

TURINYS

ĮVADAS	9
Manoji manifestavimo kelionė	9
Manifestavimo mokslas	13
Visata	16
Manifestavimas su Roxie: bendruomenė	17
1 ŽINGSNIS: susikurkite aiškias vizijas	19
2 ŽINGSNIS: šalin baimes ir abejones	33
Ugdytės ir praktikuokite meilę sau	62
3 ŽINGSNIS: priderinkite savo elgesį	73
4 ŽINGSNIS: įveikite visatos siunčiamus išbandymus	101
5 ŽINGSNIS: persiimkite dėkingumu (be išlygų)	115
6 ŽINGSNIS: pavydą paverskite įkvėpimu	135
7 ŽINGSNIS: pasitikėkite visata	153
BAIGIAMASIS ŽODIS	165
PADĖKA	167
LITERATŪROS ŠALTINIAI	169

ĮVADAS

MANIFESTUOTI

reiškia *daryti, kad kas nors įvyktų.*

Manifestavimas – tai gebėjimas kurtis gyvenimą tokį, kokio norite. Tai gebėjimas pritraukti visa, ko trokštate, ir tapti savosios istorijos kūrėju. Manifestavimas yra lyg magija, ir mes visi – magai.

MANOJI MANIFESTAVIMO KELIONĖ

2018-ųjų gegužę aš gyvenau visai kitaip nei dabar. Buvau dvidešimt septynerių ir visiškai nežinojau, ką noriu daryti su savo gyvenimu; nedirbau, neturėjau jokios gyvenimo krypties ir tikslo. Daugiau nei dešimt metų sirgau depresija ir beveik tiek pat skendėjau priklausomybės liūne. Nuolat liūdėjau, visai neturėjau savivertės, po keleto nesėkmingai susiklosčiusių romantinių draugysčių jaučiausi esanti vienai viena.

Buvau ką tik grįžusi iš Tailando, kur mėnesį lankiau jogos mokytojų kursus. Ten vykau ne tik įgyti kvalifikacijos, kuri padėtų įsidarbinti, tikėjau, kad, atitrūkusi nuo didmiesčio pagundų, numaldysiu mane kankinantį skausmą ir atsisakysiu hedonistinio vakarėlių liūtės gyvenimo. Bet parvykusi į Londoną greičiau nei per parą vėl atsidūriau tame pačiame

sename rūkymo, girtavimo ir narkotikų vartojimo rate. Tada ir pasiekiau dugną (jau ne pirmą kartą). Mane apėmė neviltilis. Jei man negali padėti net mėnuo refleksijos, kasdienės meditacijos, sveikos mitybos ir du šimtai valandų jogos užsiėmimų, tai kas gali?

Visiškai nusiminusi paskambinau savo draugei Sophiai. Paklausiau jos: „Kada pagaliau pasijusiu laiminga?“ Ji atsakė: „Vakar vakare aš išklausiau tinklalaidę apie vadinamąjį manifestavimą. Atsiųsiu nuorodą. Tai, manau, tikrai turėtų tau padėti.“ Tuo metu važiauvau darytis manikiūro ir sumojau, kad galiu užsidėti ausines ir, kol manikiūrininkė tvarkys man nagus, klausytis tos tinklalaidės. Dabar, kai visa tai prisimenu, man prieš akis aiškiai iškyla štai toks vaizdas: matau save sėdinčią ant baltos kėdės, mūvinčią juodomis aptemptomis kelnėmis ir vilkinčią dukšlią džinsinę striukę, man lakuoja nagus fukusių spalva, o aš atidžiai klausausi to, kas mano pasaulį netrukus apvers aukštyn kojomis visiems laikams.

Kai man nulakavo nagus, aš parvažiauvau tiesiai namo ir įsi-
jungiau nešiojamąjį kompiuterį. „Google“ paieškos langelyje įrašiau frazę „Kas yra manifestavimas?“, o paskui sėdėjau ir skaičiau, nagrinėjau, klausiausi, mokiausi ir gerte gėriau informaciją apie manifestavimą. Jau žinojau, ką noriu susimanifestuoti, pirmiausia – besąlygišką meilę.

