ما بستگی دارد که از راهنمایی آنها پیروی می کنیم یا نه. دوست عزیزم ماریان دی مارکو<sup>11</sup>، نویسنده کتاب باورکنید، برسید، عمل کنید<sup>12</sup> می گوید «راهنماهای معنوی در را برای ما باز می کنند. این انتخاب ماست که وارد شویم یا نه.»

یک راه خوب برای شروع این است که خودتان را به فرشته نگهبان تان معرفی کنید. در جایی که کسی مزاحم تان نشود، راحت باشید و یک دفترچه کنارتان باشد. به آرامی چشمان خود را ببندید و نفس طولانی و عمیق بکشید. به آرامی درخواست تان را به فرشته نگهبان خود ارسال کنید که از آنها استقبال می کند و از آنها بخواهید تا نام خودشان را برای شما آشکار کنند. سپس هر نوع مراقبه ای را انتخاب کنید که برای آرامش، متمرکز شدن و اتصال به کائنات انجام می دهید. تا هر زمان که می خواهید در مراقبه خود راحت بنشینید. در این مراقبه ممکن است نام فرشته نگهبان خود را به عنوان یک شهود، یک صدای شنیدنی یا راهنمایی برای نوشتن آن در دفترچه تان دریافت کنید. اگر به دلایلی نام فرشته نگهبان را در این مراقبه دریافت نکردید، ناامید نشوید و اعتماد کنید که در آینده آن نام را خواهید شنید. ممکن است چند ساعت بعد نامی را از طریق آهنگ یا از روی یک بیلبرد یا به روش غیر منتظره دیگری بیابید. روش های زیادی وجود دارد که راهنمای شما می تواند نام

<sup>11</sup> MaryAnn DiMarco

<sup>12</sup> Believe, Ask, Act,

خودشان را برایتان آشکار کنند. اطمینان داشته باشید که وقتی آن را دریافت می کنید، به طور شهودی متوجه خواهید شد. نامی را که دریافت می کنید، زیر سوال نبرید، حتی اگر عجیب به نظر برسد. و تعجب نکنید اگر حضور آنها را در اطرافتان احساس می کنید. آنها بسیار هیجان زده هستند زیرا شما از آنها استقبال کردید و ممکن است بخواهند حضورشان را اعلام کنند. این آغاز یک رابطه زیبا و حمایتی است که شما را در تمام عمر راهنمایی می کند.

### متصل شدن به راهنماها

پس از اینکه با راهنماهای خود آشنا شدید، روش های زیادی وجود دارد که می توانید از آنها درخواست کمک کنید. یکی از ساده ترین کارها این است که یک درخواست آرام برای پشتیبانی ارسال کنید. به عنوان مثال، اگر گرفتار افکار ترسناکی هستید، می توانید بگویید: «راهنماهای دلسوز، متشکرم برای اینکه به من کمک کردید تا این ترس را التیام ببخشم و به عشق برگردم.» یا اگر می خواهید دقیق تر باشید و با یک راهنمای فرشته خاص کار کنید، می توانید بگویید «فرشته مقرب؛ از تو تشکر می کنم که در این شرایط ترسناک از من حمایت می کنی. من از راهنمایی و حمایت تو استقبال می کنم.»

یا اگر آگاهانه با فرشته نگهبان شخصی خودتان ارتباط دارید، می توانید مستقیماً از او درخواست کمک کنید. این درخواستها مانند دعا کردن هستند. دعاهای شما نیاتی برای دریافت پشتیبانی هستند. اطمینان داشته باشید که نیت مثبت شما برای آشکار کردن هدایت معنوی عمیق کافی

است. من می خواهم این دعاها را با کلمات «متشکرم» آغاز کنم زیرا به من یادآوری می کنند که راهنمایی در راه است.

یکی از قدرتمندترین راه های اتصال من از طریق نوشتن است. اغلب در یک مراقبه آرام دفترچه ام را کنار خودم دارم. قبل از شروع مراقبه، قصد خودم را در بالای صفحه می نویسم. برای مثال: راهنماهای دلسوز، متشکرم برای اینکه راهنمایی روشنی به من کردید تا .....

من از آنها می خواهم که در مورد سلامتی، ازدواج، شغل و یا هر چیزی که می خواهم از من پشتیبانی کنند. سپس به آرامی خودم را به سوی یک مراقبه آرام هدایت می کنم. در زمانی از مراقبه وقتی متوجه راهنماهایم می شوم، خودکارم را بر می دارم و آزادانه شروع به نوشتن می کنم. من آزادانه می نویسم و هیچ چیزی را ویرایش نمی کنم. تنها در چند لحظه، زیباترین و بینشی ترین کلمات خودشان را در آن دفترچه نشان می دهند. کلمات و ایده هایی که مال من نیستند در آن صفحه جریان می یابند. من اغلب از راهنمایی هایی که دریافت می کنم شگفت زده می شوم.

اگر تابحال تجربه آزادانه نوشتن را ندارید، ممکن است در هنگام شروع طیف وسیعی از تجربیات را داشته باشید. شاید فوراً ارتباط برقرار کنید، یا ممکن است کمی زمان ببرد تا با این روش راحت شوید. فقط اجازه دهید قلم شما جاری شود و آن را ویرایش نکنید. هر آنچه را که می آید، بنویسید، حتی اگر در ابتدا عجیب و غریب به نظر می رسد. به این فرآیند ایمان داشته باشید و اجازه دهید به هر روشی آشکار شود.

## راهنماها به روشهای مختلفی به شما کمک می کنند

درخواست کمک از راهنماها این آزادی را به آنها می دهد که به شما کمک کنند. مانند هر رابطه دیگری، هر چه بیشتر آنها تغذیه کنید، رشد آن بیشتر خواهد شد. به محض اینکه از حضور راهنمایان خود استقبال کنید، احساس خواهید کرد که افکار و انرژی شما دوباره شروع به هم فرکانسی با عشق کائنات می کنند. راهنماها به شما یادآوری می کنند که شما عشق هستید و صدای خود برتر تنها صدای واقعی شماست. هنگامی که احساس گمراهی می کنید، این راهنما مسیر درست را به شما نشان می دهد و همیشه شما را به سمت راه حل های بالاترین خوبی ها هدایت می کند.

در فصل بعدی، به شما کمک می کنم تا موانع خود را به راهنماهایتان تسلیم کنید تا دیگر مجبور نباشید به قدرت خود تکیه کنید. هنگامی که راهنمایی های خود برتر، فرشتگان، راهنماهای معنوی و حتی اعضای خانواده از میان رفته را می پذیرید، احساس پشتیبانی می کنید که قبلاً هرگز مانند آن را تجربه نکرده بودید. کتاب دوره ای در معجزات می گوید «حضور ترس علامت مطمئنی است که شما فقط به قدرت خودتان اعتماد دارید.» وقتی یاد می گیریم که فقط به نیروی خودمان تکیه نکنیم و به جای آن به قلمروی معنوی و خود برتر اعتماد کنیم، می توانیم با آسودگی و زیبایی زندگی کنیم و واقعاً یک جذب کننده ی حرفه ای باشیم.

## فصل 7

### کمتر انجام بدید و بیشتر جذب کنید

در بهار سال 2017، زمانی که شروع به ارتباط برقرار کردن با وین دایر کردم، بیشتر و بیشتر مطمئن شدم که او واقعا با من در ارتباط است. من با دوستم ربکا روزن<sup>1</sup> یک دیدار دوستانه داشتم. او در میانه این دیدار گفت «وین دایر، راهنمای معنوی تو، باهات ارتباط برقرار می کنه!» او در ادامه تأیید کرد پیامهایی که دریافت می کنم از سوی وین است و به من اطمینان داد که باید به توانایی خودم در برقراری ارتباط با راهنمایی های او اعتماد کنم. سپس گفت که وقتی در ملا عام سخنرانی می کنم، وین یک منبع عالی برای حمایت از من خواهد بود. او پیشنهاد کرد که قبل از هر بار سخنرانی از او درخواست کمک کنم و سریعاً احساس آرامش سراسر وجودم را فرا می گیرد. من عاشق دریافت این راهنمایی ها و مشتاقانه منتظر استقبال از وین بودم تا در سخنرانی بعدی از من حمایت کند.

در آخر همان ماه یکی از بزرگترین سخنرانی های زندگی ام را ارائه دادم. از من دعوت شده بود تا در برنامه سوپرسول اپرا<sup>2</sup> صحبت کنم و یک سخنرانی تحت عنوان «کائنات هوایت را دارد» داشته باشم. در این سخنرانی قصد داشتم داستانی بسیار دشوار را با آنها اشتراک بگذارم و این موضوع باعث نگرانی من شده بود. (علاوه بر این حضور در برنامه اپرا به خودی خود باعث اضطراب من شده بود.) برنامه اپرا را در ذهن خودم بسیار خاص کرده بودم و تاکید زیادی بر اهمیت این

---

<sup>1</sup> Rebecca Rosen

<sup>2</sup> Oprah's SuperSoul Sessions

سخنرانی داشتم. در این مرحله از دوران سخنرانی هایم، دیگر استرس نمی گرفتم اما در این مورد خاص پیش بینی هایم مرا معذب می کرد.

صبح روز سخنرانی بسیار مضطرب بودم. ناگهان پیشنهاد ربکا را به یاد آوردم که از وین بخواهم به من کمک کند. روی تخت هتل نشستم و مراقبه کردم. در این مراقبه از وین خواستم تا وارد ذهنم شود و مرا راهنمایی کند. در عرض چند ثانیه احساس کردم که آرام بخش ترین حضور در کنار من قرار دارد. خیالم راحت شد. به نظر انرژی او در درون من قرار دارد و آرامش زیادی را احساس کردم. دیگر اضطراب نداشتم و در یک وضعیت عالی بودم. چشمانم را باز کردم و احساس کردم آماده ام تا خود برترم آن سخنرانی را ارائه دهم.

ساعتی بعد وارد پارکینگ نزدیک ورودی پشت صحنه محل اجرا رفتم. جلوی اتومبیل من یک ماشین شاسی بلند بزرگ پارک شده بود. همان طور که کائنات می خواست، از ماشین پیاده شدم و خانم اپرا وینفیری هم در همان لحظه از آن ماشین پیاده شد. یکدیگر را در آغوش گرفتیم و درباره اینکه چه قدر برای آن سخنرانی هیجان زده بودیم، صحبت کردیم.

ساعات منتهی به سخنرانی من آرام و راحت بود. لحظه ای که وارد صحنه شدم، از وین خواستم تا همراه من بیاید. آن روز حضور او را کنار خودم و روی صحنه احساس کردم. با آرامش سخنرانی خودم را انجام دادم و توانستم پیش بینی های ترسناکم از حضور در آن برنامه را رها کنم. دیگر در مورد خودم صحبت نمی کردم و صحبت هایم درباره خدمت و عشق بود. راهنمایی وین به من کمک کرد تا به فروتنی و قدرت و رای قدرت خودم اعتماد کنم. این سخنرانی از آن زمان تاکنون در یوتیوب برای بینندگان سراسر دنیا به اشتراک گذاشته شده است و به بسیاری از افراد کمک

کرده تا تمرین معنوی تسلیم کردن را یاد بگیرند. با هر بار پخش این سخنرانی انرژی وین القا می‌شود.

راهنماهای معنوی به ما کمک می‌کنند تا از سر راه کنار برویم و به قدرت خودمان تکیه نکنیم. آنها همیشه ما را راهنمایی می‌کنند تا به انرژی جذب کننده‌ی حرفه‌ای خودمان متصل شویم و به جریان عشق اجازه می‌دهیم تا در تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، جریان داشته باشد. همانطور که وین می‌گفت «وقتی شور شوق دارید، الهام می‌گیرید!»

جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودن در مورد تقویت ایمان، هماهنگ شدن با انرژی عشق و اجازه دادن به کائنات برای راهنمایی شماست. برای شروع تمرین اجازه دادن، باید از سر راه کنار برویم و اجازه دهیم خدا ما را راهنمایی کند.

در فصل قبل، شما را با انواع راهنماهای معنوی آشنا کردم که می‌توانید به آنها متصل شوید. در صفحات بعدی، آن درس‌ها را بسط خواهیم داد و به شما می‌آموزم که چگونه به طور منظم خواسته‌های خود را به یک راهنمایی معنوی تسلیم کنید. تمرین روزانه تسلیم کردن برنامه‌هایتان به خدا، به شما کمک می‌کند تا توانایی خود را برای آرام بودن و در آغوش گرفتن لحظه کنونی پرورش دهید. در سکوت دریافت خواهید کرد. برقراری یک ارتباط معنوی قوی به شما کمک می‌کند تا اضطراب را رها کنید و احساس تسکین بی‌حد و حصر داشته باشید. شما تمام تلاش ذهنی، عاطفی و حتی جسمی برای کنترل کردن و تلاش برای رخ دادن اتفاقات را رها خواهید کرد و در عوض، راهنمایی خواهید شد.

می‌خواهم تجربه اتصال به راهنماهای شخصی خودم را با شما به اشتراک بگذارم. می‌خواهم آزادی رها کردن کنترل را احساس کنید و اجازه دهید که حضوری فراتر از خودتان راه را به شما

نشان دهد. و حتی می‌خواهم بیشتر به قدرت جذب‌کننده‌ی حرفه‌ای خود متصل باشید. وقتی این مراحل را دنبال کنید، معنویت به سرعت خودش را نشان می‌دهد.

### به قدرت خودتان تکیه نکنید

ما بر این باوریم که اراده ما باعث رخ دادن اتفاقات می‌شود. اما راز احساس خوب داشتن و تجلی خواسته‌هایمان بدون تلاش و رنج کشیدن، تکیه نکردن به قدرت خودمان است!

ما این کار را با استقبال از قدرت خدا و انرژی کائنات برای هدایت افکار و اعمال مان انجام می‌دهیم. این یک همکاری بین شما و کائنات است. دیگر این احساس را نداشته باشید که باید به تنهایی زندگی را به پیش ببرید، خودتان تمام تصمیمات اصلی را بگیرید و برای رویاهایتان اقدام کنید. نیرویی از عشق در درون و اطراف شما وجود دارد که از تمام حرکات شما پشتیبانی می‌کند. راه دسترسی به این نیرو این است که خیلی راحت از سر راه کنار بروید. تا زمانی که به اراده، برنامه‌ها و جدول زمانی خودتان تکیه کنید، احساس مسدود شدن و ترس می‌کنید، در زمان حال استرس دارید، در مورد آینده نگران هستید، در تصمیم‌گیری‌ها مطمئن نیستید و ... اما لحظه‌ای که رها می‌کنید، انرژی حمایتی کنترل امور را به دست خواهد گرفت.

استقبال از این نیروی قدرتمند معنوی می تواند برای نفسِ شما گنج کننده باشد. ما معمولاً به ترس تکیه می کنیم تا احساس کاذب امنیت و کنترل داشته باشیم، در حالیکه در حقیقت ترس نشان دهنده عدم اطمینان، درد و رنج بیشتر است. افتادن به درون الگوهای ترسناک کودکی و یا تجربیات گذشته آسان است و می تواند به راحتی باعث فلج شدن شما شود. هنگامی که با ترس تحریک می شویم، به بخشی کودکانه از خودمان برمی گردیم که برای احساس امنیت و در کنترل داشتن موارد، هر کاری انجام می دایم.

زندگی شما چه شکلی خواهد بود اگر دیگر فکر نکنید که باید از خودتان محافظت کنید یا مراقب همه چیز باشید؟ اگر بدانید که می توانید زندگی خود را به یک نیروی برتر تسلیم کنید، زندگی تان چقدر متفاوت خواهد بود؟

روشن ترین راه رسیدن به این آزادی، رسیدن به عادت تکیه بر راهنمایی معنوی و انرژی کائنات است. وقتی به طور مداوم به فرشتگان، راهنماهای معنوی، خود برتر و خرد کائنات مراجعه می کنید، به سمت بالاترین خوبی ها هدایت می شوید.

برای شروع، با توسل به راهنمایی هایی که می خواهید به آنها متصل شوید، شروع کنید. ممکن است بیشترین احساس راحتی را نسبت به اتصال به خود برتر (خرد درونی) یا عشق کائنات (خدا) داشته باشید. ممکن است از فرشته های مقرب الهام بگیرید و تصمیم به ارتباط با یک فرشته خاص بگیرید که می تواند در موقعیت های خاص به یاری شما بیاید. شاید ایده ارتباط با یک عزیز از میان رفته را در ذهن داشته باشید. می توانید کمی فکر کنید و فصل 6 را دوباره بخوانید تا ببینید چه چیزی باعث الهام شما می شود و می خواهید به کدام مورد متصل شوید.

هنگامی که کیتی، ویرایشگر من، فصل 6 را خواند، بلافاصله می دانست که فرشته مقرب آریل راهنمای او است. او یک ارتباط فوری را با آریل احساس کرد زیرا او راهنمای دوستداران حیوانات و محیط زیست است. شهود خود را هنگام اتصال به راهنماها زیر سوال نبرید. هر راهنمایی که بلافاصله به ذهن شما خطور می کند همانی است که باید به آن متصل شوید. به یاد داشته باشید که آنها در انتظار درخواست شما هستند.

### ارتباط با انرژی خدا

پشتیبان دوست داشتنی می تواند در فرکانسهای مختلف خودش را نشان دهد و هرچه درباره راهنمایی معنوی که می خواهید دریافت کنید، واضح تر باشید، با انرژی هدایتی که به آنها متصل می شوید بیشتر آشنا می شوید. به عنوان مثال، وقتی می خواهیم به فرشته مقرب میکائیل، که به عنوان فرشته نگهبان شناخته می شود، متصل شوم، احساس می کنم که انرژی اتاق بیشتر شده است و از من محافظت می شود. وقتی از وین درخواست پشتیبانی می کنم، احساس زیبایی از آرامش دارم. وقتی از خود برترم می خواهم که من را با خرد درونی ام هم فرکانس کند، یک انرژی سریع و هیجان انگیز را احساس می کنم و آماده دریافت اطلاعات جدید هستم. فرکانس های پرانرژی بسیاری وجود دارد و یادگیری اشکال مختلف راهنمایی آنها بسیار مهم و قدرتمند است.

راهنماها از نشانه‌ها و علائمی استفاده می‌کنند تا به شما اطلاع دهند که کنار شما هستند. ممکن است یک ارتباط مذهبی داشته باشید که مرتباً نشانه‌ای از حضور خودشان را به شما نشان می‌دهند. یا شاید یک پیوند معنوی با یک عضو مرحوم خانواده داشته باشید که از طریق نشانه‌های مشخصی مانند آهنگ، عطر یا تصویری با شما ارتباط برقرار می‌کنند. راهنماها به روشهای خلاقانه و واضح خودشان را نشان می‌دهند. از اینکه خیلی واضح خودشان را نشان می‌دهند، تعجب خواهید کرد. به خودتان اجازه دهید تا از راهنمایی‌های باشکوهی که در دسترس شما است، شگفت زده شوید.

مهم نیست که با کدام راهنما ارتباط دارید. اطمینان داشته باشید که شهودتان شما را به سمت راهنمایی سوق می‌دهد که بیشتر با شما طنین انداز است. ممکن است با یک معلم یا استاد یوگا یا یک راهنمای معنوی خاص ارتباط راحتی داشته باشید. می‌توانید راهنماهای معنوی مختلفی داشته باشید یا به طور مرتب تنها به یک مورد متصل شوید. تمام اشکال هدایت معنوی یک هدف مشابه دارند: هدایت مجدد شما به سوی عشق.

راهنمایی را که می‌خواهید، انتخاب کنید. دفترچه تان را باز کنید و نخستین نامی را که به ذهنتان می‌آید، بنویسید. فرقی نمی‌کند که این نام یک فرشته مقرب، یک عضو خانواده درگذشته، خود برتر (سیستم هدایت درونی) یا هر راهنمای معنوی دیگری باشد. زیاد به آن فکر نکنید و فقط نوع راهنمایی را بنویسید که مایل به اتصال به آن هستید. حالا که راهنما را مشخص کرده‌اید، زمان آن رسیده که با آن فرکانس پر انرژی هماهنگ شوید. به شما یادآوری می‌کنم که هر راهنما انرژی خود را دارد و هرچه بیشتر به آنها متصل می‌شوید، شناخت آنها آسان تر خواهید شد.

## دعا خواندن

وقتی در سیستم اندیشه منطقی و عملی خود گیر می کنید، نمی توانید به خرد بیکرانی که همیشه در دسترس شماست متصل شوید. اما وقتی دعا می خوانید، به طور موقت محدودیت های ذهن دنیوی خود را متوقف می کنید و دوباره به خرد بیکران الهی می پیوندید. دعا خواندن راه تسلیم شدن است. هنگامی که برای هدایت شدن دعا می خوانید، کنترل، اراده و برنامه خود را به راهنمای معنوی خود تسلیم می کنید. دعا پلی است که از طریق آن می توانید از یک ذهن کنترل کننده و مضطرب به سوی یک ذهن عشق بروید. هر وقت که برای هدایت شدن دعا می کنید، بلافاصله با قدرت جذب کننده ی حرفه ای خود هم فرکانس می شوید.

وقتی دعا خواندن طبیعت ثانوی شما می شود، احساس تسکین می کنید زیرا می دانید که در هر زمان می توانید از طریق هدایت معنوی که همیشه در دسترس شماست به عشق کائنات وصل شوید. البته افکار ناشی از ترس وجود خواهند داشت، اما شما آنها را با یک دعا جایگزین خواهید کرد. بگذارید دعا خواندن عادتی شود که از ترس های شما قوی تر است.

اولین دعایی که می خوانیم، دعایی برای اتصال و ارتباط است. این دعا می تواند دری را برای دریافت راهنمایی های معنوی باز کند. در یک مکان راحت و آرام بنشینید و سپس این دعا را به آرامی یا با صدای بلند بخوانید:

راهنمای دلسوز (می توانید نام آن راهنما را بگویید)، متشکرم زیرا حضور خودت را به من نشان دادی.  
من از حضور تو استقبال می کنم.

نفس عمیقی بکشید، سپس رها کنید. همچنان که به راهنمای خود اجازه حضور می دهید نفس عمیق بکشید.

پس از دعا خواندن توجه کنید که چه احساسی دارید. آیا انرژی اتاق تغییر کرده است؟ آیا احساس سبک شدن، آرامش، الهام یا محافظت می کنید؟ آیا فکری به ذهن شما خطور کرد؟ دفترچه خودتان را بردارید و احساس این حضور راهنما را بنویسید. هیچکدام از این احساسات را زیر سؤال نبرید. وقتی به هر نوع راهنمایی وصل می شوید، با یک میدان انرژی فراتر از قلمروی فیزیکی هم فرکانس هستید. این انرژی به احتمال زیاد با آنچه به آن عادت دارید، متفاوت خواهد بود. درباره آن قضاوت نکنید و از آن نترسید. به یاد داشته باشید: شما با بالاترین سطح فرکانسی هماهنگ شده اید.

اگر فوراً راهنمایی را احساس نکردید، صبور باشید. گاهی اوقات راهنمایی کمی بعدتر خودش را نشان می دهد. شاید در خواب مسیر روشنی را ببینید و یا وقتی می خوابید حضوری را در کنار خودتان احساس کنید. برای ارتباط و اتصال عجله نکنید.

