

GABRIELLE BERNSTEINOVÁ

*New York Times Bestseller*

MOTÝČ

A portrait of Gabrielle Bernstein, a woman with long, wavy blonde hair, wearing a black top and a necklace. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a dark, solid color.

# ZÁZRAK NA POČKANIE

---

Otvorte sa svojim snom  
a začnite žiť život, po akom ste vždy túžili

---

# **ZÁZRAK NA POČKANIE**



# ZÁZRAK NA POČKANIE

---

Otvorte sa svojim snom  
a začnite žiť život, po akom ste vždy túžili

---

GABRIELLE BERNSTEINOVÁ



VYDAVATELSTVO MOTÝL

**MAY CAUSE MIRACLES**

A 40-Day Guidebook of Subtle Shifts for Radical Change  
and Unlimited Happiness

Copyright © Gabrielle Bernstein, 2013

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division  
of Penguin Random House LLC.

All Rights Reserved.

Translation © Alexandra Janogová 2018

Design © Motýl design 2018

Cover photo © aninata/shutterstock

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2018

**ISBN: 978-80-8164-171-8**



Pre môjho snúbenca Zacha.  
Vážim si tvoju zázračnú cestu.



# Obsah



<b>ÚVOD</b> .....	9
<b>1. TÝŽDEŇ</b>	
Začnite premýšľať v intenciách zázrakov .....	23
<b>2. TÝŽDEŇ</b>	
Nové sebaužívanie .....	61
<b>3. TÝŽDEŇ</b>	
Vzťah k svojmu telu .....	97
<b>4. TÝŽDEŇ</b>	
Vzťahy .....	137
<b>5. TÝŽDEŇ</b>	
Zvýšte svoju sebahodnotu a zvýšite svoju čistú hodnotu .....	175
<b>6. TÝŽDEŇ</b>	
Pracovníci zázrakov .....	213
<b>ZÁVER</b>	
Žite zázračný život .....	247
<b>POĎAKOVANIE</b> .....	262
<b>O AUTORKE</b> .....	263





# Úvod



*Nebo na zemi je voľba, ktorú musíte urobiť,  
nie miesto, ktoré by ste mali nájsť.*

WAYNE DYER

V zime 2009 nastal v mojej kariére zlom. Práve som sa pokúšala získať vydavateľskú zmluvu na svoju prvú knihu *Add More -ing to Your Life: A Hip Guide to Happiness*, keď krajinu zachvátila recesia. Strach a neistota boli na najvyššej úrovni, spravodajcovia informovali o stále rastúcej miere nezamestnanosti a negatívne tým bolo ovplyvnené takmer každé priemyselné odvetvie.

Pamätám si, ako som sedela v maminej kuchyni a vravela nevladnému otcovi o koncepte svojej knihy. Snažil sa ma podporiť čo najviac, no jeho strach z recesie bol veľmi silný. Povedal mi: „Gabi, je to skvelý koncept, ale uvedom si, že práve teraz nastali pre ekonomiku ťažké časy. Bude veľmi náročné získať zmluvu na knihu.“ Moja odpoveď však bola smelá a takmer mimovoľná... tie slová mi priam vyleteli z úst. „Ďakujem, že mi to vravíš,“ odvetila som. „Lenže ja týmto štýlom nepremýšľam, pretože verím na zázraky.“ Cítila som sa tými slovami posilnená a zároveň som bola naplnená vierou bez ohľadu na rezistenciu vonkajšieho sveta. V tej chvíli som si uvedomila, že som sa zaviazala, že nechám odísť svoj strach a prekalibrujem sa na vieru v zázraky.

O tri mesiace neskôr som získala vydavateľskú zmluvu na knihu.

