



Rhonda Byrne

# Magija

»Ovime ćeš steći slavu cijelog svijeta.«

Smaragdna ploča (oko 5000.-3000. god. pr. n. e.)

Posvećeno tebi

Želim da ti Magija otvori novi svijet  
i radošću ispuni cijelo tvoje postojanje.

To je moja želja za tebe  
i za cijeli svijet.

## Zahvale

Kad počnem pisati neku knjigu, stvaranje počinje kao radostan, ali i osamljenički pothvat; postojimo samo svemir i ja. Tada se krug postupno počinje proširivati, obuhvaćajući sve više ljudi, a svi oni pridonose tom pothvatu, sve dok naposljetku u svojim rukama ne držim novu kreaciju - knjigu. Sljedeći su ljudi bili dio sve šireg kruga stvaranja zahvaljujući kome je Magija stigla i do vas.

Hvala ti, hvala ti, hvala ti - mojoj kćeri Skye, koja je rame uz rame sa mnom neumorno radila na uređivanju knjige, zajedno s Joshom Goldom, čije su mi znanje i istraživanja pomogli da znanstvena otkrića sjedinim s idejama iz religije. Zahvalna sam svojoj urednici, Cindy Black iz izdavačke kuće Beyond Words, na njezinoj izravnosti i dubokim pitanjima koja su me potaknula da još bolje pišem. Zahvalna sam Nicu Georgeu na njegovoj stvaralačkoj viziji, kojom je na crtežima u knjizi i na koricama uspio prikazati magiju.

Shamusu Hoareu i Carli Thornton iz studija za grafički dizajn Gozer Media zahvalna sam na završnoj produkciji crteža i izgledu knjige. Zahvalna sam ljudima koji su radili na Tajni i pomogli mi da na svijet donesem novu knjigu, jer oni su oslonac mog rada. Osobito sam zahvalna svojoj sestri Jan Child, koja je na čelu cijele izdavačke ekipe; Andrei Keir, koja je na čelu naše velike stvaralačke ekipe; Paulu Harringtonu i svojoj sestri Glendi Bell, koji su se udružili s fotografom Raphaelom Kilpatrickom i ostatkom naše ekipe u stvaranju magičnih slika u ovoj knjizi. Zahvalna sam i drugim članovima ekipe Tajne, čiji je rad manje primjetan, ali neprocjenjiv, a to su Don Zyck, Mark O'Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne i moja kći Hayley.

Hvala, hvala, hvala - mojim izdavačima, tvrtkama Atria Books i Simon & Schuster - Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein i Isolde Sauer. Pravi je blagoslov raditi s tako sjajnom ekipom.

Hvala, hvala, hvala - Angelu Martinu Velayosu na njegovu duhovnom vodstvu, ljubavi i mudrosti te mojoj sestri Pauline Vernon i najdražim prijateljima i članovima obitelji koji su mi stalno pružali podršku i oduševljavali se mojim radom. Duboko sam zahvalna prekrasnim ljudima otprije nekoliko stoljeća koji su otkrili životne istine i zapisali ih kako bismo ih mi mogli otkriti u pravom trenutku - u onom neopisivom presudnom trenutku koji mijenja život, kad napokon uspijevamo vidjeti vlastitim očima i čuti vlastitim ušima.

# Sadržaj

- Kako razviti zahvalnost?
- Vjerujete li u magiju?
- Razotkrivanje velikog misterija
- Ispunite svoj život s magijom
- Čarobna knjiga
- 1 DAN- Postanite svjesni svega dobrog u svom životu
- 2 DAN- Čarobni kamen
- 3 DAN- Čarobni odnosi
- 4 DAN- Čarobno zdravlje
- 5 DAN- Čarobni novac
- 6 DAN- Djeluje poput magije
- 7 DAN- Čarobni način za oslobađanje od negativnosti
- 8 DAN- Čarobni sastojak
- 9 DAN- Magnet za novac
- 10 DAN- Čarobni prah za sve
- 11 DAN- Čarobno jutro
- 12 DAN- Čarobni ljudi koji su vas nešto naučili u životu
- 13 DAN- Neka se ostvare sve vaše želje
- 14 DAN- Neka vam dan bude čaroban
- 15 DAN- Magijom iscjelite svoje odnose
- 16 DAN- Čarobna i čudesna iscjeljenja
- 17 DAN- Čarobni ček
- 18 DAN- Čarobni popis stvari koje treba obaviti
- 19 DAN- Čarobni koraci
- 20 DAN- Magija srca
- 21 DAN- Veličanstveni rezultati
- 22 DAN- Pred vašim vlastitim očima
- 23 DAN- Čarobni zrak koji udišete
- 24 DAN- Čarobni štapić

- 25 DAN- Magijski podsjetnik
- 26 DAN- Pogreške preobrazite u blagoslove
- 27 DAN- Čarobno zrcalo
- 28 DAN- Prisjećanje magije
- Vaša čarobna budućnost
- Magija nikad ne prestaje

Oni koji ne vjeruju u magiju nikad je neće pronaći

*Zahvalnost je najbolje oružje za ukrotiti napast kukanja, optuživanja i mnogih drugih koje vode prema osobnoj destruktiji. Ona transformira negativnosti u pozitivnosti poput čarobnog štapića.*

Zahvaljujući najviše dobiva onaj koji zahvaljuje,  
a ne onaj kome se zahvaljuje!

**Nik Vujičić** - bez nogu, bez ruku i bez briga - nauči od njega kako te ama baš ništa ne može spriječiti da budeš sretan/na i uspješan/na dokle god si zahvalan/na za sve ono što imaš umjesto da kukaš jer nešto nemaš

# KAKO RAZVITI ZAHVALNOST

Zahvalnost se ne treba temeljiti na osjećajima, već na vlastitom izboru. Ako osjećaš nelagodu što trebaš biti zahvalan/na, jer misliš da nemaš na čemu biti zahvalan/na, stavi osjećaje po strani i upotrijebi razum, upotrijebi izbor i slobodnu volju. Kao kapetan svoga broda upravljaj svojim emocijama umjesto da one upravljaju tobom. Ti nisi tvoje emocije, već si više od toga - duša koja ima tijelo, emocije i razum da joj služe, a ne da njome gospodare.

Prema popularnoj znanosti znamo da pozitivne misli donose pozitivnu stvarnost. Mnogi shvaćaju da bi par minuta pozitivnog afirmiranja tu i tamo trebalo donijeti pozitivne rezultate. I onda se razočaraju kad im pozitivne afirmacije, kreativne vizualizacije i slične tehnike ne pomažu. Evo zašto:

Dnevno smo budni najmanje 15 sati. Ako od tih 15 sati samo 15-ak minuta dnevno koristimo neku tehniku za obavljanje svojih misli, riječi i djela u pozitivne vibracije, a ostalih preko 14 sati provedemo u stresu, brigama, ljutnji, strahu, kukanju, ogovaranju, frustraciji, pesimizmu, kritiziranju, okrivljavanju, prigovaranju, sumnjičenju, nadmetanju, nametanju, netoleranciji, varanju, aroganciji i sličnim negativnim mislima i emocijama, onda nije ni čudo da na sebe privlačimo negativnosti.

Dakle, nikakva tehnika ti neće pomoći ako je koristiš samo kratko vrijeme a preostalo vrijeme i dalje misliš, osjećaš i radiš suprotno. Ne treba ti tehnika nego vrlina. Ono što ti treba jest životni stil koji privlači pozitivnosti u tvoj život, bilo financijski, zdravstveno, na polju međuljudskih odnosa ili kako god.

Jedna od najboljih vrlina za privlačenje dobrih stvari, ljudi i situacija u život je zahvalnost, jer je najlakša. Naravno da ima i drugih jednako dobrih ili čak boljih, no one su često teže za prakticiranje, kao što je ljubav prema svima (i onima koji su nam naudili), mašta, velikodušnost, vjera, optimizam i mnoge druge. Zato je zahvalnost među najboljima jer ne samo da je visoko učinkovita, nego je i jednostavna da jednostavnija ne može biti.

Usvajanje ove vrline, kao i većine drugih stvari, najučinkovitije je ako je usvojimo na svim razinama - u mislima, emocijama, riječima i djelima.

Budući da je zahvalnost izraz duše, ne moramo je opravdavati mislima, već samo pustiti duši da se izrazi.

U mislima i osjećajima:

Osvijesti vrijednost ove vrline - moglo bi se reći da, kad si već dovde došao/la u čitanju članka o zahvalnosti, već nešto o dobrobiti zahvalnosti znaš. No, nije uvijek dovoljno nešto pročitati, poslušati ili pogledati, treba to i probaviti. Recimo, malo se zamisliti nad time, odmeditirati, s nekim o tome debatirati, istražiti druge izvore i slično. Sve što se događa, događa se s razlogom.

Odluči - sve je stvar odluke i izbora. Odluči se da želiš usvojiti ovu vrlinu i to je već pola puta. Ovu odluku bi bilo najbolje zapečatiti zakletvom ili obećanjem. Istraživanja su pokazala da su ljudi pod zakletvom bili neusporedivo zahvalniji.

Uvjeri se - vjera pomiče planine, kažu stari. Ako ne vjerujemo da zahvalnost ima smisla i potencijala, ako ne vjerujemo da je zahvalnost potrebna, nećemo uspjeti usvojiti ovu vrlinu na duge staze. Gdje ima vjere, ima i volje, a gdje ima volje, ima i načina. Možeš se uvjeriti tako da čitaš/gledaš/slušas tuđa svjedočanstva ili još bolje, uvjeri se na vlastitoj koži. Odredi si neki period, recimo mjesec ili dva, tijekom kojeg "testiraš" ovu vrlinu tako da je uredno prakticiraš kao da je već posjeduješ. Budi redovito zahvalan/na za sve i ono najmanje. Potrebno je tijekom dana provesti barem 51% svog vremena u uviđanju dobrih strana života i ljudi.

"Nemojte biti tužni, jer ruža ima trnje, već se radujte jer ima mirisni cvijet."

Promjena percepcije - umjesto da se usredotočuješ na neuspjehe i nepoželjne stvari, počni obraćati pažnju na sve što te čini sretnim/om i na čemu si zahvalan/na.

Promijeni kut gledanja (perspektivu) i počni više zamjećivati sve dobre stvari koje ti se događaju. Što više ustraješ u tome, to ćeš više primjećivati ono dobro i lijepo u svom životu i tako promijeniti način gledanja na svijet. Novi pogled na svijet će ti donijeti nove blagodati - nove razloge za zahvalnost. Da bismo vidjeli lijepu stvar u životu, potrebno je samo uvježbati um da ih počne primjećivati.

Osjećaj zahvalnosti - nemoj samo u mislima biti zahvalan/na, dopusti da te obuzmu topli osjećaji zahvalnosti. Kako se osjećaš kad se žališ, a kako se osjećaš kad si zahvalan/na? Nije isto, zar ne? Bolje je osjećati se zahvalno.

Prisjeti se svih onih za koje znaš da im je teško, kao što su svi jadni ljudi koji su proživjeli katastrofe potresa, poplava, zračnja, ratova i ostalih nedaća širom svijeta te budi zahvalan/na što je tebi dobro samim time što imaš krov nad glavom, čisti zrak, sve na broju, tri čiste i slično.

Prisjeti se nekih svojih prošlih nedaća i tako se uvjeri da imaš za što biti zahvalan/na jer trenutno nemaš tih problema. Sve što se događa, događa se s razlogom.

## KAKO POSTIĆI DA TI DRUGI BUDU ZAHVALNI

Jedno je biti zahvalan, a drugo biti osoba kojoj se zahvaljuje. Nažalost, ne događa se uvijek da su nam zahvalni oni koji bi trebali. Možda je to tako da uočimo koliko je važno biti zahvalan (a loše biti nezahvalan) i da se upitamo jesmo li i mi sami podbacili po pitanju zahvalnosti, dugujemo li i mi možda kome zahvalnost. Moguće je da nam je po zakonu uzroka i posljedica uskraćena zahvala, ako smo i sami uskratili nekome zahvalu. Zamisli se nad time.

Mark Twain - *Ako prihvatiš izgladnjelog psa i nahraniš ga, on te neće ugristi. To je glavna razlika između psa i čovjeka.*

Istovremeno, pitaj se koliko si sposoban/na pobuditi zahvalnost u drugome ili drugima. Je li netko drugi kriv ako ti nije zahvalan? Što je to što spriječava druge da ti budu zahvalni? Koje su to tvoje slabosti koje umanjuju tvoju vrijednost u očima drugih pa ti zato nisu zahvalni? Jesi li spreman/na i voljan/na se suočiti s tim svojim napastima? Ili misliš i dalje robovati tim slabostima po cijenu zahvalnosti?

