

SEDEM
KROKOV

K NAJLEPŠIEMU
ŽIVOTU

ROXIE NAFOUSI

SEDEM KROKOV

k najlepšiemu životu

SEDEM KROKOV

K NAJLEPŠIEMU
ŽIVOTU

ROXIE NAFOUSI

TATRAN

Z anglického originálu Roxie Nafousi: MANIFEST,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Michael Joseph,
an imprint of Penguin Books Limited, Londýn 2022,
preložila Lucia Tonková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5429. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba Peter Zentko

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Roxie Nafousi 2022

Translation © Lucia Tonková 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1484-1

Môjmu synovi Wolfovi
Buď tým, kým chceš byť

O B S A H

ÚVOD	9
Moja cesta k zhmotňovaniu	9
Zhmotňovanie z pohľadu vedy	13
Vesmír	15
Zhmotňujte s Roxie: komunita	16
1. KROK: Majte jasnú predstavu	17
2. KROK: Zbavte sa strachu a pochybností	29
Pestujte a praktizujte sebalásku	56
3. KROK: Zmeňte správanie	65
4. KROK: Prekonajte skúšky, ktoré vám pripravil vesmír	89
5. KROK: Buďte vďační (bez výhrad)	101
6. KROK: Premeňte závisť na inšpiráciu	119
7. KROK: Dôverujte vesmíru	135
EPILÓG	147
POĎAKOVANIE	149
ZDROJE	151
REGISTER	153
POZNÁMKY	159

ÚVOD

ZHMOTŇOVAŤ:

Urobiť hmotným, reálnym

Zhmotňovanie označuje schopnosť vytvoriť si presne taký život, aký chcete. Pomocou neho k sebe pritiahnete všetko, po čom túžite a stanete sa autorom svojho životného príbehu. Táto metóda pripomína čary a kúzelníkmi sme my sami.

MOJA CESTA K ZHMOTŇOVANIU

Ešte v máji 2018 som žila úplne inak ako dnes. Mala som dvadsaťsedem a netušila som, ako sa pohnúť z miesta. Nemala som prácu, smer ani zmysel života. Viac ako desať rokov som bojovala s depresiou a takmer rovnako dlho aj so závislosťou. Väčšinu času ma ťažil ohromný smútok, nevážila som si samu seba a po sérii nevydarených vzťahov som ostala celkom sama.

Práve som sa vrátila z Thajska, kde som strávila mesiac v programe pre inštruktorov jogy. Vycestovala som, lebo som dúfala, že kurz mi nielen poskytne kvalifikáciu na potenciálnu prácu, ale zároveň som sa chcela vzdialiť od pokušení veľkomesta, aby som konečne zmenila svoj hedonický život plný žúrov a vymazala bolesť, čo ma sužovala.

Ale po návrate do Londýna neprešlo ani dvadsaťštyri hodín a zase som sa zacyklila. Fajčila som, pila, brala drogy. Vtedy – ale nie po prvý raz – som si uvedomila, že som klesla na dno. Premohlo ma zúfalstvo.

Ak mi nepomohol mesiac rozjímania, každodennej meditácie, zdravého stravovania a dvesto hodín jogy, čo mi vlastne ešte zostáva?

Úplne zlomená som zavolała kamarátke Sophii. „Kedy konečne nájdem šťastie?“ spýtala som sa jej. Nadhodila:

„Včera večer som si vypočula podcast o niečom, čo sa volá zhmotňovanie. Pošlem ti link, možno ti to pomôže.“

Vtedy som akurát išla na manikúru, tak mi napadlo, že si nasadím slúchadlá a vypočujem si ho, kým mi budú robiť nechty. Ešte aj teraz, keď si na to spomeniem, to úplne živo vidím. Vidím sa, ako sedím na bielej stoličke, na sebe mám čierne legíny a obrovskú rifľovú bundu. Nechty mi lakujú cukríkovou ružovou a v slúchadlách počúvam niečo, čo mi od základov zmení celý život.

Po manikúre som šla rovno domov a zapla som laptop. Do Googla som natukala „Čo je zhmotňovanie?“ a sedela som a čítala a vyhľadávala a počúvala a vstrebávala všetko, čo som našla. Hneď som vedela, čo si chcem zhmotniť ako prvé – bezpodmienečnú lásku.