Predchádzajúcich sedem rokov som tvrdo pracovala na tom, aby som udržala myseľ očistenú od strachu a mala ju stabilne nastavenú na zázraky. Následkom tohto môjho zasvätenia sa zázrakom bolo, že som začala prednášať o láske a inšpirovala tým ľudí po celom svete nielen prostredníctvom svojich medzinárodných prednášok, ale aj kníh a sociálnych médií. Dnes žijem zázračný život a som na misii, v rámci ktorej chcem všetkým pomôcť, aby zažívali to isté. Do tohto skvelého štádia ma dostalo moje zasvätenie sa zázrakom. Budem k vám však úprimná: vyberať si namiesto sebaklamu plného strachu milujúce myšlienky bol spočiatku náročný prechod, hoci to vyzerá ľahko. Kto by nechcel vymeniť strach za lásku? Lenže vzdať sa strachu je podobné, ako vzdať sa cukru: v oboch prípadoch ide o zradné ingrediencie, ktoré sa skrývajú takmer vo všetkom. A práve vtedy, keď si myslíte, že ste svoju túžbu dostali pod kontrolu, náhle zistíte, že je to tu znova.

Vymaniť sa zo strachuplných vzorcov správania nie je nič pre amatérov. Vyžaduje si to usilovnosť a záväzok. Musíte sa naplno zaviazat, že sa stanete pracovníkom v službách zázrakov.

Jednou z kľúčových súčastí môjho životného štýlu je to, že som sa rozhodla vnímať pohár spolu plný a zasvätila som sa *Kurzu zázrakov (A Course in Miracles)*, ktorý učí: „Netrénovaná myseľ nemôže dosiahnuť nič.“ V rozpätí takmer štyridsiaticich rokov zmenil *Kurz zázrakov* – metafyzický sprievodca určený na samoštúdium a publikovaný *Nadáciou pre vnútorný mier (Foundation for Inner Peace)* – život stovkám tisíc ľudí. Je možné používať ho v akomkoľvek rozsahu, aký čo najlepšie funguje pre jednotlivca. Z mojej skúsenosti malo štúdium *Kurzu zázrakov* za následok plne rozvinutú čistotu mysle, nespomínajúc už fantastický život.

Ako študentka *Kurzu* som sa naučila, že ak chceme nájsť skutočné šťastie, musíme byť ochotní pozrieť sa priamo na svoje strachy.

Prostredníctvom praxe som bola vedená k tomu, aby som preskúmala všetky svoje strachy a zistila ich prvotnú príčinu. Keď sa napríklad pozerám na svoje vzorce správania spojené s jedlom – ako záchvatové prejedanie sa a posadnutosť nasledujúcim jedlom –, ktoré boli plné strachu, chápem, že moje kompulzívne správanie bolo reakciou na detskú úzkosť, ktorá sa u mňa kedysi rozvinula pri rodinnom jedálenskom stole. Boli časy, keď s prejedaním sa bojovala aj moja mama. Obracala sa k jedlu, aby znecitlivela vlastný vnútorný nepokoj. Jej kompulzívne prejedanie sa ma ovplyvnilo, pretože som nevedome nasala jej úzkostnú energiu obklopujúcu náš jedálenský stôl. Táto zjavne drobná skúsenosť mi priniesla do stravovania veľa úzkosti. Nevedome som na seba prebrala strach spojený s jedlom. Myšlienka plná strachu *nikdy nie je dostatok* sa stala vnútorným monológom, ktorý ma sužoval pri každom jedle. Prejedala som sa a ponáhľala s každým jedlom. Nikdy som si ho nevychutnala. Nikdy som z neho nemala ani potešenie. Žila som v tomto mučivom cykle roky, kým som nebola ochotná pozrieť sa na svoj strach, ktorý sa skrýval pod mojím správaním. Keď som si tento strach uvedomila, pochopila som, že bol založený na falošnej viere, že nikdy nie je dostatok. Strávila som desaťročia v strachu, že nebudem mať dosť jedla. Kedysi som si zvolila, že si túto limitujúcu vieru preniesiem do prítomnosti a budem ju prehrávať vo svojom každodennom živote. A presne to sa deje s limitujúcou vierou. Je to len ilúzia, ktorá nás vedie v živote nesprávnym smerom. Lenže vďaka tomu, že som bola ochotná odovzdať sa zázrakom, som dokázala nasmerovať nekonečnú trpezlivosť k všetkým zdrojom, ktoré som potrebovala na liečenie. Po čase moja závislosť od jedla vymizla.