Da te pitamo nešto: kad daješ ili pružaš, očekuješ li nešto zauzvrat, stavljaš li im to svoje davanje "na nos", žališ li se istovremeno i predbacuješ? Iskreno. Padaš li često u napast da kritiziraš i kukaš? Što misliš, je li lako biti zahvalan takvim osobama? Jedan od velikih koraka u pridobivanju zahvalnosti je promjena karaktera od čangrizave do prijazne osobe - i u mislima, i osjećajima, i na riječima, i na dijelu.

Dostojevski - *Ako pri svakoj prijateljskoj usluzi odmah misliš na zahvalnost, onda nisi darovao, već prodao.*

Pružati zahvalnost je nekima lakše nego primati je. I obrnuto. Bez obzira na prepreke u bilo kojem pravcu, one se mogu otkloniti. Promjena perspektive (kuta gledanja/stava) i otpuštanje po nama su najučinkovitije metode osobnog preporoda.

Suma summarum: budi zahvalan/na pa će ti po zakonu uzroka i posljedica, po kojem žanjemo samo ono što sijemo, zahvalnost biti uzvrćena. Ako ne od onih koje očekuješ, sigurno od onih od kojih to zaslužuješ.



# VJERUJETE LI U MAGIJU?

*„Oni koji ne vjeruju u magiju nikad je neće pronaći.“*

ROALD DAHL (1916.-1990.)

Pisac

Sjećate li se kad ste bili dijete i život promatrali s neizmjernim čuđenjem i divljenjem? Život je bio čudesan i uzbudljiv, a i sitnice su vas duboko oduševljavale. Bili ste očarani mrazom na travi, leptirom koji leprša oko vas, kao i svakim neobičnim listom ili kamenčićem na tlu.

Bili ste uzbuđeni kad biste izgubili mliječni zub, jer je to značilo da će te noći doći Zubić vila. Brojili ste dane do čarobne Božićne noći. Iako niste imali pojma kako bi Djed Mraz u jednoj noći mogao stići do svakog djeteta na svijetu, nekako je uvijek uspijevaao i nikad vas nije iznevjerio. Sobovi su mogli letjeti, u vrtu su prebivale vile, kućni ljubimci bili su poput ljudi, igračke su imale svoju osobnost, snovi su se ostvarivali i mogli ste dohvatiti zvizde. Srce vam je bilo ispunjeno radošću, mašta vam nije poznavala granica i vjerovali ste da je život čaroban!

Dok smo bili djeca, mnogi od nas imali su snažan osjećaj da je sve dobro, da svaki novi dan donosi još više uzbuđenja i pustolovina te da nikad ništa neće moći iskvartiti našu radost izazvanu magijom života. No, dok smo odrastali, razne odgovornosti, problemi i poteškoće uzele su svoj danak te smo izgubili taj osjećaj lakoće, a magija u koju smo nekoć kao djeca vjerovali izbljedjela je i iščezla. To je jedan od razloga zbog kojih u odrasloj dobi volimo društvo djece, kako bismo ponovno mogli iskusiti taj davni osjećaj, makar i samo na trenutak.

Želim vam reći da magija u koju ste nekoć vjerovali uistinu postoji, a mentalni sklop odraslih ljudi koji su prestali vjerovati u čuda je pogrešan. Magija života jest stvarna - stvarna kao što ste i stvarni vi sami. Zapravo, život može biti daleko čudasniji nego što ste kao dijete ikad i pomislili, daleko nevjerovatniji, daleko više divljenja vrijedan i uzbudljiviji nego što ste mogli i sanjati. Kad spoznate što treba učiniti da biste prizvali magiju, živjet ćete život svojih snova. Tada ćete se pitati kako ste ikada mogli odustati od vjere u magiju života! Možda nećete vidjeti leteće sobove, ali ćete vidjeti kako vam se pred očima pojavljuje ono što ste oduvijek željeli i kako se odjednom ostvaruje ono o čemu ste dugo sanjali. Nikad nećete znati kako se točno sve odigralo da bi vam se snovi ostvarili, jer magija djeluje u nevidljivom carstvu - a to i jest ono najuzbudljivije!

Jeste li spremni ponovno iskusiti magiju? Jeste li spremni da svakog dana budete ispunjeni divljenjem i čuđenjem, kao kad ste bili djeca? Pripremite se za magiju! Naša je pustolovina započela prije dvije tisuće godina, kad je znanje koje mijenja život sakriveno u svetom spisu...

# RAZOTKRIVANJE VELIKOG MISTERIJA

Sljedeći odlomak je iz Novog zavjeta, iz Evanđelja po Mateju. Tijekom stoljeća te su riječi zbunjivale mnoge ljude, dovodile ih u zabludu, a mnogi su ih pogrešno shvaćali.

*„Jer tko ima, dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nema, oduzet će mu se i ono što ima.”*

Dok čitate taj odlomak, morate priznati da se doima nepravedno, jer naizgled govori da će bogati postajati bogatiji, a siromašni još siromašniji. No, u tim se riječima krije zagonetka koju treba odgonetnuti, misterij koji treba razotkriti, a kad u tome uspijete, pred očima će vam se otvoriti novi svijet.

Odgovor na misterij koji stoljećima mnogi nisu uspijevali shvatiti krije se u jednoj nenapisanoj riječi: **zahvalnost**.

*„Jer tko je zahvalan, dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan, oduzet će mu se i ono što ima.”*

Ako otkrijemo tu skrivenu riječ, zagonetan tekst postaje savršeno jasan. Prošlo je dvije tisuće godina otkako su te riječi zabilježene, ali i danas su istinite kao i uvijek prije: ako ne odvojite vremena za zahvalnost, nikad nećete imati ništa više, a izgubit ćete i ono što imate. Obećanje magije koju ćete doživjeti ispunjeni zahvalnošću krije se u ovim riječima: ako ste zahvalni, dobit ćete još više i imat ćete obilje!

I u Kuranu je obećanje koje donosi zahvalnost podjednako izražajno:

*„I zapamtite kad je Bog objavio: 'Ako ste zahvalni, dat ću vam više, ali ako ste nezahvalni, moja će kazna uistinu biti teška.'”*

Nije važno kojoj religiji pripadate, nije važno jeste li religiozni ili niste, te se riječi iz Novog zavjeta i Kurana primjenjuju na vas i na vaš život. One govore o temeljnom zakonu znanosti i temeljnom zakonu svemira.

# Univerzalni zakon

Zahvalnost djeluje kroz univerzalni zakon koji upravlja cijelim vašim životom. Prema zakonu privlačnosti, koji upravlja sveukupnom energijom našeg svemira, od oblika atoma do kretanja planeta, sličnosti se privlače. Zahvaljujući zakonu privlačnosti, stanice svakog živog bića drže se na okupu, kao i tvar svakog materijalnog predmeta. U vašem životu taj zakon djeluje na vaše misli i osjećaje, jer i oni su energija, tako da sebi privlačite sve ono o čemu razmišljate i sve ono što osjećate.

Ako gajite sljedeće misli: „Ne volim svoj posao“, „Nemam dovoljno novca“, „Ne mogu pronaći savršenog partnera“, „Ne mogu platiti račune“, „Mislím da sam se prehladila“, „Drugi me ljudi ne poštuju“, „Ne slažem se s roditeljima“, „Moje mi dijete pravi probleme“, „Život mi je u kaosu“, ili „Imam problema u braku“, tada neizbježno privlačite upravo takva iskustva.

No, amko razmislite o onome na čemu ste zahvalni, primjerice: „Volim svoj posao“, „Obitelj mi pruža podršku“, „Bila sam na prekrasnom ljetovanju“, „Danas se sjajno osjećam“, „Dobio sam dosad najveći povrat poreza“, ili „Preko vikenda sam bila na kampiranju sa sinom i bilo nam je prelijepo“ te ako istinski osjećate zahvalnost, zakon privlačnosti kaže da morate privlačiti još više upravo takvih iskustava u svoj život. To je sličnometalu koji privlači magnet; vaša je zahvalnost magnet, a što ste zahvalniji, to veće obilje privlačite. To je univerzalni zakon!

Poznate su vam izreke „Sve se vraća, sve se plaća“, „Kako siješ, tako ćeš i žeti“, te „Što daješ, to ćeš i dobiti“. Te izreke opisuju isti zakon, a ujedno opisuju i načelo svemira koje je otkrio veliki znanstvenik sir Isaac Newton.

Među Newtonovim znanstvenim otkrićima su i temeljni zakoni gibanja u svemiru, a jedan od njih kaže:

Svaka akcija uvijek ima suprotnu i jednakovrijednu reakciju.

Kad ideju zahvalnosti primijenite na Newtonov zakon, evo što on govori: svaki čin davanja zahvalnosti uzrokuje suprotnu reakciju primanja. Ono što primete uvijek je jednako količini zahvalnosti koju izražavate. To znači da i sam čin izražavanja zahvalnosti pokreće reakciju primanja! Što iskreniju i dublju zahvalnost osjećate (drugim riječima, što više zahvalnosti izražavate), to više primete.

## Zlatna nit zahvalnosti

Moć zahvalnosti ljudi su propovijedali i primjenjivali još prije mnogo tisuća godina, od najranijih pisanih tekstova, predajući je kroz stoljeća, prenoseći je s kontinenta na kontinent, prožimajući jednu civilizaciju i kulturu za drugom. Velike religije

kršćanstva, islama, judaizma, budizma, sikhizma i hinduizma u svojoj srži imaju zahvalnost.

- Muhamed je rekao da je zahvalnost za obilje koje primamo najbolje jamstvo da ćemo i nastaviti primati.
- Buda je rekao da nemamo razloga ni za što drugo osim za zahvalnost i radost.
- Lao Tse je rekao da će nam pripadati cijeli svijet ako se radujemo svijetu oko sebe.
- Krišna je rekao da s radošću prihvaća sve ono što mu se pruža.
- Kralj David je govorio o izražavanju zahvalnosti prema cijelom svijetu, za sve što postoji između neba i zemlje.
- A Isus je izgovarao hvala ti prije svakog čuda koje je napravio.

Od australskih aboridžana do afričkih plemena Masai i Zulu, od američkih indijanskih plemena Navajo, Shawnee i Cherokee, do Tahićana, Eskima i Maora, primjena zahvalnosti u samom je središtu većine domorodačkih tradicija.

*„Kad ujutro ustaneš, zahvali na jutarnjoj svjetlosti, na svom životu i snazi. Zahvali na hrani i radosti življenja. Ako ne uspiješ pronaći nešto na čemu ćeš biti zahvalan, sam si odgovoran za to.“*

TECUMSEH (1768.-1813.)

#### POGLAVICA INDIJANSKOG PLEMENA SHAWNEE

Povijest je prepuna čuvenih ljudi koji su primjenjivali zahvalnost, a po svojim su postignućima bili među najvećima: Gandhi, majka Tereza, Martin Luther King, Dalaj Lama, Leonardo da Vinci, Platon, Shakespeare, Ezop, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein i mnogi drugi.

Znanstvena otkrića Alberta Einsteina promijenila su način na koji promatramo svemir, a kad su ga upitali koja su njegova najveća dostignuća, govorio je samo o zahvalnosti koju izražava drugima. Jedan od najgenijalnijih ljudi svih vremena konstantno je svaki dan zahvaljivao drugima na onome što su napravili!

Je li onda imalo čudno što su se Albertu Einsteinu razotkrili brojni životni misteriji? Je li imalo čudno što je Albert Einstein došao do nekih od najvećih znanstvenih otkrića u povijesti? Svakog je dana svog života izražavao zahvalnost, a zauzvrat je primao obilje u svim mogućim oblicima.

Kad su Isaaca Newtona upitali kako je došao do svojih znanstvenih otkrića, rekao je da je stajao na ramenima divova. Newton, nedavno proglašen osobom koja je najviše pridonijela znanosti i čovječanstvu, bio je zahvalan muškarcima i ženama koji su živjeli prije njega.

Znanstvenici, filozofi, izumitelji, istraživači i proroci ispunjeni zahvalnošću poznjeli su i rezultate zahvalnosti, a uglavnom su bili svjesni njezine prirodne moći. Pa ipak, moć

zahvalnosti još je i danas nepoznata većini ljudi, jer da biste iskusili magiju zahvalnosti u svom životu, morate je izražavati!

