МАНИФЕСТИРАЈ!

7 чекори до живот од соништата

Рокси Нафуси

САКАМ КНИГИ

За мојот син, Волф.

Биди она што сакаш да бидеш.

СОДРЖИНА

ВОВЕД

Моето патување до манифестирањето

Науката на манифестирањето

Универзумот

Манифестирање со Рокси: заедницата

ЧЕКОР 1. Имајте јасна визија

ЧЕКОР 2. Елиминирајте ги стравот и сомнежот.

Негувајте и практикувајте љубов кон себе

ЧЕКОР 3. Усогласете го своето однесување

ЧЕКОР 4. Совладајте ги тестовите на Универзумот

ЧЕКОР 5. Вежбајте безрезервна благодарност

ЧЕКОР 6. Претворете ја зависта во инспирација

ЧЕКОР 7. Верувајте во Универзумот

ЕПИЛОГ

БЛАГОДАРНОСТИ

БЕЛЕШКИ

ВОВЕД МАНИФЕСТИРАЊЕ:

Да направиш нешто да се случи

Манифестирањето, во контекст на оваа книга, е способност да се создаде токму животот што го сакате. Тоа е способност да се привлече она што го посакувате и да станете личност што ја пишува својата приказна. Се чини како еден вид магија, во која сите ние сме магионичари.

МОЕТО ПАТУВАЊЕ ДО МАНИФЕСТИРАЊЕТО

Во мај 2018 година, мојот живот беше многу различен од сегашниот. Имав 27 години и немав поим што сакам да правам во иднина; немав работа и немав насока. Се борев со депресија една деценија и речиси исто толку долго бев во канџите на зависноста. Бев бескрајно тажна цело време. Мојата самодоверба беше непостоечка, а по серија неуспешни врски, се чувствував многу осамена.

Тукушто се бев вратила од Тајланд, каде што бев поминала еден месец посетувајќи курс за обука на инструктори по јога. Отидов таму надевајќи се дека не само што ќе стекнам квалификација што би можела да ми биде корисна за започнување некаква кариера, туку и дека, со тоа што ќе бидам подалеку од искушенијата на градскиот живот, ќе можам да ја ублажам болката и да го променам мојот хедонистички живот, посветен на забавите. Сепак, одвај 24 часа по враќањето во Лондон, се вратив на истите стари навики: пушење, пиење и употреба на дроги. Тогаш, и не за првпат, го допрев дното. Се чувствував како сосем да ја изгубив надежта. Ако еден месец саморефлексија, дневна медитација, здрава исхрана и 200 часа јога не ми помогнаа, тогаш можеби ништо не би можело.

Ја повикав мојата пријателка Софија, сосем скршена. „Дали некогаш ќе бидам среќна?“ - ја прашав, а таа рече: „Синоќа слушав поткаст за нешто што се нарекува ‘манифестирање’. Ќе ти го испратам линкот; мислам дека е нешто што можеби ќе ти помогне.“ Во тој момент, бев на пат кон салонот за маникир и ми текна дека додека ми ги средуваат ноктите, можам да ги ставам слушалките и да го слушам поткастот. Додека се присетувам на тие моменти, во мојот ум ми се појавува живописна слика: седам на белиот стол, облечена во црни хеланки и голема тексас-јакна; ноктите ми ги лакираат во розова боја како бонбончиња, додека внимателно слушам нешто што ќе ми го промени животот засекогаш.

Откако завршив со маникирот, отидов право дома и го отворив лаптопот. Напишав „што е ‘манифестирање’?“ во пребарувачот на „Гугл“ и прочитав, истражував, слушав, научив и апсорбирав сè што можев за ова нешто што се нарекува „манифестирање“. Веќе знаев што прво сакав да манифестирам: мојата желба за безусловна љубов.

Само една недела откако го слушнав тој поткаст и ги применив во практика некои од работите што ги бев научила, добив порака на апликација за запознавање наречена „Раја“ од австралиски актер по име Вејд Бригс. Немавме заеднички пријатели, но помислив дека е многу згоден и му одговорив. Набрзо следеше бран од меѓусебни пораки.

Две недели подоцна, Вејд престојуваше во Лондон четири дена. Тоа беше последната станица пред да се врати во Австралија, по повеќемесечното патување низ Европа со комби со неговиот најдобар пријател. Решивме да се сретнеме следниот ден откако тој пристигна во градот.

Нашиот состанок помина толку добро што Вејд одлучи да не лета дома, туку наместо тоа „да остане уште малку и да види што ќе се случи“.

По три месеци, дознавме дека сум бремена. На 7 јуни 2019 година, точно една година откако ја примив неговата прва порака, се роди нашиот син, Волф. **И така се случи: безусловна љубов**.

Сега, три години подоцна, Вејд и јас сме подобри од кога било и апсолутно воодушевени од нашето драгоцено мало синче. Исто така, ослободена сум од каква било зависност, изградив успешна, страсна и значајна кариера која се одвива одлично, посреќна сум и позадоволна отколку што би можела да опишам со зборови и конечно поседувам нешто за кое мислев дека секогаш ќе ми биде недостижно: љубовта кон себе.