Len týždeň po tom, čo som si vypočula podcast a pretavila do praxe pár drobností, ktoré som si osvojila, mi na zoznamovacej aplikácii Raya prišla správa od austrálskeho herca Wada Briggsa. Nespájali nás spoloční priatelia, ale pripadal mi veľmi zlatý, tak som odpísala a spustil sa nepretržitý maratón správ.

O dva týždne Wade prišiel na štyri dni do Londýna. So svojím najlepším kamarátom cestoval v karavane niekoľko mesiacov po Európe, a tak sme sa dohodli, že pred jeho návratom do Austrálie sa stretneme.

Naše rande deň po jeho príchode dopadlo tak dobre, že Wade sa rozhodol nenastúpiť do lietadla, lebo chcel so mnou zostať trošku dlhšie, aby „sme zistili, ako to dopadne“.

O tri mesiace sme zistili, že čakám dieťa.

Siedmeho júna 2019, *presne na deň* rok po tom, čo mi napísal na zoznamke, sa narodil náš syn Wolfe. **A prišla bezpodmienečná láska.**

Odvtedy ubehli už tri roky, vzťah s Wadom je silnejší ako kedykoľvek predtým a spoločne sa tešíme z nášho dokonalého chlapčeka. Okrem toho som sa vyliečila zo závislosti, vybudovala si úspešnú kariéru, ktorá má zmysel a robí mi radosť, a som šťastnejšia a spokojnejšia, než dokážem vyjadriť slovami. Konečne sa totiž oddávam niečomu, čo som vždy považovala za nedosiahnuteľné – sebaláske.

Keď som objavila metódu zhmotňovania, všetko, čo som sa naučila, som si mimovoľne usporiadala v hlave do siedmich jednoduchých krokov. Len čo som sa začala nimi riadiť, veci sa rýchlo začali diať samy od seba. Zmena pôsobila priam zázračne, no zároveň dávala taký zmysel, až mi pripadala logická. Môj život sa menil po každej stránke – ani jediný kúsok nezostal rovnaký. A všetko sa udialo vďaka jedinej veci: pochopila som skutočné umenie zhmotňovania.

O objav metódy s názvom zhmotňovanie som sa delila so všetkými priateľmi aj s úzkym okruhom sledovateľov na Instagrame. Väčšinou netušili, o čom rozprávam, no pokiaľ áno, vždy poznali to isté:

„Myslíš tým, že si jednoducho niečo predstavíš a splní sa ti to?“ Uvedomila som si, že väčšina ľudí nikdy nepočula o zhmotňovaní, a ak aj hej, chápali ho len povrchno – preto ho ani nedokázali úspešne použiť.

Cítila som potrebu, priam poslanie, čo možno najviac ľuďom pomôcť odhaliť silu, ktorá sa v nich skrýva. Za posledné dva roky som sa o svoju sedemkrokovú príručku zhmotňovania podelila s tisíckami žien a mužov na rôznych školeniach a webinároch.

Každý deň dostávam správy od ľudí, ktorí si vďaka tejto účinnej, zázračnej metóde zmenili život a splnili si svoje sny. Začiatkom roka 2021 som pocítila, že nastal čas napísať knihu, pretože prostredníctvom písaného slova môžem skontaktovať – a predovšetkým poučiť – omnoho širšie spektrum ľudí.

Zhmotňovanie využívam každý deň aj naďalej. Teraz naučím kroky, ktorými sama žijem a dýcham, aj vás. Vynikajúco mi slúžia, ráno sa vďaka nim zobúdzam vďačná za všetko, čo mám, a teším sa na to, čo mi vesmír ešte prinesie.

Odkedy organizujem školenia, všimam si neutíchajúci nárast záujmu o zhmotňovanie. Je veľmi vzrušujúce vidieť, ako sa viac a viac ľudí otvára myšlienke, že osud majú vo svojich rukách. Problém je, že množstvo informácií ich môže zahltiť až tak, že nevedia, kde vlastne začať. Preto som v tejto knihe zoradila *všetko, čo potrebujete vedieť*, do siedmich jednoduchých krokov. Vďaka nim získate prístup k čaru zhmotňovania a vydáte sa na cestu k vysnívanému životu.

