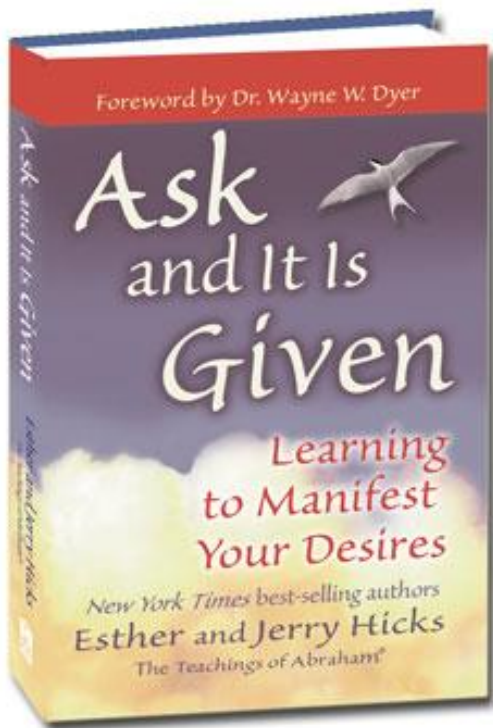


اختصاصی اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت کشور

Royal Mind



عنوان کتاب: بخواهید تا به شما داده شود

نویسنده: استر هیکس، جری هیکس

ترجمه: تیم ترجمه رویال مایند

تصحیح و بازبینی:

روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال مایند)

پیشگفتار

استر هیکس سخنران و نویسنده الهام بخش آمریکایی در سال ۱۹۴۸ در شهری در ایالت یوتا آمریکا به دنیا آمد و در سال ۱۹۸۰ با جری هیکس ازدواج کرد. او با همکاری همسرش در سال ۱۹۸۶ موسسه آبراهام را تاسیس کردند. از سال ۱۹۸۶ استر و جری هیکس هر ساله به پنجاه شهر مختلف سفر کرده و در آنجا کارگاه‌هایی برگزار کردند که شرکت کنندگان می‌توانند هر سؤالی را از استر هیکس بپرسند. هزاران نفر با زمینه‌های مختلف مذهبی و فلسفی در جلسات آنها حضور پیدا می‌کردند که همه قصد اصلاح زندگی خود یا اطرافیانشان را داشتند و استر از طریق عالم غیرمادی (آبراهام) جواب‌های مناسب برای آنها دریافت کرده است. استر هیکس هوش نامحدود و منبع لایتناهی هستی (infinite intelligence) را آبراهام می‌نامد. همان چیز که کارل گوستاو یونگ روانشناس شهیر سوئیسی آن را ضمیر ناخودآگاه جمعی می‌داند.

کتاب "بخواهید تا به شما داده شود" چکیده‌ای از تمام پاسخ‌هایی است که استر هیکس در طی بیست سال برگزاری کارگاه‌های مختلف ارائه داده است. در قلب تمام آموزش‌های استر هیکس قانون نیرومندی وجود دارد به نام قانون جذب. با مطالعه این کتاب پاسخ بسیاری از پرسش‌هایتان را خواهید یافت. افق جدیدی پیش روی شما باز خواهد شد.

مهم نیست شرایط فعلی شما به چه صورت است این کتاب روش های بسیار کارآمدی ارائه خواهد کرد تا بتوانید در تمام جنبه های زندگی تان تغییری بنیادین ایجاد کنید. با خواندن این کتاب متوجه خواهید شد روابط، سلامتی و ثروت تابع قوانینی است که با فهم درست آن قوانین می توانید زندگیتان را متحول کنید. آموزه های این کتاب همانند شاه کلیدی هستند برای حل مشکلات شما در جنبه های مختلف زندگی تان و همچنین شاه کلیدی برای دستیابی به تمام خواسته هایتان. یکی از ارزشمندترین نکات درباره این کتاب آن است که ۲۲ تمرین بسیار کارآمد ارائه می کند تا بتوانیم به آن چه می خواهیم دست یابیم.

در زندگی به دنبال چه هستید؟ بهبود روابط؟ بهبود اوضاع مالی؟ بهبود وضعیت سلامتی تان؟ آیا به دنبال شغل مورد علاقه تان هستید؟ یا به دنبال جذب زوج مناسب؟ اگر می خواهید تمامی این موارد را داشته باشید این کتاب راه دستیابی به آنها را به شما می آموزد.

پس از مطالعه این کتاب خواهید آموخت که اساس قانون جذب این است:

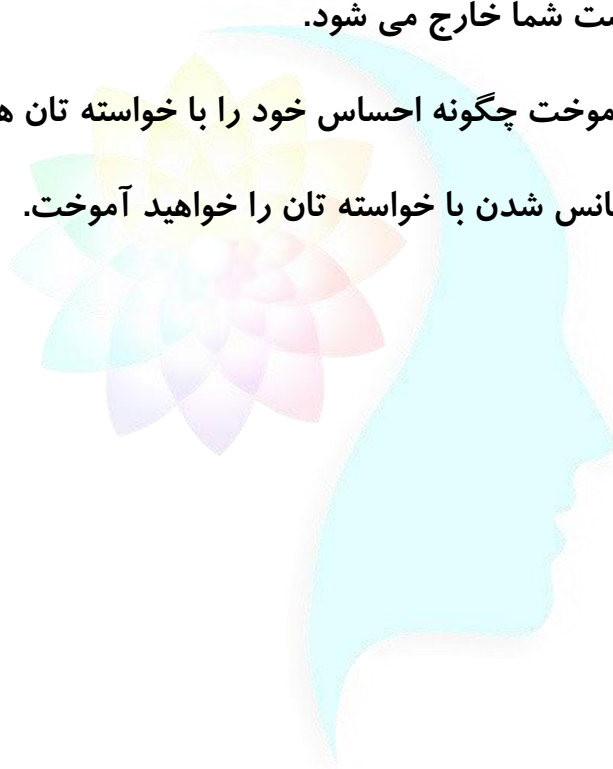
احساس خوب = اتفاقات خوب.

این قانون در مورد تمام جنبه های زندگی صادق است، از جمله پول. برخی افراد با اینکه سالهاست به دنبال کسب ثروت هستند، با وجود تلاش فراوان هنوز به ثروتی که خواهان آن بوده اند، دست نیافته اند. وقتی افکار و زندگی این افراد را مورد مطالعه قرار می دهیم، می بینیم آن ها به جای موضوع ثروت، بر کمبود ثروت و ترس و یأسی که این کمبود در زندگی شان

پدید می‌آورد، تمرکز کرده‌اند. آن‌ها مدام احساسِ بدی دارند چون پولی را که خواهان آن هستند، ندارند.

در این کتاب خواهید آموخت قانون جذب با احساس شما کار می‌کند نه با آنچه که می‌خواهید! به عبارت دیگر شاید شما خواهان ورود پول بیشتر در زندگی تان باشید اما اگر در عین حال احساس کمبود و نداری داشته باشید پول بیشتر وارد زندگی شما نمی‌شود و حتی پول بیشتری از دست شما خارج می‌شود.

در این کتاب خواهید آموخت چگونه احساس خود را با خواسته تان هماهنگ کنید و یا به بیان دیگر نحوه هم‌فرکانس شدن با خواسته تان را خواهید آموخت.



نوشتاری از وین دایر درباره کتاب

این کتاب حاوی آموزه های بسیار قدرتمندی است. در همان شروع مطالعه کتاب تحت تاثیر آموزش های عمیق آن قرار گرفتیم. باعث افتخار من است که از من درخواست شد برای این کتاب نوشتاری بنویسم و همچنین به شما تبریک می گویم که با مطالعه این کتاب با کسانی هم مسیر می شوید که با منبع انرژی خلقت ارتباط دارند.

پیامی که این کتاب برای شما دارد بسیار ساده است، اما در عین حال بسیار عمیق و تاثیرگذار است:

شما از منبع لایزال عشق و سعادت نشات گرفته اید، منبعی که سرشار از نعمت و فراوانی است، منبعی که سرشار از لذت و شادمانی است. اگر پیاموید که دوباره خود را با آن منبع عشق هماهنگ کنید، نعمت، فراوانی، سلامتی و... در زندگی شما جاری خواهد شد و به نیرویی دست خواهید یافت که قادر خواهید بود هر خواسته ای را در زندگی تان متجلی کنید.

در این کتاب آموزه هایی بسیار عمیق و کهن به زبان امروزی آورده شده است و طرحی ارائه شده است که با یادگیری آن می توانید هر آنچه را که می خواهید به آن دست یابید.

کلیه حقوق این کتاب متعلق به بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت کشور، ROYALMIND.IR است.

کل جهان هستی چیزی نیست جز انرژی. یعنی هر چیز دارای فرکانس ارتعاشی به خصوصی است. همانطور که در فیزیک کوانتوم توضیح داده شده است اگر جسمی سخت را به ذرات کوچکتر خرد کنید و سپس همان ذرات را خردتر کنید تا به ذرات زیر اتمی برسید در نهایت به چیزی جز انرژی دست نخواهید یافت. بالاترین سطح انرژی از لحاظ بسامد و فرکانس، انرژی خلقت نام دارد. همه ما از همین انرژی خلقت نشات گرفته ایم. پس از ترک همان دنیای غیرمادی بود که پا در این کره خاکی گذاشتیم.

آموزه های استر هیکس این امکان را برای شما فراهم می کند که با منشاء خلقت و منبع لایزال هستی دوباره ارتباط خود را برقرار کنید. این موضوع در هر پاراگراف این کتاب به وضوح دیده می شود.

این کتاب به شما یادآوری می کند که از جایی آمده اید که سرشار از فراوانی و وفور نعمت است و می توانید با به کارگیری آموزه های این کتاب ارتباط خود را با آن منبع سرشار از فراوانی دوباره برقرار کنید و بگذارید سعادت در تمام جنبه های زندگی شما جاری شود. در غیر این صورت از این منبع سرشار از عشق، برکت و فراوانی دور خواهید ماند.

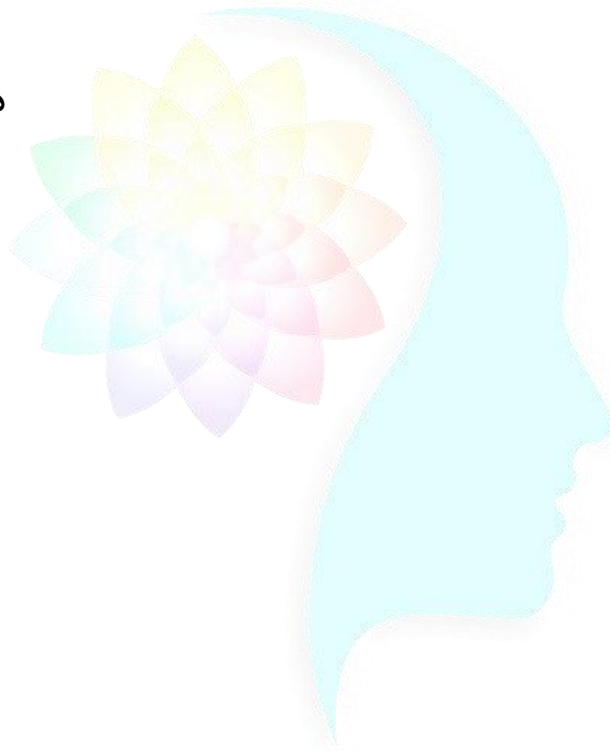
من فرصت این را داشتم که یک روز کامل را با استر هیکس و همسرش جری هیکس بگذرانم و با آموزه های آبراهام آشنا شوم. به شما این اطمینان را می دهم که با دو نفری روبرو هستید

که کاملاً با منبع لایزال هستی در ارتباط هستند و آموزه هایی را با شما در میان می گذارند که زندگی شما را متحول خواهد کرد.

به شما پیشنهاد می کنم این کتاب را با دقت مطالعه کنید و آموزه های آن را به کار گیرید. دیری نخواهد گذشت که دنیای جدیدی را تجربه خواهید کرد.

متشکرم که اجازه دادید این نوشتار را در این کتاب واقعاً گرانبها بنویسم.

دوستدار شما، وین دایر



قسمت اول

واقعیت هایی که پس از آمدن به این کره خاکی احتمالاً فراموش کرده اید و باید به شما یادآوری شود

بخش اول :

یادآوری شماره ۱: اهمیت داشتن احساس خوب در لحظه حال

ما از عالم غیرمادی با شما سخن می‌گوییم. البته شما هم از همین مکان یعنی قلمروی نادیدنی آمده‌اید و اقامتی موقت بر روی این کره خاکی دارید، بنابراین تفاوت چشمگیری میان ما و شما وجود دارد. جهان مادی بازتابی از جهان غیرمادی است. در حقیقت شما و تمام جهان مادی تصویری منعکس شده از جهان نادیدنی و غیرمادی است.

هدف ما این است که به شما یادآوری کنیم که شما بخشی از انرژی پاک منبع لایتناهی هستید و موجوداتی بسیار دوست داشتنی و مقدس هستید که اقامتی موقت در این کره خاکی دارید تا بتوانید هر آنچه را می‌خواهید خلق کنید.

همه شما به عالم غیر مادی دسترسی دارید و می‌توانید از کمک‌های آن بهره‌مند شوید. اما چنان سرگرم این دنیای مادی شده‌اید که اصل خود را از یاد برده‌اید و ارتباط خود را با منبع خلقت از دست داده‌اید. ما به کسانی که می‌خواهند ارتباط خود را دوباره با منبع حیات وصل کنند کمک می‌کنیم.

این کار برای بعضی از شما ساده است اما برای اکثر شما کار ساده‌ای نیست زیرا باورهای کهنه شما مانعی هستند در راه برقراری ارتباط، با این وجود لحظاتی حساس و کوتاه که مقاومت ذهن شما کنار می‌رود این ارتباط برقرار می‌شود و شما از کمک‌های غیب‌ما بهره‌مند می‌شوید. ما از هر روشی برای برقراری ارتباط با شما استفاده می‌کنیم و به میزانی که شما پذیرای یاری ما باشید می‌توانید از کمک‌های ما بهره‌مند شوید. با هر بار خواندن این کتاب به نکته جدیدی پی خواهید برد. آموزه‌های این کتاب کمک می‌کند تا رابطه‌تان را با منبع اصلی دوباره احیا کنید. به شما کمک خواهیم کرد که بدانید چه قدرتی در شما نهفته است. باید به شما یادآوری کنیم که شما خالق تجربیات خود هستید. هم اکنون قدرت عظیمی درون شما نهفته است.

اولین یادآوری ما به شما این است که هم اکنون در هر شرایطی که هستید باید **احساس خوب** خود را حفظ کنید. شاید شرایط فعلی شما به هیچ وجه رضایت بخش نباشد **اما کلید تغییر شرایط احساس خوب شماست.** اگر احساس خود را خوب نگه دارید می‌توانید به هر میزان از ثروت و سلامتی دست یابید.

بخش دوم:

یادآوری شماره ۲: به وعده مان پایبند هستیم

اغلب انسان ها به دلیل برآورده نشدن رویاهایشان غمگین هستند، آنها خواهان پول بیشتری هستند اما با کمبود بیشتری مواجه می شوند، از کار خود ناراضی هستند اما هیچ روشی برای اصلاح امور پیدا نمی کنند. می خواهیم در این کتاب تمام این مشکلات را رفع کنیم و راه دستیابی به خواسته هایتان را به شما نشان دهیم.

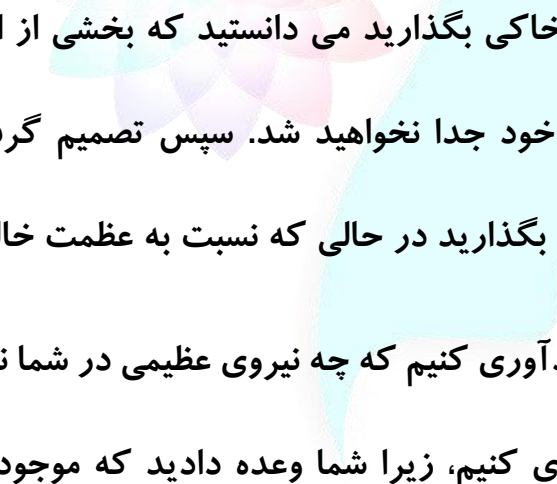
می خواهیم نیروی قدرتمند خوشبینی را در شما زنده کنیم. شور و نشاط را دوباره به شما بازگردانیم و به شما یادآوری کنیم که خواسته ای نیست که نتوانید به آن دست یابید. به هر آنچه بخواهید می توانید دست یابید. قبل از رفتن به کره خاکی ما به شما وعده ای دادیم و شما هم با ما وعده ای دادید.

وعده دادید: زندگی سرشار از شادی و نشاط خواهید داشت.

وعده دادید: به دنیای مادی و کره خاکی می روم تا در میان انسان ها زندگی کنم و از آن کسی که هستم لذت می برم.

مهمترین وعده شما به ما این بود:

ارزش و اهمیت خواسته هایم را می دانم. انرژی که
در اندیشه من جاری است همان انرژی غیر مادی
است که جهان را آفریده است، پس هر آنچه که
بتوانم به آن بیندیشم می توانم آن را خلق کنم.



قبل از اینکه پا به آن کره خاکی بگذارید می دانستید که بخشی از انرژی لایتناهی خلقت
هستید که هیچگاه از منبع خود جدا نخواهید شد. سپس تصمیم گرفتید وارد قالب مادی
شوید و پا به این کره خاکی بگذارید در حالی که نسبت به عظمت خالق خود آگاه بودید.
اکنون می خواهیم به شما یادآوری کنیم که چه نیروی عظیمی در شما نهفته است، می خواهیم
وعده تان را به شما یادآوری کنیم، زیرا شما وعده دادید که موجودی سرشار از نشاط و
شادمانی باشید و همواره در پی شگفتی ها باشید.

به یاد داشته باشید چیزی نیست که نتوانید به آن دست یابید، کاری نیست که نتوانید انجام دهید و یا کسی نیست که نتوانید همانند او شوید. اما باید موقعیت فعلی خود را هم دوست داشته باشید، حتی اگر به ظاهر چنگی به دل نزنند. زندگی شما در آن کره خاکی همانند یک سفر است (از جایگاه فعلی شما به جایگاه مطلوب شما) در نتیجه از مسیر لذت ببرید. از هر اندیشه ای که مانع شادی شما می شود پرهیز کنید، آرام بگیرید از سفر خود در آن کره خاکی لذت ببرید.

خواسته مطلوب ما این است: می خواهیم در پایان این کتاب خود واقعی تان را بشناسید همانطور که ما می شناسیم. به خودتان به نحوی عشق بورزید که ما به شما عشق می ورزیم و از سفر خود در آن کره خاکی آنچنان لذت ببرید که ما از تماشای زندگی شما لذت می بریم.

بخش سوم:

یادآوری شماره ۳: شما خالق واقعیت و تجربیات خود هستید

عبارت "شما خالق واقعیت و تجربیات خود هستید"، عبارتی بسیار هیجان انگیز و در عین حال تامل برانگیز است. سوالی که برای شما پیش می آید این است که: آیا ما در آفرینش وقایع زندگی مان نقشی داریم؟ اگر ما در آفرینش وقایع و تجربیات خود در زندگی نقش داریم، در این صورت چگونه این کار را به بهترین نحو انجام دهیم؟

نکته اساسی این است که آزادی بالاترین ارزش زندگی شما است. این واقعیت که شما خالق تجربیات خود هستید از ابتدای ورود شما به این کره خاکی در شما نهفته بوده است. آزادی آنقدر برای شما از اهمیت بالایی برخوردار بوده است که اگر کسی شما را از انجام کاری نهی می کرد، حس مخالفتی در شما ایجاد می شد و برای نشان دادن آن حس مخالفت دست به انجام آن کار می زدید، حتی اگر به ضرر شما تمام می شد!

از همان کودکی میل به آزادی در شما بسیار قدرتمند بود، اما به تدریج خانواده و سپس جامعه توانست سلیقه خود را به شما تحمیل کند و شما همان آینده ای را پذیرفتید که دیگران برای شما انتخاب کرده بودند.

اما میل شدید به آزادی هنوز درون شما زنده است. شاید این حس مانند دوران کودکی در شما شعله ور نباشد اما هیچگاه خاموش نمی شود، هنوز این آگاهی درون شما وجود دارد که شما خالق واقعیت خود هستید.

از اینکه دیگران به شما بگویند چه کاری را انجام دهید خوششان نمی آید. از اینکه کسی با خواسته قلبی و رویای شما مخالفت کند حس خوبی ندارید. اما متأسفانه به دلیل فشار زیاد اطرافیان، به این نتیجه رسیده اید که دیگران بهتر از شما صلاح تان را تشخیص می دهند، بنابراین از رفتن به دنبال رویای تان منصرف شده اید. البته از طرفی به این نتیجه رسیده اید که گوش کردن به توصیه های دیگران راحت تر از این است که خودتان بخواهید تصمیم گیری کنید و مسئولیت انتخاب های خود را بر عهده بگیرید. اما باید بدانید که اطاعت کردن از نظر دیگران و منصرف شدن از رویاهایتان بر خلاف وجود الهی شما و روح شماست. از هم اکنون باید بدانید که هیچ کس حق این را ندارد که در آفرینش واقعیت و تجربیات شما دخالت کند. تمام تلاش ما در این کتاب این است که شما را دوباره با خالق تان هماهنگ کنیم. شما آزاد بوده اید، آزاد هستید و آزاد خواهید بود تا مسیر دلخواه تان را در زندگی انتخاب کنید. هیچ کس این اجازه را ندارد که مسیری را برای زندگی شما انتخاب کند زیرا شما خالق واقعیت و تجربیات خود هستید.

نکته دیگری را که همواره باید به یاد داشته باشید این است که **سعادت**، پایه و اساس این جهان است. سعادت همواره به سوی شما در جریان است، تنها کاری که شما باید کنید این است که در مقابل ورود آن به زندگی تان مقاومت نکنید. همانند نفس کشیدن باید آرام باشید و اجازه دهید سعادت تمام زندگی شما را فرا گیرد. در این کتاب می خواهیم به شما یادآوری کنیم که چگونه دوباره اجازه دهید سعادت در زندگی شما جاری شود. آیا می دانید هم اکنون چه وقایع و حوادثی در این جهان به صلاح شما در جریان هستند؟ آیا می دانید وجود شما از چه اهمیت بالایی در تکامل این جهان برخوردار است؟ آیا می دانید چقدر موجود مقدس و ارزشمندی هستید؟

می خواهیم نسبت به خود و شکوه زندگی تان آگاه شوید. اگر هوشیار باشید این شکوه را در تک تک لحظات زندگی خود خواهید دید، در **همزمانی ها** و **هماهنگی هایی** که در زندگی شما اتفاق می افتد، در ورود انسان هایی به زندگی تان، که به شکل معجزه آسایی وارد زندگی شما می شوند و مسیر زندگی تان را به نفع شما تغییر می دهند. شما در این کره خاکی آمده‌اید تا شادی و لذتی بیکران را تجربه کنید.

بخش چهارم:

یادآوری شماره ۴: چگونه می توانم از جایگاه فعلی ام به جایگاه دلخواهم بروم؟

شاید این یکی از مهمترین سوالات شما باشد:

چرا دستیابی به خواسته ام انقدر زمانبر است؟

باید در جواب به شما بگوییم:

دلیل آن این نیست که شما لیاقت و شایستگی لازم را ندارید،

دلیل آن این نیست که زندگی و سرنوشت مخالف و برعلیه شماست،

دلیل آن این نیست که دیگران خواسته شما را به دست آورده اند و فرصت برای شما از دست رفته است.

علت اصلی این است که شما از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان هم فرکانس و هماهنگ نیستید.

شاید به ظاهر خواستار دستیابی به چیزی باشید اما به صورت ناخودآگاه کبود آن را احساس

می کنید. همانطور که گفتیم احساس شما عامل تعیین کننده ارتعاش شماست. اگر خواهان

ثروت هستید ولی احساس کمبود و نداری می کنید نه تنها ثروت وارد زندگی شما نمی شود،

بلکه هر آنچه هم دارید از دست شما خارج می شود، زیرا شما از لحاظ ارتعاشی با فرکانس فقر هماهنگ و هم فرکانس هستید.

کاری مهمی که باید انجام دهید این است که در لحظاتی از زندگی از سرعت خود بکاهید و احساس خود را بررسی کنید. ببینید آیا از لحاظ احساسی با خواسته تان هماهنگ هستید، با انجام این کار افکار منفی که مانعی برای جاری شدن سعادت در زندگی شما هستند را شناسایی می کنید و به تدریج آنها را کنار می گذارید.

احساس آرامش، خونسردی، و رهایی از تنش و استرس به این معناست که در حال کنار گذاشتن مقاومت هستید و همچنین با خواسته خود در هماهنگی کامل هستید.

نکته بسیار مهمی را که باید همواره به یاد داشته باشید این است که سعادت جاری است! سعادت همواره به سوی شما در حرکت است و پشت در خانه شما است. این شما هستید که باید در را باز کنید و اجازه ورود آن را به زندگی تان بدهید و این امر تنها از طریق **احساس خوب داشتن** امکان پذیر است. هر آنچه آرزو کرده اید چه آن را بر زبان آورده باشید یا نه، برای شما فرستاده شده است. خالق پیام شما را دریافت کرده است و پاسخ شما داده شده است، تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که با خواسته خود از لحاظ ارتعاشی هماهنگ بمانید تا در **زمان تعیین شده** آن را دریافت کنید.

این را به یاد داشته باشید هر چیزی که در عالم مادی وجود دارد از عالم غیرمادی به وجود آمده است. خالق جهان خواسته و شما را آفریده، در نتیجه اگر شما هم بخواهید می توانید خواسته خود را خلق کنید، شما این کار را از طریق قدرت تفکر تان انجام می دهید.

نه تنها از انرژی خلاق منبع جدا نیستید بلکه با آن یکی هستید، ارتباط شما هیچگاه به طور کامل از منبع قطع نمی شود. هیچگاه نمی توانید برای همیشه از خالق خود جدا شوید و ارتباط خود را برای همیشه با آن از دست دهید. اما با داشتن افکار منفی در این ارتباط اختلال به وجود می آید و مقاومت زیادی را در جریان سعادت به زندگی تان ایجاد می کنید.

ارتباط با منبع و خالق تان همیشه امکان پذیر است و کاملاً در دسترس است، سعادت به طور دائمی به سوی شما جاری است، مگر آن که با افکار و احساسات منفی جلوی این جریان را بگیرید. در این کتاب می خواهیم به شما یادآوری کنیم که چگونه همواره با منبع و خالق در ارتباط باشید.

هنگامی که با خواسته و آرزوی خود از لحاظ ارتعاشی هماهنگ می شوید، انرژی خلاقی که تمام کائنات را آفریده است در بدن شما جاری می شود و به همین دلیل احساس شور و هیجان فراوانی به شما دست می دهد. ویژگی خالق شما خلق کردن و آفرینش است و از طرفی چون شما با او در ارتباط کامل هستید، شما نیز می توانید خلق کنید.