Praėjus vos savaitei po to, kai išklausiau tą tinklalaidės epizodą ir pradėjau taikyti kai kurias įgytas žinias, pažinčių programėlėje „Raya“ gavau australų aktoriaus Wade'o Briggso žinutę. Bendrų draugų mes neturėjome, bet jis man pasirodė labai mielas, tad atsakiau jam, ir mudu ėmėme be paliovos susirašinėti.

Po dviejų savaitių Wade'as, su geriausiu draugu keletą mėnesių autobusiuku keliavęs po Europą, užsuko į Londoną ketvertui dienų, o paskui ketino sugrįžti namo į Australiją. Mes susitarėme susitikti, kai tik jis atvyks į miestą, kitą dieną.

Pasimatymas buvo toks puikus, kad Wade'as nusprendė praleisti savo skrydį ir „pabūti ilgiau ir pažiūrėti, kas iš to išeis“.

Praėjus trims mėnesiams mudu sužinojome, kad aš laikiuosi.

2019-ųjų birželio 7-ąją, lygiai vieneri metai *nuo tos dienos*, kai gavau pirmąją Wade'o žinutę, mums gimė sūnelis Wolfe'as.
Taigi gavau tai, ko norėjau, – besąlygišką meilę.

Dabar, praėjus trejiems metams, mudu su Wade'u esame kaip niekada stiprūs ir visiškai pametę galvas dėl mūsų nuostabaus mažojo berniuko. Aš atsikračiau visų priklausomybių, padariau sėkmingą karjerą, kuri man tapo vienu iš gyvenimo tikslų ir yra mano aistra, taip pat jaučiuosi laiminga ir patenkinta labiau, nei įmanoma apsaityti žodžiais, be to, pagaliau jaučiu meilę sau – tai, ko maniau niekada nepasieksianti.

Atradusi manifestavimą, aš įsidėjau į galvą viską, ką pavyko apie jį sužinoti, ir beveik instinktyviai suskirsčiau jį į septynis nesudėtingus žingsnius. Pradėjau pati elgtis pagal juos, ir tada viskas ėmė klostytis kuo nuostabiau ir kuo sparčiau. Šis pokytis man atrodė toks magiškas ir kartu toks savaime suprantamas, kad gal ir visai logiškas. Mano gyvenimas pasikeitė visomis įmanomomis prasmėmis; neliko nė smulkausios buvusios jo dalelės. Ir visa tai įvyko tik todėl, kad perpratau tikrąjį manifestavimo meną.

Apie šį neįtikėtiną dalyką, kuris vadinasi manifestavimas, aš ėmiau pasakoti savo draugams ir nedideliam savo instagramo paskyros sekėjų būreliui. Daugelis tų žmonių neturėjo žalio supratimo, apie ką kalbu, o tie, kurie kažką nutuokė, visada atsakydavo man tą patį: „A, čia kai vizualizuoji tai, ko nori, ir tada noras išsipildo?“ Supratau, kad daugelis apie manifestavimą nėra net girdėję, o girdėjusieji žino tik apie paviršinį jo klodą, ir kad būtent todėl tiek nedaug žmonių manifestuoja sėkmingai.

Aš pajutau paskatą, vidinį šauksmą išmokyti kuo daugiau žmonių atskleisti juose glūdinčią galią. Per pastaruosius dvejus metus savo rengiamuose gyvuose ir internetiniuose seminaruose 7 žingsnių programa pasidalijau su tūkstančiais vyrų ir moterų. Kasdien gaunu žinučių nuo tų, kuriems ši itin veiksminga ir magiška praktika padėjo pakeisti savo pasaulį ir išsipildyti svajonėms. 2021-ųjų pradžioje žinojau, kad atėjo laikas parašyti knygą, nes per rašytinį žodį galiu pasiekti ir išmokyti dar daugiau žmonių.