* * *

Откако го открив манифестирањето, ги собрав сите научени работи и, речиси инстинктивно, ментално ги организирав во седум едноставни чекори. Почнав сама да ги следам чекорите и сè почна да се одвива на најбрз и најневеројатен начин. Промената се чувствуваше магично, но во исто време, сето тоа имаше толку многу смисла што ми се чинеше сосем логично. Мојот живот се трансформира на секој можен начин; ништо не остана исто. И сè се случи од една причина: разбирање на вистинската уметност на манифестирањето.

Почнав да им кажувам на сите мои пријатели и на моите малубројни следбеници на „Инстаграм“ колку е неверојатно манифестирањето. Повеќето од нив немаа поим за што зборувам, а оние што знаеја секогаш го велеа истото: „О, зарем треба само да визуализираш што сакаш и тоа ќе се случи?“ Сфатив дека повеќето луѓе дури и не слушнале за манифестирањето, а оние кои слушнале, се чинеше дека само површно навлегле во него. Тоа беше причината зошто малкумина беа во можност успешно да манифестираат.

Таа околност ме поттикна да подучам колку што е можно повеќе луѓе како да ја откријат моќта што лежи во нив. Во текот на изминатите две години, го споделив мојот водич од седум чекори за манифестирање со илјадници мажи и жени на моите работилници и вебинари. Секојдневно добивам пораки од луѓе кои го трансформирале својот свет и ги оствариле своите соништа благодарение на оваа магична и моќна практика. На почетокот на 2021 година, знаев дека е време да ја напишам оваа книга, да допрам до многу повеќе луѓе и да ги подучам преку пишаниот збор.

Секој ден продолжувам да го користам манифестирањето и ги живеам и дишам чекорите на коишто ќе ве научам. Тие ми служат на најдобар можен начин, дозволувајќи ми да се будам секој ден благодарна за сè што имам и возбудена за она што универзумот ќе ми го донесе.

Откако почнав да ги нудам моите работилници, забележав дека интересот за манифестирањето расте и добива на интензитет. Беше толку возбудливо да се види како сè повеќе луѓе ги отвораат своите умови за идејата дека тие се одговорни за сопствената судбина. Сепак, за мнозинството, количината на информации може да биде огромна и може да биде тешко да се знае од каде да се започне. Во оваа книга, имам сумирано *сè што треба да знаете* во седум едноставни чекори, за да можете сами да ја отклучите магијата и да го започнете патувањето што ќе ве доведе до манифестирање на животот од вашите соништа.

Сепак, сакам да кажам гласно и јасно: **манифестирањето е многу повеќе од само тренд. Манифестирањето е средба на науката и мудроста, филозофија на животот и практика за личен развој што ќе ви помогне да уживате во вашиот живот до максимум**.

Манифестирањето не е нов концепт. Вилијам Вокер Аткинсон го воведе во својата книга „Вибрација на мислата или законот за привлекување во светот на мислите“,

уште во 1906 година. А една од моите омилени дефиниции за манифестирањето ја напиша Наполеон Хил во 1937 година, во „Размислувај и збогати се“: „Вие сте господар на вашата судбина. Можете да влијаете, да ја насочувате и контролирате вашата околина. Можете да го направите вашиот живот онаков каков што сакате да биде.“ Оттогаш, многу големи филозофи и мислители пишувале за моќта на манифестирањето: некои од моите омилени се Луиза Хеј, Абрахам Хикс, Вејн Даер, Екарт Толе, Опра Винфри и д-р Џо Диспенца.

Сите тие знаат нешто што и јас сега го знам без сомнение: *манифестирањето успева*.

НАУКА ЗА МАНИФЕСТИРАЊЕТО

Тукушто кажав дека манифестирањето е средба на науката и мудроста. Она што следи е поедноставено објаснување на науката зад овој концепт.

