



v|b|z

biblioteka  
**1000 CVJETOVA**

knjiga 84.

izvršna urednica:  
**Sandra Ukalović**

**Jack Canfield**  
**Ključ za primjenu Zakona privlačnosti**

izdavač:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
10010 Zagreb, Dračevićka 12  
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418  
e-mail: info@vbz.hr  
www.vbz.hr

za izdavača:  
**Boško Zatezalo**

urednik knjige:  
**Bruno Šimleša**

lektura i korektura:  
**Anka Munić**

grafička priprema:  
**V.B.Z. studio, Zagreb**

tisak:  
**Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb**  
siječanj 2009.

# Jack Canfield **Ključ za primjenu Zakona privlačnosti**

s engleskoga prevela:  
**Radha Rojc-Belčec**

**v|b|z**

**ZAGREB**

2009.



v|b|z

biblioteka  
1000 CVJETOVA

knjiga 84.

naslov izvornika:  
Jack Canfield  
**KEY TO LIVING THE LAW OF ATTRACTION**

copyright © 2007 Jack Canfield and D.D. Watkins  
**All rights reserved.**

copyright © 2009. za hrvatsko izdanje:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
Zagreb

• CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 689896.

ISBN: 978-953-304-001-1

sadržaj:

7	<b>Zahvale</b>
9	<b>Uvod</b>
13	<b>01. Zakon privlačnosti</b>
17	<b>02. Što vi jeste</b>
21	<b>03. Tko vi jeste</b>
29	<b>04. Emocije</b>
37	<b>05. Usredotočite se na pozitivno</b>
43	<b>06. Obilje</b>
47	<b>07. Svrha i strast</b>
59	<b>08. Definirajte svoje snove</b>
93	<b>09. Život u skladu sa Zakonom privlačnosti</b>
97	<b>10. Afirmacije</b>
109	<b>11. Vizualizacija</b>
119	<b>12. Stav</b>
127	<b>13. Molitva i meditacija</b>
133	<b>14. Djelovanje</b>
139	<b>15. Vjerujte</b>
143	<b>O autorima</b>
145	<b>U znak zahvalnosti</b>

# Zahvale

*Želimo izraziti duboku zahvalnost sljedećim ljudima koji su nam pomogli pri nastanku ove knjige:*

*najprije zahvaljujemo svojim obiteljima na njihovu strpljenju, ljubavi i potpori.*

*Zahvalni smo Patty Aubery na njezinoj viziji, predanosti i smislu za šalu; Tini Rengi na njezinoj radosti i neograničenom oduševljenju; Russu Kamalskom i Rogeru Conneru na njihovim savjetima, vjeri i izdržljivosti u ovom projektu. Svi ste bili s nama na svakom koraku puta i ispunili ga mudrošću, ljubavlju i smijehom.*

*Zahvaljujemo svim urednicima i cijeloj ekipi koja je tijekom posljednjih šest mjeseci marljivo radila na ostvarenju ovog projekta. Powellu Roppu, Mary Cummings i Starletti Polster zahvaljujemo na njihovoj nadarenosti, stvaralaštvu i nepokolebljivom strpljenju.*

*Zahvalni smo svojem izdavaču i prijatelju, Peteru Vegsu, na njegovoj trajnoj podršci u ovom novom pothvatu, kao i sveukupnom uredničkom odjelu izdavačke kuće Health Communications, Inc.*

*Zahvalni smo Veronici Romero, Lisi Williams, Robin Yerian, Jesseu Ianniellu, Lauren Edelstein i Lauren Bray, koji su vješto i s ljubavlju podržavali Jackov posao.*

*Itinski smo vam zahvalni i sve vas volimo!*

*Jack Canfield i D. D. Watkins*

# Uvod

*Ako vjerujete u silu koja pokreće svemir,  
to je vjera. Ona nije slijepa, nego je ispunjena vizijom  
Vjera je uvjerenje da je svemir  
na našoj strani i da zna što radi.*

*Nepoznati autor*

Kad je učenik spreman, učitelj dolazi, kaže izreka. Ako čitate ovu knjigu, tada ste očito spremni poduzeti sljedeći korak u vlastitoj, osobnoj evoluciji. Spremni ste početi promišljeno stvarati i primati više onoga što uistinu želite u životu. Svjesnim i svrhovitim radom sa Zakonom privlačnosti možete stvarati upravo ono što želite s manje napora i više radosti.