Aš iki šiol praktikuoju manifestavimą kasdien, o žingsniais, kurių jus išmokysiu, gyvenu ir kvėpuoju. Manifestavimas man teikia naudą visose gyvenimo srityse, kas rytą atsibundu dėkinga už viską, ką turiu, ir nekantriai laikiu, ką dar visata man padovanos.

Pastebėjau, kad nuo tada, kai pradėjau vesti seminarus, žmonės ėmė domėtis manifestavimu ir kuo toliau, tuo labiau. Taip malonu žinoti, kad vis daugiau žmonių patiki, jog jų likimas yra jų pačių rankose, tik daugeliui informacijos tiesiog per daug ir sunku susigaudyti, nuo ko pradėti. Šioje knygoje aš *viską, ką jums reikia žinoti, supaprastinau* iki 7 nesudėtingų

žingsnių, kad galėtumėte atrasti magiją ir imti manifestuoti savo svajonių gyvenimą.

Tiesa, noriu jums labai aiškiai pasakyti štai ką: manifestavimas yra kur kas daugiau nei tik mados klyksmas. **Manifestavimas yra mokslo ir išminties santaka; tai filosofija, kuria reikia vadovautis, ir saviugdosa praktika, padedanti gyventi geriausiai, kaip tik įmanoma.**

Manifestavimo sąvoka nėra nauja – Williamas Walkeris Atkinsonas dar 1906-aisiais ją pateikė savo knygoje „Minties magnetizmas ir traukos dėsnis“ (*Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World*). O mano vienas mėgstamiausių manifestavimo apibrėžimų buvo suformuluotas 1937-aisiais žurnalisto Napoleono Hillo knygoje „Mąstytk ir būk turtingas“ (*Think and Grow Rich*): „Jūs esate savo likimo šeimininkas. Galite daryti įtaką aplinkai, galite ją valdyti ir kontroliuoti. Jūs savo gyvenimą galite padaryti tokį, kokio norite.“ Apie manifestavimo galią ir vėliau rašė daug puikių filosofų ir mąstytojų; tarp mano mėgstamiausių mokytojų yra Louise Hay, Abrahamas Hicksas, Wayne'as Dyeris, Eckhartas Tolle, Oprah Winfrey ir dr. Joe Dispenza.

Visi šie žmonės žino tai, ką dabar žinau aš, ir tuo visiškai neabejoju: *manifestavimas veikia.*

MANIFESTAVIMO MOKSLAS

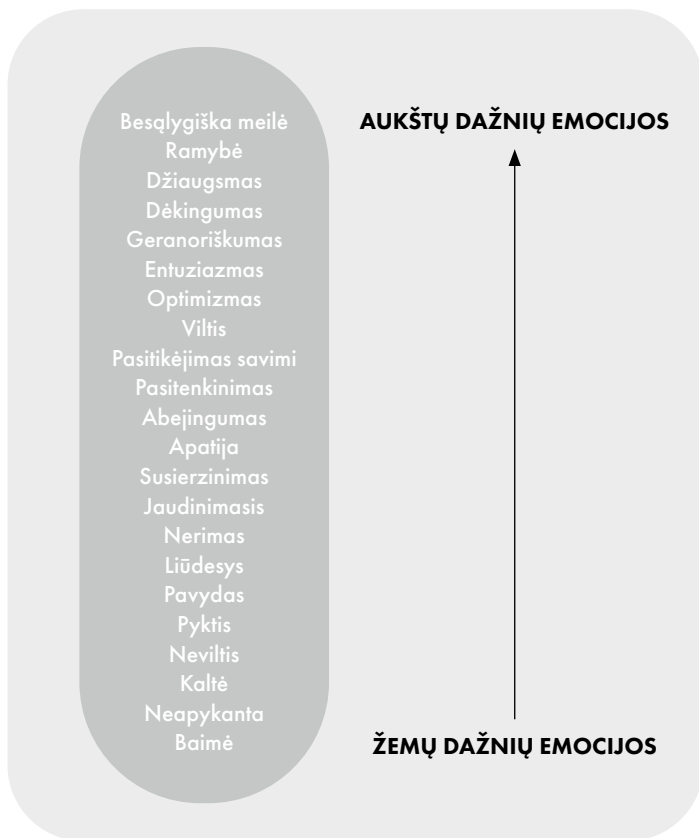
Ankstesniame skyrelyje rašiau, kad manifestavimas yra mokslo ir išminties santaka, o dabar paprastai paaiškinsiu jį iš mokslinės pusės.