خواسته های خود را ارزشمند بدانید و دستیابی به آنها را مهم بدانید زیرا تکامل و گسترش این جهان به آرزوها و خواسته های شما بستگی دارد. شما در جهانی سرشار از تنوع زندگی می کنید. به همین دلیل با تضادهایی برخورد خواهید کرد. **تضاد** در واقع همان ناخواسته شما است. نخواهید که تضاد وجود نداشته باشد زیرا وجود تضاد و ناخواسته است که خواسته شما را مشخص می کند. اگر تضادی وجود نداشته باشد خوسته ای هم وجود نخواهد داشت. اگر فقر وجود نداشته باشد آنگاه خواسته ای به نام ثروت وجود نخواهد داشت. اگر تضادی به نام بیماری وجود نداشته باشد آنگاه خواسته ای به نام سلامتی و تندرستی وجود نخواهد داشت.

هنگامی که با ناخواسته و تضاد مواجه می شوید به صورت ناخودآگاه امواجی از خواسته تان همانند موشک به سوی کائنات ارسال می شود، در همان لحظه پیام شما دریافت می شود و کائنات برای تحقق خواسته شما ملزم به گسترش و تکامل می شود. در نتیجه خواسته شما همواره پاسخ داده می شود. اما دریافت آن به خود شما بستگی دارد که آیا از لحاظ ارتعاشی با خواسته خود هماهنگ بمانید یا خیر.

شما از طریق **توجه** به روی خواسته تان آن را طلب می کنید. تنها کافیست آن را در وجود خود احساس کنید و با خود بگویید: من این را می خواهم، من این را تحسین می کنم. در این

صورت پیام شما به صورت واضح ارسال خواهد شد و کائنات هم بدون هیچ قضاوتی به خواسته شما پاسخ خواهد داد.

ما از شما می خواهیم که نسبت به آنچه دارید شکرگزار باشید و نسبت به کسی که هستید راضی و شاد باشید و در عین حال برای خواسته های بیشتر اشتیاق داشته باشید. کلید خلق خواسته تان این است:

نسبت به داشته هایتان شکرگزار باشید و از آنها لذت ببرید

و نسبت به خواسته های جدیدتان اشتیاق داشته باشید و خوشبین باشید،

زیرا خواسته شما همواره پاسخ داده می شود و در راه رسیدن به شماست

اینکه چه زمان آن را دریافت می کنید موضوعی است که به خالقان بستگی دارد

اما احساس تردید و بی صبری مانع دستیابی شما به خواسته تان می شود.

بخش پنجم:

یادآوری شماره ۵: با فهم قوانین جهان هستی از علل وقایع زندگیتان سر در بیاورید

پایه و اساس جهان مادی شما انرژی است، بعضی از افراد نسبت به این موضوع آگاه هستند اما اکثر شما این واقعیت را فراموش کرده اید. زمانی که قوانین حاکم بر این جهان را یاد بگیرید علل اتفاقات و تجربیات زندگی خود را درک خواهید کرد.

همانند دانش آموزی که بعد از یادگیری اصول و فرمول های اولیه ریاضی می تواند از آن اصول برای حل مسائل گوناگونی استفاده کند، شما هم با مطالعه این کتاب اصول آفرینش و خلق خواسته هایتان را یاد خواهید گرفت، اصولی که در این کتاب یاد خواهید گرفت چنان قدرتمند هستند که علاوه بر تجزیه و تحلیل وقایع گذشته زندگی تان می توانید تجربیات آینده خود را هم پیش بینی کنید.

با یادگیری اصولی که به شما آموزش خواهیم داد دیگر هرگز حس قربانی بودن نسبت به شرایط را نخواهید داشت. دیگر هیچ حسرتی نسبت به گذشته نخواهید داشت و همچنین هیچ نگرانی نسبت به آینده نخواهید داشت، زیرا بعد از مطالعه این کتاب اصول خلق و آفرینش زندگی دلخواهتان را خواهید آموخت.

دیگر از ناشناخته ها ترسی نخواهید داشت، بر تجربیات زندگی خود تسلط کامل دارید و خواهید دید چگونه تمام کائنات دست در دست هم می دهند تا خواسته شما را محقق کنند. هنگامی که این اصول را فرا بگیرید تنها مانعی که بین شما و خواسته تان وجود دارد **زمان** است، که البته برای هر کدام از خواسته های شما **زمانی کاملاً دقیق** از سوی **منبع و خالق جهان هستی** تعیین می شود.

همانطور که گفتیم مراحل خلق خواسته تان از سه مرحله تشکیل شده است:

مرحله اول درخواست است، این مرحله به صورت خودبخود اتفاق می افتد زیرا شما در جهانی سرشار از تنوع و تضاد زندگی می کنید، در نتیجه پس از مواجه شد با یک تضاد بلافاصله خواسته شما به کائنات منتقل می شود که البته ابزار فرستنده خواسته تان همان ذهنتان است. مرحله دوم پاسخ است، این مرحله همواره انجام می شود، کائنات پس از دریافت درخواست شما بلافاصله شروع به مهیا کردن خواسته تان می کنند و البته این کاری زمانبر خواهد بود. مرحله سوم دریافت است، این مرحله مهم ترین مرحله برای خلق خواسته تان است، زیرا عدم رعایت اصول در این مرحله موجب عدم دریافت خواسته شما می شود.

کلید دریافت خواسته تان **احساس خوب** است. احساس خوب معادل جذب و دریافت خواسته تان است. احساس بد، ناامیدی، نگرانی و اضطراب و... مقاومت هایی هستند که باعث عدم ورود خواسته تان در زندگی تان می شود.

شما موجودی ارتعاشی هستید و هر آنچه از محیط اطرافتان تجربه می کنید از طریق ارتعاش است. شما از طریق تفسیر ارتعاشی نوری که به چشمانتان می رسد جهان را می بینید، از طریق تفسیر ارتعاش صدایی که به گوشتان می رسد صداها را تشخیص می دهید. حتی بینی، نوک انگشت و زبانتان هم از طریق تفسیر ارتعاشات است که حس بویایی، لامسه و چشایی شما را تشکیل می دهند.

اما پیشرفته ترین مفسر ارتعاشی شما **سیستم عواطف و احساسات** شماست، که در ادامه این کتاب به صورت کامل آن را شرح خواهیم داد، زیرا با درک این ابزار پیشرفته است که می توانید به مقام استادی در خلق خواسته هایتان نائل شوید.

بخش ششم:

یادآوری شماره ۶: قانون جذب، قدرتمندترین قانون کائنات

هر فکر و اندیشه شما از لحاظ ارتعاشی دارای فرکانس خاصی است، بنابراین هر فکر رویدادهای هم فرکانس با خود را جذب می کند، به این فرآیند قانون جذب می گویند.

برای درک این موضوع فرض کنید می خواهید از طریق دستگاه گیرنده رادیویی تان به برنامه دلخواهتان گوش دهید. به طور مثال برنامه دلخواه شما بر روی موج ۹۸ متر است، برای شنیدن برنامه دلخواهتان باید پیچ رادیو را بچرخانید تا گیرنده شما با فرکانس ۹۸ متر هم فرکانس شود. تنها در این صورت است که می توانید به برنامه دلخواهتان دسترسی داشته باشید.

قانون جذب دقیقا به همین صورت عمل می کند، به عبارت دیگر شاید شما آرزوی داشتن چیزی را داشته باشید اما اگر از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان هم فرکانس نباشید، نمی توانید آن را دریافت کنید. این موضوع مثل این می باشد که بخواهید برنامه رادیویی بر روی موج ۹۸ متر را گوش دهید اما دستگاه گیرنده را بر روی موج ۱۰۸ متر تنظیم کرده باشید، در این صورت هرگز نمی توانید به برنامه دلخواهتان دسترسی داشته باشید.

بنابراین باید مراقب باشید که توجه شما بر روی چه چیزی متمرکز است. آیا با خواسته خود هم فرکانس هستید یا با ناخواسته تان؟ آیا خواهان ورود پول بیشتر در زندگی تان هستید اما همواره به فقر و مشکلات مالی تان می اندیشید و مدام با اطرافیانتان درباره وضع بد مالی تان صحبت می کنید؟ اگر این طور است شما هرگز نمی توانید پول بیشتری را وارد زندگی تان کنید. هر چند که خواسته شما ورود پول بیشتر در زندگی تان است اما شما با آن هم فرکانس نیستید بلکه با ارتعاش فقر هم فرکانس هستید.

اگر خواسته ای دارید باید از هم اکنون خودتان را صاحب آن بدانید و مطمئن باشید کائنات پاسخ درخواست شما را داده اند و درخواست شما در مسیر رسیدن به شماست و تنها فاصله میان شما و خواسته تان **زمان** است. باید برای داشتن آن شکرگزار خالق تان باشید، هر چند که هنوز آن را به صورت مادی دریافت نکرده اید، تنها در این حالت است که شما از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان هم فرکانس می شوید.

می خواهیم به خوبی درک کنید که تا زمانی که از لحاظ ارتعاشی با آرزویتان هماهنگ نشده باشید امکان ورود آن به زندگی تان وجود ندارد. روش دیگری برای هم فرکانس شدن با خواسته تان استفاده از قدرت تجسم و تصویرسازی ذهنی است. در این روش شما در قلمروی تخیلتان خود را صاحب خواسته تان می بینید، در تخیلتان آن را تجربه می کنید، از آن لذت

می برید. کافی است روزانه چند دقیقه به تجسم خواسته تان اختصاص دهید تا بتوانید به صورت کامل با ارتعاش خواسته تان هماهنگ شوید.

هم اکنون به نوع احساس خود توجه کنید. آیا احساس آرامش، رضایت و دل آسودگی دارید؟ یا احساسی سرشار از نگرانی، بدبینی و شک و تردید نسبت به آیندتان دارید؟ اگر احساسات شما مثبت است به شما تبریک می گوئیم زیرا با انرژی سعادت بخش هستی هماهنگی کاملی دارید. اما اگر احساسات منفی وجود شما را در بر گرفته است باید بدانید نه تنها به خواسته تان نزدیک تر نمی شوید بلکه در حال دور شدن از آن هستید.

اگر این موضوع را درک کنید دیگر هرگز از اتفاقاتی که در زندگی تان به وقوع می پیوندد تعجب نمی کنید، زیرا سیستم عواطف و احساسات خود را شناخته اید و می دانید که واقعیت و تجربیات شما در زندگی با نوع احساسات شما متناسب هستند. سیستم احساسات و عواطف شما، سامانه ای بسیار شگفت انگیز است که با درک آن می توانید به هر آنچه آرزو دارید دست یابید.

قانون جذب هیچ قضاوتی ندارد، شاید خواهان چیزی باشید اما اگر مکرر به نبود آن چیز بیندیشید، آن چیز وارد زندگی شما نمی شود، یادتان باشد نگرانی جذب شما را به حداقل می رساند و آرامش و دل آسودگی نقطه جذب شما را به حداکثر می رساند.

اگر آرزوی شما بهبود اوضاع مالی تان است اما نسبت به همسایه و دوست تان که از لحاظ مالی در سطح بالاتری قرار دارند حسادت می کنید، آرزوی شما برآورده نخواهد شد. دلیل آن ساده است، زیرا ارتعاش آرزوی شما با ارتعاش منفی حسادت به هیچ وجه در هماهنگی نیست. اگر شخصی را می بینید که در سطح بالاتری از لحاظ مالی نسبت به شما قرار دارد باید برای او خوشحال باشید و از خالق درخواست کنید که ثروت بیشتری را وارد زندگی او کند و در عین حال یقین داشته باشید که درخواست شما از طرف کائنات پاسخ داده شده است و دیر یا زود آن را دریافت می کنید.

همواره به خاطر داشته باشید نمی توانید همزمان هم آرزوی چیزی را داشته باشید و هم فقدان آن را آرزو کنید. زیرا فرکانس ارتعاشی آرزوی شما با فرکانس فقدان آن کاملاً متفاوت است.

در این کتاب قدرت عواطف و احساسات خود را به طور کامل خواهید آموخت، بعد از یادگیری این مهارت با حوصله و تمرین به مقام استادی در خلق خواسته هایتان نائل می شوید.

همواره به یاد داشته باشید شما انرژی هستید، شما ارتعاش هستید، شما از جنس انرژی منبع هستید، شما خالق هستید. شاید هنوز کمی برایتان عجیب باشد اما شما موجودی ارتعاشی هستید و جهان شما چیزی جز ارتعاش و انرژی نیست. هنگامی که به فهم عمیقی از این موضوع دست یافتید تمام ابهامات شما از بین می رود و شک و تردید جای خود را به درک و یقین خواهند داد.

هنگامی که خواسته و آرزویی در شما ایجاد می شود بلافاصله منبع و خالق درخواست شما را دریافت می کند و به آن پاسخ می دهد و برای تحقق این امر باید کل جهان هستی گسترش بیابد. بنابراین در اهمیت وجود شما هیچ شک و تردیدی وجود ندارد. ما ارزش زیادی برای شما قائل هستیم و یقین داریم که شما مستحق دریافت هر آنچه هستید که آرزویش را دارید، اما متأسفانه خود شما، خودتان را از تحقق خواسته تان محروم می کنید. در این جهان جریان ثابت و همیشگی از سعادت وجود دارد و تنها کاری که باید انجام دهید این است که اجازه ورود آن را به زندگی تان بدهید. ما نام این فرآیند را هنر پذیرش نامیده ایم. تعریف دیگری از هنر پذیرش این است که شما در مقابل سعادت که مستحق آن هستید مقاومت نمی کنید. سعادت که جزئی از طبیعت و وجود شماست.

بخش هفتم:

یادآوری شماره ۷: اگر شما قادر به آرزو کردن هستید، کائنات نیز می تواند آن را مهیا کند

هر آنچه شما هم اکنون می خواهید، یا از قبل فراهم شده است و یا اینکه در حال فراهم شدن است، زیرا کسانی قبل از شما بر روی کره زمین زندگی کرده اند که به علت داشتن خواسته و آرزو باعث گسترش جهان شده اند و امکانات زیادی را فراهم کرده اند. به همین دلیل خواسته و آرزوهای شما ارزشمند است زیرا باعث گسترش جهان می شود و نسل های آینده از دستاوردهای شما سود خواهند جست.

نکته بسیار مهمی را که باید همواره به خاطر بسپارید این است که اگر شما خواسته و آرزویی دارید، منبع و خالق روش و وسیله فراهم کردن آن را دارد زیرا دسترسی نامحدودی به منابع مختلف دارد. اگر شما از جمله کسانی هستید که به تازگی با این مفهوم آشنا شده اید، بیشتر خواستن برایتان ترسناک است، بیشتر خواستن برای شما مساوی با رنج و سختی بیشتر است. اما برای کسانی که مفهوم **جاری بودن سعادت** را درک کرده اند، داشتن خواسته بیشتر و تحقق آن نه تنها امری طبیعی است بلکه اجتناب ناپذیر است. هنگامی که وجود جریان همیشگی سعادت را درک کنید و به آن یقین پیدا کنید مطلقاً دیگر چیزی وجود ندارد که آن را بخواهید و به دست نیاورید.

البته برای درک این موضوع لازم نیست تمام قوانین پیچیده این جهان نامحدود را بدانید. تنها نکته ای که باید بدانید این است که، جریان سعادت همواره جاری است یا می توانید آن را بپذیرید و یا در مقابل ورود آن به زندگی تان مقاومت کنید.

شما هرگز نمی توانید نیرویی خلاف جریان سعادت را وارد زندگی تان کنید، زیرا چیزی جز نیروی عشق و سعادت در این جهان جاری نیست، شما فقط می توانید مانع جاری شدن این نیروی عشق و سعادت شوید، در نتیجه چیزهایی که شما آنها را فقر، بدبختی، بیچارگی و... می نامید، به خودی خود هیچ موجودیتی ندارند، در واقع عدم وجود نیروی یکتای عشق و سعادت منجر به بدبختی می شود. برای فهم بیشتر این موضوع فرض کنید وارد اتاقی نورانی شده اید شما نمی توانید کلیدی را بزنید که تاریکی در اتاق جاری شود و نور را از بین ببرد، نبود و فقدان نور منجر به تاریکی می شود، تاریکی به خودی خود هیچ موجودیتی ندارد. به همین ترتیب در این جهان منبعی برای کسالت و ناسالمی وجود ندارد، در نبود سلامت است که ناسالمی خودنمایی می کند.

بنابراین اگر راه پذیرش برکت و سعادت را بیاموزید، برکت و ثروت از همه طرف به سوی شما جاری می شود، البته به شرط آنکه با ارتعاش آن هماهنگ شوید.

پس این اصل را از ما بپذیرید:

جریانی پایان ناپذیر از سعادت در همه جهات جاری است، اما برای پذیرش آن باید با آن از لحاظ ارتعاشی هماهنگ باشید، نمی توانید هم در مقابل آن مقاومت کنید و هم طالب ورود آن به زندگی تان باشید.

هم اکنون در هر شرایطی که هستید خود را برخوردار از جریان سعادت بدانید. آرام و دل آسوده باشید و از این جریان لذت ببرید. می خواهیم بدانید میزان پذیرش شما رابطه مستقیمی با میزان احساس سعادت شما دارد و به میزانی که احساس بدبختی و بیچارگی می کنید به همان نسبت در حالت مقاومت قرار دارید. در نتیجه باید هرگونه عادت و فکری را که احساس بدبختی در شما ایجاد می کند، کنار بگذارید.

اگر مقاومت را کنار بگذارید، بلافاصله جریان سعادت، برکت، ثروت و سلامتی در زندگی تان جاری می شود.

نکته بسیار مهم دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که لازم نیست محیط اطراف شما تغییر کند تا به جریان سعادت متصل شوید. ممکن است شرایط فعلی شما بسیار ناامیدکننده به نظر رسد، اما بدانید همین لحظه و همین جا بهترین موقعیت برای شروع دوباره است.

برای فهم این موضوع فرض کنید با خودرویتان در حال سفر کردن هستید و می خواهید از جایی به جای دیگر بروید. شما مبداء خود را می دانید و از مقصد خود آگاهی دارید و این واقعیت را هم می دانید که بلافاصله به مقصد نخواهید رسید بلکه باید برای رسیدن به مقصد زمانی را صرف کنید و مسافتی را بپیمایید. در این حالت شما در نیمه راه احساس بدبختی و بیچارگی نمی کنید و دور خود نمی چرخید و زانوی غم بغل نمی گیرید و دست از سفر نمی کشید، زیرا یقین دارید دیر یا زود خواهید رسید، به همین دلیل خستگی سفر را می پذیرید و به سفرتان ادامه می دهید. می خواهیم سفر زندگی تان از جایی که هم اکنون هستید به جایگاه مطلوبتان را هم به همین صورت درک کنید و دست از احساس ناامیدی و بیچارگی بردارید و از مسیر سفرتان در آن کره خاکی لذت ببرید.

بخش هشتم:

یادآوری شماره ۸: شما یک گیرنده و فرستنده ارتعاشی هستید

شاید با خود می اندیشید که وجودی کاملاً مادی دارید اما باید بدانید که شما موجودی ارتعاشی هستید، شما امواج ارتعاشی تان را در هر لحظه به دنیای پیرامونتان پراکنده می کنید. موقعیت حال شما رابطه مستقیمی با سطح ارتعاشی شما در گذشته دارد و به همین نحو جایگاه آینده شما رابطه مستقیمی با سطح ارتعاشی شما در زمان حال دارد. افکار شما انرژی قدرتمندی را به جهان هستی ارسال می کنند. به سود خودتان است که با انرژی کائنات هماهنگ باشید، برای این منظور سامانه ای پیشرفته درون شما تعبیه شده است تا به کمک آن بتوانید خود را با انرژی کائنات در هماهنگی کامل نگه دارید. این سامانه همان سیستم عواطف و احساسات شماست. احساس خوب مساوی است با پذیرش و هماهنگی با انرژی منبع و احساس بد برابر است با مقاومت و ناهماهنگی با انرژی منبع.

شاید می گوئید که این افکار منفی هستند که دست از سرتان بر نمی دارند. باید بدانید که هر فکری که در سر داشته باشید باعث می شود در سطح مشخصی از لحاظ ارتعاشی قرار بگیرید، اگر بتوانید در همان لحظه توجه خود را به فکر دیگری معطوف کنید بلافاصله سطح

ارتعاشی شما تغییر می کند. بنابراین بهترین راه برای غیرفعال کردن فکری منفی، توجه کردن به فکری مثبت است.

همچنین صحبت کردن درباره یک فکر ارتعاش قوی تری تولید می کند. بنابراین از صحبت کردن درباره موارد منفی زندگی تان به شدت پرهیز کنید و به جای آن درباره خواسته ها و ایده آل های خود صحبت کنید. هنگامی که فکری برای تعداد دفعات زیادی تکرار می شود و درباره آن با افراد زیادی صحبت می کنید آن فکر به فکر غالب شما تبدیل می شود و به قسمتی از نظام باورهای شما تبدیل خواهد شد. اگر فکر یا باوری باعث ایجاد احساس خوب در شما می شود به این معناست که آن فکر با منبع در هماهنگی کامل است.

امیدوار هستیم متوجه شده باشید که هر فکری که تکرار شود در نهایت به یک باور و اعتقاد تبدیل می شود که بخشی از ارتعاش شما را تشکیل خواهد داد و در نهایت متناسب با همان ارتعاش تجربیات شما در زندگی رقم خواهد خورد. در نتیجه به جای اینکه بر روی ناخواسته ها و جنبه های منفی زندگی خود تمرکز کنید بر روی جنبه های مثبت زندگی خود تمرکز کنید. هر گاه چیزی را دیدید که خواهان آن بودید با صدای بلند به آن بله بگویید و هنگامی که با ناخواسته خود مواجه شدید از آن روی برگردانید و بلافاصله توجه خود را به نکات مثبت معطوف کنید.

یادتان باشد توجه عمیق به هر موضوع باعث فعال شدن قانون جذب می شود، به بیان دیگر متناسب با هر آنچه که به آن توجه می کنید، موقعیت ها و تجربیات و افراد مختلف در سر راه شما قرار می گیرند.

در ذهن شما افکار در حال گذر هستند. شما نمی توانید کاری کنید که تنها افکار مثبت وارد ذهن تان شوند، تنها کاری که باید انجام دهید انتخاب و توجه به فکر دلخواهتان است. نگران نباشید، تا زمانی که به مدت طولانی به یک فکر منفی توجه نکنید آن فکر در زندگی شما متجلی نخواهد شد. یک فکر هنگامی که در ذهن شما وارد می شود همانند یک ابر کوچک در آسمان ذهن شماست که اگر به آن توجه نکنید می گذرد، اما اگر توجه و تمرکز خود را به آن معطوف کنید بزرگ و بزرگ تر می شود و در نهایت به یک باور قدرتمند تبدیل می شود و این باور قدرتمند، خود را به صورت واقعیت در زندگی شما متجلی خواهد کرد.

بخش نهم:

یادآوری شماره ۹: عواطف و احساسات شما نشان دهنده میزان قدرت جذب شماست

هنگامی که به یک بخاری داغ نزدیک می شوید حس بویایی و چشایی شما چیزی را حس نمی کنند و کمکی به شما نمی کنند، اما حسگرهای پوست شما ارتعاش گرما را حس می کنند و به شما هشدار می دهند که بخاری داغ است.

شما از حواس پنجگانه خود برای تعبیر و تفسیر دنیای مادی استفاده می کنید. اما حسگر دیگری در وجود شما قرار داده شده است که سامانه عواطف و احساسات شما نامیده می شود. با فهم و تسلط بر نحوه کارکرد این سامانه می توانید تجربیات و وقایع زندگی خود را به هر سو که می خواهید جهت دهید. احساسات و عواطف شما نشان دهنده نوع ارتعاشی است که به جهان هستی ارسال می کنید.

نوع احساسات شما نشان دهنده میزان هماهنگی شما با منبع و خالق است. همانطور که گفتیم **افکار و باورهای** شما سطح ارتعاشی شما را ایجاد می کنند در نتیجه افکار تان می توانند شما را با منبع هماهنگ کنند و یا از آن دور کنند. با صرف زمان و تمرین بر این موضوع تسلط پیدا خواهید کرد و در هر لحظه می توانید میزان هماهنگی تان با منبع را تشخیص دهید.

روش اینکه بدانید فکری که در سر دارید با وجود حقیقی شما در هماهنگی است این است که نوع احساس خود را در آن لحظه بررسی کنید. اگر احساس نشاط، عشق، شادی و شکرگزاری دارید، شما در هماهنگی کامل با منبع هستید. اگر احساس شک و تردید، نگرانی، ترس و افسردگی دارید، کاملاً ناهماهنگ هستید و باید به سرعت افکار خود را تغییر دهید. همانند یک مجسمه ساز که گل را به شکل دلخواه خود در می آورد شما هم می توانید ارتعاش و سطح انرژی خود را به شکلی در آورید که می خواهید. ابزار شما برای این کار قدرت افکار و تصویرسازی ذهنی است. البته برای اینکه در این کار به تسلط کافی دست یابید به زمان نیاز دارید، دقیقاً همانند مجسمه سازی که بعد از گذشت زمان و به تسلط رسیدن می تواند گل را به ظریف ترین شکل در آورد. مجسمه ساز از طریق دست هایش هر آنچه را می خواهد خلق می کند و شما از طریق قدرت ذهن و عواطف و احساساتان به این مهم دست خواهید یافت.

بخش دهم:

یادآوری شماره ۱۰: فرآیند سه مرحله ای خلق خواسته تان

فرآیند آفرینش بسیار ساده است و تنها شامل سه مرحله است:

- مرحله اول: خواستن (وظیفه شماست)
- مرحله دوم: درخواست شما پاسخ داده خواهد شد (وظیفه شما نیست)
- مرحله سوم: دریافت (وظیفه شماست، باید اجازه ورود آن را به زندگی تان بدهید).

مرحله اول: خواستن

از آنجا که شما در دنیایی سرشار از تنوع زندگی می کنید، مرحله اول خودبه خود اتفاق می افتد. اکثر خواسته های شما به صورت ناخودآگاه به جهان ارسال می شود، هنگامی که با تضاد یا ناخواسته ای مواجه می شوید بلافاصله خواسته شما به صورت ناخودآگاه ارسال می شود. به طور مثال هنگامی که در یک روز گرم تابستان منتظر تاکسی هستید تا شما را به منزل برساند اما تاکسی از آن خیابان رد نمی شود به صورت ناخودآگاه خواسته ای با عنوان "داشتن اتومبیل شخصی" از جانب شما به جهان ارسال می شود. البته در این مرحله شما می توانید به صورت آگاهانه و واضح خواسته خود را مطرح کنید و حتی آن را مکتوب کنید.

مرحله دوم: پاسخ کائنات

در این مرحله شما هیچ نقشی ندارید. این مرحله بر عهده کائنات است. هر آنچه طلب می‌کنید، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه بدون استثناء پذیرفته می‌شود. هر موجودی حق خواستن دارد و به درخواست او همواره احترام گذاشته می‌شود و پاسخ داده می‌شود.

