



**ניצד להשתמש בכוח העליון שטמון בכך  
כדי להגשים את החיים שתמיד רצית.**

**אוסקר מלכה**

## ההרפתקן והתשובה

פעם היה הרפתקן חביב וסקרן שנתקל בספר מסתורי על חוקי היקום שאנחנו חיים בו. הוא פתח את העמוד הראשון וקרא את המילים הבאות:

**"מחשבות הופכות למציאות. דומה מושך דומה."**

המחשבות שאתה חושב וההרגשות שאתה מרגיש לגבי המחשבות הללו ממגנטות ומושכות באנרגיות את האנשים, דברים, נסיבות, והתוצאות שאתה חווה. מה שאתה חושב עליו במוח שלך הופך בסופו של דבר למציאות שלך. מסוקרן ההרפתקן הזה, הפך את הדף והמשיך לקרוא. הוא למד הכל על חוק המשיכה, אבל לא בדרך שהוא ציפה לזה. זה היה חדש. זה הלך לכיוון שונה לחלוטין ממה שהוא חשב.

הוא גילה את החלקים החסרים האחרונים בפאזל הזה של חוק המשיכה. והכל סוף סוף נהיה ברור עבורו

ההרפתקן בסיפור הזה הוא אתה.

## השקר האמיתי

כמה פעמים שיקרת בחיך שאתה לא מרגיש טוב? או שאתה חולה?  
כדי לא להגיע לעבודה? לבית ספר? לאירוע מסוים?  
ובסופו של דבר באמת היית חולה. זה פשוט חוק המשיכה במיטבו.  
אין דרך יותר טובה מזאת, להמחיש את חוק המשיכה, והצורה בה הוא עובד.  
כי ברגע שאתה אומר שאתה לא מרגיש טוב, הרי אתה צריך לדבר עם אדם אחר, ולתת את הסיבה למה אתה לא  
מגיע. אם זה לעבודה. בית ספר, אירוע, או כל דבר אחר. ברגע שאתה מנהלים את השיחה הזאת עם האדם, אתה  
נכנס לדמות של החולה. ומדבר כאילו אתה באמת חולה, ולא מרגיש בטוב ומתחיל להסביר לאותו אדם מה לא  
בסדר איתך, ואיך אתה מרגיש. וזה העיקרון הגדול של חוק המשיכה. ואתה ממש מרגיש את זה בתוכך, וממש משחזר  
את ההרגשה שלך מהתת המודע איך זה להרגיש ככה, כדי לשתף את אותו אדם בהרגשה שלך, ואתה ממש מתרכז  
בתחושות האלה ובאנרגיה הזאת.

זה הסוד האמיתי.

ברגע תבין בדיוק איך להשתמש בו, נפתחת לך האפשרות האינסופית להגשים כל דבר שרק תרצה.

אתה מחזיק את כל מה שצריך בידיים שלך עכשיו.  
הסוד האמיתי לכל הדבר זה לזכור שלרוב לוקח לזה זמן, כמה זמן? אין באמת יעד או תאריך שזה מובטח שזה יגיע  
אליך, אבל זה יגיע.  
ממש כמו הריון, ברגע שאתה מיישם חוק המשיכה זה הרגע שהכנסת את היקום להריון. ובדומה להריון העובר גודל  
לאט לאט, תופס צורה, וחשוב גם שהאמא תאכל טוב, תשתה, תזין את העובר כמו שצריך. זה בדיוק התפקיד שלך  
עם המחשבות והרגשות שלך. לוקח לעובר פרק זמן מסוים להתפתח, לגדול, ואז לצאת לעולם. וככה בדיוק חוק  
המשיכה עובד. תזין אותו כמו שצריך עם ההרגשות והמחשבות שלך, עם הכוונות שלך, והכי חשוב שתזכור, ככל  
שעובר הזמן ככה העובר שלך גדל, מתפתח, עד בסופו של דבר הוא יוצא לעולם. לחיים שלך.

# המשימה שלך

זו המטרה שלך כאן. כל דרך חיים שתמיד חלמת עליה היא ברת השגה, בגלל שיש לך את היכולת להפוך את זה למציאות. אתה מושך את כל מה שאתה נותן לו את האנרגיה, תשומת הלב שלך והפוקוס שלך. אם אתה חושב על זה, אתה מושך את זה לחיים שלך, בין אם זה חיוב או שלילי. זו פשוט הדרך שבה פועל היקום. וברגע שאתה מקבל את זה וחי את חיך על בסיס האמת הזו, דברים שלא חלמת עליהם קודם לכן הופכים פתאום לאפשריים. כל החלומות שלך הם לא כאלה רחוקים כמו שאתה חושב, כל החלומות שאתה שואף להגשים אותם הם הוראות מהנשמה שלך למה שאתה נועדת להגשים אותם בחיים האלה שלך לא יבוא לך שום חלום או מטרה להשיג אותה אם לא יהיה לך את היכולת להפוך אותה למציאות במקום להתפשר על חוויה של חיים בינונית, לך על הדבר האמיתי, זה מגיע לך שאתה מגשים את החלום שלך זה הדבר הכי טוב שיכול לקרות בשביל האנושות, ובשבילך אפילו עם החלום שלך נראה אנוכי, תסמוך על זה שאתה לא רואה עדיין את כל התמונה. חלום שנראה אנוכי כרגע בשביל השמחה שלך או אינטרס אישי יכול להיות שיהיה לו פגיעה ישירה וטובה לשאר האנושות.

אני מדגיש את זה בהתחלה במיוחד בשביל להסיר ממך כל רגש של אשמה שאולי יהיה לך בדרך לקראת החלום שלך. אם אתה רודף אחרי החלום שלך עם תשוקה והנאה, אז אתה מביא את האנרגיות האלה לעולם שלך. אתה חייב לשים פוקוס כל הזמן על דברים שעושים לך טוב ועל הרצונות שלך. זה להקשיב למה שאתה חושב. זה להקשיב למה שאתה אומר. זה להקשיב למה שאתה עושה. אם אתה מנסה למצוא שלוה עם המעשים שבאים ממקום של אשמה או פחד, אתה תמצא את עצמך חווה את האנרגיות האלה עוד יותר עלייך. תשאל את עצמך,

**"מה הוא הדבר שגורם לי להרגיש חי?"**

**"מה גורם לך להתלהבות כזאת שאתה מצפה כבר בקוצר רוח להתעורר בשביל להמשיך לעשות את זה?"**

לא משנה מה הדבר הזה היה או מה הדבר הזה עכשיו זה הדבר שדורש את מלוא תשומת הלב שלך. זה לא משנה כל כך עם הדבר הזה לא נראה כרגע פרקטי. תמשיך לעשות את זה ולחשוב על זה כי הדבר הזה גורם לך להרגיש חי, גורם לך להרגיש טוב. כל מה שתתמקד בו הוא יגדל. אז אתה חייב להתמקד על מה שמלהיב אותך. אז למה שתמשיך להתמקד על דברים שאתה לא רוצה במקום להתמקד על דברים שאתה כן רוצה? תשומת הלב שלך והפוקוס שלך זה הכוחות על שלך כבן אדם. ככל שתשומת הלב שלך יותר ממוקדת אז זה יגדל מהר יותר, לכן אתה חייב להיות ממוקד אך ורק על מה שמלהיב אותך ומה שאתה באמת רוצה. על מה שתשומת הלב שלך נמצאת זה מה שאתה חווה ומושך לחיים שלך.

היקום תמיד מקשיב, זה אומר שאתה תמיד במשתמש בכוח המשיכה.  
אתה משתמש בו בין אם אתה מבין זאת או לא.  
אתה משתמש בו אם אתה רוצה או לא.  
ואתה משתמש בו בין אם אתה אוהב את מה שאתה מושך לחיך או לא.  
לא להיות מודע לחוק הזה לא מונע מזה לקרות.  
נרצה או לא, אתה מושך ויוצר את המציאות שלך בכל רגע ורגע בכל יום.  
יצרת את המציאות שלך כמו טייס אוטומטי כל הזמן הזה, מאז יום הולדתך.  
ועכשיו כשאתה מבין את זה, יש לך הזדמנות פה להשתמש בזה.  
דרך טובה לדמיין את זה היא להסתכל על העולם כאנרגיה. כל בן אדם, כל נסיבה, כל דבר שבעולם שלך זה דבר שקיים בתדר ספציפי.  
כולנו "מגנטים" ומה שאתה מתמקד בו מתמגנט אליך, אתה חושב מחשבות, והמחשבות האלה רוטטות ומהדהדות ליקום.  
החיים שלך הם כמו תחנת רדיו, אתה מחליט מה אתה רוצה לשמוע בכך שאתה משנה את התדר של התחנה.  
אתה הוא הקולט ואתה מחליט איזה תדרים יכנסו לחיים שלך בהתבסס על מה אתה שם את תשומת הלב.  
בכך שאתה ממקד את תשומת הלב שלך על תדר מסוים, אתה הופך למגנט, ומיד אתה מתחיל להפעיל את כוח המשיכה ומושך אליך כל מיני אנשים, נסיבות, ודברים שתואמים את התדר או את ההרגשה שאתה משדר.  
אתה היוצר של המציאות שלך. אפילו אם אתה מושך אליך דברים שלא חשבת עליהם קודם לכן.  
הכוח שלך שוכן באיזה תדר אתה בוחר לשים את עצמך בו, והיקום מגיב בכך שהוא נותן לך דברים שתואמים בדיוק את התדר או ההרגשות שלך. זה חשוב להבין שתשומת הלב שלך חשובה יותר מסתם דברים שאתה חושב עליהם.  
מחשבות הם רק חלק לאיפה שתשומת הלב שלך הולכת, אבל הם גם חלק מהפעולות שאתה עושה והסביבה שלך.  
חשיבה על משהו, או היעדר משהו, היא הדרך האנרגטית שלך "לבקש" שהוא יהפוך לתוצאה במציאות שלך. אם אתה קורא את זה ואומר: "זה לא הגיוני, אני חושב על כסף כל הזמן! איפה הכסף?"  
אולי תרצה לשקול היטב אם אתה באמת חושב על כסף... או אם אתה חושב במקום זאת על המחסור בכסף. זה המקום שבו הרגשות שלך נכנסים ובאמת עוזרים לך לסדר את כל זה.  
רגשות טובות/חיוביות = התוצאות החיוביות בדרך.  
רגשות רעות/שליליות = התוצאות הלא רצויות בדרך.  
איך שאתה מרגיש כשאתה חושב על משהו הוא אינדיקציה הברורה שלך אם משהו שאתה רוצה נמצא בדרך למציאות שלך.  
או שמשהו שאתה לא רוצה יהיה שם במקום.  
למעשה, זה בלתי אפשרי עבורך להתיישר עם מחשבות ורגשות מסוימות מבלי ליצור גם את התוצאות המתאימות שלהם במציאות הפיזית שלך.  
אז כל עוד אתה בוחר את המחשבות הנכונות בצורה שתיתן לך את הרגשות הנכונות, האושר וההצלחה שלך הופכים לבלתי נמנעים.  
במילים אחרות, יש הבדל בין חשיבה על כסף לבין תחושת תקווה, שמחה, בטוחה, רגועה, נוחה, נינוחה ובאופן כללי חיובי.  
וחשיבה על כסף שגורמת לך להרגיש, דאגה, מתח, אכזבה, או כל רגשות שליליים אחרים, מה שאומר שאתה מונע מהכסף להגיע אליך.  
ברור שזה מתאים לכל דבר אחר בחיך, כולל מערכת יחסים, עסקים, בריאות וכל נושא אחר. החדשות הטובות הן שאם המתמקדת באופן שלילי במה שאתה לא רוצה כבר הרבה זמן, הרבה יותר קל להפוך את המומנטום לטובתך. תשומת הלב היא כל דבר שאתה מתמקד עליו, וזה למה ללמוד לשים את הפוקוס על הדברים שאתה רוצה זה הדרך הטובה ביותר לפתח את כוחות העל שלך של תשומת לב ממוקדת.

אתה יכול לבחור להתמקד על דברים שקיימים בתדר שאתה כרגע נמצא בו, או שאתה יכול להתמקד על התדר של רצון הלב שלך. המסע של החיים שלך עובר מהתדר שנולדת איתו לתדר של התשוקה של הלב שלך. אם אתה לא מבין מה קורה מבחינה אנרגטית אתה יכול להמשיך להיות "תקוע" בתדר שלא מספק אותך שמושך אליך דברים שלא מספקים אותך ולא גורמים לך להרגיש חי.

כולם נולדים עם חלום חיים שיש בו תשוקה עמוקה. השאלה בשבילך היא לא אם נולדת עם חלום גדול או תשוקה מסוימת, כי אתה כן. השאלה עכשיו היא:

האם אתה יודע מה החלום האמיתי שלך?

והאם אתה באמת אבל ממקד את תשומת הלב שלך בזה?

"נקודת התחלה של כל יצירה מכוונת היא זיהוי הרצון.

יש לכם מערכת לזיהוי חוסר הרמוניה ועליכם להשתמש בה. ברגע שאתם שומעים את "פעמון האזהרה", שאלו את עצמכם,

איזו מחשבה, מילה או פעולה נוגדים את הרצון העיקרי שלי? ואז אמרו לעצמכם בבהירות מהו זה שאתם רוצים ביחד לאותו נושא.

אחרים מזיהים את המחשבה שגרמה ל"פעמוני האזהרה" השליליים לצלצל, אבל במקום לבטל את תשומת לבם ממחשבה זו, הם ממשיכים להתמקד בה, מתוך אמונה שהרגש השלילי לא ידעך כל עוד לא ימצא לו פתרון. אולם תשומת הלב שלכם לבעיה רק מעצימה אותה ומביאה אותה היישר על תוך התנסותכם.

רבים מאמינים שכל שיקדישו יותר תשומת לב לבעיה, כך יקדמו את פתרונה.

אבל פתרונות ימצאו רק אם תחפשו פתרונות. כאשר אתם מתמקדים בבעיה, הרגש שתחוה יהיה שלילי, ויאותר לכם שאתם יוצרים בכיוון

השלילי. לעומת זאת: אשר אתם מתמקדים בפתרון, הרגש שתחוה יהיה חיובי ויאותר לכם שאתם יוצרים בכיוון חיובי. לא תוכלו למשוך אליכם דבר שלא הקדשתם לו מחשבה. לכן הקדישו מחשבה רק למה שאתם רוצה למשוך אליכם. ואל תעסיקו את עצמכם במה שאינכם רוצים למשוך אליכם.

בכל יצירה, ככל שאתם מדויקים יותר לגבי רצונכם, כך מה שתקבלו יהיה מדויק יותר. ככ שהגדרת הרצון שלכם מעורפלת יותר, כל מה שתקבלו יהיה מעורפל יותר.

במהרה תגלו, שבאמצעות עוצמת המחשבה והכוונה תמשכו אליכם את האנשים שכוונותיהם הרמוניות לשלכם ותדחו את אלה שאינם כך.

אם כוונותיכם אינן ברורות, תמשכו אליכם בלבול, אבל ככל שתגדירו באופן מדויק יותר, מדי יום, מה רצונכם תמשכו אליכן באופן מדויק יותר את האנשים שיקדמו אותן.

כשתלמדו להתנהל בחיי היומיום מתוך חיפוש אחר רגש של שמחה, כשתתחילו לזהות את השלבים המוקדמים של הרגשות השליליים בכל פעם שהם עולים, וכשתשנו במתכוון את המחשבה אשר תשנה את הרגש תהיו במסלול של יצירה מכוונת מתמשכת."

על ידי מיקוד מודע על מה שאתה רוצה, אתה זוכה לחוות את הכוח של כיוצר ולא כקורבן. אם אתה מרגיש לכוד בנסיבות החיים שלך או בחוויות מהעבר שלך, תבין שזה רק בגלל שהכוח של תשומת הלב שלך משכה את זה לחיים שלך. זה לא הדבר שאנחנו כל כך רוצים לשמוע וזה אפילו קצת לא נעים לשמוע את זה, אבל זה הכרחי בשביל להגשים את החיים שתמיד רצית. אם אתה מאמין שהתוצאות בחיים שלך כרגע זה מדברים שאתה לא יכול לשלוט, אז אתה תאמין שרק נסיבות מחוץ לעצמך יכולות לתת לך את הדברים שאתה חושק בהם. אבל אם במקום זה אתה תכיר בעובדה שכוח של תשומת הלב או המחשבה שלך יצרה כרגע את החיים הנוכחים שלך כרגע, אז יש לך גם את הכוח לייצר לך חיים חדשים בכך שתמקד את תשומת הלב שלך והמחשבות שלך על דברים אחרים.

אתה האדם והנסיבות חיים שכל כך חיקית להם. אין שום דבר מחוץ לעצמך שעוצר אותך לחיות את החיים שתמיד חלמת עליהם כבר עכשיו, אם אתה מוכן להחזיק את הכוח שלך בתור יוצר, תתחיל לבחור למקד את תשומת הלב שלך באופן מודע על דברים שמלהיבים אותך, דברים שאתה באמת רוצה.

אל תנסה לצאת מתדר לא רצוי בכך שאתה חושב באותו תדר. לדוגמא, אם אתה נמצא כרגע בתדר של "קורבן" לספר שוב את הסיפור של הקורבן שלך באופן קבוע בשביל למצוא את הדרך החוצה זה לא ישנה את נסיבות חייך. בכך שאתה עושה את זה, זה ישאיר אותך באותו התדר של "הקורבן", והיקום יגיב בכך שהוא יביא לך דברים שהם תואמים בדיוק את התדר שתשומת הלב שלך נמצאת.

וזה גם חשוב לא להכחיש דברים לא רצויים בחיך. אם אתה ממשיך למקד את תשומת הלב שלך בחיים שתמיד חלמת עליהם, אז אתה תמשוך אליך כל מה שצריך להתקיים בתדר חדש. אם יש דברים או חלקים פגועים אצלך שזקוקים לריפוי, הם יתחילו להופיע במודעות שלך בשביל שתוכל לרפא אותם. ברגע שהרגשות הלא נעימים האלה מתעוררים, אתה חייב לקבל אותם באופן פתוח וגלוי בשביל להתקרב לחיות את החיים בתדר של משאלת לבך. אם אתה ממשיך למקד את תשומת הלב שלך במה שאתה רוצה ואז מכחיש את כל הרגשות לא נעימים שעולים לך כדי שתוכל לרפא אותם, אז אתה זה שעומד בדרכך. כי היקום הוא תמיד נותן לך בדיוק את מה שאתה צריך כדי לחיות חיים בהתאמה לתדר של מה שאתה מתמקד בו. חשוב להיות מאוד ברור ומאוד בפקוקוס על משאלת לבך, למקד בה כמה שיותר מתשומת הלב שלך, ולאפשר באומץ ל כל מה שעולה להיכנס לחיים שלך כשתתחילו בתהליך זה, סביר להניח שתמשכו אליכם דברים שנראים שליליים וירחיקו אתכם מלהגשים את חיי החלומות שלכם. אם זה קורה, זה בגלל שיש משהו אפל ולא ברור בתוכך שצריך להביא לאור ושתבין בדיוק מה זה לפני שתצליחו לחיות באותו התדר של החיים כמו שאתם באמת רוצים.

אתה חייב להבין שהיקום לעולם לא ימנע ממך לחיות את החיים שתמיד רצית. אז אתה הולך לקבל בדיוק את מה שאתה מאמין שמגיע לך. היקום לא רוצה שום דבר אחר חוץ מזה שתחיה את החיים שתמיד חלמת עליהם. הסיבה היחידה שהיקום לא עוזר לך כרגע לחיות את החיים שתמיד אתה חולם עליהם, זה פשוט בלתי אפשרי לחיות חיים שאתה לא נמצא בתדר התואם. אתה חייב למקד את תשומת הלב שלך על מה שאתה רוצה ככה שהתדר שלך יהיה תואם לתשוקה של הלב שלך, אחרת היקום לא יכול לעשות כלום בשביל לעזור לך להגיע לשם. הכי טוב שהיקום יכול לעשות זה להמשיך למשוך לחיך דברים, אנשים ונסיבות התואמות את התדר האנרגטי הנוכחי שלך תוך יצירת רצון עז בכך למשהו גדול יותר.

אתה צריך להיות זה שבחור במודע למקד את תשומת הלב שלך במה שאתה רוצה למשוך לחיים שלך. בזמן שאתה עושה זאת, היקום יתאים את הנסיבות בדרכים שעלולות להיראות חריגות כדי לתת לך את מה שאתה מושך אליך לחיים עם תשומת הלב שלך. אתה היחיד שיכול להניע את הכוחות הבלתי נראים האלה כדי למשוך אליך את החיים שאתה רוצה, אם אתה מטיל ספק שיש לך את הכוחות הבלתי נראים האלה שאני מדבר עליהם, תבחן רגע לאן בדיוק תשומת הלב שלך מופנית ואת החיים שאתה חי עכשיו, אתה תיראה שהם בדיוק מתאימים. כבר השתמשת בכוח תשומת הלב שלך כיוצר החיים שלך כדאי ליצור את החיים שאתה חי עכשיו, ולא בגלל שאתה יוצר חזק יותר מכל אחד אחר ומשכת אליך אנשים בניגוד לרצונם. כל חוויה ואדם שבחיים שלכם נוצרו יד לצד היקום. זה בלתי אפשרי ששני אנשים ימשכו זה לזה כחברים או מאהבים, אלא אם הם מתקיימים במקביל באותו התדר.