Keď som si uvedomila, že prejedanie sa nikdy nedokáže spôsobiť, aby som sa začala cítiť bezpečne a celistvo, rozpozerala som, že nič tam vonku – mimo mňa – by ma nedokázalo naplniť. Zistila som, že skutočné šťastie neprichádza z *brania*, ale z *dávania*. Prijala som, že skutočná vyrovnanosť a šťastie vychádzajú zo spojenia sa s láskou. My všetci chceme byť vo svojej podstate hlboko vnútri milovaní. Lenže skutočné šťastie sa dostaví až vtedy, keď naplníme svoju úlohu, ktorou je skutočne milovať seba samých a deliť sa o lásku s ostatnými.

Keď som si z *Kurzu* urobila súčasť svojho každodenného života, vyčistila som si myšlienkové vzorce plné strachu. A vtedy sa začalo všetko meniť. Najvýznamnejšou zmenou nebolo to, čo som zažila, ale to, ako som to zažila. Po nasledovaní pokynov *Kurzu* som odpustila svojej minulosti, uvoľnila svoju budúcnosť a otvorila sa s láskou a vierou prítomnosti. Zmeny, ktoré nastali v mojom živote, boli fenomenálne.

Teraz vám ukážem, ako môžete urobiť to isté.

## Ako sa stať pracovníkom zázrakov

Prvým krokom na ceste víťazstva lásky nad strachom je pochopiť svoj strach. Ako študentka *Kurzu zázrakov* som sa naučila pozorovať svoje myšlienky založené na strachu. Zakaždým, keď som cítila prichádzať strach, som sa zhlboka nadýchla, odstúpila od svojich myšlienok a konania a sledovala svoje správanie. Tým, že som svoj strach len pozorovala, som uvidela, aký je to v skutočnosti blud. Napríklad v začiatkoch svojej kariéry som rozbehla podnikanie v oblasti PR. S každým novým klientom prichádzala nová možnosť dohodnúť si mesačný honorár. To naťahovanie sa o cene som nenávidela. Vyvolávalo vo mne pocity úzkosti a strácala som zmysel pre pokoj. Keď som

rozpoznala svoj strach týkajúci sa pýtania si peňazí, uvedomila som si, že to bolo spojené so strachom, ktorý som si osvojila ešte ako mladá žena: *strachom, že ženy by si nemali pýtať viac*. Bola to vonkajšia projekcia, ktorú vytvoril svet, a ja som si vybrala, že tomu budem veriť. Pravdupovediac, ani si nepamätám, kde a kedy som k tomu prišla, ale držalo sa ma to ako kliešť. Táto na strachu založená ilúzia z minulosti sa sama prehrávala dostatočne často na to, že sa stala systémom viery, ktorému som bola verná. Lenže tým, že som bola pri myšlienke na svoj strach úprimná, som zistila, ako sa táto mentalita nedostatku stala v mojej mysli zvykovým vzorcom založeným na strachu. Vďaka *Kurzu* som pochopila, že vedomé pozorovanie mojich vzorcov plných strachu je prvým krokom, ako sa od nich odpojiť. Preto vám poskytnem podporu a vedenie, keď budete vo všetkých oblastiach svojho života čeliť vlastným strachom.

A potom je na rade ochota. Svoj zvykový vzorec dokážete zmeniť iba vtedy, ak si to naozaj želáte. *Kurz zázrakov* hovorí, že i nepatrná ochota je všetko, čo potrebujete, aby ste získali vedenie smerujúce k zmene. Keď ste ochotní pustiť strach, otvoríte svoje srdce, myseľ a získate energiu, aby ste mohli byť vedení k novej perspektíve. Táto ochota rozšíri vaše vedomie o nových možnostiach a vyburcuje to, čo volám *-ing* (vášho vnútorného sprievodcu). Váš *sprievodca* je hlasom lásky, vašou inšpiráciou a intuíciou. Váš *sprievodca* vás vyženie zo strachu a nasmeruje späť k láske. Všetko, čo potrebujete, je trocha ochoty otvoriť sa svojmu *sprievodcovi* a získať vedenie smerujúce k zmene.

