



• Τζορντάνα Λεβίν



MANIFEST

Υλοποίησε τη ζωή των ονείρων σου

Μετάφραση: Νοέλα Ελιασά

*Πνευματώδες και πρακτικό,
αυτό είναι το βιβλίο που
θα θέλετε να έχετε πάντα κοντά σας.*

Κάσι Μεντόζα Τζόουνς, συγγραφέας



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι
η Εξίσωση Υλοποίησης;



Η Εξίσωση Υλοποίησης είναι κάτι που ανακάλυψα μετά από χρόνια πειραματισμού με τη δική μου πρακτική υλοποίηση και αλληλάζοντας λίγο την προσέγγιση. Μόνο όταν εφάρμοσα και τα τέσσερα μέρη της εξίσωσης, κατάφερα να πάρω τα αποτελέσματα που ήθελα. Θα σας τα εξηγήσω με συντομία και θα σας μάθω να εφαρμόζετε κάθε στοιχείο της εξίσωσης σε οποιονδήποτε τομέα ή κατάσταση της ζωής σας. Προς το παρόν, όμως, πρέπει να ξέρετε μόνο ότι η εξίσωση είναι η εξής:

**Σκέψεις + Συναισθήματα + Πράξεις + Πίστη =
Επιτυχημένη υλοποίηση**

Απλό δεν φαίνεται; Είναι. Αυτή η εξίσωση βασίζεται σε τέσσερις συμπαντικούς νόμους (θα φτάσουμε σύντομα σε αυτούς) και στο πρώτο μισό του βιβλίου θα την τμηματοποιήσουμε ώστε να γίνει ακόμα πιο κατανοητή. Πρώτα όμως ασ κάνουμε ένα μικρό ταξίδι στο λήθος μονοπάτι υλοποίησης στο οποίο μάλλον βρίσκεστε.

ΜΑΣ ΕΧΟΥΝ ΠΛΑΣΑΡΕΙ ΜΟΝΟ ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Ο κίνδυνος όταν μια έννοια όπως η υλοποίηση εξαπλώνεται σαν πυρκαγιά και γίνεται πνευματική «μόδα» (όπως

συνέβη στα μέσα της δεκαετίας του '90) είναι ότι μπορεί να υπεραπλορευτευτεί απευθυνόμενι σε μια μαζική αγορά με περιοριςμένη διάρκεια ζωής. Αυτό έγινε με την κακή υλοποίηση η οποία εμφανίςτηκε στο προςκνήνιο σαν σκιά του πρώην εαυτού της. Συνεπώς, ακόμα κι αν πιςτευέτε ότι είςτε εξοικειωμένοι με τις έννοιες και τις πρακτικές της υλοποίησης, θα σας ζητήσω να αφήςετε στην άκρη αυτές τις θεωρίες μέχρι να τελειώςετε το βιβλίο. Ίςως ανακαλύψετε ότι η συνταγή που σας έχουν πηλαςάρει δεν είναι οηλόκληρη η ιστορία. Ούτε κατά διάνοια.

Ο νόμος της έλξης

Μη με παρεξηγέτε: είμαι μεγάλη φαν του νόμου της έλξης. Στην πραγματικότητα, είναι ένας από τους τέςσερις συμπαντικούς νόμους στον οποίο βασίζεται η Εξίςωση Υλοποίησης. Βασικά, ο νόμος της έλξης ηέει ότι **οι θετικές σκέψεις δημιουργούν θετικό αποτέλεςμα και οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούν αρνητικό αποτέλεςμα.**

Γνώριςα για πρώτη φορά αυτόν τον νόμο μέσα από το έργο της Έστερ Χικς. Αν δεν γνωρίζετε τη δουλειά της, μήπως έχετε ακούςει τη Μη Υηλική Οντότητα γνωστή ως Αβραάμ μέσω της οποίας παίρνει τις διδασκαλίες της; (Σίγουρα έχασα πολλούς από εςάς τώρα με αυτή τη φράςη.) Αν δεν τη γνωρίζετε, σας συμβουηεύω να δείτε τη δουλειά της και να αποφασίςετε μόνοι σας.