סביר להניח שאתה תצטרך לשחרר כמה מהאנשים בחיך כעת ככל שתתקרב לתדר ולחיים שתמיד רצית. שתתחילו להיות במודע שלכם לתדר גבוהה יותר, אתם תשימו לב שהדברים, הנסיבות והאנשים שאתם מוצאים את עצמכם נמשכים יתחילו להשתנות. ייתכן שהסרט או הספר האהובים עליך כבר לא ימשכו אותך, חבר קרוב אליך שאתה בדרך כלל מעביר איתו את הזמן עשוי להראות לך פתאום אין לך הרבה דברים במשותף, אתה עלול לפחד קצת בהתחלה כי תצטרך לשחרר את החיים הישנים שלך לפני שהחיים החדשים שלך יגיעו. צריכה להיות תקופה של ריקנות שיוצרת מקום לדברים חדשים להופיע, אתה לא צריך לתכנן את המעבר הזה במודע, היקום יעזור לזה לקרות עבורך באופן אוטומטי על ידי כך שישחרר לך לא להתעניין בדברים מדפוס החיים הישן שלכם, וכן להתלהב מדרכי חיים חדשים, דברים, ואנשים להיות איתם בקשר.

מכיוון שזה קורה אוטומטית כאשר אתה ממקד את תשומת הלב שלך בעיקר במשאלת לבך. אני חולק את זה איתך עכשיו כדי שלא תפחד שזה יקרה.

אם פתאום תשיב לב שכל ממה שנהנית ממנו כבר לא מספק אותך באותה רמה, אולי תחשוב שמהו לא בסדר, האמת היא שזה מצוין כי זה בדיוק המרחב שהיקום צריך כדי לשנות את חייכם ולמשוך כל דבר שתחפוץ בו. ללא השינוי הזה החיים שלך יהיו בדיוק כפי שהם עכשיו. כדי להביא את עצמך לחיים חדשים אתה צריך קודם להרפות מהחיים הישנים שלך, אין דרך לעקוף את זה.

אם התהליך הזה מפחיד אותך, חיוני למקד את תשומת הלב שלך באמונה שהכוח הזה תמיד נושא, מטפח ומחזיק אותך. הכוח הזה אולי בלתי נראה לעיניים, אבל זה לא אומר שהכוח הזה לא תומך בך. אתה תמיד השתמשת בכוח הזה, מאז רגע בריאתך.

הידיעה שהכוח הזה תמיד לרשותך תעזור לך לראות שהכל בחיים שלך קורה עבורך, לא לך. כל מה שחווית היה תגובה לתדר שבחרת עם תשומת הלב הממוקדת שלך. אני מספר לך את זה עכשיו כדי שתזכור כמה חזק אתה, כל מה שחווית בחיך הוא משהו שאתה משכת אליך ברמה מסוימת. הגענו לכאן כדי ללמוד, לגדול ולהנות. אם לא למדת איך להתבטא דרך תשומת הלב הממוקדת שלך ובמקום זאת נולדת ישר לתור התדר של משאלת לבך, אז האני הגובה שלך לא היה לומד את מה שהוא בא לכאן כדי ללמוד.

דמינו לעצמכם חיים שבהם אתם זוכים לחלום חלום, לחוות את הניגוד שבחוסר החלום הזה, ואז להשיג את החלום הזה דרך מסע של למידה כיצד להשתמש בכוח העל שלכם של תשומת הלב הממוקדת. בחרת להיוולד כאן על פני כדור הארץ, וגילוי של חיי החלום שלך הוא פוטנציאל הגבוה ביותר שיש לך במהלך החיים האלה. הגיע הזמן הזה שתמשכו אליכם את החזון של גן עדן עלי אדמות. חשוב להיות מאוד ברור לגבי מה אתה באמת רוצה להשיג בחיים ולהתקדם לעבר זה באמצעות מיקוד תשומת הלב שלך, התחייבות למסע הזה תספר לך הרגשה של סיפוק מאוד עמוק כי זו הסיבה שבחרת להתגלם כאן על פני כדור הארץ. לעשות כל דבר אחר בזמן שלך כאן עלי אדמות תמיד תשאיר בך כמיהה לעשות משהו אחר, משהו שונה.

אתה חייב לרדוף אחרי משאלת לבך. על ידי הרדיפה אחריו עם תשומת הלב הממוקדת שלכם, תלמד בדיוק מה האני העליון שלכם בא לכאן כדי ללמוד, ותזכו לחוות חיים של גן עדן עלי אדמות. אין דבר אחרי אצילי יותר מאשר לעקוב אחרי הסיבה שבגללה הגעת לכאן. כשאתה עושה זאת, אתה יוצר את ההשפעה החיובית הגדולה ביותר האפשרית עבור האנושות כולה, כאשר אתה נותן השראה לאחרים ללכת בעקבות משאלות ליבם ולהיות הוכחה חיה לכך שניתן לעשות זאת.

החיים יכולים להרגיש מפחידים ומשתקים כאשר אתה שוכח שהחוויה שלך כאן היא זמנית. כאשר אתה שוכח שהנשמה שלך ממשיכה לאחר המוות. זה יכול להרגיש לך כאילו מספיק רק צעד אחד שגוי גורם לך להיעלם לנצח. אתה לא צריך לשאת בנטל הזה.

אתה לא לבד בעולם הזה. אתה לא לבד בקיום זמני שיכול להסתיים בטעות קטלנית אחת. במקום זאת, תתחיל לחשוב ולהרגיש כאילו אתה חי במרגש משחקים אוהב שקיים כדי ללמד אותך איך להשתמש בכוח תשומת הלב הממוקדת שלך כיוצר כדי להגשים את החיים שאתה חולם עליהם.

פחד הוא הכרחי כי הוא מלמד אותך איך ללכת אחרי מה שאתה רוצה תוך אמון שאתה נתמך באופן מלא עם הכוח הזה. דרך התמודדות והתגברות על הפחד אתה לומד אתה כמה אתה חזק. אתה צריך משהו להתעלות מעל כדי לראות את הכוח שלך.

לנשמה שלך יש חוויה ייחודית בעודך על פני האדמה מכיוון שאתה זוכה לחוות את הביטוי של חיי החלומות שלך שעומדים בניגוד ישיר לחיים השונים שאליהם נולדת. יש לך מתנה בכך שאתה חי כאן. הנשמה שלך בחרה במתנה הזאת בהתלהבות, בידיעה שתשכח את כל זה כדי שתוכל לזכור שוב.

# הפחד הוא המורה שלך

הפחד הוא כוח שכיף להבין אותו. תבין שהפחד כאן כדי לעזור לך, אתם לא צריך לברוח מהפחד, הפחד הוא מתנה כדי ללמד אותך משהו. שאתה מתחיל להרגיש את הפחד בגוף שלך, תהיה סקרן לגביו.

איך אתה יודע שאתה מרגיש פחד?  
איפה בגוף אתה מרגיש את הפחד?  
האם הפחד נמשך זמן רב או חולף מהר?

פחד יכול להיראות כמו מפלצת ענקית כזאת שרודף אחריך אם תמשיך לברוח ממנה. מצד שני, אם תסתובב ותסתכל על הפחד בעיניים, תשים לב שהפחד עצמו אינו מזיק. הפעם היחידה שאנשים נפגעים מהפחד זה בזמן שהם בורחים ממנו. אם תנסו לברוח מהפחד אולי תעשו משהו מצער. אפילו זה רק יצירת חוויה מזיקה לכאורה שקיימת כדי ללמד אותך משהו. בין אם אתה בורח מהפחד או מתמודד עם הפחד, אתה לומד, אתה תמיד לומד בעודך בחיים כאן. ייתכן אתה במסלול רוחני, עסקי או אתלטי. לא משנה באיזה מסלול אתה נמצא. אתה תמיד לומד. אני מעלה את מערכת היחסים שלך עם הפחד עכשיו כי החוויה שלך כאן עלי אדמות תהיה הרבה יותר מהנה אם לא תשתמש בו בריצה מפחד. פחד הוא אשליה שאתה יכולים לחשוף באמצעות סקרנות ושקט. למה הפחד כל כך מפחיד אותך? את התשובה לשאלה הזו אפשר להרגיש רק בגוף ולא לענות עם המוח.

הפרק הזה אולי ירגיש לך קצת כבד עכשיו, אבל זה רק בגלל שחלק ממך שמאמין שפחד הוא אמיתי. הגיע הזמן ללמוד את האמת על הפחד וכיצד פחד הוא מסלול לאהבה ושמחה. אתה כאן כדי ללמוד, לשחק ולחיות את החיים שתמיד רצית. אנחנו יצורים אנרגטיים של אור טהור, בעל חוויה אנושית זמנית.

כדי להתגלם כאן עלי אדמות, היית צריכים לשכוח מי אתה באופן זמני. אתה לא שמך, העבר שלך, או הגוף הפיזי שלך. הדברים האלה הם הבית הזמני שלך, אבל הם לא המהות. המהות שלך היא הנשמה הטהורה והכוח הזה שחיים בתוכך.

הפחד שאתה מרגיש לאורך כל הזמן הוא חלק מהחוויה כאן עלי אדמות. הפחד הזה אינו חלק מהעצמי הגבוהה שלך ואינו נשאר איתך שאתה עובר מהחיים האלה. התת מודע שלך מרוויח מאוד שאתה ניגש לפחד הזה שלך עם חשיבה של סקרנות במקום לברוח ממנו. פחד הוא כוח מניע שמניע אנשים לפעולה. תחשוב על הזמן שלך כאן עלי אדמות ותראו איך הפחד הניע אותך.

האם פחד היה משהו שאפשרת לו לעכב אותך מלרדוף אחרי החלום שלך?  
או האם פחד מחייך הנוכחיים הניע אותך ללמוד כיצד לשנות את התדר שלך כדי שתוכלו להגיע לאן שבאמת רצית בחיים?

ללא פחד, היה לך הרבה פחות סיכוי להגשים את החלומות שלך. ללא פחד סביר יותר שתסתפק בחיים שאליהם נולדת. אם אף פעם לא הלכת אחרי החלום שלך, לא תהיה למידה על איך אתה יכול לבטא את מה שאתה רוצה בכוח תשומת הלב הממוקדת שלך. לא תהיה חוויה של ניגוד של להיוולד לתוך חיים מסוימים ואז מאוחר יותר לחוות את הגרסה הייחודית שלך לגן עדן עלי אדמות.

פחד הוא הכרחי כדי לקבל את החוויה המלאה כאן שבה האני העליון שלך בחר בהתלהבות. השאלה החשובה ביותר היא לא איך לגרום לפחד להעלים לנצח מהחיים שלך. השאלה החשובה ביותר היא:

איך אתם בוחר להגיב לפחד? האם הפחד מניע אותך לרדוף אחרי החלומות שלך?  
או שהוא גורם לך להישאר תקוע התדר הנוכחי שלך?

הפחד עצמו הוא מתנה. ההכרה בכך תעניק לך שקט נפשי גדול ותתרום לך להפסיק להילחם במשהו שנמצא כאן כדי להדריך אותך. מערכת היחסים הכי חשובה שיכולה להיות לך עם הפחד היא שזה הפחד הוא כן חבר שלך. אתה מקבל את הפחד כפי שהוא כי הוא מביא איתו מתנה יקרת ערך אמיתית.

אם הרגשת הרבה פחד בחיים שלך, הרעיון הזה עשוי להפחיד אותך כי הדבר האחרון שאתה רוצה לחוות הוא יותר פחד. אבל מה שקורה שאתה מתיידד עם הפחד שלך במקום לנסות לברוח ממנו הוא שהוא מופיע בתדירות כל כך נמוכה באופן משמעותי.

בכל פעם שאתם מרגיש רגש חזק כלשהו, יש מסר שהיקום מנסה לומר לך. רגשות ותחושות גופניות זאת דרך רבת עוצמה להניע אותך. אם אתם מרגיש פחד, ייתכן שהסיבה לכן היא שיש מסר שאתה צריך לקבל. יש אמונה רווחת שבעולם שלכם שפחד קיים כי הוא עזר לבני האדם להישאר בטוחים בעבר, אבל עכשיו ככל שהעולם שלנו התפתח יותר, לרוב הפחד הוא תחושת שווא, שלא משרתת את המטרה שלה. האמת היא שפחד עדיין קיים בכל האנושות מסיבה חשובה.

פחד הוא לא משהו שלא משרת שום מטרה. אין שום דבר בחיים שלך שלא משרת שום מטרה. כל דבר בחיים שלך נמצא שם מסיבה מסוימת. אתה לא צריכים לדעת את כל הסיבות האלה כי זה היה משגע את דעתך, אבל אם משהו ממשיך להיכנס לחוויה שלך בחיים, יש סיבה משמעותית לכך.

כשמשהו ממשיך להיכנס לחיים היומיומיים שלך דרך מחשבות, אנשים או נסיבות, זה בגלל שמשהו רוצה להיות מודע אצלך. אם משהו רוצה את תשומת הלב שלך, זה בגלל שהיקום רוצה שתגדל. אם אתה חווה הרבה פחד באזור מסוים בחיים שלך, זה לא אומר שאתם צריכים לנסות להתעלם מהפחד עד שהוא נעלם.

אם משהו רוצה את תשומת הלב המודעת שלך, הוא ימשיך להתבטא בצורות שונות עד שתכיר בו באופן מלא. היקום תמיד מנסה להכניס יותר אהבה ושמחה לתוך החיים שלך.

זכור שבחרת להתגלם כאן כדי ללמוד כיצד למשוך ולהתבטא בתשומת הלב הממוקדת שלך. אם תתעלם מהפחד שממשיך להיכנס לחיים שלך, תפספס שיעור מכריע.

עד עכשיו, אולי רק עכשיו אתה מתחילים להבין מדוע לברוח מהפחד שלך רק הוא רק ייצור יותר ממה שאתה לא רוצה. הפחד יתחזק עד שלבסוף לא תוכל להתעלם ממנו יותר. הפחד שלך לא מתחזק כדי לענות אותך אלא כדי לשחרר אותך. אם תכיר בפחד ותנסה להבין מה הוא מנסה להגיד לך, הוא יגיב במסר ברור.

כל מה שקורה בחיים שלך קורה בשבילך. פחד אינו יוצא מן הכלל לכלל הזה. כאשר אתה מרגיש את האמת הזו בתוך הווייתך, אתה תבין שפחד הוא מתנה.

אני אחזור על זה פעמים רבות בגלל חשיבותו.

האופן שבו אתה מסתכל על הפחד משפיע ישירות על כמות השמחה ואהבה שאתה חווה בחיים שלך. אם אתה רואה בפחד מטרד חסר טעם שקוטע ללא הרף את החיים הנפלאים שלך, לעולם לא תהיה מרוצה מעומק נשמתך

אם אתה מאמין שאתה חייבים להרוויח יותר כסף, או לקיים את המערכת היחסים המושלמת או כל דבר אחרי כדי לגרום לפחד להיעלם לפני שתמצא שלוה, אז תחווה אי נוחות מתמדת. כדי למוצא את החופש מהפחד. עליך לשלב אותו כחלק מעצמך. אתה חייב לראות בפחד כחבר שלך ולאהוב את הפחד כפי שהו. זה חיוני לשקט הפנימי בחיים שלך שתכיר בפחד שהוא מתעורר במקום להרחיק אותו. הדפת הפחד תגרום לו לחזור חזק יותר ובתדירות גבוהה יותר עד שלבסוף תלמד את הלקח שיש לו עבורך.

היקום רוצה שתהיה מאושר באמת ולא רוצה עבורך דבר יותר מאשר שלוה. שמחה ואושר פנימי, וזו הסיבה שהוא ממשיך להכניס פחד לחייך אם לא תלמד ממנו. כל מה שאתם חווה בחיים שלך זה בשביל לעזור לך לצמוח. ככל שתבין את זה מוקדם יותר, אתה תהיה משוחרר יותר.

אין צורך להכחיש את הדברים הלא רצויים בחיים שלך ולהעמיד פנים שדברים נהדרים כשאר אתה מרגיש רגשות לא נעימים. כל מה שאתה חווה, לא משנה אם זה נראה חיובי או שלילי, הוא לעזור לך לצמוח. כל מה שאתם מושך יש בו שיעור עבורך.

בזמן שאתה כאן, אתה תמיד לומד.

על ידי מסגור והבנה שהכל קורה עבורך ולא לך, אתם מגביר את המהירות שבו אתה לומד כיצד למשוך את החיים שתמיד רצית באמצעות הכוח של תשומת הלב הממוקדת או נקרא לו "הכוח".

ככל שתלמד מהר יותר איך לעשות זאת, כך תחווה מוקדם יותר את הגרסה הייחודית של האני הגבוה שלך לגן עדן עלי אדמות. שינוי הדרך בה אתה מסתכל על החיים שלך הוא המפתח להחזרת הכוח הגדול הזה שלך.

אתה יכול להיות חזק מספיק כדי ליצור את החיים שתמיד רצית רק כאשר אתה מכיר בכוח הזה שלך, אם אתה מאמין לעצמך שאתה הקורבן לכוחות החזקים יותר מחוץ לעצמך, זה בדיוק מה שתמשוך.

אתה עשוי להאמין שהחיים האלה ניתנו לך בגלל חוסר האונים שלך כשהאמת היא שאם אתה חיי כקורבן, זה רק בגלל העוצמה שלך שאתה נשאר תקוע.

אתה הכוח היחיד שחזק מספיק כדי למנוע מעצמך לחיות את החיים שתמיד רצית.

## הכרת תודה והתרגשות

החיים שלך כבר מלאים בכל כך הרבה אהבה והנאה, ואם אתה מרגיש אחרת, זה בגלל שאתה ממקד את תשומת הלב שלך לדברים פחות מהנים.

אהבה נמצאת ממש מולך, ללא קשר למה שאתה חווה. עבור חלק מהאנשים קל לראות את אהבה הזו, אבל לחלק השני עשוי להיות קשה לראות.

לא משנה היכן אתה נמצא בעולם, אהבה נוכחת מסביבך, אהבה קיימת בכל דבר.

אהבה היא החומר שיצר את עולמך, כל שיחס של הכרת תודה תמיד אפשרי ללא קשר למצב שאתה חי כעת.

בהתחשב במה שדיברנו עד כה, חשוב להיות אסיק תודה על הדברים שאתה נהנה בחיך, ועל מה שנמצא בחיך.

בגלל הכוח שטמון בך, כל דבר שאתה ממקד את תשומת הלב שלך הוא גדל, כלמוד אם אתה ממקד את תשומת

הלב שלך על כמה משהו יפה, אתה מושך עוד דברים יפים.

אתה לא בהכרח תמשוך יותר מאותו דבר שאתה מעריך, אבל במקום זאת, אתה תמשוך יותר מהאנרגיה הזאת לתוך החיים שלך.

לדוגמה, אם אתה מביע הכרת תודה אמיתית על גלידה טעימה שאתה אוכל, זה לא אומר שתמשוך לחיים שלך עוד

נסיבות שיציעו לך גלידה, זה אומר שאתה תמשוך לחיים שלך עוד דברים בסגנון של האנרגיה ההנאה שאתה מקבל מאכילת גלידה.

כשאתה מביע את הכרת התודה שלך כלפי האהבה המקיפה אותך עכשיו, זה לא אומר שאתה רוצה יותר מנסיבות

החיים הנוכחיים שלך עכשיו, אם מה שאתה באמת רוצה הוא שינוי משמעותי בחיך.

יש איזה ביו מיקוד תשומת הלב שלך בחיי החלומות שלך לבין להיות אסיר תודה באמת על כל מה שקיים בחיך כעת.

זה פעולת איזה כי ללכת רחוק מדי לכל אחד מהכיוונים יחסוך ממך מלהביע את החיים שבאמת אתה רוצה.

אם אתה רק חושב על כמה נהדרים יהיו חיי החלומות שלך תודה כדי אכזבה מהחיים הנוכחיים שלך, אז אתה תמשוך למשוך חיים שבהם אתה לא מאושר הרגע הנוכחי.

אם אתה לא מאושר ברגע הנוכחי, אתה תמשוך יותר מאותו הדבר כי רוב תשומת הלב שלך מתמקדת באומללות

שלך. כדי להרגיש טוב ומאושר באופן עקבי, אתה חייב בעיקר למקד את תשומת הלב שלך לכמה נהדר זה מרגיש

לחיות את החיים שלך. אתה לא יכול למקד את רוב תשומת הלב שלך בכמה גדול העתיד שלך יהיה מבלי לחזק את הדפוס הזה של ההסתכלות תמידי לעבר העתיד שלך לאושר.

מצד שני, אם אתה תתמקד רק ברגע הנוכחי שלך, אתה תמשוך למשוך לחיים שלך את אותו הדבר. זה נהדר

להמשיך למשוך עוד מאותו הדבר אם אתה חי חיים שאתה אוהב, אבל אם זה לא המקרה, תצטרך לאזן את השמחה של הרגע הנוכחי שלך עם ההתרגשות לקראת מה שיבוא.

מבין שני הקצוות האלה, התמקדות בלהיות מאושר ברגע הנוכחי היא הבחירה המהנה ביותר.