## Moje otkriće

Moja je priča savršen primjer života kojim živimo dok ne upoznamo zahvalnost te što se događa kad nam zahvalnost postane dijelom života. Da me je prije šest godina netko upitao jesam li po prirodi zahvalna, odgovorila bih: „ Da, naravno da sam zahvalna. Kažem hvala kad dobijem dar, kad mi netko otvori vrata ili kad netko učini nešto za mene.“

Činjenica je da uopće nisam bila zahvalna. Nisam znala što zahvalnost uistinu znači, a to što sam povremeno govorila hvala ti ni u kom slučaju nije značilo da sam zaista zahvalna. Moj je život bez zahvalnosti bio prilično naporan. Imala sam dugove koji su se svakog mjeseca sve više povećavali. Uistinu sam naporno radila, ali mi se financijska situacija nikako nije poboljšavala. Pokušavajući održati korak sa sve većim dugovima i obvezama, živjela sam pod stalnim stresom. Odnosi su mi se kretali poput klatna od prilično dobrih do katastrofalnih, jer se činilo da nemam dovoljno vremena ni za koga.

Iako bi se moglo reći da sam bila zdrava, na kraju svakog dana osjećala sam se iscrpljenom, imala sam popriličan broj prehlada i uvijek bih uhvatila najnoviji virus koji je harao naokolo. Povremeno sam bila sretna kad bih izlazila s prijateljima ili na godišnjem odmoru, ali onda bi me preplavila spoznaja o tome kako ću sad morati raditi još napornije da bih platila ta zadovoljstva.

Nisam živjela. Preživljavala sam - iz dana u dan, od plaće do plaće i tek što bih riješila jedan životni problem, pojavilo bi ih se još nekoliko.

No, tada se dogodilo nešto što mi je u potpunosti promijenilo život. Otkrila sam tajnu života, a zbog tog otkrića svakog sam dana počela izražavati zahvalnost. Zahvaljujući tome, sve se u mom životu promijenilo te što sam više izražavala zahvalnost, to su rezultati bili čudesniji. Život mi je uistinu postao magičan.

Prvi put u životu nisam imala dugova, a nedugo poslije toga imala sam dovoljno novca da napravim što god želim. Problemi u odnosima, na poslu i sa zdravljem su nestali, a umjesto da se svakog dana suočavam s preprekama, dani su mi postali ispunjeni sve boljim stvarima. Zdravlje i energija značajno su mi se poboljšali i osjećala sam se bolje nego kad sam imala dvadeset godina. Odnosi su mi postali smisleniji te sam u samo nekoliko mjeseci češće uživala družeći se s obitelji i prijateljima nego tijekom svih prethodnih godina.

Nadasve, osjećala sam se sretnijom nego što sam mogla i sanjati. Bila sam blaženo sretna - sretnija nego ikada. Zahvalnost me promijenila i cijeli se moj život čarobno promijenio.

# ISPUNITE SVOJ ŽIVOT MAGIJOM

Bez obzira na to tko ste, bez obzira na to gdje se nalazite, bez obzira na vaše sadašnje okolnosti, magija zahvalnosti promijenit će vam cijeli život!

Primam tisuće pisama ljudi koji su živjeli u nezamislivo teškim uvjetima, ali su u potpunosti promijenili svoj život izražavajući zahvalnost. Vidjela sam kako se spašavaju brakovi i kako se preobražavaju propali odnosi. Vidjela sam kako potpuno siromašni ljudi postaju bogati i kako depresivni ljudi počinju živjeti radosnim i ispunjenim životom.

Zahvalnost na čaroban način može ispuniti vaše odnose radošću i smislom, bez obzira na to u kakvom su sad stanju. Zahvalnost vam čudesno može ispuniti život bogatstvom tako da imate dovoljno novca za sve ono što želite raditi. Zahvalnost će vam poboljšati zdravlje i donijeti radost onkraj svega onoga što ste dotad osjetili. Zahvalnost će čarobno poboljšati vašu karijeru, povećati vam uspjeh i osigurati vam posao iz snova i upravo ono što želite raditi. Zapravo, što god želite biti, raditi ili imati, zahvalnost je put kojim to možete dobiti. Magijska moć zahvalnosti pretvorit će vam život u bajku!

Dok izražavate zahvalnost, shvatit ćete zašto su neke stvari u vašem životu možda krenule nizbrdo, a zašto vam možda neke druge potpuno nedostaju. Kako sve više počnete upijati zahvalnost, svakog ćete se jutro buditi uzbuđeni što ste živi. Otkrit ćete da ste potpuno zaljubljeni u život. Sve će vam se činiti laganim i jednostavnim. Osjećat ćete se laki kao pero i sretniji nego što ste ikada bili. Iako ćete se možda suočavati s problemima, znat ćete kako ih možete riješiti i nešto ćete naučiti od njih. Svaki će vam dan biti čaroban; svaki će vam dan biti čarobniji nego što je bio dok ste bili dijete.

## Je li vaš život čaroban?

Bez ikakva razmišljanja možete reći koliko ste uistinu izražavali zahvalnost u svom životu. Samo pogledajte najvažnije dijelove svog života: novac, zdravlje, sreća, karijera, dom i odnosi. Oni dijelovi života koji su prekrasni i ispunjeni obiljem upravo su oni u kojima izražavate zahvalnost te kao posljedicu toga doživljavate magiju. Svako područje u kojem nema obilja i ljepote takvo je zbog nedostatka zahvalnosti.

Vrlo jednostavno: kad niste zahvalni, ne možete zauzvrat primiti više. Zaustavili ste djelovanje magije u svom životu. Kad niste zahvalni, zaustavljate protok radosti, novca, zdravlja, sretnih odnosa i napredovanja na poslu ili u karijeri. Da biste primili, morate davati. To je zakon. Zahvalnost je davanje zahvale, a ako toga nema, odvojili ste se od magije i od primanja svega onoga što u životu želite.

Poanta nezahvalnosti jest u tome da kad nismo zahvalni, tada uzimamo - stvari u svom životu uzimamo zdravo za gotovo. Kad to činimo, nenamjerno uzimamo od drugih. Zakon privlačnosti kaže da se sličnosti privlače, stoga ako nešto uzimamo zdravo za gotovo, od nas će se nešto uzeti. Zapamtite: „Jer tko ima zahvalnosti, dat će mu se još, te će obilovati; a tko nema zahvalnosti, oduzet će mu se i ono što ima“.

Sigurno je da ste u različitim trenucima svog života bili zahvalni, ali da biste doživjeli magiju i potakli radikalnu promjenu svojih trenutačnih okolnosti, morate izražavati zahvalnost, tako da vam zahvalnost postane način života.

## Čarobna formula

*„Znanje je blago, ali primjena znanja je ključ.“*

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332.-1406.)  
UČENJAK I DRŽAVNIK

Drevni mitovi i legende kažu da najprije moramo reći „čarobne riječi“ da bismo mogli stvarati magiju. Na isti način djeluje i stvaranje magije pomoću zahvalnosti - najprije morate reći čarobne riječi: hvala ti. Ne mogu vam dovoljno naglasiti koliko su riječi hvala ti važne za vaš život. Da biste živjeli u zahvalnosti, da biste doživjeli magiju u svom životu, hvala ti moraju postati riječi koje promišljeno izgovarate i osjećate dublje nego bilo koje druge riječi. One moraju postati vaš identitet. Hvala ti jest most koji vas od ovog trenutka u kojem se sad nalazite vodi u život vaših snova.

Čarobna formula:

- 1. Svjesno razmišljajte i izgovarajte čarobne riječi hvala ti.**
- 2. Što svjesnije razmišljate i izgovarate čarobne riječi hvala ti, to je dublja zahvalnost koju osjećate.**
- 3. Što je dublja zahvalnost o kojoj razmišljate i koju osjećate, to ćete primiti veće obilje.**

Zahvalnost je osjećaj. Stoga je konačni cilj u izražavanju zahvalnosti da svjesno osjećate što više zahvalnosti, jer upravo snaga vaših osjećaja ubrzava odvijanje magije u vašem životu. Newtonov zakon govori o uzajamnosti - što dajete to i primete. Odnosno, ako povećate svoj osjećaj zahvalnosti, rezultati u vašem životu će se povećati kako bi bili jednaki vašim osjećajima! Što je osjećaj iskreniji, što ste iskrenije zahvalni, to će vam se život brže mijenjati!

Kad otkrijete koliko je malo rada potrebno, koliko je lako uvesti zahvalnost u svakodnevni život te kad se sami uvjerite u čarobne rezultate, nikad se više nećete poželjeti vratiti životu kojim ste živjeli prije.

Ako samo povremeno izražavate zahvalnost, život će vam se malo promijeniti. Ako zahvalnost često izražavate svakog dana, život će vam se dramatično promijeniti, tako da to jedva možete i zamisliti.

# ČAROBNA KNJIGA

*„Dok izražavamo zahvalnost, nikad ne smijemo zaboraviti da najveća zahvalnost nije u izgovorenim riječima, nego u životu koji živimo u skladu s njima.“*

JOHN F. KENNEDY (1917.-1963.)

35. PREDSJEDNIK SJEDINJENIH AMERIČKIH DRŽAVA

U ovoj knjizi navodimo 28 magijskih metoda posebno osmišljenih kako biste iz njih naučili na koji način možete koristiti magijsku moć zahvalnosti za preobrazbu svog zdravlja, financijske situacije, posla i odnosa te kako biste ostvarili svoje najsitnije želje i najveće snove. Uz to ćete naučiti i kako primjenjivati zahvalnost da biste razriješili probleme i preobrazili svaku negativnu situaciju.

Bit ćete očarani dok čitate o ovim spoznajama koje vam mogu promijeniti život, ali ako ne primjenjujete ono što naučite, znanje će vam procuriti kroz prste i izgubit ćete priliku da s lakoćom promijenite svoj život. Da biste bili sigurni kako se to neće dogoditi, zahvalnost trebate vježbati 28 dana, tamko da svoje stanice i podsvijest prožmete njome. Tek ćete tada promijeniti svoj život - zauvijek.

Vježbe su osmišljene tako da ih radite 28 dana zaredom. To vam omogućuje da zahvalnost usvojite kao naviku i kao nov način života. Ako koncentrirano vježbate zahvalnost svakog dana, to vam jamči da će se magija početi događati u vašem životu - i to vrlo brzo!

U svakoj magijskoj vježbi skriva se cijelo bogatstvo tajnih učenja koja će neizmjenjivo proširiti vaše znanje. Svaka će vam vježba pomoći da sve više počnete razumijevati kako život funkcionira i kako je lako steći život o kojem sanjate.

Prvih dvanaest vježbi koristi magijsku moć zahvalnosti za ono što sad imate i za ono što ste primili u prošlosti, jer ako niste zahvalni na onome što imate i što ste primili, magija neće djelovati i vi nećete ništa više primiti. Tih prvih dvanaest vježbi odmah će pokrenuti magiju zahvalnosti.

Sljedećih deset vježbi koristi magijsku moć zahvalnosti za vaše želje, snove i sve ono što želite. Radeći te vježbe, bit ćete u stanju ostvariti svoje snove i vidjet ćete kako se magično mijenjaju vaše životne okolnosti.

Posljednjih šest vježbi povest će vas na posve novu razinu, gdje ćete zahvalnošću prožeti svaku stanicu svog tijela i uma. Naučit ćete kako koristiti magijsku moć zahvalnosti da biste pomogli drugim ljudima, razriješili problem i poboljšali svaku negativnu situaciju ili okolnost s kojima se susretnete u životu. Vrijeme za vježbanje ne morate unositi u svoj dnevni raspored, jer svaka je vježba posebno osmišljena da bi se uklopila u vaš svakodnevni život, bez obzira na to je li radni ili slobodan dan, vikend,



blagdan ili odmor. Zahvalnost je prenosiva - možemo je nositi sa sobom kamo god idemo; a onda, kamo god krenuli, događa se magija!

Ako propustite jedan dan vježbanja, najvjerojatnije ćete izgubiti poticajnu snagu onoga što ste već postigli. Da vam magija ne bi oslabjela ako propustite jedan dan, vratite se unazad tri dana i počnite raditi od te vježbe.

Neke su vježbe namijenjene jutarnjem radu, a druge dnevnom, stoga ujutro najprije pročitajte vježbu za taj dan. Neke ćete vježbe morati pročitati večer prije, jer počinju čim se probudite, a ja ću vam reći kad to trebate napraviti. Svakog dana prije spavanja mogli biste pročitati vježbu za sljedeći dan kako biste bili spremni. Ako to napravite, svakako ujutro vježbu ponovno pročitajte.