اما دلیل اینکه عده ای این موضوع را باور ندارند و مثال‌های زیادی دارند از آرزوهایی که برآورده نشده است، آن است که مرحله سوم را درک نکرده‌اند زیرا بدون مرحله سوم، مرحله اول و دوم فایده ای ندارد!

مرحله سوم: به خواسته تان اجازه ورود دهید.

مهمترین نقش شما در فرآیند آفرینش در این مرحله است. سامانه عواطف و احساسات شما به همین منظور در وجود شما قرار داده شده‌اند. از طریق بررسی نوع احساس تان می‌توانید بفهمید که با ارتعاش خواسته تان هماهنگ هستید یا خیر. درست همانطور که باید فرکانس دستگاه رادیو تنظیم شود تا بتوانید به برنامه دلخواهتان دسترسی داشته باشید. اگر از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان در هماهنگی نباشید حتی اگر فاصله کمی بین شما و آن خواسته وجود داشته باشد به آن دست نخواهید یافت.

نکته مهمی که باید همواره به خاطر داشته باشید این است که هر درخواست از دو بخش تشکیل شده است: **داشتن آن**، **فقدان آن**.

اغلب اوقات هنگام درخواست آگاهانه چیزی، بر روی جنبه **فقدان** آن توجه و تمرکز می کنیم به همین دلیل همواره **فقدان** آن را تجربه می کنیم.

به مثال های زیر توجه کنید:

"می خواهم به استقلال مالی دست یابم، نمی خواهم دچار مضیقه مالی باشم."

در هنگام بیان این جمله اکثر افراد بر روی قسمت دوم جمله تمرکز دارند. زیرا در حال حاضر در شرایط کمبود و بی پولی به سر می برند در نتیجه حس بی پولی و نداری را راحت تر می توانند احساس کنند. در این شرایط احساس خوب ثروتمند بودن برای آنها سخت است. اما چالش همین جاست، اگر بتوانید در شرایط بی پولی احساس خوب خود را حفظ کنید و مطمئن باشید دیر یا زود جریان ثروت در زندگی شما جاری می شود، آنگاه از لحاظ ارتعاشی با بخش اول جمله یعنی دستیابی به استقلال مالی هماهنگ می شوید.

"می خواهم با زوج مناسب خود ملاقات کنم، نمی خواهم تنها باشم."

همانند جمله بالا، تمرکز و توجه اکثر افراد بر روی قسمت دوم جمله است. احساس تنهایی احساس غالب آنها است و چون احساسات شما نوع ارتعاش شما را تعیین می کنند در نتیجه شما تنهایی بیشتری را تجربه می کنید. اما اگر یقین داشته باشید که درخواست شما مبنی بر "ملاقات زوج مناسب" از سوی کائنات پاسخ داده شده است و در زمان و مکان مناسب با زوج مناسب خود ملاقات خواهید کرد، در این صورت شما در هماهنگی کامل با خواسته تان قرار دارید.

در نتیجه آموختید که اگر مرحله اول و دوم فرآیند آفرینش به صورت کامل انجام شود اما مرحله سوم به درستی انجام نشود هرگز به خواسته تان دست نخواهید یافت. با فهم این موضوع خواهید فهمید که هیچ چیز در زندگی شما بی حساب و کتاب اتفاق نمی افتد. هم اکنون به نوع احساس خود توجه کنید تا بفهمید آیا به سمت داشتن خواسته تان در حرکت هستید یا به سمت فقدان آن.

یکی دیگر از دلایلی که اکثر افراد با ناکامی در خلق خواسته شان مواجه می شوند، درک نکردن مقوله **زمان** است. بین مرحله اول تا پایان مرحله سوم **فاصله زمانی** وجود دارد. که متناسب با نوع خواسته شما این فاصله زمانی می تواند کم یا زیاد باشد.

به دلیل درک نکردن مقوله **زمان** اغلب افراد بر روی فقدان خواسته خود تمرکز می کنند. به طور مثال شما خودرویی کهنه دارید که رنگ و رویش رفته است و دل تان خودرو جدیدی می خواهد. تا به این جا مرحله اول و دوم فرآیند آفرینش انجام شده است.

تا چند روز احساس خوبی دارید زیرا دستیابی به خودروی جدید برای شما هیجان انگیز است، اما بعد از گذشت مدتی که می بینید خودروی جدیدی در زندگی شما وارد نشده است دوباره به جنبه فقدان خواسته تان تمرکز می کنید و می گوئید: "از دست این خودروی کهنه خسته شده ام، پس کی می توانم خودرویی جدید بخرم؟!". در این حالت شما از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان ناهماهنگ می شوید. با گفتن هرگونه جمله ای که حاکی از نداشتن خودروی جدید و نیازمند بودن شما باشد، به طور ناخردانه ای از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان ناهماهنگ می شوید و از خواسته تان فاصله می گیرید.

تا هنگامی که توجه و تمرکز شما بر روی شرایط نامساعد و ناخواسته تان باشد، به آنچه می خواهید دست نخواهید یافت. به عبارت دیگر برای دستیابی به یک خودروی جدید باید نسبت به خودروی فعلی تان شکرگزار باشید و نسبت به دریافت خودروی جدید در زمان مناسب یقین داشته باشید.

شاید این نوع نگرش و رویکرد برای شما کمی عجیب و در عین حال جدید باشد. اما با صرف زمان و انجام تمرینات این کتاب و تسلط بر سامانه پیشرفته عواطف و احساساتان، در نهایت به مقام استادی در خلق خواسته هایتان نائل می شوید.

اکنون کلید دستیابی به هر خواسته و آرزویی را در اختیار شما قرار داده ایم. تا به این جا آموختید که احساس شما نشان دهنده میزان پذیرش و یا مقاومت شماست. مهم نیست تا به حال چقدر از خواسته تان فاصله گرفته اید، با به کارگیری اصولی که در این کتاب مطرح می شود می توانید دوباره با خواسته تان هماهنگ شوید.

به خاطر داشته باشید شما موجودی از جنس انرژی پاک منبع هستید. در نتیجه هر چه با انرژی منبع در هماهنگی بیشتری باشید احساس بهتری خواهید داشت. به طور مثال هنگامی که کسی را دوست دارید و به او عشق می ورزید در هماهنگی کامل با انرژی منبع قرار دارید و هنگامی که کسی را مورد قضاوت و انتقاد قرار می دهید، دیگر با انرژی پاک منبع هماهنگ نیستید و از حالت پذیرش خارج می شوید.

بخش یازدهم:

یادآوری شماره ۱۱: با صرف زمان و تمرین کردن، خالق آرزوهایتان شوید

احساسات شما معیاری هستند که با بررسی آنها می‌توانید میزان هماهنگی خود با منبع را ارزیابی کنید. با صرف و زمان و تمرین در این کار می‌توانید انرژی را به دلخواه خود شکل دهید.

در فرآیند آفرینش دو عامل تعیین‌کننده وجود دارند: **عامل اول: شدت و قدرت انرژی و عامل دوم، میزان پذیرش و یا مقاومت درونی شماست.** عامل اول به این بستگی دارد که چه مدت خواسته‌ای را در ذهن دارید. مسلماً شدت و قدرت خواسته‌ای که چندین ماه آن را در ذهن‌تان دارید بسیار بیشتر از قدرت آرزویی است که امروز برای بار اول به ذهنتان خطور کرده است. اگر آرزویی دارید که برای مدت زمان زیادی آن را در ذهنتان دارید پس از قدرت کافی برخوردار است، حال زمان آن است که عامل دوم را بررسی کنید، آیا شما در وضعیت پذیرش هستید و یا مقاومت؟

اکثر افراد از این گله دارند که سال‌هاست آرزویی دارند اما محقق نمی‌شود، دلیل این مشکل آن است که آنها در وضعیت مقاومت قرار دارند.

آنها برای مدت طولانی آرزویی داشته اند اما در عین حال آن آرزو را دور از دسترس و دست نیافتنی می دانستند، به دلیل داشتن احساس منفی فقدان آن چیز، در وضعیت مقاومت قرار گرفته اند. اما اگر برعکس شما آرزویی داشته باشید و یقین داشته باشید در **زمان مناسب** به آن دست خواهید یافت آنگاه در وضعیت پذیرش قرار خواهید گرفت.

بنابراین اگر بتوانید احساسات خود را شناسایی کنید خواهید فهمید آیا در حالت مقاومت هستید و یا پذیرش، آیا در مسیر تجربه کردن خواسته تان هستید و یا در حال دور شدن از آن هستید.

همانطور که تا به این جا آموختید **افکار خوب** مولد **احساس خوب** هستند و احساس خوب شما را در وضعیت پذیرش و بالاترین سطح جذب قرار خواهد داد. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که شما نمی توانید کاری کنید که تنها افکار مثبت وارد ذهن شما شوند. افکار مثبت و منفی در ذهن شما در حال گذر هستند. مهم این است که تمرکز و توجه شما بر روی افکار مثبت باشد و هنگامی که فکری منفی در ذهن شما پدیدار شد بلافاصله حواستان را به کاری مشغول کنید تا آن فکر در ذهنتان محو شود. یادتان باشد اگر توجه شما برای مدت زمانی طولانی بر روی یک فکر منفی متمرکز شود طبق قانون جذب آن فکر به بخشی از واقعیت شما تبدیل می شود.

هنگامی که بر روی موضوعی خواه مثبت، خواه منفی، تمرکز می کنید از لحاظ ارتعاشی با آن فکر هم فرکانس می شوید و چیزهایی که با آن فکر هماهنگ هستند را به سوی خود جذب می کنید، ناگهان دوستی با شما تماس می گیرد و یا افرادی در مسیر شما قرار می گیرند که برای عملی شدن آن فکر به شما یاری خواهند رساند.

قانون را به یاد داشته باشید:

هنگامی به اندازه کافی توجه شما بر روی موضوعی متمرکز شود، با آن موضوع هم ارتعاش می شوید و موارد هم ارتعاش با آن موضوع از هر طریقی راهی به زندگی شما پیدا می کنند قانون جذب می گوید هر آنچه بر آن توجه کنید، حقیقت شما می شود. هیچ استثنایی برای این قانون وجود ندارد. زندگی شما بازتابی از افکار غالب و نیرومند شماست. حال انتخاب با خودتان است که چه افکاری را به عنوان افکار غالبتان برگزینید.

بخش دوازدهم:

یادآوری شماره ۱۲: عواطف شما تحت کنترل خودتان است

اغلب مردم بر این باورند که کنترلی بر اتفاقات زندگی شان ندارند. آنها وقایع را به خوب و بد، خواسته و ناخواسته، عادلانه و ناعادلانه طبقه بندی می کنند و نمی خواهند بپذیرند که خود خالق تجربیات زندگی شان هستند.

نکته ای را که باید به خاطر داشته باشید این است که شما نمی توانید در فرآیند آفرینش شخص دیگری دخالت کنید. شما نمی توانید شرایطی را که دیگران آفریده اند، مهار کنید. شاید دیگران شرایطی را خلق کرده اند که ممکن است سعادت شما را مورد تهدید قرار دهد، از توجه کردن به فرآیند آفرینش آنها دوری کنید. هر چه بیشتر به ناخواسته ها توجه کنید بیشتر با آن ناخواسته ها هماهنگ می شوید و آنها را به زندگی تان دعوت می کنید. به فکر تسلط بر افکار دیگران و نحوه آفرینش آنها نباشید، به جای این بر روی فرآیند آفرینش خود تمرکز کنید.

وقتی تمام افکار پراکنده خود را بر روی فکری خاص متمرکز می کنید، آن فکر بسیار قدرتمند می شود و شما را در سطح ارتعاشی تثبیت شده ای قرار خواهد داد. همانطور که

گفتیم عواطف شما با سطح ارتعاشی شما رابطه ای مستقیم دارند. در نتیجه هنگامی که از لحاظ ارتعاشی به تثبیت دست یابید از لحاظ عاطفی هم به نقطه تثبیت می رسید.

برای مثال اگر در دوران کودکی با شرایط سخت مالی مواجه بودید و بحث همیشگی والدین شما درباره کمبود پول بوده است و هر گاه درخواستی داشتید به شما می گفتند: "مگر پول علف خرس است."، در این حالت نقطه **تثبیت عاطفی** شما درباره پول، احساس کمبود است. بنابراین هر وقت به فراوانی و ثروت می اندیشید، بلافاصله احساس ناامیدی و نگرانی میکنید. اما خبر خوب این است که می توان در هر جنبه ای از زندگی تان نقطه تثبیت عاطفی را تغییر داد. زیرا نقطه تثبیت عاطفی فعلی شما بر اساس تکرار فکرها، در گذشته ایجاد شده است. به طور مثال در جنبه مالی زندگی تان، ذهن شما به طور مرتب با افکار کمبود پول بمباران شده است. می خواهیم به شما این اطمینان را بدهیم که با انجام تمرینات این کتاب به راحتی می توانید نقطه تثبیت عاطفی خودتان را در هر زمینه ای تغییر دهید و به نقطه دلخواه برسانید.

بخش سیزدهم:

یادآوری شماره ۱۳: به احساساتتان اجازه دهید راهنمای شما باشند

شما فنا ناپذیر هستید، در حال حاضر در جسمی مادی اقامت گزیده اید، اما روح شما فنا ناپذیر است، پایانی برای روح شما وجود ندارد، بنابراین از پایان کار نترسید.

روح شما که بخشی از انرژی منبع است همواره رابطه مستقیمی با منبع و خالق دارد. عواطف و احساسات شما نشان می دهند چقدر با روح تان یا بهتر است بگوییم با منبع و خالق هماهنگ هستید. همچنان نشان می دهند چقدر با ارتعاش خواسته تان هم فرکانس هستید. برای مثال احساس شور و اشتیاق نشان دهنده این است که با منبع در هماهنگی کامل هستید و احساس نگرانی و افسردگی نشان دهنده این است که به طور کامل با روح و خالق تان ناهماهنگ هستید و در بالاترین سطح مقاومت قرار دارید. در این هنگام حتی اگر زمان تحقق خواسته شما فرا رسیده باشد، به دلیل بودن در بالاترین سطح مقاومت، به خواسته تان اجازه ورود به زندگی تان را نمی دهید و هر لحظه از خواسته تان دورتر می شوید.

هنگامی که احساس خوبی دارید صرف نظر از اینکه ضعیف باشد یا قوی، شما در حالت پذیرش قرار دارید و به خواسته و آرزویتان اجازه ورود به زندگی تان را می دهید. نوع عواطف

و احساسات در واقع همان سطح ارتعاش شماست و از طرفی سطح ارتعاش شماست که میزان جذب شما را تعیین می کند.

تاکید ما بر این است که هر لحظه خود را بررسی کنید و ببینید از لحاظ عاطفی چه احساسی دارید. عواطف شما نشانگر قدرت جذب شماست، اگر احساس بدی دارید باید به خود یادآوری کنید که در حال فاصله گرفتن از خواسته تان هستید، در نتیجه با انتخاب فکری مثبت احساس خود را کمی بهتر کنید، سپس دوباره فکر مثبت دیگری را انتخاب کنید تا احساس شما کمی بهتر شود، این روند را تا به آنجا ادامه دهید تا احساس بد شما به احساس خوب تبدیل شود.

بزرگترین توانایی که به شما عطا شده است این است که در انتخاب افکارتان مختار هستید. شما مختار هستید که وقایع بد گذشته را به یاد آورید و یا وقایع خوب. می توانید خاطره ای از شکست گذشته را در ذهنتان زنده کنید و یا خاطره یک پیروزی. می توانید در قلمروی تخیلتان آینده ای با شکوه را برای خود تجسم کنید و یا آینده ای همراه با ناکامی و شکست. در هر حالت این شما هستید که از بین رود خروشان افکار ذهنتان یکی را برمی گزینید و با آن هم ارتعاش می شوید و وقایع و تجربیات هم فرکانس با آن فکر را به زندگی تان جذب می کنید.

پیشنهاد ما به شما این است که بر روی افکار مثبت و هر آنچه که می خواهید توجه کنید و از فکر کردن به ناخواسته‌ها دوری کنید. تغییر دادن سطح ارتعاشی‌تان کار دشواری نیست، تنها به کمی زمان و تمرین احتیاج دارد. هنگامی که در سطح ارتعاشی ضعیفی قرار دارید باید آرام آرام سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید. اگر شما در ارتعاش ترس و افسردگی که پایین ترین سطح ارتعاشی هستند قرار دارید نمی توانید ناگهان به بالاترین سطح ارتعاشی که عشق و شکرگزاری است دست یابید. شما با ارتعاش عشق و شکرگزاری فاصله زیادی دارید، باید آرام آرام با انتخاب افکاری مثبت این فاصله را پر کنید. هنگامی که به این روند تسلط پیدا کردید به هر آنچه آرزو دارید دست خواهید یافت. شاید می پرسید چگونه می‌توانم با خواسته‌ام از لحاظ فرکانسی هم ارتعاش شوم؟ جواب ساده است، با داشتن احساس خوب. یادتان باشد که بالاترین احساس به خالق، احساس شکرگزاری است. هنگامی که سرشار از حس شکرگزاری شوید آنگاه جریان سعادت و آرزوهایتان با سرعت هرچه تمام‌تر به سمت شما جاری است.

بخش چهاردهم:

یادآوری شماره ۱۴: چیزهایی که قبل از آمدن به این کره خاکی می دانستید

از آنجا که شما بخشی از انرژی منبع هستید، خالق هستید که پا به کره خاکی گذاشته اید. قبل از رفتن به آن کره خاکی می دانستید که هر آنچه بخواهید به شما داده خواهد شد و می دانستید بخشی از انرژی منبع هستید و می دانستید تمام کائنات برای خلق آرزوهای شما همدست می شوند.

این مطالب را نیز می دانستید:

- در صورتی که احساس نشاط و شور و اشتیاق داشته باشید با سرعت هرچه تمام تر به خواسته تان نزدیک می شوید.
- در مسیر دستیابی به خواسته تان، نشاط حالت طبیعی احساس شما است.
- سطح ارتعاشی شما برای جذب هر آنچه می خواهید، کاملاً تحت کنترل خودتان است.
- رفاه و آسایش فراوان است، بنابراین نباید هرگز احساس کمبود داشته باشید.
- تنوعی که در این جهان وجود دارد برای انتخاب خواسته تان و خلق زندگی منحصر به فرد کمک تان می کند.

- تنها کاری که شما باید کنید هدایت افکارتان است، با این کار سعادت در تمام جنبه‌های زندگی شما جاری خواهد شد.
- هویت الهی شما که بخشی از انرژی منبع است فناپذیر است.
- با داشتن احساس خوب به آسانی جریان پایان ناپذیر سعادت در زندگی شما جاری خواهد شد، به طوری که برکت تمام زندگی شما را فرا می‌گیرد.
- شما هرگز نمی‌توانید برای همیشه ارتباط خود را با منبع و خالق هستی قطع کنید، زیرا هویت الهی شما یا همان روح شما به طور دائم با خالق در ارتباط است.
- از طریق بررسی احساساتان می‌توانید درست بودن افکارتان را تشخیص دهید، در واقع نوع احساسات شما می‌گویند که به سمت خواسته‌تان می‌روید و یا از آن دور می‌شوید.
- همچنین با بررسی نوع احساس خود خواهید فهمید آیا در برابر جریان سعادت در حال مقاومت هستید و یا پذیرش.
- می‌دانستید که به واقعیت تبدیل شدن افکارتان به زمان احتیاج دارد، این فاصله زمانی به شما این اجازه را می‌دهد به خوبی خواسته‌تان را بررسی کنید، بنابراین زمان کافی برای تغییر عقیده و برگزیدن خواسته‌ای دیگر به شما داده شده است.

پرسشی که بسیار مطرح می شود این است: چرا وقتی چیزی را می خواهیم به آن دست نمی یابیم؟ اگر تا به این جا کتاب را خوب مطالعه کرده اید حتماً جواب این پرسش را به خوبی می دانید، اما برای تاکید بیشتر بار دیگر توضیح می دهیم. اگر سال های زیادی است که خواسته ای دارید اما به آن دست نیافته اید، به این نتیجه رسیده اید که خالق زندگی تان نیستید. می خواهیم بدانید که اگر تنها یک چیز باشد که باید به آن یقین داشته باشید این واقعیت است که شما خالق تجربیات خود هستید. تنها دلیلی که شما به آنچه می خواستید دست نیافته اید این است که به صورت ناخود آگاه یا بر روی چیزهای دیگر توجه داشتید، یا بر روی ناخواسته توجه داشته اید. قانون جذب به سطح ارتعاشی شما پاسخ می دهد. بسیاری از مردم در سطح ارتعاشی قرار دارند که خودشان متوجه آن نیستند و متوجه نیستند که با سرعت هر چه تمام در جهت خلاف خواسته شان در حرکت هستند.

عدم آگاهی از این واقعیت دلیل اصلی این موضوع است که اکثر افراد تجاربی را از سر می گذرانند که خواهان آن نیستند. برای فهم بیشتر این موضوع فرض کنید بخواهید به سمت شمال حرکت کنید، مهم نیست با چه وسیله نقلیه ای به آن سمت بروید شما دیر یا زود به آن جا خواهید رسید. اما اگر در طول مسیر قطب نمای شما دچار مشکل شود و به سمت شرق حرکت کنید و سپس به سمت غرب، تمام طول عمرتان فقط به دور خود می چرخید و هرگز به شمال نخواهید رسید.

می خواهیم بدانید که سفر شما در زندگی از **جایگاه فعلی** به **جایگاه دلخواه** درست به همین صورت است، تنها تفاوت این است که قطب نمای شما، **سامانه عواطف و احساسات** شماست. شما با بررسی نوع احساسات در هر لحظه خواهید فهمید که آیا فکری هم جهت با خواسته تان دارید یا خیر. اگر احساس خوبی دارید **قطب نمای احساسات** به شما می گوید که افکار خوبی را برگزیده اید و در جهت دستیابی به خواسته تان هستید و اگر احساس بدی دارید این هشدار به شما داده می شود که افکار نامناسبی را برگزیده اید و به سمت ناخواسته در حرکت هستید.

هنگامی که کار با این قطب نمای پیشرفته که در وجود شما قرار داده شده است را به خوبی یاد گیرید آنگاه از سفرتان از جایگاه فعلی به جایگاه دلخواهتان لذت خواهید برد و دیر یا زود به مقصد مطلوب که همانا آروزی قلبی شماست، خواهید رسید.

بخش پانزدهم:

یادآوری شماره ۱۵: نقشی آگاهانه در تکامل کائنات داشته باشید

یادآوری موارد زیر بسیار مهم است:

- شما بخش جدایی ناپذیری از انرژی منبع و خالق هستید که شکلی مادی گرفته اید.
- کره خاکی که در آن زندگی می کنید، محیطی کاملاً مناسب برای فرآیند آفرینش و خلاقیت است.
- تنوعی که در این جهان وجود دارد برای تشخیص خواسته‌تان به شما کمک می کند.
- هنگامی که خواسته ای را به صورت آرزو مطرح می کنید، نیروهای خلاق کائنات در جهت خلق خواسته شما حرکت می کنند و این امر خود باعث گسترش جهان می شود.
- همه آرزوهای شما از بزرگ تا کوچک توسط خالق به طور کامل پاسخ داده می شود.
- با اجابت هر خواسته شما، جهان از تمام جهات گسترش می یابد.
- با گسترش کائنات تنوع بیشتر می شود
- با بیشتر شدن تنوع، خواسته های شما گسترش می یابد.
- با بیشتر شدن خواسته شما، کائنات بیشتر و بیشتر گسترش می یابد.
- کل این فرآیند خیر و برکت است.

تنها به این دلیل این بینش را با شما به اشتراک می گذاریم تا بتوانید به صورت آگاهانه در فرآیند تکامل نقش داشته باشید و از این فرآیند آفرینش و تکامل لذت ببرید.



بخش شانزدهم:

یادآوری شماره ۱۶: شما در فرآیند آفرینش شریک هستید

این جهان دارای چنان منابع بی پایانی برای تحقق تمام خواسته های شماست که حتی نمی‌توانید تصور کنید. این جهان همانند انباری است که از کوچکترین تا بزرگترین موارد خواستنی در آن یافت می‌شوند. تمام وجود شما حتی کوچکترین سلول های بدن شما خواسته‌هایی دارند و خالق هستی به تمام این خواسته ها آگاهی دارد و به آنها پاسخ می‌دهد. نکته ای که باید همواره به یاد داشته باشید این است که ناخواستنی ها باید وجود داشته باشند تا خواستنی ها مشخص شوند. بعضی از افراد اصرار دارند که اینچنین جهانی درست نیست، جهانی درست است که در آن ناخواستنی و موارد نامطلوب وجود نداشته باشد. آنها طالب جهانی هستند که تمام بخش های آن مطابق میل آنها باشد. پاسخ ما به شما این است که قرار نیست تمام تجارب این جهان را از سر بگذرانید، شما تنها باید به تجارب دلخواه خود تمرکز کنید و ناخواسته ها را نادیده بگیرید. به عبارت دیگر تا زمانی که ناخواسته وجود نداشته باشد خواسته قابل تشخیص نیست. تا زمانی که عنصر نامطلوبی به نام فقر وجود نداشته باشد عنصر مطلوبی به نام رفاه قابل تشخیص نیست.

مشکل بعضی از افراد این است که گمان می کنند وارد جهانی ناقص شده اند و باید آن را درست کنند. چیزی در این جهان ناقص و بیهوده آفریده نشده است، هر چه هست باید باشد. هر چه هست، چه خوب چه بد، برای تکمیل فرآیند خلقت لازم است. این نکته را درک کنید که جهانی که در آن هستید دارای نقص نیست و شما برای رفع نقص به آن کره خاکی پای نگذاشته اید. شما باید به آن کره خاکی به عنوان جایی برای خلق و آفرینش نگاه کنید و تنها وظیفه خود را این بدانید که در این فرآیند لذت بخش خلق و آفرینش خواسته هایتان حضوری آگاهانه داشته باشید. اگر این نکته را درک کنید آنگاه به تنوع عقاید و خواسته ها احترام می گذارید و به دنبال این نخواهید بود که همه افراد همانند شما بیندیشند و همه آرزوهایی را داشته باشند که شما دارید، تنها در این صورت است که می توانید زندگی پربار و سرشار از آرامش را تجربه کنید.

برای درک بیشتر این موضوع فرض کنید که شما به عنوان یک سرآشپز در یک آشپزخانه بزرگ هستید که تمام امکانات و مواد لازم در آن موجود است. تصمیم دارید کیک به خصوصی را بپزید و نحوه پخت آن و مواد لازم برای پخت آن را هم می دانید. در آن آشپزخانه علاوه بر مواد لازم شما مواد دیگری هم وجود دارد که به درد درست کردن کیک مورد نظر شما نمی خورد، در این حالت لازم نیست که شما تمام موادی که به کار شما نمی آیند را دور بریزید و تنها مواد لازم کیک مورد نظر خودتان را نگه دارید. تنها کاری که شما باید

کنید این است که بر روی مواد لازم‌تان توجه کنید و آنها را برای پخت کیک کنار بگذارید و بقیه مواد موجود در آشپزخانه را نادیده بگیرید. همانطور که می‌بینید احتیاجی به از بین بردن یا دور ریختن مواد ناخواسته وجود ندارد، تنها کافی است توجه خود را بر روی مواد لازم متمرکز کنید و مواد ناخواسته را به حال خودشان رها کنید و نادیده بگیرید.