هنگامی که اتصال و ارتباطی را با قلمرو معنوی احساس کردید، دری را برای دریافت راهنمایی الهی باز کرده اید. حالا از مراقبه استفاده کنید تا آرام شوید و به راهنمایی که در دسترس شما است، گوش

دهید. در سکوت آرام بخش، معنویت می تواند به شما متصل شود. با دعا خواندن درخواست راهنمایی می کنید، و در مراقبه گوش می دهید.

### مراقبه ای برای هدایت معنوی

این تمرین مراقبه را انجام دهید و انرژی خود را با راهنمایی که هم اکنون در دسترس شماست، هماهنگ کنید. با کند کردن تنفس خود شروع کنید تا بتوانید انرژی خود را با فرکانس راهنمایی که هم اکنون در دسترس شماست تنظیم کنید. به مدت چهار ثانیه با بینی خود نفس بکشید. نفس خود را بمدت چهار ثانیه نگه دارید.

بازدم را به مدت چهار ثانیه داشته باشید. این چرخه تنفس را سه بار دیگر تمرین کنید. در هنگام دم دیافراگم خود را منبسط و در بازدم آن را منقبض کنید. این الگوی تنفس باعث می شود که دم و بازدم کامل داشته باشید.

قصدتان این باشد که انرژی خود را با راهنمایی که اکنون شما را احاطه کرده است، هم فرکانس کنید. وقتی احساس کردید که انرژی شما به یک فرکانس آرام و الهام بخش تغییر کرده است، دفترچه تان را بردارید و این جمله را در بالای صفحه بنویسید:

راهنمای دلسوز، از تو متشکرم زیرا آنچه را می خواهی بدانم، به من نشان دادی.

(می توانید دقیق تر باشید و از آنها بخواهید که نحوه برخورد با یک وضعیت خاص را برای شما آشکار کنند.)

به مدت پنج دقیقه یا بیشتر، آزادانه بنویسید و چیزی را ویرایش نکنید. فقط بگذارید جریان یابد.

به محض اینکه افکار و انرژی خود را با یک راهنمای دوست داشتنی هم فرکانس کنید، راه حل های خلاقانه، الهامات اساسی، آرامش و موارد بسیاری را دریافت خواهید کرد. راهنمایی به اشکال مختلفی ارائه می شود. به همه چیز توجه کنید و هیچ چیز را نادیده نگیرید.

با ایجاد ارتباط معنوی خود از طریق این فرآیند، ممکن است متوجه شوید که افراد به طور متفاوت به انرژی شما پاسخ می دهند. تجربیاتی که قبلاً باعث استرس شما می شدند حالا راحت تر آنها را مدیریت می کنید.

همزمانی های فوق العاده در زندگی شما نمایان می شود. حتی ممکن است احساس کنید که حضور معنوی همیشه در کنار شماست. هر بار که انتخاب می کنید با روح خود همسو شوید، راهنمایی از بالاترین حقیقت برای شما نمایان می شود.

در طول هفته آینده، دعا خواندن، مراقبه و یادداشت برداری خود را ادامه دهید. سپس ارتباطات و راهنمایی های دریافت شده را بنویسید. در طول روز در دفترچه خود یادداشت برداری کنید و به تمام نشانه های راهنمایی توجه کنید. این سه مرحله، دسترسی به راهنمای معنوی را آسان می کند و ارتباط شما با آن را تقویت می کند.

برای هفته بعد، هر روز صبح این سه مرحله را تمرین کنید:

1. دعا بخوانید و حضور راهنمای خود را فراخوانید.
2. با مراقبه آرام شوید و راهنمایی دریافت کنید.
3. در دفترچه تان راهنمایی هایی را که دریافت می کنید، بنویسید.

هرچه زمان بیشتری را به این تمرین ها اختصاص دهید، حضور نیروی الهی در زندگی تان غیرقابل انکار تر می شود. وقتی آگاهانه تصمیم می گیرید که با حضور الهی هم فرکانس شوید، متوجه تغییراتی باورنکردنی در انرژی، تجربیات خود و افرادی خواهید شد که در زندگی روزمره با آنها روبرو می شوید. به راهنمایی های معنوی که دریافت می کنید توجه کنید. به این راهنماها اجازه دهید تا به شما نشان دهد چه کاری باید انجام دهید.

### تکیه به قدرت برتر

جذب کننده ی حرفه ای بودن به این معنی است که یاد می گیریم به یک قدرت بالاتر تکیه کنیم. هر بار که به نیروی خودمان تکیه و به روح خودمان پشت می کنیم، ارتباط مان را با کائنات تضعیف می کنیم. تکیه بر یک قدرت بالاتر، ارتباط ما را با قلمروی معنوی حفظ می کند و به امکانات بی نهایت، هماهنگی و شادی دسترسی خواهیم داشت.

راهنمایی شدن به این معنا نیست که ما توانایی تصمیم گیری خودمان را رها می کنیم، بلکه به معنی آسان تر شدن تصمیم گیری است. ما به جای بلا تکلیفی و مردد بودن احساس روشنی و هدایت می کنیم. وقتی با موانعی روبرو می شویم، می دانیم که باید از خدا درخواست کمک کنیم و اینگونه هدایت الهی را دریافت می کنیم. تکیه بر قدرت بالاتر غنای زندگی شما را افزایش می دهد زیرا دیگر احساس فشار نمی کنید تا همه چیز را بفهمید. می توانید رها کنید و اجازه دهید.

انرژی عشق کائنات در درون شماست، اما اغلب برای اتصال به آن به کمک نیاز دارید. بگذارید کائنات و راهنماها پل اتصال ثابت شما به عشق باشند. در هر شرایطی که هستید از درخواست راهنمایی معنوی نترسید. وقتی در مطب پزشک هستید، از خدا بخواهید که از طریق ارائه دهنده خدمات بهداشتی به شما کمک کند. وقتی در مصاحبه شغلی هستید، از خدا بخواهید به شما کمک کند تا با اطمینان صحبت کنید. یا وقتی با دوستان مشاجره می کنید، از خدا بخواهید که مداخله کند و به شما در یافتن راه حل و بخشش کمک کند. هیچ چیزی وجود ندارد که نتوانید آن را تسلیم کنید. و مهمتر از همه، همیشه به راهنمایی های پیرامون خود اعتماد داشته باشید نه فقط زمانی که شرایط درست به نظر می رسد؛ همیشه به آن اعتماد کنید. از شما می خواهیم که تکیه و اعتماد کردن به خدا را عادت روزانه خودتان کنید. هرچه بیشتر به قدرت خدا تکیه و اعتماد کنید، بیشتر هدایت خواهید شد.

## کمتر انجام دهید و بیشتر جذب کنید

اطمینان داشته باشید که هم فرکانسی شما با کائنات کافی است تا به خواسته تان دست پیدا کنید. درس 38 دوره ای در معجزه می گوید « کاری نیست که تقدس من نتواند انجام دهد.» وقتی اراده خود را به خداوند و کائنات تسلیم می کنید، کاری نیست که نتوانید انجام دهید. ایمان شما باعث می شود که جذب کردن طبیعت ثانوی شما شود. در این فضای ایمان، شما به کائنات اجازه می دهید که جریان یابد و می توانید کمتر انجام دهید و بیشتر جذب کنید.



## بگذرارید خدا کنترل را بدست بگیرد

بسیاری از مردم با این باور اشتباه زندگی می کنند که برای جذب کردن باید کنترل کنند. همه ما به روش خودمان کنترل می کنیم. اما کائنات پاسخی به کنترل انرژی نمی دهد. کائنات زمانی به ما پاسخ می دهد که رها سازیم و از هدایت الهی استقبال کنیم. هنگامی که یک انرژی کنترل کننده در پشت اقدامات شما وجود دارد، نتیجه ای را که واقعاً می خواهید دریافت نمی کنید. نکته اصلی در جذب خواسته هایتان رها کردن آنهاست.

رها کردن، همه چیزهایی را که می خواهیم به ما ارائه می دهد، اما انجام این کار می تواند دشوار باشد. ترس شما سرسختانه در برابر آن مقاومت می کند. نکته ای که باید انتظار داشته باشید این است که بعضی از زمینه های زندگی شما راحت تر تسلیم معنویت می شوند و برخی دیگر سخت تر.

این طبیعی است. برای مثال، شاید بتوانید در حرفه خودتان به آسانی به معنویت تکیه و اعتماد کنید اما متوجه شوید که در روابط عاطفی مقاومت می کنید.

با گذشت زمان، رها کردن وابستگی های بزرگتر آسانتر خواهد شد. با تسلیم کردن چیزهایی که کمتر به آنها دلبسته اید، این کار را عادت خودتان کنید. تمرین کنید تا به معنویت اجازه دهید که در زندگی از شما حمایت کند.

یک ارتباط معنوی عادتی است که شما را ملزم می کند تا به جای اراده خود به یک قدرت بالاتر اعتماد کنید. بنابراین موارد کوچک و همچنین موارد بزرگ را تسلیم این قدرت برتر کنید. در هر شرایطی که هستید از خدا کمک بخواهید. هیچ درخواستی خیلی بزرگ یا خیلی کوچکی وجود ندارد. قلمروی معنوی منتظر است تا شما درخواست و سپس دریافت کنید. همه چیز را به کائنات تسلیم کنید و در انتظار هدایت الهی باشید.

وقتی به یک قدرت بالاتر تکیه می کنید، توانایی آرامش و در آغوش گرفتن لحظه کنونی را پرورش می دهید.

این کار شما را از صرف زمان یا تلاش ذهنی برای نگرانی در مورد اینکه اوضاع چگونه پیش می رود، آزاد می کند. شما دیگر در مورد آینده وسواس نخواهید داشت و در مورد اتفاقاتی که هنوز رخ نمی دهد احساس نگرانی نخواهید کرد. بدون توجه به شرایط، می توانید به کائنات اعتماد کنید.

## باور به یک قدرت بالاتر

باور داشتن شرط لازم برای تبدیل شدن به یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای است. هر بار اراده خود را تسلیم خدا می‌کنیم، باورمان را نسبت به قدرتی بزرگتر از قدرت خودمان عمیق تر می‌کنیم. انتظار ندارم که بلافاصله بر ترس خود غلبه کنید و به راهنمایی معنوی ایمان داشته باشید. امیدوارم هر روز به تقویت ارتباط با هدایت معنوی ادامه دهید تا اعتقاداتان را تقویت کنید. دعا بخوانید، با انرژی عشق مراقبه کنید، یک دقیقه ناباوری خود را به حالت تعلیق درآورید و هر بار یک قدم به سوی باور داشتن و ایمان بردارید. با دانستن اینکه قدرتی بزرگتر وجود دارد که شما را در هر مرحله از مسیر هدایت کند، آسودگی زیادی خواهید یافت.

وقتی به قدرت برتری اعتقاد داریم، می‌توانیم از نگرانی، کنترل و وسواس در مورد چگونگی تحقق خواسته‌مان جلوگیری کنیم. ما می‌توانیم از سر راه کنار برویم و به خدا اجازه دهیم ما را راهنمایی کند. می‌توانیم به دیگران اجازه بدهیم که به ما کمک کنند، اجازه دهیم که شهود جریان یابد و الهام بگیریم. اعتقاد به راهنمایی معنوی به ما این یقین و آزادی را می‌دهد تا حتی وقتی که نمی‌توانیم نتیجه را ببینیم، به رویاپردازی ادامه دهیم. وقتی منتظر نتیجه هستید، این خدا است که به شما آرامش می‌دهد. وقتی خواسته شما دور از دسترس باشد، این خدا است که به شما انگیزه و الهام بخش می‌دهد تا جلو بروید.

ما تمایل داریم تا در برابر ارتباط معنوی خودمان مقاومت کنیم زیرا عمیقاً معتقد نیستیم که شایسته حمایت و عشق بی قید و شرط هستیم. زندگی در ارتباط با خدا یعنی به یاد داشته باشیم که ما با این

انرژی عشق یکی هستیم و وقتی با کائنات هم فرکانس می شویم، توانایی انجام هر کاری را خواهیم داشت. امیدوارم که این مفاهیم چیزی بیش از کلماتی باشند که در کتابهای معنوی می خوانید. معجزات حق ذاتی شما هستند. وقت آن رسیده که این موضوع را به یاد بیاورید.

من شما را تشویق می کنم که خود را رها کنید و از تمرین های این فصل لذت ببرید. این فرصتی برای امتحان کردن یک الگوی رفتاری جدید است، بنابراین با آن به عنوان یک ماجراجویی رفتار کنید! وقتی به خودتان اجازه دهید که از روند هدایت شدن لذت ببرید، رها کردن آسان تر و آسان تر خواهد شود. با اعتماد به راهنماهای معنوی خود، می توانید به راحتی درک کنید که در هر قدم از مسیر هدایت می شوید.

با ارتباط با خدا، هر چیزی ممکن می شود. در فصل 8 با راهنماهای خود و انرژی کائنات آشنا می شوید تا بتوانید گام های بعدی را برای خلق خواسته هایتان بردارید. من به شما روش خودم را یاد می دهم که در برداشتن این گام ها به شما اعتماد به نفس می دهد. بخاطر آنچه که قرار است یاد بگیرید هیجان زده باشید و از خدا بخواهید که شما را در این سفر همراهی کند.

## فصل 8

### هم فرکانسی معنوی

در سال 2008 من فقط چند سال بود که به عنوان مربی زندگی و سخنران انگیزشی فعالیت داشتم. در شهر نیویورک زندگی و در هتل ها، استودیوهای یوگا و مراکز اجتماعی سخنرانی می کردم. من جلسات مربیگری گروهی را در آپارتمان خودم و برای هر کسی که مایل به شنیدن حرف هایم بود برگزار می کردم. من در ماموریتی برای انتقال پیام خود به مردم بودم.

در آن زمان، یک طرز فکر جدید را احساس کردم. به نظر می رسید که زنان بیشتری در جستجوی خوشبختی به معنویت روی آورده اند. بسیاری از مردم از یوگا آگاهی پیدا کرده بودند و در سراسر جهان، جویندگان معنویت را می دیدم که در آرزوی بیداری بودند. با دیدن آنها خودم را به یاد می آوردم که زمانی برای اولین بار قدم در این مسیر معنوی گذاشتم. آنها به دنبال گروهی از افراد همفکر با خودشان بودند. احساس کردم این مسئولیت من است که به آنها بگویم تنها نیستند. می خواستم به آنها بگویم که معنوی بودن حس شیرینی و پرشوری است و می توانند برای کشف باورهای جدید آزاد باشند!

یک روز بعد از ظهر ایده الهام بخشی دریافت کردم: «جنبشی جدیدی از مربیان زندگی و جویندگان معنوی وجود دارد. می خواهم داستانی راجع به آن در روزنامه تایمز بنویسم.»

این ایده ظاهراً کاملاً ناگهانی به ذهنم آمد و کارآموزم با حالتی شگفته زده به من نگاه می کرد. اما من با ایمان و با اعتماد به نفس بودم. من به راهنمایی های الهی که دریافت کردم، گوش کرده و می دانستم زمان عمل کردن به آنها رسیده است. شماره تلفن خبرنگاری را پیدا کردم که می دانستم نویسنده نیویورک تایمز بود. سریعاً با او تماس گرفتم و او در کمال تعجب پاسخ داد.

گفتم: «سلام، آلن، من گبی برن استین هستم. چند وقت قبل در یک مهمانی در سوهو<sup>1</sup> ملاقات کردیم. تماس گرفتم چون داستان جذابی برای تو دارم.»

«حتماً. فقط زود بگو. وقت زیادی ندارم.»

«باشه. خلاصه داستان چیزی شبیه به این است: همه دخترانی که قبلاً می خواستند بازیگر مشهوری شوند، حالا می خواهند بیشتر شبیه نویسنده خودیاری، وین دایر، باشند. جنبش جدیدی وجود دارد و من می توانم داستان کاملی را در مورد این روند برای تو تعریف کنم.»

«جالبه. باشه، باهات تماس می گیرم.»

لحن او کمی عصبانی بود اما علاقه او تمام چیزی بود که به آن نیاز داشتم. من بذر را کاشته بودم و تبلیغ خودم را به کائنات ارسال می کردم. به طور شهودی می دانستم که چیز فوق العاده ای در انتظارم است.

تقریباً نه ماه گذشت و آلن بسیار کم پیگیر این ماجرا می شد. او هر از گاهی تماس می گرفت تا ببیند به چه چیزی رسیده ام و می گفت به داستان من علاقه مند است. من صبور و وفادار ماندم و مطمئن

---

<sup>1</sup> Soho

بودم که نیت قدرتمند من همراه با ایمانم کافی بود تا این داستان واقعیت من شود. من رها کردم و به کائنات اجازه دادم کار خود را انجام دهد. به جای وسواس در مورد هر ایمیلی که دریافت می کردم و یا تلاش برای مجبور کردن و فشار آوردن، هدف خودم را به کائنات تسلیم کردم. کاملاً می دانستم که همه چیز دقیقاً همانطور که باید شکل می گیرد. به جای نگرانی و فشار آوردن، هر روز بر خدمت کردن، انتقال هر چه بیشتر پیام خود و کمک به افراد بیشتری برای کشف و تقویت ارتباطات معنوی شان متمرکز شدم. کتاب دوره ای در معجزات می گوید: «کسانی که از نتیجه مطمئن هستند، می توانند بدون نگرانی صبر کنند و منتظر بمانند.»

تا پاییز 2009 هیچ پاسخی از آلن دریافت نکردم. او ناگهان تماس گرفت و گفت «سلام گبی. نیویورک تایمز داستان تو را انتخاب کرده. یک هفته وقت دارم که مصاحبه کنم، عکس بگیرم، در مورد مریبگیری گروهی تحقیق کنم و بنویسم. تو آماده ای؟» آره، حالا زمان نوشتن داستان من رسیده بود! طی 24 ساعت برنامه ریزی کردم و آماده مصاحبه با او شدم.

ساعت 9 شب آن چهارشنبه، آلن به آپارتمان کوچک من آمد تا در جلسه مریبگیری گروهی من بنشیند. در آن جلسه زنان جوان مشتاقی حضور داشتند که مشغول مراقبه و دعا خواندن بودند. سپس مصاحبه را شروع کردیم تا احساس و درک بهتری از کار من داشته باشد. ما روی مبل راحتی نشسته بودیم که پشت آن تابلوی بزرگی قرار داشت. روی این تابلو تصاویری را از تمام رویاهایی که برای زندگی خودم داشتیم، جمع کرده بودم: یک زوج دوست داشتنی که دست در دست هم داشتند، حلقه نامزدی، نقل قول های الهام بخش و سواحل شگفت انگیز.

در گوشه سمت راست پایین آن، ستونی از نیویورک تایمز را سنجاق کرده بودم. آلن به آن اشاره کرد و گفت «این چیه؟» گفتم مدتی است که این داستان را تجسم می‌کنم. من سه سال قبل، مقاله‌ای را در مورد تعدادی از وبلاگ نویسان مواد غذایی دیدم. وقتی آن را می‌خواندم، به این فکر کردم که می‌خواهم چنین داستانی در مورد کار خودم داشته باشم. بنابراین آن بخش مقاله را بریدم و روی تابلوی رویاها خودم قرار دادم. الان سه سال است که اینجا قرار دارد.

آلن شوکه شده بود. رو به من کرد و گفت «می‌دونم. من خودم آن داستان را نوشتم! این بخشی از همان مقاله‌ای است که من سه سال پیش نوشتم. و حالا، سه سال بعد، من در حال نوشتن داستان تو هستم. وای، فکر می‌کنم که این بحث‌های معنوی واقعا موثر هستند.»

در آن لحظه لبخند زدم و چشمک کوچکی از کائنات دریافت کردم. این یک نشانه مطمئن بود که من تسلیم قوانین طبیعی تجلی شده بودم و به کائنات اجازه می‌دادم که از من پشتیبانی کند.

خوشبختانه من سعی در کنترل این تجلی نداشتم و در عوض اجازه دادم که به صورت طبیعی شکل بگیرد. قرار بود داستان من روی جلد برود و این یک کاتالیزور بزرگ برای حرفه من بود و به من کمک کرد تا دیدگاه خودم را با مخاطبان گسترده تری به اشتراک بگذارم. صبر، یقین و ایمان من، فضایی را برای کائنات، راهنماها و فرشتگان فراهم کرد تا بتوانند به من کمک کنند. خداوند از طریق بنده‌هایش از کارهای بزرگ شما در جهان پشتیبانی کند. وقتی شهود و الهام خود را دنبال می‌کنید، می‌توانید مطمئن باشید که خدا در حال هدایت شما است. می‌دانم که خداوند به وسیله آلن به من کمک کرد تا این اتفاق بیفتد.

این داستان مثال خوبی از این است که چگونه وقتی اقدامات خود را با الهام بخشی ادغام کنیم، می‌توانیم به راحتی با کائنات همکاری داشته باشیم. بدون اینکه در آن زمان این موضوع را درک کنم، من از روش خاصی برای تجلی دیدگاه خودم در واقعیت استفاده کردم. امروزه من از آن به عنوان روش هم فرکانسی معنوی یاد می‌کنم.

وقتی این روش را به هر چیزی که می‌خواهید اعمال کنید، می‌توانید مطمئن باشید که به جای اجبار یک دیدگاه، با کائنات برای ایجاد آن همکاری کنید.

روش هم فرکانسی معنوی عملی است که نیاز به الهام و ایمان به خدا دارد. هنگامی که میل و خواسته خودمان را با ایمان ادغام می‌کنیم، می‌توانیم به جای یک موضع کنترلی، از یک موضع آرامش اقدام کنیم. این آرامش است که به کائنات اجازه می‌دهد تا به طور کامل از ما حمایت کند. از طریق هم فرکانسی معنوی، می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که یک انرژی فراتر از انرژی خودمان به نفع ما کار می‌کند حتی اگر دقیقاً ندانیم چه زمانی یا چگونه اتفاق خواهد افتاد. این روش به شما کمک می‌کند تا انرژی خود را به آن حضور آرام و الهام بخش تسلیم کنید تا قدرت جذب در هر کاری که انجام می‌دهید از شما پشتیبانی کند. این مراحل را انجام دهید و مرتباً آنها را تمرین کنید تا ببینید وقتی کاری را بر اساس هم فرکانسی معنوی انجام می‌دهید کائنات چگونه تمام تلاشش را انجام می‌دهد تا از شما حمایت کند!

## روش هم فرکانسی معنوی

**مرحله 1: اطمینان حاصل کنید که پشتوانه‌ی خواسته شما، خدمت به دیگران است**

هدف من از نوشتن داستانی روی جلد نیویورک تایمز خدمت به مردم بود. می دانستم که این داستان به جویندگان معنوی تازه وارد کمک می کند تا کمتر احساس تنهایی کنند. این تمایل به خدمت واقعا به من انگیزه و الهام می داد. عمیقا درک می کردم که جوینده معنوی تازه وارد بودن چه احساسی دارد و می خواستم دیگران هم مثل من هرگز احساس تنهایی نکنند. حس تعلق داشتن همان چیزی بود که وقتی در مسیر معنوی خودم شروع کردم آرزوی آن را داشم. هدف من از نوشتن آن داستان خدمت و الهام بخشی بود. من با چسبیدن به افکار پر انرژی در مورد این که این داستان چگونه به بیداری خوانندگان کمک می کند، به خواسته‌ی خودم وفادار ماندم.