Ako ne želite raditi 28 magijskih vježbi svakog dana zaredom, možete ih raditi ina drugi način. Odaberite jednu magičnu vježbu koja se odnosi na nešto važno u vašem životu što želite promijeniti ili poboljšati te je radite tri dana ili čak tjedan dana zaredom. Mogli biste raditi jednu magijsku vježbu tjedno, ili dvije vježbe tjedno, a jedina je razlika u tome što će vam trebati malo više vremena dok ne uočite promjene u svom životu.

### **Kad prođe 28 dana**

Kad dovršite 28 magičnih vježbi, možete raditi određene vježbe kako biste pojačali magiju u onim stvarima ili u onim razdobljima kad vam je to potrebno, primjerice kad je riječ o zdravlju ili novcu ili kad želite pronaći posao o kojem sanjate, postići veći uspjeh na poslu ili poboljšati neki odnos. Ako želite nastaviti raditi sa zahvalnošću, možete nasumice otvoriti ovu knjigu i na kojoj se vježbi knjiga otvori, to je vježba koju ste privukli, stoga je savršena za taj trenutak.

Na kraju 28 magičnih vježbi navodim preporučene vježbe koje možete koristiti u kombinaciji, što će ubrzati magijsko djelovanje u konkretnim područjima vašeg života.

Možete li pretjerati sa zahvalnošću? Nikada! Može li vam život postati previše čaroban? Teško! Stalno vježbajte, tako da vam zahvalnost obuzima svijest i da je počnete spontano osjećati. Nakon 28 dana reprogramirat ćete vlastiti mozak i usaditi zahvalnost u svoj nesvjesni um, pa je stoga u bilo kojoj situaciji zahvalnost ono što vam automatski padne na pamet. Magija koju doživljavate bit će vaše nadahnuće, jer dok unosite zahvalnost u svaki svoj dan, svaki će vam dan biti spektakularan!

### **O čemu sanjate?**

Mnoge su magične vježbe osmišljene kako bi vam pomogle da ostvarite svoje snove. Stoga morate jasno odlučiti što je to što uistinu želite. Sjednite za računalo ili uzmite olovku i papir te sastavite popis onoga što uistinu želite u svim područjima svog života. Razmislite o svakom detalju onoga što želite biti, raditi ili imati u svom životu - u svojim odnosima, karijeri, financijskoj situaciji, zdravlju i svakom području koje vam

je važno. Možete biti konkretni i detaljni koliko god želite, ali zapamtite, vaš je zadatak samo navesti ono što želite, a ne i kako namjeravate ostvariti željeno. Taj dio će se sam pobrinuti za sebe kad zahvalnost počne sa svojim magijskim djelovanjem.

Želite li bolji posao ili posao iz snova, razmislite o svemu što bi taj posao trebao obuhvaćati. Razmislite o onome što vam je važno, kao što je vrsta posla koji želite raditi, kako se želite osjećati na svom poslu, za kakvu vrstu tvrtke želite raditi, s kakvim ljudima želite raditi i koliko sati dnevno, gdje biste željeli raditi i kakvu biste plaću željeli primati. Detaljno razjasnite što biste željeli kad je riječ o poslu tako što ćete podrobno razmisliti i zapisati sve detalje.

Ako želite imati novca da biste školovali djecu, razradite detalje njihova obrazovanja, uključujući i to u koju ih školu želite poslati, cijenu školovanja, knjiga, prehrane odijevanja i prijevoza, tako da točno znate koliko će vam novca biti potrebno.

Ako želite putovati, zapišite detalje o zemljama koje želite posjetiti, koliko dugo želite putovati, što želite vidjeti i raditi, gdje želite odsjesti i kakvim prijevozom želite putovati.

Želite li savršenog partnera ili partnericu, zapišite svaki detalj njihovih osobina koje biste željeli da imaju. Želite li poboljšati svoje odnose, zapišite koji su to odnosi i kakve biste ih željeli.

Želite li biti zdravi ili poboljšati stanje svog tijela, konkretno navedite kako biste željeli poboljšati svoje zdravlje. Želite li kuću iz snova, tada navedite svaki detalj koji želite, od jedne prostorije do druge. Ako želite konkretne materijalne stvari, kao što su automobil, odjeća ili aparati, i to zapišite.

Želite li nešto postići, primjerice položiti ispit, diplomirati, uspjeti u sportu, kao glazbenik, liječnik, pisac, glumac, znanstvenik, u poslu ili bilo čemu drugome, zapišite što želite i budite što konkretniji. Od srca vam preporučujem da odvojite dovoljno vremena kako biste održavali popis svojih snova tijekom cijelog života. Zapišite velike i male stvari, zapišite ono što želite ovog trenutka, ovog mjeseca ili ove godine. Kad se sjetite nečeg novog, dodajte i to na popis, a kad vam se nešto ostvari, prekrižite to na popisu. Jednostavan način za sastavljanje popisa svojih želja jest da ga podijelite na kategorije:

- Zdravlje i tijelo
- Karijera i posao
- Novac
- Odnosi
- Osobne želje
- Materijalne stvari

U svaku kategoriju zapišite ono što želite.

Kad točno razjasnite svoje želje, time dajete konkretne upute o tome kako biste željeli da magijska moć zahvalnosti promijeni vaš život i spremni ste upustiti se u najuzbudljiviju i najljepšu pustolovinu u kojoj ste ikada sudjelovali!

1 dan

# POSTANITE SVJESNI SVEGA DOBROG U SVOM ŽIVOTU

*„Kad sam počeo postajati svjestan svega dobrog u svom životu, cijeli mi se život preobrazio.“*

WILLIE NELSON (ROĐEN 1933.)  
PJEVAČ I KANTAUTOR

Ponekad će vam netko reći da trebate biti svjesni svega dobrog u svom životu, a kad razmišljate o onome na čemu ste zahvalni, upravo to i radite. No, možda niste shvatili da je svjesnost o onome na čemu možete biti zahvalni jedna od najmoćnijih metoda koju uopće možete primjenjivati te da će vam svojim čarobnim štapićem preobraziti cijeli život!

Kad ste zahvalni na onome što imate, koliko god to bilo malo, vidjet ćete da se te stvari stalno povećavaju. Ako ste zahvalni na novcu koji nemate, koliko god ga malo imali, vidjet ćete da ćete ga na neki čaroban način imati sve više. Ako ste zahvalni zbog nekog odnosa, čak i ako nije savršen, čudesno će se poboljšati. Ako ste zahvalni na poslu koji radite, čak ako to i nije posao o kojem ste sanjali, stvari će se početi mijenjati tako da ćete više uživati u njemu, a iznenađa će se početi pojavljivati i razne nove mogućnosti.

Kad ne razmišljamo o onome što je dobro u našem životu, možemo početi nenamjerno razmišljati o negativnim stvarima. Kad govorimo o onome što nemamo, razmišljamo o negativnim stvarima. Kad kritiziramo druge ljude ili im pronalazimo mane, kad prigovarimo zbog prometa, čekanja u redovima, različitih odgoda, vlade, manjka novca ili vremenskih uvjeta, razmišljamo o negativnim stvarima. Kad razmišljamo o negativnim stvarima, i one se povećavaju, ali takvim razmišljanjem još i sprječavamo dolazak blagoslova koji su već krenuli prema nama. Ja sam radila i jedno i drugo - razmišljala sam o svemu dobrome u svom životu, kao i o negativnim stvarima - i uvjeravam vas da je osvještavanje blagoslova koje već imate jedini način da ostvarite obilje u svom životu.

*„Bolje je da izgubite u nabranjanju svega onoga čime ste blagoslovljeni, nego da izgubite blagoslove dok nabrajate svoje nevolje.“*

MALTBIE D. BABCOCK (1858. - 1901.)  
PISAC I SVEĆENIK

Nabrojite svoje blagoslove odmah ujutro ili barem što prije. Svoj popis možete zapisati na papiru ili na računalu, a možete uzeti i posebnu bilježnicu ili dnevnik te sve ono na čemu ste zahvalni držati na jednom mjestu. Danas ćete sastaviti jednostavan popis od deset blagoslova u svom životu na kojima ste zahvalni.

Kad se Einstein zahvaljivao, razmišljao je i o tome zašto je zahvalan. Kad razmišljate o razlogu zbog kojeg ste zahvalni na nekoj stvari, osobi ili situaciji, zahvalnost ćete osjetiti još dublje. Zapamtite, magija zahvalnosti ostvaruje se u skladu s dubinom vašeg osjećaja! Stoga uz svaki zapis na vašem popisu navedite i razlog zbog kojeg ste zahvalni.

### **Evo nekoliko ideja za taj popis:**

Uistinu sam blagoslovljena što imam \_\_\_\_što?\_\_\_\_, zato što \_\_\_\_zašto?\_\_\_\_.

Vrlo sam sretan i zahvalan na \_\_\_\_čemu?\_\_\_\_, zato što \_\_\_\_zašto?\_\_\_\_.

Uistinu sam zahvalna na \_\_\_\_čemu?\_\_\_\_, zato što \_\_\_\_zašto?\_\_\_\_.

Od sveg srca ti zahvaljujem na \_\_\_\_čemu?\_\_\_\_, zato što \_\_\_\_zašto?\_\_\_\_.

Kad dovršite popis deset blagoslova, vratite se na početak i pročitajte svaki zapis, bilo u sebi ili na glas. Na kraju svakog blagoslova triput izgovorite čarobne riječi hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za taj blagoslov.

Da biste mogli osjetiti što dublju zahvalnost, možete biti zahvalni svemiru, Bogu, Duhu, dobroti, životu, svom višem ja ili bilo čemu što doživljavate kao vrhovnu ideju.

Kad zahvalnost usmjerite prema nekome ili nečemu, osjećat ćete je još dublje te će vaša zahvalnost imati još veću moć i stvartai još veću čaroliju! To je razlog zbog kojeg su domorodačke i drevne kulture odabirale simbole kao što je sunce da bi njima usmjeravale svoju zahvalnost. Jednostavno su koristili fizičke simbole da bi predstavili univerzalni izvor sveukupne dobrote, a koncentrirajući se na taj simbol, osjećali su još dublju zahvalnost.

Metoda osvještavanja svojih blagoslova toliko je jednostavna i toliko snažna u mijenjanju vašeg života da vam preporučujem da tijekom sljedećih 27 dana svakog dana svom popisu dodajete još deset blagoslova. Mogli biste pomisliti da će vam biti teško pronaći dodatnih deset blagoslova svakog dana, ali što više razmišljate o tome, to ćete više postajati svjesni koliko je toga na čemu možete biti zahvalni. Pažljivo promotrite svoj život; svakog dana primete vrlo mnogo. Mnogo je onoga na čemu se možemo zahvaljivati!

Možete biti zahvalni na svom domu, obitelji, prijateljima, poslu i kućnim ljubimcima. Možete biti zahvalni na tome što postoji sunce, voda koju pijete, hrana kojom se hranite, zrak koji udišete; bez takvih stvari ne biste ni bili živi. Možete biti zahvalni na stablima, životinjama, oceanima, pticama, cvijeću, biljkama, plavom nebu, kiši, zvijezdama, mjesecu i našem prekrasnom planetu Zemlji.

Možete biti zahvalni i na svojim osjetilima: očima kojima gledate, ušima kojima slušate, ustima kojima osjećate okus, nosu kojim osjećate miris, koži koja vam omogućuje osjete. Mogli biste biti zahvalni na nogama kojima hodate, rukama kojima gotovo sve možete napraviti, glasu koji vam omogućuje da izrazite svoje osjećaje i komunicirate s drugim ljudima. Mogli biste se zahvaljivati na svom čudesnom imunom sustavu zbog kojeg ste zdravi, kao i svim organima koji održavaju vaše tijelo tako da možete živjeti. A koliko tek možete biti zahvalni na veličanstvenom ljudskom umu, s kojim se nijedna računalna tehnologija na svijetu ne može usporediti!

Navodimo popis tema da vas podsjetite na najvažnija područja u kojima možete potražiti blagoslove na kojima ste zahvalni. I sami možete dodati što želite na taj popis, ovisno o tome što vam je u određenom trenutku važno.