به همین ترتیب تنوع موجود در عالم نباید باعث ترس شما شود، بگذارید هر کس خالق زندگی خودش باشد، اجازه دهید هر کس عقیده خود را داشته باشد. برای اینکه شما به خواسته مطلوبتان دست یابید لازم نیست تمام موارد نامطلوب در این جهان از بین روند، موارد نامطلوب و ناخواسته را به حال خودشان رها کنید و تمرکز را بر روی خواسته‌هایتان قرار دهید.

موضوع دیگری که باید به خوبی متوجه آن شوید این است که حسادت و رقابت کردن بی‌معنا هستند. این موضوع را درک کنید که چیزی که برای شما مقدر شده است تنها به شما اختصاص دارد، کسی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد و شما هم قادر نخواهید بود چیزی که متعلق به شخصی دیگر است را تصاحب کنید. منابع این جهان نامحدود است، فراوانی بخشی جدایی‌ناپذیر از این جهان است، در نتیجه به تمام خواسته‌ها و آرزوها پاسخ داده خواهد شد، خواسته هیچ کس بدون جواب نمی‌ماند. تنها کاری که باید کنید این است در ارتعاش مناسب قرار بگیرید و همواره در وضعیت پذیرش باشید، در این صورت همیشه برنده خواهید

بود و لازم نیست برای برنده شدن شما، کسی بازنده باشد، لازم نیست برای دستیابی به خواسته هایتان رقابت کنید.

البته اغلب افراد به دلیل مواجه شدن با کمبود در زندگی نمی توانند این حقیقت را بپذیرند، اما آنها غافل هستند که کمبودی که در زندگی تجربه می کنند به دلیل سطح ارتعاشی نامناسب آنهاست که آنها را در وضعیت مقاومت قرار داده است، آنها گام اول و دوم یعنی درخواست کردن و پاسخ دادن را تکمیل کرده اند اما گام سوم که دریافت و پذیرش است تکمیل نشده است. در نتیجه رقابت برای دستیابی به موهبت ها معنا ندارد، تنها مشکل در پذیرش و یا عدم پذیرش آن چیزی است که درخواست کرده اید.

بخش هفدهم:

یادآوری شماره ۱۷: کجا هستید و می خواهید کجا باشید؟

آیا تا به حال چیزی درباره سامانه موقعیت یاب که در وسایل نقلیه استفاده می شود، شنیده اید؟ آنتنی در بالای وسیله نقلیه وجود دارد که سیگنال هایی را برای ماهواره می فرستد و ماهواره موقعیت دقیق آن را مشخص می کند. سپس رایانه فاصله جایگاه فعلی شما و مقصد شما را اندازه گیری می کند و به شما اعلام می کند، سپس بهترین مسیر ممکن را به شما پیشنهاد می کند. سامانه موقعیت یاب هرگز نمی پرسد: کجا بودید؟ یا چرا آنجا بودید؟ وظیفه آن فقط این است که بهترین مسیر ممکن را به شما پیشنهاد کند. سامانه پیشرفته عواطف و احساسات شما هم دقیقاً به همین صورت است و تنها وظیفه آن رساندن شما از جایگاه فعلی به جایگاه دلخواهتان هست.

می خواهیم بدانید بزرگترین هدیه ای که شما می توانید برای اطرافیانتان به ارمغان بیاورید، حس خوب و شادی نشاط خودتان است. هنگامی که شما احساس خوب دارید و شادمان هستید به طور کامل با انرژی منبع در هماهنگی هستید و در این هنگام تمام اطرافیان شما از سعادت آن بهره مند می شوند.

باید بدانید که شادی و شادمانی امری درونی است و به محیط اطراف یا رفتار دیگران بستگی ندارد. بلکه به سطح ارتعاشی شما بستگی دارد. به همین صورت شادی دیگران هم به شما بستگی ندارد و تنها به سطح ارتعاشی خودشان مربوط است. نوع احساس شما به شما نشان می دهد که آیا ارتعاش شما با خواسته تان در توازن است یا خیر.

در هنگامی که خواسته ای دارید هیچ چیز مهم تر از این نیست که سطح ارتعاشی شما با خواسته تان یکی باشد. نوع احساس شما نشان دهنده این است که آیا در وضعیت مقاومت قرار دارید و یا در وضعیت پذیرش هستید. دستیابی به هر چیز خوب اعم از برکت، سلامتی، رفاه، آسایش و.. بستگی به این دارند که آیا احساس شما خوب است یا نه.

دقیقاً به همان صورت که طرح و برنامه سفری از یک شهر به شهر دیگر را می ریزید، می توانید سفری لذت بخش از وضعیت بد مالی به فراوانی مال و ثروت و یا از بیماری به سلامتی و از اضطراب به دل آسودگی داشته باشید. در سفرهای زمینی با توجه به علائم و تابلوها مسیر خود را تشخیص می دهید و اگر در مسیر اشتباهی قرار گرفتید بلافاصله تغییر مسیر می دهید و دوباره به مسیر درست وارد می شوید و در نهایت دیر یا زود به مقصد می رسید. به همین صورت در مسیر تحقق خواسته هایتان سیسم هدایت و مسیریابی شما، سامانه عواطف و احساسات شماست.

با تسلط بر نحوه کارکرد سیستم عواطف و احساساتتان به محض اینک از مسیر دستیابی به خواسته تان خارج شدید، متوجه خواهید شد و با تغییر افکارتان سطح ارتعاشی خود را با خواسته تان تنظیم می کنید.

سوالی که خیلی از افراد مطرح می کنند این است که چرا از بعضی موارد خیلی بدم می آید و از آنها متنفرم اما با کمال تعجب وارد زندگی من می شوند؟ باید بدانید که قانون جذب همواره حکمفرما است. هنگامی که شما به چیزی توجه می کنید سطح ارتعاشی شما با آن هماهنگ می شود و آن را وارد زندگی تان می کند. بنابراین هنگامی که ناخواسته ای توجه می کنید و مدام به آن نه می گوید، سطح ارتعاشی شما با آن ناخواسته یکی می شود و البته جای تعجب ندارد که به زودی وارد زندگی شما می شود و آن را تجربه می کنید.

اگر با ناخواسته ای روبرو شدید از آن اعراض کنید، اعراض به معنای روی برگرداندن است. یعنی هنگامی که ناخواسته ای را مشاهده کردید بلافاصله توجه خود را به سمت دیگری معطوف کنید. اگر فکری منفی به ذهنتان آمد نمی توانید با آن بجنگید و آن را از بین ببرید تنها کاری که باید کنید این است که آن فکر را به حال خود رها کنید و فکری مثبت را انتخاب کنید و تمام توجه خود را به آن فکر مثبت معطوف کنید. در این صورت آن فکر منفی و یا آن ناخواسته به هیچ وجه وارد زندگی شما نخواهد شد و آن را تجربه نخواهید کرد.

بخش هجدهم:

یادآوری شماره ۱۸: به تدریج می توانید فرکانس ارتعاش خود را تغییر دهید

این نکته را باید همواره به یاد داشته باشید گاهی اوقات نمی‌توانید با فکر جدیدی که برگزیده اید بلافاصله هم ارتعاش شوید. به طور مثال در حالت بد روحی و در پایین ترین حد ارتعاشی یعنی ترس و اضطراب هستید و دوستی از راه می‌رسد و از شما می‌خواهد تا بلافاصله افکاری مثبت را جایگزین کنید. چنین کاری فوراً امکان پذیر نیست، زیرا بین سطح ارتعاشی فعلی شما با سطح ارتعاشی بالاتر فاصله‌ی فرکانسی زیادی وجود دارد. اما در این کتاب خواهید آموخت که چگونه این فاصله فرکانسی را پر کنید و از حال بد به حال خوب دست یابید.

هر فکر در شما واکنش عاطفی و احساسی متفاوتی ایجاد می‌کند. در نتیجه همواره به خود بگویید: می‌خواهم احساس خوبی داشته باشم، بنابراین تنها افکاری را انتخاب می‌کنم که حس خوبی را به من القاء می‌کنند.

به عبارتی اگر صرفاً خواهان زندگی سعادتمندی باشید، اما افکاری را در سر می‌پرورانید که به دور از سعادت هستند، موفق نخواهید شد و هرگز سعادت را تجربه نخواهید کرد. زیرا قانون جذب با سطح ارتعاشی شما کار می‌کند و سطح ارتعاشی شما هم رابطه مستقیمی با

افکار شما دارد. اما اگر تصمیم بگیرید و خود را متعهد کنید که افکار مثبت را انتخاب کنید، به صورت خود به خود سعادتمند و زندگی شما می شود. زیرا افکار مثبت شما باعث می شوند که با منبع انرژی در هماهنگی کامل قرار بگیرید.



بخش نوزدهم:

یادآوری شماره ۱۹: فقط خودتان قادر به درک سطح ارتعاشی خواسته‌ها و آرزوهایتان هستید

هر آنچه انتظار داشته باشید به سمت شما می‌آید. به هرچه باور داشته باشید آن را تجربه خواهید کرد. به هرچه توجه کنید و از آن بترسید، به سرتان می‌آید. احساسات شما به خوبی مشخص می‌کند به چه سمتی در حرکت هستید. شما به صورت کامل خالق تجربیات خود هستید و با تسلط بر سامانه هدایت احساسات و عواطفتان می‌توانید به هر آنچه می‌خواهید دست یابید.

باورهای شما واقعیت شما را تشکیل می‌دهند، اگر تجربیاتی را از سر می‌گذرانید که آنها را نمی‌خواهید باید باورهای خود را تغییر دهید. اگر خواهان تجربیات جدیدی در زندگی هستید به باورهای جدیدی نیاز دارید. **باورها همان فکری هستند که بارها در ذهن شما تکرار شده اند، فکری که در ذهن شما تثبیت شده اند.** اگر می‌خواهید باورهای خود را تغییر دهید باید افکار متفاوتی را انتخاب کنید و این کار به تمرین و تمرکز نیاز دارد. اگر همانند گذشته فکر کنید و تغییری در فکر خود ایجاد نکنید باورهای شما تغییری نمی‌کنند و در نتیجه هیچ چیز در زندگی شما تغییر نمی‌کند.

خیلی از افراد می گویند: من گیر افتاده ام و سال ها است در یکجا مانده ام.

دلیل اینکه احساس می کنید در یکجا مانده اید این است که برای مدت زیادی یک فکر محدودکننده در ذهن شما جریان دارد و شما به همان چسبیده اید و آن را به یک باور محدودکننده تبدیل کرده اید. اگر می خواهید زندگی تان دستخوش تغییر شود باید افکار جدیدی را برگزینید.

نکته دیگری که باید همواره به یاد داشته باشید این است که دیگران قادر نیستند آرزوها و خواسته های شما را درک کنند، و اصلاً قرار هم نیست چنین کاری کنند. زیرا دیگران قادر به درک ارتعاش خواسته شما نیستند.

هنگامی که شما خواسته و آرزویی دارید در یک سطح ارتعاشی خاص قرار می گیرید که دیگران به آن سطح دسترسی ندارند.

بنابراین در مسیر تحقق خواسته هایتان با پیشنهادات، نظریات و مخالفت های زیادی از جانب دیگران مواجه می شوید، البته آنها نیت خیر دارند و به اصطلاح خیر و صلاح شما را می خواهند، اما باید بدانید که به دلیل عدم دسترسی آنها به سطح ارتعاشی خواسته و آرزوی شما، به هیچ وجه آرزو و خواسته شما را درک نمی کنند به همین دلیل با شما مخالفت می کنند.

در نتیجه این نکته را به خوبی درک کنید که هیچ کس بهتر از شما نمی داند چه چیزی برای شما بهتر است، بر شما واجب است که خودتان کنترل زندگی را به دست گیرید و تنها خودتان برای زندگی تان تصمیم گیری کنید.



بخش بیستم:

یادآوری شماره ۲۰: علت عدم دستیابی به خواسته‌ام چیست؟

هنگامی که خواستار به دست آوردن چیزی هستید اما آن را به دست نمی‌آورید به این نتیجه می‌رسید که عوامل بیرونی مانع دستیابی شما به خواسته تان شده‌اند. اما حقیقت این است که تنها چیزی که مانع دستیابی شما به اهدافتان است سطح ارتعاشی نامناسب خود شماست. هنگامی که به قدرت افکار و احساسات خود پی ببرید خواهید فهمید خود شما خالق تجربیات زندگی تان هستید.

یادتان باشد که اگر انتظار چیزی را نداشته باشید آن را به دست نخواهید آورد. هنگامی که **باور** دارید آرزوی شما دیر یا زود محقق می‌شود آنگاه در حالت کاملاً خلاق قرار دارید و در سطح ارتعاشی مناسبی قرار خواهید گرفت. وقتی احساساتی مثبت مانند اشتیاق، هیجان و عشق داشته باشید در حالت پذیرش کامل قرار دارید و هیچ مانع و مقاومتی از جانب شما برای دستیابی به خواسته تان وجود ندارد. اما اگر احساسات منفی مانند ترس، خشم، افسردگی داشته باشید در حالت مقاومت قرار دارید و خودتان مانع دستیابی به خواسته‌تان می‌شوید.

هنگامی که از قانون جذب اطلاعی ندارید از وقایع اطرافتان ترس دارید و می خواهید تمام عوامل بیرونی را تحت کنترل داشته باشید. اما بعد از درک قانون جذب و نحوه عملکرد آن دیگر از وقایع اطراف ترسی ندارید، زیرا می دانید اگر سطح ارتعاشی مناسبی داشته باشید هرگز موارد ناخواسته وارد زندگی شما نمی شوند. **تنها راه ورود ناخواسته توجه کردن به آن و هم ارتعاش شدن با آن است.**

نکته ای که باید همواره به یاد داشته باشید این است که هدف اصلی شما در زندگی نباید دستیابی به پول یا چیزهای دیگر باشد. هدف اصلی شما باید **شاد زیستن** باشد. هدف اصلی شما باید **احساس خوب داشتن** باشد. یادتان باشد اساس زندگی آزادی است و نتیجه زندگی گسترش و تکامل جهان هستی است، اما هدف اصلی احساس خوب داشتن و شاد بودن است. اگر هدف اصلی شما احساس خوب داشتن باشد آنگاه خود به خود تمام خواسته های مادی و غیرمادی در زندگی شما به صورت کاملاً طبیعی راه پیدا می کنند و شما غرق در سعادت می شوید.

نکته دیگری که باید بدانید این است که شکرگزاری تمام مقاومت های درونی شما را از بین می برد و شما را با هماهنگی کامل با منبع قرار می دهد. شما بخشی از انرژی کل هستید و اگر بتوانید با منبع در هماهنگی کامل باشید آنگاه احساس بسیار خوبی خواهید داشت، اما اگر از لحاظ ارتعاشی از منبع خود فاصله بگیرید احساس شما بد خواهد شد.

شکرگزار بودن نزدیک ترین سطح ارتعاشی به منبع را دارد. هنگامی که به خودتان عشق می ورزید و از همانی که هستید خشنود هستید و دست از انتقاد کردن خودتان برمی دارید به هماهنگی کامل با منبع دست یافته اید. همچنین هنگام قدردان بودن نسبت به دیگران و تعریف و تمجید کردن از آنها به هماهنگی کامل دست می یابید. برعکس اگر مدام از دیگران عیب جویی کنید و آنها را مورد انتقاد قرار دهید از منبع دور می شوید و احساس بدی خواهید داشت.

این را به خوبی تجربه کرده اید که به طور مثال هنگامی که مادربزرگ شما از شما تعریف می کند چقدر احساس خوبی پیدا می کنید و برعکس هنگامی که معلمان و یا اطرافیان شما را تحقیر می کنند چقدر احساس بدی پیدا میکنید، زیرا گفته های آنها با هویت الهی شما در تضاد است.

سوال دیگری که بسیار پرسیده می شود این است که آیا این خودخواهی نیست که من طالب دستیابی به هر آنچه می خواهم باشم؟ آیا حق دیگران ضایع نمی شود؟

در جواب باید بگوییم این طرز فکر ناشی از این تصور نادرست است که فراوانی محدود است. شما فکر می کنید اگر خواسته هایی بزرگ داشته باشید بخش زیادی از نعمت ها را برای خود تصاحب می کنید و به دیگران چیزی نمی رسد در صورتی که به نسبت درخواست

شما جهان گسترش می یابد. این جهان بر اساس فراوانی خلق شده است. لازم نیست کسی
مریض شود تا شما به اوج سلامتی و تندرستی دست یابید. دستیابی شما به سلامتی دیگران
را از سلامت محروم نمی کند.



بخش بیست و یکم:

یادآوری شماره ۲۱: مقیاس و طیف عواطف شما

موارد زیر را به خوبی به خاطر بسپارید:

- فکر و توجه شما باید بر روی خواسته تان متمرکز باشد. زیرا به هر آنچه فکر کنید خواهید رسید، چه بخواهید و چه نخواهید.
- هر فکر ارتعاشی دارد، که ارتعاش شما را تعیین می کند و از طرفی قانون جذب با ارتعاش شما کار دارد نه خواسته شما. شاید خواسته شما ثروت باشد اما اگر با ارتعاش فقر هم فرکانس باشید چیزی جز فقر نسیب شما نمی شود.
- اگر برای مدت کافی ارتعاش خود را در سطح مناسبی نگه دارید، شاهد متجلی شدن خواسته تان خواهید بود.
- با بررسی نوع احساس و عواطف خودتان ببینید آیا با آرزوی خواسته تان هم فرکانس هستید و یا با فقدان آن. احساس بد از جمله ناامیدی، سرخوردگی، شک و تردید نشان دهنده این هستند که با فقدان آرزوی خود هم فرکانس هستید و هر لحظه از آن دورتر خواهید شد.

افرادی که با قانون جذب آشنا می شوند نگران می شوند که نکند افکار ناخودآگاه و نامناسب آنها باعث شود از خواسته خود فاصله بگیرند. باید بدانید که دلیلی برای نگرانی وجود ندارد زیرا با تمرین یاد خواهید گرفت که چگونه بر روی افکار مثبت و سازنده تمرکز کنید و افکار منفی را به حال خودشان رها کنید. یادتان باشد شما نمی توانید افکار منفی را از بین ببرید زیرا این افکار به صورت ناخودآگاه در ذهن شما در جریان هستند، تنها وظیفه شما این است که از بین رود خروشان افکار، فکری مثبت و سازنده را انتخاب کنید و افکار منفی را به حال خودشان رها کنید تا خود به خود محو شوند. جنگیدن با افکار منفی تنها باعث می شوند توجه بیشتری به آنها کنید و در نتیجه بعد از چند دقیقه به صورت ناخواسته با آن فکر منفی هم ارتعاش می شوید.

برای فهم بیشتر این موضوع فرض کنید اتفاق بدی برای شما رخ داده است، حس بسیار بدی دارید و احساس می کنید دنیا به آخر رسیده است، در یک کلام شما دچار افسردگی شده‌اید. افسردگی یکی از پایین ترین سطح ارتعاشات موجود است. در این هنگام شما به هیچ وجه به ارتعاشات بالا دسترسی ندارید. شما نمی توانید هم افسرده باشید و هم شکر گزار. زیرا شکر گزار بودن نزدیکترین سطح ارتعاشی به منبع است و فاصله بسیار زیادی با احساس افسردگی دارد.

در این هنگام شما باید به تدریج این فاصله را پر کنید. ابتدا خود را به کاری مشغول کنید، پس از پایان آن کار دوباره کار دیگری را برگزینید و سپس فکری مثبت و لذت بخش را انتخاب کنید و کمی درباره آن بیندیشید، همین روند را ادامه دهید تا به تدریج سطح ارتعاشی شما بالا بیاید. بعد از چند مدت تمرین خواهید توانست تنها با صرف چند دقیقه خودتان را از ارتعاش افسردگی به ارتعاش های بالاتری مثل اشتیاق و شکرگزار بودن برسانید.

در ادامه مقایس و طیفی از احساسات شما آورده شده است، اما باید بدانید تمام این احساسات در دو نوع احساس خلاصه می شوند: **احساس خوب و احساس بد**. این مقیاس و طبقه بندی نشان دهنده میزان سطح ارتعاشی و پذیرش شماست. وقتی با این مقیاس آشنا شوید می توانید به صورت عمدی سطح ارتعاش خود را بالا ببرید و همانطور که می دانید سطح ارتعاشی شما مهمترین موضوع برای دستیابی به خواسته تان است.

به طور مثال خشم از ارتعاش بهتری نسبت به افسردگی برخوردار است اگر کسی در حالت افسردگی قرار دارد و در همان لحظه فکری خشم آلود را انتخاب کند ناگهان به سطح بالاتری از لحاظ ارتعاشی می رود و از افسردگی خلاص می شود، البته باید بداند که نباید در ارتعاش خشم زیاد باقی بماند و باید دوباره فکری دیگر با سطح ارتعاشی بالاتر را انتخاب کند. دوباره تاکید می کنیم در هنگام افسردگی که پایین ترین سطح ارتعاشی است شما به هیچ وجه به ارتعاش های خیلی بالا مانند عشق و اشتیاق دسترسی ندارید.

به روند زیر توجه کنید:

- خشم شما را از افسردگی و ترس و ناامیدی خلاص می کند.
 - حس ملامت شما را از خشم رها می کند.
 - حس رضایت شما را از ملامت خلاص می کند.
 - سپس حس امیدوار بودن شما را یک سطح بالاتر می برد.
 - سپس حس اشتیاق شما را باز به سطح بالاتری می برد.
 - و در نهایت حس شکرگزار بودن شما را در بالاترین سطح قرار می دهد.
- با تمرین، به تدریج بر سامانه عواطف و احساسات خود تسلط پیدا می کنید و در کمترین زمان می توانید از احساسات و افکار نامناسب رها شوید.
- هنگامی که شما در بالاترین سطح ارتعاشی قرار دارید از موارد زیر آگاه هستید:
- آزادید.
 - قوی هستید.
 - سرشار از مهربانی و شفقت هستید.
 - دارای ارزش هستید.
 - هدف دارید.

طیف عواطف و احساسات شما به شرح زیر است:



۱. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری
۲. شور و هیجان و اشتیاق
۳. انتظارات مثبت/باور
۴. امیدوار بودن
۵. رضایت
۶. ملال
۷. بدبینی
۸. سرخوردگی/بی‌قراری/بی‌صبوری
۹. آشفته بودن
۱۰. مأیوس بودن
۱۱. تردید
۱۲. نگرانی
۱۳. ملامت کردن
۱۴. ناامیدی
۱۵. انتقام
۱۶. نفرت/خشم
۱۷. حسادت
۱۸. عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی
۱۹. ترس/اندوه/افسردگی/ناامیدی/نداشتن توانایی

یادتان باشد آنچه که مهم است این است که از احساس بد به احساس بهتر بروید، کلمات زیاد مهم نیستند. به طور مثال حتماً لازم نیست بعد از حس حسادت حس خشم را برگزینید، اما باید بدانید که حس حسادت از حس عشق و شکرگزار بودن فاصله زیادی دارد.



قسمت دوم

تمریناتی که به شما کمک می کنند
هرآنچه را به یاد آورده اید به کار گیرید

بخش بیست و دوم: قدرت قدردانی و تعریف و تمجید

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که قصد دارید سطح ارتعاش خود را بالاتر ببرید.
- هنگامی که می خواهید احساس خود را بهتر کنید.
- هنگامی که در ترافیک و یا صف هستید و می خواهید کار مفیدی انجام دهید و در عین حال از کاهش سطح ارتعاشی تان جلوگیری کنید.
- هنگامی که عوامل بیرونی منفی وجود دارند که باعث بروز احساسات منفی در شما شده اند و بخواهید کنترل احساسات خود را به دست بگیرید.
- هنگامی که افکار منفی و حرف های دیگران در حال کاهش سطح ارتعاشی شما هستند و می خواهید مانع ادامه این روند شوید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۲۰. آزادی/عشق/سپاس گزاری

۲۱. شور و هیجان و اشتیاق

۲۲. انتظارات مثبت/باور

۲۳. امیدوار بودن

۲۴. رضایت

اگر احساسات شما در گستره پنج طیف بالا است این تمرین بیشترین کارایی را دارد. (برای مشاهده طیف کامل عواطف تان به بخش بیست و یکم مراجعه کنید.)

می توانید این تمرین را در هر جا و مکانی انجام دهید، اگر بتوانید این تمرین را بر روی کاغذ بنویسید بسیار بهتر است اما اگر به قلم و کاغذ دسترسی ندارید این کار الزامی نیست.

برای شروع به اطراف خود نگاه کنید و چیزی را پیدا کنید که از نظر شما تحسین برانگیز است، توجه خود را به آن چیز معطوف کنید و تمام جنبه های مثبت آن را بررسی کنید، ببینید از نظر شما آن چیز چقدر زیبا و یا مفید است. تا می توانید بابت آن قدردانی کنید و آن را مورد تعریف و تمجید قرار دهید.

پس از آنکه احساس شما بهتر شد و سطح ارتعاشی شما بالاتر رفت به سراغ چیزی دیگر بروید و روند بالا را برای آن تکرار کنید. این تمرین باعث بالا رفتن سطح ارتعاشی شما می شود، اگر این تمرین را به خوبی انجام دهید می توانید پس از گذر چند دقیقه به بالاترین سطح ارتعاشی یعنی **عشق و شکر گزار بودن** دست یابید.

برای انجام این تمرین سعی کنید حتماً موارد قابل تعریف و تمجید را پیدا کنید، لازم نیست به اجبار بخواهید چیزی نامطلوب یا بد را برای خودتان خوب جلوه دهید. ممکن است با کسانی برخورد کنید که ناامید و افسرده هستند و امواج منفی به شما می فرستند. در این

صورت دیگر جایی برای تعریف و تمجید وجود ندارد. قرار نیست که به هر چیزی که خوشتان نمی‌آید نگاه کنید و از آن تعریف و تمجید کنید. به جای این کار به چیزی نگاه کنید که احساس خوبی در شما به وجود می‌آورد.

اگر در حین انجام این تمرین با موارد منفی مواجه شدید بلافاصله از آنها روی برگردانید و توجه ای به آنها نکنید و به دنبال چیزی خوب و قابل تعریف بگردید. بر طبق قانون جذب هر چه به موارد خوب و مثبت بیشتری توجه کنید، جهان موارد خوب بیشتری را در مسیر شما قرار می‌دهد.

ارتعاش قدردانی و تعریف و تمجید فاصله نزدیکی با ارتعاش **شکرگزاری** دارد، بنابراین در صورتی که این تمرین را به خوبی انجام دهید با بعد غیرمادی و معنوی وجودتان در هماهنگی کامل قرار می‌گیرید و می‌توانید از الهامات و راهنمایی‌های بعد معنوی وجودتان بهره‌مند شوید.