وقتی خواسته و اشتیاق شما با خدمت و الهام بخشی هم فرکانس باشد، شکست ناپذیر خواهد بود. از آنجایی که قصد اصلی من کمک به انتشار پیام آگاهی معنوی به جویندگان جدید بود، یک نیروی غیرقابل توقف از این فرآیند حمایت می کرد. من در مورد خودم فکر نمی کردم. در عوض، می خواستم به بیدار کردن نسل جدید جویندگان کمک کنم. من یک درس روشن و ماندگار از این تجربه آموختم:

**اگر پشتوانه‌ی خواسته‌ی شما خدمت به دیگران باشد**

**تحقق آن خواسته اجتناب ناپذیر است.**

شاید بگویید «از کجا بدانم که پشتوانه آرزوی من خدمت و الهام بخشی است؟» همچنین ممکن است بگویید «اگر چیزی که می‌خواهم تغییر بزرگی در جهان ایجاد نکند چه؟ اگر بخواهم عشق را پیدا کنم یا دیگر بدهی نداشته باشم، چه؟ این کار چگونه خدمت به دیگران است؟» باید درک کنید که اگر خواسته شما باعث شادی تان می‌شود، پس پشتوانه آن الهام بخشی است. و تا زمانی که خواسته و اشتیاق شما به دنبال بیش‌ترین منفعت برای همه باشد، می‌توانید اعتماد کنید که پشتوانه‌ی خواسته‌ی شما خدمت به دیگران است.

باید بدانید چرا باید چیزی را بخواهید و بدانید که چه انرژی پشت آن قرار دارد. زمانهایی هست که واقعاً چیزی را می‌خواهیم زیرا باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به دیگران داشته باشیم. بعضی اوقات خواسته‌ی ای داریم زیرا امیدواریم که یکی از صدمات اصلی ما را بپوشاند و به ما در جلوگیری از آن کمک کند. به عنوان مثال، شاید می‌خواهید در کارتان ارتقاء بگیرید تا خانواده تان شما را تأیید کنند. یا شاید می‌خواهید چیزی گران قیمت بخرید تا بتوانید پیش دوستانتان خودنمایی کنید. شاید بخواهید رابطه‌ی ای داشته باشید زیرا با تنهایی احساس کامل بودن نمی‌کنید و از مجرد بودن می‌ترسید. پشتوانه‌ی این خواسته‌ها نیاز و ترس است. آنها احساس الهام‌بخشی یا خدمت‌گرایی ندارند زیرا به جای آرامش درونی نیاز به تأیید بیرونی دارند. به خواسته‌های نفس‌محوری که ممکن است وجود داشته باشد، فکر کنید. در مورد خواسته‌هایتان شرمند نباشید، اما همیشه به انرژی که از خواسته شما پشتیبانی می‌کند، توجه کنید.

یک روش ساده برای مشخص کردن انرژی پشت خواسته شما این است که از خودتان بپرسید «آیا این خواسته به من احساس خدمت به دیگران و الهام بخشی می‌دهد؟» سپس فراتر بروید و بنویسید که

چگونه تحقق خواسته‌ی شما به دیگران خدمت می‌کند. بگذارید قلم شما جاری شود و وارد قدرت هم فرکانسی شوید. حداقل 5 دقیقه در دفترچه خودتان بنویسید و سپس آنچه را که نوشتید، بخوانید.

## مرحله 2: باور کنید که کائنات تحویل می‌دهد

از آنجایی که با خواسته‌هایم احساس وصل شدن و الهام بخشی می‌کردم، به راحتی می‌توانستم باور کنم که کائنات هوایم را دارد. می‌دانستم که مخاطبی برای کارهایم وجود دارد و می‌دانستم که باید پیامی را به دنیا انتقال دهم. وقتی به این فکر کردم که چقدر معلمان معنوی من در این راه به من خدمت کرده بودند، می‌دانستم که می‌توانم برای نسل جدید جویندگان معنوی نیز همین کار را انجام دهم. خواسته‌هایم چنان به من انگیزه داد که تصمیم گرفتم آن پیام را به تمام افرادی که نیاز داشتند، انتقال دهم. هنگامی که از نظر معنوی با خواسته‌هایمان هم فرکانس هستیم، می‌توانیم ایمان داشته باشیم که کائنات با ما همکاری می‌کند.

در مورد خواسته‌ام کاملاً واضح بودم. می‌دانستم که این داستان باید در نیویورک تایمز چاپ شود زیرا این همان جایی بود که خواننده من در آنجا بودند. من اطمینان داشتم که داستانم باید در نیویورک تایمز یا چیزی بهتر باشد. هنگامی که خواسته خود را بیان می‌کنید، مهم است که آن را به روشنی بگویید و سپس با افزودن «این یا چیزی بهتر» آن را تسلیم کنید. اینگونه شما برای راهنمایی خلاقانه دست کائنات را باز می‌گذارید و قدرت تجلی خود را محدود نمی‌کنید. اغلب کائنات برنامه‌ای دارد که بهتر از برنامه خود شما است.

هرچه بیشتر به پشتیبانی کائنات اعتقاد داشته باشید، بیشتر دریافت خواهید کرد. می توانید بپذیرید که تجلی یک فرآیند مشترک است و وقتی انگیزه و الهام داشته باشید، خدا شما را هدایت خواهد کرد. من به این بینش اعتقاد داشتم زیرا کمک می کرد که احساس خوبی داشته باشم. قدرت اعتقاد من همان چیزی است که به من نیروی درونی لازم را داد تا گوشی را بردارم و به آلن زنگ بزنم. اعتقاد هنگامی به وجود می آید که نسبت به خواسته های خود شرمنده نباشید و از ادعای آنها نترسید.

با دعا و مراقبه روزانه، به خدا متصل ماندم. حفظ این ارتباط این امکان را به من داد که حتی وقتی برای چند ماه از آلن خبری نشد، نسبت به تصویر ذهنی ام متعهد بمانم.

ممکن است نفس شما در مقابل مفهوم اعتقاد به هدایت خدا و کائنات مقاومت کند. وقتی متوجه این مقاومت شدید، به دفتر یادداشت خود بازگردید و نوشته هایتان را بخوانید که چگونه تحقق خواسته شما به دنیا خدمت می کند. هرچه بیشتر افکار و انرژی خود را بر روی خدمت به دیگران متمرکز کنید، بیشتر باور خواهید کرد کائنات هوای شما را دارد.

### مرحله 3: در یک حالت هم فرکانسی معنوی اقدام کنید

وقتی بدون ترس گوشی را برداشتم تا با نیویورک تایمز تماس بگیرم، در یک وضعیت کاملاً روشن هم فرکانسی معنوی قرار داشتم. ارتعاشات بالا و اعتماد به نفس من خودشان را از طریق آن خط تلفن نشان می داد. اگر در آن لحظه فاقد هم فرکانسی معنوی بودم، آلن قبل از اینکه داستادم را بگویم

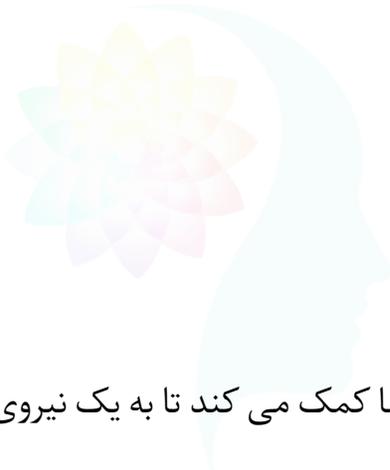
تلفن را قطع می کرد. هم فرکانسی معنوی همان چیزی است که تجلی خواسته های شما را سرعت می بخشد.

هنگامی که از موضع هم فرکانس معنوی اقدام می کنید احساسی عالی دارید. شما خودتان را زیر سؤال نمی برید، خوشحال هستید و می دانید که در مسیر درستی قرار دارید. حتی فرقی نمی کند که دیگران چگونه واکنش نشان می دهند زیرا هم فرکانسی شما کافی است تا حرکت مثبت تان را که در خواسته هایتان جریان دارد، حفظ کند. کائنات به سرعت هم فرکانسی شما را منعکس خواهد کرد. مراحل بعدی بطور طبیعی آشکار می شوند. از هر عملی که در یک جهت هم فرکانسی معنوی انجام می دهید، به شدت پشتیبانی خواهد شد.

#### مرحله 4: صبور باشید

من صبور بودم و به آلن فشار نیاوردم تا داستان را در نیویورک تایمز بنویسد. اگر این کار را می کردم، احتمالاً او را عصبانی می کردم و این فرصت بزرگ را از دست می دادم. در عوض، به باور خودم اعتقاد داشتم و اجازه دادم تا داستانم در درست ترین زمان چاپ شود. این مقاله یک ماه پیش از اولین کتاب من و قبل از شروع سفر تور کتابم منتشر شد. این موضوع از آن زمان تاکنون درهای زیادی را به روی من باز کرده است. صبر و ایمان به زمان بندی کائنات باعث شد تا تجلی در بهترین زمان اتفاق بیفتد. مهم است که بدانیم صبر یک فضیلت بزرگ در هنگام جذب خواسته های شماست. وقتی که به این سطح از آگاهی دست پیدا کنید که یقین داشته باشید بهترین چیزها در بهترین زمان در زندگی تان

متجلی می‌شوند، می‌توانید آرام باشید و اعتماد کنید. اگر می‌گویید «من واقعا در شرایط بسیار بدی هستم! صبر و شکیبایی از ویژگی‌های من نیست»، در این صورت به شما اطمینان می‌دهم که می‌توانید با پیروی از سه مرحله اول این روش صبر و شکیبایی را در خودتان پرورش دهید. زمانی که الهام بخشی، خدمت و باور را ادغام می‌کنید، می‌توانید اطمینان حاصل کنید که با خدای بزرگ هم‌فرکانس شده‌اید و به سوی بالاترین خوبی‌ها هدایت می‌شوید. هیجان زده باشید، رویای بزرگ داشته باشید و از باور به دیدگاه‌های خودتان نترسید. وقتی این کار را انجام دهید، صبر به طور طبیعی به وجود خواهد آمد.



### تجلی یک هنر است

روش هم‌فرکانسی معنوی به شما کمک می‌کند تا به یک نیروی خلاق درونی دسترسی پیدا کنید. مانند هر پروژه خلاقانه دیگری، ما باید مهارت‌های خود را ارتقا دهیم و به الهام بخشی اجازه دهیم تا از طریق ما حرکت کند. اما مهم است بدانیم که تجلی کردن به معنای کنترل کامل یا برآورده کردن تمام خواسته‌های کوتاه مدت ما نیست. تجلی واقعی حتی در مورد به دست آوردن آنچه فکر می‌کنیم، نیست.

تجلی واقعی در مورد دریافت بهترین خوبی‌ها برای همه است. بله، شما تجربیاتی خواهید داشت که با آنها نتیجه‌ای را دقیقا همان طور که پیش‌بینی می‌کنید، جذب خواهید کرد. اما هدف کنترل نتایج فقط برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید نیست.

هنگامی که تسلیم هنر تجلی می شوید، می توانید اعتماد کنید که نیروی الهی شما را به سمت خواسته هایتان و حتی بیشتر از آنها هدایت می کند. تجلی، فرایند خلاق هم فرکانسی با انرژی کائنات برای ایجاد تجربه ای است که سطح ارتعاشی شما و دنیا را بالا می برد.

تجلی به معنای دستیابی نیست. تجلی به معنای تبدیل شدن است. هرچه بیشتر رها کنید، بیشتر واجد شرایط دریافت خواسته هایتان می شوید. به یاد داشته باشید که انرژی شما شبیه خود را جذب می کند. پیروی از روش هم فرکانسی معنوی به شما کمک می کند تا از سر راه کنار بروید و به کائنات اجازه دهید تا از شما حمایت کند. شما دیگر احساس گیر کردن، مسدود شدن یا بی قدرت بودن نخواهید کرد. در عوض، می توانید نیروهای خلاق درون خود را کنترل کنید و با قدرت جذبتان اقدامات قدرتمندی را انجام دهید.

در یک حالت جریان مثبت، کائنات با فرکانس ارتعاشی شما هماهنگ است و شما را با خواسته هایتان هم فرکانس می کند. هنگامی که از نظر معنوی هم فرکانس هستید، به صدای خرد درونی تان گوش دهید و به عشق کائنات اجازه دهید تا شما را هدایت کند؛ اینگونه به جای ترس در یک وضعیت ایمان هستید. هنگامی که از روش هم فرکانسی معنوی پیروی می کنید، به کائنات اجازه می دهید تا شما را به سمت بالاترین خوبی ها هدایت کند.

## بیاید الان این روش را امتحان کنید

برای شروع، لیستی از تمام روش هایی که خواسته های خود را کنترل می کنید، در دفترچه تان بنویسید.

با چه روشهایی اقدامات خود را کنترل می کنید تا نتیجه ای را به زور ایجاد کنید؟ آیا بیش از حد تلاش می کنید تا در شبکه های اجتماعی، کارتان را ببینند؟ به روشهایی دقت کنید که با آنها پشتمانه ای اقدامات شما ترس است نه ایمان.

به طور منظم توجه کنید که چگونه درخواست های کنترل کننده شما به کائنات ممکن است مانع دریافت بالاترین خوبی ها شود. در مورد راه هایی که مانع جریان کائنات می شوید، صادق باشید. در زندگی خودم موارد بی شماری وجود دارد که سعی کرده ام به جای تسلیم کردن، کنترل کنم. من دوران بیست سالگی خودم را صرف کردم تا بتوانم زندگی عاشقانه خودم را کنترل کنم تا احساس امنیت داشته باشم. من به خاطر روشهایی که وارد ترس شدم احساس شرمندگی نمی کنم. من افتخار می کنم که می توانم این لحظات عدم هم فرکانسی را فرصت هایی برای مشاهده عدم ارتباطم با کائنات ببینم.

هرچه زودتر به روشهایی نگاه کنید که با آنها سعی در کنترل جهان دارید، زودتر می توانید تسلیم شوید. لیستی از تمام روش هایی که خواسته های خود را کنترل می کنید، در دفترچه تان بنویسید. هنگامی که در مورد روش هایی که می خواهید موقعیت ها را کنترل کنید، روشن و دقیق باشید، وقت

آن می رسد که مسیر انرژی خود را تغییر دهید و روش هم فرکانسی معنوی را اعمال کنید. زمینه ای را در زندگی انتخاب کنید که آن را کنترل کرده اید و این روش را در طول هفته بعد اعمال کنید.

### به خواسته تان فکر کنید و ببینید که چگونه به جهان خدمت می کند.

در دفترچه خود لیستی از تمام روشهایی را تهیه کنید که خواسته تان به شما الهام و انگیزه می دهد و به دیگران خدمت می کند. تمایل شما برای شادی، خودخواهی نیست. شادی شما هدیه ای است به جهان و همه اطرافیان.

### باور کنید که کائنات تحویل می دهد.

در دفترچه خودتان، آنچه را که می خواهید به روشنی بنویسید و سپس با اضافه کردن «این یا چیزی بهتر» آن را تسلیم کنید. سپس هر روز زمانی را برای مراقبه آرام در نظر بگیرید تا بتوانید انرژی خود را با خدمت و الهام بخشی پشت خواسته و میل تان هم فرکانس کنید. در مراقبه خود، همه شباهت و سؤالات را رها کنید و به خودتان اجازه دهید تا در مورد خواسته تان رویاپردازی کنید.

احساسات الهام بخشی و خدمت را در پشت خواسته خود احساس کنید. تصویر ذهنی ای داشته باشید که خواسته خود را برآورده کرده و انرژی مثبتی را به دنیا آورده اید. افرادی را ببینید که با حضور خواسته و شادی شما روحیه می گیرند. مراقبه برای تحقق خواسته تان روشی قدرتمند است و از طریق آن می توانید با خواسته تان هم فرکانس شوید.

## از موضع هم فرکانسی معنوی اقدام کنید.

به محض اینکه اثرات مرحله های اول و دوم را احساس کردید، می دانید که آماده اید تا از موضع هم فرکانسی معنوی دست به کار شوید زیرا احساس آرامش و اطمینان خواهید کرد. هنگامی که دیگر به نتیجه وابسته نباشید، یک علامت قطعی و مطمئن است که حالا زمان اقدام کردن است.

ایمان پشت میل خود را احساس کنید و با اعتماد به نفس اولین حرکت خود را انجام دهید. شاید بخواهید تلفن را بردارید و با زنی که او را تحسین می کنید، تماس بگیرید و از او بخواهید تا با شما قرار دوستانه ای داشته باشد. یا شاید یک پروژه شجاعانه را در محل کار پیشنهاد می دهید. به محض اینکه احساس هم فرکانسی کردید، اقدام کنید.

## صبور باشید.

صبر نشان می دهد که می دانید آنچه می خواهید در راه است. وقتی صبور هستید، به کائنات اجازه می دهید تا آنچه را که خودتان نمی توانید برای شما انجام دهد. شما فضا را برای انرژی کائنات خالی می کنید تا به روش هایی که نمی توانید تصور کنید، از شما پشتیبانی کند. صبر کنید و اجازه دهید.

برای تمرین صبوری، از این دعا استفاده کنید:

خواسته ی من در جهت الهام بخشی و خدمت به دیگران است و می دانم که این کافی است تا من را به سمت بالاترین خوبی ها سوق دهد. من این خواسته را به کائنات تسلیم می کنم و می دانم که هدایت می شوم.

صبوری و شکیبایی فضایی را برای کائنات فراهم می کند تا بتواند از طریق مردم به نفع شما کار کند. وقتی دیگران را مجبور نمی کنید تا برنامه‌ی شما را جلو ببرند ، می توانید آنها را آزاد کنید تا راهنمایی‌های خود را از کائنات دریافت کنید. وقتی فردی تحت فشار قرار می‌گیرد، نمی تواند از خواسته‌های شما حمایت کند.

طی این سال‌ها به عنوان یک کارآفرین، باید صبر و شکیبایی را تمرین می‌کردم. به محض اینکه رها کردم، روش هم فرکانسی معنوی را انجام دادم و صبور بودم، تیم من بهترین راهها را به من نشان دادند. آنها ایده‌هایی را به من ارائه می‌دهند که خودم هیچ وقت نمی‌توانم به آنها فکر کنم و بدون اینکه نیاز به من داشته باشند تصمیم‌های خلاقانه می‌گیرند. بگذارید دیگران آزاد باشند تا کائنات بتواند از طریق آنها فعالیت کند.

افراد صبور، انرژی آرامش را از خود ساطع می‌کنند. این فرکانس ارتعاشی دقیقاً همان چیزی است که کائنات به آن پاسخ می‌دهد. در مسیر تحقق خواسته‌تان صبور و شکیبا باشید و اجازه دهید فرآیند تحقق خواسته‌تان به طور طبیعی پیش برود. اگر صبور باشید از آنچه اتفاق می‌افتد، شگفت زده خواهید شد.

### هم فرکانسی معنوی چه احساسی به شما می‌دهد

بعد از یک هفته تمرین روش هم فرکانسی معنوی، تجربه‌تان را در دفترچه‌تان ثبت کنید. دقیقاً توضیح دهید که چه احساسی دارد. شاید احساس راحتی و دل‌آسودگی می‌کنید. شاید نفس راحتی می‌کشید و دیگر به یک نتیجه فکر نمی‌کنید. آن را بنویسید تا بتوانید احساس و وضعیت احساسی

خود را به خاطر بسپارید. بنویسید که وقتی از موضوع هم فرکانسی معنوی کاری را انجام می دهید چگونه کائنات به شما کمک می کند. در مورد تفاوت بین اقدام از روی ایمان و اقدام از روی ترس کاملاً شفاف و روشن باشید. این تفاوت را کاملاً دقیق بدانید تا بتوانید در لحظه متوجه شوید و تغییر کنید. وقتی متوجه می شوید که با اعمال خود هم فرکانس نیستید، به روش چهار مرحله ای برگردید و دوباره هم فرکانس شوید. اقدام کردن از هر موضعی به غیر از موضع هم فرکانسی معنوی بی ثمر است و کائنات از خواسته های شما پشتیبانی نمی کند.

### وعده های روش هم فرکانسی معنوی

وقتی این روش را به طور مداوم تمرین می کنید، دیگر نیازی به کنترل زندگی نخواهید داشت. با کارهایی که انجام می دهید احساس قدرت خواهید کرد. از بسیاری جهات احساس یک فرد جدید را خواهید داشت. هنگامی که دیگر کنترل نمی کنید و اجازه می دهید، متوجه تغییر سیستم عصبی خود می شوید. این اتفاق به باورنکردنی ترین شکل برای من اتفاق افتاد. وقتی واقعاً تسلیم روش هم فرکانسی معنوی شدم و آن را حالت پیش فرض خود قرار دادم، زندگی من کاملاً دگرگون شد. استرس کمتری داشتم، ذهنم روشن و بدنم آرام بود. من احساس حمایت بیشتری از سوی کائنات و دیگران داشتم و در تمام کارهایم هدایت الهی را حس می کردم. از همه مهم تر، احساس آسودگی داشتم زیرا می دانستم که اقداماتی که از موضع هم فرکانسی معنوی انجام می دهم کافی بود تا

خواستنه هایم را محقق سازم. می دانستم که وظیفه خودم را انجام داده ام و هرچه صبورتر باشم، بیشتر دریافت می کنم. یاد گرفتم که از سر راه کنار بروم و در نظم طبیعی دخالت نکنم.

امیدوارم که این روش شما را توانمند سازد، از شما حمایت کند و از همه مهمتر به شما آرامش ببخشد. هنگامی که اعتماد داشته باشید که اقدامات شما از موضع هم فرکانسی معنوی کافی است، می توانید فشار آوردن را متوقف کرده و دریافت کنید. این یک روش شگفت انگیز برای زندگی است! اگر فردی هستید که سعی در کنترل زندگی دارید، به شدت توصیه می کنم که این روش را به بالاترین اولویت خود تبدیل کنید. حتی اگر هیچ یک از اصول دیگر در کتاب را به کار نبرید و فقط به این روش تسلط داشته باشید، احساس خواهید کرد که قدرت جذب شما شدیداً افزایش می یابد. می خواهم در مورد معجزات شما بشنوم!

این روش را به مدت یک ماه تمرین کنید، و سپس خوشحال می شوم که با من در ارتباط باشید و به من بگویید که چه اتفاقی می افتد. می خواهم معجزه هایتان را با شما جشن بگیرم! استفاده از روش اقدام هم فرکانس معنوی یک خدمت عالی برای جهان است. وقتی از یک موضع الهام بخشی، خدمت و ایمان اقدام می کنید، کائنات می تواند حرکتی را ایجاد کند که تأثیر بزرگی بر دیگران خواهد گذاشت. وقتی داستان من در صفحه اول نیویوریک تایمز چاپ شد، این فقط یک تجلی شگفت انگیز نبود؛ این یک خدمت الهی به جهان بود. آن داستان، آموزه های معنوی من را در اختیار جویندگان جدید قرار داد و به آنها در کشف مسیرهای معنوی خود کمک کرد.

یک هفته بعد از چاپ این داستان، زنی جوان به نام نیکول که در نیویورک سکونت داشت با من تماس گرفت.