Područja čarobne zahvalnosti:

- Zdravlje i tijelo
- Posao i uspjeh
- Novac
- Odnosi
- Stvari koje volite
- Sreća
- Ljubav
- Život
- Priroda: planet Zemlja, zrak, voda i sunce
- Materijalne stvari i usluge
- Bilo koje područje prema vlastitom izboru

Svaki put nakon što osvijestite vlastite blagoslove, trebali biste se osjećati znatno bolje i biti sretniji. Vaš osjećaj blagostanja mjerilo je zahvalnosti koju osjećate. Što ste zahvalniji, to ćete biti sretniji i život će vam se brže mijenjati. Ponekad ćete uistinu brzo osjetiti radost, a ponekad će vam trebati malo duže. No, kad svakog dana osvještavate svoje blagoslove, zamijetiti ćete sve veću razliku u svojim osjećajima te ćete uočiti da se vaši blagoslovi na čaroban način umnožavaju!

### **Magijski podsjetnik**

Tijekom današnjeg dana svakako pročitajte magičnu vježbu za sutra, jer ćete morati nešto napraviti prije nego počnete s vježbom.

# MAGIČNA VJEŽBA BROJ 1

*Postanite svjesni svega dobrog u svom životu*

1. Čim se probudite, sastavite popis od deset blagoslova u svom životu na kojima ste zahvalni.
2. Zapišite zašto ste zahvalni za svaki blagoslov.
3. Ponovno pročitajte svoj popis, u sebi ili na glas. Kad dođete do kraja svakog blagoslova, recite čarobne riječi, hvala ti, hvala ti, hvala ti, osječajući sve veću zahvalnost za blagoslov.
4. Svakog jutra sljedećih 27 dana ponavljajte prva tri koraka.
5. Danas pročitajte sutrašnju magičnu vježbu

## 2 dan

# ČAROBNI KAMEN

*„Razmišljajte o svojim sadašnjim blagoslovima kojih svatko ima mnogo, a ne o nevoljama iz prošlosti od kojih je svatko doživio poneku.“*

CHARLES DICKENS (1812. - 1870.)

PISAC

Na početku rada s ovim vježbama trebate vježbati svaki dan kako bi vam zahvalnost postala navika. Sve što vas podsjeća da budete zahvalni pomoći će vam da svoj život pomoću zahvalnosti preobrazite u bajku, a upravo to i jest cilj ovih magijskih vježbi.

Lee Brower je u knjizi i filmu Tajna predstavio metodu s kamenom zahvalnosti, ispričavši priču o ocu umirućeg djeteta, koji je koristio kamen zahvalnosti zahvaljujući za zdravlje svog sina te se sin samim čudom oporavio. Otada se metoda s kamenom zahvalnosti pokazala uspješnom za mnoge ljude diljem svijeta, koji su je koristili za privlačenje novca, iscjeljenja i sreće.

Pronađite kamen. Odaberite omanji koji vam stane u dlan, tako da ga možete obuhvatiti šakom. Treba biti gladak, ne smije imati oštre rubove ni biti pretežak, a trebate se uistinu ugodno osjećati dok ga držite u ruci.

Čarobni kamen možete pronaći u svom vrtu, ako ga imate, ili na rijeci, potoku, oceanu ili parku. Ako ne možete doći do takvih mjesta, tada zamolite za pomoć svoje susjede, obitelj ili prijatelje. Možda već imate neki dragi kamen koji možete koristiti u ovoj vježbi.

Kad pronađete čarobni kamen, stavite ga pokraj kreveta, negdje gdje ćete ga vidjeti kad odlazite na spavanje. Ako je potrebno, napravite dovoljno mjesta da ga možete vidjeti. Koristite li budilicu, stavite ga pokraj nje.

Večeras neposredno prije nego što legnete u krevet, uzmite svoj čarobni kamen, držite ga na dlanu i sklopite ruku oko njega.

Ozbiljno razmišljajte o svemu dobrom što vam se dogodilo tijekom dana i pronađite ono najbolje što vam se dogodilo i na čemu ste zahvalni. Tada izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što ste doživjeli. Vratite čarobni kamen na njegovo mjesto uz krevet. I to je sve!

Sljedećih 26 dana svake večeri zahvaljujte metodom čarobnog kamena. Prije nego što zaspate, razmislite o proteklom danu i pronađite ono najbolje što vam se dogodilo. Držeći čarobni kamen u ruci, budite što zahvalniji za taj događaj i recite hvala ti.

Metoda s kamenom izgleda posve jednostavna, ali kad je počnete raditi, uočit ćete da se u vašem životu počinju događati čudesne stvari.

Dok razmišljate što je ono najbolje što vam se dogodilo tijekom dana, prisjetit ćete se mnoštva dobrih stvari koje su se dogodile - tražeći ono najbolje, razmišljat ćete o mnogim stvarima na kojima ste zahvalni. Također ćete svakog dana otići na spavanje i probuditi se s osjećajem zahvalnosti.

Metode osvještavanja blagoslova i čarobnog kamena pomoći će vam da vam dan započne i završi s osjećajem zahvalnosti. Zapravo, tes u metode toliko snažne da će vam već za nekoliko mjeseci promijeniti život. No, ova je knjiga osmišljena tako da pomoću mnoštva magijskih metoda uistinu brzo promijeni vaš život. Budući da je zahvalnost pravi magnet i privlači još više toga na čemu možemo biti zahvalni, koncentracija zahvalnosti tijekom 28 dana pojačat će magnetsku silu vaše zahvalnosti. Kad imate snažnu magnetsku silu zahvalnosti, sličnu magiji, automatski privlačite sve što želite i što vam je potrebno!

### **Magijski podsjetnik**

Tijekom današnjeg dana svakako pročitajte sutrašnju magičnu vježbu, jer ćete trebati skupiti nekoliko fotografija prije nego što počnete raditi.

## **MAGIČNA VJEŽBA BROJ 2**

### *Čarobni kamen*

1. Ponovite prva tri koraka magične vježbe broj 1 - osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući zahvalnost zbog tog blagoslova.
2. Pronađite čarobni kamen i stavite ga pokraj kreveta.
3. Prije nego što večeras odete na spavanje, uzmite svoj čarobni kamen u ruku i razmišljajte o onome najboljem što vam se danas dogodilo.
4. Izgovorite čarobne riječi hvala ti za ono najbolje što ste danas doživjeli.
5. Sljedećih 26 noći ponavljate ovu vježbu.
6. Pročitajte magijsku vježbu za sutrašnji dan.



### 3 dan

## ČAROBNI ODNOSI

Zamislite da ste jedina osoba na Zemlji - u takvom slučaju ništa ne biste željeli raditi. Koja bi bila svrha slikanja kad sliku nitko ne bi mogao vidjeti? Koja bi bila svrha skladanja, ako nitko ne bi mogao čuti glazbu? Koja bi bila svrha smišljanja izuma, ako ga nitko ne bi mogao koristiti? Ne biste imali nikakvog razloga ići od jednog mjesta na drugo, jer kamo biste god otišli, bilo bi isto - ondje nikoga ne bi bilo. U vašem životu nebi bilo nikakvog zadovoljstva niti radosti.

Upravo kontakti i iskustva s drugim ljudima pružaju radost, smisao i svrhu vašem životu. Zbog toga odnosi utječu na vaš život više od bilo čega drugog. Da biste dobili život o kojem sanjate, presudno je da shvatite kako odnosi utječu na vaš život i kako su oni najmoćniji kanali kojima zahvalnost može početi magijski mijenjati vaš život.

Znanost danas potvrđuje mudrost velikih mudraca iz prošlosti, jer istraživanja pokazuju da ljudi koji izražavaju zahvalnost imaju bliskije odnose, više su povezani s obitelji i prijateljima te u svom životu imaju ljude koji su im naklonjeni. No, zacijelo je najnevjerojatnija činjenica proistekla iz istraživanja da za svaki prigovor na račun druge osobe, bilo da je izrečen mišlju ili riječju, moramo izgovoriti deset blagoslova kako bi odnos mogao napredovati. Ako izrazite manje od deset blagoslova na svaki prigovor, odnos će propadati, a ako je riječ o braku, najvjerojatnije će završiti razvodom.

Zahvalnost omogućuje odnosu da napreduje. Dok povećavate svoju zahvalnost za bilo koji odnos, na čaroban ćete način primiti obilje sreće i blagostanja. Zahvalnost izražena za odnose ne mijenja samo njih, nego i vas same. Bez obzira na to kakva je sad vaša narav, zahvalnost će vam pružiti više strpljenja, razumijevanja, suosjećanja i blagosti, u toj mjeri da sebe više nećete moći ni prepoznati. Sitnice koje su vas ljutile i prigovori koje ste imali u odnosima će nestati, jer kad ste uistinu zahvalni na drugoj osobi, nema ničega što biste kod nje željeli promijeniti. Nećete je kritizirati, žaliti se na nju ili je za nešto okrivljavati, jer ste previše zaokupljeni osjećajem zahvalnosti za sve njezine dobre osobine. Zapravo, više nećete moći ni primijetiti sve ono na što ste se prije žalili.

*„Može se reći da smo živi samo u onim trenucima kad nam je srce svjesno blaga koja posjedujemo.“*

THORNTON WILDER (1897. - 1975.)  
PISAC I DRAMATIČAR

Riječi su vrlo moćne, stoga kad prigovarate nekoj osobi, vi zapravo nanosite zlo vlastitom životu. To će se nepovoljno odraziti na vaš život. Prema zakonu privlačnosti, što god pomislite ili kažete o drugoj osobi, privući ćete sebi. To je glavni razlog zbog kojeg su nam veliki ljudi i učitelji svijeta govorili da budemo zahvalni. Znali su da moramo biti zahvalni na drugim ljudima upravo takvima kakvi jesu, ako želimo primiti više toa u vlastitom životu, kako bi naš život mogao magično rasti. Što bi se dogodilo kad bi vam svaka bliska osoba rekla da vas voli upravo takve kakvi ste? Kako biste se osjećali?

Današnja magična vježba sastoji se u tome da budete zahvalni na ljudima takvima kakvi jesu. Čak i ako su vam svi odnosi trenutačno dobri, zbog ove će se vježbe veličanstveno poboljšati. Sa svim onim što u drugoj osobi otkrijete da je vrijedno zahvalnosti, uočiti ćete da zahvalnost provodi svoju čudesnu magiju i odnosi će vam postajati snažniji, više će vas ispunjavati i oplemenjivati vaš život nego što ste ikada mogli i sanjati.

Odaberite tri svoja najbližija odnosa na kojima možete biti zahvalni. Možda ćete odabrati suprugu, sina i oca, ili dečka, poslovnog partnera i sestru. Mogli biste odabrati najbolju prijateljicu, baku i ujaka. Odaberite bilo koja tri važna odnosa, ali morate imati fotografiju svake od tih osoba. Na fotografiji može biti samo ta osoba, a možete biti i obje.

Kad odaberete tri odnosa i fotografije, spremni ste pokrenuti magiju. Sjednite i razmislite o stvarima za koje ste najzahvalniji kad je riječ o svakoj osobi. Što najviše volite kod nje? Koje su njezine najbolje osobine? Možda ste zahvalni na njezinoj strpljivosti, sposobnosti slušanja, talentima, snazi, pravilnom prosuđivanju, mudrosti, smijehu, smislu za šalu, očima, osmijehu ili blagosti. Možda ste zahvalni za sve ono što uživate radeći s njom ili se prisjećate razdoblja kad je ta osoba bila uz vas, brinula o vama ili vam pružila podršku.

Nakon što neko vrijeme provedete razmišljajući o svemu onome na čemu ste zahvalni kod te osobe, stavite njezinu fotografiju pred sebe i zapišite pet stvari na kojima ste najviše zahvalni; možete pisati na papiru ili na računalu. Dok pišete, promatrajte fotografiju. Svaku rečenicu počnite čarobnim riječima hvala ti, obratite se osobi njezinim imenom, a onda napišite na čemu ste zahvalni.

Hvala ti, \_\_\_\_\_ navedite ime osobe \_\_\_\_\_, na \_\_\_\_\_ čemu? \_\_\_\_\_.

Primjerice: *„Hvala ti, Johne, na tome što me uvijek možeš nasmijati.“* ili *„Hvala ti, mama, što mi plaćaš fakultet.“*

Kad završite popise za sve tri osobe, nastavite s ovom magičnom vježbom tako što ćete danas uzeti njihove fotografije sa sobom i staviti ih negdje gdje ćete ih moći stalno gledati. Kad god tijekom dana pogledate fotografije, zahvalite svakoj osobi

posebno koristeći se čarobnim riječima hvala ti i obraćajući se svakoj njezinim imenom.