Iako mnogi ljudi o Zakonu privlačnosti danas govore kao o »tajni«, nije riječ niti o novoj, niti o nedavno otkrivenoj ideji. Zakon privlačnosti već je nekoliko tisućljeća sastavni dio velikih učenja. Taj princip podučavam više od 30 godina, zajedno s mnogim drugim ljudima. Nakon objavljivanja DVD filma »Tajna« i nastupa mnogih učitelja (uključujući i mene) koji su se pojavili u filmu u emisijama *Oprah*, *Larry King Live*, *The Today Show*, *Montel*, *The Ellen Degeneres Show* i *Nightline*, svijest o Zakonu privlačnosti sad je postala dio *mainstream* kulture.

Saznajemo da smo svi mi sudionici u stvaranju vlastitog života te da smo svi odgovorni za stanje svijeta u kojem živimo. Počnimo shvaćati da moramo biti spremni uvesti prijeko

potrebne unutarnje promjene ako želimo promijeniti stvari na vanjskoj razini. Sada se odvija pomak, promjena u našoj svjesnosti. Ta je promjena svuda oko nas, a možemo je osjetiti i u dubini duše.

Izgleda da se u ljudima javlja zajednička čežnja da se vratimo jednostavnijem, radosnijem mjestu i vremenu, a na nekoj unutarnjoj razini znamo da je život nešto mnogo više od onog što doživljavamo. Znamo da je moguće dublje ispunjenje i spremni smo za njega. Dosegnuli smo točku u kojoj smo napravili puni krug svoje duhovne evolucije i čeznemo za razumijevanjem međusobne povezanosti, svoje svrhe i samih sebe. Mi, kao ljudi skloni samoanalizi, propitujemo svoje prioritete i okolnosti te tragamo za dubljim smislom života.

Nadam se da ćete uz pomoć ove knjige i boljeg razumijevanja načina na koji Zakon privlačnosti djeluje u vašem životu početi bolje razumijevati i sebe, da ćete dobiti osjećaj tko uistinu jeste i zašto ste ovdje. Vaš je ključ ovaj jednostavan vodič. On može otključati vrata budućnosti kakvu želite i povesti vas putem veće radosti, napretka i obilja. Namjera mi je da vas, dok čitate knjigu, nadahnem spoznajom kako sami *možete* stvarati život kakav želite, a u tome će vam pomoći temeljni alati, strategije i koncepti na ovim stranicama.

Ova vam se knjiga s razlogom našla u rukama. Ovog trenutka možete početi živjeti uistinu svjesnim životom, životom ispunjenim svrhom i smislom. Počevši od danas, možete se početi ponovno povezivati sa svojom unutarnjom istinom i mudrošću. Možete steći povjerenje u svoju intuiciju, pojačati svoju svijest i poštovati svoje emocije. Ako imate povjerenja u prirodan red stvari i u moć višu od vlastite, možete se početi prepuštati i živjeti ispunjeni istinskom vjerom, zahvalnošću i radošću. Dok radite na tim promjenama, postajat ćete sve svjesniji čuda koja vas odasvud okružuju, a događaji u vašem životu počat će se odvijati naizgled čarobno i misteriozno.

Zapamtite, neodvojivo ste povezani sa svime što postoji u svemiru, uključujući i Boga. Oduvijek ste bili povezani. U bilo kojem trenutku svemir automatski reagira na svaku vašu misao, osjećaj i djelo. On nema drugog izbora. Stvari jednostavno tako funkcioniraju. Svemir djeluje kao zrcalo, koje vam odražava upravo onu energiju koju odašiljete. Misli i energija koje odašiljete svemiru uvijek će vam u ovom ili onom obliku privlačiti stvari i iskustva koji odgovaraju odaslanim mislima i energiji. To je djelovanje Zakona privlačnosti u vašem životu. Taj je zakon savršen primjer djelovanja ovog genijalno zamišljenog svemira, jer predstavlja nepromjenjiv, univerzalan zakon. Zakon privlačnosti znanstveno je objašnjenje podudarnosti, slučajnosti i moći molitve.