Αυτός ο νόμος έγινε πιο δημοφιλής στα μέσα της δεκαετίας του '90 χάρη στη μόδα που ξέςπασε γύρω από ένα συγκεκριμένο «μυςτικό» βιβλίο και την ταινία που ακο-

ηλούθησε. Αυτό κέντρισε το ενδιαφέρον του κόσμου χάρη στις πολύ επιτυχημένες ιστορίες υλοποίησης που παρουσίαζε – ιστορίες κάτω από πέπλα ευκοιλίας και μηδενικής προσπάθειας υποστηριζόμενες από τη χολιγουντιανή ελίτ (η πιο αξιόπιστη υποστήριξη που υπάρχει, έτσι δεν είναι;).

Η θεωρία ότι οι σκέψεις μας, θετικές ή αρνητικές, παράγουν θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα, στην ουσία, δεν είναι ψέμα. ΩΣΤΟΣΟ, μόνο οι σκέψεις δεν αρκούν (περισσότερα γι' αυτό στο Κεφάλαιο 3). Σκεφτείτε το λίγο: αν όλες οι σκέψεις μας γίνονταν πραγματικότητα, θα ζούσαμε σε έναν τρελό, χαοτικό κόσμο! Το πραγματικό μυστικό εδώ, παιδιά, είναι ότι ο νόμος της έλξης από μόνος του δεν είναι εργαλείο που εγγυάται την υλοποίηση.

Πίνακες οράματος

Ωωω, λατρεύω τους πίνακες οράματος. Στην πραγματικότητα, έχω έναν στον τοίχο του δωματίου μου αυτή τη στιγμή. Λειτουργούν όμως σαν μοναδικό εργαλείο υλοποίησης; Πρέπει να πω όχι! Ο οραματισμός του μέλλοντος των ονείρων σας είναι σίγουρα βασικό μέρος της υλοποίησης, αλλά το να κοιτάτε φωτογραφίες και λέξεις των ονείρων σας αφαιρεί ένα σημαντικό κομμάτι από το παζλ της υλοποίησης: ΕΣΑΣ. Τι ενέργειες κάνετε για να δώσετε ζωή σε αυτές τις φωτογραφίες; Οι περισσότεροι πίνακες οράματος παραμένουν ίδιοι κι απaráλληλατοι για χρόνια, και εδώ ισχύει αυτό που ισχύει στον νόμο της έλξης: το να οραματίζετε απλώς τις υλοποιήσεις σας δεν αρκεί για να τις κάνετε πραγματικότητα. (Συγγνώμη, Όπρα. Σ' αγαπώ!)

Πίστη στη θείκη καθοδήγηση και στην υποστήριξη του σύμπαντος

Ναι, το σύμπαν σίγουρα σας υποστηρίζει και η συνεργασία μαζί του αποτελεί βασικό συστατικό της Εξίσωσης Υλοποίησης (περισσότερα γι' αυτό στο Κεφάλαιο 6). Αλλά πολλοί πέφτουν στην παγίδα να βάζουν όλα τα αυγά τους στο καλάθι του σύμπαντος και να παραιτούνται από την ευθύνη της ζωής τους. Προτιμώ να βλέπω τη θείκη καθοδήγηση και την υποστήριξη του σύμπαντος σαν μια αμοιβαία ανταλληλαγή· εσείς κάνετε αυτό που πρέπει και το σύμπαν σας συναντάει στα μισά της διαδρομής.

Η Εξίσωση Υλοποίησης είναι το άθροισμα τεσσάρων μερών. Κάθε μέρος παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά το βασικό κομμάτι, και αυτό που παρέλειπα για πολύ καιρό όταν άρχισα να προσπαθώ να υλοποιώ θετικά αποτελέσματα, είναι η δράση – ο ρόλος που έπαιζα εγώ στη δημιουργία της ζωής των ονείρων μου. Αν δεν είστε πρόθυμοι να κατακτήσετε το μέλλον σας και έτοιμοι να παραδεχτείτε ότι εσείς δημιουργείτε όσα συμβαίνουν στη ζωή σας, η υλοποίηση πάντα θα σας ξεγλιστράει.