*Hvala ti, Hayley.*

Ako ste cijelog dana u pokretu, ponesite fotografije sa sobom u torbi ili džepu te ih pogledajte triput tijekom dana, svaki put izražavajući zahvalnost.

Sad znate kako možete koristiti magičnu moć zahvalnosti da biste svoje odnose preobrazili u magične odnose. Iako to nije u sklopu programa ove knjige, mogli biste ovu čudesnu vježbu raditi svakog dana ako je to prijeko potrebno da bi vam svi odnosi postali sjajni. Na istom odnosu možete raditi koliko god puta želite. Što ste zahvalniji za dobre stvari u svojim odnosima, to će se brže svaki odnos u vašem životu na čudesan način preobraziti.

## MAGIČNA VJEŽBA BROJ 3

### *Čarobni odnosi*

1. Ponovite prva tri koraka magične vježbe broj 1 - osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova izgovorite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite u sebi što dublju zahvalnost.
2. Odaberite tri svoja najbližija odnosa i pronađite fotografiju svake osobe.
3. S fotografijom ispred sebe na papir ili računalo zapišite pet stvari na kojima ste najzahvalniji kod svake osobe.
4. Svaku rečenicu počnite čarobnim riječima hvala ti, navedite ime svake osobe i ono na čemu ste posebno zahvalni.
5. Fotografije danas nosite sa sobom ili ih stavite negdje gdje ćete ih moći često promatrati. Pogledajte ih barem triput, obratite se osobi promatrajući njezinu fotografiju i zahvalite joj izgovarajući čarobne riječi hvala ti spomenuvši njezino ime. Hvala ti, Hayley.
6. Prije spavanja uzmite čarobni kamen u ruku i izgovorite čarobne riječi hvala ti, za ono najbolje što vam se dogodilo tijekom dana.

## 4 dan

# ČAROBNO ZDRAVLJE

*„Zdravlje je najveće bogatstvo.“*

VIRGILIJE (70. GOD. PR. N. E. - 19. GOD. PR. N. E.)  
RIMSKI PJESNIK

Zdravlje je najdragocijenija stvar u životu, ali ga više od svega drugog uzimamo zdravo za gotovo. Mnogi ljudi o zdravlju razmišljaju tek kad ga izgube. Tada postanemo svjesni: ako nemamo zdravlje, nemamo ništa.

Jedna talijanska poslovice izražava istinu o zdravlju koja vrijedi za mnoge ljude:

*„Čovjek koji uživa u zdravlju je bogat, iako toga nije svjestan.“*

Iako rijetko razmišljamo o zdravlju dok se dobro osjećamo, istinitosti tih riječi postat ćete svjesni čak i kad imate nekih sitnijih problema, kao što su prehlada ili gripa zbog kojih morate ležati u krevetu. Kad se loše osjećate, želite samo jedno, da vam se stanje poboljša i ništa drugo nije važno osim ponovnog ozdravljenja.

Zdravlje je životni dar, nešto što primamo svakog dana. Uza sve ono što radimo da bismo bili zdravi, trebamo biti zahvalni na svom zdravlju kako bismo postajali još zdraviji!

### **Zapamtite:**

*„Jer tko je zahvalan (na zdravlju), dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan (na zdravlju), oduzet će mu se i ono što ima.“*

Možda poznajete ljude koji žive zdravo, a ipak su se razboljeli. Prije je potrebno izražavati zahvalnost za zdravlje koje primamo. Kad ste zahvalni na svom zdravlju, ne samo što ćete ostati zdravi kao i dosad, nego ćete istodobno pokrenuti djelovanje magije koja će vam dodatno poboljšati zdravstveno stanje. Odmah ćete početi uočavati poboljšanja svog zdravlja. Sitni bolovi, madeži ili ožiljci počet će nestajati na čaroban način i zamijetit ćete da vam se energija, vitalnost i sreća znatno povećavaju.

Kao što ćete naučiti poslije, ako svakodnevno izražavate zahvalnost za svoje zdravlje, možete poboljšati svoj vid, sluh i sva svoja osjetila, zajedno sa svakom tijelesnom funkcijom. Sve se to događa kao da ste zamahnuli čarobnim štapićem.

*„Zahvalnost je cjepivo, protuotrov i antiseptik.“*

JOHN HENRY JOWETT (1864. - 1923.)  
PREZBITERIJANSKI PROPOVJEDNIK I PISAC

Stupanj do kojeg ste zahvalni na svom zdravlju upravo je stupanj do kojeg će se vaše zdravlje magično poboljšati, a stupanj nezahvalnosti je onaj do kojeg će vam se zdravlje pogoršati. Ako vam je zdravlje slabo, to znači da vam je slabija energija, vitalnost, imunosni sustav, jasnorazmišljanje i svaka druga funkcija tijela i uma.

Kad ste zahvalni na svojem zdravlju, tada ćete nastaviti primati još bolje zdravlje na kojemu možete biti zahvalni, a istodobno ćete se osloboditi tjelesnog i mentalnog stresa i napetosti. Znanstvena su istraživanja pokazala da su stres i napetost u korijenu mnogih bolesti. Istraživanja također otkrivaju da ljudi koji izražavaju zahvalnost brže ozdravljaju i da žive sedam godina duže!

Prema stanju svog zdravlja u ovom trenutku možete vidjeti koliko ste zahvalni. Svakog biste se dana trebali osjećati sjajno. Ako vam je teško i imate osjećaj da vam je naporno živjeti, ili ako se ne osjećate mlađi nego što jeste, tada vam je zdravlje oslabljeno. Jedan od glavnih uzroka takvog gubitka vitalnosti nedostatak je zahvalnosti. No, sve će se to promijeniti, jer ćete za zdravlje svog tijela koristiti magijsku moć zahvalnosti!

Vježbu čarobnog zdravlja počinjete čitanjem sljedećih odlomaka o svom tjelesnom zdravlju. Kad pročitate svaki redak otisnut kosim slovima o pojedinom dijelu tijela, sklopite oči i u mislima ponovite taj redak, osjećajući što veću zahvalnost za taj dio tijela. Zapamtite, bitno je otkriti zašto ste zahvalni na nečemu jer će vam to pomoći da budete još zahvalniji, a što ste zahvalniji, to ćete brže osjetiti i vidjeti čudesne rezultate u svom tijelu.

Razmišljajte o svojim nogama - one su najvažnije sredstvo kretanja u vašem životu. Razmišljajte o svemu onome za što koristite noge, kao što je održavanje ravnoteže, ustajanje, sjedenje, vježbanje, ples, penjanje stepenicama, vožnja automobila i, nadalje, čudo koje nazivamo hodanjem. Vaše vam noge omogućuju da koračate svojim domom, odete u kupaonicu, posjetite kuhinju da uzmete sok i da odete do automobila. Noge vam omogućuju da obilazite dućane, šćete ulicama, prolazite kroz zračnu luku i hodate plažom. Sposobnost hodanja daje vam slobodu da uživate u životu! S dubokim osjećajem zahvalnosti recite: Hvala ti na mojim nogama.

Razmišljajte o svojim rukama, o tome koliko stvari podignete i držite u rukama tijekom jednog dana. Ruke su glavni instrumenti u vašem životu i njih bez prestanka koristite cijeli dan. Ruke vam omogućuju da pišete, jedete, koristite telefon ili računalo, tuširate se, odijevate se, odlazite u kupaonicu, podižete stvari i držite ih u rukama te da radite sve što je potrebno. Da ne možete koristiti ruke, ovisili biste o drugim ljudima. Recite: Hvala ti na mojim rukama, šakama i prstima!

Razmišljajte o svojim čudesnim osjetilima. Vaše osjetilo okusa pruža vam veliko zadovoljstvo mnogo puta tijekom dana dok jedete i pijete. Znae da kad vam osjetilo okusa oslabi, primjerice dok ste prehladeeni, radost koju osjećate kad jedete i pijete nestaje, jer ne možete osjetiti okus hrane i pića. Recite: Hvala ti na mom čudesnom osjetilu okusa!

Osjetilo mirisa omogućuje vam da iskusite prekrasne mirise: cvijeće, parfemi, čiste plahte, večera dok se priprema, vatra koja gori u zimskoj noći, miris ljetnog dana, svježepokošena trava, miris zemlje nakon kiše. Recite: Hvala ti na mom prekrasnom osjetilu mirisa!

Kad ne biste imali osjetilo dodira, nikad ne biste mogli razlikovati toplo od hladnog, mekano od tvrdog ili glatko od oštrog. Ne biste mogli osjećati predmete, niti fizički izražavati ljubav ili primati ljubav druge osobe. Vaše osjetilo dodira omogućuje vam da dodirnete voljene osobe i pružite im zagrljaj ohrabrenja, a osjećaj dodira ljudske ruke jedna je od najdragocijenijih stvari u životu. Recite: Hvala ti na mom dragocjenom osjetilu dodira!

Razmišljajte o svojim čudesnim očima, koje vam omogućuju da vidite lica svojih voljenih i svojih prijatelja, da čitate knjige, novine i e-mailove, gledate televiziju, promatrate ljepotu prirode i, što je najvažnije, da vidite put kojim koračate u životu. Samo na sat vremena stavite povez na oči i pokušajte raditi sve ono što inače radite te ćete biti zahvalni na vidu. Recite: Hvala ti na mojim očima koje mi omogućuju da vidim sve oko sebe!

Razmišljajte o svojim ušima koje vam omogućuju da čujete vlastiti glas i glasove drugih ljudi te da razgovarate s drugima. Da nemate ušiju i osjetila sluha, ne biste mogli koristiti telefon, slušati glazbu, radio, riječi voljenih osoba, a ne biste mogli čuti nijedan od zvukova iz svijeta koji vas okružuju. Recite: Hvala ti na mom sluhu!

Da nema mozga, ne biste mogli koristiti nijedno svoje osjetilo, jer mozak u sekundi prerađuje više od milijun poruka vaših osjetila! Zapravo vam mozak omogućuje da osjetite i doživite život, a na svijetu nema računalne tehnologije koja bi se mogla usporediti s mozgom. Recite: Hvala ti na mom mozgu i mom prekrasnom umu!

Razmišljajte o bilijunima stanica koje neprestano, svakog dana od jutra do noći, rade za vaše zdravlje, tijelo i život. Recite: Hvala vam, stanice!

Razmišljajte o svojim organima koji vam omogućuju život, koji bez prekida filtriraju, pročišćavaju i obnavljaju sve dijelove vašeg tijela i samo se prisjetite činjenice da sav svoj rad obavljaju automatski, odnosno da vi ne morate ni razmišljati o tome. Recite: Hvala vam, organi, na tome što savršeno radite!

No, čudesniji od bilo kojeg osjetila, sustava, funkcije ili drugog organa u vašem tijelu je vaše srce. Vaše srce upravlja životom svakog drugog organa, jer ono omogućuje životu da protječe kroz svaki vaš tjelesni sustav. Recite: Hvala ti na mom snažnom i zdravom srcu!

Nakon toga uzmite komad papira i na njemu krupnim slovima napišite:

## **DAR ZDRAVLJA ODRŽAVA ME NA ŽIVOTU.**

Uzmite danas taj komad papira sa sobom i stavite ga na mjesto na kojemu ćete ga često moći promatrati. Ako radite za radnim stolom, stavite ga ispred sebe. Ako ste vozač, stavite ga na upravljačku ploču svog automobila ili kamiona gdje ćete ga često moći pogledati. Ako ste najčešće kod kuće, stavite ga pokraj umivaonika ili u dnevni boravak. Pronađite mjesto za koje znate da ćete ondje često moći pročitati riječi koje ste napisali.

Tijekom današnjeg dana barem četiri puta vrlo polako pročitajte zapisane riječi, riječ po riječ, kad god vam pogled padne na njih i budite što zahvalniji na daru zdravlja.

Zahvalnost za zdravlje neophodna je da biste i ostali zdravi, ali vam ujedno jamči da ćete biti sve zdraviji i da ćete imati sve više energije i strasti prema životu. Ako zahvalnost primjenjujete zajedno sa standardnim medicinskim tretmanima, doživjeti ćete pravu zdravstvenu revoluciju te oporavak i čuda kakva nikad prije niste vidjeli.

## **MAGIČNA VJEŽBA BROJ 4**

### *Čarobno zdravlje*

1. Ponovite prva tri koraka magične vježbe broj 1 - osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis te recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti i osjetite istinsku zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Na komadu papira napišite:

## **DAR ZDRAVLJA ODRŽAVA ME NA ŽIVOTU.**

3. Papir s napisanim riječima stavite negdje gdje ćete ga danas moći često vidjeti.
4. Barem četiri puta tijekom dana vrlo polako pročitajte napisane riječi i osjetite što dublju zahvalnost za dragocjeni dar zdravlja!
5. Neposredno prije spavanja uzmite u ruku čarobni kamen i recite čarobne riječi hvala ti, za ono najbolje što vam se toga dana dogodilo.