او گفت «من مقاله تو را خواندم. این دقیقاً همان چیزی است که به آن نیاز داشتم! من در تلاش برای یافتن هدف و خوشبختی بوده ام و داستان تو الهام بخش من بود تا تمرکز خودم را تغییر دهم و به یک مسیر معنوی بازگردم.» آن مکالمه باعث شد که نیکول مربیگری را به شکل خصوصی با من آغاز کند. ما چند سال با هم کار کردیم و زندگی او به طرز چشمگیری تغییر کرد. او شروع به استقبال از دنیایی فراتر از زندگی پرتحرک و بسیار سریع نیویورک، کار و زندگی اجتماعی خودش کرد. او یک زندگی معنوی را در آغوش کشید و اینگونه به تمام خواسته هایش رسید. امروز که بیش از 10 سال از آن زمان می گذرد، نیکول یک مرجع قابل اعتماد در زمینه سلامتی، یک راهنمای معنوی برای جامعه و یک مادر کاملاً هم فرکانس با کائنات است. ما دوستان صمیمی هستیم و من به خاطر خدمات او به دنیا، به خودم می بالم.

من و نیکول هر دو می دانیم که داستانی که او درباره زن جوانی در یک مسیر معنوی خوانده بود، کاتالیزوری برای بیداری خودش بود که مسیر زندگی او را تغییر داد. وقتی اقدامات شما از موضع هم فرکانسی معنوی هستند، از خواسته های شما به شکلی که تصور نمی کنید، پشتیبانی می شود. می توانید اعتماد کنید که پیروی از این روش باعث تسریع در جذب شما می شود، احساس آرامش زیادی به شما می دهد و کائنات از شما حمایت می کند. با صبوری و خواسته هایی که پشتوانه آنها ایمان و خدمت رسانی است، شما در هم فرکانسی با انرژی کائنات قرار می گیرید و شرایط را برای معجزاتی بسیار فراتر از هر چیزی که می توانستید تصور کنید، فراهم می کنید.

تمرین روش هم فرکانسی معنوی باعث می شود خواسته های خودتان را مطالبه کنید و کائنات آنها را تحویل شما دهد. یک روش قدرتمند برای مطالبه خواسته هایمان و چندین برابر کردن معجزه ها، شکرگزاری بیشتر است! در فصل بعدی، شما را راهنمایی می کنم که شکرگزاری را به یک عادت روزانه تبدیل کنید.



## فصل 9

### شکرگزاری کنید

در سال 2012، ناشران انگلیسی من، هی هاوس<sup>1</sup>، به عنوان بخشی از تور کتاب معتاد معنوی مرا به لندن دعوت کردند. قبلاً هیچ وقت به آن جا نرفته بودم و به همین خاطر از دیدار با جسیکا، مدیر تبلیغات جوان و مشتاق هی هاوس بسیار خوشحال بودم. ما تقریباً هم سن بودیم و او یک فرد واقعا موفق بود. جسیکا هم از دیدن من بسیار هیجان زده بود. او دو هفته حضور من را به طور کامل سازماندهی و برنامه ریزی کرده بود. او نه تنها چندین رویداد را هماهنگ کرده بود، بلکه همچنین تعدادی از بهترین موقعیت های رسانه ای کشور را در اختیار من قرار داد. من از سخت کوشی، حرفه ای گری و شخصیت جذاب او حیرت زده بودم. او حتی مرا به مکان های مورد علاقه خود برد که در آنجا چای و کیک های خوشمزه سرو می کردند!

من و جسیکا در آن دو هفته زمان زیادی را با هم گذرانیدیم. من واقعاً به او اعتماد کردم و چیزی در مورد انرژی او وجود داشت که باعث می شد واقعا احساس راحتی کنم. در پایان این سفر، به شهر بیرمنگام رفتیم و قرار بود در آنجا سخنرانی کنم. این یک ماجراجویی واقعی بود! در ایستگاه قطار ملاقات و سفری دو ساعت و نیمه را به سمت شمال شروع کردیم. در طول این مسیر، شروع به صحبت درباره چیزهایی کردیم که امیدوار بودیم در زندگی ما رخ دهند. من به جسیکا اعتماد کردم

---

<sup>1</sup> Hay House

و گفتم «من هفته بعد با پسر مورد علاقه ام در پاریس ملاقات می کنم و فکر می کنم می خواهد پیشنهاد ازدواج بدهد.» جسیکا با تعجب گفت «واقعا؟ من هم دو هفته دیگر با پسر مورد علاقه ام در پرتغال دیدار می کنم. من هم این حس رو دارم که می خواهد به من پیشنهاد ازدواج بدهد!»

ما با شورو هیجان در مورد همسر، بچه هایی که امیدوار بودیم داشته باشیم و شغلهایمان صحبت می کردیم. تنها چیزی که هر دو در زندگی بیش از همه خواهان آن بودیم آزادی انجام دادن کاری بود که موجب خوشحالی ما می شد. جسیکا با من راحت حرف می زد و گفت که گرچه زندگی در لندن را دوست دارد و از شغلش بسیار راضی است، اما امیدوار بود که روزی در یک شهر کوچک و آرامتر زندگی کند. او رویای داشتن شغلی را داشت که به او اجازه می داد تا در خانه کار کند و کنار فرزندانش باشد. من با دقت به حرفهای او گوش کردم و گفتم: «تو با این مهارت هایی که داری، می توانی در هر جایی کار کنی. مردم همیشه به دنبال مدیرتبلیغات و برنامه ریزان عالی هستند!» سپس گفتم که چقدر قدردان تخصص و سخت کوشی او هستم. من از اخلاق کاری او تعریف و قدردانی عمیق خود را ابراز کردم. سپس ناگهان گفتم «اصلا شاید روزی با هم کار کردیم. نظرت چیه؟»

او گفت «این واقعا رویایی خواهد بود!» بعد از سفر موفقیت آمیز من در انگلستان، در حالیکه سرشار از قدردانی برای جسیکا و تمام پشتیبانی های او بودم، به پاریس رفتم. همانطور که انتظار داشتم، زک در پاریس به من پیشنهاد ازدواج داد! واقعا خوشحال بودم. پس از بازگشت به نیویورک، به جسیکا ایمیل دادم تا این خبر را به او بدهم. او پاسخ داد که پسر مورد علاقه او هم پیشنهاد ازدواج داده بود! خواسته هایی که در آن قطار درباره آنها صحبت کرده بودیم شروع به آشکار شدن می کردند.

چهار سال گذشت و هر سال دوستان صمیمی تری می شدیم. هر بار که از انگلستان بازدید می کردم با جسیکا همکاری داشتیم. در آن زمان، جایگاه او در هی هاوس به سطح مدیر رویدادها ارتقا پیدا کرده بود. می دیدم که جسیکا واقعاً در کارش اعتماد به نفس دارد. او در حال پیشرفت بود. با وجود تمام موفقیت هایش، وقتی ایمیلی از او دریافت کردم که می گفت به دنبال شغل جدیدی در خارج از شهر است، تعجب نکردم. او از ترك شغل مهم خود در هی هاوس ناراحت بود، اما می دانست که این تصمیم درستی برای آینده خودش است. او می خواست فرزندى داشته باشد، در منزلش کار کند و زندگی آرامی داشته باشد. آرامشی که رفت و آمد طولانی به لندن این اجازه را به او نمی داد.

از بسیاری جهات، من و جسیکا شباهت هایی داشتیم. من و زک بیشتر وقت خود را در خارج از شهر نیویورک می گذراندیم. در این زمان آگاهانه کم کم سرعت زندگی را کم کرده و مانترهای زندگی خود را تکرار می کردم: «همه چیز در اطراف من اتفاق می افتد و واقعاً از من مراقبت می شود.»

وقتی ایمیلی از جسیکا دریافت کردم که او هی هاوس را ترک کرده و به حومه شهر نقل مکان کرده بود، یک صدای درونی بلند با من صحبت کرد و گفت: «با جسیکا همکاری کن!» هیچ ایده ای نداشتم که چطور این کار منطقی به نظر می رسد بود زیرا من به دنبال استخدام یک برنامه ریز رویدادها یا یک مدیر تبلیغات نبودم. اما می دانستم که او چقدر سخت کوش و باهوش است و این حس را داشتم که او می تواند هر چیزی را که از او بخواهم، انجام می دهد. بنابراین به ندای قلبم گوش کردم و فوراً با جسیکا تماس گرفتم تا موقعیتی را به او پیشنهاد کنم. و او فوراً پذیرفت. بعد از یک ماه کار با جسیکا، مشخص بود که او قرار است بخش بسیار مهمی از تیم من باشد.

حالا جسیکا به همراه همسر و فرزندش در حومه شهر است و با من به عنوان مدیر ارشد پروژه همکاری می کند! او مرتباً به من یادآوری می کند که چقدر قدردان کار کردن با چنین شرکت ماموریت محور، کمک به مردم و اوقات خوشی داشتن است. ما به یکدیگر آزادی، امنیت و رشد بخشیده ایم. یک رویای کوچک و قدردانی های زیاد به خواسته های ما واقعیت بخشید. روزی نیست که قدردان تمام زحمات جسیکا برای تجارت و زندگی خودم نباشم. قدردانی متقابل ما رابطه ای فراتر از بزرگ ترین رویاها را ایجاد کرده است. ما هر آنچه را که امیدوار بودیم، به دست آوردیم!

معتقدم که این تجلی الهی ناشی از انرژی قدردانی و شکرگزاری است. آن احساس قدردانی و اشتیاقی که در سال 2012 در آن قطار احساس کردیم، تمایل آشکاری را به کائنات نشان داد. شکرگزاری ما از یکدیگر، تمام مقاومت و شک و تردیدها را رها کرد. شکرگزاری مسیری را برای تجلی طبیعی خواسته ها در بهترین زمان ممکن باز کرد.

یکی از مهمترین عناصر ایجاد زندگی رویاهایتان این است که اجازه دهید شکرگزاری راهنمای شما باشد. از هر چیزی قدردانی کنید، بیشتر از آن را بدست می آورید. دلیلش این است که وقتی شکرگزاری می کنید، با ماهیت عشق هم فرکانس هستید. شکرگزاری انرژی پذیرش و عدم مقاومت است و بدون مقاومت، جذب کننده ی حرفه ای هستیم. در یک حالت شکرگزاری، شما آرام و تسلیم هستید. این همان انرژی کامل برای خلق خواسته های شما است. وقتی با شکرگزاری هم فرکانس هستید، می توانید خواسته های خود را به کائنات تسلیم و به یک نیروی فراتر از خودتان اعتماد کنید. این اتفاق برای من و جسیکا افتاد. ما روی قدردانی و شکرگزاری متمرکز شدیم و کائنات ما را در مسیر درست هدایت کرد.

## با شکرگزاری از سر راه کنار می روید

هدف از این کتاب کمک به شما برای رها کردن کنترل و اجازه دادن به کائنات برای پشتیبانی از خواسته های شما است. سریعترین راه برای رها کردن کنترل این است که در یک وضعیت شکرگزاری قرار بگیریم. وقتی این انرژی را در اختیار دارید، بدون توجه به اینکه خواسته های شما تحقق یافته است یا نه، در لحظه احساس خوبی می کنید و در طول مسیر رسیدن به خواسته هایتان اوقات خوشی خواهید داشت. هنگامی که در یک وضعیت شکرگزاری هستیم، فعالانه اجازه می دهید تا آنچه که می خواهیم به سمت ما بیاید و موانع قدرت جذب را برطرف می کنیم.

## شکرگزاری شما را تبدیل به یک جذب کننده ی حرفه ای می کند

وقتی تمرکز شما روی کار و پیشرفت است، احساس خوبی خواهید داشت و آن حال خوب چیزی است که باعث جذب بیشتر خواسته هایتان می شود. اما بسیاری از افراد به روشهایی عمل می کنند که کاملاً مخالف با این روش است. آنها احساس ناامیدی می کنند زیرا نسبت به مواردی که درست پیش نمی روند، وسواس دارند. این افراد غالباً شکایت می کنند. این کار تنها ممکن است باعث آسودگی موقت آنها شود، اما چیز دیگری به آنها نمی دهد. تمرکز ما روی موارد منفی، فقط بیشتر از آنچه را که نمی خواهیم، به ما می دهد. در حالی که تمرکز روی شکرگزاری، ما را به نقطه ی جذب بهتر سوق می دهد. تقریباً همه ما می توانیم به خاطر جنبه هایی از دنیای خودمان شکرگزار و قدردان باشیم.

اغلب وقتی این پیشنهاد را با مردم به اشتراک می گذارم، با مقاومت آنها روبرو می شوم. آنها می گویند «اما اگر من شکرگزاری این وضعیت بد باشم، در اینجا گیر می کنم.» آنها فکر می کنند قدردانی آنها به کائنات می گوید که آنها واقعاً از شرایطی که در آن هستند، خوشحال اند.

در حقیقت، شکرگزاری بلیط خروج آنها از این وضعیت است. تمرکز روی احساس خوب بسیار با ارزش تر از تمرکز روی خواسته یا هدف شماست. کائنات به انرژی پاسخ می دهد و شرایط و فرصت‌هایی مشابه با آن انرژی را به شما ارائه می دهد. اگر خواسته شما دور از دسترس است، روی آنچه که خوب است تمرکز کنید و اینگونه به خواسته های خودتان نزدیک تر می شوید. بگذارید کائنات به سرعت به احساسات خوب شما پاسخ دهد و خیلی زود به آنچه واقعاً می خواهید نزدیک شوید.

شکرگزاری از آنچه انجام می دهید، شما را در موقعیت مناسبی قرار می دهد تا فرصت های بهتری را بدست آورید و این باعث می شود پذیرای راه حل های خلاقانه تری باشید که در غیر این صورت ممکن بود آنها را از دست بدهید. این باعث می شود که به مهربانی و حمایت دیگران توجه کنید. در پشت احساس شکرگزاری، انرژی قدرتمندی وجود دارد. این انرژی شما را بالا می برد، ذهن شما را باز می کند و شما را به آشنایی برای جذب خواسته هایتان تبدیل می کند.

مجبور نیستید به خاطر چیزهایی که درست نیستند، شکرگزاری کنید. در عوض، شکرگزار چیزهایی در زندگی تان باشید که به خوبی پیش می روند اینگونه است که قدرت شکرگزاری فعال می شود.

انرژی شکرگزاری سریعترین راه برای خروج از یک وسواس منفی است. یک مثال عالی برای این موضوع، دوست خوب من الکس است. او تصمیم بدی گرفت که نمی توانست از آن خارج شود. او ماه ها در مورد آنچه می توانست متفاوت انجام دهد، وسواس داشت.

نقطه جذب او روی منفی ها متمرکز بود. و هر چه بیشتر سعی در دوری از منفی ها داشت، احساس منفی نگری بیشتری می کرد. دلیل آن این است که گاهی اوقات وقتی واقعاً سخت تلاش می کنیم تا از یک موضع منفی خارج شویم، در واقع انرژی بیشتری به آن می دهیم. سرانجام الکس از وسواس منفی نگری خودش خسته شد و برای کمک نزد من آمد. در تلاش برای هدایت او به سوی یک انرژی جدید، از او پرسیدم که در حال حاضر در زندگی شکرگزار چه چیزی است. اولین پاسخ وی این بود: «راستش من قدردان موارد بسیاری هستم، اما این احساس خیلی دور از دسترس است زیرا تنها چیزی که در حال حاضر می توانم به آن فکر کنم این اشتباه بزرگ است.» به او توضیح دادم که در این لحظه او نمی تواند به خروج از داستان منفی اش فکر کند، اما می تواند تمرکزش را تغییر دهد. او مایل به این تغییر بود و شروع به شکرگزاری کرد. او گفت که قدردان همسر و فرزندانش است. او قدردان دوستی بین ما و توانایی خودش برای یادگیری از اشتباهاتش بود. سپس گفت: «وای، من واقعاً قدردان این اشتباه هستم زیرا حالا دیگر این کار را تکرار نمی کنم!» در عرض چند ثانیه الکس توانست با شکرگزاری از داستان منفی خودش خارج شود. شکرگزاری باعث شد که او حتی قدردان شرایط خاص خودش باشد.

شما هم این روش را امتحان کنید! بخشی از زندگی خود را در نظر بگیرید که می خواهید در آن همه چیز متفاوت باشد. شاید می خواهید یک رابطه عاشقانه بسیار خوب داشته باشید. به جای تمرکز بر

روی این که قرار گذاشتن با فرد مورد علاقه تان چقدر دشوار است به چیزی فکر کنید که اکنون در زندگی قدردان آن هستید. درباره روابط بسیار خود با یک دوست نزدیک فکر کنید. قدردان خانواده و اطرافیان باشید. با قدردانی از روابط خوبی که دارید، انرژی خود را در مورد روابط به طور کلی تغییر می دهید. همچنین می توانید با شکرگزاری از سلامتی، پروژه های خلاقانه یا هر چیز دیگری که باعث می شود حالتان خوب شود، افکار بهتری داشته باشید. شاید بخواهید فراوانی بیشتری در زندگی داشته باشید، اما تمام آنچه در مورد آن فکر می کنید بدهی است. شروع به شکرگزاری از نعمت هایی که اکنون دارید، بکنید. قدردان دسترسی خودتان به این کتاب باشید. قدردان اینترنت به عنوان یک منبع قدرتمند برای یافتن مشاغل جدید یا کسب درآمد آنلاین باشید. به محض اینکه مسیر تمرکز خود را تغییر دهید، احساس فراوانی لازم برای تغییر نقطه‌ی جذب تان را ایجاد می کنید. این احساس همان چیزی است که باعث ایجاد فراوانی بیشتر در زندگی شما می شود.

## شکرگزاری را عادت خودتان کنید

روش های زیادی وجود دارد که می توانید شکرگزاری را یک عادت کنید. یک راه عالی این است که روز خود را با شکرگزاری شروع کنید! هر روز صبح سه تا پنج صفحه شکرگزاری در دفترچه خودتان بنویسید. آبراهام هیکس از این تمرین به عنوان «غرش قدردانی<sup>2</sup>» یاد می کند. با پر کردن هر صفحه، عشق درون شما گسترش می یابد و احساس فوق العاده ای خواهید داشت.

---

<sup>2</sup> a rampage of appreciation

می توانید در مورد ساده ترین چیزها بنویسید. می توانید قدردان تختخواب راحت خود، قهوه صبحگاهی، کارهایی که انجام می دهید و دوستانی که دارید، باشید. یا همانطور که دوست عزیزم جو واتسون<sup>3</sup> می گوید: «شکرگزار بیدار شدن در صبح باشید.» می توانید قدردان خودتان باشید چرا که دیروز شرایط سختی را مدیریت کردید. فقط وارد یک جریان سریع شکرگزاری شوید و اجازه دهید که خودکار شما روی صفحات به حرکت درآید. همچنین می توانید این تمرین نوشتن را قبل از خواب انجام دهید. اگر در یک حالت شکرگزاری به خواب بروید، وقتی که استراحت می کنید، ارتعاش خود را افزایش می دهید. وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، هیچ مقاومتی را احساس نمی کنید و فقط عشق است و عشق.

### بیشتر و بیشتر شکرگزاری کنید

بعد از شروع به پرورش احساس شکرگزاری، سعی کنید این کار را تا می توانید انجام دهید. وقتی وارد جریان شکرگزاری می شوید، باید انگیزه بیشتری را در پشت آن ایجاد کنید. به محض اینکه شکرگزاری باعث لبخند و احساس خوبی در شما می شود، این کار را ادامه دهید! دلایل بیشتری برای شکرگزاری پیدا کنید. وقتی افکار خود را به سمت شکرگزاری بیشتر و بیشتر هدایت می کنید، حرکت مثبتی را به وجود می آورید و ارتعاش احساس خوب خود را بزرگ می کنید.

<sup>3</sup> Joe Watson

نفس (ایگو) اغلب سعی در خفه کردن حرکت مثبت ما دارد. گفتگوی درونی نفس توسط افکار و عقاید منفی ادامه می یابد. ما یاد گرفته ایم که به این باورهای مبتنی بر ترس اعتماد کنیم تا حس کاذب کنترل و امنیت داشته باشیم. اما امنیت واقعی در توانایی ما برای هم فرکانسی با عشق کائنات نهفته است. به همین دلیل بسیار مهم است که به طور فعالانه متوجه احساسات خوب خود و دستیابی به تعداد بیشتری از آنها باشیم. بیشتر و بیشتر شکرگزاری کنید. بگذارید احساسات آزادانه جریان داشته باشند تا انرژی مثبت بزرگی را در بدن خود احساس کنید. وقتی شکرگزاری می کنید، می توانید به چیزهای بیشتری فکر کنید که قدردان آنها هستند. سوار موج احساسات خوب خود شوید تا از جریان مثبت خود استفاده کنید. توجه کنید که وقتی بیشتر و بیشتر شکرگزاری می کنید، چه اتفاقی می افتد. ممکن است احساس انرژی بیشتری داشته باشید. حضورتان باعث روشن شدن اطرافیان می شود. ایده های الهام بخش به طور طبیعی ظاهر می شوند و احساس ارتباط قوی تری به یک قدرت بالاتر خواهید داشت. وقتی اجازه می دهید که شکرگزاری از طریق شما جریان یابد، با عشق کائنات یکی می شوید.

حتی ممکن است بخواهید شکرگزاری خود را با شخص دیگری به اشتراک بگذارید زیرا آنها نیز از ارتعاشات بالای شما بهره مند خواهند شد. اگر در زندگی خودتان قدردان کسی هستید، به آنها بگویید. قدردانی مسری است و قدرت لازم برای تغییر کامل انرژی یک رابطه را دارد. من و همسرم از لحظه ای که بیدار می شویم قدردانی خودمان را نسبت به یکدیگر به اشتراک می گذاریم. ما می گوییم « من قدردان تو هستم چون ..... » و دلایل متعددی را می گوییم که چرا یکدیگر را دوست داریم و قدردان هستیم. صبح هایی که با عجله از رختخواب خارج می شویم

و قدردانی نمی کنیم، هرگز همان جریان و انرژی مثبت روزهایی را ندارد که در آن صبح هایمان را با قدردانی از هم شروع می کنیم. قدردانی را یک عادت کنید تا بتوانید به راحتی یک وضعیت جریان مثبت را در زندگی خود حفظ کنید.

### شکرگزار تحقق خواسته هایتان باشید

فراموش نکنید که بعد از تحقق خواسته هایتان، شکرگزاری کنید! پدیده جالبی بعد از تحقق خواسته های افراد وجود دارد. آنها در ابتدا هیجان زده هستند، اما خیلی زود صدای درونی ترس حال خوب آنها را تباه می کند. صدای ترس باعث می شود باور کنید که این تحقق برای واقعی بودن بیش از حد خوب است یا اینکه ممکن است چیزی اشتباه پیش برود. این به خصوص زمانی رخ می دهد که مدت زمان زیادی منتظر تحقق خواسته تان بوده اید. در این شرایط است که باید شکرگزاری وارد شود. لحظه ای که خواسته خود را تحقق بخشیدید، شکرگزاری کنید. یک یا دو دقیقه بنشینید و به این فکر کنید که چقدر قدردان تحقق خواسته هایتان هستید. لحظه تحقق را کنار نزنید. این لحظه را جشن بگیرید!