אבל למה להסתפק רק באחד שנולדים עם שניהם?

החיים נועדו ליהנות ולהיות מאוהבים במלואם בחוויית הרגע הנוכחי שאתה חווה עכשיו תוך כדי התלהבות ממה שיבוא אחר כך בחיך.

הדבר החיוני לראות כאן הוא, גילוי משאלת הלב שלך אינו עניין של השגת דברים, נסיבות או אנשים מסוימים לתוך

חיך. זה כבר יגיע שאתה חי חיים בתדר של החיים שתמיד חלמת עליהם. החיים שתמיד השתוקקת אליהם זאת

נקודה בודדת הנמתחת לאורך האינסוף שבה אתה מרוצה מההווה ומתרגש לקראת מה שיבוא אחר כך.

להיות אסיר תודה על הרגע הנוכחי שלך לא חייב להיות משהו שדורש הרבה משמעת.

ככה שהכרת התודה מגיע יותר טבעית וללא מאמץ, כך היא עוצמתית יותר.

תחפש את כל הדברים שאתה באמת מעריך ברגע הנוכחי שלך, גם אם הם נראים קטנים.

אם אתה מרגיש עייף ונח על הספה, תרגיש כמה הספה הזאת נוחה ומנחמת.

התמקד במשהו קטן שבאמת נותן לך את התחושה הזאת של הכרת תודה.

אם אתה כועס על מישהו, בגלל משהו שהוא עשה, אתה לא צריך לעצור את עצמך מלהרגיש מוטרד על ידי הפירוט למה אתה לא אוהב את אותו אדם. הרשה לעצמך להיות כועס. ואם אתה מרגיש שהגיע הזמן להוסיף עוד הכרת תודה לחיים שלך, תתחיל להתמקד עד כמה טעים האוכל שאתה אוכל או עד כמה המים ממקלחת חמימה מרגישים טוב על העור שלך והתחושה שזה נותן לך.

הכרת תודה צריכה להיות אמיתית כדי לעזור לך להגיד את החיים שאתה רוצה. אם אתה מעמיד פנים שאתה מרגיש משהו שאתה לא מרגיש, אתה יכול לרמות אנשים אחרים, אבל את לא יכול לרמות את היקום. היקום מגיב לאנרגיה האוטנטית שלך ולא ניתן לתמרן אותו. מניפולציה על היקום היא לא משהו שרוב האנשים מנסים לעשות במודע. ובכל זאת, תת המודע שלך אולי מנסה לעשות זאת בכך שאתה אומר שאתה אסיר תודה על דברים שאתה לא באמת אסיר תודה עליהם. הכוח הזה אוהב אותך ללא תנאים ולעולם לא יענוש אותך על שעשית משהו. אם אתה מודע לכך שאתה עושה את זה, אין צורך להיות קשה עם עצמך. הכוח הזה אוהב כל דבר שאתה עושה, וזה הסיבה שהכוח רוצה שתמקד יותר את תשומת הלב שלך על מה שאתה מושך עם האנרגיה שלך. אם אתה מוצא את עצמך בתדר נמוך שאתה לא רוצה להיות בו, תמצא משהו בחוויית החיים הנוכחית שלך שאתה יכול להיות אסיר תודה עליו באמת. מהר מאוד אתה תשים לב שמיקוד תשומת הלב שלך בהכרת תודה על משהו, קטן ככל שיהיה, ייתן לך מיד רגשות הכרת תודה על דברים אחרים שלכאורה גדולים יותר. האנרגיה לא מבדילה בין דברים גדולים או קטנים. כשאתה אסיר תודה על כך שאתה מרגיש את אור השמש על פניך, האנרגיה שאתה מוציא עוצמתית בדיוק כמו תחושת הכרת התודה שהיית מקבל ברגע שנולד לך הילד הראשון. עבורך, זה אולי נראה כמו שני אירועים שונים לחלוטין, אבל בשניהם יש את אותו פוטנציאל ליצירת רגשות של תודה עצומה. לאנרגית הכרת התודה אין שום קשר לדבר שמחוץ לעצמך שנראה גורם לזה. הכרת תודה היא כוח אנרגטי שאתה יכול לנצל אותו בכל נקודה. פעולה זו מעלה את התדר שאתה נמצא בו ומבטיחה שתמשיך למשוך דברים יפים לחיך שלך שגורמים לך להרגיש טוב. בהיותך אסיר תודה לעיתים קרובות, אתה הולך הרבה יותר מיושר עם התדר של משאלת הלב שלך ומגביר את הקצב בוא אתה מושך לחיים שלך את כל מה שאתה רוצה. אם אתה מתחיל לחוש קנאה במישהו אחר שיש לו משהו שאתה רוצה, נסה למקד מחדש את תשומת הלב שלך למשהו שאתה יכול להיות אסיר תודה עליו באותו הרגע. פעולה זו מונעת ממך להזין את האנרגיה של קנאה וממירה את האנרגיה הזו לעזור לך לבוא את החיים שתמיד רצית.

## שיטת ציר הזמן

שיטה זו היא בעצם "מחסנית" הכרת תודה הכוללת את אותו מספר של דברים בעבר, בהווה ובעתיד. אבל כולם מבולבלים בסדר אקראי כך שהעתיקים לא כולם נמצאים בסוף הרשימה. זו אחת הטכניקות הטובות ביותר שקיימות לכל אדם המחפש לבצע שינויים דרמטיים בחייו ללא כל מאבק, לחץ או בלבול. לא רק שזה פשוט מאוד לשימוש, אבל ברגע שאתה עושה את זה מספר פעמים כדי לבדוק את זה באמת, אתה תראה שזה יכול להיות גם ממש כיף.

הדברים המדהים ביותר בשיטת ציר הזמן הוא באיזה קלות היא ממגנטת את נקודת ההגדרה של התדר שלך לדברים שאתה רוצה שעדיין לא התרחשו. זה עושה זאת על ידי נטילת הוודאות והביטחון שיש לך לגבי דברים שכבר קרו עבורך ומחיל ישירות את הוודאות והביטחון הזהים גם על אירועים עתידיים. ההימור הטוב ביותר שלך כדי להפיק את המרב מתרגיל זה הוא לוודא שאתה רושם לפחות 15 דברים שונים שאתה אסיר תודה עליהם.

התחל בכתיבת רשימה של:

לפחות 5 דברים שהיו לך בעבר.

לפחות 5 דברים שיש לך בהווה.

לפחות 5 דברים שאתה רוצה שיהיו לך בעתיד.

"דבר" יכול להיות אובייקט פיזי, מטרה שהגשית או שאתה רוצה להשיג, אירוע שחווית או שאתה רוצה לחוות, או כל דבר אחר חיובי שקרה בחיך או יקרה.

לא משנה אם מדובר באירועי עבר, אירועים נוכחיים או אירועים עתידיים. עבור כל אחד מהם, השתמש בהצהרות המבטאות הכרת תודה בזמן הווה.

לדוגמא:

"תודה על..."

"אני כל כך שמח ואסיר תודה על..."

אני כל כך שמח ואסיר תודה עכשיו ש..."

לאחר שהרשימה שלך הושלמה, ערבב אותה כך שהיא לא תהיה בסדר כרונולוגי.

ברגע שהרשימה שלך מוכנה, קרא כל פריט אחד בכל פעם, בקול רם אם אתה לבד, או בראש שלך אם אתה בפומבי. כשאתה עובר על כל אחד מהם, תקדיש 20-60 שניות כדי באמת להרגיש את ההכרת התודה של מה שאתה מתאר. כדי לתת לך קצת יותר בהירות על זה נניח למשל:

אתה מרוויח כרגע 90,000 שקל לשנה, מצאת את הדירה המושלמת שלך לפני 3 שנים, ואתה עדיין שמח לחיות שם. אתה רוצה להתקדם להיות מנכ"ל בחברה שאתה עובד.

אתה כרגע במערכת יחסים מאושרת.

במצב זה, אם אתה משתמש בסדר הדוגמה פה, ארבעת ההצהרות הראשונה ברשימת התודה שלך עשויות להופיע בצורה הבאה וכולם בזמן הווה:

"אני כל כך שמח ואסיר תודה שאני מרוויח 90,000 שקל בשנה"

"תודה על הדירה המושלמת שמצאתי שאני עדיין גר בה באושר"  
אני כל כך אסיר תודה על הקידום שלי למנכ"ל"  
אני כל כך שמח ואסיר תודה על כך שאני במערכת יחסים כל כך מאושרת"  
זה אולי נראה פשוט, אבל זהב מאוד, מאוד חזק.  
הסיבה שהשיטה הזו כל כך יעילה היא כי רוב מה שברשימה שלך הם דברים שכבר באו לידי ביטוי במציאות האמיתית שלך.  
זה פשוט קל וטבעי יותר עבור הגוף שלך ללוסות את הרגשות שלך על ידי לא לתת להם להתרחק מדי זה מזה בפרק זמן קצר כל כך מבלי שגירויים חיצוניים יפעילו אותם.  
אז עכשיו, במקום שתצטרך לדאוג לתכנת מחדש את האמונות שלך כדי להשיג את מה שאתה רוצה, במקום זאת תשתמש בטכניקה מאוד פשוט וקלה כדי להגדיר את התדר שלך כאילו אתה כבר תאמין שמה שאתה רוצה הוא שלך. האות הזה של "יש את זה" מועבר לתת מודע שלך והם ליקום בשלמותו ללא כל התנגדות.  
לסיכום, על ידי ערבוב של ביטויים בעבר, הווה ועתיד, אתה בעצם "מרמה" את התדר שלך כדי להגדיר נקודת משיכה חזקה וחזקה יותר, כזו שלא היית מסוגל לעשות באותה קלות אילו היית מתמקדת רק באירועים עתידיים. השיטה הזו מהנה, קלה והיא עובדת.

## שיטת האצת משיכה

אפשרות חיזוק מספר 1 : אמירת תודה בסוף הפגישה.  
כשאתה מסיים את רשימת הדברים שאתה אסיר תודה עליהם, פשוט כתוב "תודה יקום שנתת לי את זה".  
אתה יכול להחליף את המילה "יקום" באינטליגנציה אינסופית, האני העליון, אלוהים, תודעה אוניברסלית. או כל דבר אחר שמרגיש נכון עבורך ועוזר להגביר את הערכה לכך שאתה חווה באותו הרגע.  
באמצעות התודה הנוספת הזו מראש, אתה מאשר מחדש את הביטחון שלך במה שבדרך אליך בצורה עמוקה יוצר, מה שמעורר עוד יותר את הרגשות החיוביות שלך, ומסיט את הדברים בצורה אנרגטית עוד יותר לטובתך. אם תרצה, תוכל אפילו לשפר את החוויה על ידי הדמיית "מישהו" או באמת איזה חוויה מולך להודות.  
הכי חשוב לזכור שאין דרך נכונה או לא נכונה לעשות את זה, כל עוד זה מרגיש לך טוב ונכון ומעצים את החוויה שלך. אתה מוזמן לומר תודה יותר מפעם אחת עם זה עוזר. תגיד את זה 5 פעמים. 10 פעמים. 100 פעמים. מה שאתה מעדיף. נסה את פעם אחת, ותבין עד כמה זה באמת מועיל.

אפשרות חיזוק מספר 2 : לומר מודע אתה אסיר תודה על כל דבר.  
כשאתה מפרט כל דבר שאתה אסיר תודה עליו, אל תהסס לכלול סיבות מדוע אתה אסיר תודה.  
זה בהחלט יעיל מספיק כדי לומר "אני כל כך שמח ואסיר תודה על הקידום החדש שלי"  
אבל אתה יכול להגביר את זה באופן מיידי על ידי העמקה ולהגיד " אני כל כך שמח ואסיר תודה על הקידום החדש שלי כי התשלום הנוספי מוסיף כל כך הרבה יותר נוחות לחיי, המשרד הגדול יותר ועם חלונות גדולים במיוחד שמכניסים יותר אור פנימה וכל האור הזה עושה מצב רוח כיפי."  
אם יש לך זמן לכולל את זה בשגרת היומיום שלך, אפשרו זו באמת עוזרת להפוך כל רשימה לחזקה ומהנה יותר, תדמין בלי גבולות.

אפשרות חיזוק מספר 3 : לכוון את ההכרת תודה שלך דרך הלב.  
כשאתה קורא כל פריט ברשימת הכרת התודה שלך, תגביר את העוצמה והתחושה של הערכה שלך על ידי דמיון הכרת התודה שלך רוטטת החוצה ממרכז החזה שלך כקרן אור חמה ומבריקה. האור יכול להיות לבן, זהב או כל צבע בהיר שמרגיש לך טוב.  
האור הזה הוא הדרך שלך להציע חיוביות, אהבה ואפילו אנרגיית ריפוי לכל היקום שסביבך. אתה מודה לכל מה שסביבך על ששיפר את הדברים על ידי כך שאתה עושה דברים טובים יותר עבור כל מה שסביבך.  
תתפלא לגלות כמה יותר אסיר תודה אתה מרגיש באופן טבעי כשאתה עושה זאת.

## תסתכל על מה שכן יש

הדרך שזה השיטה עובדת היא פשוטה. על כל דבר שלילי שממשיך לקרות, תאמץ תגובה חיובית. דוגמה: נניח יש לך קירות דקים בדירה שלך והשכנים שלך רבים והם צועקים ואתה שומע הכל. אתה לא יודע מתי זה יקרה אבל זה קורה בתדירות גבוהה, וזה ממש מעצבן לך את הערב ומסיח את דעתך. בשיטה זו, במקום לחרוק שיניים ופשוט לחכות שיפסיקו לריב, אתה יכול לבחור לקחת את זה כהזדמנות שהיקום נותן לך להרגיש הכרת תודה על משהו. היה אסיר תודה על היכולת לשמוע. תהיה אסיר תודה על זה שאתה לא אומלל כמוהם. תהיה אסיר תודה שעד כמה שהקירות דקים, יש לך קורת גג מעל הראש, עם מים זורמים, ארון לבגדים, מטבח להכין אוכל, חלונות להכניס אור שמש. וכו'... תחשוב על זה כאילו היקום מנסה להעיר את תשומת ליבך דרך המקרים האלה שתכיר תודה על דברים מסוימים. הינה עוד כמה דוגמאות: שהגב שלך כואב, תהיה אסיר תודה על כל הפעמים שזה לא הפריע לך, ולהרגיש אסיר תודה על היכולת המדהימה של הגוף להירפא מכל דבר.

כשאתה מתגעגע למישהו שכבר לא איתך, תחשוב על הרגים איתו שהיו באמת מיוחדים שתמיד יהיו לך, ותהיה אסיר תודה שהם ביו בחיך מלכתחילה.

כשאתה תקוע בפקק בכל בוקר בנסיעה לעבודה, היה אסיר תודה על המכונית שלך, או העובדה שיש לך עבודה ללכת אליה. כל דבר אחר שעשוי לגרום לך להרגיש טוב ולהזמין דברים נוספים שאתה רוצה. האפשרויות הן אינסופיות אז בדוק את זה בעצמך. תנסה כמה ניסיונות להתרגל לזה. הצב תזכורת עבור זה כרקע לפלאפון שלך. ותראה איזה קסם קורה.

## לשחרר ולהרגיש

לחיות בתדר של התשוקה שלך הוא דבר אינטואיטיבי. אם אתה מרשה לעצמך לעשות מה שמרגיש הכי טוב בכל רגע נתון, אתה חי בתדר הזה.

הגוף והאינטואיציה שלך כבר יודעים מה לעשות. משיכת חיי החלומות שלך אינו קשור למשמעת והקרבה היומיומית. אם אתה מאמין שזה כך, זה בגלל אמונה שקלטת מהאנשים מחוץ לעצמך.

תפסיק לחפש את התשובות מחוץ לעצמך ובמקום זאת לך פנימה. יש לקוות שהספר הזה ישמש כמראה, וכל מה שאתה לוקח ממנו זה שאתה זוכר משהו שכבר חי בתוכך.

קל להגשים את החיים שתמיד רצית.

אם אתה מרגיש לחוץ, מוצף וחסר התאמה בתדר שלך בזמן שאתה מנסה להגשים את החיים שלך, אתה תמשיך עוד מאותה אנרגיה.

זכור שכל מה שאתה ממקד בו את תשומת הלב שלך גדל.

אם אתה עובד קשה כדי להשיג משהו, אתה תצטרך לעבוד קשה כדי לשמור עליו. החיים שתמיד רצית הם המצב הכי חסר מאמץ וטבעי בשבילך להיות בו. זה לחיות בתדר מסוים שבו הכל זורם אליך באופן טבעי, ונראה כאילו ברז של שפע הושאר פתוח בשבילך.

אתה רואה אנשים אחרים חיים ככה. זה נראה שעבור אנשים מסוימים ההצלחה מגיעה אליהם בלי להתאמץ יותר מידי, והצלחה נובעת ממשחק.

אתה תמשיך אלייך את החיים שתמיד חלמת עליהם בדיוק אותו אופן. ככה שאתה תשחק יותר כעת, כך אתה מביא יותר אנרגיה חיובית לחיים שלך באמצעות תשובת לב הממוקדת שלך.

הנקודה הקריטית כאן היא שיצירת החיי החלומות שלך מתרחש רק כאשר אתה במצב שלם של ההווה. אין פעולות שאתה צריך לעשות כדי למשוך אותם.

כל מה שאתה צריך לעשות הוא למקד את תשומת הלב שלך בהרגשה לחיות בתדר של משאלת ליבך כאן ועכשיו. אי אפשר לעשות כלום. תמיד תעשה משהו גם אם אין לך לוחות שנה מלאים או שגרה יומית. כל עוד אתה בתדר של משאלת ליבך, אתה באופן טבעי תעשה את הפעולות שמבטאות את מה שאתה רוצה ותהפוך את החיים שתמיד חלמת עליהם למציאות החדשה שלך.

ההווה חייבת לבוא לפני העשייה, אחרת, עשייה מחזקת את מצב ההווה הלא רצוי. זה תדר שאתה נמצא בו, בכל רגע נוכחי שבאמת חשוב.

דרך מצוינת להסתכל על זה היא למסור את העשייה ליקום.

תכניע את כל מה שקשור לאופן בו תגשים את החלומות שלך ותבטח שהדחפים האינטואיטיביים והטבעיים שלך ידעו מה לעשות בכל רגע.

התמקדות בעשיית הדברים הנכונים היא לא המקום שבו אתה רוצה שתשומת הלב שלך תלך. במקום זאת, תמקד את כל תשומת הלב שלך איך הלב שלך מרגיש בכל רגע נתון.

תנסה להרגיש מה הלב שלך מרגיש. על ידי מיקוד תשומת הלב שלך בלב בדרך הזו, אתה מתחיל לאופן טבעי להעלות את התדר של הווייתך כך שתתאים לרצון הלב שלך, שהוא התדר שבו אתה רוצה לחיות.

חיים בתדר הזה לא אומר שהמטרה שלך תמיד להרגיש שמחה ואושר. אלו הם מצבים נהדרים להיות בהם שיתרחשו לעיתים קרובות יותר שאתה חי בתדר של משאלתך ליבך, אבל אתה גם תחוה כעס, פחד ועצב. כל אלה הם רגשות אנושיים שהם חלק מהיופי בלהיות בחיים. רגשות אלו יבואו אליך לעיתים קרובות בזמן שאתה חיי את חיי החלומות שלך ותכוון את עצמך לתדר של משאלת ליבך.

אתה עלול לפחד ממצבים רגשיים אלה ולקוות לברוח מהם. אם זה המקרה, זה רצון מהמוח שלך ולא מהלב שלך. החלב שלך אוהב להרגיש רגשות. ללב שלך אין דבר כזה רגש חיובי או שלילי. להרגיש את כל הרגשות שלך זה מה שגורם לך להבין שאתה חי.

לחיות את החלום שלך לא אומר לחסל את כל הרגשות שאתה לא אוהב. לחיות את חיי החלומות שלך זה להיות בתדר מסוים שבו אתה מאפשר לעצמך להרגיש ולבטא את כל מה שרוצה להיות מורגש ולהתבטא בכל רגע נתון. כאשר אתה עושה את זה, אתה חווה חופש אמיתי וסיפור מעבר למצבים רגשיים זמניים.