Για πολύ καιρό έκανα τις σκέψεις, αισθανόμουν τα συναισθήματα και εμπιστευόμουν ότι το σύμπαν ήξερε τι ήταν καλύτερο για μένα, αλλά και πάλι... τίποτα! Ένιωθα εντελώς άχρηστη μέχρι που συνειδητοποίησα ότι όλα στη ζωή μου δεν συνέβαιναν σ' εμένα, εγώ τα έκανα να συμβαίνουν. Είχε έρθει η ώρα να αρχίσω να κάνω τα πράγματα να συμβαίνουν με τον δικό μου τρόπο και με τους δικούς μου όρους, να παίζω με τους δικούς μου κανόνες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΣΤΗΝ ΕΞΙΣΩΣΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Παρόλο που η επιστήμη βασίζεται σε ορισμένους φυσικούς νόμους (φυσική, βιολογία, αστρονομία και χημεία), υπάρχουν και οι πνευματικοί νόμοι γνωστοί ως οι 12 Συμπαντικοί Νόμοι, οι οποίοι κυβερνούν τα πάντα στο σύμπαν. Η Εξίσωση Υλοποίησης βασίζεται σε τέσσερις από αυτούς.

1. Ο νόμος της έλξης

Μιλήσαμε λίγο γι' αυτόν νωρίτερα. Στην ουσία λέει ότι **τα όμοια έλκονται** και, πιο συγκεκριμένα, ότι οι σκέψεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της υλοποίησης. Από μόνος του, ο νόμος της έλξης δεν αρκεί για επιτυχημένη υλοποίηση, αλλιώς είναι σίγουρα ένας άξιος παίκτης στην εξίσωση και αποτελεί το θεμέλιο για το πρώτο μέρος της: τις σκέψεις.

2. Ο νόμος της δόνησης

Αυτός είναι ο πιο αγαπημένος μου από τους συμπαντικούς νόμους. Λέει ότι **όλα στο σύμπαν δονούνται στη δική τους συχνότητα και ότι τα πράγματα με παρόμοια συχνότητα έλκονται**. Εσείς, εγώ, τα άψυχα αντικείμενα, τα βακτήρια, οι ασθένειες... ΟΛΑ στο σύμπαν δονούνται στη δική τους συχνότητα. Και ο πιο εύκολος τρόπος να αλληλάξουμε τις δονήσεις μας είναι μέσα από τα συναισθήματά μας. (Θα μιλήσουμε γι' αυτό περισσότερο στο Κεφάλαιο 4.)

3. Ο νόμος της δράσης

Είναι ίσως ο πιο πρακτικός από τους συμπαντικούς νόμους και λήξει ότι **πρέπει να κάνεις τις απαραίτητες ενέργειες και πράξεις για να πετύχεις αυτό που θες**. Λογικό ακούγεται! Και, όπως θα μάθετε παρακάτω, αυτός ο νόμος είναι αδιαπραγμάτευτος στην υλοποίηση.

4. Ο νόμος του ρυθμού

Όλη η ενέργεια στο σύμπαν είναι σαν ένα εκκρεμές. Εξασθενεί και φουσκώνει, αυξάνεται και μειώνεται, ανεβαίνει και κατεβαίνει, αναπτύσσεται και φθίνει. Αυτός είναι ο νόμος του ρυθμού και μπορείτε να τον εφαρμόσετε σε οτιδήποτε προσπαθείτε να υλοποιήσετε. Η εισαγωγή μου στην υλοποίηση έγινε στην ουσία μέσω του ρυθμού του σεληνιακού κύκλου· αυτό με έκανε να δω την ομορφιά και τη σοφία όλων των παγκόσμιων κύκλων γιατί μου έδειξε τι μπορούν να μας μάθουν για την επιτυχημένη υλοποίηση. Θα το αναλύσουμε περισσότερο στο Κεφάλαιο 6 όπου θα μιλήσουμε για την πίστη.

Η Εξίσωση Υλοποίησης προέκυψε από αυτούς τους τέσσερις συμπαντικούς νόμους, αλλιώς τα τέσσερα μέρη της δικής μου εξίσωσης –οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι πράξεις και η πίστη– προέκυψαν από τα δικά μου (συχνά αποτυχημένα) πειράματα με την υλοποίηση.

ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Όταν ήμουν είκοσι δύο ετών, το έργο της Έστερ Χικς με προέτρεψε να ακολουθήσω την αρχή «κάνε θετικές σκέψεις» και αυτό άλλαξε τελείως τη νοοτροπία μου. Άρχισα να βλέπω τους ανθρώπους και τα προβλήματα με άλλο μάτι και να δημιουργώ υπέροχες ευκαιρίες μην περιμένοντας πάντα το χειρότερο από κάθε κατάσταση. Δεν ήμουν ποτέ ιδιαίτερα απαισιόδοξη και καταστροφολόγος, αλλιά κάπου στην πορεία θα πρέπει να σκέφτηκα ότι με το να περιμένω το χειρότερο ο πόνος της απογοήτευσης θα ήταν μικρότερος. Όταν άρχισα να περιμένω το καλύτερο (ή τουλάχιστον το λίγο καλύτερο), ανακάλυψα ότι όλα κατέληγαν σε καλύτερο αποτέλεσμα.

Ωστόσο, το να κάνω όλη την ώρα καλές σκέψεις μού προκαλούσε μεγάλο άγχος. Αν δημιουργούσα όμορφα πράγματα κάνοντας θετικές σκέψεις, τι θα συνέβαινε αν έκανα μια αρνητική σκέψη; Το στρες να σκέφτομαι μόνο καλές σκέψεις με έκανε να περνάω ΠΟΛΥ χρόνο μέσα στο μυαλό μου.

Εγώ ήθελα να βρίσκομαι στο σώμα μου.

Εκείνη περίπου την εποχή μπήκε στη ζωή μου η γιόγκα. Έκανα ήδη τρία χρόνια γιόγκα, αλλιά ήταν απλώς μια μορφή άσκησης· δεν υπήρχε καθόλου σύνδεση νου-σώματος. Ωστόσο, αν επιμένετε αρκετό καιρό, θα βρείτε εκείνον τον έναν δάσκαλο που θα σας δώσει την εκπληκτική στιγμή που όλοι οι γιόγκι της Ινδίας προσεύχονται να ανακαλύψουμε μια μέρα. Η δική μου ήρθε στη μορφή ενός όμορ-

φου (κάτι που σίγουρα βοήθησε), ευσυνειδήτου και βαθιά πνευματικού δασκάλου με το όνομα Νταν. Η αφύπνιση δεν έγινε σε κάποια πολύπλοκη στάση, σε κάποια στιγμή απόλυτης χαλάρωσης ή την ώρα που ο Νταν μουρμούριζε κάποια φιλοσοφική θεωρία, ήρθε σε ένα πρωινό μάθημα γεμάτο ήλιους της γιόγκα που προετοιμάζονταν για μια μέρα στα γραφεία τους στην πόλη (ακριβώς όπως εγώ).

Ήμουν πολύ μπουχτισμένη εκείνο το πρωί. Δεν είχα καμία όρεξη να πάω στη δουλειά, ήμουν κολλημένη σε μια σχέση που δεν οδηγούσε πουθενά και ανησυχούσα πολύ για το πώς έδειχνε ο κώλος μου μέσα στο κολάν. Την ώρα που έκανα μια από τις πιο απλές στάσεις, αυτό που κανονικά θα έπρεπε να είναι μια εύκολη μετάβαση στην επόμενη μετατράπηκε ξαφνικά σε έναν αφόρητο πόνο στον δεξιό ώμο μου, που έφυγε τελείως από τη θέση του, αφήνοντας το χέρι μου να κρέμεται νεκρό δίπλα στα πλευρά μου.