وقتی در تلاش برای حفظ چیزی هستید، تحقق خواسته های شما ممکن است باعث شعله ور شدن ترس شود.

برای مثال، دوست من هیچ مشکلی در ایجاد روابط ندارد اما مشکل او حفظ این روابط است. این داستان بارها و بارها رخ می دهد: او یک رابطه خیلی خوب را شروع می کند، اما ظرف شش ماه

دیگر در آن رابطه‌ها حضور ندارد و ناپدید می‌شود. هر وقت که یکی از رابطه‌های او پایان می‌یابد، به نظر می‌رسد بخشی از یک فیلم تکراری را پخش می‌کند. وقتی برای مشاوره نزد من آمد، خودش را به دلیل پایان این روابط سرزنش می‌کرد. او مدام می‌گفت «حتماً من دختر جذابی نیستم و یا شایدم باهوش نیستم. آخه مشکل من چیه؟» من با دلسوزی زیاد جواب دادم و به او گفتم که او هیچ مشکلی ندارد. مشکل، نقطه تمرکز او بود. او به خاطر ترس از جدایی، هرگز به خودش اجازه نمی‌داد که در مورد این رابطه‌ها هیجان زده شود. ویرانی اولین جدایی، در پس ذهن او باقی مانده بود. ترس او از پایان رابطه‌ها همان دلیل اصلی پایان یافتن روابط جدیدش بود. همیشه در پایان رابطه‌ها به او می‌گفتند «تو فوق العاده‌ای اما چیزی درست نیست.»

آیا این وضعیت آشنا به نظر می‌رسد؟ درست وقتی دقیقاً به خواسته‌هایتان می‌رسید، صدای ترس سعی می‌کند شما را پایین بکشد. بنابراین باید به محض اینکه خواسته‌های خود را تحقق بخشیدید، وارد یک وضعیت عمیق شکرگزاری شوید.

بهترین راه برای رسیدن به خواسته‌هایتان شکرگزاری است. به یک سفر درونی شکرگزاری بروید. به این فکر کنید که چقدر برای جذب این خواسته‌ها به خودتان افتخار می‌کنید. خبرهای شگفت‌انگیز را جشن بگیرید و برای تجربه این روش جدید بودن هیجان زده شوید. با تمام وجود شکرگزاری کنید. این عمل نه تنها به شما کمک می‌کند تا از رسیدن به خواسته‌هایتان، لذت ببرید، بلکه انرژی شما را نیز بالا می‌برد تا بتوانید بیشتر و بیشتر به خواسته‌هایتان برسید. چیزهای خوب متعلق به افرادی است که احساس خوبی دارند.

## شکرگزاری پادزهر نگرانی است

من ساعتهای بی شماری را صرف نگرانی در مورد چیزهایی کرده ام که نمی توانستم آنها را کنترل کنم. خوشبختانه، با گذشت زمان، من یک تمرین معنوی قوی را ایجاد و ابزارهای زیادی را جمع کردم تا به کمک آنها خودم را از نگرانی نجات دهم. بهترین ابزار شکرگزاری است. وقتی در وضعیت شکرگزاری هستید، جایی برای نگرانی وجود ندارد، زیرا شما نمی توانید همزمان هم شکرگزاری باشید و هم نگران. هر وقت متوجه شوم که نگران چیزی فراتر از کنترل خودم هستم، بلافاصله شروع به ذکر دلایلی برای شکرگزار بودن می کنم. این قدردانی ها می تواند مربوط به موضوعاتی باشد که من نگران آنها هستم یا موضوعاتی که نگرانیشان نیستم. مهم نیست.

آنچه اهمیت دارد این است که من تمرکز خود را از الگوی اعتیادآور نگرانی به عادت مثبت شکرگزاری تغییر می دهم. لحظه ای که مسیر تمرکز خود را تغییر می دهم، نگرانی برطرف می شود. بعضی روزها چندین بار از این تمرین استفاده می کنم. من بارها و بارها این کار را انجام داده ام و حالا شکرگزاری حالت پیش فرض من است!

وقتی تصمیم می گیریم که با لنزهای شکرگزاری ببینیم، هر موقعیتی را می توان با عشق بیشتری تجربه کرد. حتی شرایط سخت را می توان از طریق این لنزها مشاهده کرد. وقتی دیدگاه شکرگزاری را انتخاب می کنید، می توانید به جای اینکه قربانی تجربه خود شوید، فرصت های رشد بزرگی را پیدا کنید. برای مثال، وقتی در مورد سال 2005 و اعتیادم به مواد مخدر و الکل فکر می کنم، چیزی جز شکرگزاری ندارم. قدردانی عمیق من به خاطر بهبودی، چیزی است که من را در این سالها پاک

و هوشیار نگه داشته است. من قدردان اعتیاد خودم هستم، زیرا کاتالیزوری برای مسیری معنوی بود که امروز در آن قرار دارم. من خودم را به خاطر اعتیاد به مواد و نوشیدنی های الکلی قضاوت نمی‌کنم. من آن را جشن می‌گیرم! با شکرگزاری توانسته‌ام آنچه را که می‌توانست یک شرایط شرم‌آور باشد، به یک معجزه تبدیل کنم. من از کائنات برای تمام درسهای الهی و جهت‌گیری روشن در مسیرم تشکر می‌کنم. از همه مهم‌تر، من قدردان اعتیاد خودم هستم، زیرا با بهبودی توانسته‌ام به دیگران کمک کنم که هوشیار باشند.

وقتی تصمیم می‌گیرید که تجربیات خود را از طریق لنزهای شکرگزاری ببینید، می‌توانید یک چیز بسیار ناراحت‌کننده را به یک معجزه تغییر دهید. می‌توانید از دل شکستگی به عنوان فرصتی برای یک احساس عمیق، یا می‌توانید از یک تشخیص بیماری به عنوان کاتالیزوری برای قرار دادن شما در مسیر بهبودی قدردانی کنید. شکرگزاری به شما چشم اندازی می‌دهد که با عشق کائنات هم‌فرکانس است. وقتی زندگی خود را از طریق این لنزها می‌بینید، می‌توانید پذیرای انرژی شکرگزاری باشید. با پیدا کردن چیزهایی برای شکرگزاری، می‌توانید به راحتی یک تجربه دشوار را به عنوان یک وسیله یادگیری عالی در سفر معنوی خود قبول کنید. بگذارید شکرگزاری مسیر شما را روشن و شما را به جلو هدایت کند.

## شکرگزار تمام افراد زندگی خودتان باشید

وقتی در مورد دیگران قدردانی می کنید، بلافاصله احساس تسکین خواهید کرد. در کتاب قضاوت‌زدایی فصلی با عنوان «برای اولین بار ببین» وجود دارد. در آن فصل پیشنهاد می‌کنم که خوانندگان روی فردی تمرکز کنند که از آنها دلخور هستند و از آنها می‌خواهم لیستی از مواردی را بنویسید که برای آنها قدردان آن فرد هستند. هدف این است که آگاهانه تصمیم بگیریم آن شخص را در روشنایی و نور خودشان ببینیم و بپذیریم و ببینیم که عشق درون آنها بازتابی از خود ما است.

این مرحله می‌تواند برای افرادی چالش برانگیز باشد که احساس می‌کنند رفتار بدی با آنها صورت گرفته است. در این موارد، پیشنهاد می‌کنم که از آنچه توانستند از این رابطه یاد بگیرند، حتی اگر دردناک باشد، قدردانی کنند. به آنها می‌گویم که من این تمرین را در روابط فعلی و گذشته خودم به کار برده‌ام و نتایج معجزه‌آسایی را تجربه کرده‌ام. با تمرین **برای اولین بار ببین** و قدردانی از افرادی که از آنها دلخور بودم، احساس آزادی جدیدی را حس کردم. از افکار منفی آزاد شده بودم و توانستم خود را از احساس عصبانیت روزمره آزاد کنم.

قدردانی از افرادی که به ما آسیب رسانده‌اند، کمک می‌کند تا انرژی منفی را که روی ما دارند، آزاد کنیم. وقتی از دیگران ناراحت می‌شویم، قدرت جذب را مسدود می‌کنیم زیرا ناراضی‌ای، ما را در حالت ارتعاشی کم انرژی نگه می‌دارد. اگر می‌خواهیم زندگی راحتی داشته باشیم و به آسانی خواسته‌های بیشتری را جذب کنیم، بخشش ضروری است. وقتی گذشته را رها می‌کنید، فضا را برای جذب آنچه در زمان حال می‌خواهید، آماده می‌کنید.

## مراقبه برای شکرگزاری

یک روش قدرتمند برای اتصال به قدرت جذب مراقبه در مورد احساس شکرگزاری است. در عرض چند دقیقه از تمرین مراقبه، می توانید برای جذب خواسته هایتان مانند یک آهنربا شوید! این مراحل را دنبال کنید تا خود را با کائنات هم فرکانس کنید و با قدرت خود هماهنگ شوید.

- با پیدا کردن یک فضای آرام و راحت مراقبه خود را شروع کنید. دفترچه خود را باز کنید و یک

صفحه کامل شکرگزاری بنویسید

- به موسیقی که دوست دارید، گوش کنید. حتما آهنگی را انتخاب کنید که باعث می شود

احساس خوبی داشته باشید.

- هنگام گوش دادن به آهنگ، در مراقبه بنشینید و در مورد همه چیزهایی که شکرگزار آنها

هستید، فکر کنید. بگذارید ذهن شما بیشتر و بیشتر شکرگزاری کند. اجازه دهید تا

احساسات مثبت از درون شما جاری شود. احساسات را حس کنید و بگذارید جریان پیدا

کنند.

- سوار بر نیروی احساسات خوب شوید.

- وقتی آماده شدید، به آرامی از مراقبه بیرون بیایید و دفترچه خودتان را بردارید. یک بار دیگر

بگذارید خودکار شما جاری شود و به نوشتن در مورد چیزهایی که قدردان آنها هستید، ادامه

دهید. تا هر زمان که لازم است، بنویسید.

این تمرین مراقبه شکرگزاری احساس بسیار خوبی به شما می دهد. وقتی انرژی خود را با این

احساسات خوب هماهنگ می کنید، فوراً متوجه یک تغییر اساسی خواهید شد. احساس زنده بودن

و بیدار شدن خواهید کرد. الهام بخش خواهید بود، مردم می خواهند زمان بیشتری را با شما بگذرانند و سرعت جذب شما سرعت بیشتر خواهد شد. زمان های بی شماری در زندگی من وجود دارد که بعد از انجام یک مراقبه شکرگزاری ، شاهد پشتیبانی شگفت انگیز کائنات بوده ام. این تمرین را انجام دهید و ببینید که سرعت رسیدن به خواسته هایتان بیشتر و بیشتر می شود. از همه مهمتر، جشن بگیرید که چقدر احساس خوبی دارید!

وقتی از خودتان و دیگران شکرگزاری می کنید، می توانید در نزدیک ترین حالت به انرژی کائنات قرار بگیرید. زمانی واقعاً یک جذب کننده ی حرفه ای هستیم که انرژی ما با انرژی عشق مطابقت دارد. در این حالت پر انرژی، هر چیزی ممکن است. می توانید گذشته را بهبود ببخشید، آنچه را که می خواهید در زمان حال جذب کنید و می دانید که آینده به بهترین شکل خودش را آشکار خواهد کرد. در این حالت عشق، شما بسیار قدرتمند هستید زیرا با منبع کائنات، هم فرکانس می شوید. در این حالت مقاومتی نیست و تنها عشق وجود دارد.

آن عشق چیزی است که از تمام مرزها عبور و مسیر را برای شما هموار می کند. ما فکر می کنیم که برای رسیدن به خواسته هایمان باید سخت تلاش کنیم در حالیکه باید از تلاش کردن دست بکشیم و شکرگزاری کنیم. شکرگزاری این قدرت را دارد که شما را در یک حالت آرامش قرار دهد که در آن پذیرای جریان مثبت جهان هستید. در این حالت پذیرش، قدرت جذب شما در بالاترین حالت قرار دارد و شما آماده تحقق خواسته هایتان هستید. تلاش خود را متوقف و شروع به شکرگزاری کنید.

شکرگزاری نقش مهمی در فصل آینده خواهد داشت. در فصل 10 به شما کمک می‌کنم تا ایمان خود را به کائنات تقویت کنید. هرچه بیشتر شکرگزاری کنید، اعتماد کردن به قدرت کائنات بیشتر می‌شود و باور می‌کنید که شما لایق دریافت معجزه‌ها هستید.

شکرگزاری‌هایم من را به سمت تحقق بزرگ‌ترین خواسته‌ها رسانده است. امروز شش سال پس از آن مسافرتم به لندن، جسیکا و من هنوز انرژی شکرگزاری را از خود ساطع می‌کنیم. ما قدردان دوستی، همکاری تجاری و کار بزرگی هستیم که می‌توانیم در این دنیا انجام دهیم. ما قدردان تیم فوق‌العاده‌ای هستیم که فرصت کار کردن با آنها را داریم. و ما قدردان شما خواننده‌های عزیز هستیم زیرا بهترین دلیل برای هر روز بیدار شدن و کار کردن ما را رقم زده‌اید. دوستی و روابط تجاری ما به دلیل شکرگزاری است. و این همان شکرگزاری است که همچنان ما را به جلو سوق می‌دهد تا جنبشی را در سراسر جهان ایجاد کنیم. با پایان این فصل، به دفترچه یادداشت شکرگزاری خودم فکر می‌کنم و خوشحالم که نام جسیکا همیشه در بالای صفحه است.

امیدوارم که شکرگزاری راه را برای شما هموار کند. می‌دانم لحظه‌ای که تمرین‌های این فصل را انجام دهید، معجزاتی را تجربه خواهید کرد. روی احساس خوب تمرکز کنید و ببینید که احساسات مثبت شما بیشتر می‌شود. حالا که احساس بهتری دارید، قدردان توانایی خود برای تغییر سریع انرژی باشید. به دنبال چیزهای بیشتری برای شکرگزاری باشید و همچنان جشن بگیرید که شکرگزاری چقدر احساس خوبی دارد. به این فرآیند اعتماد کنید و بدانید که هرچه بیشتر با انرژی شکرگزاری هماهنگ شوید، کائنات بیشتر به خواسته‌های شما پاسخ می‌دهد.

## فصل 10

### بگذارید کائنات رویاهای شما را محقق سازد

در مارس 2017، من سخت تلاش می‌کردم تا زخم‌های اساسی گذشته ام را درمان کنم، به دنبال کنترل شغلم نباشم و یاد بگیرم چگونه به مردم اعتماد کنم تا از من پشتیبانی کنند. همچنین سه سال بود که در تلاش برای بارداری بودم. من تمایل عمیقی به مادر بودن داشتم، اما همچنان با موانع عاطفی روبرو می‌شدم.

با جدیت در تلاش برای بارداری بودم. اما هرچه بیشتر سعی در کنترل بارداری داشتم، ناامیدتر می‌شدم. چرا من در هر زمینه دیگری از زندگی یک جذب کننده‌ی حرفه‌ای بودم، اما نمی‌توانستم فرزندم را جذب کنم؟

یک روز بعد از ظهر در دفتر کارم نشسته بودم و با ناامیدی از پنجره به بیرون نگاه می‌کردم. احساس شکست و شرمندگی داشتم. من به صورت عمومی در مورد تمایلم به مادر شدن نوشته بودم و سخنرانی می‌کردم. سخت تلاش می‌کردم تا چراغ امید برای خوانندگان و مخاطبانم باشم، اما در آن لحظه خودم ناامید بودم. ایمان داشتن و احساس ارتباط با کائنات برایم دشوار بود. من به یک مداخله معنوی احتیاج داشتم. با چشمان بسته در سکوت نشستم و نفس عمیقی کشیدم. دعا کردم و گفتم «بار دیگر آرزوی خودم را تسلیم می‌کنم و آماده راهنمایی هستم.» وقتی چشمانم را باز کردم، چیزی در دید من ظاهر شد.

دو بوقلمون وحشی بزرگ به آرامی در حال عبور از چمنزار من بودند. این بوقلمونها توجه من را از دلسردی به رضایت تغییر دادند. لحظه ای که تمرکز من از خودم برداشتم و روی این حیوانات زیبا متمرکز شدم، احساسات من در مقیاس عاطفی بالا رفتند. راه رفتن آنها را تماشا می کردم. صلح و آرامش آنها باعث شگفتی من شده بود. این یک لحظه‌ی مراقبه‌ی واقعی بود که به من کمک کرد تا از ناامیدی به سوی امید و هم‌فرکانسی با کائنات حرکت کنم. آن روز بعد از ظهر، از شوهرم خواستم تا با من مراقبه کند. هر از گاهی، با او مراقبه می‌کنم و از راهنماهایمان می‌خواهیم تا با من صحبت کنند و جهت درست را به ما نشان دهند.

اغلب وقتی صحبت می‌کنم، می‌توانم به بهترین شکل به راهنماهایم متصل شوم، بنابراین وقتی با زک مراقبه می‌کنم و از راهنماهایم می‌خواهم تا از طریق من صحبت کنند، حکمت و خرد بزرگی خودش را آشکار می‌سازد. این راهنماها همچنین عاشق زمانی هستند که با هم مراقبه می‌کنیم. ما مراقبه می‌کنیم و از راهنماهای معنوی می‌خواهیم تا وارد مراقبه ما شوند و جهت روشنی را به ما نشان دهند. در عرض چند لحظه، احساس کردم که دستانم مور مور می‌شود و انرژی گرمی از عشق از بدنم عبور می‌کند. چند دقیقه در سکوت نشستیم و سپس راهنماهایم شروع به هدایت افکارم کردند.

کلماتی را گفتم که مال من نبودند. راهنماها به ما اطمینان دادند که کائنات برای فرزند ما برنامه ای دارد. آنها ما را تشویق کردند که صبور باشیم و به زمان بندی کائنات اعتماد کنیم. سپس پیشنهاد کردند که معنای معنوی بوقلمون وحشی را در گوگل جستجو کنیم. با صدای بلند خندیدم و در مورد آن بوقلمون ها برای زک توضیح دادم. واضح بود که این بوقلمون ها پیامی برای من دارند. وقتی از

مراقبه خارج شدیم، به سراغ رایانه ام رفتیم و معنی معنوی بو قلمون های وحشی را جستجو کردیم. روی اولین نتیجه جستجو کلیک کردم و در بالای صفحه می گفت: «معنای معنوی بو قلمون های وحشی، بارداری است.»

نفسمان بند آماده بود. من و زک کاملاً از پیام قدرتمندی که دریافت کردیم، شگفت زده شده بودیم. شروع به گریه کردم و از خرد معنوی که همیشه در دسترسم بود، تشکر کردم. آن روز نقطه‌ی عطف دیگری در سفر بارداری من بود. من آن را فرصتی تازه دیدم تا بیشتر تسلیم شوم و ایمان بیشتری به زمانبندی کائنات داشته باشم. یک بار دیگر پذیرفتم که تسلیم شدن و ایمان به کائنات لازم است تا بتوانم واقعاً خواسته های خودم را تحقق ببخشم. با اینکه هنوز بچه دار نشده بودم، اما این تجربه به من کمک کرد تا ایمانم تقویت شود.

آن روز متعهد شدم که زمانبندی را رها کنم و به کائنات اجازه دادم تا مرا راهنمایی کند. وقتی واقعاً خواسته های خودمان را به کائنات تسلیم می کنیم، یک نیروی ایمان قدرتمند وارد می شود. وقتی گم می شویم، این ایمان ما را به سمت روشنی هدایت می کند. وقتی انرژی ایمان را در اختیار داریم، پذیرا و آزاد هستیم و مانند آهنربایی خواسته هایمان را جذب می کنیم. انرژی ایمان سطح ارتعاشی بسیار بالایی دارد. وقتی به کائنات اجازه می دهیم تا ما را هدایت کند، می توانیم دست مان را از روی فرمان برداریم و هدایت شویم. ایمان به من نوعی اطمینان و آزادی می بخشد.

می دانستم که می توانم کنترل کردن را رها کنم و تسلیم شوم. انرژی تسلیم شدن احساس خیلی بهتری به من می داد. این یک احساس طبیعی و قدرتمند بود. ماه های بعد، هر وقت که امید خودم

را از دست می دادم، به تصویر بوقلمون ها فکر می کردم. من به پیام الهی راهنمایانم ایمان داشتم. معجزه واقعی بارداری من نبود؛ معجزه واقعی این بود که مطمئن بودم که بچه من در راه است. ایمان بزرگترین معجزه است. وقتی باور داریم و وفادار هستیم، احساس خوبی داریم و وقتی احساس خوبی داریم، کائنات دست به کار می شود تا به خواسته هایمان برسیم. در پایان سال 2017، من برای تور کتاب آماده می شدم. کار و سفر پیش رو من را درمانده کرده بود. لحظاتی که استرس داشتم، ایمان خودم را از دست می دادم و شک می کردم. روزی در یک جاده حومه شهری رانندگی می کردم و ذهنم درگیر فکر کردن به لیست ها، اهداف و انتظاراتم بود. در این حالت استرس با خودم می گفتم «چه زمانی کودک من می آید؟ وقتی این همه فکر و استرس دارم، چگونه می توانم بچه دار شوم؟»

وقتی شروع به ناراحتی و ناامیدتر شدن کردم، ناگهان متوجه شدم که آهنگ جدیدی در ضبط ماشین من در حال پخش شدن است. نام آن آهنگ «به تو تعظیم می کنم»<sup>1</sup> بود. اشعار آن آنقدر عمیق بود که مسیر تمرکز من را از ترس و عدم اطمینان به انرژی عشق تغییر داد. کلمات پرمعنی آن من را بسیار تحت تاثیر قرار داد که شروع به گریه کردن کردم. آنها من را در انرژی کائنات و حضور خدا قرار دادند. با صدای بلند شروع به همخوانی با آن آهنگ کردم و گفتم «من به تو تعظیم می کنم. من به تو تعظیم می کنم.» اشک از چشمانم جاری شد و حضور کودکی را در ماشین احساس کردم. حس کردم که کودکی در پشت صندلی عقب نشسته است و شنیدم که می گوید «من در ماه مارس می آیم. صبور باش و اعتماد کن.» این حضور را چنان قوی احساس کردم که نمی توانستم آن را انکار کنم. به آواز خواندن ادامه دادم و گفتم «به تو تعظیم می کنم. به تو تعظیم می کنم.» بار دیگر، هدایت معنوی

---

<sup>1</sup> Bow to You

لازم را برای حفظ ایمانم دریافت کردم. با هر بار تسلیم شدن، هدایت می شوم تا بیشتر و بیشتر تسلیم شوم.