Ako, svjesni toga, želite pronaći veću sreću i ispunjenje u svom životu, morate početi živjeti u skladu s prirodnim ritmom svemira i sa Zakonom privlačnosti. Morate odlučiti da ćete živjeti ispunjeni zahvalnošću, dubljim mirom i višom svijesću. Morate naučiti slijediti vlastito blaženstvo, raditi ono što volite i imati dovoljno vremena da biste u životu pro našli radost. Vaše je prirodno pravo da budete sretni, a obaveza vam je da izražavate svoje prirodne darove i talente, tako da vam oni donose radost. Na taj način uvelike pridonosite svijetu u kojem živimo.

Zamislite svijet u kojem svi živimo na taj način. Svijet u kojem preuzimamo potpunu odgovornost za svoje misli i svoja djela te za posljedice tih djela, u kojem nas sve više ispunjava ljubav, velikodušnost, suosjećanje i poštovanje. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, prirodni je rezultat takvog života stanje sve veće radosti i obilja. Kako postajemo sretniji, zahvalniji pojedinci, tako stvaramo vibraciju koja odgovara svim dobrima koja nam svemir može ponuditi i počinjemo mijenjati energiju cijelog planeta.

To je ključ istinskog uspjeha.

To je ključ života u skladu sa Zakonom privlačnosti.



Vaše putovanje počinje upravo sada i ovdje. Probudite snagu u sebi – iskoristite ovaj ključ, otključajte vrata i krenite jednostavnim putem koji vam pokazujem.

Bit ću vaš vodič na svakom koraku ovog putovanja. Život u skladu sa Zakonom privlačnosti svjestan je i promišljen put koji će vam promijeniti život, kao i način na koji sudjelujete u ovoj globalnoj zajednici. Možete promijeniti način svog razmišljanja, možete promijeniti svoj život i možete promijeniti svijet. Počnite živjeti životom kakvim i trebate živjeti. Ovdje ste s razlogom, a ovom je svijetu potrebno ono što mu možete ponuditi.

**Zamislite budućnost kakvu želite!**

**Stvarajte život iz snova!**

**Vidite ga, osjetite ga, vjerujte!**

# 01. Zakon privlačnosti

## Razumijevanje Zakona privlačnosti ključ je stvaranja života iz vlastitih snova.

Zakon privlačnosti najmoćniji je zakon u svemiru.

Uvijek djeluje i uvijek je u pokretu, poput sile teže.

*I u ovom trenutku djeluje u vašem životu.*

Jednostavno rečeno, Zakon privlačnosti tvrdi da ćete u svoj život privući sve ono na što se usredotočite. Vratit će vam se sve ono čemu poklonite svoju energiju i pažnju. Stoga, ako ste usredotočeni na dobre i pozitivne stvari u svom životu, automatski ćete u svoj život privlačiti još više dobrih i pozitivnih stvari. Ako se usredotočite na oskudicu i negativnost, tada ćete privući *takve stvari*.

*Vi ste ono o čemu razmišljate čitavog dana.*

*Dr. Robert Schuller*

Neprestano ste u stanju stvaranja. Uvijek je tako bilo. Svoju stvarnost stvarate u svakom trenutku svakog dana. Svoju budućnost stvarate svakom svojom pojedinom mišlju, svjesnom ili nesvjesnom. Ne možete prestati s tim i odlučiti da *nećete* stvarati, jer stvaranje nikad ne prestaje. Zakon privlačnosti nikada ne prestaje djelovati.

Stoga je temeljni ključ vašeg uspjeha spoznaja o načinu djelovanja tog zakona. Želite li promijeniti svoj život i postati tako snažni da stvarate čudesnu budućnost, morate razumjeti svoju ulogu u Zakonu privlačnosti.