Μόλις άρχισα να ουρλιάζω καταρρέοντας από το σοκ και τον πόνο (ω, εκείνος ο πόνος!), ο Νταν, όπως πάντα απόλυτα ζεν, ήρθε ήρεμα στο στρώμα μου. Είπε στους υπόλοιπους να συνεχίσουν την άσκηση (συγγνώμη, τι!), με τύλιξε σφιχτά σε μια κουβέρτα για να κρατήσει τον ώμο μου στη θέση του και μου είπε αυστηρά αλλήλ'απαλλά να εστιάσω μόνο στην αναπνοή μου. Δεν είμαι περήφανη για τα κοσμητικά επίθετα που ξεστόμισα εκείνη τη μέρα, αλλήλ', καθώς εγώ (και άλλοι 30 γιόγκι, μαζί με τον Νταν) περιμέναμε το ασθενοφόρο με το φορείο του, προσηλώθηκα τόσο πολύ στον ρυθμό της αναπνοής μου και στην ικανότητά της να χαλαρώνει τους σπασμούς των μυών μου (απ' ό,τι φαίνεται, όταν εξαρθρώνεται ο ώμος σου, το έξυ-

πνο σώμα σου κάνει ακούσιους σπασμούς προσπαθώντας να τον ξαναβάλλει στη θέση του) που ο πόνος μετριόστηκε αισθητά. Ο ρυθμός της καρδιάς μου έγινε φυσιολογικός και ανακάλυψα τη δύναμη της δονητικής ενέργειας και της αναπνοής τόσο στο σώμα όσο και στον νου μου.

Η γιόγκα σε συνδυασμό με την πρاناγιάμα (συνειδητή αναπνοή) με βοήθησε να ανακαλύψω τη δύναμη των συναισθημάτων και των δονήσεων στην υλοποίηση. Διαπίστωσα ότι, όταν συνδύαζα την αναπνοή και την κίνηση με τις διαδικασίες σκέψης που είχα μάθει την εποχή που ξεκίνησα την υλοποίηση, τα πράγματα υλοποιούνταν πιο γρήγορα και με μεγαλύτερη σιγουριά. Δεν σας αρέσει η γιόγκα; Μην ανησυχείτε. Η γιόγκα ήταν απλώς το δικό μου έναυσμα για να κατανοήσω πόσο σημαντικό είναι να εφαρμόζω την υλοποίηση και να συνδυάζω τη σωματική δραστηριότητα με τη σκέψη. Θα σας μάθω πώς να κάνετε υλοποίηση δίχως να κουνάτε ούτε το δαχτυλάκι σας αν προτιμάτε.

Όμως εκείνη η εξάρθρωση δεν μου έμαθε μόνο τη σημασία της αναπνοής. Ήταν μια ξαφνική αφύπνιση που μου έδειξε ότι, αν συνέχιζα να αγνοώ την τοξικότητα στην επαγγελματική ζωή και στις σχέσεις μου και αν συνέχιζα να παραμελώ τον εαυτό μου, θα εξακολουθούσα να δημιουργώ εμπειρίες όπως αυτή ώστε να μαθαίνω επανειλημμένα τα ίδια μαθήματα. Και Θεέ μου, πόσο καιρό μου πήρε να μάθω αυτό το μάθημα – για την ακρίβεια, άλλες τέσσερις εξαρθρώσεις.

Έπαθα την επόμενη εξάρθρωση όταν γύρισα σε μια τοξική ερωτική σχέση «μια τελευταία φορά». Η επόμενη συ-

νέβη μια εποχή που δούλευα εξήντα ώρες την εβδομάδα για μια νάρκισσο αφεντικίνα και αγνοούσα όλα τα σημάδια που μου φώναζαν να φύγω αποκεί. Η άλληλη συνέβη όταν εξαιτίας της κατάφωρης αδιαφορίας μου για την αυταξία μου άρχισα να βουλιιάζω στα χρέη. Η τελευταία, η εξάρθρωση που εξάρθρωσε όλες τις εξαρθρώσεις, συνέβη την εποχή που ξεπατωνόμουν στη γυμναστική επειδή νόμιζα ότι τα μπούτια μου ήταν πιο σημαντικά από την ψυχική μου υγεία. Όταν ένα βαρακι που γύμναζα τον ώμο έσκασε στη μούρη μου, έπαθα ακόμα μια εξάρθρωση και απέκτησα κι ένα μαύρο μάτι. Συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να συνέλιθω επιτέλους!