تمایل من برای اجازه دادن به کائنات به من کمک کرد تا در میان عدم اطمینان و احساس کمبود در مسیر بمانم و ایمان محکمی داشته باشم. ماه فوریه نیز تمام شد. فکر می کردم که اگر در این ماه باردار شوم، مطابق با پیامی که چند ماه پیش در اتومبیلم دریافت کرده بودم، به دنیا آمدن فرزندم را در اوایل ماه مارس جشن می گیرم. امیدوار بودم که این پیام به حقیقت پیوندد. بار دیگر، برنامه خودم را داشتم. ماه مارس فرا رسید و من انتظار بالایی برای مثبت بودن تست بارداری داشتم. اما این اتفاق نیافتد. دوباره به همان موقعیت ناامیدی و شکست برگشتم. من از کائنات ناامید شده بودم. چرا راهنمایی هایم آن جوری که شنیده بودم اتفاق نمی افتاد؟ اما با وجود ناامیدی و ناراحتی، می دانستم که باید پاسخ را در درونم پیدا کنم. اگرچه ایمان خودم را زیر سوال می بردم، اما صدای خود برترم بلندتر از صدای ترس بود. می دانستم که اگر در مراقبه بنشینم، می توانم دوباره با حقیقت خودم هم فرکانس شوم و راهنمایی های بیشتری دریافت کنم تا مرا در مسیر درست نگه دارد. بنابراین دوباره به سوی هدایت عشق بازگشتم. من متعهد شده بودم که با ایمان به ترس پاسخ دهم و پشتیبانی معنوی بخواهم. من مراقبه کردم و تقاضای نشانه دیگری کردم.

این بار درخواست نشانه مشخصی کردم که در سفر بارداری من معنی خاصی داشت. می دانستم که فرشته مقرب جبرئیل، فرشته ای که به مادربودن و بارداری کمک می کند، مرا راهنمایی خواهد کرد. و می دانستم که او اغلب در حال نگه داشتن گل سوسن به تصویر کشده می شود. بنابراین از جبرئیل خواستم تا گل سوسنی را به من نشان دهد تا بار دیگر ایمان بیاورم و راهنمایی شوم. روز بعد وارد اتاق

شوهرم شدم و هنوز احساس ناامیدی می کردم. کنار زک نشستم و تلفنم را روی میز قرار دادم. زک من را در آغوش گرفت و گفت «همه چیز در بهترین زمان خودش را نشان می دهد.» به محض اینکه این حرف ها را زد، آهنگی روی تلفن من شروع به پخش کردن کرد. با توجه به اینکه تلفن من روی میز و قفل شده بود، این یک اتفاق واقعا عجیب بود.

خواستم آن را قطع کنم اما وقتی نام آلبوم را روی صفحه دیدم، شوکه شدم. نام آن آهنگ گل سوسن بود. همسر من را در آغوش گرفتم و گفتم «این همان نشانه ای بود که می خواستم. بیا به آن گوش کنیم.» من این علامت را یک یادآوری دیگر از کائنات می دانستم که ایمان من از ترسم قوی تر است. ما نشستم و باورنکردنی ترین راهنمایی ها را دریافت کردیم. خواننده این آهنگ، بارها کلمه گل سوسن را تکرار می کرد. کائنات یک بار دیگر به طور مستقیم با ما صحبت کرد. مانند دیدن بوقلمون ها و آهنگ داخل ماشینم، همچنان احساس هدایت شدن می کردم. این یکی از بلندترین و واضح ترین نشانه هایی بود که تا به حال دریافت کرده ام. این آهنگ زمانی پخش شد که گوشی من کاملا قفل بود.

لازم به ذکر است که قبلاً هرگز این آهنگ را نشنیده بودم و آن را در هیچ فهرست پخش ذخیره نکرده بودم. به گریه افتادم و اشک شادی ریختم. دریافت این راهنمایی واضح بسیار شگفت انگیز بود. وقتی ایمان خود را از دست می دهیم، دو انتخاب داریم: می توانیم وارد داستان ترس شویم و سعی کنیم خواسته های خودمان را کنترل کنیم. یا می توانیم تسلیم کائنات شویم و از راهنمایی برای احیای ایمان خودمان استقبال کنیم. هر وقت گزینه دوم را انتخاب کردید، به ایمان و عشق باز خواهید گشت. وقتی ناباوری خودتان را کنار می گذارید و به کائنات اجازه می دهید تا شما را به سمت عشق

هدایت کند، ایمان همیشه در دسترس شما خواهد بود. وقتی مایل به دریافت باشید، ایمان به کائنات آسان است. هر چند بار هم که در ترس فرو بروید، همیشه می توانید از کائنات درخواست راهنمایی کنید تا شما را به سمت ایمان به عشق برگرداند.

کائنات آن روز با پخش آن آهنگ، من را به سوی عشق برگرداند. امروز که این فصل را می نویسم، دارم به همان آهنگ گوش می دهم و غرق در شگفتی ناشی از دریافت این راهنمایی هستم. امروز 28 جولای، دقیقاً 120 روز بعد از 30 مارس است که در آن روز پسر من را باردار شدم. این روز بسیار مهم است زیرا در سنت یوگا، 120 روز بعد از لقاح، روزی است که روح وارد بدن مادر می شود و تصمیم می گیرد در این دنیا باشد. همانطور که کائنات می خواست، کودک من درست به موقع خودش را برایم آشکار کرد. وقتی امروز صبح از خواب بیدار شدم، می دانستم که وقت نوشتن این فصل فرا رسیده است. می دانستم که زمان آن رسیده که راهنماهای معنوی و من سفر باورنکردنی بارداری و تمایلم برای هدایت شدن را جشن بگیریم. بارداری من یکی از بزرگترین معجزاتی است که تاکنون دریافت کرده ام. آنچه این اتفاق را بسیار اعجاب انگیز می کند، فرصتی است که من برای تسلیم شدن و تقویت ایمان خودم پیدا کرده ام.

معجزه واقعی ایمان داشتن در هر شرایطی است. اگر خواسته های شما هنوز شکل نگرفته اند، لطفاً بدانید که هر بار به سوی ایمان برمی گردید، هدیه نهایی را از کائنات دریافت می کنید. زندگی با ایمان به شما کمک می کند تا احساس امنیت و پشتیبانی کامل کنید حتی اگر همه ی خواسته های خود را نداشته باشید.

ایمان به یک قدرت بالاتر، بزرگترین هدیه ای است که می توانید درخواست کنید. ایمان من همچنین به من صبر داد تا اطمینان داشته باشم که کائنات برنامه بهتری برایم دارد. من زمانبندی کائنات را جشن می گیرم. من زمانی باردار شدم که احساس امنیت و سلامتی می کردم. من بدنم را برای بهبودی کافی به منظور حمل فرزندم جشن می گیرم. من بودن با شوهرم را جشن می گیرم زیرا وقتی از مسیر خارج می شدم به من کمک می کرد تا دوباره ایمان بیاورم.

من تمایل خودم را برای تسلیم کردن خواسته هایم به مدت سه سال جشن می گیرم، زیرا به کائنات اجازه دادم تا رویاهای من را محقق سازد. حالا که این فصل را می نویسم، در نیمه راه بارداری هستم و فرزندم را به عنوان بزرگترین معلم خودم می بینم. او بهترین هدیه تسلیم کردنهای من است و به من کمک کرد تا ایمان قوی تری به کائنات داشته باشم. فرزند عزیزم، من به تو تعظیم می کنم.

### مسیر رسیدن به ایمان

وقتی اجازه می دهیم که کائنات رویاهای ما را برآورده سازد، راهنمایی های عمیقی خودشان را برای ما آشکار می کنند. اگر آماده تسلیم شدن هستید، پشتیبانی و جهت روشن در دسترس شما خواهد بود. اگر ایمان خود را از دست داده اید، اجازه دهید این داستان به شما یادآوری کند که یک نقشه و جدول زمانی فراتر از برنامه خودتان وجود دارد. این را به عنوان فرصتی برای تسلیم شدن بیشتر و تقویت ایمان خودتان به حکمت کائنات ببینید. قصد من این است که شما را با این ایمان هم فرکانس کنم که شما یک جذب کننده ی حرفه ای هستید. وقتی ایمان دارید، کائنات می تواند شما را هدایت

کند. می خواهم که شما تجربه دریافت راهنمایی معنوی را بدانید. وقتی اجازه ورود این راهنمایی را به زندگی خودتان می دهید، به هر مرحله از برنامه ای که آشکار می شود، اعتماد خواهید کرد. روشی را که در زیر توضیح داده ام، دنبال کنید و به کائنات اجازه دهید تا رویاهای شما را برآورده سازد.

### برنامه های خودتان را تسلیم کنید

باورداشتن و وفادار ماندن مستلزم این است که ما برنامه ها، جدول زمانی و دستور کار خودمان را تسلیم کنیم و به کائنات اجازه دهیم که ما را راهنمایی کند. همانطور که می دانید، برنامه ها و تمایل ما به کنترل می تواند مانع دریافت راهنمایی هایی شود که مدتهاست منتظر دریافت آنها هستیم.

برای مثال، من در طول سفر بارداری، چند سال را صرف کنترل زمانبندی، خوردن غذاهای خاص، زمان بندی تخمک گذاری و ... کردم. من تمام انرژی خودم را وقف کنترل کردن کرده بودم و جایی برای ایمان به کائنات باقی نمانده بود. اما وقتی سرانجام برنامه های خودم را تسلیم کائنات کردم، جهت و مسیر واضحی به من داده شد. تسلیم کردن برنامه هایم به یک قدرت بالاتر این آزادی را به من داد تا آرام باشم، گوش بدم و دریافت کنم.

در آن حالت پذیرا بودن، می توانستم صدای خرد درونی و راهنمای معنوی خودم را بشنوم. من به یقین، نشانه ها و ایمان راسخ رسیدم. من به خدا اجازه دادم تا از طریق شفابخش ها، پزشکان، دوستان، شوهرم و بدن خودم به من کمک کند. توانستم رها کنم و تسلیم شوم.

مسیر ایمان همیشه با تسلیم شدن آغاز می شود. اما صادقانه تر بگوییم؛ تسلیم کردن خواسته های شما به کائنات ممکن است دشوار به نظر برسد و احساس ترسناکی به شما بدهد.

نفس (ایگو)، ما را متقاعد کرده است که تسلیم کردن به معنای دست کشیدن از خواسته هایمان است. اما حقیقت این است که تسلیم شدن اولین قدم برای دریافت است. اگر از تسلیم کردن خواسته ها و برنامه هایمان احساس ناراحتی می کنید، نگران نباشید. اگر می خواهید در این لحظه احساس راحتی کنید، کافی است این روند را شروع کنید. لحظه ای وقت بگذارید و این دعا را بخوانید:

**کائنات و راهنماهای معنوی، از شما تشکر می کنم. من آماده ام تا احساس آزادی داشته باشم.  
من از یک ایمان تازه استقبال می کنم.**

حالا این دعا را با صدای بلند بخوانید و لحظه ای وقت بگذارید تا تسلیم شدن به ایمان کائنات را احساس کنید. دقت کنید که چه احساسی دارید. آیا نسبت به تسلیم کردن برنامه های خودتان مقاومت می کنید؟ آیا اعتماد ندارید که کائنات می تواند همه خواسته های شما را محقق سازد؟ به مقاومت خود احترام بگذارید، اما روش **انتخاب دوباره** را ادامه دهید. هنگامی که متوجه افکار مقاومت می شوید، با خواندن این دعا دوباره انتخاب کنید. این دعا را حفظ کرده و تا می توانید آن را تکرار کنید. هر وقت متوجه شدید که سعی در کنترل خواسته هایمان دارید، با صدای بلند یا به آرامی این دعا را بخوانید. عادت کنید تا کم کم خواسته هایمان را تسلیم یک قدرت بالاتر کنید.

هرچه بیشتر برای تسکین دعا کنید، آزادی بیشتری خواهید داشت. به قدرت این دعا اعتماد کنید و خودتان را آماده تسلیم شدن کنید. بزرگترین تغییرات معنوی ما به زور محقق نمی شوند؛ این تغییرات از طریق آزادی می آیند. با دعا کردن، از آزادی در برابر مقاومت استقبال می کنیم. این دعا را مانترا برای روزانه خودتان کنید. مرتباً آن را بخوانید تا شما را به منبع کائنات متصل کند.

### در خواست کنید تا مسیر روشنی به شما نشان داده شود

وقتی با دعا خواندن با انرژی کائنات هم فرکانس شدید، تغییر ظریفی را احساس خواهید کرد. شاید این تغییر در ابتدا کاملاً آشکار و واضح نباشد، اما دعا برای ایمان به شما کمک می کند تا با یک قدرت بزرگتر از خودتان ارتباط برقرار کنید. هر وقت دعا می خوانید، به خودتان یادآوری می کنید که یک انرژی «همیشه حاضر عشق» وجود دارد که از شما حمایت می کند. وقتی این ارتباط را به یاد می آورید، آماده اید تا از کائنات درخواست کنید که مسیر روشنی را به شما نشان دهد. در این مرحله می توانید از کائنات شفافیت، نشانه ها، علائم و راهنمایی بخواهید. دریافت نشانه ها از کائنات مانند یک نوازش معنوی و یک یادآوری ملایم است که شما واقعاً در مسیر درست قرار دارید. در کتاب کائنات هوایت را دارد، تمرین درخواست نشانه از کائنات را معرفی کردم. نشانه من جغد بود. هر وقت احساس می کردم که مقاومت و کنترل در سر راه اتصال به قدرت جذبم قرار دارد، برنامه های خودم را تسلیم می کردم و از کائنات می خواستم تا جغدی را به من نشان دهد و من را راهنمایی کند.

بعضی روزها از کائنات می خواستم به من کمک کند تا تصمیم خاصی بگیرم و اگر انتخاب من در مسیر درست قرار دارد، جغدی را به من نشان دهد. گاهی فقط می خواستم جغدی را به من نشان دهد تا به من یادآوری کند که در حال راهنمایی شدن هستم. افرادی در سراسر جهان در مورد نشانه‌های خودشان و راهنمایی باورنکردنی که دریافت می کردند، به من پیام داده اند. خوانندگان به دنبال نشانه‌هایی مانند پروانه‌ها، کفش دوزک و آهنگ‌هایی بودند. هر چه در مورد آن نشانه‌ها واضح‌تر باشید، برقراری ارتباط با کائنات و هدایت آسان‌تر می شود. همانطور که در داستان بارداری من خواندید، کائنات نشانه‌های روشنی را به من نشان داد که من را در مسیر درست هدایت کردند. نشانه‌ها به شکل صدای درونی، ترانه‌ای که یک دفعه‌ای پخش شد، تصاویر گل سوسن و حس قوی ارتباط با حضور عشق در اطرافم، خودشان را نشان دادند. این نشانه‌ها چنان غیرقابل انکار بودند که من چاره دیگری نداشتم جز اینکه با تمام وجودم به حضور معنوی فراتر از قلمرو جسمی خودم اعتقاد داشته باشم. هر بار که نشانه‌ای دریافت می کردم، ایمان من چند برابر می شد.

می خواهم که شما نیز این حس ایمان و یقین به کائنات را درک کنید. می خواهم نشانه‌های خودتان را دریافت و جریان کائنات و حضور معنوی پشتیبان را احساس کنید و بدانید که در حال هدایت شدن هستید. اگر مایل باشید، این ارتباط خیلی زود اتفاق می افتد. همانطور که در فصل 7 گفتم، تنها چیزی که این راهنمایی را مسدود می کند، مقاومت شما است. بنابراین از شما می خواهم که این تمرین را انجام دهید و ناباوری خود را حتی به طور موقت به حالت تعلیق درآورید. نشانه‌هایی بخواهید و به راهنمایی‌هایی که دریافت می کنید، توجه داشته باشید. روش‌های زیادی وجود دارد

که می توانید از کائنات درخواست راهنمایی کنید. یکی از روشهای زیر را انتخاب کرده و به مدت یک هفته به آن متعهد باشید.

### از کائنات نشانه ای بخواهید

برقراری ارتباط با کائنات می تواند بسیار قدرتمند باشد، به خصوص زمانی که در مورد راهنمایی هایی که می خواهید، واضح و دقیق هستید. هرچه درباره نشانه ای که می خواهید، واضح تر باشید، پاسخ واضح تری دریافت خواهید کرد. اگر می خواهید تصمیمی بگیرید یا نسبت به یک نتیجه مطمئن نیستید، از کائنات بخواهید تا نشانه ای را به شما نشان دهد که در مسیر درستی هستید یا نه. اولین چیزی که به ذهنتان می رسد را انتخاب کنید و درباره آن شکی نداشته باشید. در مورد نشانه ای که می خواهید، کاملاً واضح و روشن باشید. در کتاب کائنات هوایت را دارد، گفتم که وقتی در مورد انتخاب یک خانه فکر می کردم، از کائنات خواستم که جغدی را به من نشان دهد تا بدانم که این خانه مناسب من است یا نه. اگر آن کتاب را خوانده اید، می دانید که جغدها در همه جا خودشان را نشان می دادند!

در مورد زمانی که می خواهید نشانه خود را دریافت کنید، با کائنات صادق و دقیق باشید. هرچه واضح تر باشید، دریافت اطلاعات آسان تر خواهد بود.

می توانید بگویید: «کائنات، از تو تشکر می کنم و می خواهم نشانه \_\_\_\_\_ را در عرض 24 ساعت به من نشان دهی تا بدانم \_\_\_\_\_ برای من مناسب است یا نه.» سپس صبور باشید و بگذارید کائنات

جهت مشخصی را به شما پیشنهاد دهد. شاید بگویید «اگر نشانه خودم را دریافت نکنم، چه؟» خوب، این هم یک نشانه است! دریافت نکردن نشانه یک راهنمایی بسیار قابل توجه است. اگر از کائنات بخواهید تا تأیید کند که در یک رابطه عاشقانه درست هستید یا نه و نشانه ای دریافت نمی کنید، این خود یک نشانه است! این مسیر را جدی بگیرید. نمی گویم یک شبه از این فرد جدا شوید. اما پیشنهاد می کنم که به مسائل اساسی بین خودتان بیشتر دقت کنید.

در نهایت شما همیشه حق انتخاب دارید، اما نشانه های کائنات (یا عدم وجود آن) را به عنوان راهنمایی در مسیر خودتان در نظر بگیرید.



### مستقیماً با یک فرشته یا راهنما صحبت کنید

هرچه از طریق تمرین ها فصل 7 ارتباط خودتان با راهنماهای معنوی را عمیق تر می کنید، با راه های منحصر به فرد ارتباط با راهنماهایتان آشنا می شوید. وقتی برای بارداری خودم به دنبال جهت درست بودم، می دانستم که می توانم از فرشته مقرب جبرئیل بخواهم تا نشانه گل سوسن را به من نشان دهد. اگر جرقه ای از نور سفید را می بینم، می دانم که این یک حضور فرشته وار است. وقتی یک نور آبی را می بینم، می دانم که آن فرشته مقرب میکائیل است. نور سبز نشان دهنده فرشته رافائل و قدرت شفابخشی وی است، و نور طلایی نشانگر فرشته مقرب جبرئیل است. فرشتگان و راهنماها در ارتباطاتشان کاملاً واضح هستند و به شما کمک می کنند تا حضور آنها را تشخیص دهید. پیام های دریافتی از آنها را انکار نکنید. از راهنما و فرشتگان خود بخواهید تا در ارتباطاتشان مشخص و صریح

باشند. راهنماها پیام‌ها خلاقانه‌ای ارسال می‌کنند. به عنوان مثال، پدر دوستم آیمی<sup>2</sup> سالها پیش درگذشت. او همیشه احساس می‌کند که در خواب با پدرش ارتباط دارد. یک بار در خواب دیده بود که به خانه من آمده و پدرش در اتاق نشیمن من نشسته بود. پدرش در خواب به او می‌گوید «نشانه من برای تو یک ماشین شاسی بلند سفید است. از پنجره گابی بیرون را نگاه کن و خودت ببین.» آیمی از خواب بیدار شده بود و با من تماس گرفت تا خوابش را برای من تعریف کند. بعد از شنیدن حرف‌هایش نفس زنان گفتم «آیمی من یک خودروی شاسی بلند سفید دارم!» تا به امروز او همیشه می‌داند که هر بار یک ماشین شاسی بلند سفید می‌بیند، پدرش او را راهنمایی می‌کند. هرگز نشانه‌های معنوی را زیر سؤال نبرید.

بدانید که اگر نشانه فرشته‌ها یا راهنماهای معنوی را دریافت می‌کنید، انرژی شما پذیرا است و واقعاً راهنمایی می‌شوید. هر وقت لازم باشد از راهنماها و فرشتگان خود بخواهید تا نشانه واضحی را به شما نشان دهند. راهنمایی آنها باعث اطمینان شما خواهد شد.

### راهنماها از طریق بچه‌ها حرف می‌زنند

همانطور که در فصل 5 گفتم، در دوران کودکی، پرده نازکی بین دنیای ادراک و قلمرو معنوی وجود دارد. کودکان عمیقاً با راهنماها، فرشتگان و پشتیبانی معنوی در ارتباط هستند. اگر نوزادی را می‌بینید که در حال لبخند زدن و نگاه کردن به بالای سر شما است، دوست دارم فکر کنم که آنها یک

<sup>2</sup> Aimee

راهنما یا فرشته را می بینند و با آنها در حال ارتباط هستند. وقتی در مورد «دوستان خیالی» خودشان حرف می زنند، آنها را نادیده نگیرید! آنها می توانند عزیزان مرحوم شما، راهنمایان و فرشتگان را ببینند. کودکان اغلب تلاش می کنند تا پیام های معنوی را به بزرگسالان منتقل کنند، اما اغلب نادیده گرفته می شوند. دلایل مهمی برای پرورش ارتباط معنوی فرزندتان وجود دارد. اول، آنها نشانه هایی برای شما دارند! این پیام ها را نادیده نگیرید. برای مثال، دوستم بث<sup>3</sup> دو سال است که می خواهد فرزند دوم خودش را باردار شود، اما چندین مورد سقط جنین داشته است. آخرین سقط جنین، او را عمیقا افسرده کرده است. او با دختر 3 ساله خودش در مورد از دست دادن یک فرزند دیگر صحبت نکرده بود، اما دخترش به طور غریزی می دانست که مادرش پریشان است.

یک روز بعد از ظهر دخترش به طرف او رفت و گفت: «مامان، تو بزودی یک فرزند دیگر خواهی داشت.» بث بعد از شنیدن حرفهای دخترش به گریه افتاد. یک انرژی قوی را احساس کرد گویی در حال دریافت راهنمایی معنوی است. این دقیقا همان پیامی بود که نیاز داشت بشنود. کودکان خرد و راهنمایی زیادی برای شما دارند. به آنها توجه کنید و پذیرا باشید.

دوم، پرورش ارتباط معنوی فرزندتان کمک زیادی به آنها خواهد کرد. هرچه در سنین پایین از عقاید معنوی آنها بیشتر حمایت کنید، احتمال از دست دادن این عقاید کمتر خواهد بود. به این فکر کنید که اگر می دانستید خداوند همیشه طرف شماست، زندگی چقدر آسان تر می شد.

---

<sup>3</sup> Beth

اگر این یک حس هم فرکانسی به شما می دهد، فرزندان خود را تشویق کنید تا با راهنماهای خود حرف بزنند و ارتباط خود را عمیق تر کنند. این کار به روشهای زیادی در خدمت آنها خواهد بود. به هر شکل که می توانید باز و پذیرای نشانه های معنوی باشید. مهم نیست از کدام راهنما کمک می خواهید. آنچه اهمیت دارد این است که به راهنمایی هایی که دریافت می کنید، توجه داشته باشید. هرچه نشانه های بیشتری دریافت کنید، ایمان شما قوی تر خواهد شد.