מתחת לכל רגע, אתה מסוגר להרגיש אושר עמוק אמיתי.  
לחיות חיים חופשיים מרגשות לא נעימים זה כמעט לא הגיוני.  
זה בלתי אפשרי לחיות חיים מספרים רק על ידי חוויה של מצבים רגשיים של שמחה ואושר.  
אתה נמצא כאן כדי לחוות את כל מגוון הרגשות האנושיים.  
החלק העמוק יותר בעצמך רוצה להרגיש את כל המצבים הרגשיים בחופשיות תוך כדי חוויה של תחושת שלווה מתחת לכל שקר.  
על ידי זרימה ביחד עם הרגשות שלך, תרגיש השראה לנקוט בפעולות הנכונות בזמן המושלם כדי להפוך את חיי החלומות שלך למציאות. כל עוד אתה נשאר מחובר לתדר של הלב שלך, אתה יכול להשתמש ברגשות החזקים האלה כדי לגרום לדברים לקרות.  
כעס הוא דלק חזק לדרבן אותך לנקוט בפעולות הנדרשות כדי להסיר את עצמך מסביבה שאינה עוזרת לך לצמוח. פחד יכול להוות רזז יפה לגילוי וביטול אמונות שלא משרתות עוד את טובתך. עצב יכול לגרום לך להתחיל למקד יותר את תשומת הלב שלך על מה שאתה רוצה במקום להסתפק במה שיש לך עכשיו.  
כל הרגשות משרתים מטרה גדולה יותר בחיך.  
שחרר את הצורך בלנסות להיפטר מהרגשות שלך, ובמקום זאת תראה שכל רגש נושא עמו מתנה יפה. רגשות אף פעם לא חייבים להיות מפחידים.  
הבעת רגש ברגע שהוא עולה תמיד תרגיש לך סיפור ברמה עמוקה יותר, ולא משנה איזה רגש זה. רק כשאתה מדכא את הרגשות שלך הם יכולים להפוך לכוח מפחיד, הלא הידוע לכאורה, שגורם לך לעשות דברים שלא באמת רצית. רגשות צריכים שתבטא אותם בצורה כלשהי כדי לשמור על בריאות הגוף, הנפש והנשמה שלך. אי הבעת רגש היא צורה של התכחשות לחלק מהותי מעצמך שרוצה אהבה.  
הרגשות שלך אינם יוצאי דופן. ככל שתאפשר לרגשות שלך להיראות ולהישמע, כך תרגיש נוח יותר וטוב יותר. זה חיוני שהרגשות שלך ייראו על ידי עצמך ואחרים. פעולה זו תאפשר לך להרגיש בטוח ובבית באופן אישי וביחסים עם אנשים אחרים. כל רגש שאתה חווה הוא ישירות מהיופי של היקום. כל הרגשות שלך עוזרים לך להמציא את מי שאתה.  
אם אתה מדחיק ומסתיר רגש מסוים, זה חלק מעצמך שאתה מכחיש.  
הרגשות שלך מוכנים לצאת מהמחבוא ולהיראות על ידי עצמך ואחרים. אם הסתרת כמה מהרגשות שלך במשך זמן רב, אתה עלול לפחד מהם. אתה עלול לפחד ממה שאתה תרגיש.  
חשוב לזכור כמה אתה חזק ואהוב. לא היית מרגיש את הקריאה הזו להביא את הרגש שלך במלואו על הכוח הזה אלא אם כן היית מוכנים ומסוגל לעשות זאת. היקום אוהב אותך יותר ממה שאתה יכול לדמיין. בעיניי היקום אתה מושלם בדיוק כפי שאתה ותמיד תהיה מושלם לא משנה מה תעשה בעתיד.  
לזכור את זה יעזור לך לקבל את האומץ להביא את הרגשות שלך במלואם כלפי חוצה ולבטא אותם.  
זה טוב להרגיש את הרגשות שלך ולחלוק אותם עם אחרים.  
זה לא משנה כמה זמן החבאת או הדחקת את הרגשות האלה. כשאתה מתחבר ללב שלך ועושה את ההכוונה הכנה הזאת עם הרגשות שלך על החלקים החבויים האלה של עצמך, אתה תרגיש תמיכה עמוקה וענקית מהיקום בצורות רבות ושונות.  
אם אתה מאמין שאתה מוכן להביא את הרגשות הנסתרים שלך ולהתמודד איתם, אתה מוכן.  
אם אתה מאמין שהכוח הזה חזק מספיק כדי לרפא את החלקים המודחקים האלה של עצמך, זה מה שתחווה.  
מיד לאחר שתעשה זאת, תרגיש כל כך הרבה יותר חופש והקלה, כאילו הרגע שחררת נשימה גדול של אוויר לאחר שהחזרת אותו יותר מידי זמן.

אם תגדיר את ההכוונה הכנה לעשות זאת, הנתיב שאתה צריך ללכת בו יתחיל להתבהר. אבל אם אתה לא מאמין שאתה יכול להתמודד עם זה, אין כוח בעולם חזק מספיק כדי לשכנע אותך אחרת. אתה הכוח שאחראי על חייו.

אתה היחיד שיכול להחליט אם אתה רוצה להדחיק חלקים מעצמך או להביא אותם לאור המודעות. אתה לא צריך לדעת איך לעשות את זה. כי היקום תמיד ידאג לזה.

התפקיד שלך הוא להחליט אם אתה רוצה לחשוף את אותם הדברים האינטימיים של עצמך. רק אתה יכול לגרום לזה לקרות. אף אחד אחר לא יכול ליזום או לעשות זאת עבורך. שים את תשומת הלב הממוקדת שלך בכוח שאתה מחזיק כרגע כדי לרפא את עצמך באמצעות הכיוון שלך לזה, והיקום ונחה אותך בדרך פשוטה וברורה.

היקום מאחל לך ללכת בדרך זו מכיוון שהיקום יודע שהוא יביא לך תחושות של שלוה, חופש ושמחה כמו שלא חווית מעולם.

כשאר אתה מביא את כל הרגשות שלך לאור המודעות, אתה מוכן לחוות את גן העדן עלי אדמות ברגע זה.

## אשליית הזמן

זמן הוא אשליה.

אל תחכה עד שתמשוך את כל הדברים שאתה רוצה לפני שתאפשר לעצמך להיות מי שאתה רוצה להיות, תתחיל להיות מי שאתה רוצה להיות כבר מעכשיו, מהרגע הזה.

הרגע הנוכחי הוא כל מה שקיים, מה שאומר שהחיים שתמיד חלמת עליהם זמינים לך עכשיו.

זה לא קשור ליום אחד להביא לך את מה שאתה רוצה. זה לראות שמה שאתה רוצה להרגיש

זה לראות שמה שאתה רוצה להרגיש מלחיות את חיי החלומות שלך זמין לך כבר מעכשיו. תחילה עלייך להתחבר ולהרגיש את התדר הזה קודם כל, לפני שתראה את הביטויים הפיזיים בעולם שלך.

אל תדאג לנסות לגרום למוח שלך להבין את הרעיון הזה שזמן הוא אשליה,

בתכנון של המוח הוא לא יכול להבין את זה. במקום זאת, תכניע את הצורך של המוח שלך להבין, ותרגיש מה המשמעות של המילים האלה בתוך הגוף שלך.

אתה מסוגל לבחור לחיות בתדר הזה שנובע מלחיות את החיים שתמיד רצית כבר עכשיו.

אתה יכול לשנות את האנרגיה הזאת שאתה בוחר לקבל כבר ברגע זה.

עם תשומת הלב הממוקדת שלך, אתה יכול להפסיק להאכיל את המציאות שאתה כבר לא רוצה לחיות בה ובמקום זאת להזין את המציאות שהיא חיי החלום שלך.

ייתכן שהמוח שלך יעלה כל מיני מחשבות על למה זה לא אפשרי. התמקד במה שהגוף והאינטואיציה שלך אומרים לך.

לרגע הזה, תנסה כיצד זה מרגיש לשמוע את המילים בגוף, במקום לשמוע את המילים במוח.

אתה יכול לבוא לגור בתדר הזה של משאלת ליבך עכשיו. משיכת חיי החלומות שלך היא להיות, במקום לעשות.

אתה לא צריך להרוויח יותר כסף, לנהל את מערכת היחסים המושלמת או למשוך קהל עוקבים גדול לפני שתרגיש איך זה לחיות את חיי החלומות שלך.

חיי החלומות שלך הם פוטנציאל שקיים עבורך כבר עכשיו, ברגע זה.

כמו שניתן לשנות תדרים ברדיו בשביל לכוון אותו לתחנה אחרת, אתה יכול לשנות גם את התדר של הערוץ בחיים שלך, לתדר שאתה רוצה למשוך או להביא על ידי ביטוי.

אין שום כוח מחוץ לעצמך שימנע ממך לבחור את התדר שבו אתה רוצה לחיות.

מאז שנולדת, ועד ליום שבו תעזור את העולם הזה, אתה הוא זה שמחליט איזה חוויה חיים אתה רוצה לחוות.

החיים שלך הם קנבס ריק שאתה יכול למלא בכל רק מה שתדמיין.

כאשר אתה מכוון לתדר מסוים, אתה תהיה ליד אנשים, דברים וחוויות שמהדהדים באותו רמת הוויה. מה שאתה בוחר ליצור בתדר הזה הוא משהו חדש שאתה יוצר בעולם שלך שלא היה קיים מעולם.

העיצוב של העולם שלך יפיפה. קודם לכן, הזכרנו שהכל בחיים שלך קורה בשבילך. אבל זה לא בדיוק נכון עבור כולם. זה נכון עבורך אם זה התדר שאתה בוחר לחוות.

מצד שני, אם אתה רוצה לחוות חיים שבהם הכל נגדך, אז אתה יכול להתכוונן לתדר הזה ולחוות את האמת הזו. הדבר שחשוב לך להבין הוא שתמיד יש לך את הכוח הזה על החיים שלך.

אם אתה רוצה לחיות חיים שבהם אתה רק מנסה לשרוד, זה מה שאתה תחווה. ותמיד תמשוך נסיבות שבהן אתה

מתקשה להסתדר. אם תבחר לחיות חיים בהנאה אינסופית, אהבה ושפע בכל צורה, זה מה שתמשוך ותחווה.

יש לך כוח מוחלט על חוויות החיים שלך, אבל לא משפיע על חוויות חייך של אדם אחר, אלא אם כן הם בוחרים לתת לך את הכוח הזה.

תמיד תמשוך אנשים, דברים ונסיבות וחוויות באותו התדר שבה הווייתך נמצאת בה.

תראה את האמת הזו, ואתה חופשי לחיות את חייך כיצד החזק שנולדת להיות.

אתה יכול לבחור להתקיים בכל תדר שרק תרצה בכל רגע נתון. כל מה שאתה צריך לעשות זה להגדיר את המודעות שלך לחיות בתדר הרצוי שאתה רוצה או החיים שאתה רוצה ואז למקד את כל תשומת הלב שלך איך זה מרגיש להתקיים בתדר הזה כבר עכשיו, להרגיש כבר עכשיו את מי שאתה רוצה להיות. כשאתה עושה זאת, אתה מושך את כל מה שנמצא בתהודה ובהתאמה עם התדר הזה. תרגול ההדמיה הזה הוא איך אתה מביא לידי ביטוי את חיי החלומות שלך.

דבר קריטי להבנה הוא שהחלומות שיש לך בראש זה לא תמיד מה שהלב שלך רוצה. לפני שתוכל למשוך חיים שמספקים אותך באופן עמוק, עלייך להתחבר לתדר של הלב שלך. אנשים רבים משהו דברים חומריים שהם חשבו שהם רוצים ובסוף הם גמרו מאוכזבים ומותשים. מה שאתה מחפש הוא תחושה פנימית שאין לה שום קשר לדברים החיצוניים שהמוח שלך רוצה. לעיתים קרובות הלב והמוח שלך נמצאים בהתאמה, אבל לפעמים הם לא. מה שהכי חשוב זה שאתה מכבד את התחושה שהלב שלך חפץ בה. התחושה הזו נובעת מחיים בתדר מסוים שאתה עשוי לבחור לחיות בו עכשיו. אתה לא יכול להקיף את עצמך מיד בביטויים הפיזיים שאתה רוצה. ובכל זאת, ברמה עמוקה יותר, אתה תחיה במצב שמושך את כל הביטויים הפיזיים שהלב שלך רוצה. זו גישה מבפנים החוצה.

ההוויה חייב לבוא תחילה לפני שהפיזי ישקף את מה שאתה מושך עם תשומת הלב בממוקדת שלך. הדרך החזקה ביותר להתקרב לחיות בתדר של משאלת ליבך היא להתנהג כאילו אתה חווה את חיי החלומות שלך עכשיו. כאשר אתה מתנהג כאילו, לפני שאתה יודע זאת, אתה תחיה בדיוק את החיים שהעמדת פנים שאתה חלק מהם ותמשוך נסיבות קסומות שלכאורה המשקות את מצב ההוויה החדש שלך. יש כאן איזון. אם חלק מחיי החלומות שלך זה להיות בשפע כלכלי, אתה לא רוצה להוציא כסף שאין לך עכשיו ולהעמיד פנים שאתה יותר עשיר ממה שאתה.

באופן כללי, מדובר בהתנהגות כאילו ברמה הרגשית במקום ברמה הפיזית. איך זה מרגיש לחיות את משאלת הלב שלך?

איך ההרגשה שחיי החלומות שלך כבר קורים?

כשאתה מתנהג כאילו כבר אתה חיי את החלומות שלך, אבל בתחושה הפנימית הזאת, אתה מנצל את האמת הזו שהזמן הוא אשליה.

על ידי התנהגות כאילו ברמת ההרגשה, אתה הופך מיד למגנט טעון בעוצמה שמושך אליך את כל האנרגיות בצורות שונות המשקפות את מה שאתה מרגיש.

מה שבדרך כלל החלק המאתגר ביותר בתרגול הזה הוא הכניסה שלך מכל הרעיונות שיש לך לגבי חיי החלומות שלך יבואו לידי ביטוי.

יש לך רעיונות רבים עכשיו לגבי מה שאפשר ומה לא ניתן לחוות בחיך. האמונות האלה שאתה מחזיק לגבי איך העולם שלך עובד יוצרות את החוויה שלך מהעולם.

אם אתה מאמין שמשיכת עושר דורשת זמן ועבודה קשה, ייתכן שאתה מנתק את עצמך מהזדמנות שתאפשר לך לקבל עושר רב בביצוע מעט מאוד עבודה.

ותור על האמונות והמגבלות שלך לגבי מה שאפשרי עבורך בחיים האלה יגבירו באופן דרמטי את המהירות שבה אתה מושך את הביטויים הפיזיים המשקפים את התדר של משאלת הלב שלך.

אתה לא צריך לעשות עניין גדול ביצירת האמונות הנכונות. במקום זאת, תרצה לחזור לחוויה של העולם שהיה לך בילדותך. ילד נולד ללא רעיונות קיימים לגבי איך העולם הזה עובד.

כאשר אתה חוזר לראיית עולם בדרך החיים הזאת, אתה הופך לדלת פתוחה שדרכה ניסים עשויים להיכנס.

מיד לאחת שתעשה זאת, תשים לב כמה דברים יוצאי דופן מתחילים לקרות בחיך. אתה עלול לפחד קצת בהתחלה כי העולם שלך יהיה פחות צפוי. השינוי הזה הכרחי על מתן אפשרות למתנות חדשות מהיקום להיכנס לחיך.

בכל פעם שאתה נקלע לניסיון הזה להבין כיצד חיי החלומות שלך יתבטאו בצורה פיזית, אתה מגביל את האפשרויות.

תהנה להרגיש את חיי החלומות שלך ותפעל לפי כל השראה חזקה שתגיע בדרכך, אבל אל תתנהג כאילו אתה יודע איך היקום יביא לך את זה לידי ביטוי. הישאר פתוח לכל האפשרויות. אתה הילד של היקום, ובדיוק כמו ההורים שאוהבים את הילד שלהם אהבת שפע וללא תנאים, היקום יכול לראות הרבה יותר ממה שאתה יכול. ישנה שמחה פנימית שמקורה בויתור על הדברים שלא נועדת לשלוט בהם.

כוח העל שלך של תשומת הלב ממוקדת לא מחייב אותך לשלוט בכל דבר כדי לבטא את חיי החלומות שלך. קבל את התמיכה האוהבת שהיקום כל כך רוצה להעניק לך. אתה אף פעם לא לבד, ותמיד אוהב אותך ללא תנאים.

## האמת על כוח המשיכה

קח איזה רגע, עצום את העיניים, ובמשך עשר שניות הבאות קח כמה נשימות עמוקות ונוחות, ותדמיין את עצמך על חוף הים או חזי ידיים עם מישהו שאתה ממש אוהב. הרגע הזה שאתה מדמיין כרגע, חווית, יחד עם המחשבות שמאחוריו פשוט כמשמעו נורה החוצה ונגע מיד במקומות הרחוקים ביותר של היקום. זו לא הגזמה. זה כמו שאתה בשיחת טלפון עם מישהו ביבשת אחרת לגמרי. הטלפון שלך משדר את אות הקול שלך דרך מגדלי לוויין והאדם בצד השני שומע את מה שאתה אומר לו באופן מידוי. יש מחקרים המוכיחים את זה. חוקרים לקחו מבן אדם די אנ איי, לקחו את האדם הזה לחדר אחר והראו לו כל מיני קטעי סרטונים שאמור להעלות לאותו אדם רגשות, כל מיני רגשות משמחה ועד עצב. והתוצאה הייתה מדהימה, ברגע שהראו לו סרטונים שהעלו בו רגשות של שמחה, אושר, הנאה, באותה שניה החוקרים שמפקחים על אותו די אנ איי של אותו אדם בחדר שונה. הופתעו לגלות שברגע שהאדם חווה את הרגשות האלה, הדי אנ איי שלו מגיב באותה צורה ובאותה שניה בדיוק. וגם כך קרה שהראו לו קטעים שהעלו בו תחושות של עצב, געגוע שוב זה קרה, הדי אנ איי שלו בחדר השני ישר הגיב בצורה הזאת. החוקרים לא הסתפקו רק בזה, הם לקחו את זה צעד אחד יותר רחוק. הם לקחו את אותה דגימת די אנ איי שלו אבל הפעם במרחק של 20,000 מטר! ושוב קרה אותו הדבר, בשנייה שאותו אדם הרגיש את ההרגשות של שמחה, אושר, או כל רגש אחר. אותו דבר ואותו שינוי התרחש בדגימה של אותו אדם אפילו שמה שמפריד ביניהם זה 20,000 מטר. השינויים האלה בדגימות שלו התרחשו מהר יותר ממהירות הקול.

אתה הולך להשתמש בטכניקות בספר הזה כדי להתאים את האותות של הדברים שאתה רוצה. ובמקרה שאתה מרגיש קצת מאוים ותוהה איך אתה הולך לעשות את זה, זכור – זה הרבה יותר פשוט ממה שאתה חושב שזה. פעולת ביצוע הטכניקות עצמן תטפל עבורך בהכל מבלי שתצטרך לגרום לזה לקרות במוזע. כל מה שאתה צריך לדאוג הוא רק להחליט היכן לשים את תשומת הלב שלך ולזכור שנקודת הכוח שלך היא תמיד עכשיו.

כל מה שאתה רוצה קורה עכשיו!

קח איזה רגע, עצום את העיניים, ובמשך עשר שניות הבאות קח כמה נשימות עמוקות ונוחות, ותדמיין את עצמך על חוף הים או חזי ידיים עם מישהו שאתה ממש אוהב.

הרגע הזה שאתה מדמיין כרגע, חווית, יחד עם המחשבות שמאחוריו פשוט כמשמעו נורה החוצה ונגע מיד במקומות הרחוקים ביותר של היקום. זו לא הגזמה.

זה כמו שאתה בשיחת טלפון עם מישהו ביבשת אחרת לגמרי. הטלפון שלך משדר את אות הקול שלך דרך מגדלי לוויין והאדם בצד השני שומע את מה שאתה אומר לו באופן מיידי.

יש מחקרים המוכיחים את זה.

חוקרים לקחו מבן אדם די אנ איי, לקחו את האדם הזה לחדר אחר והראו לו כל מיני קטעי סרטונים שאמור להעלות לאותו אדם רגשות, כל מיני רגשות משמחה ועד עצב.

והתוצאה הייתה מדהימה, ברגע שהראו לו סרטונים שהעלו בו רגשות של שמחה, אושר, הנאה, באותה שניה החוקרים שמפקחים על אותו די אנ איי של אותו אדם בחדר שונה. הופתעו לגלות שברגע שהאדם חווה את הרגשות האלה, הדי אנ איי שלו מגיב באותה צורה ובאותה שניה בדיוק. וגם כך קרה שהראו לו קטעים שהעלו בו תחושות של עצב, געגוע שוב זה קרה, הדי אנ איי שלו בחדר השני ישר הגיב בצורה הזאת.

החוקרים לא הסתפקו רק בזה, הם לקחו את זה צעד אחד יותר רחוק.

הם לקחו את אותה דגימת די אנ איי שלו אבל הפעם במרחק של 20,000 מטר!

ושוב קרה אותו הדבר, בשנייה שאותו אדם הרגיש את ההרגשות של שמחה, אושר, או כל רגש אחר. אותו דבר ואותו שינוי התרחש בדגימה של אותו אדם אפילו שמה שמפריד ביניהם זה 20,000 מטר.

השינויים האלה בדגימות שלו התרחשו מהר יותר ממהירות הקול.

אתה הולך להשתמש בטכניקות בספר הזה כדי להתאים את האותות של הדברים שאתה רוצה.

ובמקרה שאתה מרגיש קצת מאוים ותוהה איך אתה הולך לעשות את זה,

זכור – זה הרבה יותר פשוט ממה שאתה חושב שזה. פעולת ביצוע הטכניקות עצמן תטפל עבורך בהכל מבלי שתצטרך לגרום לזה לקרות במוזע.

כל מה שאתה צריך לדאוג הוא רק להחליט היכן לשים את תשומת הלב שלך ולזכור שנקודת הכוח שלך היא תמיד עכשיו.