Σε αυτό το σημείο, ένας δύσπιστος θα έλεγε: «Ει! Μπουμπούνα! Ο ώμος σου εξαρθρώνεται συνεχώς γιατί έσπασες όλους τους συνδέσμους και τους τένοντες που τον κρατάνε στη θέση του». Και θα είχε δίκιο, αλλιώς αυτές οι εξαρθρώσεις συνέπιπταν πάντα με τις περιόδους όπου χρειαζόμουν ένα τράνταγμα, κάποιον να μου βάλει μυαλό ή ένα βαρακι να με χτυπήσει στη μούρη ώστε να κάνω μερικές σοβαρές αλληλαγές.

Έτσι, παραιτήθηκα από τη δουλειά μου, έσβησα το κιντό του από τις επαφές μου, έκοψα τις πιστωτικές κάρτες μου με ψαλίδι και μπήκα για επέμβαση στον ώμο. Όσο ήμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι του νοσοκομείου μετά την επέμβαση προσπαθώντας να καταπολεμήσω τη μία κρίση πανικού μετά την άλλη, διότι αυτό που είχα πάθει με έκανε να νιώθω ότι μου έλειπε ένα άκρο, θυμήθηκα τον γιόγκι Νταν και αποφάσισα να εστιάσω μόνο στην αναπνοή μου.

Η ζωή μου άλλαξε ριζικά έπειτα από αυτό. Ήταν η αφύ-

πνιση που χρειαζόμουν. Κάθε εξάρθρωση είχε συμβεί επειδή διοχέτευα όλη την ενέργειά μου στα λάθος πράγματα· ήταν εκτυφλητικά προφανές για να το αγνοήσω. Η σπαταλημένη ενέργεια εμφανιζόταν κυριολεκτικά στο σώμα μου. Ήταν ώρα να αλληιάξω το σενάριο.

Έτσι λοιπόν, άρχισα να συγκεντρώνομαι συνειδητά ώστε να νιώθω καλή συναισθήματα, να κάνω καλές σκέψεις και να πείθω τον εαυτό μου ότι είχα σπάσει τον κώδικα υλοποίησης. Ωστόσο, μια ενοχλητική φωνή στο βάθος του μυαλού μου πίστευε ότι δεν μπορούσα να υλοποιήσω αυτά που ήθελα. Αμφισβητούσα τα πάντα. Ένιωθα εντελώς ανυπεράσπιστη και ανάξια για τα πράγματα που προσπαθούσα να δημιουργήσω.

Τότε άρχισε να ανθίζει μέσα μου η πίστη για την Εξίσωση Υλοποίησης. Μεγάλωσα με έναν μη θρήσκο Εβραίο πατέρα και μια μη θρήσκα καθολική μητέρα. Πήγα σε ιδιωτικό καθολικό σχολείο θηλέων, αλλιώς είχα πάρει απαλλοτρίωση από οποιαδήποτε θρησκευτική εκδήλωση με έκανε να νιώθω «άβολα». Ισχυρίζομαι πως ήμουν μία άθνη που δεν πίστευε στον Θεό, αλλιώς η αλήθεια ήταν πως *πίστευα* σε κάτι, απλώς δεν είχε όνομα.

Η μητέρα μου είχε μεγαλώσει αντιμετωπίζοντας μια παρόμοια δύσκολη κατάσταση. Εκτός από μια περίοδο στις αρχές της εφηβείας της που είχε πείσει τον εαυτό της πως ήθελε να γίνει καλόγρια, ο καθολικισμός δεν της καθόταν καλά. Ωστόσο, πίστευε σε μια ανώτερη δύναμη. Χρησιμοποιούσαμε πολύ τον όρο «σύμπαν» στο σπίτι μας, αν και νομίζω πως δεν είχα κατανοήσει το μέγεθος της έννοιας. Ήταν τόσο πολύ μέρος της καθημερινότητάς μας που δεν

θεωρούσα παράξενο να τη χρησιμοποιώ και εκτός σπιτιού, μέχρι που οι συμμαθήτριάς μου άρχισαν να με κοιτάζουν σαν να ήμουν καμιά τρελή.