### اجازه دهید که کائنات راه را به شما نشان دهد

قدم بعدی به سوی ایمان این است که اجازه دهید که کائنات راه را به شما نشان دهد. یکی از بهترین راه های افزایش قدرت جذب شما این است که عقب بیایید و اعتماد کنید که هدایت می شوید. تمرین کنید تا دخالتی در راهنمایی کائنات، نداشته باشید. اگر بلافاصله راهنمایی مشخصی دریافت نمی کنید، صبور و آرام باشید. هر چه زودتر نفس (ایگو) خود را از سر راه بردارید، زودتر راهنمایی خواهید شد. این تمرین عدم مداخله است. وقتی دیگر در هدایت کائنات دخالت نمی کنید، می توانید واقعاً پذیرا باشید و یک ارتباط قوی برقرار کنید. کنترل نکردن شرایط برای نفس گیج کننده است. وقتی درباره شرایطی احساس ناراحتی یا مشکل می کنیم، طبیعی است که بخواهیم در مورد آن کاری انجام دهیم. من وقتی در یک رابطه راحت نیستم یا مسائل حل نشده ای دارم، دوران سختی را سپری می کنم. دوست دارم سریع همه مسائل زندگی را حل کنم.

اما گاهی اوقات راه حل نمی تواند از منطق و عمل ما ناشی شود. گاهی باید آرام باشیم و به راه حل های ارائه شده توسط یک نیروی کائناتی فراتر از نیاز نفس خودمان گوش کنیم.

دفعه بعد که سعی در یافتن راه حلی برای یک شرایط فوری یا ترسناک دارید، یک نفس عمیق بکشید. به یاد داشته باشید که راهنمایی های الهی در دسترس شماست و از کائنات کمک بخواهید. سپس این دعا را بخوانید: خدایا، از تو برای نشان دادن بهترین راه حل ها تشکر می کنم. صرف نظر از اینکه این دعا را با صدای بلند یا به آرامی بخوانید، کائنات درخواست شما برای راهنمایی را می شنود. وقتی تصمیم می گیرید که مداخله نکنید، نقطه تمرکز شما از تلاش برای برطرف کردن مشکلات به تسلیم شدن در برابر راه حل ها تغییر می کند.

این انرژی بسیار قدرتمندتری است. خواسته جدید شما با عشق هم فرکانس است و کائنات همیشه تلاش می کند تا بهترین اتفاق ها را برای شما رقم بزند. با دعا خواندن انتظارات خودتان را رها کنید، تسلیم شوید تا مورد حمایت قرار بگیرید و اعتماد داشته باشید که کائنات شما را هدایت می کند.

### به کائنات اجازه دهید تا از شما حمایت کند

جذب کننده ی حرفه ای بودن یعنی به یاد داشته باشید که شما بخشی از یک انرژی کائناتی هستید. شما خود عشق هستید. وقتی در شگفتی، شادی و ایمان قرار دارید، می توانید این ارتباط را کاملاً حس کنید.

هدف این است که به وضعیت پذیرش و تسلیم شدن برسیم. در حالت عدم مقاومت، می توانید به جریان کائنات اجازه دهید تا از شما حمایت کند. این همان چیزی است که آبراهام هیکس آن را «هنر اجازه دادن» می نامد.

در این لحظه آیا به عشق، شادی و رفاه اجازه می دهید یا در برابر آن مقاومت می کنید؟ وقتی اجازه می دهید، از نظر روحی پاک و آرام خواهید بود و ایمان راسخی خواهید داشت. وقتی اجازه نمی دهید، احساس ناراحتی، غم و اندوه، گناه، ناامیدی، کنترل و حتی افسردگی می کنید. احساسی که دارید، نشان می دهد که آیا شما به منبع عشق الهی وصل هستید یا نه. افکار و احساسات منفی با ارتعاشات پایین شما را از حمایت کائنات دور نگه می دارند.

وقتی می گویند «من واقعاً این را نمی خواهم» در واقع در حال تبدیل شدن به آهنربایی برای جذب همان چیزی هستید که نمی خواهید. به عنوان مثال، اگر دائماً در مورد احتمال اخراج شدن از شغل تان فکر می کنید، انرژی شما ترسناک، وحشت زده، نیازمند و خارج از کنترل خواهد بود. این انرژی (آگاهانه یا ناخودآگاه) پیام ترسی را به رئیس شما ارسال می کند که شما برای این موقعیت شغلی مناسب نیستید. افکار ترسناک در مورد از دست دادن شغل تان توانایی به واقعیت پیوستن را دارند.

بنابراین، کار ما این است که با تسلیم شدن به تمرین های این کتاب، انرژی پشت افکار منفی را کاهش دهیم. هر بار که دعا می خوانید، از کائنات درخواست کمک دارید، دوباره انتخاب می کنید، یا به سادگی خود را از یک فکر منفی دور می کنید، در واقع در حال نزدیک شدن به یک حالت

هم‌فرکانسی هستید. هنر اجازه دادن یعنی اجازه دادن به آنچه می‌خواهید: سلامتی، ثروت، شادی و عشق.

وقتی به نیروی کائنات اجازه می‌دهید تا در درون شما حرکت کند، می‌توانید به راحتی نشانه‌ها و راهنمایی‌های کائنات را دریافت کنید. شاید شروع به شنیدن آهنگ یا دریافت پیام از دوستان خود کنید و حتی صدای درونی خردمندانه خود را حس کنید. وقتی اجازه می‌دهید، این راهنمایی‌های الهی سریع می‌آیند. در ابتدا احتمالاً نفس (ایگو)، در برابر این امر مقاومت خواهد کرد و سعی در کنترل خواهید داشت. اما هرچه بیشتر قبول کنید که هدف شما احساس خوب داشتن است، بیشتر جذب خواهید کرد.

هنگامی که تسلیم می‌شوید، احساس می‌کنید که درهای نامرئی برای شما باز می‌شود و آنچه نیاز دارید در بهترین زمان و حالت ارائه می‌شود. وقتی به نظر می‌رسد که اتفاقات به شکل دلخواه شما اتفاق نمی‌افتد، به طور غریزی می‌دانید که در این راه چیز بهتری در انتظار شماست.

انرژی اجازه دادن، آرامش و قدرت جذب را برای شما به ارمغان می‌آورد. در این حالت واقعاً یک جذب‌کننده حرفه‌ای هستید.

هوشیار باشید که چه زمانی هم‌فرکانس نیستید و سپس با استفاده از یکی از روشهای این کتاب به حالت پذیرش برگردید. شاهد احساسات خود باشید و بگذارید کائنات راه را به شما نشان دهد.

## بگذارید کائنات رویاهای شما را محقق سازد

آخرین قدم برای تقویت ایمان به کائنات، این است که به کائنات اجازه دهید تا رویاهای شما را محقق سازد. ممکن است چشم اندازه‌های بزرگی برای زندگی داشته باشید و شاید در این لحظه احساس می‌کنید که آنها دور از دسترس هستند. اما من این کتاب را می‌نویسم تا به شما یاد بدهم تا زمانی که با احساسات توانمندساز هم فرکانس باشید، می‌توانید به خواسته‌هایتان برسید. وقتی به کائنات ایمان دارید، می‌توانید چشم اندازه‌های بزرگی داشته باشید حتی اگر هنوز نمی‌توانید آنها را ببینید. وقتی هم فرکانسی با کائنات را اولویت خودتان قرار می‌دهید، می‌توانید در مورد خواسته‌های خود مطمئن باشید. جذب خواسته‌های شما به معنی احساس خوب و ایمان به این است که کائنات شما را راهنمایی و هدایت می‌کند. بله، البته که باید برای تحقق رویاهایتان خودتان را نشان دهید. باید به مصاحبه شغلی بروید، قرار ملاقات دوستانه بگذارید و ورزش کنید.

اما وقتی احساس خوبی دارید، پشتوانه‌ی اقدامات شما، عشق کائنات است و می‌دانید که توانایی جذب کردن دارید. زمانی به کائنات اجازه محقق ساختن رویاهایتان را می‌دهید که صبور هستید و تمایل دارید تا جدول زمانی، دستور کار و نیازهای درک شده خودتان را تسلیم کنید. شما مایلید تا به یک چارچوب زمانی فراتر از خودتان ایمان داشته باشید. صبر بزرگترین فضیلتی بود که در سفر بارداری خودم داشتم. به محض اینکه واقعاً قبول کردم که کائنات برنامه بهتری برای من دارد، صبر کردن برایم طبیعی شد. من پذیرای این سفر و فرآیند آن شدم. اکنون می‌توانم با صدای بلند بگویم: **کائنات از تو متشکرم.**

عمیقا سپاسگزارم که یک روز زودتر باردار نشدم. روزی که فرزندم را باردار شدم، بهترین زمان ممکن بود. بیشتر از هر زمان دیگری احساس حمایت و پشتیبانی می کردم. کائنات در معنوی ترین زمان رویای من را محقق ساخت تا از بارداری لذت ببرم و احساس امنیت کنم. واقعا از این بابت بسیار سپاسگزار هستم. می دانم که وقتی شما نیز به کائنات اجازه دهید تا شما را راهنمایی کند، این آزادی را خواهید شناخت. شما نیز خواهید گفت: «خدا را شکر که این اتفاق زودتر نیفتاد.» و احساس خواهید کرد که این فرصت را داشتید تا یاد بگیرید، رشد کنید و در طول این مسیر خوش بگذرانید. به طرحی فراتر از طرح خودتان اعتماد کنید و به کائنات اجازه دهید تا رویاهایتان را محقق سازد. امیدوارم که کلمات این فصل ایمان شما را تقویت کند، نیاز شما به کنترل را کاهش دهد و به احساس آزادی نزدیک تر شوید.

پذیرای این مراحل باشید و اجازه دهید تا جریان همیشگی عشق به راحتی در درون شما جریان داشته باشد. معجزات فراوانی را مشاهده خواهید کرد و وقتی واقعا تسلیم کائنات می شوید، از آنچه دریافت می کنید شگفت زده خواهید. در حقیقت، معجزات آنقدر بزرگ هستند که حتی ممکن است در ابتدا در مقابل آنها مقاومت کنید. شاید بگویید «این اصلا امکان ندارد» یا ممکن است احساس کنید که شما شایسته دریافت چنین معجزه هایی نیستید. اگر متوجه این مقاومت شدید، نگران نباشید. من هوایتان را دارم. در فصل آخر، شما را راهنمایی می کنم تا یک بار برای همیشه عظمت خودتان را قبول کنید. در فصل بعدی به این مقاومت می پردازیم و در مورد چگونگی رهاسازی آن به شما کمک می کنم تا بتوانید آزادانه از غنای زندگی لذت ببرید! راهنمایی های من را دنبال کنید و تسلیم این واقعیت شوید که شما یک جذب کننده حرفه ای هستید.

## فصل 11

### ایمان راسخ به کائنات

شروع سه ماهه سوم بارداری یکی از جادویی ترین دوران زندگی من بود. شوهرم خیلی از من مراقبت می کرد و من بیشتر و بیشتر عاشق او می شدم. واقعاً از اینکه داشتم مادر می شدم، بسیار لذت می بردم و هرگز تا این اندازه احساس سلامتی، جذابیت و زنده بودن نمی کردم. شرکای خوبی را جذب کرده بودم و تیمم واقعاً در حال پیشرفت بود. من در جریان قرار داشتم.

اما یک روز صبح از جریان مثبت خارج شدم. در حال صحبت با یک دوست عزیز بودم. او داستانهای ترسناکی را در مورد سه ماهه سوم بارداری برایم تعریف کرد. معمولاً حواسم به این موضوع بود که چنین مکالمه هایی نداشته باشم یا مودبانه از افراد بخواهم تا موضوع مکالمه را تغییر دهند. اما در این مورد این پیام از سوی شخصی عزیزی بود که به او اعتماد داشتم. او تنها خوبی من را می خواست، اما هشدارهای او من را به درون یک مارپیچ ترس فرستاد. خیلی سریع وسواس پیدا کردم، سعی در کنترل داشتم و خودم را درگیر پیش بینی های ترسناک کردم.

درست زمانی که فکر کردم واقعاً با انرژی مثبت کائنات حرکت می کنم، با مقاومت نفس خودم در برابر تمام عشق و علاقه ای که پرورش داده بودم، روبرو شدم. در یک مارپیچ ترس گیر افتاده بودم. با تمام دوستان پزشک خودم برای مشاوره تماس گرفتم و علائم و نشانه ها را در اینترنت جستجو می کردم.

بدون این که متوجه شوم، دوباره به درون ترس برگشتم و ارتباط معنوی خود را تضعیف کردم. در ابتدا دیدن آنچه که واقعاً اتفاق می افتد، دشوار بود. فراموش کردن ترفندهای کثیف نفس بسیار آسان است! من در درام و ترس های دنیا گیر افتادم و به طور موقت از قدرت جذب جدا شدم.

من از هم فرکانسی با عشق کائنات جدا شدم. شرایط حتی بدتر شد. به این نتیجه رسیدم که وسواس من در مورد این داستانهای منفی خودش را در زندگی من نشان خواهد داد. ترس من از آشکار شدن این داستان های منفی فقط باعث تشدید آن شد. در ترس گرفتار شده بودم و در تله نفسم گیر افتادم. چگونه این اتفاق افتاد؟ چطور اینقدر سریع اشتباه کردم؟ چیزی که اتفاق افتاد این بود که وقتی با کائنات هم فرکانس شدم، زندگی خوب شد. واقعا خوب!

همان طور که قانون جذب می گوید، تمرکز من روی عشق و ایمان مرا به سمت آنچه که واقعاً می خواستم، سوق داد. اما ترس -نفس- نمی تواند در آن نور زنده بماند. و اگرچه من برای تضعیف صدای ترس کارهای زیادی انجام داده ام، ولی هنوز هم وقتی اوضاع خوب است، می تواند من را گیر بیندازد. کتاب دوره ای در معجزات می گوید «نفس از شادی روح می ترسد، زیرا وقتی آن را تجربه کردید، تمام محافظت از نفس برداشته می شود و دیگر محاصره ای علیه ترس ندارید.» در حضور شادی روح، نفس به سرعت وارد شد و من را متقاعد کرد که در حقیقت، این همه خوب بودن نمی تواند واقعا درست باشد! این مارییچ ترس بیش از دو هفته ادامه داشت. نمی توانستم بدون گیر افتادن در درام ذهن، روزهایم را سپری کنم.

من مدام ترسهایم را به شوهرم انتقال می دادم و نمی توانستم شب ها خوب بخوابم. سرانجام این درام ذهنی من را با خودش پایین کشید. ساعت چهار صبح بود و من نمی توانستم بخوابم زیرا ترس و اضطراب سراسر وجودم را فراگرفته بود. از رختخواب خارج شدم و به اتاق نشیمن رفتم تا مراقبه کنم. مراقبه خود را با یک دعا شروع کردم: کائنات، می دانم که هم فرکانس نیستم. من آماده رهایی از این ترس هستم. من به جای آن عشق را انتخاب می کنم.

سپس چشمانم را بستم و مانترایی را تکرار کردم: به جای ترس، عشق را انتخاب می کنم. در سکوت نشستم و این مانترا را چندین بار تکرار کردم. من به جای ترس عشق را انتخاب می کنم. من به جای ترس عشق را انتخاب می کنم. من به جای ترس عشق را انتخاب می کنم. آنقدر این مانترا را تکرار کردم که در یک حالت عمیق آرامش فرو رفتم. خیلی سریع با کائنات هم فرکانس شدم. بعد از چند دقیقه آرام شدن در این سکوت دوست داشتنی، صدای درونی بلندی را شنیدم که می گفت «ترس یک راهنما برای بازگشت به عشق است.» این سخنان به من تسکین فوری داد. خود برترم این اجازه را به من می داد که ترس خود را ببخشم و از آن به عنوان ابزاری برای بازگشت به عشق استفاده کنم. این پیام به من یادآوری کرد که هر لحظه می توانم دوباره انتخاب کنم و مجبور نیستم از ترس خود بترسم. از این لحظه به بعد، یک داستان جدید را پذیرفتم.

ایمان خود به کائنات را پذیرفتم و تصمیم گرفتم که به عشق متعهد شوم. تصمیم گرفتم دوباره با ایمان به سلامتی خودم، قدرت فرزندم و حقیقتی که می دانستم واقعی است، هم فرکانس شوم. دوستم را به خاطر تحریک این ترس در من، بخشیدم و قدردان این درس قدرتمند بودم.

پذیرش ترس، روی آن روشنایی می تاباند. لحظه ای که ترسم را به عنوان راهنمای بازگشت به سوی عشق پذیرفتم، توانستم خودم را از چنگال آن آزاد کنم. توانستم ترس را به عنوان فرصتی برای تقویت ایمان خودم و به عنوان یک حواس پرتی موقتی و نه یک واقعیت دائمی ببینم.

پذیرفتم که ترس انتخاب من بود و هر لحظه می توانم دوباره انتخاب کنم. این تجربه در یک زمان عالی اتفاق افتاد و به من کمک کرد تا پیش از پایان دوران بارداری دوباره با عشق هم فرکانس شوم. همچنین یادآوری این نکته که وقتی زندگی خوب می شود، مقاومت در برابر عشق آسان خواهد بود، به من کمک کرد که این کتاب را به پایان برسانم. با انجام تمرین های این کتاب، احساس خواهید کرد که کائنات در تمام زندگی شما جاری می شود. هماهنگی ها و هم زمانی های زیبایی خودشان را نشان می دهند، پشتیبانی شما را احاطه می کند و با یک قدرت بالاتر ارتباط عمیقی خواهید داشت. اما کاملاً ممکن است که صدای ترس در پس زمینه صحبت کند و سعی در قطع جریان شما داشته باشد. ممکن است عظمت خود را نفی و ارتباط معنوی خودتان را فراموش کنید. ممکن است به الگوهای کنترلی بازگردید، راهنماهای معنوی را فراموش کنید و قدرت کائنات را نبینید. حتی ممکن است از احساس خوب داشتن بترسید. اگر این اتفاق افتاد و صدای ترس سعی در متقاعد کردن شما دارد که این همه خوب بودن نمی تواند واقعی باشد، وحشت نکنید. به این فصل بازگردید و راهنمایی های من را دنبال کنید. لازم نیست از ترس خودتان بترسید. می توانید از آن به عنوان راهی برای نزدیک شدن به عشق استفاده کنید.

## به ترس به عنوان راهنمایی برای بازگشت به عشق افتخار کنید

هیچ دلیلی برای فرار یا انکار ترس تان وجود ندارد. در حقیقت، این تنها انگیزه بیشتری به آن می‌بخشد. این امکان وجود دارد که هرگاه زندگی واقعاً شروع به جریان داشتن یا تحقق رویای بزرگی کند ترس به سرعت وارد شود و سعی در مداخله داشته باشد. شما در سفری به سمت پذیرش معجزات در زندگی خود هستید. هر سفری که شامل تغییر عادت‌های عمیق و ریشه دار باشد، در طول مسیر دارای دشواری‌هایی خواهد بود ترس یکی از بدقلق‌ترین عادت‌ها است و یک شبه از بین نمی‌رود. بدانید که ترس ظاهر خواهد شد و انتخاب کنید تا نحوه مشاهده آن را تغییر دهید. ترس یادآور چیزی است که نمی‌خواهید، بنابراین به شما کمک می‌کند تا آنچه را می‌خواهید، روشن کنید. وقتی متوجه یک فکر ترسناک می‌شوید، می‌توانید دوباره انتخاب کنید. فقط شاهد افکار و احساسات باشید و روش انتخاب دوباره را برای تغییر مسیر تمرکز خودتان انتخاب کنید.

### 1: متوجه ترس شوید

توجه کنید که افکار ترسناک باعث ایجاد اخلاص در جریان مثبت شما می‌شوند و از خودتان پرسید «الان چه احساسی دارم؟»

### 2: افکار تان را ببخشید

افکار ترسناک خود را ببخشید و تمایل تان برای بازگشت به احساس خوب را جشن بگیرید! می‌توانید با صدای بلند به خودتان بگویید «من این فکر را می‌بخشم و می‌دانم که واقعیت ندارد.»

### 3: دوباره انتخاب کنید

به این سوال پاسخ دهید: «بهترین احساسی که الان می توانم داشته باشم، چیست؟» سپس وقتی به سوی افکار با احساس خوب متمایل می شوید، از کائنات درخواست پشتیبانی کنید. زمانی را اختصاص دهید تا در مورد آنچه می خواهید، افکار مثبتی داشته باشید. همیشه می توانید از روش انتخاب دوباره برای تغییر مسیر افکارتان استفاده کنید.

نگران این نباشید که ترس در سر راه تجلی شما قرار بگیرد. شما اکنون چنان با منبع کائنات هم فرکانس هستید که در هر لحظه می توانید انرژی خود را تغییر دهید و هم فرکانس شوید. تجربه های ترس، حتی اگر چند روز طول بکشد، هرگز برای همیشه شما را از جریان مثبت جدا نمی کنند. فقط باید به خاطر داشته باشید که ترس را رها کنید و دوباره هم فرکانس شوید. این جمله را مانترای خودتان کنید: در هر لحظه می توانم ترسم را رها کنم و با منبع کائنات هم فرکانس شوم.

سالها با خاطرات تلخ، الگوهای اعتیاد آور و داستان های گذشته دست و پنجه نرم می کردم. اما وقتی پذیرفتم که احساس خوب داشتن خوب است، به یک معیار جدید برای خوشحالی نیاز داشتم. به خودم اجازه دادم تا داستان قربانی بودنم را رها سازم و زندگی معجزه آسایی را تجربه کنم!

این بخش زیبا از کتاب دوره ای در معجزات را با دقت بخوانید:

می توانید یک حالت ذهنی بدون توهم را تصور کنید؟ چه حسی دارد؟ سعی کنید زمانی را به یاد بیاورید که حتی برای یک دقیقه یا کمتر هیچ چیزی آرامش شما را مختل نمی کرد؛ زمانی که مطمئن بودید که شما را دوست دارند و امن هستید. سپس تصور کنید که این لحظه تا ابد ادامه داشته باشد.

بگذارید حس آرامشی که احساس کردید صد برابر و سپس صد برابر دیگر بیشتر شود. این می تواند حالت عادی جدید شما باشد. شما می توانید در دنیایی بدون توهم زندگی کنید، جایی که هیچ چیز نمی تواند آرامش شما را مختل کند. هرچه بیشتر عادت ترس را بهبود ببخشید و عادت عشق را در آغوش بگیرید، شادی بیشتری را تجربه خواهید کرد. با تقویت ایمان تان به راهنمای معنوی و عشق کائنات، بگذارید احساسات درونی آرامش هر روز چند برابر شود.

هر بار که از راهنماها یا فرشتگان خود درخواست کمک می کنید، بیشتر و بیشتر مطمئن می شوید که شما را دوست دارند و امن هستید. وقتی قدرت جاذب فوق العاده را ادعا می کنید، هیچ چیزی نمی تواند آرامش شما را مختل کند. امروز معیار جدید خود را بپذیرید.