Toto vedenie prichádza v rôznych formách – ako intuícia, inšpirácia a niekedy aj cez synchronickosť. Intuíciu môžeme často zakúšať ako silné vnútorné poznanie, ktoré nám v nejakej forme ponúka vedenie. Inšpiráciu môžeme zasa zažívať ako pocit prirodzeného plynutia a vzrušenia, ktoré prichádza vo

chvĺlach, keď sú naše myšlienky a konanie v súlade s láskou. A potom sú tu chvíle synchronickosti, ktoré sú skutočne skvelé – ako keď myslíte na svoju mamu a ona vám zavolá alebo keď sa dopočujete o novej knihe a nasledujúci deň spadne pred vás z police v obchode. Keď si prezriete cvičenia v tejto knihe, prítomnosť vášho vnútorného vedenia sa stane jasnejšia, zatiaľ čo intuícia, inšpirácia a synchronickosť budú prirodzene plynúť.

Aby ste mohli žiť zázračný život, kľúčové sú tieto tri komponenty: vďačnosť, odpustenie a láska. Prvým je vďačnosť, na ktorú by mal klásť dôraz každý pracovník zázrakov. Žiť život vo vďačnosti vytvára ešte viac hojnosti, prijatia a uznania. Aby ste transformovali svoj strach znova na lásku, musíte prijať bytie vo vďačnosti.

Potom prichádza na rad odpustenie. Akt odpustenia je pre pracovníka zázrakov ako šalát pre vegána. Odpustenie nám umožňuje očistiť sa od starého bezcenného strachu, aby sa do temnoty našich obáv, pochybností a podozrení mohlo vliať slnečné svetlo. Radšej, ako by ste pokračovali v hraní roly obete, môžete odpustiť a oslobodiť sa. S každou príležitosťou odpustiť presúvame svoje vnímanie od strachu k láske.

A nakoniec je tu láska – najdôležitejšia ingrediencia. *Kurz zázrakov* učí, že jediné, čo chýba v akejkoľvek situácii, je láska a tam, kde je strach, nie je láska. Preto je skutočným cieľom zázračného života žiť ho s otvoreným srdcom a všeobjímajúcou láskou.

## Zažívajte zázraky

Výhodou toho, že sa budete držať princípov *Kurzu*, je, že čím častejšie si vyberiete vďačnosť, odpustenie a lásku, tým viac zázrakov zažijete. Ak uvažujete nad tým, čo vlastne znamená

„zázrak“, odpoveď je jednoduchá: zázrak je posun vo vnímaní od strachu k láske. Zázrakom môže byť moment, keď sa rozhodnete odpustiť svojmu exmilencovi a necháte odísť desaťročia hnevu. Alebo to môže byť chvíľa, keď si uvedomíte, že strata vašej práce nebola tragédiou, ale príležitosťou nasledovať svoje skutočné volanie. Jednoducho povedané, každý okamih, keď si vyberiete lásku namiesto strachu, je zázrakom. A čím viac zázrakov svojmu životu dodáte, tým menej ho budete vnímať cez tmavé šošovky. Keď si vyberiete, že chcete namiesto strachu vnímať radšej lásku, život začne plynúť. Bude sa cítiť pokojne a lásku uvidíte vo všetkých situáciách. Vaše emočné problémy zaniknú a budete mať pocit, že vás životom niečo vedie.

Keďže som sa rozhodla žiť týmto spôsobom, zmenila sa každá oblasť môjho života. Nechala som zo svojho života odísť závislosť od ľúbostných vzťahov, drog, práce, jedla. Naučila som sa vyberať si odpustenie, kedykoľvek sa mi do mysle votrie odpor. Strach z finančnej neistoty zmizol a moja vnútorná hojnosť a chuť žiť život vedený láskou sa začali odrážať vo vonkajšej hojnosti. Dnes vidím prekážky ako príležitosti a viem, že vesmír mi kryje chrbát. A čo je najdôležitejšie, mám pocit istoty, že je tu moc, ktorá je silnejšia ako ja a ktorá podporuje každý môj krok. Vedie ma môj *sprievodca*!