هر چه بیشتر قدردان باشید و از موارد مثبت اطرافتان تعریف و تمجید کنید مقاومت شما کاهش می‌یابد و در حالت پذیرش قرار می‌گیرید، حالتی که در آن در آمادگی کامل برای دریافت خواسته‌های خود هستید.

در ابتدا روزانه ۱۰ دقیقه انجام این تمرین کافی است، اما بعد از گذشت چند روز که این تمرین به صورت یک عادت رفتاری در ضمیر ناخودآگاه شما تثبیت شود آنگاه خودبه خود چند ثانیه این جا و چند ثانیه آن جا، این تمرین را به کار می برید و می توانید از این طریق همواره احساس خوب خود را حفظ کنید.

برای فهم بیشتر این تمرین به مثال های زیر توجه کنید:

فرض کنید در صفی برای انجام کاری در جلوی یک ساختمان ایستاده اید، برای انجام این

تمرین ممکن است موارد مثبت زیر را پیدا کنید:

چه ساختمان قشنگی است.

چقدر آن را تمیز نگه داشته اند.

چقدر رفتار کارکنان این ساختمان دوستانه است.

رفتار آن مادر چقدر با بچه اش زیباست.

این خانم چه بلوز قشنگی بر تن دارد.

امروز چه روز خوبی است.

توقفگاه این ساختمان چقدر جا دارد.

مثال دیگر: فرض کنید در حال رانندگی از خانه به محل کارتان هستید:

خودرویم را دوست دارم.

این بزرگراه جدید چقدر عالی ساخته شده است.

دارد باران می‌آید، عجب هوای معرکه‌ای.

خودرویم مطمئن و قابل اعتماد است.

از شغلم کاملاً راضی هستم.

چه مناظر زیبایی برای تماشا وجود دارد.

وقتی این تمرین را انجام دهید متوجه می‌شوید حتی اگر تمام روز به قدردانی و تعریف و

تمجید موارد مثبت بپردازید باز هم وقت کم خواهید آورد. در نهایت تعریف و تمجید این

قدرت را دارد که شما را به ارتعاش **شکرگزاری** که نزدیکترین ارتعاش به خالق است،

برساند.

نظر آبراهام درباره قدردانی و تعریف و تمجید:

هر گاه درباره چیزی تعریف و تمجید کنید، در واقع به کائنات می گوئید: **لطفاً بیشتر از**

همین!

پرسشی که مطرح می شود این است که آیا قدردانی در نهایت منجر به عشق می شود؟

در جواب باید بگوییم قدردانی و تعریف و تمجید از نزدیک ترین ارتعاشات به عشق هستند.

قدردانی به احساس شکرگزاری منتهی خواهد شد و چون احساس شکر گزار بودن و عشق

دارای یک سطح ارتعاشی هستند می توانیم بگوییم پاسخ سوال شما مثبت است و قدردانی و

تعریف و تمجید در نهایت منجر به عشق می شوند.

هر چه بیشتر تعریف و تمجید کنید موارد بیشتری برای قدردانی پیدا خواهید کرد، به همین

دلیل قدردانی در نهایت به حس شکر گزار بودن که همان عشق است منتهی می شود. هنگامی

که تصمیم بگیرید مدام در سطح ارتعاشی قدردانی، تعریف و تمجید و شکرگزاری باقی

بمانید آنگاه در ارتباط کامل با منبع و خالق خودتان قرار می گیرید و سعادت در زندگی شما

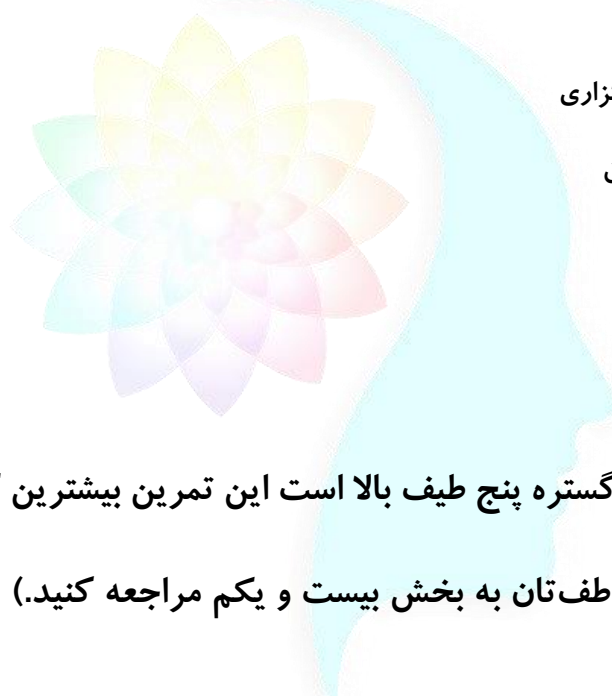
جاری خواهد شد.

بخش بیست و سوم: جعبه جادویی

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که تصمیم دارید خواسته خود را به جوهر هستی القاء کنید.
- هنگامی که می خواهید جزئیات بیشتری از خواسته تان را به کائنات اعلام کنید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



۱. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری

۲. شور و هیجان و اشتیاق

۳. انتظارات مثبت/باور

۴. امیدوار بودن

۵. رضایت

اگر احساسات شما در گستره پنج طیف بالا است این تمرین بیشترین کارایی را دارد. (برای

مشاهده طیف کامل عواطف تان به بخش بیست و یکم مراجعه کنید.)

برای شروع ابتدا جعبه ای را تهیه کنید که ظاهری شکیل و زیبا داشته باشد. روی گوشه ای

از جعبه بنویسید: تمام خواسته های من در این جعبه است.

سپس عکس هایی از خانه رویایی تان، وسایل منزل، خودروی مورد علاقه تان، لباس هایی مورد علاقه تان و هر چیز دیگری تهیه کنید و درون آن قرار دهید. لازم نیست در همان بار اول عکس تمام خواسته هایتان را تهیه کنید، می توانید طی روزها و هفته ها هر وقت عکسی از خواسته خود پیدا کردید در آن قرار دهید.

یادتان باشد در هنگام قرار دادن این عکس ها نباید تردید و شکی نسبت به دست آوردن آنها داشته باشید، در غیر این صورت شما در وضعیت مقاومت قرار می گیرید. باید در هنگام انجام این تمرین حس خوبی داشته باشید، تنها در این صورت است که در وضعیت پذیرش قرار می گیرید. کسانی که شک و تردید را کنار می گذارند و با احساس خوب این تمرین را مورد آزمایش قرار می دهند، دیر یا زود شاهد متجلی شدن خواسته هایشان هستند.

یادتان باشد احساس **رضایت** بین پنج حس خوب قرار دارد، **کسانی که نسبت به داشته های خود راضی هستند و غصه نداشته هایشان را نمی خورند خیلی زودتر به خواسته هایشان دست می یابند.** آنها قدردان و شکرگزار داشته های فعلی خود هستند و در عین حال با احساس سرشار از شور و اشتیاق به خواسته هایشان اجازه ورود به زندگیشان را می دهند.

از طرفی کسانی که از داشته های فعلی شان راضی نیستند و مدام در حال غر زدن هستند، در وضعیت مقاومت قرار می گیرند و به هیچ کدام از خواسته هایشان دست نمی یابند. در

حقیقت افکار منفی شان، آنها را در سطح ارتعاشی نامناسبی قرار می دهد. به بیان دیگر افرادی که از داشته هایشان لذت می برند و در لحظه حال زندگی می کنند، زندگی فوق العاده ای را تجربه می کنند و هر آنچه را که می خواهند دیر یا زود به دست می آورند. زیرا احساس رضایت شان، آنها را در سطح ارتعاشی بسیار مناسبی قرار می دهد و با انرژی منبع در هماهنگی کامل به سر می برند.

اگر این تمرین را با احساس خوب انجام دهید، به روشی فوق العاده برای خلق خواسته هایتان تبدیل می شود.

نظر آبراهام درباره تمرین جعبه جادویی:

می توانید این تمرین را به صورت ذهنی انجام دهید، یعنی در قلمروی تخیل تان خانه مورد علاقه تان را بسازید، خودروی مورد علاقه تان را به وضوح تصویرسازی کنید و هر آنچه را می خواهید تجسم و تصویر سازی کنید. اما این کار مستلزم داشتن قوه تخیلی قوی است. برای شروع بهتر است از همان جعبه استفاده کنید و عکس خواسته هایتان را در آن قرار دهید.

می خواهیم بدانید که در صورتی که مقاومت را کنار بگذارید و افکار منفی را نادیده بگیرید به هر آنچه می خواهید دیر یا زود دست خواهید یافت.

از طرفی باید بدانید که تخیل شما کارگاه خلاقیت شماست. شاید این موضوع برای شما عجیب باشد اما هر آنچه که بخواهد از حیظه غیرمادی به حیظه مادی وارد شود باید ابتدا در قلمروی تخیل کسی شکل گرفته باشد. اگر در این باره شک دارید کافی است نگاهی به اطراف خود بیندازید، هر آنچه از آن استفاده می کنید روزی تنها فکری خام در قلمروی تخیل کسی بوده است. همه شما از قدرت تصویرسازی بهره مند هستید اما این قدرت به دلیل عدم استفاده در بعضی از شما تضعیف شده است. بعضی از افراد هم به صورت غیرارادی ناخواسته های خود را تجسم و تصویرسازی می کنند. برای شروع می توانید هر آنچه در جعبه قرار می دهید در ذهن خود نیز تجسم و تصویر سازی کنید.

بخش بیست و چهارم: کارگاه آفرینش

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می خواهید بر روی خواسته ای که برای شما اهمیت زیادی دارد تمرکز کنید.

- هنگامی که می خواهید در حالت پذیرش بیشتری قرار گیرد، تا خواسته های شما به زندگی تان راه پیدا کنند.

- هنگامی که می خواهید در بالاترین سطح جذب قرار بگیرید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۱. آزادی/عشق/سپاس گذاری

۲. شور و هیجان و اشتیاق

۳. انتظارات مثبت/باور

۴. امیدوار بودن

۵. رضایت

همانند تمرین قبل اگر این تمرین را به صورت کتبی انجام دهید کارایی بیشتری خواهد داشت، اما لزومی ندارد و می توانید در هنگام رانندگی و پیاده روی، آن را به صورت ذهنی انجام دهید.

این تمرین را برای چهار جنبه مختلف از زندگی انجام می دهیم:

- وضعیت جسمی و فیزیکی

- خانه

- روابط

- شغل

ابتدا بر روی جنبه جسمی تمرکز می کنیم و این پرسش را مطرح می کنید که برای جسم خود چه کارهایی را باید انجام دهید؟ لازم نیست لیست بلندبالایی بشود. به طور مثال:

خواسته من این است که وزنم به کیلوگرم برسد.

خواسته من این است که موهایم بلند و زیبا شود.

خواسته من این است که آن لباس مورد علاقه ام را خریداری کنم.

خواسته ام این است که بدنم قوی و ورزیده شود.

حالا بر روی هر کدام از آنها جداگانه تمرکز کنید و از خود بپرسید چرا همچین خواسته ای دارید؟ برای مثال: چرا می خواهم وزنم ... کیلوگرم شود؟

زیرا اعتماد به نفس من افزایش می یابد.

زیرا می توانم آن لباس مورد علاقه ام را بپوشم.

وقتی فکر می کنید که چرا چیزی را می خواهید مقاومت شما کم می شود و خواسته شما از وضوح بیشتری برخوردار می شود. اما یادتان باشد که اگر به خود بگویید فلان زمان حتماً باید به خواسته ام برسم مقاومت درونی شما افزایش می یابد، مخصوصاً اگر بخواهید به سرعت به آن دست یابید، زیرا زمان تحقق خواسته شما چیزی نیست که شما تعیین کننده آن باشید.

سپس به سراغ ۳ جنبه دیگر یعنی خانه، روابط و شغل بروید. به طور مثال درباره خانه بنویسید:

خواسته من این است که خانه ای بزرگ داشته باشم.

خواسته من این است که آشپزخانه بزرگی داشته باشد.

خواسته من این است که باغچه ای برای کاشت گل داشته باشد.

...و

سپس از خود بپرسید خانه بزرگ را چرا می‌خواهید:

در خانه بزرگ می‌توانم دوستانم را جمع کنم.

می‌توانم میهمانی‌های جالبی بدهم.

فهرست شما می‌تواند بسیار طولانی و مفصل شود و دلایل زیادی هم پیدا کنید. این فهرست اگر طولانی شود، باعث جمع شدن انرژی بیش‌تری می‌شود و شما را زودتر به هدف می‌رساند. به شما توصیه می‌کنیم هر روز تمرین کارگاه آفرینش را انجام دهید، حتی شده برای زمانی کوتاه باشد. پانزده تا بیست دقیقه کافی است. اگر جایی هم باشد که چند دقیقه‌ای بتوانید بنشینید و بنویسید خیلی خوب است. فکرتان را به وضوح بر آنچه می‌خواهید متمرکز کنید تا عواطف مثبت در شما برانگیخته شود. یادتان باشد اگر در سطح ارتعاشی بسیار پایینی هستید این تمرین کارایی ندارد.

نظر آبراهام در رابطه با تمرین کارگاه آفرینش:

شما همانند یک آهنربا که آهن را جذب می کند، مردم و شرایط را از طریق افکارتان به زندگی تان جذب می کنید. تمرین کارگاه آفرینش باعث می شود هر آنچه را می خواهید به وضوح مشخص کنید. این تمرین روزانه وقت اندکی از شما می گیرد، اما از قدرت بسیار زیادی برای جذب خواسته هایتان برخوردار است.



بخش بیست و پنجم: تجسم خلاق

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که احساس خوبی دارید و می خواهید سطح ارتعاش خود را بالاتر ببرید و در حالت پذیرش قرار بگیرید.

- هنگامی که وقت آزاد دارید و می خواهید آن را به شکل دلپذیری سپری کنید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۱. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری

۲. شور و هیجان و اشتیاق

۳. انتظارات مثبت/باور

۴. امیدوار بودن

۵. رضایت

یادتان باشد در جهانی زندگی می کنید که همه چیز انرژی و ارتعاش است و قانون جذب، قانونی انکارناپذیر است. توجه شما به هر چه متمرکز شود، چه آن را بخواهید یا نخواهید به سمت شما جذب می شود. کائنات همواره به افکار و احساس شما یعنی به ارتعاشاتی که از خود صادر می کنید، پاسخ خواهد. جایگاه فعلی شما برای کائنات اهمیتی ندارد، فرقی نمیکند صاحب یک میلیارد پول هستید و یا اینکه تنها فکر داشتن آن را در سر دارید.

در تمرین تجسم خلاق، به طور ارادی وارد قلمروی تخیل خود می شوید و هر آنچه را که می خواهید تصویرسازی می کنید، این کار باعث می شود از لحاظ ارتعاشی با آنچه تجسم می کنید، هم فرکانس شوید. همچنین تجسم خلاق باعث می شود سطح ارتعاشی شما بالا رود و به همان نسبت احساس شما بهتر خواهد شد.

بیشتر مردم ارتعاشاتی را که از خود صادر می کنند تحت تاثیر عوامل محیطی است، در حقیقت آنها هیچ کنترلی بر روی احساسات خود ندارد و با تغییر شرایط محیطی بلافاصله احساسات آنها تغییر می کند. بنابراین خودشان نقشی در خلق تجربیاتشان ندارند و از این واقعیت غافل هستند که خود می توانند خالق زندگی شان باشند.

تمرین تجسم خلاق، این امکان را فراهم می کند که فارغ از عوامل بیرونی و محیطی هر آنچه را می خواهید در قلمرو تخیل تان تصویر سازی کنید و از این طریق سطح ارتعاشی انرژی خود را بالا ببرید.

همانطور که در قسمت اول کتاب مطرح شد، فرآیند خلق کردن از ۳ مرحله تشکیل می شود: درخواست، پاسخ، دریافت (پذیرش). همانطور که گفتیم دو مرحله اول خود به خود انجام می شود. این مرحله سوم است که از اهمیت زیادی برخوردار است. یادتان باشد هنگامی که بر روی کمبود چیزی تمرکز دارید و احساس می کنید دستیابی به آن تقریباً غیرممکن است، شما در حالت مقاومت قرار دارید. در این حالت به جای اینکه با خواسته هم ارتعاش باشید

با کمبود آن هم ارتعاش هستید. اگر می خواهید به خواسته تان دست یابید باید مرحله سوم را به خوبی انجام دهید، باید سعی کنید همواره در سطح ارتعاشی بالا قرار داشته باشید.

اگر احساس خوبی ندارید، در حقیقت سامانه احساسات تان به شما هشدار می دهد که در حالت مقاومت قرار دارید. همانطور که گفتیم احساس شما از افکار شما ناشی می شود، در نتیجه اگر احساس نامناسبی دارید یعنی افکار نامناسبی دارید. یکی از قدرتمندترین تکنیک ها برای حل این مشکل مراقبه است. در فرآیند مراقبه ذهن شما آرام می گیرد و هیاهوی افکار از بین می رود و در نتیجه ارتعاش شما خود به خود بالا می رود.

هنگامی که احساس نامناسبی دارید نمی توانید از تمرین تجسم خلاق استفاده کنید، زیرا شما برای تصویرسازی ذهنی به تمرکز نیاز دارید. بنابراین قبل از ورود به قلمروی تخیل و انجام دادن تمرین تجسم خلاق ابتدا به مدت چند دقیقه مراقبه کنید تا هیاهوی افکار شما خاموش شود.

برای شروع تمرین تجسم خلاق بهترین حالت این است که ابتدا بر روی تخت دراز بکشید، به مدت چند دقیقه بر روی تنفس خود تمرکز کنید، تنها به دم و بازدم خود توجه داشته باشید، دیری نمی گذرد که هیاهوی ذهن تان کمتر می شوند و به همان نسبت احساس شما بهتر می شود. پس از چند دقیقه مراقبه و تمرکز بر روی تنفس تان می توانید شروع به تجسم و تصویرسازی ذهنی کنید و هر آنچه را که می خواهید تصویرسازی کنید.

سعی کنید صحنه ای که در ذهن تصویرسازی می کنید با جزئیات باشد، چه وقتی از روز است؟ صبح، ظهر یا عصر؟ نور خورشید ملایم هست یا شدید؟ در کنار ساحل هستید و یا در جنگلی زیبا؟ آیا در خانه رویایی تان هستید؟ هر آنچه را که بخواهید می توانید در قلمروی تخیل تان بسازید، به همین دلیل نام این فرآیند را تجسم خلاق گذاشته ایم.

یادتان باشد که بدون توجه به شرایط فعلی و محدودیت هایی که دارید تجسم کنید، زیرا قلمروی تخیل شما هیچ محدودیتی ندارد.

در ابتدا شاید تجسم جزئیات برایتان سخت باشد، اما همانند تمرینات مستمر فیزیکی که باعث قوی شدن ماهیچه های شما می شوند، استفاده مستمر از قوه تخیل تان باعث قوی شدن قدرت تصویرسازی ذهنی شما می شود. این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که تجسم و تصویرسازی ذهنی کاری بیهوده نیست، بلکه تمرین قدرتمندی است برای بالا بردن سطح ارتعاشی تان، و هرچه سطح ارتعاشی شما بالاتر رود میزان پذیرش شما بیشتر می شود.

آبراهام دربارۀ تمرین تجسم خلاق چه می گوید:

در تجسم خلاق مانند یک کارگردان تمام جزئیات صحنه را در قلمروی تخیلتان خلق کنید. اول از همه باید تعیین کنید که صحنه ماجرا کجا باشد. صحنه ای را انتخاب کنید که برای شما خوشایند باشد و احساس خوبی در شما ایجاد کند.

بہتر است محلی را کہ می خواهید برای تجسم خود انتخاب کنید قبلاً دیدہ باشید و یا حداقل
تصاویری از آن دیدہ باشید. هدف تمرین تجسم خلاق بالا بردن سطح ارتعاشی تان و ہمہنگ
شدن با خواستہ تان است.



قسمت دوم

تمریناتی که به شما کمک می کنند
هرآنچه را به یاد آورده اید به کار گیرید

بخش بیست و ششم: خود را با ارتعاش پول هم فرکانس کنید

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- برای به کار گرفتن قوه تخیل و بالا بردن قدرت تجسم و تصویرسازی ذهنی.
- هنگامی که می خواهید به آرزوهایتان وضوح بیشتری ببخشید.
- هنگامی که می خواهید با ارتعاش پول هم فرکانس شوید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۲۵. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری

۲۶. شور و هیجان و اشتیاق

۲۷. انتظارات مثبت/باور

۲۸. امیدوار بودن

۲۹. رضایت

در این تمرین قصد داریم سطح ارتعاشی شما را با پول هم فرکانس کنیم و مقاومت های ذهنتان درباره پول را کم کنیم. اگر در حال حاضر از لحاظ مالی در مضیقه هستید شاید انجام این تمرین کمی برایتان دشوار باشد و با مقاومت ذهنی زیادی مواجه شوید، اما به تدریج مقاومت ها کم می شود و این تمرین را با لذت بیشتری انجام خواهید داد.

زمان زیادی برای انجام این تمرین نیازی ندارید، روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کافی است. می‌خواهیم دفترچه‌ای بیاورید و فرض کنید که این دفترچه حساب سپرده فرضی شماست که می‌توانید در آن پول بگذارید یا بردارید. در بالای صفحه اول دفترچه مبلغی را به عنوان سپرده امروزتان یادداشت کنید و در زیر آن چیزهایی که می‌توانید با آن مبلغ بخرید را بنویسید. سعی کنید با مبالغ کم شروع کنید. سپس در ذهنتان تجسم کنید که آن اجناس را واقعاً خریده‌اید.

روز بعد در بالای صفحه دوم مبلغ بیشتری را یادداشت کنید و در زیر آن هر آنچه می‌توانید با آن مبلغ بخرید را بنویسید و به همین صورت در روزهای آینده مبلغ سپرده خود را افزایش دهید، به طور مثال:

روز اول سپرده شما یک میلیون باشد.

روز دوم سپرده شما ده میلیون باشد.

روز سوم سپرده شما پنجاه میلیون باشد.

روز چهارم سپرده شما صد میلیون باشد.

...۹

این تمرین را تا هر چند روزی که می خواهید می توانید ادامه دهید. یکی از مهمترین مزیت های این تمرین این است که مجبور می شوید از قدرت تخیل خود استفاده کنید و آن را قویتر کنید. در ابتدا شاید سخت به نظر برسد اما هر روز نسبت به دیروز قوه تخیل شما قویتر می شود و به همان نسبت میزان مقاومت ذهن شما کمتر می شود و در سطح ارتعاشی بهتری قرار خواهید گرفت.

این تمرین دیدگاه شما را نسبت به پول و مسائل مالی بهتر می کند. یادتان باشد که ضمیر ناخودآگاه شما تفاوتی بین خیال و واقعیت قائل نیست.

در این تمرین هیچگونه قانون و محدودیتی وجود ندارد، تنها چیزی که اهمیت دارد این است که از قدرت تخیل تان حداکثر استفاده را کنید. اگر این بازی را با احساس خوب انجام دهید، به تدریج متوجه تحول در وضع مالی تان می شوید. این تمرین نه تنها سطح ارتعاشی شما را بالا می برد بلکه شما را در بیشترین حالت جذب قرار می دهد. در ابتدای این کتاب به شما قول دادیم که هر آنچه را بخواهید، می توانید به آن دست یابید، اما این مهم با تغییر سطح ارتعاشی شما ممکن است و تغییر سطح ارتعاشی شما مستلزم تمرین است. در نتیجه مقاومت را کنار بگذارید و روزانه چند دقیقه را به این تمرین لذت بخش اختصاص دهید.

بخش بیست و هفتم: مراقبه و رسیدن به بالاترین سطح ارتعاشی

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می خواهید مقاومت درونی را کاهش دهید و از بین ببرید.
- هنگامی که می خواهید سطح ارتعاشی خودتان را بالا ببرید.
- هنگامی که می خواهید با منبع در هماهنگی کامل باشید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

علت توصیه ما به انجام تمرین مراقبه این است که خیلی ساده و سریع می توانید ذهن خود را از افکار منفی پاک کنید. هنگامی که ذهن شما از افکار منفی پاک شود، افکار پاک و هماهنگ با منبع به راحتی وارد ذهنتان می شوند. هنگامی که ذهنتان آرام گیرد دیگر تردید و ترس ندارید و مقاومت شما به حداقل می رسد و در این هنگام سطح ارتعاشی شما به سرعت بالا می رود.

برای شروع این تمرین به جایی آرام بروید که کسی مزاحم شما نشود، مهم نیست روی صندلی بنشینید یا روی زمین یا دراز بکشید، مهم این است که بدنتان در وضعیتی آرام باشد.

سپس چشمانتان را ببندید و به نفس های خود دقت کنید. به دم و بازدم خود توجه کنید. به آرامی و عمیق نفس بکشید، عضلات بدنتان را از نوک انگشتان پا تا سر شل و رها کنید.

در هنگامی که به دم و بازدم خود توجه دارید اگر فکری به سرتان آمد آن را دنبال نکنید. یادتان باشد شما نمی توانید جریان افکار را کنترل کنید اما اگر به فکری توجه نکنید پس از چند لحظه کمرنگ می شود و از بین می رود. ذهن خود را مانند آسمان بیکرانی در نظر بگیرید که افکار مانند ابرها در آن حرکت می کنند، اگر افکار ناخواسته را به حال خودشان رها کنید می گذرند و محو می شوند.

در دقایق اولیه شروع مراقبه ممکن است افکار مقاومت کنند و بخواهند موجودیت خود را حفظ کنند و مزاحم تمرکز شما بر روی تنفس تان شوند، در این شرایط با افکار خود نجنگید، نخواهید آنها را از بین ببرید، تنها کاری که باید کنید این است که آنها را به حال خودشان رها کنید و دوباره بر روی تنفس خودتان تمرکز کنید.

بعضی از افراد برای شروع، بر روی افکاری که دنباله ندارند تمرکز می کنند مانند تیک تاک ساعت و یا چکیدن قطره آب ، حتی می توانید تنفس های خود را بشمارید. اگر ذهنتان بسیار شلوغ است این روش یعنی برگزیدن افکاری که دنباله ندارند بسیار به شما کمک می کند. به طور مثال اگر فکری شما را آزار می دهد و می خواهد موجودیت خود را حفظ کند، هنگامی

که چشمانتان را بسته اید، می توانید نفسهای خود را از ۵۰ تا ۰ بشمارید . البته این شمارش باید بسیار آرام باشد.

تمرین مراقبه برای خاموش کردن ذهن است. در جریان مراقبه هر نوع مقاومتی از بین می رود و سطح ارتعاشی شما به حد طبیعی و خالص خود می رسد. در این هنگام حالت طبیعی سعادت را تجربه می کنید.