*Neodgovorno je dopustiti da vam se život  
jednostavno događa.*

*Vaše je božansko pravo stvarati vlastite dane.*

*Ramtha*

Evo kako taj zakon djeluje: sličnosti se privlače. Ako ste uzbuđeni, oduševljeni, ispunjeni strašću, sretni, radosni, prepuni poštovanja i obilja, tada odašiljete *pozitivnu* energiju. S druge strane, ako vam je dosadno, ako ste ispunjeni tjeskobom i stresom ili negodovanjem, ako ste ljuti ili tužni, tada odašiljete *negativnu* energiju. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, svemir će oduševljeno reagirati na obje vrste vibracija. On ne odlučuje što je bolje za vas, nego samo reagira na *svaku* energiju koju stvarate i donosi vam još više iste takve energije. Dobivate upravo ono što ste odaslali. Što god mislite i osjećate u nekom trenutku, to je zapravo vaš zahtjev svemiru da vam pruži još više toga.

Budući da će vam vaše energetske vibracije privući energiju istih frekvencija, morate pripaziti da neprestano odašiljete energiju, misli i osjećaje koji su u skladu s onim što želite biti i doživjeti. Vaše energetske frekvencije moraju biti usklađene s onim što u životu želite privući. Ako želite privući ljubav i radost, tada želite stvarati vibracijske frekvencije ljubavi i radosti.

To je prilično slično odašiljanju i primanju radijskih valova. Vaša frekvencija mora odgovarati frekvenciji onog što želite primiti. Ne možete namjestiti radio na 98,7 FM i očeki-

vati da ćete slušati postaju koja emitira na 103,3. To se jednostavno ne može dogoditi. Vaša se energija mora sinkronizirati ili uskladiti s energetsom frekvencijom određene postaje. Stoga, kako biste privukli pozitivnu energiju, vaša vibracija mora biti namještena na pozitivnu frekvenciju.

Drugi je primjer vilica za ugađanje. Kad je dodirnete, aktivirali ste je da odašilje određeni zvuk ili frekvenciju. Ako u prostoriji ima više takvih vilica, počet će vibrirati *samo* one koje su ugođene na istu frekvenciju. Automatski će se povezati i reagirati na frekvenciju koja odgovara njihovoj. Poanta je u tome da *sebe* trebate uskladiti tako da reagirate na frekvenciju koja je u skladu s onim što želite privući. Da biste stvarali pozitivnu budućnost, vaša energija, misli i osjećaji trebaju biti pozitivni.

Možete naučiti upravljati vlastitim mislima i osjećajima te održavati vibracijsku energiju onoga što želite privući tako što ćete početi promišljeno postupati, umjesto da samo reagirate na situacije u svom životu. Većina ljudi kroz život prolazi automatski i nesvjesno, automatski reagirajući na stvari i događaje oko sebe. Možda vam je dan bio naporan, pukla vam je guma ili je netko bio nepošten prema vama. Recimo da na te situacije svojim mislima i emocijama reagirate negativno. Razljutite se, frustrirani ste ili uznemireni. U tom slučaju nesvjesno *reagirate* na situaciju, umjesto da se prema njoj odnosite svjesno i *promišljeno*, a vaše negativno nabijene misli i emocije automatski od svemira naručuju još više takvih negativnih iskustava. Da biste stvarali pozitivniji ishod, morate naučiti svjesno i promišljeno postupati na drukčiji, pozitivniji način.

***Ako se ponašate onako kako ste to uvijek činili,  
dobit ćete ono što ste uvijek dobivali.***

*Anthony Robbins*

Dobra je vijest da možete početi svjesno i promišljeno stvarati bolji život čim shvatite Zakon privlačnosti i način njegova djelovanja. Možete *odlučiti* da se drukčije odnosite prema situacijama koje se pojavljuju. Možete *odlučiti* da ćete razmišljati na drukčiji način. Možete *odlučiti* usredotočiti se i razmišljati o stvarima koje želite u svom životu. Možete *odlučiti* doživjeti više ugodnih iskustava. Možete *odlučiti* promišljeno sudjelovati u stvaranju svoje budućnosti ovladavanjem vlastitim mislima i osjećajima.

*Svoju budućnost stvarate onim  
što radite danas, a ne sutra.*

*Robert Kiyosaki*

## Očekujte čuda.

Zakon privlačnosti omogućuje vam *beskonačne* mogućnosti, *beskonačno* obilje i *beskonačnu* radost. Njemu ništa nije teško i može promijeniti svaki dio vašeg života.