## از پیش بینی اتفاقات آینده خوشحال باشید

برای همگام ماندن با کائنات، باید به طور مداوم به خودمان یادآوری کنیم که همیشه از انرژی مثبت ما پشتیبانی می شود. وقتی از پیش بینی آنچه در حال آمدن هستیم، خوشحال می شویم، انتظار معجزه داریم و دیگر در مقابل عشق جهان مقاومت نمی کنیم. ما سپاسگذار همه چیز هستیم حتی وقتی اوضاع مناسب به نظر نمی رسد. یک بار شنیدم که فردی در یک گروه بهبودی می گفت «شکرگزاری به این معنا نیست که باید در مورد همه چیز خوشحال باشیم. ما قدردان درسهایی هستیم که یاد می گیریم.»

ما می توانیم بپذیریم که حتی لحظه های سخت هم درس های الهی هستند تا ما را به سمت عشق برگردانند. این درک از زندگی وقتی به وجود می آید که بپذیریم شایسته دریافت معجزه هستیم. هم فرکانس بودن تنها چیزی است که برای پیش بینی معجزه لازم دارید. وقتی ایمان خود به کائنات را تقویت می کنید، می توانید منتظر نتایج مثبت باشید. در دنیایی مملو از ترس همیشه شرایط آسان نیست، اما وقتی قبول کردید که احساس خوب داشتن باعث افزایش این حس می شود، می توان انتظار پشتیبانی کائنات را داشته باشید. این پشتیبانی همیشه در دسترس شما است.

یک بار پوستری را دیدم که روی آن نوشته شده بود «ایمان به این معنی نیست که خدا به شما کمک می کند. ایمان یعنی بدانید کمک در راه است.» وقتی خواسته های خود را تعیین می کنیم، باید اطمینان داشته باشیم که کائنات در حال آماده سازی خواسته هایمان است. لازم نیست منتظر

پشتیبانی باشیم؛ با اطمینان می توانیم بگوییم که پشتیبانی در راه است. امیدوارم تا الان سرعت دریافت پشتیبانی کائنات را تجربه کرده باشید.

ممکن است نشانه ای از یک راهنمای معنوی دریافت کرده باشید، با دعا خواندن احساس آرامش فوری کنید یا حتی ببینید که خواسته شما به صورت کامل تحقق یافته است. حمایت کائنات را جشن بگیرید و انتظار پشتیبانی بیشتری داشته باشید.

اطمینان داشته باشید که انرژی مثبت شما کافی است تا بتوانید خواسته هایتان را در زندگی محقق سازید. وقتی به قدرت خود برای جذب اعتقاد دارید، می توانید از پیش بینی آنچه در آینده می آید، خوشحال باشید. به جای نگرانی در مورد آینده، می دانید که به دلیل هم فرکانسی تان با منبع کائنات، همه چیز به خوبی پیش می رود.

این لحظات هم فرکانسی است که نقطه جذب شما را دقیقاً به سمت آنچه می خواهید، متمرکز می کند. به خودتان اجازه دهید تا در مورد خواسته هایتان هیجان زده شوید. بدانید که احساس خوب داشتن، خود یک تمرین اساسی برای آفرینش است.

### **به احساسات خود اهمیت دهید**

از همه مهم تر، به این که چه احساسی دارید، اهمیت دهید. البته که همه ما می خواهیم احساس خوبی داشته باشیم، اما آگاهانه فکر نمی کنیم و اقداماتی انجام نمی دهیم که باعث ایجاد احساس خوب می شود.

در حقیقت، اغلب برعکس عمل می‌کنیم. توجه به اینکه چه احساسی دارید به این معنی است که درباره کلماتی که انتخاب می‌کنید، افکاری که دارید و کارهایی انجام می‌دهید، حساب شده و آگاه‌تر شوید. و این یعنی باید از سر راه کنار بروید تا انرژی شما با عشق هم فرکانس شود. وقتی به احساسات خودتان اهمیت می‌دهید، انرژی پذیرش را حفظ می‌کنید. با این انرژی، تنها کاری که باید انجام دهید این است که به خواسته‌هایتان فکر کنید و کائنات آنها را تحویل می‌دهد.

توجه داشته باشید که وقتی احساس خوبی دارید چه اتفاقی می‌افتد. دیگران چگونه به شما واکنش نشان می‌دهند؟ مشکلات شما چقدر زود برطرف می‌شوند؟ و جذب خواسته‌هایتان چقدر به سرعت اتفاق می‌افتد؟

روش مورد علاقه من برای هدایت احساسات خوب من چیزی است که من آن را طراحی روزانه می‌نامم. انجام این کار آسان است. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، دفترچه یادداشت خود را باز کنید و به این چهار سؤال پاسخ دهید:

امروز می‌خواهم چه احساسی داشته باشم؟

امروز می‌خواهم چه کسی باشم؟

امروز می‌خواهم چه چیزی دریافت کنم؟

امروز می‌خواهم چه چیزی ببخشم؟

وقت بگذارید تا به هر سؤال تا حد امکان دقیق جواب دهید. این فرایند همکاری با کائنات برای ساختن روزتان است. خودتان را در حال لذت بردن از انجام کارهایی ببینید که از انجام آنها سرباز زده‌اید. خودتان را تصور کنید که با همه افراد، از خانواده گرفته تا همکاران، برخوردهای مثبتی دارید. رفت و آمدهای خودتان را به شکلی آرام تصور کنید. روز خود را دقیقاً به گونه ای که می‌خواهید، طراحی کنید و از آن لذت ببرید. فرایند طراحی روزتان روشی قدرتمند برای تمرکز بر روی این موضوع است که دقیقاً می‌خواهید چه احساسی داشته باشید.

روش طراحی روزانه را به یک عادت صبحگاهی تبدیل کنید و متوجه خواهید شد که همه چیز دقیقاً همانطور که برنامه ریزی کرده‌اید، انجام می‌شود یا حتی اتفاقات بهتری می‌افتد. مردم به شکل مثبت تری به شما واکنش نشان می‌دهند. با توجه به اینکه چه احساسی داشته باشید و با تغییر مسیر تمرکزتان روی تجسم مثبت، به کائنات اجازه می‌دهید تا از شما پشتیبانی کند. هرچه بیشتر احساسات خوب را تمرین کنید، توانایی رشد کردن شما بیشتر می‌شود.

### از انرژی خودتان آگاه باشید

راه دیگری برای اطمینان از اینکه به احساسات خودتان اهمیت می‌دهید، توجه به تعاملاتی است که با دیگران دارید. به یاد داشته باشید که همه ما موجودات ارتعاشی هستیم، بنابراین دریافت آنچه دیگران ارسال می‌کنند، آسان است. حتی ممکن است متوجه این موضوع نشوید که انرژی افراد روی شما تاثیر دارد. اما می‌توانید از نحوه تأثیر آن بر خودتان آگاهی بیشتری داشته باشید. توجه داشته

باشید که در حضور افراد خاصی چه انرژی دارید و از انرژی خودتان نیز آگاه باشید. مجبور نیستید افراد را به دلیل داشتن ارتعاش کم، قضاوت کنید. درعوض، مرزهای مشخصی را ایجاد کنید، از آنها بخواهید موضوع مکالمه را تغییر دهند یا حتی مؤدبانه خودتان را از موقعیتی که باعث کاهش سطح ارتعاشی شما می شود، خارج کنید.

این مسئولیت شماست که از انرژی خودتان مراقبت کنید. و به یاد داشته باشید که انرژی سایر افراد مسئولیت شما نیست. شما مسئول خوشبختی سایر افراد نیستید. هر فرد قدرت تغییر زندگی خود را دارد و شما نمی توانید این کار را برای آنها انجام دهید. اگر سعی کنید که مثبت نگری را به کسی تحمیل کنید، احساس تهی بودن خواهید کرد. بهترین کاری که می توانید برای آنها انجام دهید این است که احساس خوبی داشته باشید. وقتی احساس خوبی دارید، انرژی اطرافتان را بالا می برید، و دیگران نیز از آن تاثیر می گیرند.

### به جای راه حل به دنبال آرامش باشید

به عنوان یک جذب کننده حرفه ای، می دانید که ارتعاشات خوب شما، منجر به تجربیات مثبت می شود. بپذیرید و انتظار داشته باشید که هرچه مثبت نگری بیشتری را به زندگی تان وارد کنید، احساس حمایت بیشتری خواهید کرد. این انتظار مثبت در تمام تجربیات روزانه تان به شما احساس آزادی و آرامش می بخشد. به عنوان مثال، ممکن است با یکی از دوستانتان به مشکل برخوردید و بخواهید با مبارزه و تلاش یک راه حل فوری پیدا کنید. اما به جای این کار می توانید این راهنمایی آبراهام هیکس را دنبال کنید و به جای راه حل، به دنبال آرامش باشید.

با آرامش یافتن، به ارتعاش حس خوب می رسید و خیلی زود راه حل به شما ارائه می شود. چگونه به آرامش دست پیدا کنید؟ شما می توانید این کار را با دعا، تکرار یک جمله‌ی تأکیدی مثبت و یا حتی با انجام هرگونه فعالیت‌هایی که باعث خوشحالی شما شود، انجام دهید.

شما این توانایی را دارید که مسیر تمرکز خود را از نیاز به یافتن راه حل تغییر دهید. بعضی اوقات از خودم می پرسم «ترجیح می دهم حق با من باشد یا خوشحال باشم؟» این سوال همیشه به من کمک می کند تا به حقیقت آنچه می خواهم بازگردم. حقیقت خواسته های من این است که احساس خوبی داشته باشم! هنگامی که اولویت خودم را احساس خوب داشتن و نه یافتن راه حل و حق به جانب بودن، قرار می دهم، بلافاصله می توانم به یک انرژی آرامش و راحتی بازگردم. لحظه ای که آرامش را در خود ایجاد کردید، راه حل ها نیز شما را پیدا خواهند کرد.

### تمرین عدم مداخله

وقتی به عنوان یک جذب کننده‌ی حرفه ای زندگی می کنید، تمرین عدم مداخله بسیار مهم است. هنگامی که از سر راه کنار برویم، بیشتر جذب می کنیم. سعی کنید شرایط خود را کنترل نکنید، بلکه در عوض به آنها اجازه دهید به صورت طبیعی آشکار شوند. اعتماد کنید که هم فرکانسی برای دریافت کردن کافی است. هنگامی که با ماهیت واقعی خودتان همگام هستید، می توانید آرام باشید و اجازه دهید که تمامیت و شادی کائنات در درون شما جاری شود. اجازه دهید مردم از شما حمایت کنند. اجازه دهید معجزات آشکار شود. همانطور که می دانید، نفس (ایگو) شما می خواهد در برابر این

موضوع مقاومت کند. وقتی چیزی که به آن اهمیت می‌دهید، در دسترس باشد، می‌خواهید وارد شوید و سعی کنید همه چیز را به روش خودتان جلو ببرید.

عدم مقاومت برای هم فرکانسی با کائنات لازم است. هر روز کمی از مقاومت تان را کاهش دهید. وقتی متوجه شدید که در حال قضاوت کردن دیگران هستید، سریعاً یک موضوع دوست داشتنی‌تر را انتخاب کنید. اگر از خواب بیدار شدید و دیدید که هم فرکانس نیستید، به سراغ دفترچه خودتان بروید و روش طراحی روزانه را تمرین کنید. می‌توانید به تمرین فصل 10 برگردید: به کائنات اجازه دهید راه را به شما نشان دهد.

همه این روش‌ها باعث می‌شوند تا از سر راه کنار بروید و مقاومت را رها کنید. تمرین‌های این کتاب به شما کمک می‌کنند تا وارد یک حالت اجازه دادن شوید. به احساسات خود توجه کنید و به آنها اجازه دهید سطح مقاومت شما را نشان دهند. اگر متوجه شدید که حالت عاطفی شما با عشق همگام نیست، این به شما می‌گوید که مانع جریان فراوانی شده‌اید. اجازه ندهید که احساسات شما منحرف شوند. به مقیاس عاطفی بازگردید و به آرامی خود را به سمت شادی هدایت کنید.

### **متعهد به بازگشت به عشق باشید و اجازه دهید**

راهی پیدا کنید که خود را با منبع کائنات هماهنگ کنید تا حمایت و عشق کائنات از میان شما جریان یابد. آبراهام هیکس از این امر به عنوان هنر اجازه دادن یاد می‌کند؛ اجازه دادن به سلامتی، ثروت،

رفاه، عشق. او تأکید می کند که هیچ منبع بیماری وجود ندارد. در عوض، ما به سلامتی اجازه نمی دهیم. هیچ منبع کمبودی وجود ندارد؛ ما به فراوانی اجازه نمی دهیم.

برای رها کردن مقاومت خودتان، روزانه اقدامات کوچکی انجام دهید. وقت آن است که اجازه دهیم عشق کائنات به جریان بیفتد. به خودتان اجازه دهید که احساس خوب و رویای بزرگ داشته باشید. با باورهای محدود کننده، خواسته ها و چشم اندازهای خود را محدود نکنید. باور داشته باشید که می توانید به خواسته هایتان برسید و شخصی شوید که می خواهید باشید. اکنون عشق در دسترس شماست. می توانید در مقابل آن مقاومت کنید یا به آن اجازه دهید. حالا زمان اجازه دادن است.

### متعهد به جذب کننده‌ی حرفه ای بودن

اکنون که در حال تمام کردن این کتاب هستم، تنها چند روز به تولد پسرمان مانده است. امروز صبح از خواب بیدار شدم و می دانستم که این زمان مناسبی برای پایان دادن به سفرمان است. حالا من در میان بزرگترین عدم اطمینانی هستم که تا به حال با آن روبرو شده ام. زایمان من تا حد زیادی از کنترل من خارج است، پزشکم دوست دارد به من یادآوری کند که در 39 سالگی دارم مادر می شوم و زندگی من برای همیشه تغییر می کند. به جای اینکه ترس های مربوط به سنم یا بارداری من را تحت کنترل خودشان در بیاورند، من به سراغ تمرین های معنوی خودم رفتم و درخواست یک نشانه مشخص کردم که آیا در حال انجام کارهای درست هستم یا نه.

علامتی که من انتخاب کردم یک پرنده کاردینال بود.

در اوایل هفته متوجه کراوات پز شکم شدم که روی آن تصاویری از این پرنده قرار داشت. از او در این باره سوال کردم و او گفت «من عاشق پرندگان هستم و کاردینال یکی از پرنده های مورد علاقه من هستند.» با توجه به اینکه درخواست راهنمایی من مرتبط با دکتر و زایمان بود، کاردینال را به عنوان نشانه خودم انتخاب کردم. در چند روز بعدی، باید تصمیمات مهمی در مورد زایمانم می گرفتم و تمام مدت منتظر یک کاردینال بودم تا به من اطمینان دهد که در مسیر درست هستم.

من صبور و پذیرا ماندم و به گزینه هایم فکر می کردم. سرانجام و بدون اینکه نشانه ای دریافت کنم، به برنامه ای رسیدم که احساس خوبی به من می داد. پیامی را به دوست عزیزم و معنوی خودم ماریان فرستادم و در مورد برنامه ام با او حرف زدم. بعد از یک ساعت جواب پیام من را داد و گفت «عالیه. لحظه ای که پیامت را خواندم متوجه کاردینالی رو ماشینم شدم. فکر کنم این نشانه خوبی برای تو باشد.» واقعا شگفت زده شده بودم. ماریان آن اصلا نمی دانست که کاردینال نشانه من بود! کائنات از طریق او به من اطمینان داد که در مسیر درستی قرار دارم.

داشتن یک ارتباط روشن با کائنات، هیجان انگیزترین تجربه ممکن است. این هدیه ای است برای اینکه بدانم دارم هدایت می شوم. در میانه این عدم قطعیت، فشارهای اجتماعی و داستانهای ترس، من دو انتخاب دارم. می توانم به نفسم اجازه دهم تا کنترل را بدست بگیرد، یا می توانم بخاطر داشته باشم که یک جذب کننده ی حرفه ای هستم. امروز تنها یک انتخاب وجود دارد. من انتخاب می کنم که یک جذب کننده ی حرفه ای هستم و ایمان راسخ و تزلزل ناپذیری به کائنات دارم. من خوشبختی را به عنوان معیار اصلی خود انتخاب می کنم. من انتظار مثبت را انتخاب می کنم. من انتخاب می کنم تا به احساساتم اهمیت دهم. انتخاب می کنم تا به جای راه حل به دنبال آرامش باشم و از همه مهمتر

انتخاب می کنم که مداخله نکنم. من اراده خودم را تسلیم راهنمایی های معنوی می کنم و امروز حتی بیشتر تسلیم می شوم.

شاید هیچ تسلیمی شدن بزرگتر از تولد فرزند نباشد. به این خاطر من بسیار سپاسگزارم. این تجربه جدید بهترین فرصت من برای تقویت ایمان به کائنات است.

حس خوبی است که بدانیم دنیایی فراتر از محدودیت و تردید وجود دارد. احساس آرامش می کنم زیرا می دانم که می توانم زایمان و تولد فرزندم را به مراقبت کائنات، فرشتگان و راهنماهای معنوی خودم واگذار کنم. تسلیم کردن برنامه هایم و اعتماد به سیستم هدایت معنوی به من احساس امنیت می دهد. من امروز این تعهد را با شما در میان می گذارم. متعهد می شوم که به کائنات اجازه دهم تا راه را به من نشان دهد. من متعهد هستم که با افکار مثبت در جریان بمانم و انگیزه شاد بودن را حفظ کنم. من متعهد می شوم که با آسودگی و آرامش خاطر به فرزندم در این دنیا خوشامد بگویم، زیرا می دانم که من یک جذب کننده ی حرفه ای هستم. شما هم همین امروز متعهد شوید. با صدای بلند بگویید «من متعهد هستم که یک جذب کننده ی حرفه ای باشم.»

بگذارید ترس تان راهنمای بازگشت شما به سوی عشق باشد. وقتی با چالش هایی روبرو می شوید، بدانید که نیرویی الهی فراتر از شما وجود دارد. به خودتان اجازه دهید تا احساس حمایت و راهنمایی کنید و بدانید که با انتخاب زندگی در روشنایی و نور، تاثیر بزرگی در جهان خواهید داشت. هر بار که پرده را کنار می زنید و به سمت نور می روید، جهان روشن تر می شود. عشق را در اولویت خودتان قرار دهید، به کائنات ایمان داشته باشید و از راهنمایی هایی که خودشان را به شما نشان می دهند،

پیروی کنید. این انتخاب شماست که یک زندگی جدید پر از شادی، زیبایی، آرامش و قدرت داشته باشید. انتخاب شما این است که لذت ببرید، سالم باشید و آنچه را که می خواهید، جذب کنید. این انتخاب شماست که یک جذب کننده حرفه ای باشید.



## سخن پایانی

من قصد داشتم این دست نوشته را در تاریخ 18 دسامبر 2018، یک روز قبل از برنامه ریزی برای زایمان تحویل ناشر دهم. پزشکم ساعتهای بی شماری را صرف متقاعد کردن من کرده بود تا به دلیل سنم بچه را در هفته چهلیم به دنیا بیاورم. من در ابتدا در برابر پیشنهادهای او مقاومت کردم اما در پایان تسلیم کائنات شدم و از او درخواست نشانه ای کردم.

به محض اینکه نشانه کاردینال را دریافت کردم، می دانستم که با خیال راحت می توانم به پیشنهاد دکتر عمل کنم. در شب 17 دسامبر، با یک شکم بزرگ، کمردرد و پاهای ورم کرده در رختخواب دراز کشیم. در حال خواندن این دست نویس بودم و ویرایش های نهایی خودم را انجام می دادم. خواندن این صفحات احساس بسیار خوبی به من می داد!

بار دیگر، این کتاب مرا به سوی عشق سوق داد و ایمانم را به کائنات تقویت کرد. روزهای قبل از زایمان، توانستم ترسم را رها کنم و دوباره ایمان بیاورم که در حال هدایت شدن هستم. بعد از یک ساعت خواندن، بلند شدم تا یک نوشیدنی بخورم. در کمال تعجب کیسه آبم پاره شد. هیجان زده بودم و با صدای بلند به شوهرم گفتم که وقت رفتن است! کیفم را برداشتم و به سوی بیمارستان رفتیم. کودک من در راه بود!

می خواستم پسرم در زمان خودش به دنیا بیاید و یک بار دیگر کائنات پاسخم را داد. ماهها تصویری از زایمانم را تصور کرده بودم. خودم را تصور می کردم که ترسی ندارم، با آسودگی خاطر مراحل زایمان را طی می کردم و فرزندم با آرامش به دنیا می آمد. من این تصور را داشتم و آن را تسلیم کائنات کردم. آن شب با آرامش به سمت بیمارستان حرکت کردیم. بسیار هیجان زده بودم و آرامش بسیار خوبی داشتم. صبح روز بعد زمان زایمان من بود. من در یک شهر کوچک زندگی می کنم که در آن یک بیمارستان کوچک منطقه ای وجود دارد. همانطور که پیش بینی کرده بودم، من تنها فردی بودم که در آن روز زایمان داشت. دو پرسنل بخش زایشگاه، شش پرستار دوست داشتنی، یک متخصص زنان و زایمان و شوهر باورنکردنی من در آن اتاق بودند تا هوای من را داشته باشند. بیرون پنجره بیمارستان، منظره آسمان آبی روشن و تپه های حومه شهر مشخص بود. من مانترا صوتی خودم را پخش و شمع هایی را روشن کردم تا فضا آرام تر شود.

ساعت 1 نیمه شب، پسرم، اولیور، به آسانی و با آرامش به دنیا آمد. وقتی دکتر به آرامی او را روی سینه من گذاشت، به او نگاه کردم و گفتم «می شناسمت.»

به نظر می رسید که سالها با هم بوده ایم. این بهترین روز زندگی و بزرگترین تجلی من بود. حالا که این متن را می نویسم، اولیور در کنار من روی مبل من خوابیده است. او هفت هفته دارد و همین الان هم به من ثابت کرده که بزرگترین معلم معنوی من است. او حس جدیدی از حضور، صبر و بیش از همه فرصتی برای عمیق تر کردن ایمانم به کائنات است. او بزرگترین تجلی خواسته های من است.

می دانم که تولد این روح بازتابی از تمایل من برای هدایت شدن و اعتماد من به طرحی فراتر از طرح خودم است. جهان همیشه طرحی به مراتب بهتر از طرح ما دارد. سه سالی که در تلاش برای بارداری بودم، هدیه تسلیم شدن را به من یاد داد. من روی احساس خوب تمرکز و ایمانم را به کائنات تقویت کردم تا پسر در بهترین زمان به دنیا بیاید. حالا که به گذشته نگاه می کنم، می توانم ببینم که این بهترین زمان برای مادر شدنم بود. هر روز این تمرین ها را انجام می دهم تا به خودم یادآوری کنم که وقتی با قدرت جذب خودم هم فرکانس هستم، هر چیزی ممکن است.

من متعهد هستم که با این حقایق زندگی کنم و آنها را به فرزندم بیاموزم. بزرگترین درسی که می توانم به او بیاموزم این است که وقتی او با قدرت عشق هم فرکانس است، یک زندگی معجزه آسا خواهد داشت.

می توانیم آرام باشیم و اعتماد کنیم که به خواسته هایمان می رسیم. به تعهد خودتان به این تمرین ها افتخار کنید و تغییرات درونی خود را جشن بگیرید. امیدوارم که این کتاب بتواند فضایی را برای کائنات فراهم کند تا در رسیدن به رویاهایتان به شما کمک کند.