כל מה שאתה רוצה קורה עכשיו

האם אי פעם שמת לב איך נראה שהזמן עובר ממש מהר שאתה נהנה... או ממש לאט שאתה סובל?  
20 דקות של מסאז' תמיד יראו קצרות יותר מ-20 דקות אצל רופא שיניים.  
ואם אתה יכול להבין בהבדל כלשהו בכמה זמן נמשך כל אחד מהאירועים האלה, אז זו הוכחה לפחות ברמה מסוימת  
שזמן הוא למעשה רק מבנה נפשי בראש שלך. ובמקום שיש עבר, הווה, ועתיד. הזמן עצמו הוא באמת רק השתקפות  
של רגע מתמשך תמידי של העכשוי.  
הרעיון הזה נראה קצת אולי קשה לתפיסה, אבל איך היית חושב שהיית מגיב שאומרים לך שכדור הארץ הוא שטוח.  
האם באתה באמת מסוגל לעלות על מעבורת חלל עכשיו ולהוכיח את התשובה בדרך זו או אחרת?  
האם יש לך את הכסף, הנכונות או אפילו את האישור הצבאי לעשות זאת? או שפשוט צריך לקחת את זה באמונה  
ולסמוך שזה באמת ככה?  
התפיסה הזו שהכל מתרחש "עכשיו" חשובה מכיוון שהתודעה שלך ממש מסדרת מחדש חלקיקים תת אטומים  
שקובעים מה שאתה חווה במציאות הזמן והחלל שלך, בהתבסס על נקודת התדר הרוטט שלך.  
ונקודת ההגדרה שלך נקבעת על ידי המיקוד שלך. ואתה יכול לשלוט רק במה שאתה מתמד עכשיו ברגע הנוכחי.  
במילים אחרות, הכוח שלך לשנות את חייך וליצור את המציאות שלך הוא תמיד (ורק) עכשיו.  
אתה לא "בתקווה" יותר את העתיד שלך. הוא כבר כאן. זה רק עניין של כיוון התדר הנכון שלך כדי לחוות את זה. אבל  
בין אם אתה מכוון או לא, הכל עדיין קורה כאן ועכשיו.  
למעשה, ברמה מסוימת, יש לך גישה להכל.  
כי הכל זה אנרגיה, כולל אתה, והנה עובדה קטנה וחשובה על אנרגיה שאולי לא שקלת קודם לכן...  
לא ניתן ליצור או להרוס אנרגיה.  
כל מה שאתה באמת יכול לעשות בכל רגע הוא לשנות אותו.  
אבל הכל כן, וזה תמיד יהיה.  
זה אומר כל מה שיכול להתקיים אי פעם כבר קיים... ברגע הנוכחי הזה של העכשוי.  
זה אולי לא מתבטא כרגע בצורה של המכונות שרצית... או אהבת חייך... או הקידום שרצית ממש. אבל הכל עדיין  
קיים אנרגטית. הכל עדיין "כאן" מחכה לך בפוטנציאל, מושך להימשך למציאות דרך נקודת המשיכה שלך.  
זה אומר שכל מה שאתה רוצה גם כבר קיים.

כל תשקוה שאי פעם הייתה לך קיימת כבר עכשיו. זה לו איזה טענה מטורפת.  
זה מדע.

ולחוות את מה שאתה רוצה פשוט אז הופך לשאלה של שימוש בטכניקות הנכונות כדי להתיישר איתו אנרגטית ולבטא  
את זה. פשוט כמו שזה.  
אבל הכל עדיין רק מבנה אנרגיה.  
מחשבות הן מבנה של אנרגיה.  
"זמן" הוא מבנה של אנרגיה.  
כסף הוא מבנה של אנרגיה.  
המציאות הוא מבנה של אנרגיה.  
הכל הוא מבנה של אנרגיה.

כל חייהך הותנית להאמין שכל מה שאתה רוצה הוא "מחוץ לעצמך" במקום אחר. בנקודת זמן אחרת. ולמרבה האירוניה, האמונה שלך "בהפרדה" הזו ממה שאתה רוצה מחזרת את המציאות שעדיין אין לך אותה. זה כולל את הוודאות שלך במושג הזמן והשגת מה שאתה רוצה בעתיד לעומת זאת שכבר יש לך "עכשיו". זו הסיבה שהדברים נראים הרבה יותר קשים להשגה ממה שהם צריכים להיות. אבל אין דבר כזה עכשיו או מאוחר יותר ליקום. ואין דבר כזה גדול או קטן. ליקום הכל כבר קיים. למרבה הצער, אתה מתוכנת כל כך הרבה זמן לראות את ההבחנה בין "גדול" ל "קטן", עד לקרוא את המידע הזה עשוי להישמע לך טיפשי. אבל במיוחד שרעיון הזמן הוא לא באמת מה שאתה חושב שהוא. למעשה, אם היית מבין עד כמה הסיכויים כבר מוערם לטובתך, הראש שלך היה מסתובב. אתה ממש שוחה בשפע. זה מסביבך. כרגע, ברגע זה, היקום נע דרך כל אדם וכל נסיבה כדי לתת לך. זה כל מה שהוא רוצה לעשות. אינספור דברים כבר הולכים לך טוב, בין אם אתה רואה אותם או לא. אפילו ברגעי מאבק, היקום מחזיק אותך ושומר פתרונות קרובים מספיק כדי שתוכל להושיט יד ולקבל אותם.

## למה זה עדיין לא עובד בשבילי?

למה זה כל כך קשה לעקוב אחרי זה ולמעשה לעשות את הטכניקות כל יום? למה, כשאתה באמת מצליח לעשות אותך נראה שהם לא עובדים? ולמה זה מרגיש כאילו לא משנה כמה אתה מנסה, כמה אתה עושה, או בכמה טכניקות אתה משתמש, נראה ששום דבר לא יקרה לך?

התשובה היא האגו שלך.

וכשאני אומר "אגו", אני לא מתכוון במובן של "בטוח יותר על המידה" או "יהיר". אני מדבר על החלק הזה של התודעה שלך שבו שזהות האמיתית שלך מושרשת. החלק במוח שלך שבו שאתה משתמש כדי להתמודד עם הסביבה שלך ולשמור על יציבות בחיים שלך. אתה מבין, אפילו עם כל מה שהיקום יכול לעשות עבורך, אתה עדיין פול בישום של היקום שבו האמונות והמיינדסט שלך משפיעים על כמה שאתה מאפשר לחיים שלך. מה שאומר שהפתרון שלך לכל זה, צריך לכלול את ההבנה של הפסיכולוגיה שלך ואיך אתה יכול להשתמש בפסיכולוגיה הזו לטובתך, במקום לתת לה לעכב אותך. אז מה זה בעצם האגו? זה החלק של המוח שלך שנמצא בין המודע לתת מודע שלך. שלושת המוחות:

המוח המודע שלך הוא כל מה שאתה מודע לו ושולט בו. זה מקור כוח הרצון שלך. התת מודע שלך הוא כמעט כל השאר. וזה חזק יותר באופן אקספוננציאלי מכל חלק אחר במוח שלך כולל האגו. ברגע התת המודע שלך קבע או קיבל משהו כ"אמיתי" הוא יכניס אותו לחיים שלך בים אם תרצה בכך ובין אם לא. לדוגמא:

נניח אתה רוצה להרוויח מיליון דולר, או כל דבר אחר, ואתה מצליח לשכנע את התת מודע שלך בהצלחה הזאת שזו עכשיו המציאות שלך. לאחר מכן הוא ישמש כמעין מחשב על שפועל על טייס אוטומטי כדי להזיז אותך לנסיבות תואמות מבלי שאתה בכלל מבין שזה קורה.

אתה תמצא את עצמך מעלה רעיונות מדהימים, אומר את כל הדברים הנכונים לכל האנשים הנכונים, ועושה "ניחושים" שבסופו של דבר יהיו מוצלחים בטירוף. הכל בגלל שמחשב העל הזה חישב כל שלב אפשרי כדי להשיג זאת, ואז הוא ביצע את התוכנית ללא מאמץ באמצעותך ודרך הפעולות שלך. כן, זה כל כך חזק. וזה עמוק יותר מאשר פשוט לשלוט בפעולות שלך. מכיוון שאין לו את אותם ניתוקים או חוסר ביטחון שיש למודע שלך, התת מודע שלך מחובר באופן אינטימי יותר לשאר המוח האוניברסלי שלך. כך שהוא יכול לשלוח אותות ללא מאמץ לאנשים אחרים שיכולים לעזור לך. לפעמים לא תדע בדיוק למה או איך כל זה עובד. אבל אתה לא צריך לדעת כדי להנות מהיתרונות. המפתח לכל זה הוא שהאגו שלך חזק יותר מהמוח המודע שלך, אבל לא חזק כמו התת מודע שלך. וזו הסיבה שעדיין לא הצלחת להשתמש בחוק המשיכה כדי לבטא את הרצונות שלך.

האגו הוא מנגנון הישרדותי. המטרה היחידה שלו היא לוודא שאתה נשאר בחיים. האגו שלך מחובר, הוא עקשן כמו שאתה לא מתאר לעצמך, והוא יודע בדיוק מה אתה עושה. וזה יכול להחזיר מעמד עם כוח הרצון המודע שלך, לא משנה כמה אתה חושב שאתה נחוש מספיק. זה תמיד יהיה יותר חזק מכל דחף מודע שיש לך. וכל מה שהוא יודע זה שממש עכשיו, ברגע זה, אתה חי. האגו מפחד נואשות משינויים, כי כל שינוי, אפילו אחד שהוא ללא ספק דבר חיובי למודע שלך. הוא איום על המחשב הקיים שעלול לגרום לכמה שאתה כבר לא בחיים. ככה האגו רואה את זה. זה היה מאוד שימושי לפני שנים רבות עוד שכולם חיו במערות ונאצלו לצוד את כל הארוחות שלהם. היית רואה נמר, והאגו שלך היה זה שיהיה מכריע כל דחף שהיה. האגו שלך הוא זה שדאג שתדע מתי לברוח, מתי להתחבא, מתי להילחם ומתי לנוח.

רוצה לדעת מה האגו שלך חושב בערך עכשיו?

זה פחות או יותר משהו בסגנון:

"אני חי! אני אוהב להיות בחיים. אני רוצה לשמור את זה ככה. אני מפחד משינוי. אני לא כזה. אני מפסיק כל שינוי שיתרחש בכל דרך שאוכל".

עכשיו למרות שהוא חושב על הדברים ברמה פשוטה מאוד, שהוא צריך הוא גם מאוד ממולח ותחמן שצריך. הוא יודע באופן אינסטינקטיבי את כל החלושות של המוח המודע שלך, והוא מתורגל היטב לנצל אותם עד לנקודה שבה אתה אפילו לא שם לב שזה קורה.

הוא יודע איך להשתמש בספק, פחד, חוסר ביטחון, חוסר ודאות ובלבול כדי להשאיר אותך במקום. וזה יכול להיות משכנע בצורה מטעה בכל פעם שצריך.

תחשוב על זה. בטח כבר למדת כל מיני טכניקות טובות ומצוינות לבטא את חיי החלומות שלך, ובכל זאת עדיין לא הצלחת באמת לצלול פנימה ולהשתמש בהם כמו שצריך?

מה רע בטכניקות האלה? הם לא מהנות? מסובך מידי? מבלבל מדי? פשוט מדי? טוב מכדי להיות אמיתית?

האם אתה מוצא את עצמך אומר "ממחר אני אתחיל להשתמש בזה?"

האם אתה מאבד את הסבלנות שלך כשאתה עושה אותם?

האם הם מרגישים כמו מטלה?

האם הם נראים לא אמינים?

האם אתה נאבד לעשות אותם מדי יום?

אתה משתעמם איתם?

האם התחלת טכניקה טובה בעבר, ולמעשה הייתה לך התקדמות טובה, וראית תוצאות מוקדמות ואז עדיין איכשהו לא הצלחת לעמוד בזה או להגיע במומנטום לאחת מהמטרות האמיתיות שלך?

האם תמיד נראה שיש משהו בדרך?

כל זה הוא ניסיון האו שלך לשמור אותך בחיים ובלי שינויים.

שים לב שאתה לא שולט במודע בכל זה. הכל פשוט "נראה שקורה". זה מול מה שאתה מתמודד.

האגו שלך לא מבין שהשינויים שאתה מנסה לעשות הם בטוחים. זה לא מבין שחלק מהשינויים האלה עשויים אפילו להיות טובים יותר לבריאות ולהישרדות שלך. ולא משנה כמה תרצה בכך, כוח הרצון שלך לעולם לא יספיק כדי

לעקוף את האגו'נדה של האגו להשאיר אותם בחיים. ההישרדות שלך פשוט חשובה מדי.

עם כל זה יש דבר אחר ענק שאתה באמת צריך להבין, כן האגו שלך לפעמים מעכב אותך, אבל זה לא אומר שהוא האויב שלך.

האמת היא שהאגו שלך הוא אחד החברים הכי טובים שלך. הוא אוהב אותך בצורה עמוקה והוא רק חושב שהוא מגן עליך בכל שהוא שומר אותך היכן שאתה נמצא. אם אתה חושב על המאמץ העצום שהוא מפעיל כדי לשמור עליך, זה באמת די מופלא.

ועל ידי ראיית האגו שלך כחבר שלך ולא כאויב, אתה הולך להיות מסוגל להתמודד איתו בצורה הרבה יותר יעילה.

זה משאיר רק שאלה אחת עכשיו. איך מתגברים על האגו כדי לעשות את כל זה?

ובכן, בדיוק כפי שהמוח המודע שלך אינו תואם את האגו שלך, האגו שלך הוא חסר אונים באותה מידע מול התת המודע שלך. זה לא משנה כמה האגו שלך מנסה.

התת המודע שלך פשוט הרבה יותר חזק ובלתי מנוצח.

אז כל מה שתצטרך זה דרך קלה ופשוטה לעקוף את האגו ולהגדיר את נקודת המשיכה הרצויה ישירות עם התת המודע שלכם במקום זאת.

לעקוף את האגו

אתה הולך לעקוף את האגו בשתי דרכים שונות.

דרך אחת שבה אתה הולך לעשות את זה כנראה ברורה לך עכשיו, אתה הולך לקבוע את נקודת המשיכה שלך ישירות עם התת המודע. כל עוד אתה משתמש בה כמו שצריך היא לעולם לא תכשל.

אבל הדרך השנייה שבה אתה הולך לעקוף את האגו היא שאתה הולך להרגיע אותו ולהוריד את רמת ההתנגדות שלך לפני שיהיה לו סיכוי להשיב מלמה קשה מיד.

התת המודע שלך הולך לנצח לא משנה מה. אבל אתה לא הולך להנות מהחווייה כמעט באותה מידה עם האגו נלחם בך בכל שלב של הדרך. אז הדבר החכם ביותר עבורך לעשות זה להבין את זה, ללמוד כיצד להרגיע בקלות את האגו ולהשתמש במה שאתה יודע לטובתך.

## סלילת הדרך להצלחה

התוכנית שלך לזימון של כל מה שאתה רוצה בחיים מתחילה סוף סוף להתבהר לך. אחת הסיבות המרכזיות שעדיין לא הצלחת למשוך את מה שאתה רוצה בחיים שלך היא בעיקר בגלל שהאגו חסם אותך כמעט בכל צעד, מהחששות האלה שכל שינוי של המצב שאתה שורד כרגע. אבל גם שמת לב שאתה יכול לעקוף את זה על ידי הזנת הוראות ממוקדות היטב לתת מודע שלך במקום זאת, ולתת לו לנצח על כל התנגדות שהאגו מציג. אז יש לך עכשיו דרך להבטיח את התוצאות שאתה מחפש. ככל שאתה מרגיע יותר את האגו שלך ברגשות טובים, ככה האגו שלך ירגיש בטוח יותר בכל יום, והוא יהיה פחות עמיד בפני כל שינוי שאתה מנסה לעשות בחייך. תחווה פחות ספק, יותר ביטחון עצמי, יותר סבלנות, יותר נוחות וחשיבה ברורה יותר. ואז שיטת הביטוי תהיה אפילו יותר קלה לשימוש, וזה מה שיהפוך אותה ליעילה עוד יותר. אתה יכול להרגיש טוב עם כל דבר.

הרגשה טובה לגבי כל דבר מכניסה אותך למצב קבלה כדי לקבל את מה שאתה רוצה. כל עוד אתה לא מאט את זה על ידי חשיבה סותרת מחשבה על הדבר שאתה רוצה. זה חשוב כי יש דברים שרצית כל כך הרבה זמן, שאתה הרבה יותר רגיל על המחסור בהם, מאשר לחשוב על כך שיש לך אותם.

למרבה המזל, מחשבות חיוביות הן הרבה יותר חזקות ממחשבות שליליות, אלו באמת חדשות טובות עבורך מכיוון שסביר להניח שלא תהיה מאושר כל הזמן. כל מיני רגשות כולל אלה הלא כל כך נעימים הם טבעיים לחלוטין, ודברים קורים בחיים שאתה רגיל להגיב אליהם בצורה מסוימת. והכי חשוב לתת לכל הרגשות האלה לעבור דרכך ולהרגיש אותם ולא להדחיק אותם.

ובמקום לדאוג שהם יבלבלו את כוח המשיכה או התדר שלך, ברגע שאתה מבחין בעצמך שאתה ברגש שלילי, פשוט עשה בשלווה כל מה שאתה יכול באותו הרגע עדי להתמקד חזרה במשהו אחר חיובי יותר במקום. אתה יכול רק להרגיש רגש אחד בכל פעם, אז כל עוד אתה מרגיש טוב לגבי משהו, אתה לא תרגיש רע כל כך לגבי שום דבר אחר. זה באמת כל כך פשוט, אז תתחיל להשתמש בזה לטובתך.

אתה צריך לוודא שאתה מרגיש טוב מהסיבות הנכונות.

יש רק דבר אחד שאתה צריך להיזהר ממנו כשאתה עושה את זה. אם המניע שלך להרגיש טוב הוא כל דבר אחר מלבד הרגשות הטובים באותו הרגע, אתה מציג ספק והתנגדות מבלי להבין את זה.

במילים אחרות, יש הבדל בין "להרגיש טוב בשביל להרגיש טוב" לבין "להרגיש טוב כי אתה רוצה שההרגשה הטובה שלך תמשוך משהו מסוים".

אם המוטיבציה שלך לנסות להרגיש טוב זה הרכב שאתה כל כך רוצה, מערכת היחסים או כל דבר אחר שאתה רוצה. זה אומר שבאותו רגע, על ידי "להרגיש טוב" כדי לקבל משהו בתמורה, אתה מאשר ליקום שאין לך את זה עדיין. מצב ההווה שלך כולל את ה"חוסר" של הדבר הזה, ונקודת ההגדרה של התדר שלך באותו הרגע היא של "אין לי עדיין את מה שאני רוצה".

עכשיו, זה לא אומר שאתה לא יכול להתמקד ברכב, מערכת יחסים או כל דבר אחר, מתי שאתה רוצה. אתה עדיין תמיד חופשי לחשוב על זה תוך כדי הרגשה טובה. למעשה אתה באמת צריך, כי זו אחת הדרכים הטובות ביותר למשוך את זה.

אבל יש הבדל עדין איך עצום בין להרגיש טוב עם הרכב ולנסות לגרום לעצמך להרגיש בניסיון להשיג את הרכב. אחד הוא התמקדות ברכב, והשני הוא התמקדות בחוסר הרכב.

הדבר הכי חשוב לזכור, שאתה תמיד תהיה מרוכז במה שאתה רוצה ולא מרוכז בהעדרו. גם כשאר אתה חושב על דבר ספציפי שאתה רוצה למשוך.

זה המקום שבו אתה תרצה להיות מאוד אדיב וסבלני עם עצמך. אתה רגיל לראות את העולם בצורה מסוימת ואתה רגיל להרגיש רגשות מסוימים על בסיס יומי. ברמה מסוימת, אתה עולל להיות מכור לרגשות שלא משרתים אותך. אז אם 40 אחוז מהמחשבות שלך היו שליליות בשנים האחרונות, אתה לא בדיוק תשנה את האחוז הזה מהיום למחר, וזה בסדר.

יש דרכים קלות מאוד להרגיש טוב מתי שתרצה.