Da bismo uistinu razumjeli kako Zakon privlačnosti djeluje u vašem životu, moramo razmotriti neke stvari.

Počnimo otpočetka.

*Svemir je promjena.  
Naš je život odraz naših misli.*

*Marko Aurelije Antonije*

## 02. Što vi jeste

### Vi ste energija.

Jasno i jednostavno. Načinjeni ste od iste tvari kao i Sunce, Mjesec i zvijezde. Vi ste živa, pokretna nakupina inteligentne energije u obliku ljudskog tijela. Sastavljeni ste od stanica, koje su sastavljene od atoma, koji su sastavljeni od subatomske čestice. Što su subatomske čestice? **Energija!**

### Sve je energija.

Sveukupna materija je energija.

Energiju ništa ne može stvoriti ili uništiti.

Ona je sama svoj uzrok i posljedica.

Uvijek i posvuda ravnomjerno je prisutna.

Energija je u neprestanom kretanju i nikad ne miruje.

Zauvijek se kreće od jednog do drugog oblika.

**ENERGIJA SLIJEDI MISAO.**

*U svemiru ne postoje posebni djelići.*

*Svaki je čovjek ovdje zato što treba ispuniti svoje mjesto  
i svaki djelić se mora uklapati u veliku slagalicu.*

*Deepak Chopra*

## Vi ste povezani.

Povezani ste sa svim što postoji i sa svakim čovjekom. Vi ste posve jedinstven djelić mnogo obuhvatnije cjeline, integralni dio svemira. Vi ste kugla energije u mnogo većem energetskom polju. Dio ste mnogo veće moći, dio ste Boga. Na raspolaganju vam stoji mudrost čitavog svemira.

Razmislite o internetu. Ne možete ga ni vidjeti ni dodirnuti, ali znate da postoji. Stvaran je. On je nevidljiva energetska poveznica koja nas sve međusobno povezuje. Na gotovo isti način povezani ste sa svakim čovjekom i svim što postoji.

Jeste li ikada doživjeli da ponekad možete dovršiti rečenicu bliske osobe ili da istodobno kažete istu stvar? To nije slučajnost, nego povezanost! To je savršen primjer koji govori koliko smo uistinu povezani s ljudima oko sebe.

Svi smo doživjeli da na nekoga pomislimo, možda na osobu koju godinama nismo vidjeli niti s njom razgovarali, a nekoliko trenutaka poslije zazvoni telefon i javi se upravo ona. »Baš sam razmišljao o tebi«, začuđeno uskliknemo. Zapravo smo osjetili *namjeru* tu osobe da nas nazove prije nego što je i podigla slušalicu. Naše misli nevjerojatnom brzinom putuju kroz vrijeme i prostor. Zahvaljujući svojoj povezanosti, bili ste u stanju osjetiti energiju druge osobe prije nego što je i okrenula vaš broj, ili je pak vaše razmišljanje nju potaknulo da vas nazove.

***Zahvaljujući Zakonu privlačnosti  
svatko je od vas sličan snažnom magnetu i privlači još više  
onog što osjećate u bilo kojem trenutku.***

*Esther i Jerry Hicks*

## Vi ste magnet.

Vi ste živi magnet. *Doslovce* privlačite stvari, ljude, ideje i okolnosti koji vibriraju na istoj energetskej frekvenciji. Vaše se energetske polje neprestano mijenja u skladu s vašim mislima i osjećajima, a svemir djeluje poput zrcala i šalje vam odraz energije koju projicirate. Što su vaše misli i emocije jače i intenzivnije, to je i magnetska privlačnost jača. Za taj vam proces nije potreban stvaran napor. Magnet ne »pokušava« nešto privući, nego jednostavno privlači, a isti je slučaj i s vama! Vi ste uvijek u procesu privlačenja *nečega* u svoj život.

Shvaćate li da je vaš život u ovom trenutku rezultat svega onog što ste dosad pomislili, napravili, vjerovali ili osjetili? Ovog trenutka možete početi svjesno i promišljeno privlačiti *što god* želite u svom životu. Zahvaljujući Zakonu privlačnosti, možete privući ljude, stvari, novac, ideje, strategije i okolnosti – doslovce sve što vam je potrebno za stvaranje budućnosti iz snova.