Όπως πολλοί έφηβοι, αμφισβητούσα γενικά την οργανωμένη θρησκεία. Μου φαινόταν περιοριστική, βασισμένη στον φόβο, φορτωμένη με έθιμα και τρομερά αναχρονιστική. Ωστόσο υπήρχε και ένα κομμάτι μου που ένιωθε ότι έχανα κάτι που δεν ανήκα σε κάποια θρησκεία. Θυμάμαι αρκετούς μικροκαβγάδες με τη μητέρα μου όπου απαιτούσα μια εξήγηση γιατί κανένας από τους γονείς μου δεν με θεώρησε άξια ώστε να μου δώσει μια θρησκεία τη στιγμή που γεννήθηκα. Αποφάσισα λοιπόν να μην ανήκω σε καμία θρησκεία και κόλλησα στο στήθος μου τη μεγάλη φωτεινή ταμπέλα «ΑΘΕΗ».

Για ένα κορίτσι που ισχυριζόταν ότι δεν πιστεύει στην ύπαρξη του Θεού (ο ορισμός του άθεου), υπήρχαν κάποια πράγματα στη σχολική ζωή που λάτρευα. Η επίσκεψη στο παρεκκλήσι ήταν από τις αγαπημένες στιγμές της εβδομάδας μου, αν και δεν το ομολογούσα σε κανέναν – δεν ήταν καθόλου κουλ να το λες. Η επίσκεψη στο παρεκκλήσι μού δημιουργούσε μια εσωτερική γαλήνη και ηρεμία, αν και δεν μπορούσα να αποδώσω εκείνα τα συναισθήματα σε κάτι συγκεκριμένο. Ήταν απλώς μια σαρωτική αίσθηση που ανακάλυψα πως είχε αρχίσει να μου αρέσει. Λάτρευα τα βιτρό παράθυρα, την τελετουργία, τα κηρύγματα και την ιδέα ότι υπάρχει μια δύναμη ανώτερη από μας που πάντα μας προσέχει. Οι συμμαθήτριάς μου αποκαλούσαν αυτή τη δύναμη Θεό και μόνο όταν έφτασα γύρω στην ηλικία των είκοσι πέντε ένιωσα άνετα ώστε να πετάξω από πάνω μου

την ταμπέλα της άθειας και να ενστερνιστώ οηλοκλήρωτικά αυτή την ίδια δύναμη ως το σύμπαν.

Όπως πολλοί νέοι, ένιωθα ότι ο κόσμος ήταν εναντίον μου. Οι εξαρθρώσεις, το σπασμένο πόδι, η τοξική σχέση, η νάρκισσος αφεντικίνα... έφταιγε η κακή τύχη ή, ακόμα χειρότερα, το κακό κάρμα: ήταν απλώς ο κλήρος που μου είχε λιάξει στη ζωή. Όταν όμως άρχισα να συνειδητοποιώ ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μου είχαν μεγάλη επιρροή σε όσα «μου συνέβαιναν», κατάλαβα ότι μπορεί ο κόσμος ή το σύμπαν να μην ήταν καθόλου εναντίον μου. Στην πραγματικότητα, λειτούργουσε προς όφελός μου και για το καλό μου.

Αυτή η απλή αλληλαγή νοοτροπίας έφερε την πίστη στην Εξίσωση Υλοποίησης. Όχι μόνο ήταν απαραίτητο να πιστεύω σε μια δύναμη ανώτερη από μένα που είχε πάντα τις καλύτερες προθέσεις για μένα, αλλά ήταν σημαντικό για μένα να πιστεύω ότι ήμουν άξια και ότι άξιζα το καλύτερο, πάντα.

Τα επόμενα χρόνια λοιπόν, δοκίμασα την πρώτη εκδοχή της Εξίσωσης Υλοποίησης: σκέψεις + συναισθήματα + πίστη = επιτυχημένη υλοποίηση. Θα κάνω τις καλές σκέψεις, θα αισθάνομαι τα καλά συναισθήματα, θα εμπιστευομαι το σύμπαν και θα απολαύσω το μεγαλείο της υλοποίησης. Όμως, υπήρχε ακόμη μια μεγάλη τρύπα.

Ναι, μερικές φορές τα πράγματα πήγαιναν όπως ήθελα και το να βρίσκω θέση στάθμευσης ήταν υπέροχο. Αλλά τα μεγάλα πράγματα –τα χρήματα, η αδελφή ψυχή, οι ιδανικοί πελάτες και εκείνες οι επαγγελματικές ευκαιρίες– ακόμη μου ξεγλιστρούσαν.