Keď zo seba uvoľníte strach, začnete tiež pozdvihovať svoje myšlienky a potom aj energetický stav. Vaše telo tvorí molekulárna štruktúra, ktorá neustále vibruje energiou. Táto energia je pozitívna, keď sú aj vaše myšlienky pozitívne, no je negatívna, keď sú aj vaše myšlienky negatívne. Naše energetické polia sú ako magnety – priťahujú podobné. Preto ak je vaša energia negatívna... hádajte čo? Priťahujete do svojho života negatívitu. Ak napríklad prídete na pracovný pohovor a myslíte si, že na túto pracovnú pozíciu nie ste dosť dobrí, energeticky



vyžarujete neistotu a pocit nedostatčnosti. Táto energia nie je pre vášho potenciálneho zamestnávateľa atraktívna, a tak prácu nedostanete. V tomto prípade vaše myšlienky informovali vašu energiu a tá negatívne ovplyvnila vašu realitu. Prístup založený na nastavení mysle na zázraky vám ukáže, ako svoje myšlienky a energiu zmeniť, a tým si do života pritiahnúť pozitivitu. Keby ste išli na pohovor s vierou v to, že ste dostatočne dobrí, vaša energia by vyžarovala takú istú silu. Potom by pozitívny dojem, ktorý ste urobili, viedol k okamžitému alebo budúcemu získaniu zamestnania. Vtedy vaša pozitívna energia vytvorí pozitívny výsledok. Uvoľnenie strachu si vyžaduje úprimnosť a odvahu – nie je to však jednoduché. Ak ste však ochotní, budete schopní to aj urobiť.

Chcete dosiahnuť tieto skvelé výsledky? Pripojte sa ku mne na ceste k hľadaniu novej perspektívy vnímania.

## **40-dňový záväzok pracovníka zázrakov**

Rovnako ako efektívne praktizovanie, aj skutočná transformácia nastáva len vďaka každodennému opakovaniu. Začnite 40-dňovým záväzkom a okamžite budete zažívať pozitívne výsledky. A prečo práve štyridsať dní? Metafyzici a jogíni prikladajú veľký dôraz práve na opakovanie počas 40-dňového praktizovania. Mýtické príklady zahŕňajú Mojžišových štyridsať dní a nocí strávených na hore Sinaj, ale aj príbeh, ako Budha dosiahol osvietenie v máji pri splne mesiaca krátko po tom, čo štyridsať dní meditoval a postil sa pod stromom bodhi. Toto číslo má tiež vedecký význam: výskum preukázal, že ak nové návyky opakujeme počas štyridsiatich dní, môžeme zmeniť nervové dráhy vo svojom mozgu, a tým prejsť dlhodobou transformáciou. Vezmite si príklad z mystiky a vedy

a zaviažte sa tomuto 40-dňovému čisteniu. (Toto praktizovanie vám zaberie viac ako šesť týždňov – v skutočnosti budete mať štyridsať dní na vyčistenie strachu a extra dva dni na praktizovanie zázračnej práce!) Keď prechádzate transformáciou, sú to práve tie jednoduché, no dôsledné zmeny, ktoré sa počítajú, preto som načrtla túto cestu tak, aby bola zábavná a dosiahnuteľná. Budem vás viesť spôsobom, vďaka ktorému sa na tejto ceste bez komplikácií udržíte a zostanete na nej. A jedného dňa sa zrazu stanete pracovníkom zázrakov.

Keď si vyberiete, že budete nasledujúcich šesť týždňov nasledovať tento plán, začnete meniť programy svojich myšlienok a budete sa posúvať od strachu k láske. Aby ste dosiahli výsledky, držte sa na ceste a zaviažete sa k životu pracovníka zázrakov.

Táto kniha je rozčlenená do šiestich kapitol, jednej na každý týždeň. Týždenné kapitoly obsahujú cvičenia na každý deň v týždni, aby ste transformovali svoje myšlienky a priviedli ich späť k láske. Každý týždeň sa zameriava na inú oblasť vášho života:

- **1. TÝŽDEŇ:** Tento týždeň vás dovedie k tomu, aby ste identifikovali, ako vám strach blokuje plynutie vášho života. Budeme tu klásť základy a ja vás povediem k tomu, aby ste uchopili kľúčové princípy: vedome vnímali svoj strach, boli ochotní podstúpiť zmenu, premenili svoje vnímanie, začali byť vďační, odpustili, očakávali zázraky, reflektovali a rekapitulovali.
- **2. TÝŽDEŇ:** Celý tento týždeň je o dôležitosti sebalásky. Budete vedení k tomu, aby ste posilnili svoj vzťah k sebe a boli ochotní prepustiť staré vzorce sebaútokov. Sebaláska je pre praktizovanie pracovníka zázrakov superrozhodujúca.