*Ono što jesmo rezultat je naših misli.*

*Buddha*

## Vi ste moćni.

Daleko ste moćniji nego što shvaćate. Vi stvarate sve u svom životu. Jednom kad to u potpunosti priznate i preuzmete odgovornost za to, možete napraviti *sve* što odlučite. Vi ste tvorac vlastitog života i možete ga usmjeriti kamo god želite.

Posjedujete sposobnost da promijenite svoj život.

Posjedujete sposobnost stvaranja svoje željene budućnosti.

Posjedujete *neograničen* potencijal!



*Kad donesete odluku,  
čitav se svemir uroti da bi je ostvario.*

*Ralph Waldo Emerson*

## 03. Tko vi jeste

### Misli su stvari.

Vaše misli nisu samo nejasni oblačci koji vam lebde u glavi. Vaše su misli *stvari*. One su zapravo *mjerljive jedinice energije*. Misli su biokemijski električni impulsi. One su valovi energije koji, koliko znamo, prodiru kroz vrijeme i prostor.

*Misli su priprema za djelovanje.*

*Sigmund Freud*

Vaše su misli moćne.

One su stvarne, one su mjerljive, one su energija.

Svaka pojedina misao u vašoj glavi izjava je koju šaljete svemiru, a govori o vašim željama. Svaka pojedina misao koju pomislite u vašem tijelu stvara fiziološku promjenu. Vi ste proizvod svih misli koje mislite, osjećaja koje osjećate, postupaka koje ste dosad poduzeli. Misli koje mislite danas, osjećaji koje danas osjećate i postupci koje ćete danas napraviti određuju vaša sutrašnja iskustva. Stoga je najvažnije da naučite misliti i ponašati se na pozitivan način, u skladu s onim što u konačnici želite biti, raditi i iskusiti u životu.

*Život je igra s bumerangom.  
Naše nam se misli, djela i riječi prije ili poslije  
vraćaju s nevjerojatnom točnošću.*

*Florence Shinn*

## **Misli utječu na vaše tijelo.**

Zahvaljujući poligrafu ili detektoru laži, znamo da tijelo reagira na misli. Misli mogu promijeniti temperaturu tijela, srčani ritam, krvni tlak, brzinu disanja, napetost mišića i znojenje dlanova. Recimo da ste priključeni na detektor laži i netko vam postavi pitanje: »Jeste li uzeli novac?« Ako jeste, ali slažete, ruke bi vam se mogle oznojiti ili postati hladnije, srce će vam početi brže kucati, porast će vam krvni tlak, ubrzat će vam se disanje, a mišići napeti. Takve vrste fizioloških reakcija javljaju se ne samo kad lažete, nego su to reakcije na *svaku* misao koju pomislite. *Svaka pojedina misao koju pomislite djeluje na svaku pojedinu stanicu u vašem tijelu!*

***Priznajem da misli utječu na tijelo.***

*Albert Einstein*

Stoga i sami možete uvidjeti koliko je važno naučiti razmišljati što pozitivnije. Negativne su misli otrovne i negativno utječu na tijelo. Oslabljuju vas, izazivaju znojenje, stvaraju mišićnu napetost, pa čak i kiseliyu pH vrijednost tijela. Povećavaju mogućnost nastanka raka (stanice raka sjajno napreduju u kiselom okolišu) i drugih bolesti. Također odašilju vibraciju negativne energije te privlače brojnija iskustva iste vibracije.

Pozitivne misli, pak, na pozitivan način utječu na tijelo. Od njih ste opušteniji, usredotočeniji i budniji. Pozitivne misli potiču lučenje endorfina u mozgu, smanjuju bol i povećavaju osjećaj zadovoljstva. Osim toga, odašilju vibraciju pozitivne energije koja će u vaš život privući dodatna pozitivna iskustva.