هنگامی که ذهن خاموش می شود، معمولاً احساس جدا بودن از جسم به شما دست می دهد، به طور مثال تفاوتی میان نوک بینی و انگشت پایتان قائل نمی شوید. این وضعیت نشان می دهد شما به سطح عمیق مراقبه رسده اید.

با گذشت زمان و مراقبه منظم می توانید به بالاترین سطح پذیرش و جذب دست یابید و در کسری از زمان افکار منفی را از خود دور کنید و با منبع در هماهنگی کامل قرار بگیرید.

هدف از مراقبه بی ذهنی است اما اگر بخواهید می توانید بخشی از مراقبه خود را به افکار مثبت اختصاص دهید، منظره ای زیبا و یا حرف تحسین برانگیزی که کسی به شما زده است و یا فکر کردن درباره کسانی که دوستشان دارید. اما سعی نکنید زیاد به افکار بچسبید، حالت بی ذهنی خود به خود سطح ارتعاشی شما را بالا می برد.

ممکن است برسید: وقتی مراقبه می‌کنم در ذهنم هدفی ندارم، بر روی خواسته‌هایم کار نمی‌کنم، چگونه ۱۵ دقیقه مراقبه باعث دستیابی من خواسته‌هایم می‌شود؟

در جواب باید بگوییم شما خواسته‌هایتان را از قبل به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه مشخص کرده‌اید. همانطور که گفتیم فرآیند خلق کردن از ۳ مرحله تشکیل می‌شود: درخواست، پاسخ و دریافت. مرحله اول و دوم از قبل انجام شده است. تمرین مراقبه شما را در مرحله سوم فرآیند خلق کردن بسیار کمک می‌کند و شما را در بالاترین سطح پذیرش قرار می‌دهد، بنابراین در هنگام مراقبه به هیچ وجه لازم نیست به چیزی فکر کنید، حتی خواسته‌هایتان. اجازه دهید ۱۵ دقیقه مراقبه به تدریج سطح ارتعاشی شما را بالا و بالاتر ببرد، هیچ تلاشی از جانب شما لازم نیست، تنها کاری که باید کنید این است که بر روی دم و بازدهم خود به مدت ۱۵ دقیقه متمرکز بمانید.

شاید بگویید: من ۵۰ سال است که فردی منفی‌گرا بوده‌ام، آیا با ۱۵ دقیقه مراقبه تغییری در من ایجاد می‌شود؟

در جواب باید بگوییم، بله تغییر ایجاد می‌شود. شاید همه چیز دگرگون نشود اما شما را در حالت پذیرش برای تحول زندگی‌تان قرار می‌دهد. یادتان باشد مهمترین چیز برای تغییر و

دگرگونی زندگی‌تان، بودن در حالت پذیرش است و ۱۵ دقیقه مراقبه این کار را به نحو احسنت برای شما انجام می‌دهد.

پیشنهاد ما به شما این است که برنامه‌ای ۳۰ روزه برای تحول زندگی‌تان داشته باشید. در یک بازه زمانی ۳۰ روزه با خود عهد کنید که روزانه ۱۵ دقیقه مراقبه کنید. این زمان مراقبه می‌تواند در هر ساعتی از روز یا در هر حالتی باشد. ممکن است بخواهید ظهر پس از صرف ناهار در پشت میز کارتان ۵ دقیقه چشمان خود را ببندید و بر روی تنفس خود تمرکز کنید و به حالت بی‌ذهنی برسید. حتی می‌توانید هنگامی که سوار وسایل نقلیه عمومی هستید به تمرین مراقبه پردازید. همچنین در طول روز به دنبال فرصت‌هایی برای تعریف و تمجید و قدردانی بگردید. اگر چیزی دیدید که خوب نبود لازم نیست از آن انتقاد و عیب‌جویی کنید، تنها از کنار آن بگذرید. تا می‌توانید سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید. چند مورد از تمریناتی که در این کتاب بیان شده است را انتخاب کنید و آنها را در طول یک روز انجام دهید. اگر تمرینی است که زیاد از انجام دادن آن لذت نمی‌برید لازم نیست آن را انجام دهید، یادتان باشد تمام هدف شما از انجام تمرینات ایجاد حس خوب است.

در طی ۳۰ روز خود را منضبط کنید که تمرین مراقبه و تمرینات دلخواه دیگر را انجام دهید، در این صورت به فردی تبدیل می‌شوید که حداقل مقاومت را دارد و در بالاترین سطح پذیرش قرار دارد. تمام خواسته‌های شما اعم از ثروت، شغل عالی، رفاه و سلامتی، همان

لحظه که درخواست و آرزو کردید برای شما مهیا شده اند و گویی پشت در منتظر هستند تا شما در را باز کنید تا به سوی شما سرازیر شوند. اما این شما هستید که با قرار گرفتن در سطح ارتعاشی بالا و حالت پذیرش اجازه ورود آنها به زندگی تان را می دهید.



بخش بیست و هشتم: بررسی خواب ها و رویاها

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- وقتی که خواب به خصوصی را چندین بار می بینید.
- وقتی که می خواهید قبل از اتفاق افتادن تجارب بد جلوی آنها را بگیرید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

اتفاقاتی که در زندگی تجربه می کنید با افکار غالب شما هم ارتعاش هستند. هنگامی که یک فکر به فکر غالب شما تبدیل شود معمولاً درباره آن خواب خواهید دید و در نهایت این فکر غالب به واقعیت شما تبدیل می شود. در نتیجه با بررسی افکار غالبتان و همچنین خوابهایتان می توانید تا حدودی آینده خود را پیش بینی کنید. خواب ها در اغلب موارد در هماهنگی با افکار غالب شماست، زیرا هر خواب ساخته ذهن شماست، نمی توانید خوابی را ببینید که ساخته ذهن شما نباشد.

افکار غالب شما در نهایت در واقعیت شما بازتاب پیدا می کنند، اما گاهی اوقات است که این بازتاب ابتدا در خواب هایی که می بینید اتفاق می افتد. در نتیجه خواب ها و رویاهایی که می بینید می توانند شما را در فهم اینکه در چه وضعیتی قرار خواهید گرفت یاری کنند. اگر رویایی حاکی از آن بود که در حال خلق ناخواسته ای هستید، می توانید قبل از به وقوع پیوستن آن چیز، فکر خودتان را تغییر دهید تا به همان نسبت سطح ارتعاشی شما تغییر کند.

برای انجام تمرین این مرحله هنگامی که به رختخواب می روید با خود بگویید: اگر لازم است چیزی را قبل از وقوع آن بدانم، آن چیز در خواب من متجلی می شود و هنگام بیدار شدن آن را به یاد خواهم آورد.

سپس صبح، هنگامی که از خواب برمی خیزید از خود بپرسید: آیا چیزی از خوابی که دیدم را به یاد می آورم؟ البته ممکن است در طول روز ناگهان قسمت هایی از خواب شب قبل را به یاد آورید اما بهترین زمان برای به یاد آوردن رویا بلافاصله بعد از بیدار شدن است. احساس خود را هنگام دیدن آن خواب بررسی کنید. خواب های پرمعنا معمولاً با نوعی احساس خاص همراه است.

اگر احساس شما در هنگام دیدن آن خواب خوب بوده است، نشان دهنده این است که چیزی خوب در انتظار شماست و در هماهنگی کامل با خواسته تان هستید، اما اگر

احساس خوبی نداشتید ممکن است هشدار می باشد مبنی بر اینکه به سمت ناخواسته در حال حرکت هستید. البته خبر خوب این است که در هر کدام از مراحل خلق خواسته تان با تغییر افکار تان می توانید وقایع را تغییر دهید.

هنگامی که خواب بدی دیدید که احساس بدی را به شما منتقل کرد نگران نباشید، در عوض خوشحال باشید که قبل از وقوع چیزی ناخوشایند به شما هشدار داده شده است و شما با تغییر افکار و سطح ارتعاشی تان قادر به تغییر آن هستید.

اگر می خواهید می توانید خواب های خود را یادداشت کنید، زیرا گاهی اوقات می توان بین چند خواب رابطه ای پیدا کرد. اگر جزییات خواب های خود را بررسی کنید می توانید کم و بیش وضعیت آینده خود را بررسی کنید و در صورتی که نمی خواهید وضعیت شما مطابق خواب هایتان باشد، می توانید برای تغییر آنها دست به کار شوید. در نهایت پس از بررسی خواب و نوع احساس که در هنگام دیدن آن خواب داشته اید، می توانید برای تغییر سطح ارتعاشی به تمرینات که در مراحل قبل مطرح شده است رجوع کنید و از آنها برای تغییر افکار و سطح ارتعاشی خود استفاده کنید.

بخش بیست و نهم: دفتر جنبه های مثبت

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که افکار مثبتی به سمت شما جاری شده است و می خواهید سطح از طریق آنها سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید.

- هنگامی که کاری انجام می دهید که به آن حس خوبی دارید، اما در عین حال موارد منفی هم وجود دارد که قصد دارید آنها را تغییر دهید تا بتوانید در بالاترین سطح ارتعاشی قرار بگیرید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

برای انجام این تمرین، دفتری زیبا تهیه کنید که وقتی آن را در دست می‌گیرید حس خوبی را به شما منتقل کند و بر روی آن بنویسید: دفترچه جنبه‌های مثبت.

برای انجام این تمرین حدود ۲۰ دقیقه زمان کافی است، اما اگر با کمبود زمان مواجه هستید می‌توانید زمان کمتری را به آن اختصاص دهید. در هر صورت نتیجه‌ای که به دست می‌آید ارزش وقت گذاشتن را دارد و سطح ارتعاشی شما را به میزان قابل توجه‌ای بالا می‌برد.

در بالای صفحه اول نام کسی یا چیزی را بنویسید که درباره آن حس بسیار خوبی دارید. آن شخص می‌تواند بهترین دوست شما یا هر کس دیگری باشد. می‌توانید نام شهر یا رستوران مورد علاقه‌تان را بنویسید. سپس از خود پرسید:

چه ویژگی‌هایی در آن وجود دارد که این همه دوستش دارم؟

جنبه‌های مثبت آن چیست؟

سپس افکاری که در واکنش به این سوالات در ذهنتان ظهور می‌کند یادداشت کنید، اجازه دهید این افکار خود به خود ایجاد شوند. هر آنچه ذهنتان رسید یادداشت کنید و در نهایت از روی آنچه که نوشته‌اید بخوانید و حال و هوای قدردانی را در خود ایجاد کنید.

سپس به صفحه بعد بروید و چیز دیگری را برگزینید و دوباره درباره آن شروع به نوشتن کنید.

ممکن است در همان دفعه اول که این تمرین را انجام می دهید، چنان سطح ارتعاشی شما بالا رود و احساس شما خوب شود که بخواهید چندین صفحه را پر کنید. اگر عنوانی را انتخاب کردید و در آن لحظه چیزی به ذهن تان نیامد می توانید فردا دوباره به سراغ آن بیایید و درباره آن بنویسید.

اگر از آن دسته از افرادی باشید که به این تمرین علاقه مند می شوند، به سرعت دفتر اول را تمام خواهید کرد. در نتیجه دفتری دیگری تهیه کنید و آن را هم از چیزهایی که نسبت به آنها قدردان هستید پر کنید.

مزایای این تمرین این است که در طی این تمرین سطح احساسات شما بسیار بالا می رود و به احساس شکرگزاری که نزدیک ترین احساس به منبع است دست می یابید. در نتیجه قدرت جذب شما بیشتر خواهد شد و آماده دریافت هر آنچه که می خواهید، خواهید شد.

بخش سی ام: تکنیک نمایشنامه نویسی برای بالا بردن سطح ارتعاشی

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که احساس خوبی دارید و می خواهید خواسته های خود را با وضوح بیشتری مشخص کنید.

- هنگامی که می خواهید با کمک قدرت افکار تان نقش موثرتری در خلق آینده تان داشته باشید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۱. آزادی/عشق/سپاس گذاری

۲. شور و هیجان و اشتیاق

۳. انتظارات مثبت/باور

۴. امیدوار بودن

۵. رضایت

هنگامی که بر روی آرزو و خواسته ای تمرکز کنید و هرگونه مقاومت و تردید را کنار بگذارید، در نهایت دیر یا زود آن چیز را به دست خواهید آورد. زیرا هر آنچه درخواست

می کنید اجابت می شود و فقط خود شما هستید که باید اجازه ورود آن چیز به زندگی تان را بدهید.

اگر چیزی را می خواستید اما به آن دست نیافتید، دلیل عدم دستیابی شما این بوده است که افکار شما مانع پذیرش خواسته شما شده اند. هیچ چیز نمی تواند مانعی برای دریافت خواسته تان باشد مگر افکار منفی خودتان.

برای تمرین نمایشنامه نویسی وانمود کنید نویسنده فیلمنامه ای برای آینده زندگی خودتان هستید. هر آنچه که می خواهید بخشی از آینده شما باشد، با جزییات بنویسید. این تمرین را فقط در زمان هایی انجام دهید که احساس نسبتاً خوبی داشته باشید تا افکار مقاوم شما فعال نشوند. باور داشته باشید که هر آنچه را می نویسید به بخشی از حقیقت آینده شما تبدیل خواهد شد. این تمرین دو مزیت بسیار مهم برای شما دارد: اول اینکه به وضوح بیشتری برای خواسته تان می رسید و دوم اینکه سطح ارتعاشی شما به میزان قابل توجهی بالا می رود. یادتان باشد که هیچ محدودیتی برای نوشتن نمایشنامه زندگی تان وجود ندارد، تا می توانید از قدرت تخیل تان استفاده کنید و نمایشنامه را با جزییات بیشتر شرح دهید.

اگر تا به حال روش های مختلفی را برای تحقق خواسته هایتان امتحان کرده اید و نتیجه نگرفته اید حتماً این تمرین را انجام دهید. تمرین نمایشنامه نویسی باعث می شود عادت فکر

کردن به شرایط و اوضاع منفی را رها کنید و عادت تصویرسازی آینده باشکوه تان را جایگزین آن کنید. اگر از روی نمایشنامه خود بارها بخوانید، در ذهن شما تبدیل به تصویری واضح و نیرومند می شود. تصاویر واضح ذهنی دارای سطح ارتعاشی بسیار بالا هستند و تحقق آنها اجتناب ناپذیر است.



بخش سی و یکم: لیست کارهایی که می خواهید کائنات برایتان انجام دهند

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می خواهید از وضعیت مقاومت خارج شوید و در حالت پذیرش قرار گیرید.

- هنگامی که کارهایی دارید که می خواهید به انجام برسند اما وقت کافی برای انجام آنها را ندارید.

- هنگامی که می خواهید افراد و موقعیت های مناسب هر چه زودتر در مسیر شما قرار گیرند تا بتوانید کارهای خود را به خوبی به انجام برسانید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

هنگامی که کار و مشغله استر و جری زیاد شده بود، استر تصمیم گرفت دفتر یادداشتی را با خود داشته باشد تا بتواند کارهایش را در آن لیست کند. گاهی اوقات فهرست کارها به چند صفحه می‌رسید، معمولاً هرگاه کاری را به انجام می‌رساند و آن را از لیست خط می‌زد، چند کار دیگر به لیست اضافه می‌شد. استر بار سنگینی را به دوش خود احساس می‌کرد و احساس ناامیدی او را احاطه می‌کرد و می‌پرسید: آبراهام چه کار کنم؟

ما گفتیم که صفحه‌ای جدید را باز کن و آن را به دو قسمت تقسیم کن، بالای قسمت سمت راست بنویس کارهایی که باید امروز انجام دهیم و بالای قسمت سمت چپ بنویس کارهایی که می‌خواهیم کائنات برایمان انجام دهند.

حالا سراغ فهرست طولانی کارهایت برو و کارهایی که واقعا دلت می‌خواهد انجام دهی را در ستون سمت راست یادداشت کن و مابقی را در ستون سمت چپ بنویس و انجام آنها را به کائنات بسپار.

هنگامی که استر این کار را انجام داد احساس کرد بار سنگینی از روی دوشش برداشته شده است. استر متوجه شد که گاهی اوقات باید خواسته خود را تعیین کرد و سپس از سر راه آن

کنار رفت تا خواسته انجام شود، به عبارت دیگر باید از وضعیت مقاومت خارج شد و در وضعیت پذیرش قرار گرفت.

هنگامی که استر ابتدا لیست بلند بالایی از کارها را تهیه کرد بود، در واقع مرحله اول یعنی تعیین خواسته ها را پایان رسانده بود، اما چون در وضعیت ناامیدی قرار گرفته بود و احساس می کرد از انجام این همه کار بر نمی آید از وضعیت پذیرش خارج شده بود و در پایین ترین نقطه جذب قرار گرفته بود.

اما پس از اینکه تعداد زیادی از کارها را به ستون سمت چپ لیست، یعنی ستونی که مربوط به کائنات بود منتقل کرد، مقاومت او از میان رفت و سطح ارتعاشی او بالا رفت و بدون آنکه خودش هم بفهمد خواسته هایش یکی پس از دیگری به انجام رسیدند.

این تمرین در عین حال که بسیار ساده بود اما نتایج شگفت انگیزی برای او به همراه داشت. نه تنها تمام کارهای ستون سمت راست به پایان رسیده بود بلکه کارهایی که در ستون سمت چپ نوشته بود، بدون اینکه استر کاری انجام دهد به انجام رسیده بود. کسانی که استر می خواست با آنها تماس بگیرد خودشان با او تماس گرفتند، کارمندان او کارها را به انجام رسانده بودند و بعد با او تماس گرفتند و گفتند کارها به اتمام رسیده است و افراد و

موقعیت‌های مناسب به صورت اتفاقی در مسیر او قرار می‌گرفتند و مابقی کارها را به انجام می‌رساندند.

مدت‌های زیادی است که این کار هر روز استر شده است. او لیست کوتاهی از کارهایی که واقعا دلش می‌خواهد انجام دهد را می‌نویسد و بقیه کارهایی که وقت انجام آن را ندارد و یا کارهای ناخوشایندی هستند به کائنات واگذار می‌کند.

اکنون شما هم این تمرین را برای یکبار هم که شده انجام دهید و از نتایج آن شگفت‌زده خواهید شد. خواهید دید که حوادث و وقایع به طریقی غیر قابل شرح، دست به دست هم می‌دهند تا خواسته شما به انجام برسد و اگر در وضعیت مقاومت نباشید، آنچه را می‌خواهید به دست خواهید آورد.

بخش سی و دوم: نحوه درست بیان خواسته و آرزو

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می خواهید خواسته ای را بیان کنید و در عین حال نمی خواهید در حالت مقاومت قرار بگیرید.

- هنگامی که می خواهید مراقب باشید با ارتعاش فقدان خواسته تان هم فرکانس نشوید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

- برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

وقتی با خود می گوئید: ای کاش بتوانم به این خواسته دست یابم، نه تنها با ارتعاش خواسته تان هم فرکانس نمی شوید بلکه با ارتعاش فقدان آن هم فرکانس می شوید و جای تعجب هم ندارد که هیچ اتفاقی برای شما رخ ندهد. هر گاه از واژه هایی مانند "ای کاش" برای بیان خواسته های خود استفاده می کنید در حقیقت شما در حال جذب فقدان خواسته تان هستید. زیرا اینگونه کلمات دارای بار منفی هستند و در شما این احساس را ایجاد می کنند که دست یابی به خواسته تان دور از انتظار و بعید است.

اما اگر بگویید: چه خوب می شود اگر آن آرزو محقق شود، در این صورت شما بار منفی جمله را از بین برده اید. عبارت "چه خوب می شود" این احساس را در شما ایجاد می کند دستیابی به خواسته تان آنقدرها هم دور از انتظار نیست. بعلاوه هنگامی که می گوید چه خوب می شود اگر آن آرزو محقق شود، به صورت ناخودآگاه در ذهن تان تحقق آن خواسته و آرزو را تجسم و تصویرسازی می کنید که این کار به هماهنگ شدن بیشتر شما با ارتعاش خواسته تان بسیار کمک می کند.

بنابراین همواره از چنین عباراتی استفاده کنید:

چه خوب می شود اگر امروز خیابان خلوت باشد و در کمال راحتی به مقصد برسم.

چه خوب می شود اگر روز عالی سرکار داشته باشم.

چه خوب می شود اگر با زوج مناسب ملاقت کنم، با زوجی که توافق زیادی بین ما باشد.

همچنین این اصل را همیشه به یاد داشته باشید که برآورده شدن خواسته ها به صورت آنی

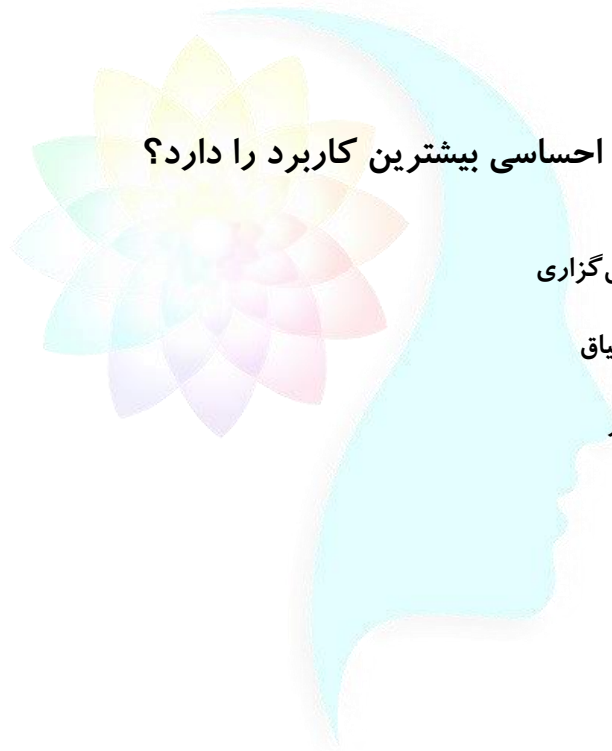
نیست، بدانید که هر خواسته و آرزویی در زمان مناسب خودش تحقق می یابد.

بخش سی و سوم: چگونه توجه‌تان را از روی فقدان خواسته به خود خواسته متمرکز کنید

چه وقت از این تمرین می‌توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می‌خواهید نوع احساس خود را بررسی کنید.
- هنگامی که می‌خواهید سطح ارتعاشی‌تان در طیف عواطف را پیدا کنید.
- هنگامی که می‌خواهید از سامانه راهنمای احساسات خود برای بالا بردن نقطه جذب‌تان کمک بگیرید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



۳۰. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری

۳۱. شور و هیجان و اشتیاق

۳۲. انتظارات مثبت/باور

۳۳. امیدوار بودن

۳۴. رضایت

۳۵. ملال

۳۶. بدبینی

۳۷. سرخوردگی/بی‌قراری/بی‌صبوری

اگر احساسات شما در گستره هشت طیف بالا است این تمرین بیشترین کارایی را دارد. (

برای مشاهده طیف کامل عواطف‌تان به بخش بیست و یکم مراجعه کنید.)

هر خواسته از دو بخش تشکیل شده است: خود خواسته و فقدان خواسته.

اگر ندانید که این دو بخش دارای دو فرکانس ارتعاشی کاملاً متفاوت هستند، ممکن است باور داشته باشید بر روی خواسته تان متمرکز شده اید در حالی که بر روی فقدان آن متمرکز شده اید.

بعضی از افراد فکر می کنند که بر روی سلامتی تمرکز کرده اند در صورتی که بر روی ترس از بیماری متمرکز شده اند.

بعضی ها فکر می کنند بر روی ثروت و بهبود شرایط مالی متمرکز شده اند در صورتی که بر روی نداری و فقر متمرکز شده اند.

اغلب افراد می پرسند: سال های زیادی است که خواهان دستیابی به آن چیز هستم، پس چرا آن را به دست نمی آورم؟ در جواب باید بگوییم این افراد از این موضوع آگاهی ندارند که هر خواسته ای از دو بخش تشکیل شده است: خود خواسته، فقدان خواسته. آنها فکر می کنند چون درباره پول فکر می کنند پس در وضعیت جذب پول هستند، اما اگر خوب به گفته های آنها گوش فرا دهید خواهید فهمید آنها تنها بر روی مشکلات مالی خود تمرکز کرده اند و با ارتعاش ثروت و فراوانی فاصله زیادی دارند. همانطور که در فصول ابتدایی توضیح دادیم برای اینکه بفهمید با کدام یک از جنبه های خواسته تان هم ارتعاش هستید باید از سامانه

هدایتی احساساتان کمک بگیرید. اگر نوع احساس خود را بررسی کنید خواهید فهمید دقیقاً بر روی چه چیزی متمرکز شده اید.

این تمرین مخصوصاً زمانی کارایی دارد که سلسله اتفاقاتی باعث برانگیخته شدن احساسات منفی و مقاومت درون شما شده است و همانطور که می دانید مقاومت تنها عامل عدم دستیابی شما به خواسته تان است.

برای انجام این تمرین چند دقیقه در جایی بنشینید و قلم و کاغذی بیاورید و افکار خود را بر روی کاغذ بنویسید. نوشتن باعث بالا رفتن سطح تمرکز شما می شود.

برای شروع به طور مختصر شرح دهید که درباره خواسته و یا اتفاقی که با آن مواجه شدید چه احساسی دارید. می توانید آنچه اتفاق افتاده است را شرح دهید، اما از همه مهم تر نوع احساس شماست.

به طور مثال به دختر خود بحثان شده است، زیرا او بی نظم است و حتی وسایل شخصی خود را مرتب نمی کند و هیچ اهمیتی به نظم نمی دهد. بنابراین می توانید اینگونه شروع کنید:

او بسیار بی نظم است و اهمیتی به نظم و ترتیب نمی دهد. من از دست او بسیار ناراحت هستم.

از این جمله به وضوح مشخص است که شما احساس خوبی ندارید و در وضعیت مقاومت قرار دارید، حال از خود پرسید چگونه می توانم با تغییر افکارم احساس بهتری داشته باشم؟ سپس هر فکر جدیدی که به سرتان می آید را یادداشت کنید و ببینید آن فکر جدید احساس شما را بهتر می کند یا بدتر. به طور مثال بنویسید:

او هرگز به من گوش نمی دهد. (همان احساس)

دیگر دیر شده است او هرگز نظم را یاد نخواهد گرفت. (بدتر)

می دانم دخترها در سن و سال او چه احساسی دارند. (بهتر)

البته نکات مثبت زیادی در شخصیت او وجود دارد. (بهتر)

چیزهای مهم تر از تمیز کردن خانه هم هست. (بهتر)

یادتان باشد در این تمرین هیچ جمله درست یا غلطی وجود ندارد، معیار احساس شماست. اگر با انتخاب یک فکر جدید احساس شما بهتر شد در نتیجه آن فکر را جایگزین فکر قبل کنید.

ممکن است این سوال برایتان پیش آید که : چه فایده ای دارد من احساس بهتری نسبت به بی نظمی دخترم داشته باشم؟ این کار چه تغییری ایجاد می کند؟

تاکید می کنیم که فکر شما احساسات شما را تغییر می دهد، احساسات شما سطح ارتعاشی شما را تغییر می دهد و سطح ارتعاشی شما شرایط محیطی شما را تغییر خواهد داد. هر چه فکرتان بهتر باشد، احساسات شما بهتر است و هر چه احساسات شما بهتر باشد ، هر چیز و هر کس که در اطراف شما باشد تغییر می کند و بهتر می شود.