- **3. TÝŽDEŇ:** Ponúknem vám praktické cvičenia, ktoré zmenia vaše vzorce sebasabotáže, pokiaľ ide o jedlo a vaše telo. Budem vás viesť k tomu, aby ste identifikovali korene príčin svojich stravovacích problémov a problémov súvisiacich s telom, a začnete vyžarovať svetlo do akejkoľvek temnoty v týchto oblastiach svojho života. Veľmi rýchlo si uvedomíte, že vďaka milujúcim myšlienkam sa úžasne zlepšuje to, ako prijímate svoju potravu a vnímate vlastné telo.
- **4. TÝŽDEŇ:** Vo vzduchu je romantika! Pomôžem vám, aby ste boli úprimní v tom, ako vás strach drží mimo ľúbostnej blaženosti. V tomto týždni začleníte do svojho života mnoho z úžasného učenia *Kurzu*, aby ste uvoľnili strach týkajúci sa milostných vzťahov. Tieto mocné nástroje vás povedú k tomu, aby ste okamžite zakúsili vnútorný posun týkajúci sa romantických vzťahov, a to bez ohľadu na to, či ste slobodní, alebo zadaní.
- **5. TÝŽDEŇ:** Budem vás viesť, aby ste sa zamerali na to, ako vám strach blokuje finančnú hojnosť. V cvičeniach tohto týždňa budete aktivovať vďačnosť za svoje súčasné pracovné miesto a tiež vám pomôžu určiť vaše finančné strachy a povedú vás k zmene vášho limitujúceho systému viery vo veci peňazí a práce. Tento týždeň je aplikovateľný na akýkoľvek typ práce bez ohľadu na to, či ste na voľnej nohe, mamička v domácnosti, filantrop, bankár, obchodný zástupca a podobne. Tu budete aplikovať princípy na akúkoľvek prácu, ktorú robíte.
- **6. TÝŽDEŇ:** Naučíte sa obsiahnuť praktizovanie pracovníka zázrakov vo svete. Tento týždeň vám pomôže presunúť vaše zameranie sa na seba k vašej schopnosti vytvárať energetickú zmenu vo svete okolo vás. Služba je kľúčovým princípom v *Kurze zázrakov* a tento týždeň

bude silne zdôraznená. Uvedomíte si, že slúžiť svetu je ako naservírovať si veľký vrchovatý tanier lásky. Keď svoje myšlienky a energiu láskyplne zameriate na druhých, vaše srdce sa otvorí a váš skutočný účel sa jasne rozžiari.

Každý týždeň stavia na predchádzajúcej vrstve cvičení a posilňuje vaše mentálne svaly v súlade s tým, ako prijímate zázraky. Súčasťou každého dňa je rovnaký návod, aby ste v rámci svojej každodennej rutiny vytvorili vo svojej myslí kreatívne opakovanie. Keď budete robiť tieto cvičenia stále dookola, budú pre vás čoraz ľahšími, kým sa nestanú úplne prirodzenými. Hoci počas tejto cesty môžete zakúsiť aj nejaké zakopnutia, ak túžite po zmene, dokážete ju ľahko aj urobiť. Keď si zmenu prajete, dávate zo seba všetku energiu a podporu, ktoré sú potrebné, aby ste sa posunuli dopredu. Zaviazte sa k praktikovaniu cvičení a očakávajte zázraky!

### Ako to funguje?

Táto kniha by mala byť pre vás sprievodcom, vďaka ktorému dokážete urobiť jemné zmeny, ktoré vás dovedú k zázračnej transformácii. Ak budete každý deň robiť jednoduché kroky uvedené v tejto knihe, budete v spojení so všetkým, čo potrebujete. Robte to najlepšie, čo dokážete, aby ste sa posunuli dopredu, a ideálne praktizujte viac ako len jedno cvičenie denne. Každá lekcia je cielene uvedená práve tam, kde by mala byť. Čo najprecíznejšie sa držte plánu – ak však cítite, že sa chvíľu potrebujete zastaviť pri špecifickom dni, je to úplne v poriadku. Pokojne si niektoré dni aj zopakujte, ak máte pocit, že sa tak dostanete hlbšie do cvičenia. Dôverujte však tomu, že existuje plán, ktorý je vytvorený práve pre vás. Každé cvičenie