הינה כמה טיפים שיעזור לך להרגיש טוב בצורה שלא תציג ספק או התנגדות:

1. תמצא מחשבה או זיכרון שנראה שתמיד יכול להרים לך את מצב הרוח, ותהפוך את זה לברירת מחדל שאתה תמיד יכול לחזור אליו בכל פעם שאתה תופס את עצמך מרגיש דאגה, תסכול, חוסר סבלנות או כל רגש שלילי אחר.
2. תעשה מעשי חסד אקראיים. הם לא חייבים להיות קשים. הם לא צריכים לעשות לך כסף. והם לא חייבים להיות משהו שאתה לא נהנה ממנו, כל דבר פשוט יהיה בסדר. אפילו להגיד לאדר שם שאתה חושב שהכלב שהוא מטייל איתו מקסים או ממש יפה לדעתך. או להחמיא למישהו על הלבוש שלו, בין אם אתה מכיר אותו או לא. או לכתוב פתק קטן ומעודד או מעורר השראה ולהשאיר אותו בחנות בשביל שאדם זר יתקל בו. עצם הידיעה שכל מה שאתה אומר יכול להעיר את היום שלהם יביא לך גם תחושות אמיתיות של חום ואושר. אם אתה לא בטוח ולא יודע בדיוק מה לכתוב, הנה דוגמה קטנה: "נועת למצוא את הפתק הזה כדי להזכיר לך שהחיים עומדים להשתפר כל כך, אז אל תוותר. אתה מדהים."
3. תצפה בסרטון מצחיק או חיובי. אם אתה סרטים מצורים, חתולים חמודים, סטנדאפ, או כל דבר אחר שיעשה לך טוב מבפנים.
4. לטייל בטבע או בכל מקום אחר. פשוט צא החוצה להסתובב בלי שום אג'נדה אחרת. תרגיע את הנשימות שלך תוך כדי ותשים לב לדברים סביבך. זוג שמחזיק ידיים הוא תזכורת של היקום אליך שאותו סוג של אהבה בדרך אליך. לראות מישהו עונד שאור מפואר הוא התזכורת שלך שבקרוב תוכל להרגשות לעצמך בקלות משהו יפה. תן לעצמך את הזמן הזה להיות רגוע בעולם שסביבך, לא משנה מה עוד קורה. כך או כך, זה צריך להיות השמן בשבילך פשוט ליהנות מהרגע.
5. תצפה שדברים טובים יקרו. אבל אל תציב לזה תאריך יעד. לא משנה כמה החיים קשים, דברים טובים קורים בכל מקרה, אז לצפות שהם יקרו זה לא דבר מגוחך או לא הגיוני. כל עוד אתה לא מרגיש שום התנגדות בזמן שאתה עושה את זה, אתה מוזמן לצפות למשהו ספציפי שאתה רוצה. פשוט תאמץ את ההרגשה הכללית יותר של משהו טוב בדרך אליך. כי זה באמת ככה.
6. תחייך. הגוף שלך מקשר תנועות והבעות מסוימות עם רגשות מתאימים וכימיקלים שמשחררים המוח כדי לשמור עליהם. חיוך אומר לגוף שלך שהוא מאושר, מה שגורם לך לשחרר את הכימיקלים האורגניים הטבעיים האלה ויביא לך לתחושה עמוקה יותר של נינוחות ושביעות רצון.
7. כתוב מה שאתה רוצה והתמקד למה אתה רוצה את זה. יש קסם רב עוצמה לעשות את זה. אתה תראה שזה באמת מרגיש נהדר ואפילו עוזר לבנות ביטחון בשביל להזמין את הדברים שאתה רוצה אפילו מהר יותר.

## להיות ברור עם מה שאתה רוצה - להחליט מה אתה רוצה

אם היית יודע ששום דבר לא יכול לעצור אותך, והכישלון הזה היה בלתי אפשרי, מה היית עושה? אם לא היה דבר כזה כסף בעולם, וכסף לא היה פקטור בכלל. מה היית רוצה לעשות או מי היית רוצה להיות?

את השאלות האלה אתה רוצה לשאול את עצמך עכשיו. ותכתוב את התשובה שלך בפרטים ברורים ותתמקד בכל פרט ופרט הכי קטן שאפשר.

אתה עכשיו בנקודה הזאת שבה אתה באמת יכול להתחיל ליצור את מה שאתה רוצה, ולמשוך את הרצונות שלך וליצור את החיים שמגיע לך.

אם יש לך חזון מספיק ברור, זה יקרה.

אם אתה לא יודע מה אתה רוצה בדיוק מכל סיבה שהיא, זה בסדר כי אתה לפחות יודע שאתה רוצה להרגיש טוב. אתה רוצה רגשות של להיות נאהב, של כסף, להיות בריא, להנות מהחיים וכו'...

אתה יכול להתחיל בדיוק בזה, וזה מספיק ליקום כדי להתחיל למשוך אליך דברים שמתאימים לך ולו. אבל כנראה יש לך הרבה יותר רעיונות ספציפיים כבר, אז אל תתבייש. בחר מה שאתה באמת רוצה.

אתה לא אנוכי או קטנוני אם אתה שם דברים ברשימה שלך שהם רק בשבילך, ולא לאף אחד אחר. אתה לא רדוד אם אתה רק מוסיף רכוש חומרי כמו מכונות נחמדות או בתים מפוארים. ואתה לא מקשה על עצמך בכך שאתה כולל דברים שנראים גדולים מדי כדי להבין איך אתה הולך להשיג אותם. ה"איך" הוא לא העבודה שלך, ושום דבר לא גדול מדי עבור היקום.

אז תתחיל להשתגע. כתוב רשימה של מה שאתה רוצה. ותרגיש חופשי להכין את הרשימה ארוכה ככל שתרצה. בסופו של דבר, הוא ישמש כתפריט של פריטים שתוכל לבחור מהם להשראה.

בטח אתה חושב כמה דברים אתה צריך לרשום, אין באמת תשובה נכונה או לא. הכל תלוי בהעדפה האישית שלך. רוב האנשים כותבים 5 עד 10 דברים בפעם הראשונה שהם עושים את הרשימה שלהם. ולאחרים יש אולי 200.

אבל הכי חשוב, תקפיד שאלה דברים שאתה באמת רוצה.

לבסוף אתה רוצה להפקיד לקחת את זה ברצינות רבה ולהתרגש.

כי אתה עומד לבצע את ההזמנה הכי גדולה שאי פעם אתה תזמין.

בזמן שאתה אפילו מתחיל לכתוב את זה, הוא כבר קיים. היקום כבר מושך אותו אליך. והדבר היחיד שאתה צריך כדי "לתפוס" את זה, זה להשתמש בשיטות של חוק המשיכה כמו שצריך, והאמת שזה די פשוט.

שלב 1: הוסף הצהרה בראש הרשימה שלך המביעה הכרת תודה על כל דברים שאתה רוצה להביא לידי ביטוי בחיים שלך. אתה יכול לבחור כל ניסוח שמרגיש לך טבעי, אבל דוגמה קטנה שתוכל להשתמש בה אם תרצה היא:

"אני מברך בתודה על כל החוויות והתוצאות החיוביות בחיי, כולל..."  
"אני מודה על..."

שלב 2: תרשום את כל מה שאתה רוצה, דבר דבר, עם פירוט כפי שאתה רוצה. אם אתה כותב ביטויים מורחבים או אפילו משפטים שלמה, כולם צריכים להיות מנוסחים בזמן ההווה. רשימה זו משמט כהשתקפות התדר שלך שכבר יש לך את הדברים האלה עכשיו, ולא יום אחד או בעתיד. אחרי הכל, יש לך אותם עכשיו(או שאתה משיג אותם עכשיו), גם אם הם לא באו לידי ביטוי פיזי במציאות שלך ברגע הנוכחי. לדוגמה:  
"קבלת הקידום בעבודה" או "הקידום שלי בעבודה".

"לפגוש את הנפש התאומה שלי" / "לפגוש את גבר חלומתי" / "לפגוש את אשת החלומות שלי" / יש לי את הנפש התאומה שלי בחיי" / "השותף האהוב שלי"

"נהנה מבריאות מושלמת" / "נהנה מחזרה לבריאות מושלמת" / "ריפוי מלא" / "הבריאות השלמה שלי" / "הגוף שלי בריא"

שלב 3: אם אתה רוצה להוסיף קצת יותר עניין לכל דבר שאתה רושם ברשימה שלך, אתה יכול בקלות לעשות זאת על ידי הכללה של הסיבה שבגללה אתה רוצה את זה. לדוגמה:

אני מברך בתודה את " \_\_\_\_\_ " כי " \_\_\_\_\_ "  
אני אסיר תודה על " \_\_\_\_\_ " כי " \_\_\_\_\_ "  
תודה על " \_\_\_\_\_ " כי " \_\_\_\_\_ "

הינה דוגמה לניסוח:

"אני מברך בהכרת תודה על מערכת היחסים רומנטית עמוקה ומשמעותית עם מישהו שאני אוהב, כי תחושת החיבור שאני מקבל שאני מאוהב כל כך משמח אותי, כל כך מרגש וכל כך מספק אותי. אני אוהב/ת להתכרבל ולצפות בסרטים מצחיקים עם(גבר/אישה/חבר/חברה), אני אוהב שיש לי עם מי לדבר על היום שלי. אני אוהב לדעת שמישהו נמצא תמיד בפינה שלי ותמיד שם בשבילי בכל פעם שאני צריך אותו."

"תודה על השיפור בבריאותי כי זה כל כך נפלא להיות בחיים, זה כל כך מרגש לחוות את החיים המלאים ביותר שאני יכול, ואני מעריך את הקלות והנחות שלי יותר ויותר בכל יום, ואני כל כך שמח שאני בריא ובכושר מצוין"

שים לב לכמה דברים לגבי הדוגמאות הללו: כולן בזמן הווה. וכלם נאמרים באופן חיובי. זה טוב להגיד "אני עם מישהו שאני אוהב" אבל זה רע להגיד "אני לא לבד". כי היקום לא שומע את המילה "לא" ואמירה כזאת באמת מחזקת את התדר של להיות לבד.

לבסוף, אף אחד מהם לא מנוח בצורה שמרמזת שהם עדיין לא כאן. אתה כבר יכול לקבל את הקידום, להיות אם אהבת חיך, או ליהנות מבריאות מושלמת.

שאתה כותב אותם, אתה אמור להגיד את מה שהיית באמת אומר אם הם כבר היו כאן, כי מבחינת התדר שלך הם כן. תנסה להישאר במצב הנפשי הזה.

כמו כן, תהליך הכתיבה הזה צריך להיות חוויה מהנה. אתה צריך לראות את זה כאילו אתה ממלא טופס הזמנה והחברה שממנה אתה מזמין אותו שזה היקום תספק לך אותו ברגע שזה מוכן לך. אתה לא צריך לראות בזה הזדמנות להתלונן על כל הדברים שעדיין אין לך, לתהות מדוע הם מעולם לא הגיעו. אתה צריך להיות במצב רוח נינוח של ציפייה ותחושת הכרת תודה על כך שהיא כבר קיימת אצלך ונמצאת בדרך לביטוי פיזי בחיים שלך.

זה עובד. אתה רק צריך לסמוך על התהליך כאן. וכדאי לך להכין את הרשימה הזו כבר עכשיו. זכור. אתה לא יכול לטעות ברשימה הזו, אתה חופשי לעשות אותה מחדש בכל זמן שרק תרצה, והעצמי העתידי שלך כל כך אסיר תודה לך על שלקחת את הצעד המרכזי הזה במשיכת הרצונות שלך. זה הולך להפוך את חוק המשיכה להרבה יותר יעיל וקל לשימוש.

## יצירת מצב ההוויה לביטוי הרצונות שלך

כאשר אנשים נחשפים לחוק המשיכה בפעם הראשונה, הם חווים בדרך כלל שילוב חזק של רגשות הכולל תקווה, התרגשות, סקרנות, בלבול ואפילו פחד. איך זה באמת יכול להיות אפשרי? למה אף אחד לא אמר לי את זה קודם? איך זה בעצם בכלל עובד? זה באמת ככה עובד? ככה עובד היקום?

כפי שאתה יודע כבר, כאשר היקום מגיב לאותם רטטים שאני פולטים עם התדר שלנו, הוא עושה זאת על ידי משיכת אנרגיות המשקפות את אותן הנקודות שאתה נמצא בהן. מה שבסופו של דבר מביא לביטויים חדשים במציאות הפיזית שלך.

אבל מה שאתה אולי לא יודע עדיין זה איך באמת היקום מגיב למצב ההוויה שלך. אתה לא מושך את "מה שאתה רוצה" אתה מושך את "מי שאתה" מבחינת התדר שלך.

אם אתה מסתכל על זה בצורה שמזהה את ההגדרה הזו הרחבה מודעות אישית של החיים, אתה מתחיל להבין שאתה באמת עשית את זה כל הזמן. אתה מצב ההוויה שלך, ולכן, "אתה" הוא נקודת המשיכה שלך.

האם אתה הגרסה שלך שיש לה את הכסף או שאתה הגרסה שעדיין רוצה אותו?

האם אתה הגרסה שלך שנמצאת במערכת יחסים מאושרת ומספקת או שאתה הגרסה שלך שעדיין מחכה שהנפש התאומה שלך תבוא?

האם אתה הגרסה שלך שכל כך מוכנה לעשות את זה סוף סוף שהכנת את הרשימה שלך מהפרק האחרון.. או שעדיין מצאת דרך להגיד למה אתה צריך לחכות עד שתסיים לקרוא את כל הספר?

כל מה שאתה חווה במצב ההווה הוא מה שמשקף אליך בחזרה כמציאות שאתה חווה כל יום. חלק ממה שאתה משקף אתה מודע אליו, וחלק אתה לא.

מעבר מ"אני רוצה" ל"יש לי"

כאשר אתה עוסק בשיטות הביטוי הזמינות עבורך, מבחינת רטט, תדר, ואנרגיה רגשית, אתה הופך לאדם שסיימו את לימודיו.

המצב של "רוצה" את מה שאתה רוצה... למצב של "יש" את מה שאתה רוצה.

הרבה מזה התת מודע יחוה, לכן חשוב שלא תניח ציפיות מיותר לגבי איך אתה אמור להרגיש לאחר שהשגת זאת. ברמה מסוימת, אתה עדיין צריך להחליט לקבל את זה. אתה צריך לשנות בכוונה את הערוץ שאתה משדר, לכוון תדר חדש וטוב יותר.

ממצב לא רצוי... למצב מבוקש. מ"אני רוצה" ל"יש לי"... מ"אני מקווה" ל"אני יודע"... מ"זה יגיע בעתיד" ל"זה כאן עכשיו".

אם מצב ההוויה שלך מוגדר ל"הלוואי", אז אתה כל הזמן פולר אות ליקום שמה שאתה רוצה עדיין לא כאן. אתה צריך להשתמש בטכניקות כדי לשנות את זה לעצמך. האמת היא שהתדר של "אין כסף" קיימת, אבל גם התדר של "הרבה כסף" קיימת ותמיד יש לך גישה לכל אחת מהם.

זו הסיבה שהצהרות "אני" הם סופר חזקות וכל כך חשובות.

כשאתה אומר דבר כמו "אני מאושר", "אני בשפע", "אני עשיר", "אני בריא" וכו'...

אתה מטביע אנרגיה בתוך בתוך ההוויה שלך שהיקום יזהה בבירור ולהגיב למילים והכי חשוב להרגשה שאתה אומר אחרי המילה "אני", הן האופן שבו אתה מתכנת את המציאות שלך, ומצב ההוויה שלך הוא ממש המפתח להצלחה שלך.

הטריק ליצירת החיים שאתה אוהב הוא דרך החלטה של מצב הוויה שיזמן את הרצונות שלך. ואז להיכנס למצב ההוויה הזו בכוונה. זה נעשה באמצעות בחירת מחשבות ורגשות שיוצרים את מצב ההוויה המדויק שאתה יודע שימשוך את כל מה שאתה רוצה.

אל תהיה מודאג מהאמונות שלך עכשיו, אגב. אמונות הן חזקות להפליא, אבל כמעט בלתי אפשרי לשנות באמצעות כוח רצון בלבד.

זה הסיבה שבמקום זאת תטוס מתחת לרדאר של האגו שלך, ותאפשר לאמונות שלך להשתנות מעצמן כדי להתאים למצב ההוויה שתחזק בעקביות.

# למה לצפות לפני שאתה מתחיל

## המלכודות

מלכודת ראשונה : אתה מנסה טכניקה מסוימת, וזה מרגיש נהדר כבר בפעם הראשונה. אבל אז נראה שאתה אף פעם לא מקבל את אותו פרץ הנאה בכל זמן אחר. אז אתה מניח שהטכניקה איבדה את השפעתה. אבל מה שבאמת קרה הוא שהגוף והנפש שלך פשוט הסתגלו למצב החדש של נינוחות ושמחה מהר יותר ממה שחשבת. אז הטכניקה למעשה עדיין עובדת כפי שהיא צריכה מבלי ששמת לב אפילו לכך.

אבל המלכודת שחלק מהאנשים נופלים אליה היא שמכיוון שהם לא חווים את אותה התרגשות אחרי הפעם הראשונה, הם פשוט עזבו ולא מבינים שהם עדיין בדרך הנכונה. האמת היא שהתחושה ה"גבוהה" הזאת תחזור בימים מסוימים. אולי אפילו כל יום. אבל לא תמיד אפשר לצפות את זה מראש, ואי אפשר להכריח את זה. אז אתה רק צריך להישאר פתוח לזה, בידיה שהכל עדיין הולך כמו שצריך. זה עלול לקרות לך ואולי לא. תהיה מוכן לזה ויהיה בסדר.

מלכודת שנייה : זה לא מרגיש לך מדהים בניסיון הראשון, אז אתה מניח שאתה עושה את זה לא נכון או פשוט לא עובד בשבילך. אבל מה שאתה לא מבין הוא שאנשים מסוימים פשוט צריכים לעשות את זה 5 או 10 פעמים לפני שהם באמת מתחילים להנות מזה ושזה לוקח זמן, ממש כמו הדוגמא של ה"הריון". וזה לא שזו חוויה לא נוח בהתחלה. רק שחלק מהאנשים מנמקים לעצמם שהם צריכים להרגיש מיד איזה פרץ ראשונה ענק של התלהבות, אחרת זה כנראה לא עובד.

כל עוד אתה מיישם את הטכניקה לפי ההוראות, ואתה מרגיש אפילו מעט טוב, זה עובד. אבל עבור אלה שנותנים לספקות האו שלהם להתגנב אליהם, הם יצטרכו סיבה אמיתית שתניע אותם להישאר עם זה בכל מקרה ולתת לזה הזדמנות כנה לכמה ימים.

מלכודת שלישית : המלכודת המטורפת מכולם – הטכניקה סופר מהנה מיד.

ואתה מתחיל לייצר ולבטא דברים כמעט מיד. תוצאות מגיעות. הכל קורה.

מה שלא אמור להפציע אותך בכלל מכיוון שזה בדיוק מה שהשיטות הללו נועדו לעשות.

אבל אז, מסיבה מוזרה שאינך יכול להבין, אתה מפיסק לעשות את הטכניקות לפני שהדברים באמת מקבלים הזדמנות להמריא עבורך.

הנה סוף סוף אתה מקבל את מה שאתה רוצה, והכל מתחיל להסתדר לך כמו שתמיד קיווית. אבל אז האגו מוצא דרך להתגנב פנימה דרך הדלת האחורית כשאתה לא מסתכל ומונע ממך להמשיך.

זכור, זה חזק יותר מכל מאמץ מודע שאי פעם תוכל לעשות. זה יכול לעצור אותך במותך, במיוחד כשהוא מבועת לחלוטין מהשינויים שמתחילים להתפתח.

אז כאשר פתאום מתגנב הספק, ההססנות משתלטת, ואתה מוצא את עצמך מנמק למה זה אף פעם לא באמת יעבוד, אפילו שזה ברור שזה עובד.

כשזה קורה, אתה מאמין שהמחשבות מגיעות ממך, אבל זה באמת האגו שלך מאחורי ההגה.

המלכודת הזו, מעל לכל האחרות, היא מה שאתה צריך באמת להיזהר ממנה.

האמת היא שאתה הולך להצליח בשימוש השיטות האלה. אם אתה למעשה הולך לעשות אותם כמו שצריך להישאר עקביי, כשלוך הוא בלתי אפשרי.

אבל אתה עדיין צריך לזכור שהאגו שלך אוהב אותך למנסה נואשות להגן עליך והוא לא מבין כמה אתה הולך להיות מאושר הרגע שהכל יתחיל להסתדר לך. אז אתה צריך להיות מוכן להצלחה שתבוא, אבל אתה לא יכול לתת

לעצמך להיות שאנן שזה יקרה. כל ביטוי חדש הוא לא הרמז שלך לעצור ולנוח על זרי הדפנה. זה שלט הניאון הגדול והמהבהב שלך מהיקום שצועק לך שזה עובד, אז אל תפסיק עכשיו!!

החדשות הטובות הן שהתגברות על כל 3 המלכודות היא כל כך פשוטה מכיוון שהפתרון תמיד זהה : פשוט המשך

להשתמש בכל אחת מהשיטות בספר הזה. כל אחד מהם לבדו יהיה די והותר כדי לקחת אותך לאן שאתה רוצה

להגיע ולעזור לך להגיד את החיים שאתה חלמת תמיד. ועכשיו כשאתה מודע למלכודות האלה, תוכל לראות חבלה עצמית ממרחק של קילומטר, כך שאין סיבה לחכות יותר.