## 5 dan

# ČAROBNI NOVAC

*„Zahvalnost je bogatstvo. Kukanje je siromaštvo.“*

PJESMA CRKVE KRŠĆANSKE ZNANOSTI

Ako vam nedostaje novca, morate shvatiti da vam zabrinutost, zavist, ljubomora, razočaranje, obeshrabrenost, sumnje i strah u pogledu novca nikad ne mogu donijeti više novca, jer ti osjećaji izvire iz nedostatka zahvalnosti za novac koji imate. Ako kukate zbog novca, svađate se zbog njega i frustrirani ste, ako prigovarate zbog cijena ili u drugoj osobi izazivate nelagodu zbog novca, to nije zahvalnost te se vaša financijska situacija nikad neće popraviti, nego će se pogoršati.

Bez obzira na to kakva vam je sadašnja situacija, i sama pomisao da nemate dovoljno novca nezahvalnost je prema novcu koji imate. Trenutačnu situaciju morate odagnati iz misli i umjesto toga osjećati zahvalnost zbog novca koji imate, tako da se novac u vašem životu može povećavati na čaroban način!

*»Jer tko je zahvalan (na novcu), dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan (na novcu), oduzet će mu se i ono što ima.«*

Svakome je teško osjećati zahvalnost zbog novca kad ga ima vrlo malo, ali kad shvatite da se ništa neće promijeniti dok ne budete zahvalni, to će vas potaknuti da u sebi probudite zahvalnost.

Tema novca može biti šakaljiva za mnoge, osobito kad ga nemaju dovoljno, stoga u vježbi čarobni novac postoje dva koraka. Važno je da ujutro pročitate cijelu vježbu, jer ćete tu vježbu raditi tijekom dana.

Sjednite i nekoliko minuta razmišljajte o svom djetinjstvu, prije nego što ste uopće i imali novca. Dok se prisjećate mnogih trenutaka kad je netko nešto platio za vas, izgovorite i osjetite čarobne riječi, hvala ti, svim svojim srcem.

*Jeste li uvijek imali dovoljno hrane?*

*Jeste li imali svoj dom?*

*Jeste li si priuštiti višegodišnje školovanje?*

*Kako ste svakog dana išli u školu? Jeste li imali školske knjige, novac za objed u školi i sve ono što vam je za školu bilo potrebno?*

*Jeste li kao dijete išli na ljetovanje?*

*Koji su bili najzbudljiviji rođendanski pokloni koje ste dobili kad ste bili dijete?*

*Jeste li imali bicikl, igračke ili kućnog ljubimca?*



*Jeste li imali odjeću iz koje ste brzo izrastali?*

*Jeste li išli u kino, bavili se sportom, svirali neki instrument ili se bavili nekim hobijem?*

*Jeste li išli liječniku i dobivali lijekove kad ste bili bolesni?*

*Jeste li išli stomatologu?*

*Jeste li imali prijeko potrebne stvari koje ste koristili svakog dana, primjerice četkicu za zube, pastu za zube, sapun i šampon?*

*Jeste li se vozili automobilom?*

*Jeste li gledali televiziju, koristili se telefonom i svjetlom, imali električnu struju i tekuću vodu?*

Sve navedeno ima svoju cijenu, a vi ste sve to imali — besplatno! Dok se prisjećate uspomena iz djetinjstva i mladosti, shvatit ćete koliko ste dobili stvari koje je netko platio teško zarađenim novcem. Budite zahvalni na svemu tome, na svakoj uspomeni, jer kad osjetite iskrenu zahvalnost za novac koji ste primili u prošlosti, vaš će sinovac u budućnosti na čaroban način povećati! To vam jamči univerzalni zakon.

Da biste nastavili s vježbom čarobnog novca, uzmite novčanicu od deset kuna i nalijepite na nju etiketu na kojoj ste napisali:

### **HVALA TI ZA SAV NOVAC KOJI SAM DOBILA TIJEKOM ŽIVOTA.**

Danas sa sobom ponesite svoju čarobnu novčanicu i stavite je u novčanik, torbu ili džep. Izvadite je barem jednom ujutro i jednom poslijepodne, ili koliko god puta želite. Pročitajte napisane riječi i osjetite istinsku zahvalnost za obilje novca koji ste dobili u svom životu. Sto ste iskreniji, što dublje osjećate zahvalnost, to ćete brže uočiti čudesnu promjenu u svojoj financijskoj situaciji.

Nikad nećete unaprijed znati kako će vam se povećati količina novca, ali je vjerojatno da ćete uočiti kako se mnogo različitih okolnosti mijenja da biste ga dobili više. Mogli biste pronaći novac za koji niste ni znali da ga imate, neočekivano primiti gotovinu ili nasljedstvo, otkriti popuste ili sniženja cijena, ili biste mogli dobiti na poklon materijalne stvari koje biste inače morali platiti.

Nakon današnjeg dana svoju čarobnu novčanicu stavite nekamo gdje ćete je moći vidjeti svakog dana, kako bi vas podsjećala da budete zahvalni na obilju novca koje ste dobili, ni na trenutak ne zaboravljajući da, što češće promatrate svoju čarobnu novčanicu i osjećate zahvalnost za dobiveni novac, to stvarate jaču magiju. Obilje zahvalnosti za novac isto je što i obilje novca!

Ako se nađete u situaciji u kojoj se namjeravate požaliti zbog nečega povezanog s novcem, bilo da to pomislite ili izgovorite na glas, zapitajte se: »Jesam li spremna platiti cijenu kukanja?« Jer, kukanje će usporiti ili čak zaustaviti protok novca.

Od danas obećajte sebi da ćete biti istinski zahvalni kad god primite novac, bilo daje riječ o vašoj plaći, povratu poreza, popustu ili poklonu koji biste inače morali platiti. Svaka od tih okolnosti znači da ste primil novac i svaka vam pruža priliku da iskoristite

čarobnu moć zahvalnosti kako biste povećali i umnožili novac koji imate, tako što ste zahvalni za onaj koji ste upravo primili!

## Magična vježba broj 5

### *Čarobni novac*

1. Ponovite prva tri koraka magične vježbe broj 1 — osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis, recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti i za svaki blagoslov osjetite zahvalnost.
2. Sjednite i nekoliko minuta razmišljajte o svom djetinjstvu i o svemu što ste primili, što ste dobivali potpuno besplatno.
3. Dok se prisjećate situacija u kojima je netko nešto plaćao za vas, za svaku od njih od srca recite i osjetite čarobne riječi, hvala ti.
4. Uzmite novčanicu od deset kuna ili neku drugu manju novčanicu te na naljepnici koju ćete nalijepiti na novčanicu krupnim slovima napišite:

#### **HVALA TI ZA SAV NOVAC KOJI SAM DOBILA TIJEKOM ŽIVOTA.**

5. Danas ponesite sa sobom svoju čarobnu novčanicu i izvadite je i pogledajte barem jednom ujutro i jednom poslijepodne ili koliko god puta želite. Pročitajte napisane riječi i budite istinski zahvalni za obilje novca koje ste primili.
6. Nakon današnjeg dana svoju čarobnu novčanicu stavite negdje gdje ćete je moći promatrati svakog dana kako bi vas podsjećala da i dalje budete zahvalni za obilje novca koje ste dobili u svom životu.
7. Večeras neposredno prije spavanja uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se dogodilo tijekom dana.

6 dan

## DJELUJE POPUT MAGIJE

*»Ako se prihvatite bilo koje aktivnosti, umjetnosti, discipline ili vještine te je razvijate što više možete, mnogo više od bilo čega drugog, sve do njezinih krajnjih granica, tada ste je uspjeli pogurnuti do carstva magije.«*

TOM ROBBINS (rođen 1936.)

PISAC

Kako je moguće da osoba rođena u potpunom siromaštvu, koja počinje od nule i vrlo slabo obrazovana, uspije postati predsjednik ili slavna ličnost, ili uspije izgraditi poslovno carstvo i postati jedna od najbogatijih na svijetu? Kako to da dvoje ljudi mogu početi raditi isti posao, ali jedno od njih doživljava uspjeh za uspjehom, dok drugo radi kao rob, nižući neuspjehe, bez obzira na to koliko se trudi? Karika koja nedostaje da bismo postigli uspjeh jest zahvalnost, jer prema zakonu privlačnosti morate biti zahvalni za ono što imate kako biste postigli uspjeh. Stoga nije moguće ostvariti trajan uspjeh ako ne osjećate zahvalnost.

Da biste postigli uspjeh ili ostvarili nešto na radnom mjestu, primjerice dobili neke nove beneficije, napredovanje, veću zaradu, sjajne ideje, nadahnuće i poštovanje, prijeko je potrebno da budete zahvalni na poslu. Što ste zahvalniji, to ćete više imati onoga na čemu možete biti zahvalni! Dosad ste već vjerojatno shvatili da morate biti zahvalni na onome što imate kako biste ostvarili što god želite u svom životu.

*»Jer tko je zahvalan (na svom poslu), dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan (na svom poslu), oduzet će mu se i ono što ima.«*

Kad ste zahvalni na poslu, automatski ćete se više zalagati, a kad se više zalažete, povećat ćete količinu novca i uspjeha koji dobivate zauzvrat. Ako niste zahvalni na svom poslu, automatski ćete davati manje. Kad dajete manje, smanjujete i ono što vam se vraća te zato nikad nećete biti sretni na poslu, nikad nećete davati više nego što morate, a posao neće napredovati, nego će na kraju početi propadati, što bi moglo značiti da ćete ga izgubiti. Zapamtite, onima koji nemaju zahvalnosti oduzet će se i ono što imaju.

Ono što dajete sa zahvalnošću točno je proporcionalno količini koju zauzvrat primete. Vi količinu koju primete kontrolirate zahvalnošću koju izražavate!

Ako imate vlastiti posao, vrijednost vašeg posla će se povećati ili smanjivati u skladu s vašom zahvalnošću. Sto ste zahvalniji za svoj posao, svoje klijente i zaposlenike, to će više posao rasti i napredovati. Kad vlasnici poslova prestanu biti zahvalni i umjesto toga se počnu previše brinuti o svemu, posao im počne propadati.

Ako ste roditelj i posao vam se sastoji u brizi za djecu i održavanju doma, potražite ono na čemu u tom životnom razdoblju možete biti zahvalni. To je prilika koja vam se pruža jednom u životu, a kad uspijete osjetiti zahvalnost za to razdoblje, dobit ćete veću potporu, više pomoći, više lijepih trenutaka i bit ćete sretniji.

Trebali biste voljeti svoj posao, kakav god da jest, i biti uzbuđeni zbog odlaska na posao; ne biste se smjeli zadovoljiti ni sa čim manjim od toga. Ako vam vaš sadašnji posao ne izaziva takve osjećaje, ili ako nije vaš posao iz snova, takav posao možete dobiti tako da najprije budete zahvalni za ovaj koji imate.

Danas zamislite da imate nevidljivog menadžera čiji je posao ilježiti misli i osjećaje koje imate prema svom poslu. Zamislite da vas danas vaš menadžer s olovkom i papirom u ruci slijedi kamo god krenete. Svaki put kad otkrijete nešto o svom poslu na čemu možete biti zahvalni, on će to zabilježiti. Vaš je zadatak da pronađete što više toga na čemu možete biti zahvalni, tako da na kraju dana vaš menadžer ima dugačak popis. Što je popis duži, to će vaš nevidljivi menadžer s više magije poboljšati vaše financije, poslovni uspjeh, uživanje i ispunjenje.

Razmislite o svim onim stvarima na kojima možete biti zahvalni kad je riječ o poslu. Za početak, postanite svjesni činjenice da uopće imate posao! Pomislite samo koliko je ljudi nezaposleno, oni bi dali sve da dobiju posao. Pomislite na svu onu opremu kojom se koristite, a koja vam štedi vrijeme, kao što su telefoni, printeri, internet i računala. Prisjetite se svih ljudi s kojima radite i onih kolega koji su vam i prijatelji. Pomislite na sve one ljude koji vam olakšavaju posao, kao što su recepcionari, pomoćnici, domari i dostavljači. Prisjetite se koliko je ugodno dobiti plaću i razmislite o onim dijelovima svog posla u kojima uživate.