Ale chcem jasne a zreteľne upozorniť na jedno: zhmotňovanie je oveľa viac ako len nejaký trend.

Stretáva sa v ňom veda s múdrosťou. Predstavuje životnú filozofiu a metódu sebarozvoja, ktorá vám pomôže žiť ten najlepší život.

Zhmotňovanie nie je nový pojem. William Walker Atkinson ho predstavil ešte v roku 1906 v knihe *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World* (Myšlienkové vibrácie alebo zákon príťažlivosti v myšlienkovom svete). Jednu z mojich obľúbených definícií zhmotňovania napísal v roku 1937 novinar Napoleon Hill v knihe *Mysli a zbohatni* (Think and Grow Rich): „Ste strojom svojho osudu. Môžete ovplyvňovať, riadiť a kontrolovať prostredie, v ktorom žijete. Môžete si vytvoriť taký život, aký si prajete.“

Odvtedy o sile zhmotňovania písalo množstvo autorov a mysliteľov. Medzi mojich najobľúbenejších patria Louise Hayová, Abraham Hicks, Wayne Dyer, Eckhart Tolle, Oprah Winfreyová a doktor Joe Dispenza.

Všetci vedia niečo, o čom som presvedčená aj ja: *zhmotňovanie funguje*.

ZHMOTŇOVANIE Z POHĽADU VEDY

Ako som už uviedla, v zhmotňovaní sa stretáva veda a múdrosť. Tu vám ponúkam zjednodušené vysvetlenie vedeckej časti rovnice.

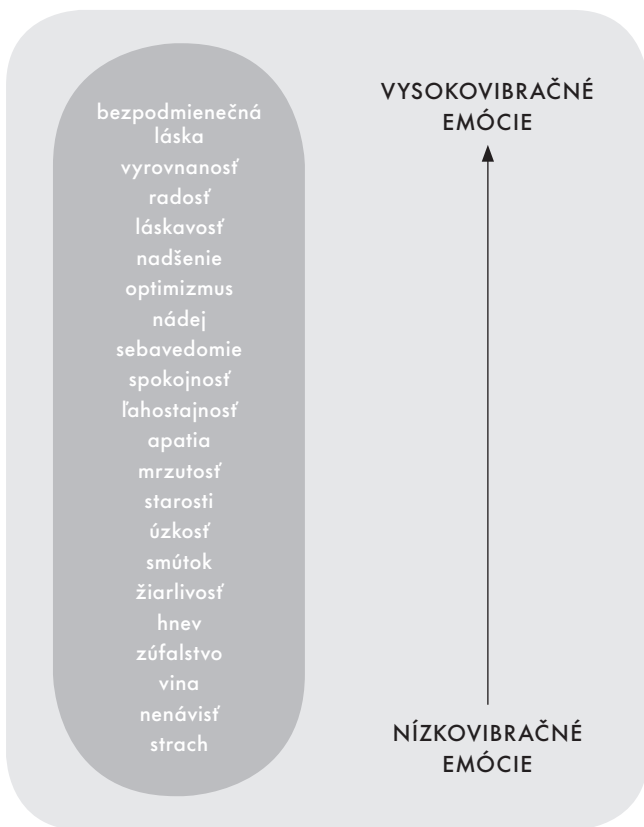
Kvantová fyzika nás naučila, že všetko vo vesmíre sa skladá z energie. Z energie sme zložení my, stolička, na ktorej sedíme, aj obloha nad našou hlavou. Inými slovami, všetka fyzická hmota pozostáva z čistej energie. Veci sa od seba líšia len vibračnou frekvenciou a hustotou atómov. Vibračná frekvencia môže byť vysoká, nízka alebo stredná.

Zákon príťažlivosti hovorí, že **podobné priťahuje podobné**. To znamená, že vysokofrekvenčná vibrácia k sebe priťahuje iné vysokofrekvenčné vibrácie, nízkofrekvenčná vibrácia zase iné nízkofrekvenčné vibrácie.

Myšlienky, emócie a pocity sú tiež tvorené energiou a jednotlivé emócie vibrujú rôznymi frekvenciami. A priťahujeme k sebe frekvenciu, ktorú vysielame.