با انجام این تمرین به قدرت افکارتان بیشتر پی می برید. پس هم اکنون شروع کنید، کدام فکر احساس بهتری در شما وجود می آورد آن را انتخاب کنید.

بخش سی و چهارم: اشیاء اضافی می توانند مانع جریان سعادت در زندگی تان شوند

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که به علت بی نظمی در محیط اطرافتان وقت زیادی را صرف پیدا کردن چیزها می کنید.

- هنگامی که دیگر از محیط خانه و اتاق تان خوشتان نمی آید و احساس بدی نسبت به محیط اطرافتان دارید.

- هنگامی که از شلوغ بودن خانه و یا اتاق تان کلافه شده اید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۳. انتظارات مثبت/باور

۴. امیدوار بودن

۵. رضایت

۶. ملال

۷. بدبینی

۸. سرخوردگی/بی قراری/بی صبری

اگر احساسات شما در گستره طیف بالا است این تمرین بیشترین کارایی را دارد. (برای

مشاهده طیف کامل عواطف تان به بخش بیست و یکم مراجعه کنید.)

محیط زندگی شما می تواند در سطح ارتعاشی شما نقش قابل توجه ای ایفا کند. محیط بهم ریخته و شلوغ مانع جریان انرژی می شود و از طرفی جریان نیافتن انرژی باعث ایجاد مقاومت در شما می شود که همین مقاومت در نهایت باعث کاهش نقطه جذب شما می شود.

اگر اطرافتان پر است از وسایلی که به آنها نیاز ندارید، اگر کمد لباس هایتان پر است از لباس هایی که سالیان زیادی است آنها را نپوشیده اید و دیگر هم نمی خواهید آنها را بپوشید و اگر میز کارتان پر است از قبض های پرداخت نشده و مجلات و بروشورهای به درد نخور، آگاه باشید که در محیط مناسبی قرار ندارید. هر چیز ارتعاشی دارد و شما با هر چیزی در زندگی تان رابطه ارتعاشی دارید، در نتیجه وسایل اتاقی که در آن زندگی می کنید بر نوع احساس و سطح ارتعاشی شما تاثیر خواهد گذاشت.

برای سامان دادن به اتاق و کمد های لباستان و کسوه های میزتان دو مانع ذهنی وجود دارد که شما را از سامان دادن به محیط اطرافتان باز می دارد. اول اینکه خیلی از وسایل که آنها را در اتاق یا کمد خود نگه می دارید دیگر هرگز استفاده نمی کنید، با این وجود از دور انداختن آنها اکراه دارید و با خود فکر می کنید شاید روزی به کار آیند. دوم اینکه شاید انقدر اتاق و کمد هایتان شلوغ و نامرتب باشد که پیش خود فکر کنید اگر شروع به مرتب کردن آنها کنید در وسط کار احساس ناتوانی می کنید در نتیجه مرتب کردن آنها را به تعویق می اندازید.

اگر گرفتار موانع بالا هستید به روشی که در ادامه پیشنهاد می کنیم عمل کنید تا به تدریج از شر چیزهای به درد نخور راحت شوید.

برای شروع چند کارتن محکم تهیه کنید. سپس شروع به واریسی اتاق کنید. اشیا را به دقت بررسی کنید و از خود بپرسید آیا وجود این شی در اتاق لازم است؟ اگر جواب مثبت بود بگذارید همان جا بماند در غیر اینصورت آن را داخل یکی از جعبه ها قرار دهید. تمام مجلات را در یک جعبه قرار دهید، تمام لباس های اضافی را در جعبه دیگر و خلاصه هر جعبه را به چیزهایی که با هم وجه اشتراک دارند اختصاص دهید. می توانید با برچسبی بر روی هر کدام از آنها بنویسید که چه محتوای درون آن جعبه است.

سپس تمام جعبه ها را در انبار، زیرزمین و یا بالای کمدی قرار دهید. چون فعلا قصد ندارید درباره دور انداختن و یا دور نیانداختن آنها تصمیم گیری کنید، این کار به سرعت انجام می شود. از طرفی شما به وسیله برچسبی که بر روی هر کدام از جعبه ها زدید می دانید در هر کدام از آنها چه چیزی را قرار داده اید و در صورت نیاز بلافاصله می توانید آنها را پیدا کنید.

تا اینجای کار اتاق و کمدهای شما خلوت شده اند و انرژی در محیط اطرافتان به راحتی در جریان است. اما برای اینکه این تمرین را به پایان برسانید باید یک مرحله دیگر را هم به پایان برسانید.

مرحله دوم این است که اگر پس از گذشت چند ماه به طور مثال از هیچ کدام از وسایل کارتن شماره ۳ استفاده نکردید بدون اینکه به ذهن خود شک و تردید راه دهید آن جعبه را دور بیندازید و اجازه دهید وسایل آن جعبه به دست کسی برسد که به آنها احتیاج دارد. هرگز وسیله ای که دیگر می دانید از آن هرگز استفاده نمی کنید نگه ندارید زیرا شاید کسی باشد که به همان چیز به شدت نیاز داشته باشد.

همه چیز انرژی است، و این قانون شامل وسایلی که از آنها استفاده نمی کنید هم می شود. هرگز انرژی را در یک نقطه حبس نکنید، هرگز وسایلی که دیگر از آنها استفاده نمی کنید نگه ندارید حتی در انباری و یا زیرزمین، چون با این کار در هر صورت شما مانع جریان انرژی شده اید.

آبراهام دربار این تمرین چه نظری دارد:

شما انسان ها عادت به جمع کردن اشیاء دارید، بعضی از شما چیزهای به درد نخور را دور خود جمع می کنید، زیرا با وجود آنها احساس می کنید مالک و صاحب چیزی هستید اما باید

بدانید که انباشتن اشیاء بر خلاف آزادی درونی شماست. خیلی از افراد می خواهند احساس کمبود و بی حوصلگی خود را با خرید کردن و جمع کردن خرت و پرت برطرف کنند. اما توصیه ما این است که هر آنچه را که احتیاج ندارید دور بیندازید. در این صورت تنها اشیاء مورد نیازتان باقی می ماند که البته با سطح ارتعاشی شما در هماهنگی کامل هستند. قانون جذب همیشه مشغول به کار است، اما اگر اطراف شما با چیزهای به درد نخور احاطه شده باشد، سطح جذب شما کاهش می یابد و در نهایت احساس شما در طیف سرخوردگی و ناامیدی قرار می گیرد.

خلوت بودن محیط اطراف شما باعث می شود در طیف احساسی آرامش و دل آسودگی قرار بگیرید. برای اینکه این طیف احساسی را تجربه کنید بهتر است هر چه زودتر دست به کار شوید و محیط اطرافتان را خلوت کنید.

مزیتی که روش قرار دادن وسایل به درد نخور در جعبه دارد این است که لازم نیست فعلاً درباره دوراندختن آنها تصمیم گیری کنید، اگر بعد از گذر چند ماه به سراغ جعبه ای نرفتید با خیال راحت می توانید محتوای آن را به کسی دیگر ببخشید. در نتیجه هر چه وسایل کمتری دور و بر شما باشد سطح مقاومت شما کاهش می یابد و سطح پذیرش شما افزایش می یابد و جریان سعادت در زندگی شما راحت تر جاری می شود.

بخش سی و پنجم: آهنربای پول

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که خواهان دستیابی به پول بیشتر هستید.
- هنگامی که در فرکانس فقدان پول قرار دارید و می خواهید آن را تغییر دهید.
- هنگامی که احساس می کنید از لحاظ مالی گیر افتاده اید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

- برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

پول چیزی است که با آن می توان بسیاری از احتیاجات را برطرف کرد. بسیاری از مردم بدون اینکه متوجه باشند، تمرکزشان بر روی فقدان پول است تا حضور آن. بنابراین با اینکه خواسته خود را می دانند اما به صورت ناخودآگاه از آن دور می شوند، زیرا بیشتر بر فقدان و نبود آن تمرکز دارند. تمرین آهنربای پول به شما کمک می کند با ارتعاش پول هماهنگ شوید و اجازه ورود آن را به زندگی تان بدهید.

برای انجام این تمرین همواره یک چک پول (تراول) در جیب یا کیفتان داشته باشید. هیچگاه آن را خرج نکنید. همیشه از وجود آن چک پول احساس شکرگزاری و رضایت داشته باشید. هرگاه بیکار شدید، به این فکر کنید که با آن چک پول چه چیزهایی می‌توانید بخرید. هرگاه از کنار یک رستوران شیک می‌گذرید با خود بیندیشید که اگر بخواهید می‌توانید وارد شوید و غذای دلخواه خود را سفارش دهید. وقتی از کنار مغازه لباس فروشی می‌گذرید به خود یادآوری کنید که اگر بخواهید می‌توانید هر لباسی را که می‌خواهید انتخاب کنید و آن را خریداری کنید.

با نگرانی از این چک پول و خرج نکردن آن هر وقت به یادش می‌افتید با ارتعاش آن هماهنگ می‌شوید. اگر این پول را خرج نکنید و فقط در ذهنتان از آن استفاده کنید، همانند این است که صدها از این چک پول را خرج کرده‌اید. هر بار که از جلوی مغازه‌ای می‌گذرید و به خود یادآوری می‌کنید که قدرت خرید کالایی را دارید، حس برکت و دارایی تمام وجود شما را در برمی‌گیرد، بنابراین نقطه جذب شما بالا و بالاتر می‌رود. بنابراین برای اینکه جاذب پول باشید لازم نیست حتماً ثروتمند باشید، مهم این است که بتوانید احساس ثروتمند بودن را در خود ایجاد کنید. به عبارت دیگر احساس فقیر بودن و نداری است که مانع جریان پول در زندگی شما شده است.

با خرج کردن ذهنی پول تان به دفعات مکرر، ارتعاش شما با ارتعاش سعادت، ثروت و فراوانی هماهنگی می شود و دیری نمی گذرد که ثروت در زندگی شما جاری خواهد شد. هنگامی که برای مدت زمان طولانی احساس ثروتمند بودن داشته باشید، موقعیت ها و شرایط پولساز در مسیر شما قرار می گیرند. ممکن است ترفیع بگیرید و درآمد شما افزایش یابد. از جاهایی که انتظار ندارید پول به دست شما می رسد. ملک و یا کالایی که خریده اید با سود زیادی می فروشید. ممکن است چیزهایی که خواستار خرید آنها بودید از طرف کسی به شما هدیه داده شود. فرصت های جدید برای کسب درآمد نصیب تان می شود. گویی دریچه ای از ثروت و فراوانی بر روی شما باز شده است و حیران می مانید که این همه پول تا به حال کجا بوده است.

این مرحله بسیار ساده و در عین حال موثر است، هر گاه پول بیشتری به دست آوردید، آن چک پول را با مبالغ بزرگتر جایگزین کنید. این تمرین آنچنان موثر است که حاضر نیستید هیچگاه آن را رها کنید.

یادتان باشد قبل از به دست آوردن ثروت باید ذهنیت ثروت را در خود ایجاد کنید. برای ایجاد ذهنیت ثروت باید با آن هم ارتعاش شوید و برای هم ارتعاش شدن با آن باید به معنای واقعی احساس ثروتمند بودن کنید.

این نکته را همواره به یاد داشته باشید شما هرگز نمی توانید مانع جریان فکریهای منفی از جمله فقر و نداری شوید. تنها کاری که می توانید انجام دهید افکار مثبت را جایگزین آن فکریهای منفی کنید. به این منظور هنگامی که فکری مخرب درباره پول وارد ذهن شما شد بلافاصله تجسم کنید که دیر یا زود پول زیادی به دست خواهید آورد.

بعضیها می گویند یک تراول، پول آنچنان زیادی نیست که بتوان با آن چیزهای زیادی خرید. در جواب باید بگوییم شما هنوز نکته را نگرفته اید. هنگامی که در ذهنتان صدبار آن تراول را خرج کنید پول زیادی خواهد شد و در نتیجه احساس دارا بودن می کنید و همین احساس دارا بودن است که شما را به آهنربای پول تبدیل می کند.

بخش سی و ششم: چرخش نقطه جذب

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که متوجه شدید بر روی ناخواسته تمرکز کرده اید.
- وقتی می خواهید نقطه جذب خود را از منفی به مثبت تغییر دهید.
- هنگامی که احساس بدی دارید و متوجه شده اید در سطح ارتعاشی پایین قرار دارید و می خواهید سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید تا احساس شما خوب شود.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

- برای تمام طیف احساسی مناسب است. در هر وضعیت احساسی که هستید می توانید از این تمرین کمک بگیرید.

ممکن است توجه شما بدون آنکه خودتان متوجه باشید بر روی ناخواسته متمرکز شده باشد، این موضوع باعث می شود نقطه جذب شما بر روی جنبه منفی خواسته تان یعنی فقدان آن قرار گرفته باشد. البته وجود ناخواسته ها باعث ایجاد تضاد می شود و تضاد بد نیست زیرا باعث می شود به وضوح متوجه خواسته تان شوید. به عبارت دیگر اگر بدانید ناخواسته تان چیست، خواسته تان را خواهید فهمید.

به طور مثال هنگامی که مریض هستید دقیقاً می دانید که خواسته شما سلامتی است و یا هنگامی که با بی پولی مواجه شده اید دقیقاً می دانید خواسته شما پول و درآمد بیشتر است. در نتیجه وجود تضاد به خودی خود چیز بدی نیست بلکه باعث می شود خواسته شما شفاف و واضح شود. در این تمرین می خواهیم از همین روش استفاده کنید و هنگامی که بر روی ناخواسته تمرکز کرده اید و احساس بدی دارید بلافاصله توجه خود را به سمت خواسته تان بچرخانید و با نگه داشتن توجه تان باعث شوید سطح ارتعاش شما با خواسته تان هماهنگ شود.

ممکن است هنگامی که خواسته خود را بر زبان می آورید، ارتعاش شما با آنچه گفتید هماهنگ نباشد. در این لحظه از تکنیک چرخش نقطه جذب استفاده کنید. هنگامی که می بیند احساس شما منفی است به این معناست که بر روی ناخواسته تمرکز کرده اید، در این لحظه توقف کنید و به خود بگویید: من احساس بدی دارم در نتیجه بر روی ناخواسته متمرکز هستم، باید توجه خود را بر روی خواسته ام متمرکز کنم.

با گفتن این جمله چرخشی در نقطه جذب شما ایجاد می شود و جذب منفی شما متوقف می شود و به تدریج ارتعاش شما اصلاح می شود.

این را همواره به یاد داشته باشید هر آنچه در زندگی شما رخ می دهد توسط خود شما به زندگی تان جذب شده است و البته ابزار جذب شما قدرت تفکر شماست. افکار همانند آهنربا عمل می کنند. از طرفی احساسات شما رابطه مستقیمی با افکار شما دارند. احساسات منفی از قبیل ناامیدی، سرخوردگی و ترس حاصل افکاری است که با منبع و خالق هماهنگ نیستند.

به طور مثال اگر بر روی پای خود بنشینید این کار باعث می شود جریان خون در پای شما به سختی عبور کند و مقاومت زیادی در جریان خون ایجاد می شود، در نتیجه پای شما به اصطلاح خواب می رود و به شما احساس بدی دست می دهد. به طور مشابه وقتی به چیزهایی فکر می کنید که با منبع و خالق در هماهنگی نیستند، در مقابل جریان انرژی نادیدنی و زندگی بخشی که در جسم شما در جریان است مقاومت زیادی ایجاد می کند و این مقاومت باعث کند شدن جریان انرژی پاک و زندگی بخش در وجود شما می شود. این اختلال در جریان انرژی از طریق سامانه هدایتی احساسات شما خود را نشان می دهد و احساس شما را بد می کند. اگر این احساس بد برای مدت طولانی ادامه پیدا کند اندام های بدن شما آسیب خواهند دید و در نتیجه بیماری به وجود می آید. در حقیقت بیماری حاصل ماندن در سطح ارتعاشی پایین و احساس بد برای مدت طولانی است. باید متوجه شده باشید که هرگونه احساس منفی نشان دهنده این است که با منبع ناهماهنگ شده اید.

از تکنیک چرخش نقطه جذب هر لحظه که احساس کردید احساس بدی دارید بلافاصله استفاده کنید و به خود بگویید: **حتما چیز مهمی است که انقدر ناراحت هستم، حتما با ناخواسته خود هماهنگ شده ام، باید دوباره با خواسته خود هماهنگ شوم در نتیجه می خواهم هم اکنون احساس کمی بهتر داشته باشم.**

سپس شروع کنید ذهن خود را بر روی خواسته خود متمرکز کنید جریان افکار خود را کنترل کنید، افکار مثبت را به صورت عمدی انتخاب کنید. ابتدا یک فکر کمی مثبت تر انتخاب کنید و سپس فکر کمی مثبت تر. اگر این کار را برای چند دقیقه ادامه دهید احساسات منفی و نقطه جذب منفی متوقف می شود، بلافاصله بعد از توقف جذب چیزهای منفی چرخشی در نقطه جذب شما ایجاد می شود و چیزهای مثبت را جذب می کنید و احساس شما از احساس بد به احساس خوب تغییر می کند، فرآیند چرخش یعنی همین.

بخش سی و هفتم: تکنیک چرخ تمرکز، تکنیکی برای هم ارتعاش شدن با خواسته

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که متوجه می شوید نقطه جذب شما بر روی ناخواسته متمرکز شده است.
- هنگامی که درباره خواسته خود احساس منفی دارید و می خواهید آن را مثبت کنید.
- هنگامی که اتفاقات بر خلاف میل شما می افتند و می خواهید نقطه جذب خود را

اصلاح کنید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟

۸. سرخوردگی/بی‌قراری/بی‌صبوری

۹. آشفته بودن

۱۰. مأیوس بودن

۱۱. تردید

۱۲. نگرانی

۱۳. ملامت کردن

۱۴. ناامیدی

۱۵. انتقام

۱۶. نفرت/خشم

۱۷. حسادت

۱۸. عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی

بر اثر تجاربی که انسان ها در زندگی دارند به باورهای محدود کننده ای می رسند و آن باورها آنها را در سطح ارتعاشی قرار می دهد که مانع دستیابی به خواسته شان می شوند، با وجود اینکه این باورها به ضرر آنهاست، اما به آنها چسبیده اند و با خود می گویند: خوب حقیقت همین است!

یادآوری می کنیم هنگامی چیزی به حقیقت تبدیل می شود که کسی به آن چیز به اندازه کافی توجه کرده باشد. اما به این دلیل که دیگران برای خودشان حقیقتی آفریده اند لازم نیست شما هم آن را بپذیرید. اگر شما حقایقی را که دیگران برای خودشان آفریده اند بپذیرید آنگاه شما اتفاقاتی را تجربه می کنید که با خواسته شما هماهنگ نیستند. شاید بگویید: نمی شود این حقایق را نادیده گرفت زیرا حقیقت دارند.

در جواب باید بگوییم: فقط به این دلیل این چیزها حقیقت دارند که کسی به مدت طولانی به آنها توجه کرده است. شما چیزی را پذیرفته اید که واقعیت شخصی دیگر است. توصیه ما این است فقط به آن چیزی هایی که خواستار آنها هستید توجه کنید تا آنها واقعیت زندگی شما شوند.

رفتار انسان ها بر اساس الگوهای ذهنی و عادات رفتاری است. انسان ها بر اساس عادت خود مدام کاری را حتی بدون آنکه خودشان بدانند تکرار می کنند. البته بعضی از این الگوهای فکری و عادت ها خوب و مفید هستند، اما بعضی دیگر خیر. تکنیک چرخ تمرکز کمک می کند که عادات بد خود را شناسایی کنید و آنها را به مرور زمان تغییر دهید. هرچه الگوهای فکری شما بهتر باشد احساس بهتری خواهید داشت و در نهایت نقطه جذب بهتری هم خواهید داشت.

برای انجام این تمرین ۱۵ یا ۲۰ دقیقه کافی است. برای شروع بر روی کاغذی یک دایره بزرگ بکشید، سپس در وسط آن دایره بزرگ دایره کوچکتري بکشید. حال چشمانتان را ببندید و به درون خود رجوع کنید و از خود بپرسید: چه چیزی باعث شده است که احساس بدی داشته باشم؟ احساس من بد است در نتیجه باید بر روی ناخواسته متمرکز شده باشم، آن ناخواسته چیست؟

در مرحله اول باید ناخواسته را به خوبی تشخیص دهید. در مرحله دوم باید خواسته خود را مشخص کنید. یادتان باشد تا زمانی که ناخواسته مشخص نشود، خواسته به وضوح نمی رسد، این همان قانون تضاد است.

برای مثال:

احساس می‌کنم چاق هستم، خواسته من این است که لاغر باشم.

احساس می‌کنم در وضعیت بد مالی هستم، خواسته من این است که پول بیشتری داشته باشم.

احساس می‌کنم بیمار هستم، خواسته من این است که از هر جهت سالم شوم.

احساس ضعف می‌کنم، خواسته من این است که پرنرژی و قوی باشم.

دلیل داشتن احساس بد و خواسته خود را در دایره کوچک و مرکزی بنویسید. سپس بر روی محیط دایره بزرگ شروع به نوشتن جملاتی کنید که احساس شما را بهتر می‌کنند و همراستا با خواسته تان هستند. هنگامی که اولین جمله همراستا با خواسته تان را پیدا کردید ۱۷ ثانیه بر روی آن تمرکز کنید تا فکر دیگری که با آن هماهنگ است طبق قانون جذب از راه برسد. درست مثل ساعت که به ۱۲ قسمت مساوی تبدیل شده است، سعی کنید ۱۲ جمله متناسب با خواسته تان پیدا کنید و در محیط دایره بنویسید، با پیدا کردن جملاتی که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند می‌توانید سطح ارتعاشی خود را به تدریج بالا ببرید.

برای مثال فرض کنید احساس بدی دارید که حاکی از این است که شما چاق هستید. در نتیجه در دایره مرکزی می نویسید:

احساس می کنم چاق هستم، خواسته من این است که لاغر باشم.

حالا بر بخش دوم جمله که خواسته واقعی شما است تمرکز کنید و سعی کنید افکاری را پیدا کنید که با خواسته تان در هماهنگی باشند. افکاری که در شما احساس خوب ایجاد می کنند.

- می توانم دوباره لاغر شوم. (جمله کمی مناسب)
- خواهران و دوستانم بسیار خوش اندام هستند. (جمله نامناسب)
- باید روشی پیدا کنم که بتوانم به صورت اصولی لاغر شوم. (جمله کمی مناسب)
- می دانم که افراد زیادی مشکل مرا داشته اند اما راهی برای رفع مشکل پیدا کرده اند. (جمله مناسب)
- باید رژیم غذایی پیدا کنم که به دردم بخورد. (جمله مناسب)
- به دلیل چاقی نمی توانم لباسی مناسب بخرم. (جمله نامناسب)
- احساس می کنم برای رفع این مشکل بدنم مرا یاری می کند. (جمله مناسب)
- احساس می کنم انرژی و نشاط خود را دوباره باز می یابم. (جمله مناسب)
- دنبال راهی برای تغییر و بهبود خواهم گشت. (جمله مناسب)

- من نسبت به ظاهر خودم و آن کسی که هستم احساس خوبی دارم. (جمله مناسب)
- من خودم را همانطور که هستم می پذیرم و در عین حال برای بهبود تناسب اندامم تلاش می کنم. (جمله مناسب)
- من خودم خالق تجربیات زندگی خود هستم پس اگر بخواهم می توانم تناسب اندام خود را بازیابم. (جمله مناسب)

هنگامی که محیط دایره را با جملات مناسب پر کردید متوجه می شوید که احساس شما بهتر شده است، شما با خواسته تان در هماهنگی بیشتری قرار گرفته اید در صورتی که چند دقیقه پیش احساس بدی داشتید و با خواسته تان در ناهماهنگی کامل به سر می بردید. از این تکنیک برای افزایش سطح ارتعاشی و از بین بردن مقاومت درونی تان استفاده کنید. شما انرژی زیادی را برای فکرهای بیهوده هدر می دهید. بعضی از این فکرها سالیان درازی است که مدام تکرار می شوند و شما بدون اینکه حتی خودتان بفهمید درگیر آن فکرها می شوید و سطح ارتعاشی خود را تا پایین ترین ارتعاشات یعنی افسردگی پایین می آورید. تکنیک چرخ تمرکز باعث می شود الگوهای فکری تکراری که باعث بد شدن احساس شما می شوند، پیدا کنید و آنها را به تدریج از بین ببرید.

بخش سی و هشتم: تصویرسازی ذهنی و بهبود سطح ارتعاشی

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که شرایط محیطی با خواسته شما فاصله زیادی دارند.
- هنگامی که به دلیل شرایط فعلی در ارتعاش پایینی قرار گرفته اید و می خواهید ارتعاش خود را بالا ببرید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



۶. ملال

۷. بدبینی

۸. سرخوردگی/بی قراری/بی صبری

۹. آشفته بودن

۱۰. مأیوس بودن

۱۱. تردید

۱۲. نگرانی

۱۳. ملامت کردن

۱۴. ناامیدی

شاید در حال حاضر در شرایطی به سر می برید که بین خواسته و آرزوی شما با شرایط محیطی شما فاصله زیادی باشد و به همین دلیل سطح ارتعاشی شما بیشتر تحت تاثیر محیط شما قرار گرفته است.

به طور مثال اگر خواسته شما پولدار شدن است اما در حال حاضر در مضيقه مالی به سر می برید، چون شواهد حاکی از بی پولی شماست در نتیجه سطح ارتعاشی شما با فقر هم فرکانس می شود و شما فقر بیشتری را در زندگی تجربه می کنید. یادتان باشد قانون جذب به کلمات شما پاسخ نمی دهد، بلکه به سطح ارتعاشی شما پاسخ می دهد و سطح ارتعاشی شما هم رابطه مستقیمی با نوع احساس شما دارد. به بیان دیگر کلمات مهم نیستند، احساس شما مهم هستند.

در این تمرین از تکنیک تصویرسازی ذهنی استفاده می کنیم تا سطح ارتعاشی خود را با سطح ارتعاشی خواسته مان هم فرکانس کنیم. ذهن شما تفاوتی بین واقعیت فیزیکی و واقعیت مجازی قائل نیست. بدن شما دقیقاً همانطور که به واقعیت فیزیکی پاسخ می دهد به واقعیت مجازی هم پاسخ می دهد.