*I znanstveno je dokazano da je pozitivna misao stotinu puta moćnija od negativne.*

*Michael Bernard Beckwith*

## Vaš svjestan i nesvjestan um.

Većina ljudi uglavnom je svjesna svojih svjesnih misli, ali važno je da osvijestimo i nesvjesnih. Našim životom uglavnom upravlja nesvjestan um, a budući da se kod većine ljudi u glavi neprestano odvija negativna vrpca, neprestano odašiljemo negativne poruke. Morate naučiti reprogramirati svoj nesvjesni um i svoje negativne, nesvjesne misli preobraziti u zdrave i pozitivne. Ako pažljivo istražite svoja uvjerenja i sliku o sebi, možete raditi na otklanjanju svake ograničavajuće negativne ideje. Negativan razgovor koji vam se odvija u mislima sličan je statičkom šumu ili smetnjama u telefonskoj liniji. On ometa, iskrivljuje pa čak i sprečava frekvencije vaših pozitivnih namjera. Ako ga ne otklonite, smanjit će vašu sposobnost stvaranja i očitovanja budućnosti kakvu želite.

*Ponekad sve morate odbaciti i pročistiti se. Ako ste zbog bilo čega nesretni, ako vas nešto deprimira, oslobodite se toga. Jer, kad se oslobodite, otkrit ćete da na površinu izvire vaša istinska kreativnost i vaše istinsko ja.*

*Tina Turner*

Nažalost, mnogi od nas prilično su tvrdoglavo skloni držati se svojih starih negativnih misli i slika o sebi. To je naše područje ugone – navikli smo na poznate koncepte o stvarnosti i često zaglavimo u svojim nesvjesnim uvjerenjima o nesposobnosti, strahu i sumnji. Većina tih misli i osjećaja koji nas ograničavaju izvire iz događaja, uvjerenja i iskustava prošlosti koje smo s godinama prihvatili i pretvorili u vlastite osobne istine. Ti negativni koncepti mogu nas ometati i ne dopuštaju nam da spoznamo svoju potpunu sposobnost rasta i potencijale, sve dok svjesno ne odlučimo pozabaviti se njima, osloboditi ih i pustiti da odu.

Pokušajte voziti automobil s povučenom ručnom kočnicom. Bez obzira na to koliko pokušavali ubrzati, kočnica će vas usporavati, ali čim je otpustite, pojurit ćete automatski i bez ikakva napora. Ograničavajuće misli, osjećaji i postupci slični su *psihološkoj* kočnici. Usporavat će vas sve dok ih svjesno ne odbacite i ne zamijenite pozitivnijim mislima i osjećajima.

Morate biti spremni osloboditi se svog negativnog mentalnog programiranja i iskoračiti iz svog područja ugone kako biste napravili mjesta za pozitivnu i zdravu sliku o sebi te pozitivan sustav uvjerenja. Time ćete promijeniti svoju energetska vibraciju pa ćete lakše i učinkovitije privlačiti pozitivnu energiju i iskustva koja želite iskusiti u svom životu.

Uvjerenja su samo uobičajene misli, a možete ih promijeniti afirmacijama, pozitivnim idejama, promjenom ponašanja i metodama vizualizacije. To su iznimno djelotvorna sredstva za otpuštanje starih, negativnih misaonih obrazaca. O svakoj od tih moćnih metoda govorit ćemo u sljedećim poglavljima.

Ako otkrijete da je vaše negativno programiranje tako duboko ukorijenjeno da vam je jako teško osloboditi ga se, tada možete iskušati drukčiji pristup. Otkrio sam tri jako djelo-

tvorne metode oslobađanja. Iznimno su učinkovite u otpuštanju negativnih obrazaca razmišljanja, uvjerenja i emocija. To su:

*Metoda Sedona Halea Dwoskina*

([www.sedonamethod.com](http://www.sedonamethod.com))

*Djelo Byron Katie*

([www.TheWork.com](http://www.TheWork.com))

*Metoda emocionalne slobode*

([www.emofree.com](http://www.emofree.com))

Na tim internetskim stranicama pronaći ćete informacije o knjigama, audiotekstovima i seminarima koji će vam pomoći da se brzo i djelotvorno oslobodite svog negativnog mentalnog programiranja i vratite se čistoj svijesti.