Takže ak zmeníme svoje myšlienky, a teda aj emócie, ovplyvníme tým svoju vibráciu a v konečnom dôsledku aj realitu.

V knihe budem na označenie vysokej a nízkej vibračnej frekvencie používať pojmy „vysoká vibrácia“ a „nízka vibrácia“.



Z vedeckého hľadiska funguje zhmotňovanie aj inak a týka sa skôr neurovedy ako kvantovej fyziky. Zakladá sa na premise, že na podporu podvedomého pocitu sebahodnoty dokážeme využiť neuroplasticitu – schopnosť mozgu meniť sa a prostredníctvom rastu, učenia a skúseností tvoriť nové nervové dráhy. Tým sa zbavíme obmedzujúcich presvedčení a nastavíme mozog tak, aby všade navôkol videl príležitosti a zmenil naše správanie, aby sme dosiahli vytúžený cieľ. Pri čítaní sa dozviete, nakoľko kľúčové sú tieto poznatky pri osvojovaní metódy zhmotňovania.

Ak sa chcete dozvedieť viac o zhmotňovaní z pohľadu vedy, odporúčam vám knižku doktorky Tary Swartovej *Zdroj* (The Source). Tara je neurovedkyňa, expertka na zhmotňovanie a moja kamarátka. Silu zhmotňovania vo svojej knihe opiera o kognitívny výskum.

V E S M Í R

Keď hovorím o zhmotňovaní, myslím zároveň na vesmír. Práve ten podľa mňa stojí za silou a zázrakom zhmotňovania. Vesmír zahŕňa čosi viac ako vedomé uvedomenie – obsahuje akúsi energetickú silu, v ktorej sa skrýva nekonečné bohatstvo sveta.

Ak veríte v inú silu, pokojne si v knihe slovíčko „vesmír“ nahraďte vlastnou interpretáciou.

Ste pripravení odomknúť bránu svojej vnútornej sily a žiť ten najlepší život, aký len môžete?

ZHMOTŇUJTE S ROXIE: KOMUNITA

To najkrajšie a najúžasnejšie na mojich školeniach, webinároch a skupinových stretnutiach je práve komunita, ktorú vytvárajú. Počas lockdownu v roku 2020 sa na webinároch zrodilo obrovské množstvo online priateľstiev a WhatsAppových skupín. Stovky mužov a žien spojilo práve stretnutie na podujatí, ktoré som zorganizovala. V četovacích skupinách sa navzájom podporujú, posielajú si inšpiratívny obsah a delia sa o zdroje zamerané na sebarozvoj. Nedokážem ani opísať, aká som šťastná, keď komunita takto prekvitá.

Viem, že s pribúdajúcim vekom je čoraz ťažšie spoznávať podobne zmýšľajúcich ľudí a nadväzovať priateľstvá. Preto chcem, aby moja platforma uľahčovala zoznamovanie a aby všetkých povzbudzovala na ich ceste za zmenou.

Ak chcete vstúpiť do komunity, zúčastnite sa na jednom z mojich webinárov online, absolvujte školenie osobne alebo sa pridajte do Facebookovej skupiny „Manifest with Roxie“. Môžete tiež použiť hashtag #MANIFESTWITHROXIE a podeliť sa s ostatnými o svoj pokrok v zhmotňovaní či o vlastný úspešný príbeh.

1. KROK

MAJTE JASNÚ
PREDSTAVU

*„Veci sa majú tak, že všetko sa vytvára dvakrát:
najprv v myslí a až potom v skutočnosti.“**

ROBIN SHARMA

* SHARMA, Robin. *Mnich, ktorý predal svoje Ferrari*. Eastone Books, 2012, s. 40. Preložil Michal Zidor.

Keď chcete zhmotniť nejakú myšlienku, potrebujete jasnú predstavu. Jednoducho povedané, nemôžete sa vydať na cestu, keď nepoznáte cieľ. Preto najprv musíte mať jasno v tom, čo od vesmíru požadujete.