Πολύ λογικό! Μου έλειπε το τελευταίο απαραίτητο συστατικό της εξίσωσης: η δράση. Ήταν πολύ αθαζονικό να πιστεύω ότι θα μπορούσα να δημιουργήσω τη ζωή των ονείρων μου αραχτή στην πολυθρόνα μου, ονειροπολώντας απλώς για το μέλλον μου, νιώθοντας ότι βρισκόμουν ήδη εκεί και πιστεύοντας ότι μια μέρα θα εμφανιζόταν ως διά μαγείας. ΟΧΙ! Δεν πάει έτσι.

Το βασικό μέρος της Εξίσωσης Υλοποίησης είστε ΕΣΕΙΣ. Ο βαθμός της επιτυχίας σας εξαρτάται από τις ενέργειες που θα κάνετε ώστε να υλοποιηθεί το μέλλον των ονείρων σας. Όταν ενεργείτε με τις σκέψεις σας στο σωστό μέρος, τα συναισθήματά σας συντονισμένα με μια υψηλή δόνηση και την απόλυτη πίστη ότι το σύμπαν σας υποστηρίζει ολόψυχα, τότε, φίλοι μου, είστε στον δρόμο για μια υπέροχη ζωή.

Το είπα πριν και θα το ξαναπώ (στην περίπτωση που επιλέξατε να με αγνοήσετε την πρώτη φορά), η Εξίσωση Υλοποίησης δεν είναι μαγικό ξόρκι ή μυστικιστικό μάντρα – είναι ένα εργαλείο αυτο-ενδυνάμωσης, το οποίο, όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί και θα αλλιάξει τη ζωή σας. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να προσελκύσετε σχεδόν οτιδήποτε, όπως θα εξηγήσω λεπτομερώς στο Δεύτερο μέρος: Η Πρακτική. Προς το παρόν, θέλω απλώς να ξέρετε ότι η εξίσωση παραμένει ίδια ό,τι κι αν προσπαθείτε να πετύχετε.



MANIFEST

Υλοποίησε τη ζωή των ονείρων σου



Όλοι μας κάθε μέρα, κάθε δευτερόλεπτο,
χωρίς να το συνειδητοποιούμε,
κάνουμε το ταξίδι μας
στον κόσμο του manifesting.

Το manifest είναι μια λέξη που κερδίζει καθημερινά σε δημοτικότητα και έχει σαρώσει σαν παληροϊκό κύμα το Twitter, το Tik Tok και το Instagram. Με απλά λόγια, είναι η πράξη να φέρνεις θετικές αλλαγές στη ζωή σου μέσω της αισιοδοξίας και της πίστης. Σε πολλές περιόδους της ζωής μας, είτε αυτές βάλλονται από μια πανδημία, είτε από προσωπικές δυσκολίες, συχνά νιώθουμε ότι χάνουμε τον έλεγχο. Το manifest μας βοηθά ακριβώς σε αυτό: μας προσφέρει μια πολύ συγκεκριμένη μέθοδο για να ανακτάμε την αίσθηση του ελέγχου σε αβέβαιες εποχές.

Για πολλά χρόνια η δημοσιογράφος Τζορντάνα Λεβίν πίστευε ότι ήταν μέντιουμ. Ανησυχούσε για πράγματα κι αυτά γίνονταν. Όμως, δεν ανησυχούσε απλώς: τα ένιωθε, δρούσε υποσυνείδητα γι' αυτά και πίστευε ολόψυχα ότι θα συμβούν – και τις περισσότερες φορές συνέβαιναν. Πολύ σύντομα συνειδητοποίησε ότι δεν προέβλεπε το μέλλον, το υλοποιούσε. Μέχρι που μια μέρα άηλαξε το παιχνίδι. Αφού μπορούσε να πραγματοποιεί τις αρνητικές της σκέψεις (μια ακυρωμένη πτήση, ένα ατύχημα, μια τραγική ιστορία αγάπης...), γιατί να μην κατακτούσε και αυτά που πραγματικά ήθελε;



www.minoas.gr



9 786180 228489
ISBN 978-618-02-2848-9
ΚΩΔ. 32868