*Što čovjekov um može zamisliti  
i povjerovati, to može i ostvariti.*

*Napoleon Hill*

## Vaš svjestan um.

Svjesni je um dio vas koji razmišlja i zaključuje, dio vašeg uma kojim se koristite u donošenju svakodnevnih odluka. U njemu se nalazi vaša slobodna volja, a svojim svjesnim umom možete odlučiti što točno želite ostvariti u svom životu. Tim dijelom svog uma možete prihvatiti ili odbaciti svaku ideju. Nijedna vas osoba niti okolnost ne mogu prisiliti da svjesno razmišljate o mislima ili idejama koje ne želite odabrati. Misli koje *odaberete*, dakako, u konačnici će odrediti tijek vašeg života. Uz malo vježbe i discipliniranog napora možete naučiti usmjeravati misli samo na ono što podržava očitovanje vaših odabranih snova

i ciljeva. Svjesni um je moćan, ali predstavlja ograničeniji dio vašeg sveukupnog uma.

**Svjesni um sadrži:**

**Ograničenu sposobnost obrade**

**Kratkotrajno pamćenje (oko 20 sekundi)**

**Sposobnost upravljanja jednim do tri događaja istodobno**

**Impulse koji putuju brzinom od 190 do 220 kilometara na sat**

**Sposobnost prerade u prosjeku 2000 bita informacija u sekundi**

## Vaš nesvjesni um.

Nesvjesni je um zapravo mnogo čudesniji. O njemu se često govori kao o duhovnom ili univerzalnom umu i on ne poznaje granice osim onih koje *vi* svjesno postavite. U nesvjesnom umu skriva se vaša slika o sebi, kao i vaše navike. On funkcionira u svakoj pojedinoj stanici vašeg tijela. Taj je dio uma s vašim višim ja povezan na razini mnogo višoj od svjesnog uma. Nesvjesni um vaša je povezanost s Bogom, s Izvorom i Univerzalnom Beskonačnom Inteligencijom.

Vaš je nesvjesni um ispunjen navikama i bezvremen, te funkcionira samo u sadašnjosti. On pohranjuje vaša naučena iskustva iz prošlosti i uspomene te nadgleda sve tjelesne funkcije, kao što su motoričke funkcije, srčani ritam, probava i slično. Vaš nesvjesni um misli *na doslovan način*, te će prihvatiti svaku misao koju svjesni um odluči misliti. Nije sposoban odbacivati koncepte ili ideje. To znači da se možemo poslužiti svjesnim umom kako bismo svjesno reprogramira-

li svoja nesvjesna uvjerenja, a nesvjesni um *mora* prihvatiti nove ideje i uvjerenja, jer ih ne može odbaciti.

Mi zapravo možemo donijeti *svjesnu* odluku da ćemo promijeniti sadržaj svog *nesvjesnog* uma!

**Nesvjesni um sadrži:**

➤ **Proširenu sposobnost prerade**

➤ **Dugotrajno pamćenje (prošla iskustva, stavovi, vrijednosti i uvjerenja)**

➤ **Sposobnost upravljanja tisućama događaja istodobno**

➤ **Impulse koji putuju brzinom većom od 160.000 kilometara na sat**

➤ **Sposobnost prerade 4.000.000.000 bita informacija u sekundi**

Kao što vidite, nesvjesni um *daleko* je moćniji od svjesnog. Svoj um možete zamisliti kao ledenu santu. Dio sante koji vidite, koji se uzdiže iznad vode, predstavlja *svjesni* um. On predstavlja samo šestinu vašeg stvarnog mentalnog kapaciteta, a dio ispod površine (ostalih pet šestina) vaš je nesvjesni um. Kad djelujemo prvenstveno na temelju svjesnog uma (kao što se obično događa), koristimo se samo djelićem svog istinskog potencijala. Svjesni um mnogo je sporije i nespretnije sredstvo od nesvjesnog.

Cilj nam je naučiti kako možemo pristupiti golemoj moći nesvjesnog uma kako bismo iskoristili njegove prednosti. Svakog dana moramo odvojiti malo vremena da se »posvetimo« svom nesvjesnom, duhovnom umu. Ako svakog dana