## תסריט- הכוח שלא ניתן לעצירה

האם זה באמת נכון שאתה מסוגל ליצור את העתיד שתמיד רצית פשוט על ידי כתיבה? כאשר את עושה את זה בצורה מסוימת, התשובה היא כן. והדרך ה"מסוימת" הזו היא שיטת ביטוי המכונה "סקריפטינג" מבין כל טכניקות הכוח למשוך את מה שאתה רוצה למציאות שלך, סקריפטינג היא ללא ספק אחת מהלא מוערכות מכולן. התוצאות שתשיג מהתחייבות אמיתית לתהליך בהחלט תדהים אותך. רשום את זה... ותראה את זה מופיע. כתיבת סקריפטים זה הדבר המושלם לביטוי, הרגשה ומינוף הכרת התודה שלך. על ידי בחירה לתסרט את הרצונות שלך, אתה עוסק בתהליך של "קצב עתידי" תרגיל הדמיה שבו שאתה מדיין את עצמך שכבר יש לך את מה שאתה רוצה בעתיד ואז מחזק את נקודת המשיכה החדשה של התדר על ידי תיאור המצב בפרטים ברורים וחיים. אתם רושם את העתיד שלך, אבל אתה כותב כל פרט כאילו זה כבר אצלך בחיים. אז כל מה שאתה רושם מנוסח בזמן הווה, וכל תחושה שאתה חווה בזמן שאתה עושה זאת היא אפילו יותר מגנטית כתוצאה מכך. והכי חשוב, הרגשות שאתה מצפה שיהיו לך מתי שאתה רוצה מתבטאים, הם הרגשות שאתה מתאר את עצמך כמי שכבר יש לו הכל. אתה בעצם כותב יומן ומתעד את היום שלך שאתה כבר חי את חיי החלומות שלך. זוהי אחת משיטות הביטוי הטובות ביותר שאתה יכול לעשות אם יש לך זמן לזה. ועם כמה טוב זה ירגיש בכל פעם שאתה מקל את דרכך לסשן סקריפטינג מלא חיים, זה בהחלט שווה את הזמן שלך. נצל את הכוח של כל מה שמסביבך בעזרת העט. קל לשכוח, אבל אתה מחובר באופן אינטימי לשאר היקום באינספור דרכים שונות, והמוח שלך הוא אחת הנקודות החזקות של הקשר הזה. אז יש דרכים מאוד קלות ומאוד יעילות למנף את הכוח שלו כדי למשוך את מה שאתה רוצה על ידי שימוש בסקריפטינג עדי להפעיל את הדמיון שלך ליצור סצנה מושכת בראש שלך, אתה למעשה מפעיל את המוח שלך להתחיל בלא מודע לשלוח אותות תדר שימשכו את הדברים שאתה רוצה. אני מדבר כאן על פעילות עצבית חזקה מאוד. מחקרים מראים לנו שהמוח יורה ומשתמש בדיוק באותם תאים כשאתה מבצע משימה פיזית, כמו התאים שהמוח משתמש כשאתה רק מדמיין את זה. החלק התת מודע במוח לא יכול להבין את ההבדל בין אם אתה מדמיין את עצמך עושה משהו, לבין לעשות אותו פיזית בעולם האמיתי. "הכל" אמיתי בתת מודע שלך. אז אם אתה ממשיך לדמיין את עצמך משיג מטרה, למשל, אז אתה יוצר מין "פער" שהמוח צריך למלא. זה כמעט כאילו יש שם קונפליקט, והמוח לא יכול להבין איך הוא חווה את המטרה הזו כאילו הושגה ובו בזמן עדיין לא רואה אותה במציאות הפיזית שלך. המוח שלך שונא קצוות רופפים, והוא לא יכול לנות לחלוטים עד שהמציאות המופגנת שלך תואמת את החזון שלך. אז זה פועל ללא אותך ברקע כדי לפתור את הקונפליקט הזה בכל מיני דרכים יצירתיות. שזה כולל שליחת רעיונות מבריקים שבדרך כלל לא היית חושב עליהם, מתן חיזוקים של אנרגיה כאשר אתה הכי פחות מצפה להם, ושידור לא מודע של המציאות הרצויה החדשה כדי לרמוז ליקום לעמוד בשורה באנרגטית דומה ולמשוך את הביטוי שלך. תמצא את עצמך מחבר נקודות על בעיות שבעבר נראו בלתי אפשריים לפתור. או שאתה עשוי להגיע להבנה פתאומית שיש דרך טובה יותר למה שאתה רוצה. או שאתה יכול להבין שיש משהו אחר שאתה רוצה אפילו יותר, משהו שקודם לכן פחדת להודות בפני עצמך, כי לא האמנת שזה אפשרי עד עכשיו.

אלו הם רק כמה מהדברים המדהימים שניתן לצפות להם כאשר אתה משתמש לראשונה בסקריפטינג והמוח שלך מתחיל לנסות להתאים את מה שבראש שלך למציאות הנוכחית שלך.

כתיבת תסריטים כאלה זה אחד מסודות חוק המשיכה היעילים והשמורה ביותר שקיימים. זה מוזכר פה ושם, אבל לעיתים רחוקות אנשים קולטים כמה זה באמת חזק.

האמת היא שהחיים שלך הם כמו שהם עכשיו, כי אתה מספר סיפור כל יום שמתאים לו. אולי אתה לא מבין את זה, אבל אתה כבר מתחיל להבין את זה, סקריפטינג בטייס אוטומטי.

אז התהליך הממוקד של כתיבת תסריט עם כוונה הוא הזדמנות שלך להתחיל לספר סיפור חדש כדי שהיקום יביא לידי ביטוי את מה שאתה באמת רוצה.

תפסיק להגיד את זה כמו שזה... ותתחיל להגיד את זה כמו שאתה רוצה שזה יהיה.

הסירוב שלך לספר סיפור חדש הוא הסיבה ששמרת את כל הכסף, כל ההצלחה וכל האהבה הרחק ממך כל הזמן הזה.

ולאפשר לעצמך להישאר בדפוס הלא מודע הזה רק ישאיר את כל מה שאתה רוצה מחוץ להישג ידיך ללא הגבלת זמן.

סקריפטינג יעזור לך לעבור את זה מכיוון שהוא מרחיק את תשומת הלב שלך ממה שאתה צופה במציאות הנוכחית שלך, ועוזר לך לדמיין אפשרות חדשה וטובה יותר במקום זאת.

לאחר שעשית את זה, שום דבר לא יכול לעצור את היקום מלספק כל מה שהכנסת למיקוד המכוון החדש שלך.

המחשבות שלך יכולות לשמור על חייך כפי שהם... או שהן יכולות לשנות אותם.

התסריטים האלה עוזרים לך לעשות את הבחירה הזו על ידי אכיפת דפוס מחשבה טוב יותר במוח שלך והתאמת התדר שלך.

כשאתה משתמש בו כדי להתחיל לספר סיפור אחר, אתה יוצר אגדה לפי בחירתך האישית ומושך אותו לתוך המציאות שלך פשוט על ידי כתיבת הכל.

כאשר אתה מתחיל לכתוב תסריטים בפעם הראשונה, תזכור מה שאתה רוצה כבר קיים.

אנרגיה לעולם לא נוצרת או נהרסת, וכל רצון שאי פעם היה לך כבר כאן.

זה פשוט רוטט בתדר שלא תואם את נקודת ההגדרה המדויקת של התדר שלך...עדיין.

אבל דרך התהליך הזה, אתה הולך לגשת למערכת העצבים שלך ולערב אותה במספר רמות על פני מימדים מרובים, ולכוון את התודעה שלך לתדירות התוצאות הרצויות שלך. אתם בעצם תשנה את האנרגיה של מה שאתה רוצה ומושך, וזה יתממש לתוך המציאות שלך.

## הצהרות חיוביות

אם אתה באמת נהנה מהמושג של סקריפטינג, אבל תרצה גרסה שבה אתה רק צריך להתמד ברעיון או תחושה אחת מאוד ספציפית, אז זה בדיוק בשבילך.

שלב 1:

בחר הצהרה אחת ברורה וניתנת לשחזור בקלות שמתארת את מה שאתה רוצה למשוך, מנוסח בזמן הווה. הינה רשימת דוגמאות, אבל אתה צריך לכתוב מה שאתה רוצה לנסח את זה איך שזה מרגיש טבעי עבורך:

"אני כל כך שמח ואסיר תודה שאני מרוויח 20,000 שקל בחודש"

"אני כל כך שמח ואסיר תודה שפגשתי את הנפש התאומה שלי"

"אני כל כך שמח ואסיר תודה שאני נהנה מהעבודה שלי"

"אני כל כך אסיר תודה על הבריאות נפלאה"

"אני מגלה בקלות את מה שאני רוצה"

"הכסף זורם אלי במהירות ובקלות"

"אני אסיר תודה על השפע וההצלחה בחיי"

"כסף מגיע אליי בקלות ובדרכים בלתי צפויות"

"אני מושך אהבה"

"בכל מקום שאני הולך, קורים דברים טובים"

"אני אוהב את עצמי, ואני מקרין אהבה"

"אני מושך אהבה ורומנטיקה לתוך חיי בקלות"

"אני מספיק"

"אני שלם"

"אני ראוי לאהבה ושמחה"

"אני יוצר את המציאות שלי"

"הזדמנויות גדולות מוצאות אותי בקלות"

שים לב שאף אחת מההצהרות הללו אינה מנוסחת בצורה של "אני רוצה" או "הלוואי". במקום זאת כולם באים

מהאנרגיה של "יש לי". זכור, כשאתה כותב, אתה תמיד דברים מאותו מקום שכבר זה קיים אצלך בחיים.

כשאתה כותב את זה קורה אחרי שורה, אתה נושא את האנרגיה ומצב רוח של "יש לי", זה מרגיש מדהים, ובגלל זה

אני כל כך אסיר תודה.

שלב 2 :

כתוב את ההצהרה שוב ושוב על דף נייר, או אם אתה עושה את הגרסה המדוברת, אמור אותה שוב ושוב במשך 1-3 דקות לפחות עם כמה שיותר רגשה מבלי שזה ירגיש מאולץ  
עליך לכתוב את ההצהרה לפחות 15 פעמים בכל כתיבה, אנשים רבים אינם דואגים למספר מסוים, ובמקום זאת הם בוחרים לכתוב את ההצהרה שורה אחר שורה עד למילוי צד שלם של הדף.  
אחרי כותבים אותו 55 פעמים במשך 5 ימים רצופים בהתייחס לטכניקה הידועה בשם 55\*5. יש הסברים רבים, אבל הכל מסתכם בעובדה ש55 פעמים במשך חמישה ימים זה מספיק אנרגיה, תשומת לב ומיקוד כדי להשפיע לטובה. האמת היא שאתה יכול לכתוב את זה כמה שאתה רוצה, אבל האסטרטגיה הטובה ביותר היא לבחור כמו שאתה יכול לעשות בהתמדה יום אחרי יום ולבנות עליה מומנטום. זה לא אמור להרגיש כמו מטלה.

שלב 3 :

תרגיש את הרגשות של זה בזמן שאתה כותב את זה.  
ככל שאתה מסוגל, היכנס נפשית לגרסה שלך שכבר יש בה את מה שאתה רוצה. היכנס נפשית לעולם החדש והמשופר הזה. זכור, זה כבר קיים, להכיר רגשית בהכרת תודה אמיתי שככה זה עכשיו.  
אל תכתוב או תגיד את המילים בחצי לב.  
זה לא אמור להיות תהליך מונוטוני או משמעם. תהיה מאורס. מקד את תשומת הלב שלך למה שזה מרגיש לקבל את הביטוי שלך. תרגיש את האנרגיה וההתרגשות שבכך. האמונה מאחורי כל מה שאתה אומר או כותב הוא באמת ימשוך את האנרגיה הזאת פנימה.  
אפילו רק כמה שניות מזה בכל פעם שאתה כותב או אומר את האמירה שלך עושה הבל עצום ביצירת רושם על התת מודע שלך, נקודת המשיכה שלך והאנרגיות הנמשכות כלפיך. כשאתה עושה את זה באופן עקבי מדי יום ביומו, המחשבות והתחושות שלך זה יתחילו להידבר כשתסיים לכתוב ולהמשיך לאורך היום. אתה תרגיש תחושה של נינוחות, ביטחון וציפייה.

שלב 4 :

תודה ליקום על הביטוי הזה, אשר שהוא שלך, שחרר, ותעביר את שארית היום שלך בביטחון, בקלות ובתודה.  
התהליך עובד. הכל לפי לוח הזמנים שלו, אז אתה לא יכול להכריח את זה. אבל אתה יכול להעריך את זה וליהנות מהחיים שלך עד כמה שאפשר בינתיים.  
זכור, להכרת תודה שלך יש כוח מגנטי ביותר שמשפיע על היקום בדרכים שאף רגש אחר לא יכול. וזה רק מתחזק עוד יותר כאשר אתה מפעיל את דעתך דרך המילה הכתובה או המדוברת בזמן שאתה מרגיש אותה. אז תהיה אסיר תודה בזמן שאתה עושה את התסריט שלך. תהנה ממה שבדרך. ותהנה ממה שיש לך כאן ועכשיו.

# הכוח של ההדמיה

למרבה המזל, התת מודע אינו יודע להבין בין מה אמיתי ומה שמדומיין. יש לך את הבחירה לשלוט במודע במוח הסובייקטיבי שלך בגלל זה. התת מודע אינה עובד כל כך עם שפה, אלא עם דימויים :

צליל.

טעם.

ריח.

מגע.

ראייה.

רגשות.

מחשבה, תחושה ורגש הם סך הכל הניסיון שלנו. כך המוח מתעד ומתייחס לכל אירוע. כדי לחזור על הנקודה, תת המודע שלך לא יכול להבין בהבדל בין דמיון למציאות. כתוצאה מכך, ככל שאתה מסוגל ליצור את ההדמיה שלך ספציפית יותר, כך אתה מזין יותר מידע לתת מודע שלך. זה גורם לשינוי התנהגותי חיובי. למודע שלנו יש נטייה להתמקד באירועי העבר ולדמיין אותם, ולעיתים קרובות אלה יכולים להיות שליליים. הדמיית התוצאה הסופית שלך בזמן הנוכחי, עם כל התחושה והתחושה שאתה מסוגל ליצור, מרמה בעדינות את התת מודע שלך להאמין שזה באמת קורה.

תת המודע מסוגל להתמקד בתמונה הגדולה יותר ואינו מוגבל רק למה שקרה קודם לכן. המשמעות היא שאם אתה באמת מסוגל "לראות" את עצמך כמוצלח בדעתך, התת מודע שלך יעבד זאת כמציאות. ספורטאים הם הקבוצה הבולטת ביותר שמשתמשת בהדמיה ככלי לביצועים טובים יותר, אבל כל אחד מאיתנו יכול לעשות את אותו הדבר. ויזואליזציה היא כל כך עוצמתית, למעשה, שלפי התיאוריה הפסיכו-נוירו-שרירית השרירים שלך יכול למעשה להתחזק רק על ידי הדמיה של שימוש בהם כך.

במהלך ההדמיה, תכנס למצב נינוח. תאר לעצמך איך נראה החיים שלך עם כל המשאלות והרצונות שלך. חשוב להתמקד רק התוצאה הסופית שאתה חושק בה, ללא כל מחשבה על איך זה קרה. שים את עצמך בהדמיה, תראה אותה מנקודת מבט גוף ראשון, במקום לצפות בעצמך. והכי חשוב, תאמן את המוח שלך לשלב את כל מצבי ההרגשה שאתה יכול במהלך תהליך ההדמיה שלך. תריח את האוויר, תראה את הסביבה ואת האנשים שאתה נמצא איתם, תיגע בחפצים, תרגיש את ההליכה שלך תוך כדי הליכה, תטעם את האוכל האהוב עליך, שמע את הקולות שסביבך. תת המודע שלך מדבר בשפת ההרגשה בצורה שוטפת.

תחשוב על פיל כחול. עכשיו תדמיין אותו ורוד. שנה אותו לכתום. עכשיו הפוך את הפיל לאריה. שמע את האריה שואג. לך תלטף אותו.

אל תדאג, זה בטוח. תסתכל למטה לראות שאתה לובש נעלי ספורט כחולות. תלטף את רעמתו. את הגב שלו. תרגיש כמה רכה ועבה הפרווה שלו. יש לידו ערימה של מגשי פיצה. אתה ממש מריח את הפיצה החמה. וליד יש גם צמר גפן מתוק. תריח את הצמר גפן המתוק. קח פרוסה מהפיצה. יש לפיצה את התוספות האהובות עליך. תטעם כמה זה טוב. כמה זה חמים. כך קל לדמיין.

שים לב כיצד ניתן להפעיל את כל חמשת החושים שלך. שים לב איך אתה יכול להיות ממש בתוך ההדמיה הזאת. יש לב כמה זה לא היה קשה בכלל כי לא ניסית להיות מושלם עם זה. לא היית תלוי בשום תוצאה ספציפית, אז לא היית בלחץ נוסף לדמיין את זה "נכון". זה פשוט קורה. אפילו לא הייתי צריך לבקש ממך לעצום את העיניים. אני מעלה את הנקודות האלה כי אנשים מפעילים על עצמם לחץ מיותר בזמן שהם מדמיינים, מנסים להכריח את מה שהם רוצה לממש. אבל "הכוח" רק מציג התנגדות. כן, אתה הולך לכלול "תוצאות" בהדמיות שלך. אבל אתה צריך לשמור על דברים קלילים ומהנים וכמה שיותר קרוב לכל הרגשות שאולי יהיו לך אם היית רוצה את התוצאה הזאת עכשיו. זה לא אומר שאתה צריך לייצר שמחה קיצונית. אם אתה יכול להרגיש את זה בצורה משכנעת, זה נהדר. אבל לא הכריח בשבילך כדי להשיג את מה שאתה רוצה. בסופו של דבר, לא משנה כמה ירגישו החיים הנפלאים כשהדברים שאתה רוצה יתחיל להתממש, זה עדיין הולך להיות החיים האמיתיים הרגילים. המפתח להמחשה הוא לבחור משהו חי עבורך שתואם כמה שיותר קרוב לאיך הוא עשוי להיות בחיים האמיתיים. אבל זה גם מאוד חשוב לדמות את החוויה הזו בראש שלך מבלי שזה ירגיש כמו מאבק או מטלה. היופי בכך הוא שאם ניסית אחת מטכניקות הכרת התודה או התסריט, אתה כבר יודע שאתה מסוגל לעשות זאת בקלות. כל אחד מהם הוא רק תרגיל שאתה מעביר את עצמך ואומר ליקום ולתת מודע שלך שכבר יש לך את מה שאתה רוצה ושאתה מאושר בחיך. תראה את עצמך שמח, בריא, מוצלח, שופע, בטוח, מכובד, שלוו, אוהב. אם תפעיל את הדמיון שלך בצורה הזו מספיק זמן, המציאות סביבך תתחיל להשתנות. זכור האגו שלך אוהב להתבסס על מה שיש כדי לשמור על הבטוח היכן שאתה נמצא. וזה בסדר. לשים לב למה שיש זה בלתי נמנע, ולדאוג שזה כן יעכב אותך תיצור התנגדות שלמעשה מעכבת אותך. הפתרון במקום הוא להבין שאתה הולך לשים לב למה שיש כל יום אם תרצה או לא. אתה רק צריך להיות בסדר עם זה ולהשתמש בשיטות ההדמיה, הכרת תודה, והסקריפטינג. בזמן שאתה עושה את זה, זכרו תמיד את הדברים הבאים:

1. מגבלות עשויות להיראות הגיוניות אבל זה לא אומר שהן תקפות. תשתמש בדמיון שלך כדי להרגיל את עצמך לראות את כל הדברים שאתה רוצה לבטא בחיים שלך.
2. חשוב על הדמיות שלך כעל הזדמנות ליהנות וליהנות מהרגע. למה לחכות "עד" שמה שאתה רוצה סוף סוף יגיע לפני שתהנה מהחיים שלך? תרגיש טוב עכשיו באמצעות הטכניקות האלה. זו לא מטרה. זו הטבה.
3. אל תיתן לאגו שלך לגרום לך לתהות אם אתה עושה את זה לא נכון. הדרך האמיתית לעשות את זה לא נכון היא לא לעשות את זה בכלל.
4. המיקוד שלך קובע את המציאות שלך. אם אי פעם הרגשת תקוע בלופ וכאילו ששום דבר לא השתנה, זה הגלל שהקדשת את רוב המיקוד, האנרגיה ותשומת לב שלך ב"במה שיש". בין אם אתה מתכוון או לא. אבל עכשיו כשאתה מודע לזה, יש לך את הכוח להשתמש בדמיון שלך ולבחור נקודת מיקוד טובה יותר. עכשיו אתה יכול למשוך את השינוי שחיפשת. אתה רק צריך להחליט לעשות את זה.

# מציאת הלמה שלך

כשמשוהו שאתה רוצה מרגיש בלתי אפשרי להשגה, למרבה הצעד קל מדי להתייחס ולפרוש עוד לפני שאתה נותן לעצמך הזדמנות להשיג אותו. זו הסיבה שכל כך הרבה אנשים לא מצליחים למשוך את מה שהם רוצים, אפילו אחרי שהם למדו בדיוק איך לעשות את זה. הם נותנים לעצמם להאמין שכל מה שהם הכי רוצים יהיה תמיד מחוץ להישג ידם, לא משנה מה יעשו. אם הם רק היו מבינים כמה הם קרובים להשיג את מה שהם רוצים כל הזמן הזה. האמת היא שהיקום רוצה נואשות שתקבל כל משאלה שלך, זה למעשה מתחנן ממך להתעלות רק קצת ולפגוש את זה באמצע הדרך. אם אתה מחפש סימנים לכך, הם נמצאים סביבך. למה אתה חושב שהטכניקות האלה כל כך פשוטות? למה זה יכול להיות כל כך קל? כי זה תמיד היה אמור להיות.