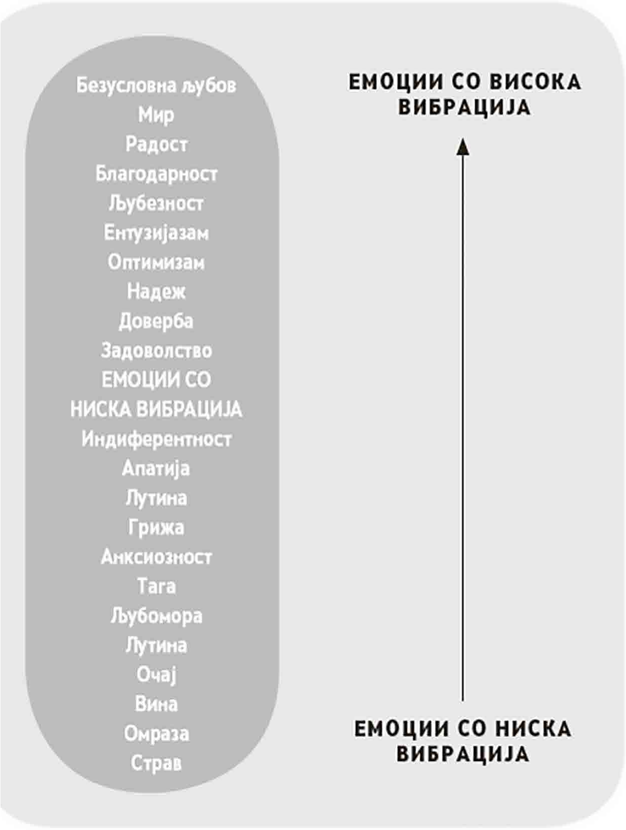
Квантната физика нè научи дека сè во универзумот е направено од енергија. Ние сме направени од енергија, столот на кој седиме е енергија, а небото над нас е исто така енергија. Со други зборови: целата физичка материја е чиста енергија. Она што разликува едно нешто од друго е вибрациската фреквенција и густината на атомите што го сочинуваат. Фреквенцијата на вибрациите може да биде висока, ниска или некаде помеѓу.

Законот за привлекување вели дека **сличното привлекува слично**. Ова значи дека вибрацијата со висока фреквенција привлекува вибрации со висока фреквенција, а вибрацијата со ниска фреквенција привлекува вибрации со ниска фреквенција.

Нашите мисли, емоции и чувства се исто така направени од енергија, а различните емоции имаат различни фреквенции. Кога ги менуваме нашите мисли, како се чувствуваме и какви емоции доживуваме, се менува и целата наша вибрациска фреквенција. Следствено, кон нас

ја привлекуваме фреквенцијата што ја емитуваме. Ако ги промениме нашите мисли, а со тоа и нашите емоции, можеме да ги промениме нашата вибрација и, на крајот, нашата реалност.

> Низ целата оваа книга, ќе ги користам термините „висока вибрација“ и „ниска вибрација“ за да означам високи или ниски фреквенции на вибрациите.



Науката за манифестирањето функционира и на друг начин, кој има помалку врска со квантната физика, а многу повеќе со невронауката. Идејата е дека можеме да ја користиме невропластичноста (способноста на нашиот мозок да се менува и да формира нови патишта преку раст, учење и искуство) за да го зголемиме нашето потсвесно чувство на самодоверба и да ги надминеме ограничувачките верувања, додека ги подготвуваме нашите мозоци да откриваат можности и да го усогласуваат нашето однесување кон нашите посакувани цели. Додека ја читате оваа книга, ќе научите зошто сите овие работи се составен дел од процесот на учење на манифестирањето.

Ако сакате да дознаете повеќе за науката на манифестирањето, ви предлагам да ја погледнете книгата на д-р Тара Сварт, „Изворот“. Тара е невролог, експерт за манифестирање и моја пријателка, а во својата книга, таа покажува со когнитивно истражување дека манифестирањето навистина функционира.

УНИВЕРЗУМОТ

Секогаш кога зборувам за манифестирање, зборувам за универзумот.

За мене, универзумот е моќта и магијата зад манифестирањето.

Тој содржи нешто многу поголемо од нашата свест: тоа е енергетската сила што во себе го содржи бесконечното изобилство на светот.

Ако оваа енергетска моќ е нешто друго за вас, тогаш слободно заменете го зборот „универзум“ со вашата сопствена интерпретација во кој било момент од книгата.

А сега, дали сте подготвени да ја отклучите вашата внатрешна моќ и да ја живеете најдобрата верзија од вашиот живот?

МАНИФЕСТИРАЈТЕ СО РОКСИ: ЗАЕДНИЦАТА

Еден од најпрекрасните аспекти на сите мои работилници, вебинари и групни коучинг сесии е заедницата што се создава во нив. Многу пријателства на далечина произлегоа од моите вебинари за време на карантинот во 2020 година, а има и безброј „Ватсап“ групи со стотици мажи и жени кои се поврзаа откако се сретнаа на моите настани. Во овие групи, тие се поддржуваат едни со други, испраќаат мотивациска содржина и споделуваат ресурси за саморазвој. Искрено не можам да опишам колку ме прави среќна кога гледам како заедницата расте на овој начин.

Знам дека како што старееме, не е секогаш лесно да се запознаат истомисленици и да се стекнат нови пријатели; затоа сакам мојата платформа да стане простор за средби и поврзување, и ги охрабрувам сите да бидат дел од неа.

Доколку сакате да се придружите на заедницата, ве молам учествувајте на еден од моите вебинари или работилници во живо или придружете се на Фејсбук групата „Manifest with Roxie“. Можете исто така да го користите хаштагот #MANIFESTWITHROXIE за да ги споделите вашите искуства, напредок и успешни приказни во уметноста на манифестирањето.

ЧЕКОР 1

ИМАЈТЕ ЈАСНА ВИЗИЈА

Сè се создава двапати,
прво во умот, а потоа во реалноста.

РОБИН ШАРМА