Teraz vám vysvetlím, prečo je pri zhmotňovaní dôležité presne vedieť, čo chcete, a že si danú vec treba **vizualizovať**. Keď si niečo predstavíme, náš mozog sa správa, akoby sa to už dialo. Neurovedkyňa doktorka Tara Swartová v knihe *Zdroj* vysvetľuje, že: „Vizualizácia funguje preto, že pre mozog je prekvapivo malý rozdiel medzi priamym prežívaním nejakej udalosti vo vonkajšom svete a silnou víziou (navyše niekedy aj predstavou konania sa) tej istej udalosti.“ Ak si napríklad vizualizujeme sami seba v stresujúcej situácii, náš mozog zareaguje, akoby sa to práve naozaj odohrávalo – nervový systém sa pripraví na útek alebo útok a dá podnet na vypustenie stresových hormónov kortizolu a adrenalínu. Rozbúši sa nám srdce, zrýchli dych a stúpne tlak. Pri predstave napätej atmosféry si doslova vytvoríme v tele stres. Ak sa však sústredíme na vidinu pokojného a ničím nerušeného prostredia, mozog umožní nervovému systému utíšiť sa a telo si vydýchne. Scenáre našej mysle spôsobujú v tele fyziologické zmeny. Máme teda moc ovplyvniť realitu, ktorú prežívame.

* SWARTOVÁ, Tara. *Zdroj*. Metafora, 2019, s. 67. Preložila Zdenka Hudáková.

Keď si vizualizujeme predstavu, že už máme všetko, po čom najviac túžime, v našom tele dochádza k procesu, ktorý mení našu energetickú vibračnú frekvenciu a prostredníctvom zákona príťažlivosti určuje, čo si pritiahneme do života.

Vizualizácia pomáha premieňať myšlienky na realitu aj iným spôsobom – len čo začneme pravidelne trénovať vizualizáciu snov, mozog zmení vzorce správania aj vnímanie okolia tak, aby sme ľahšie dosiahli cieľ. Okrem toho si začne viac všímať svet naokolo, otvorí sa novým možnostiam v súlade s tým, čo sme si vizualizovali, a nepotrebné informácie odfiltruje. To znamená, že môžeme svoju myseľ naprogramovať tak, aby nás dovedla k želanej budúcnosti.

V porovnaní s inými zhmotňovacími nástrojmi sa v médiách hovorí najviac asi práve o vizualizácii. Obrovské množstvo celebrit, športovcov a výkonných riaditeľov opakovane pripisuje svoj úspech práve vizualizácii cieľov. Plavec Michael Phelps, ktorý vyhral olympijské zlato rekordných dvadsaťtrikrát, prezradil, že v rámci prípravy na preteky praktizoval práve túto techniku. Nepredstavoval si však len víťhu, ale aj nepriaznivé okolnosti a to, ako ich ľahko prekoná. Vizualne si nacvičil všetky možné scenáre, plne sa sústredil na najlepší výsledok a vďaka tomu na pretekoch štartoval dokonalo pripravený prekonať hocikakú situáciu.

Čím podrobnejšie si niečo predstavujeme, tým reálnejšie to na nás pôsobí a tým silnejšia je samotná vizualizácia. Keď ju chcete skutočne priviesť k životu, sústreďte sa aj na najmenšie detaily. **Pri navrhovaní svojich snov buďte čo najkonkrétnejší.** Napríklad keď myslíte na vysnívaný dom, špecifikujte lokalitu, počet izieb a dispozíciu. Vidíte farbu vchodových dverí a kvety v záhrade? Vezmite si to takto: Keď nasadáte do auta, lebo sa musíte dopraviť na letisko, do Google Maps nenaťukáte len „letisko“

a nečakáte, že vás dovedie na správne miesto, však? Nie, spresníte konkrétne letisko a aj terminál, kam sa potrebujete dostať. Nejasná vizualizácia jednoducho nestačí. Čím viac podrobností, tým jasnejšia predstava.