היקום מונע על ידי התרחבות. הוא אוהב מהירות. הוא אוהב אפשרויות. כשאר מישהו רוצה משהו, היקום מתרחב אוטומטית בתגובה. ככה שהרצון גדול יותר, כל היקום מקבל יותר "להיות". זו הסיבה שהיקום רוצה לעשות כל מה שביכולתו כדי לתת לך את הרצונות שלך. כבר עזרת ליקום להתרחב עם כל הדברים שאתה מחייל להם כרגע. אבל רק כשאר אתה באמת משיג את המטרות הראשוניות הללו, תאפשר לעצמך לחלום חלומות גדולים עוד יותר ולעורר את היקום להתרחב עוד יותר כשהוא בונה באופן רטט את כל האפשרויות החדשות הללו. זו הסיבה שהיקום עושה כל כך הרבה מהמשימות הכבדות בשבילך. כל רגע ההשראה, צירופים המקרים, הפגישות המקריות, הרעיונות המבריקים שצצים לך לתוך הראש, ונסיבות חיוביות אחרות ניתנות לך בחינם במתנה כדי לעזור לך ולעורר אותך ליצור עוד יותר אפשרויות עם חלומות גדולים עוד יותר. אבל למרות כל מה שהוא יכול לעשות, היקום עדיין נשלט על ידי חוק המשיכה. ומכיוון שעדיין יש לך רצון חופשי, הדבר היחיד שהיקום לא יכול לעשות הוא לעשות את הבחירות שלך עבורך. לא משנה כמה קלות ומהנות השיטות, היקום לא יכול לגרום לך לרצות את הרצונות שלך מספיק כדי לעשות אותם כל יום. המשמעות היא שהשאלה אם אתה מצליח או נכשל עדין מסתכמת בפסיכולוגיה אנושית בסיסית. אתה צריך לנצל את הדרך שבה המוח שלך עובד ולהפוך את הטכניקות הללו לחלק מהנהגה, ובלתי נמנע מהחיים שלך. במילים אחרות, אתה צריך למצוא דרך להניע את עצמך מספיק כדי לעשות אותם בעקביות. זה כמו להתאמן, אם אין לך מספיק השראה לעשות אף זה באופן קבוע, אתה פשוט לא תראה תוצאות. זה המקום שבו "הלמה" הגדול שלך נכנס לתמונה. הלמה הגדול שלך הוא למעשה איך כל זה יתחבר סוף סוף בשבילך. אתה צריך סיבה שלא משאירה מקום לתירוצים, שום דאגה לגבי כמה זמן זה עלול לקחת, ואין סיכוי שאתה הולך להתעלם ממה שאפשר לחיים שלך הפעם.

מצאת את דרכך לספר הזה כי ידעתי שחוק המשיכה עובד, וכל מה שאתה צריך זה דרך לגרום לזה לעבוד בשבילך. עכשיו כשברור סוף סוף שמצאת את זה, חשוב אחורה על כל מה שהיית יכול להשיג בשנה האחרונה אם היית עושה את הטכניקות הללו בהתלהבות אמיתית כל הזמן. באמת תחשוב על זה. עכשיו תחשוב אחורה על כל מה שיכולת לעשות בשלוש השנים האחרונות, חמש שנים אחרונות. עכשיו תחשוב כמה טוב יותר זה היה יכול להיות אם היית מתחיל לפני עשר שנים. תחשוב על כל השיפורים בבריאות שלך, במצב הכלכלי, במערכות היחסים שלך, בקריירה שלך. אפילו רק האושר היום-יומי שלך מרגע לרגע, תחשוב על זה.

תחשוב על כל הניסים שהיו מתרחשים עד עכשיו. כמה שונה וטוב יותר הכל כבר יכול להיות בשבילך? מה כבר עוד יכול להיות שלך? ממש עכשיו. אם רק סוף סוף היית מתחיל? תתחיל להשתמש בטכניקות הללו. ותתחיל לאפשר לעצמך ליהנות מהם ובאמת לצלול פנימה. תתחיל להתחייב לקבל את החייב שתמיד חלמת עליהם.

בכמה השכר שלך יהיה יותר גבוהה?

כמה גדול העסק שלך יהיה?

האם היית נשוי באושר?

האם היית גר ליד החוף?

האם היית נותן השראה לאחרים כל יום?

האם היית מתעורר כל בוקר עם תחושה אמיתית של נינוחות, תקווה ושמחה?

האם ביטחון עצמי וסיפוק יהיו מצב ברירת המחדל שלך?

האם אושר, התרגשות והתלהבות יהיו רגשות שאתה צריך לחוות כל הזמן?

עכשיו תחשוב על איך החיים שלך עכשיו... והתסכל שנה לתוך העתיד שלך איך החיים שלך יהיו אם שם דבר לא ישתנה. חמש שנים. עשר שנים.

מה זה יעלה לך אם תתעלם מההזדמנות הזו להתחיל סוף סוף בשיטות הקלות והנוחות האלה כפי שתמיד נועדו להשתמש בהן? איך החיים שלך הולכים להיות אם תזרוק את המתנה הזו ותחזור לדרך שבה כבר התנהלת ככה שנים?

מה תפספס? כאשר אתה יכול באותה קלות לקחת שליטה, להיות מכוון לגבי מה שאתה רוצה למשוך, וליהנות מכל הדברים החיים שמגיעים לך כל כך?

אתה יודע למה אתה כאן... ואתה יודע למה מצאת את הספר הזה.

תהיה התשובה אשר תהיה, זה הלמה הגדול שלך. תרשום את זה. קרא את זה לעצמך כל בוקר וערב. יש לשנן את זה בכל פעם שאתה מנסה אחת מהטכניקות. זו הסיבה שלך להמשיך.

וזה תקף. לא משנה מה זה. זה הדבר הכי תקף בעולם.

אתה האדם הכי תקף בעולם. לא משנה מה מישהו אי פעם אמר לך בעבר. מגיע לך לקבל את כל מה שאי פעם רצית.

הדבר היחיד שאתה צריך לעשות... זה לבחור סוף סוף לקבל את כל מה שאי פעם רצית.

תסתכל על "הלמה" שלך כל יום. ותבחר.

ועכשיו, שיש לך את הלמה הגדול שלך להתקדם איתו, הגיע הזמן להכריע סוף סוף את השאלה אחת ולתמיד האם אתה באמת ראוי לקבל את החיים שתמיד חלמת עליהם?

# טיפים להפוך למאסטר תת המודע שלך

טיפ מספר 1 - לקיחת סיכונים

כדי ליצור שינוי בדפוס התת מודע שלך, עליך לאפשר משתנה לא ידוע, משהו שונה ממה שהמוח כבר מודע לו. המוח חושב שהוא יודע הכל, ובמובן מסוים זה נכון. הוא יודע את כל מה שהוא יודע. אפילו יותר כל מה שאפשרי, אבל הוא לא באמת יודע את מה שהוא לא יודע.

אם אתה רוצה חיים חדשים, אתה חייב לאתגר את התת מודע שלך על ידי כך שהוא מחפש משתנים חדשים. היה מוכן להרגיש מובך ואי נוחות לעשות דברים חדשין בפעמים הראשונות. התת מודע שלך גורם לך להרגיש אי נוחות רגשית ופיזית בכל פעם שאתה מנסה לעשות משהו חדש או שונה, או לשנות כל אחד מדפוסי התנהגות הקבועים שלך, עם זאת, לקיחות סיכונים פורצת את הגבולות ויוצרת אזורי נוחות מתקדמים ומורחבים באזור התת מודע. קיימת טעות נפוצה שלקחת סיכונים עלולה להזיק. האמת שהיא שלקחת סיכונים היא לא יותר מסוכנת מאשר לשחק בטוח או לשמור על הסטטוס הקבוע. למעשה לעיתים קרובות על ידי אי ביצוע או חידוש שינויים ולהתקדם בתחומים השונים בחיים שלנו, אתה פותח את לעצמך אפשרות של קיפאון וירידה במוטיבציה. ללא לקיחת סיכונים הזדמנות לצמיחה מעבר למה שכבר חווית פוחתת באופן דרמטי. לקיחת סיכונים מסוימים מציע לך אפשרויות וסיבות חדשות שמניעות אפקטים חדשים.

אבל עם לקיחת סיכונים תמיד קיימת האפשרות לעשות טעויות או אפילו לא להגיע לתוצאות הרצויות, עם זאת, האנשים המצליחים ביותר בעולם מבינים שכישלון הוא מה שבסופו של דבר מניע אותך להשיג את המטרות שלהם. התפיסה שלהם לגבי מה שנקרא כישלון שונה ממרבית האנשים. כישלון זה בסדר מבחינתם כי הם מבינים את התגמול במאמץ שלהם.

במקום לקחת תבוסה קבוע, כתוצאה מכך, זה משנה את גבולות הדפוס התת מודע שלהם. עם הפעילות מסוג זו והגישה הזאת, לתת מודע אין ברירה אלא להודות בעובדה שהמוח המודע החליט באופן נרחץ שהוא ימשיך לחזור על הניסיונות עד שיצליח. ברגע שסוג זה של כניעה מתרחש בתוך התת מודע הגבולות הקיימים מתחלפים בסטנדרטים גדולים יותר ויותר מושכים תוצאות חדשות בהתאם לבקשה המודעת.

אחת הדרכים העוצמתיות לשנות את התת מודע היא לשאול אותו שאלות. שאלות מאפשרת לאותם המשתנים הלא ידועים, ופותחת את המוח לחפש תשובות חדשות. התת מודע נועד לעזור לך לקבל מענה או לפתור בעיה שאתה מתקשה בה באמצעות הדרך המהירה ביותר לפתרון. זה עובד על העיקרון הכי פחות מאמץ והולך בדרך של הכי פחות התנגדות. שוב, זה בשביל להבטיח את ההישרדות שלך. אתה יכול להתעלם מהשאלה? יש לציין שהמודע שלך ענה על אחת מהשאלות האלה לפני שאי פעם יצרת תגובה במודע. המוח לא יכול להתעלם משאלה. הוא חייב לעבד את השאלה לתשובה לפני שהיא בכלל מחשביה שהשאלה היא שאלה. זה משהו שאתה יכול להשתמש בו לטובתך. החוכמה היא לעצב את השאלות בצורה מדויקת על מנת לעבור בין קירות התת מודע. סגנון שאלה המאפשר זאת היא: "מה עוד אפשרי שעוד לא חשבתי?" עם שאלה כזו, התת מודע חייב ללכת באופן אוטומטי לחפש משהו לא ידוע כי הוא כבר חשב שעל כל אפשרות שהוא מודע לה. והוא ימשיך לחפש עד שימצא את התשובה. ניסוח שאלות בנוגע לרצונות שלך מעורר את התת מודע לחפש את התשובות באופן מידי. הינה כמה דוגמאות:

"כמה זמן מגניב שיש לי כל כך הרבה כסף?"  
"מה אני אעשה עם כל הכסף הנוסף הזה?"  
"מה אני צריך כדי להתקדם בחיים שלי?"  
איך אני יכול להפוך את זה למציאות?"

תת המודע שלך לא יכול להתעלם מהשאלות האלה. הוא מיד מעבד ומנסה לענות על כל שאלה, אמנם אתה לא יכול להעלות את התשובה במודע, אבל המוח שלך כבר ענה על השאלות, והתת מודע שלך מחזיק את התשובה בשבילך. התת מודע שלך מתייחס גם לשאלות בסגנון "מה אם". לדוגמה:

"מה אם הייתי מצליח במטרות שלי? איך זה יראה?"

כאשר אתה ממשיך לשאול שאלות כאלה, אתה מסוגל ליצור עוד שינוי בחיים שלך. באמצעות חיפוש תשובות בתת מודע. המוח מגיע למסקנות הפותחות את האפשרויות לצמיחה נוספת. אתר מתמיד של תת המודע שלך עם סכנון שאלות של: "מה עוד אפשרי?" ו"מה אם?" ישאיר אותו עובד על מנת ליצור תוצאות רצויות. אתה יכול להשתמש בטכניקה זו בכל דרך שתתאים לך, ידועה כאינקוויזיציה אוטומטית. השתמשו בה מוזיקאים כמו בטהובן, באך, וגם אנשים חשובים אחרים כמו תומאס אדיסון וממציאים רבים. תומאס אדיסון תרגל אוטו-אינקוויזיציה על ידי ישיבה על הכיסא האהוב עליו ומנוחה קלה בזמן שהוא מחזיק בידו כדורי מתחת תלויים מעל קערת מתכת. במהלך המנוחה הזו, הוא היה מתמקד השאלה על בעיה שהוא מנסה לפתור. ברגע שהוא התחיל לנמנם, ידו הייתה נרגעת על הכדורים והכדורים היו מצלצלים לתוך קערת המתכת, ומעירים אותו.

זה איפשר לאדיסון להישאר תלוי בין מצב שינה והחלום שבהם תהיה לו גישה למידע בתת מודע שלו. המצב המנומנם המסוים הזה, בשילוב עם אינקוויזיציה אוטומטית, הוא מגרש משחקים יצירתי ואידאלי שיש לו את הכוח להציג פתרונות.

כדי להגדיל את אחוזי ההצלחה שלך עם אינקוויזיציה אוטומטית, תשאל את עצמך שאלות ממש לפני השינה, מכיוון שאתה במצב רגוע וממש עומד להיסחף, ככה אתה תגביר את התוצאה. אנשים רבים מתעוררים לאחר שנרדמו עם שאלה בראש כדי לגלות שהתשובה לשלב הבא לקראת המטרה שלהם התקבלה בנס.

אחד הכללים הגדולים שהתת מודע עוקב אחריהם הוא שהאמונות שהוא מחזיק בו נוצרות ומתעצמות באמצעות חזרות.

אתה זוכר מתי למדת לנהוג במכונית לראשונה? נדרש ריכוז ופעולות מודעות כדי להפעיל את הרכב בצורה שתבטיח את הבטיחות והכוונה שלך. כל שנייה הקדשת בלהתמקד כיצד לנהוג ביעילות. בסופו של דבר עם חזרה מהכוונה מודעת, הנהיגה ברכב הפכה לאוטומטית. המודע התת מודע משתלט בצורה מסוג "אני יודע מה לעשות, אתה יכול להירגע". בסופו של דבר זה הופך לפעולה תת מודעת לפיה המוח שלך גולש למצב חלום בזמן שהגוף שלך לוקח אתך ליד שלך בלי אפילו מחשבה שניה.

כך בדיוק פועל התת מודע עם כל התנהגות מבוססת. אם ההתנהגות והאמונות שלך לא תורמות לתוצאות שאתה מחפש, יש לך אפשרות לשנות אותן במודע.

עם זאת, התת מודע חייב לקחת הנחיה זו עם חזרה עקבית ומתורגלת עד שהיא הופכת לאוטומטית. בנוסף, לתאים בגוף יש יכולת ללמוד פעולות יומיומיות רבות, ובכך להשתלט על תפקודים רבים מהנפש. הן לוקחים כיוון מהתת מודע שלך כדי להבטיח שהם מתאימים לבקשות הקשורות לאמונות. חלק זה של הנפש מוודא שההתנהגות והגוף הפיזי שלך מגיבים בדיוק כמו שאתה מתוכנת.

באמצעות חזרה, תכנות חדש יכול להחליף את אופני התנהלות מיושנים.

בדומה לבניית שרירי הגוף ביקורים קבועים בחדר כושר, השרירים המנטליים שלך דורשים את אותה מסירות חוזרת ועקבית לשינויים ארוכי טווח בתודעה. התוצאות חייבות לעבור מחשיבה מודעת, לחשיבה רגילה, להבנה אוטומטית תת מודעת.

כל אדם הוא שונה, החזרה בדרך כלל הופכת אוטומטית בין 90-60 יום. חלק מהאנשים מסוגלים לשנות התנהגות אוטומטית שלך תוך 30 יום, בעוד שאחרים עשויים להזדקק 5 חודשים או יותר. המפתח הוא להישאר עקבי.

## אתה הנבחר

חיכית מספיק זמן. היקום בחר בך להיות מאושר, מוצלח. ועכשיו הגיע הזמן. הגיע הזמן סוף סוף לקבל את מה שאתה רוצה.

הגיע הזמן להיות מי שתמיד רצית להיות, לקבל את מה שתמיד רצית שיהיה לך ולעשות מה שתמיד רצית לעשות. זה הזמן ליהנות מהתגמולים שהרווחתם באמצעות הסבלנות שלך, המאמץ שלך, והחוסן הבלתי מעורער שלך. הגיע הזמן לחברות שמעשירה את חייך, לחוויות שעוצרות את נשימתך ולרגעים של שמחה והגשמה עצמית אמיתית. זה הזמן לאהוב ולהיות נאהב ברמות עמוקות שלעולם לא ניתן היה לתאר, להתגבר על כל אתגר בקלות מוחלטת וטובה, ולשחק את משחק החיים ברמה שלא חשבת שאפשרי. הגיע הזמן לנשום לרווחה בידיעה שימי הדאגה והלחץ, שלך על כספים, מערכות יחסים ובריאות יכולים סוף סוף להסתיים.

הגיע הזמן להתחיל להתייחס לעצמך באכפתיות, באדיבות ובכבוד שתמיד היו ראויים לך. לנצל כל הזדמנות לעצור להריח את הוורדים, לרקוד בגשם, לקחת את החופשה המדהימה הזו, לשחק על החוף היפה הזה, לצאת לפיקניק מושלם, לקנות את בית החלומות הזה, לחבק את המישהו במיוחד הזה, ופשוט לחיות.

אף אחד לא יכול לעשות את זה בשבילך, זה חייב להיות אתה. המפתח לזכור כאן הוא שכל דבר קטן שאתה עושה רק פעם אחת ביום יעשה את ההבדל. והמומנטום שתתפוס ברגע שהוא יתחיל לעבוד ידהים אותך. כל עוד אתה נשאר עם זה, המומנטום הזה לעולם לא ייפסק. זה רק ישתפר יותר ויותר עם כל יום שעובר. אבל אתה צריך להתחיל.

זרוק כל דבר אחר שאינו חיוני לחיים שלך. עזוב כל הסחת דעת. עזוב את כל מה שמכריע אותך. תתעלם מכל הקונפליקטים, מכל כאב הראש וכל הסיבוכים. ואל תאפשר לאף אחת מהמגבלות הנתפסות שלך למנוע ממך לעשות זאת. תוך זמן קצר, אנשים יראו את התוצאות בבירור כמורך, והם ישאלו אותך מה הסוד שלך. מעל לכל, זכור – אתה יכול לעשות את זה. אתה עושה את זה. אתה כבר יוצר את כל החיים שלך, בין אם אתה אוהב את זה או לא. אז אולי גם אתה מתכוון לזה. אתה יכול גם להכיר את האמת שאתה ישות אלוהים המחוברת לכל דבר ולכל מי שסביבך. עם גישה לגל פיסת אנרגיה בודדת שקיימת ביקום. ומכיוון שאתה כבר כל כך חזק ותמיד היית, הדבר היחיד שעוצר אותך מלהשיג את מה שאתה רוצה הוא האמונה הכוזבת שלך שאתה רק מה שאתה רואה במראה, שלא מגיע לך יותר, ושזה לא יכול להיות שלך.

תשברו את הדפוס השקרי הזה על ידי שימוש בשיטות שבספר הזה כדי להשתלט באופן מודע על מה שאתה נותן לעצמך לחשוב עליו.

זכור, רוב האנשים אינם חיים את החיים שהם רוצים. הם חיים רק מה שהם חושבים שהם מסוגלים לו, מה שהם חושבים שהם ראויים לו, ומה שהם חושבים שמותר להם על ידי איזה כוח בלתי נראה מסתורי שעוצר אותך ומונע מהם להיות מאושרים באמת. אל תיפול לאשליה הרסנית שכזו. אתה ביקום שופע שנמצא כאן כדי לתמוך בך בכל נשימה שאתה נושם. תאשר לעצמך " אני תמיד מושך יותר שפע, יותר שמחה, ואפילו יותר עושר. "

הרגע שתעשה זאת, השערים ייפתחו ותתחיל לתהות היכן היו כל החוויות הנפלאות הללו כל הזמן הזה. ואתה תמשיך להפגין את חיי החלומות שלך עם כל יום חדש מעתה ואילך. אבל שום דבר לא קורה בלי בחירתך להתקדם ולעשות זאת. כל נסיבות חייך יכולות להשתנות איך שתרצה. כל החיים שלך בידיים שלך. אתה יותר ממה שאי פעם הבנת. אתה אינסופי. תחזיר את הכוח שלך. תכריז ליקום שברחת במציאות חדשה וטובה יותר. והיא תהיה שלך. דע מה אתה רוצה ופשוט תלך אחרי זה. אל תבקשו רשות מאף אחד. הכל אפשרי, אז תפסיק לשחק בקטן.

אתה חייב את זה לעצמך. כל מה שאתה צריך כבר כאן. וזה יותר פשוט וקל ממה שאי פעם יכולת לדמיין. הגיע הזמן לחיות את החיים שתמיד רצית. תמיד יהיה תירוץ לא להיות מאושר. אבל לא יכול לצפות ששום דבר באמת ישתנה אי פעם אם תמשיך להקפיד על התירוצים האלה ותמשיך לנמק לעצמך את הרעיון של "אני אהיה שמח כש..." אתה רק תדחה את האושר הזה לנצח.

דברים גדולים הולכים לקרות לך היום.