Iš kvantinės fizikos mokslo žinoma, kad visa, kas yra visatoje, sudaryta iš energijos. Mes sudaryti iš energijos, kėdė, ant kurios sėdime, yra energija, dangus mums virš galvų – taip pat. Kitaip tariant, visa fizinė materija yra gryna energija. Objektai vieni nuo kitų skiriasi virpesių dažniais ir atomų, iš kurių sudaryti, tankiu. Virpesių dažniai gali būti aukšti, žemi ar kitokie skalėje nuo aukščiausio iki žemiausio.

Traukos dėsnis teigia, kad **toks traukia tokį pat**. Tai reiškia, kad aukštų dažnių virpesiai traukia aukštų dažnių virpesius, o žemų dažnių virpesiai – žemų dažnių virpesius.

Mūsų mintys, emocijos bei jausmai taip pat sudaryti iš energijos, o skirtingų emocijų virpesių dažniai skiriasi. Pakeitę savo mintis, pakeičiame ir savo jausmus bei išgyvenamas emocijas, ir visa tai savo ruožtu pakeičia mūsų skleidžiamų virpesių dažnius. Kai tai įvyksta, mes galime iš aplinkos traukti tokius virpesius, kokius patys skleidžiame. Tad pakeitę savo mintis, pasikui – emocijas, galime pakeisti ir savo virpesius, galiausiai – ir savąją realybę.

Knygoje terminais „aukšti dažniai“ ir „žemi dažniai“ aš apibūdinsiu aukštus ar žemus skleidžiamų virpesių dažnius.



Dar vienas faktas apie manifestavimą iš mokslinės perspektyvos: jis daug labiau susijęs su neuromokslais nei su kvantine fizika. Pasinaudodami neuroplastiškumu (mūsų smegenų gebėjimu pakeisti ir formuoti naujus neuronų kelius per augimą, mokymąsi ir patirtį), mes galime iškelti į paviršių pasąmonėje slypinčią savivertę, nugalėti mus ribojančius įsitikinimus ir kartu išmokyti savo smegenis matyti galimybę, taip pat galime priderinti savo elgesį prie savo siekių. Skaitydami šią knygą sužinosite, kodėl visa tai būtina norint įvaldyti manifestavimą.

Jei norite daugiau sužinoti apie manifestavimą iš mokslinės pusės, siūlau perskaityti dr. Taros Swart knygą „Ištakos: atverk protą, pakeisk gyvenimą“ (*The Source*). Tara yra neuromokslininkė, manifestavimo ekspertė ir mano draugė, o jos knygoje aprašyta manifestavimo galia pagrįsta kognityviniais tyrimais.

VISATA

Kai kalbu apie manifestavimą, visada kalbu ir apie visatą. Mano supratimu, manifestavimo galią ir magiją palaiko būtent visata; visatoje slypi tai, kas pranoksta mūsų sąmoningą suvokimą. Ši energinė jėga lyg neišsemiama pasaulio gausa.

Jei jums šita energinė jėga yra kas nors kita, tai žodį „visata“, skaitydami šią knygą, panorėję galite pakeisti savu terminu.

Na, ar jau esate pasirengę atskleisti savąją vidinę galią ir gyventi geriausią gyvenimą, kokį tik galite?