در این تمرین از قدرت تخیلتان بهره می جوئید و در قلمروی تخیلتان وانمود می کنید که آرزوی شما تحقق یافته است. در این حالت شما از لحاظ ارتعاشی با خواسته تان هم فرکانس

می شوید. امکان ندارد در آن واحد هم با خواسته تان هم فرکانس شوید و هم با فقدان خواسته تان. با تصویرسازی ذهنی شاید عملاً خواسته شما برآورده نشده باشد اما شما ارتعاشاتی از خود منتشر می کنید که گویی خواسته شما برآورده شده است. دوباره تاکید می کنیم قانون جذب با ارتعاشی که از خود ساطع می کنید کار دارد، حال می خواهد آن ارتعاش ناشی از واقعیت فیزیکی شما باشد و یا واقعیت مجازی.

به طور مثال فرض کنید در حال حاضر از لحاظ مالی در موقعیت خوبی قرار ندارید. واقعیت فیزیکی شما حاکی از این است که پول زیادی در دست ندارید. در این شرایط شما دو انتخاب دارید: انتخاب اول این است که تمام تمرکز خود را بر روی واقعیت فیزیکی خود بگذارید و خود را فردی فقیر و بی پول بپذیرید، در این حالت شما با ارتعاش فقر و نداری کاملاً هم ارتعاش می شوید و البته بر اساس این هم ارتعاشی، فقر بیشتری را تجربه خواهید کرد و با موقعیت هایی برخورد خواهید کرد که پول بیشتری از دست می دهید. اکثر مردم در گیر همین دور باطل می شوند و تا پایان عمر در فقر و نداری زندگی می کنند.

اما انتخاب دومی هم وجود دارد و آن استفاده از قدرت شگفت انگیز قلمروی تخیل است. در این حالت در قلمروی تخیلتان تصاویری می سازید که حاکی از این است که شما به میزان کافی پول دارید. باید تصاویری در ذهن خود بسازید که برای شما خوشایند است و احساس خوبی به شما می دهد. اگر در گذشته وضعیت مالی خوبی داشتید آن را به یاد آورید

و آن احساس خوب گذشته را دوباره زنده کنید. در قلمروی تخیلتان وانمود کنید آنقدر پول دارید که نمی دانید با آن چه کار کنید. تجسم کنید که خانه رویایتان را خریده اید در ذهنتان به اتاق های آن خانه رویایی سر بزنید. خودروی مورد علاقه تان را در ذهنتان تصویرسازی کنید.

تا جایی که می توانید تخیلتان را رنگ و لعاب بدهید و تا می توانید به آن جزئیات اضافه کنید. هنگامی که در این کار به مهارت زیادی رسیدید در هر شرایطی می توانید سطح ارتعاشی خود را با خواسته تان هماهنگ کنید. در صورتی که با خواسته خود هم ارتعاش شوید دیر یا زود تحقق آن را در واقعیت فیزیکی خود خواهید دید. انجام این تمرین شاید روزانه چند دقیقه بیشتر وقت شما را نگیرد، اما نتایج آن فراتر از حد انتظار شما خواهد بود.

بخش سی و نهم: رهایی از ارتعاش بدهکار بودن

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که می خواهید به تدریج از بدهی های خود خلاص شوید.
- هنگامی که می خواهید درآمد شما بیشتر از مخارج تان باشد.
- هنگامی که می خواهید احساسات نسبت به پول بهتر شود.
- هنگامی که می خواهید با احساس پول هم ارتعاش شوید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



- آشفته بودن
- مأیوس بودن
- تردید
- نگرانی
- ملامت کردن
- ناامیدی
- انتقام
- نفرت/خشم
- حسادت
- عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی
- ترس/اندوه/افسردگی/ناامیدی/نداشتن توانایی

وام گرفتن و بدهی داشتن به خودی خود کاری اشتباه نیست. اما اگر همانند باری بر دوش شما باشد، سطح ارتعاشی شما را نسبت به پول پایین می آورد و در مقابل جریان پول در زندگی تان مقاومت زیادی ایجاد می شود. این علت اصلی بهبود نیافتن شرایط مالی اکثر مردم است. زیرا داشتن بدهی این فکر را به آنها القاء می کند که با کمبود پول مواجه هستند و مدام در فکر پرداخت بدهی خود هستند. هنگامی که این مقاومت و احساس کمبود از بین می رود دوباره جریان پول در زندگی شما جاری می شود.

برای انجام این تمرین دفترچه یادداشتی بیاورید، در بالای آن صفحه بنویسید: دوست دارم از لحاظ مالی به سطحی برسم که دو برابر مبلغ بدهی فعلی ام را با خیال راحت پرداخت کنم. سپس آن را به دو ستون تبدیل کنید در ستون سمت راست نوع بدهی خود را شرح دهید به طور مثال بنویسید قسط خانه، قسط خودرو. در ستون سمت چپ دو برابر مبلغی که باید برای آن قسط پرداخت کنید را بنویسید. هنگامی که موعد پرداخت آن بدهی فرا رسید پس از پرداخت آن جلوی آن بدهی در دفترتان بنویسید: پرداخت شد. و سپس بر روی آن بدهی خطی بکشید.

شاید انجام این تمرین برای شما عجیب برسد و با خود بگویید این چه فرقی در حال من ایجاد می کند. در جواب باید بگوییم هنگامی که شما به ظاهر دو برابر مبلغ بدهی خود را پرداخت می کنید این پیام به ضمیرناخودآگاه شما می رسد که شما دو برابر بدهی های

فعلی‌تان قدرت پرداخت دارید و همین موضوع باعث می‌شود حس بهتری نسبت به پرداخت بدهی‌ها پیدا کنید و دیگر آنها را مانند باری بر روی دوشتان نبینید. هدف از این تمرین این است دید جدیدی نسبت به امور مالی‌تان پیدا کنید. با دوبرابر کردن مجازی بدهی‌هایتان این حس به شما دست می‌دهد که دوبرابر بدهی‌های فعلی‌تان قدرت پرداخت دارید و همین حس سطح ارتعاشی شما را بالا می‌برد و با بالا رفتن سطح ارتعاشی‌تان نسبت به پول، جریان آن در زندگی‌تان افزایش می‌یابد.

هنگامی که بدهی جدیدی دارید آن را با اشتیاق به ستون بدهی‌ها اضافه کنید و پس از پرداخت آن بر روی آن خط بکشید. میزان اشتیاق شما در هنگام پرداخت بدهی‌ها و صورت حساب‌ها نشان‌دهنده این است که چقدر شما نسبت به پول تغییر دیدگاه داده‌اید.

وقتی پولی به دستتان رسید مشتاقانه بدهی خود را پرداخت کنید. به محض اینکه بدهی به پایان رسید آن را از ستون بدهی‌های خود حذف کنید. به تدریج ستون‌ها یک پس از دیگری خط می‌خورند و فاصله بین میزان درآمد شما و بدهی شما بیشتر و بیشتر می‌شود و در نتیجه احساس سعادت مالی شما بیشتر می‌شود. هنگامی که احساس شما درباره پول بهتر شود از جاهایی که انتظار ندارید پول به سمت شما سرازیر می‌شود. فرصت‌های پولساز بیشتری نصیب شما می‌شود و یادتان باشید تمامی این تغییرات حاصل تغییر نگرش شما درباره پول بوده است.

شما موجودی ارتعاشی هستید، شما دریافت کننده و ساطع کننده انرژی هستید. به جای اینکه به دنبال به دست آوردن برکت و ثروت باشید، پذیرای برکت و ثروت باشید. میزان برکت و ثروتی که در زندگی شما جاری است ربطی به میزان تلاش شما ندارد، بلکه رابطه مستقیمی با نوع ارتعاش شما دارد. البته باورهای شما بخش اعظمی از ارتعاش شما را تشکیل می دهند. نظر ما این است که کلمات در آوردن و درآمد را از فرهنگ لغت خود حذف کنید و آن را با کلمات پذیرش و جذب جایگزین کنید. شما باید رفاه مالی را پذیرا شوید نه اینکه بخواهید آن را به دست آورید. باید به صورت جدی برای خود مشخص کنید که به چه سطح مالی و رفاهی می خواهید دست یابید و سپس اجازه دهید رفاه مالی در زندگی تان جاری شود. همه شما شایسته و مستحق داشتن رفاه مالی هستید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که به طور واضح آنچه را می خواهید مشخص کنید و سپس در ذهنتان تجسم کنید که به آن دست یافته اید. چیزی نیست که نتوانید به آن دست یابید و یا بشوید. شما پا به این کره خاکی گذاشته اید تا خالق تجربیات خود باشید. هیچ چیز نمی تواند مانع دستیابی شما به اهدافتان بشود مگر افکار و باورهای متناقض و تردید آمیز خودتان. سعی کنید بیشتر بخندید و کمتر گریه کنید. سعی کنید به انسانی خوش بین تبدیل شوید و یادتان باشد هیچ چیز مهم تر از این نیست که احساس خوب داشته باشید. داشتن احساس خوب را تمرین کنید و خودتان شاهد دگرگونی زندگی تان باشید.

بخش چهارم: قانون جذب، مدیریت کارآمد

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- وقتی می خواهید به همان خالق تجربیاتی تبدیل شوید که از بدو تولد بوده اید.
- وقتی احساس می کنید کارهای زیادی برای انجام دادن دارید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



- آشفته بودن
- مأیوس بودن
- تردید
- نگرانی
- ملامت کردن
- ناامیدی
- انتقام
- نفرت/خشم

فرض کنید شرکتی بزرگ دارید که هزاران کارمند دارد و باید به امور همه آنها نظارت شود، اما لازم نیست شما این کار را انجام دهید زیرا مدیری کارآمد دارید که این کارها را برای شما انجام می دهد. مدیر شما تمام امور را در دست می گیرد و همه چیز را در مسیر درست هدایت می کند. شاید داشتن چنین مدیری آرزوی شما باشد، ما به شما می گوئیم که واقعاً چنین مدیری دارید که بتواند تمام امور زندگی شما را سر و سامان دهد. نام آن قانون جذب است. کافی است از او بخواهید تا برای شما کاری را انجام دهد.

اما متأسفانه شما در طول زندگی از این مدیر به خوبی استفاده نکرده اید و احساس کرده اید تمام امور بر عهده شماست. به عبارتی شما می گوئید: بله قانون جذب وجود دارد اما برای من کار نمی کند!

این جمله همانند این است که مدیری داشته باشید که ماهیانه چندین میلیون به او حقوق می دهید اما از او انتظار هیچ کاری را ندارید و در آخر همه کارهای دفتری و امور کارمندان را خودتان انجام می دهید. شما از حجم کارها از پای درآمده اید اما مدیر در ساحل مشغول گرفتن حمام آفتاب است!

به وضوح این کار درست نیست، هست؟ باید از مدیرتان انتظار سر و سامان دادن به کارها را داشته باشید. به طور مشابه باید با قانون جذب هم به همین گونه رفتار کرد. از آن

درخواست کنید و انتظار نتایج را هم داشته باشید. تنها کاری که شما باید کنید خواستن و سپس پذیرای نتیجه بودن است.

تعیین اهداف و آرزوها همانند ارجاع کار به مدیر است و هم ارتعاش شدن با خواسته تان همانند این است که خود را عقب بکشید و به مدیر اعتماد کنید تا کارها را سر و سامان دهد. هیچ چیزی در این عالم خوشایندتر از این نیست که با منبع هماهنگ باشید، برای این منظور باید به منبع اعتماد بی قید و شرط داشته باشید و یقین داشته باشید قانون جذب همیشه کار خود را به نحو احسن انجام می دهد.



بخش چهل و یکم: قانون جذب و سلامتی

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که احساس سلامتی نمی کنید.
- هنگامی که می خواهید نشاط و سرزندگی را دوباره بازیابید.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



- آشفته بودن
- مأیوس بودن
- تردید
- نگرانی
- ملامت کردن
- ناامیدی
- انتقام
- نفرت/خشم
- حسادت
- عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی
- ترس/اندوه/افسردگی/ناامیدی/نداشتن توانایی

برای انجام این تمرین در محلی آرام دراز بکشید و محلی را برای انجام آن انتخاب کنید که حدود ۱۵ دقیقه کسی مزاحم شما نشود. حال در حالی که دراز کشیده اید از روی فهرست زیر بخوانید:

- سلامتی امری طبیعی برای بدن من است.
- بدن من می داند چگونه سلامتی خود را باز یابد.
- بدن من از میلیاردها سلول تشکیل شده است که هر کدام دارای آگاهی هستند و می دانند چگونه سلامت خود را بازیابند.
- احتیاجی نیست علت این بیماری را بدانم فقط باید به آرامی سلامت خود را دوباره بازیابم.
- طبیعی است که مدتی طول بکشد تا دوباره سلامت خود را به طور کامل بازیابم.
- من هیچ عجله ای برای تکیل فرآیند بهبود خود ندارم.
- بدنم می داند چه کند.
- سلامتی برای من امری طبیعی است.
- سلول های بدن من می دانند خواسته واقعی شان چیست و منبع هم به درخواست آنها پاسخ می دهد.

- تنها کاری که من باید بکنم این است که آرامش خود را حفظ کنم و تنفسی عمیق و آرام داشته باشم.

پس از خواندن این جملات چشمانتان را ببندید و فقط بر روی تنفس خود تمرکز کنید، هدف شما باید این باشد که تا حد ممکن مقاومت و تنش را از بدنتان دور کنید.

تا جای ممکن به تنفس خود عمق بیشتری ببخشید، شما در حال حاضر هیچ کاری ندارید به جز آرام بودن و نفس کشیدن. به تدریج احساس آرامش را در تک تک سلول های بدنتان حس می کنید. شک نداشته باشید که منبع انرژی به درخواست شما پاسخ داده است و دیر یا زود سلامت خود را باز می یابید.

اگر به دلیل بیماری احساس درد می کنید، همین روند را انجام دهید و جملات زیر را به فهرستان اضافه کنید:

- درد بخشی از فرآیند بیماری است و نباید آن را زیاد جدی بگیرم.

- علی رغم درد احساس آرامش می کنم زیرا یقین دارم که در حال بهبود هستم.

بار دیگر که احساس بیماری کردید به خود یادآوری کنید که دلیل اصلی بیماری من مقاومت درونی من است و تنها کاری که باید انجام دهم این است که آرام باشم و بر تنفس خود تمرکز کنم.

هنگامی که احساس آرامش و نشاط می کنید راه جریان انرژی باز است و انرژی زندگی بخش در بدنتان بدون هیچ مقاومتی در جریان است. اما هنگامی که احساس ترس، گناه و خشم می کنید در مقابل جریان انرژی مقاومت ایجاد می کنید و این مقاومت خود باعث بروز انواع بیماری ها می شود.

شاید پرسید: آیا بدن محدودیتی برای بهبود خود دارد؟ در جواب باید بگوییم: خیر، اما میزان توانایی های بدن در بهبود خودش متناسب است با میزان باورهای محدودکننده شما. در واقع سلامت، رفاه و شادی حق طبیعی شماست و کمبود و بیماری غیرطبیعی هستند. اما متأسفانه بعضی از افراد باور دارند این موضوع برعکس است.

هرگاه به ناراحتی چه جسمانی چه روحی دچار شدید بدانید که سامانه هدایت احساسی شما در حال اخطار دادن به شماست و به شما هشدار می دهد که با منبع ناهماهنگ هستید و افکار و باورهای شما مقاومت زیادی در مقابل جریان زندگی ایجاد کرده اند. در نتیجه تمرینی که در این فصل بیان کردیم بهترین راه کار برای از بین بردن مقاومت درونی است.

اکثر بیماری‌ها رابطه مستقیمی با افکاری دارند که به طور دائم در سر می‌پرورانید، اگر می‌خواهید مراقب سلامتی خود باشید بهتر است اول مراقب افکار خود باشید. هیچ بیماری نیست که نتوان آن را از بین برد اما ابتدا باید افکار خود را بر روی چیزهایی متمرکز کنید که احساس سعادت را در شما القاء می‌کنند. هر بیماری قابل علاج است به شرط اینکه شما در سطح ارتعاشی بالاتری قرار بگیرید.

ما دو نوع احساس داریم. احساس خوب، احساس بد. به بیان دیگر یا به جریان انرژی منبع متصل هستیم و یا در مقابل آن جریان مقاومت ایجاد کرده ایم، که این مقاومت خود باعث بروز انواع بیماری می‌شود. بهترین روش برای بهبود یافتن بالا بردن سطح ارتعاشی‌تان است و بهترین روش برای بالا بردن سطح ارتعاشی‌تان جهت دادن به افکار‌تان است. اگر افکار خوشایند در سر پرورانید دیری نمی‌گذرد که بدن شما دوباره سلامت کاملش را باز می‌یابد.

بخش چهل و دوم: دستیابی به سطح ارتعاشی بالا و تحقق خواسته ها

چه وقت از این تمرین می توانید استفاده کنید؟

- هنگامی که احساس بدی دارید و برای دستیابی به احساس بهتر دچار مشکل شده‌اید.
- هنگامی که اتفاق بدی برای شما و اطرافیان‌تان افتاده است و دچار ضربه روحی شده‌اید.
- هنگامی که معلوم شده است خود شما یا عزیزتان به بیماری مبتلا شده است.

این تمرین در چه طیف احساسی بیشترین کاربرد را دارد؟



- آشفته بودن
- مأیوس بودن
- تردید
- نگرانی
- ملامت کردن
- ناامیدی
- انتقام
- نفرت/خشم
- حسادت
- عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی
- ترس/اندوه/افسردگی/ناامیدی/نداشتن توانایی

برخورد با تضاد و ناخواسته ها در زندگی باعث می شود خواسته خود را تشخیص دهید و چه شما خواسته خود را اعلام کنید و یا نکنید، منبع به خواسته شما پی برده است و به آن پاسخ می دهد. قانون جذب که از آن به عنوان مدیری یاد کردیم، موقعیت ها و افراد را به گونه ای در مسیر شما قرار می دهد تا خواسته شما امکان پذیر شود. به عبارت دیگر شما درخواست کرده اید و در خواست شما بلافاصله پاسخ داده شده است و تنها کاری که باید انجام دهید این است که پذیرای آن باشید.

این نکته را همواره به یاد داشته باشید که هیچ منبعی برای ظلمت، بیماری و فقر وجود ندارد. در حقیقت ظلمت عدم وجود نور است، بیماری عدم وجود سلامتی است و فقر عدم وجود ثروت است. فقط جریان خیر و سعادت است که وجود دارد، این جریان به صورت طبیعی به سمت شما جاری است مگر اینکه خودتان به هر طریقی مانع جریان سعادت به سمت خودتان شوید.

همانطور که گفتیم نوع احساسات شما نشان دهنده این هستند که چقدر پذیرای این جریان هستید، به بیان دیگر اگر احساس شما خوب است یعنی در کمترین میزان مقاومت هستید و اگر احساس شما بد است یعنی در بالاترین سطح مقاومت هستید.

تمرین تغییر سطح ارتعاشی صرف نظر از اینکه در چه شرایطی قرار دارید به شما کمک می‌کند تا میزان مقاومت خود را کم کنید و در بالاترین سطح پذیرش قرار بگیرید. نشانه اینکه در بالاترین سطح پذیرش قرار دارید میزان آرامش و دل‌آسودگی شماست.

- هنگامی پول کافی ندارید باید این را درک کنید که برای پر کردن فاصله بین بی‌پولی و ثروت باید ابتدا از حس ناامنی به احساس امنیت دست یابید. هنگامی که حس امنیت را در خود ایجاد کنید پول بیشتری به سمت شما جریان پیدا می‌کند.

- هنگامی که مریض هستید برای پر کردن فاصله بین بیماری و سلامتی باید ابتدا از حس ترس به اطمینان دست یابید. هنگامی که حس اطمینان و آرامش خاطر را در خود ایجاد کنید بیماری به سرعت بهبود پیدا می‌کند.

- هنگامی که مجرد هستید و می‌خواهید متاهل شوید اما زوج مناسبی پیدا نمی‌کنید مهمترین کاری که باید کنید این است که احساس تنهایی را کنار بگذارید و از دوران مجردی خود لذت ببرید و احساس خوبی داشته باشید، تنها در این صورت است که با زوج مناسب خود ملاقات خواهید کرد.

ممکن است خواسته شما داشتن خودرویی جدید باشد، اما سطح ارتعاشی شما به گونه ای باشد که منبع انرژی این پیام را می رساند که:

- از خودروی فعلی ام راضی نیستم.
 - فکر نکنم بتوانم خودروی بهتری خریداری کنم.
 - وقتی می بینم دوستم خودروی بهتری خریده است حسودی می کنم.
 - وقتی می بینم توان خرید خودرویی بهتر را ندارم برآشفته می شوم.
- ممکن است خواسته شما سلامتی باشد اما سطح ارتعاشی شما به گونه ای باشد که فقدان سلامتی را به منبع مخابره می کند:
- از وضعیت جسمانی ام ناراضی هستم.
 - می ترسم به همان بیماری دچار شوم که مادرم دچار شد.
 - از دست خودم عصبانی هستم به خاطر عدم مواظبت از خودم.
- ممکن است خواستار کار بهتری باشید اما آنچه از لحاظ ارتعاشی به منبع منتقل می کنید این باشد:

- از میزان حقوقم راضی نیستم.
- از کار و مسئولیت زیادی که به من داده شده است خشنود نیستم.

- کارفرمایم را دوست ندارم.

همانطور که می بینید خواسته شما یا آنچه بر زبان می آورید مهم نیست بلکه سطح ارتعاشی شما که رابطه مستقیمی با احساس شما دارد مهم است. شما با بررسی نوع احساس تان می توانید بفهمید از خواسته تان دور می شوید و یا در حال نزدیک شدن به آن هستید.

در زیر دوباره فهرستی را که در فصل ۲۱ آوردیم، در این فصل که فصل پایانی است می آوریم تا تاکید کرده باشیم که مهمترین عامل در میزان پذیرش شما نوع احساس شما است. در این لیست احساساتی که کمترین مقاومت را دارند در بالای لیست قرار گرفته اند و احساساتی که بیشترین مقاومت را دارند در پایین لیست قرار دارند.

نام هایی که در این لیست آورده شده است کاملاً دقیق نیست. زیرا افراد نام های مختلفی را به یک سطح احساسی اختصاص می دهند اما این لیست می تواند به صورت نسبی معیاری را به شما دهد. بنابراین پیدا کردن کلمه ای دقیق برای نوع احساس آنچنان مهم نیست. بلکه مهم این است که نوع احساس خود را تشخیص دهید و بدانید در سطح ارتعاشی پایین هستید و یا بالا.

طیف عواطف و احساسات شما به شرح زیر است:



۱. آزادی/عشق/سپاس‌گزاری
۲. شور و هیجان و اشتیاق
۳. انتظارات مثبت/باور
۴. امیدوار بودن
۵. رضایت
۶. ملال
۷. بدبینی
۸. سرخوردگی/بی‌قراری/بی‌صبوری
۹. آشفته بودن
۱۰. مأیوس بودن
۱۱. تردید
۱۲. نگرانی
۱۳. ملامت کردن
۱۴. ناامیدی
۱۵. انتقام
۱۶. نفرت/خشم
۱۷. حسادت
۱۸. عدم امنیت/احساس گناه/ناشایستگی
۱۹. ترس/اندوه/افسردگی/ناامیدی/نداشتن توانایی

برای شروع هنگامی که متوجه شدید احساس خوبی ندارید ، اول به طور نسبی نوع احساس خود را مشخص کنید و ببینید در کجای طیف احساسات قرار دارید. می توانید به این منظور از خود پرسید: آیا احساس قدرت می کنم و یا ضعف؟ آیا احساس سرخوردگی دارم؟ آیا احساس اضطراب دارم؟ آیا از شخصی خشمگین هستم؟

هنگامی که جای خود را در طیف احساسات پیدا کردید، به دنبال فکری کمی بهتر بگردید تا حال شما را کمی بهتر کند. می توانید اگر دوست دارید افکار خود را بر روی کاغذ بنویسید. باید این را بدانید که احساسی همانند خشم از احساساتی مانند اندوه و افسردگی بسیار بهتر است. هنگامی که در پیدا کردن افکار بهتر ماهر شدید می توانید در عرض چند دقیقه سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید.

این را همواره به یاد داشته باشید در بعضی از موقعیت های خاص پر کردن فاصل احساس افسردگی و اندوه تا احساساتی مانند امیدوار بودن و اشتیاق داشتن ممکن است چند روز و یا حتی چند هفته زمان ببرد. موقعیت هایی همانند از دست دادن کسی که برایتان بسیار عزیز بوده است و یا خیانت همسر و یا دوست نزدیکی به شما. در این موقعیت ها انتظار نداشته باشید در عرض چند ساعت بتوانید این فاصله زیاد ارتعاشی را پر کنید، اما این را بدانید که در هر صورت دوباره می توانید ارتباط خود را با منبع به صورت کامل برقرار کنید و دوباره در پایین ترین سطح مقاومت و بالاترین سطح پذیرش قرار بگیرید.

یادتان باشد بلافاصله نمی توانید به سطح ارتعاشی دست یابید که از ارتعاش فعلی شما بسیار دور است، به طور مثال هرگز نخواهید توانست در چند ثانیه از ارتعاش خشم و نفرت به ارتعاش شکرگزاری که بالاترین سطح ارتعاشی است دست یابید بلکه در این شرایط باید ابتدا گوشه ای بنشینید و با نفس های عمیق خشم و نفرت خود را کاهش دهید، سپس باید ذهن خود را به کاری و یا فکری مشغول کنید، هنگامی که خشم شما به صورت کامل فروکش کرد حال می توانید افکاری کمی مثبت تر را انتخاب کنید و این روند را انقدر ادامه دهید تا به سطح ارتعاشی اشتیاق، هیجان و در نهایت شکرگزار بودن دست یابید.

اگر احساس منفی شما جزئی باشد به سرعت می توان این فاصله پر کرد، اگر به تازگی درگیر این احساس شده باشید به سرعت بیشتری می توانید سطح ارتعاشی خود را بالا ببرید. اما اگر ضربه عاطفی عمیق است به خودتان فرصت دهید، حتی اگر این افزایش سطح ارتعاش چند روز طول بکشد اما با این وجود سعی کنید هر روز نسبت به دیروز افکاری کمی بهتر را در سر پیورانید.

امیدوار هستیم توانسته باشیم در این کتاب شما را متوجه اهمیت نوع احساساتان کنیم. همواره یادتان باشد احساس خوب مساوی است با اتفاقات خوب و تحقق خواسته هایتان.

کلام آخر:

زندگی را راحت بگیرید. در جامعه شما رسم بر این شده است که همه چیز را جدی بگیرید و زندگی را همانند میدان جنگی بدانید که باید از آن جان سالم به در ببرید. این چنین نیست. زندگی نمایشی است که نباید زیاد جدی گرفته شود، دلیل اصلی این موضوع این است که عمر شما در آن کره خاکی کوتاه است. پس بسیار نابخردانه است که در این فرصت کوتاهی که در اختیار دارید بخواهید همواره احساس غم، اندوه و افسردگی کنید. آرزوی ما برای شما این است که ستایش گر و شکرگزار زندگی باشید. شاد زندگی کنید. آرزو داریم که تمام موجودات، مخصوصاً خودتان را دوست بدارید. ما شاهد تولد، زندگی و رشد شما هستیم و به معنای واقعی به شما عشق می ورزیم.