Skutočné tajomstvo efektívnej vizualizácie však spočíva v pochopení, že nestačí len predstaviť si veci, po ktorých túžite. Nie, na efektívnu vizualizáciu, ktorá povedie k zhmotneniu myšlienky, sa musíte oddať *pocitu*, že daná vec je už realitou. Pamätajte si, že **prítahujeme, čo cítime**. Svoju vibračnú frekvenciu zmeníme, až keď presne vieme, čo chceme, a vyvoláme v sebe pocit, že to už máme. Takže keď si predstavujeme vysnívaný domov, musíme sa sústrediť aj na *pocit* zo života v ňom. Čím intenzívnejšie precítime fakt, že želaná vec sa už stala skutočnosťou, tým ľahšie nám vizualizácia pôjde. To isté platí, ak si chcete zhmotniť stretnutie so spriaznenou dušou – nevizualizujte si len dokonalého partnera, ale aj citový zážitok, ktorý vo vás vzťah vyvolá. Dokážete si vybaviť pocit bezpodmienečnej lásky, bezpečia, tepla a „domova“ po boku vysnívaného partnera? Navyše keď použijeme vizualizáciu napríklad na vyvolanie spokojnosti, sebavedomia či lásky, zvýšime svoju vibračnú frekvenciu (čiže vibrácie) a vďaka čomu k sebe pritiahneme vysokovibračnú hojnosť.

Niektorí z vás si možno pomyslia: „Ani neviem, čo chcem, ako si mám teda vizualizovať niečo konkrétne?“ Možno netušíte, akú chcete prácu, kde by ste radi žili či ako má váš život vyzerat' o rok. Možno práve prežívate zlomové obdobie, keď túžite po zmene, ale nemáte poňatia, ktorým smerom sa vydať.

Ak je to váš prípad, nie ste sami. V skutočnosti veľa ľudí objaví čaro zhmotňovania práve vo chvíli, keď sa cítia stratení, zaseknutí a nevedia nájsť nový smer. Ak sa vidíte v tomto opise, odporúčam vám zamerať vizualizáciu len na to, ako sa chcete cítiť. Možno si prajete viac sebavedomia, spokojnosti, zapálenosti, oduševnenia, lásky, zmierenia. Jednoznačne môžete zhmotniť aj určitý pocit.

Minulý rok som úzko spolupracovala s jednou klientkou. Ozvala sa mi, keď už bola úplne na dne. Skúsila niekoľko druhov terapie a liečebných metód, ale márne. Zverila sa mi so svojimi obavami: „Počula som, že sa venujete zhmotňovaniu. Myslíte, že by ste mi vedeli pomôcť, aj keď netuším, čo vlastne chcem?“ Usmiala som sa na ňu a ubezpečila som ju, že áno. Navrhla som jej spoločnú meditáciu. Súhlasila, tak som jej pomohla uvoľniť sa a vzápätí som ju vyzvala, aby si vizualizovala samu seba o šesť mesiacov. Mala opísať, ako sa cíti jej ideálne budúce ja a ten pocit si zapamätať. Potom som ju znovu priviedla do reality a ona zrazu vedela, že viac než čokoľvek iné sa túži ráno zobúdzat plná energie a viery, že sa jej v ten deň bude dariť. Ľudia s duševnými či emocionálnymi problémami často vstávajú skôr s opačnými pocitmi, podobne ako táto klientka. Keď som ju sprevádzala vizualizáciou vytúženého pocitu zo života, vyslala som ju na cestu zhmotňovania.

O šesť mesiacov sa jej pranie splnilo. Ba čo viac, podarilo sa jej úplne premeniť svoj vonkajší aj vnútorný svet. Mimoriadne sa jej darilo v práci aj vo vzťahoch – s ostatnými či so sebou. A za tým všetkým stála jediná vec: *pocit*.

Pri vizualizovaní ideálnej budúcnosti si nepredstavujte len to, čo chcete zhmotniť, ale **človeka, ktorým sa chcete stať**. Otázka „Kým sa chcem stať?“ je v podstate najdôležitejšou súčasťou procesu zhmotňovania.

Keď si predstavíte svoje budúce ja – zajtra, o mesiac, o rok –, spýtajte sa samých seba: ako sa toto budúce ja cíti po fyzickej, emocionálnej a energetickej stránke? Ako sa správa? Aké má zvyky? Ako si vie poradiť so stresujúcimi situáciami? Aké hodnoty a presvedčenia vyznáva? Aké má vzťahy a aké pocity v ňom vyvolávajú?

Novú verziu svojho ja si musíte predstaviť do najmenších detailov a bezpodmienečne ju milovať. Vedzte, že **už vo vás žije**, len ešte spí. Už však nedočkavo čaká, kedy ju pomocou ďalších krokov v knihe preberiete k životu.