Neka vaš nevidljivi menadžer zapiše sve ono čega se dosjetite i na čemu možete biti zahvalni, govoreći:

### **Zahvalan sam na čemu?**

Stoje vaša zahvalnost dublja, to će vaš menadžer prije moći početi ostvarivati magiju na vašem poslu i to će magija biti djelotvornija. Moguće je da u jednom danu osjetite toliko veliku zahvalnost za svoj posao da ćete vidjeti kako se vaše okolnosti odmah poboljšavaju. Do povoljnih promjena ne dolazi slučajno. Tu je jednostavno riječ o magijskoj moći zahvalnosti!

Ako ovu vježbu radite tijekom vikenda ili dok niste na poslu, umjesto nje napravite vježbu za sljedeći dan, a onda prvi dan kad se vratite na posao napravite ovu vježbu koja djeluje poput magije.

# Magična vježba broj 6

## *Djeluje poput magije*

1. Ponovite prva tri koraka magične vježbe broj 1 — osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova i zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis, recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, te osjetite zahvalnost zbog svakog blagoslova.
2. Dok ste danas na poslu, zamislite da imate nevidljivog menadžera koji vas posvuda prati i zapisuje svaki put kad otkrijete nešto na čemu ste zahvalni. Vaš je današnji zadatak da pronađete što više toga na čemu možete biti zahvalni.
3. Vaš menadžer treba zapisati svaki put kad pronađete nešto na čemu ste zahvalni te kad kažete: Zahvalan sam na čemu? uz te riječi osjećajte što dublju zahvalnost.
4. Neposredno prije odlaska na spavanje uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, osjećajući zahvalnost prema onome najboljem što vam se dogodilo tijekom dana.

7 dan

# ČAROBNI NAČIN ZA OSLOBAĐANJE OD NEGATIVNOSTI

*»Zahvalan čovjek je zahvalan bez obzira na okolnosti.«*

BAHA'U'LLAH (1817 -1892.)  
PERZIJSKI OSNIVAČ VJERE BAHAI

Bilo da imate problema u odnosu, osjećate financijski pritisak, bolesni ste ili imate problema na poslu, negativne se situacije pojavljuju zbog dugotrajnog razdoblja u kojemu niste osjećali zahvalnost. Ako nismo zahvalni za sve što imamo u svom životu, te stvari nenamjerno uzimamo zdravo za gotovo. Takav je stav najveći uzrok negativnosti, jer kad stvari uzimamo zdravo za gotovo, zauzvrat ne dajemo zahvalnost te zaustavljamo djelovanje magije u svom životu. Kao što zahvalnost prema drugima uvijek vodi do magičnog poboljšanja našeg života, tako i uzimanje stvari zdravo za gotovo uvijek vodi do pogoršanja.

Jeste li zahvalni za svoje zdravlje kad ste zdravi? Ili svoje zdravstveno stanje primjećujete samo kad se razbolite ili vas nešto boli? Jeste li svakog dana zahvalni za svoj posao ili ga cijenate tek onda kad saznate da biste mogli ostati bez njega? Jeste li zahvalni na svojoj plaći svaki put kad je primite ili je uzimate zdravo za gotovo? Jeste li zahvalni na svojim najdražima kad stvari idu kao podmazane, ili s drugim ljudima razgovarate o njima samo kad se pojave problemi? Jeste li zahvalni kad vam je automobil u voznom stanju? Ili o njemu razmišljate samo kad se nešto pokvari?

Jeste li svakog dana zahvalni na tome što ste živi? Ili i svoj život uzimate zdravo za gotovo?

Kad stvari uzimate zdravo za gotovo, to će vas navesti da počnete prigovarati, gajite negativne misli i izgovarate negativne riječi. Stoga kad se žalite, prema zakonu privlačnosti u svoj život morate privlačiti još više stvari na koje se možete žaliti!

Ako se žalite zbog vremena, prometa, šefa, supružnika, obitelji, prijatelja, nepoznatih ljudi, čekanja u redovima, računa, gospodarstva ili cijena, tada niste zahvalni; sa svakim prigovorom svoj život iz bajke sve dalje odgurujete od sebe.

Sad vam je jasno da prigovaranje, negativne riječi i misli te uzimanje stvari zdravo za gotovo zaustavljaju protok dobrih stvari u vašem životu. Sad vam je jasno kad nešto krene naopako u vašem životu, to znači da ste nenamjerno bili nezahvalni. Ako ste zahvalni, nije moguće imati negativan stav. Ako ste zahvalni, nije moguće kritizirati i okrivljavati sve oko sebe. Ako ste zahvalni, nije moguće osjećati tugu ili gajiti bilo kakve negativne osjećaje. Najbolje od svega je to što vam neće trebati dugo da

pomoću osjećaja zahvalnosti preobrazite svoje negativne situacije. Negativne će situacije nestati kao tračak dima — kao da ste zamahnuli čarobnim štapićem!

Koliko god vam to moglo biti teško, u negativnoj situaciji najprije morate potražiti nešto na čemu možete biti zahvalni. Bez obzira na to koliko loše stvari stoje, uvijek možete pronaći nešto zbog čega možete osjetiti zahvalnost, osobito ako ste svjesni da će vaša zahvalnost na čaroban način preobraziti svaku negativnu okolnost. Walt Disney, koji je poznao istinsku magiju života, u filmu Pollyanna pokazao nam je kako se to radi.

Disneyev film Pollyanna iz 1960. godine prikazao je igru »Radujem se«, koja je imala dubok utjecaj na mene dok sam bila dijete. Tu sam igru radovanja igrala tijekom cijelog djetinjstva i tinejdžerskih godina. Smisao je u tome da potražite što više stvari koje vas mogu obradovati, osobito u nekoj negativnoj situaciji. Ako u negativnoj situaciji potražite stvari koje vas mogu obradovati (ili one na kojima možete biti zahvalni), rješenja se pojavljuju sama od sebe!

Walt Disney je u Pollyanni pokazao magijsku moć zahvalnosti, a tisućama godina prije Buda je pokazao kako možemo koristiti tu istinu magijsku moć kad je rekao:

*»U stanimo i budimo zahvalni, jer ako danas i nismo mnogo toga naučili, naučili smo barem nešto, a ako nismo naučili ništa, barem se nismo razboljeli, a ako smo se razboljeli, barem nismo umrli — stoga budimo zahvalni.«*

GAUTAMA BUDA (oko 563.-483. god. pr. n. e.)  
UTEMELJITELJ BUDIZMA

Neka vas Budine riječi nadahnu! Danas se usredotočite na jedan problem ili jednu negativnu situaciju u svom životu koju biste najviše od svega željeli razriješiti te potražite u njima deset stvari na kojima možete biti zahvalni. Znam da bi vam moglo biti teško započeti takvu vježbu, ali Buda nam pokazuje kako to možemo napraviti. Na svom računalu ili u dnevniku zahvalnosti sastavite popis od deset stvari.

Vaš bi problem, primjerice, mogla biti nezaposlenost. Usprkos svemu što ste poduzeli, još niste pronašli posao. Da biste na čaroban način promijenili tu situaciju, morate koncentrirano raditi vježbu zahvalnosti. Evo nekoliko primjera onoga što biste mogli reći:

- Vrlo sam zahvalna na tome što tijekom ovog razdoblja imam više vremena za svoju obitelj.
- Zahvalan sam što mi je zbog slobodnog vremena koje imam život sad mnogo bolje organiziran.
- Zahvalna sam što sam gotovo cijelog života bila zaposlena i što imam dovoljno iskustva.
- Uistinu sam zahvalan što sam sad prvi put ostao bez posla.

- Zahvalna sam što posvuda oko mene ima dovoljno posla, a svakog se dana otvaraju nova radna mjesta.
- Zahvalan sam za sve ono što sam naučio podnoseći molbe za različite poslove i odlazeći na razgovore.
- Zahvalan sam što sam zdrav i mogu raditi.
- Zahvalna sam na ohrabrenju i podršci koje mi pruža moja obitelj.
- Zahvalan sam što sam se mogao odmoriti, jer mi je to bilo potrebno.
- Zahvalna sam što sam, izgubivši posao, shvatila koliko mi posao znači. To nikad prije nisam shvatila.

Ako je nezaposlena osoba zahvalna, privući će različite okolnosti i njezina se trenutačna situacija mora promijeniti na čaroban način te će se i promijeniti.

Moć zahvalnosti veća je od bilo koje negativne situacije. Bezbroj je načina na koje se negativna situacija može promijeniti. Trebate samo primjenjivati zahvalnost i vidjet ćete kako magija djeluje!

Uzmimo drugi primjer — sina čiji je odnos s ocem problematičan. Sin ima osjećaj, da što god napravio, nikad nije bio dovoljno dobar za svog oca.

- Zahvalan sam što je većina odnosa u mom životu uistinu dobra.
- Zahvalan sam svom ocu što lako naporno radi da se mogu školovati, što on nije imao priliku.
- Zahvalan sam svom ocu što je uzdržavao našu obitelj tijekom mog djetinjstva, jer tada nisam imao pojma koliko je naporno morao raditi i koliko je novca bilo potrebno da bi se uzdržavala obitelj.
- Zahvalan sam svom ocu na tome što me je, dok sam bio dijete, svake subote vodio na košarku.
- Zahvalan sam što moj otac sad više nije onako strog prema meni kao što je bio prije.
- Zahvalan sam što moj otac brine o meni, jer ne bi bio strog da mu nije stalo do mene.
- Zahvalan sam što sam u svom odnosu s ocem naučio da trebam biti suosjećajni i pun razumijevanja prema svojoj djeci.
- Zahvalan sam svom ocu što mi je pokazao koliko je ohrabrenje važno ako želim odgojiti sretnu i samopouzdanu djecu.
- Zaista sam zahvalan kad se otac i ja možemo zajedno nasmijati. Neki ljudi to nikad nisu doživjeli jer nisu imali oca. Oni koji su izgubili oca nikad više neće imati priliku nasmijati se s njim.
- Istinski sam zahvalan što imam oca, jer je usprkos svim teškim razdobljima, bilo i lijepih trenutaka, a u budućnosti će ih biti još više.

Zbog sinovog iskrenog osjećaja zahvalnosti, poboljšat će se njegov odnos s ocem. Sin je promijenio način razmišljanja i osjećaje prema ocu, što samo po sebi mijenja ono što od oca dobiva. Kako je sin zahvalan u mislima, na energetskoj i kvantnoj razini, njegova zahvalnost će na čaroban način djelovati na njegov odnos s ocem. Prema zakonu privlačnosti, ako sin osjeća zahvalnost, mora primiti daleko bolji odnos s ocem i njihov se odnos odmah počinje poboljšavati.



Zapamtite, prema onome što osjećate i sami možete procijeniti na koji način djeluje zahvalnost. Kad počnete izražavati zahvalnost, trebali biste se osjećati daleko bolje. Prvi dokaz djelovanja čarobne moći zahvalnosti je poboljšanje vašeg raspoloženja, stoga, kad se osjećate bolje u pogledu neke situacije, znate da će se stvari poboljšati i da će se pojaviti rješenje. Odgovor na svaku negativnu situaciju koju želite poboljšati sastoji se u tome da na nju usmjerite koncentriranu zahvalnost sve dok se iznutra ne počnete osjećati bolje. Tada ćete uvidjeti kako magija stvara čuda i u vanjskom svijetu.

Dok sastavljate popis na sljedeći način, navedite deset stvari na kojima ste zahvalni:

*Duboko sam zahvalna na \_\_\_\_\_.*

*Ili, Istinski sam zahvalan zbog \_\_\_\_\_.*

Rečenicu završite navodeći ono na čemu ste zahvalni. Ako vam je tako jednostavnije, možete koristiti i metodu Walta Disneyja za ostvarivanje magične moći zahvalnosti:

*Radujem se što \_\_\_\_\_.*

Rečenicu završite navodeći ono što vas raduje.

Kad ste naveli deset stvari na kojima ste zahvalni, završite vježbu čarobnog načina za oslobađanje od negativnosti tako što ćete napisati:

***Hvala ti, hvala ti, hvala ti na savršenom rješenju.***

Pokušajte proživjeti samo ovaj jedan dan a da ne kažete ništa negativno. To bi moglo biti teško, ali pokušajte vidjeti možete li izdržati samo jedan dan. Za to postoji važan razlog, jer većina ljudi uopće i ne zna koliko često izgovara negativne riječi, ali kad cijeli dan pazite što govorite, počete shvaćati zašto je to toliko važno. Zapamtite, negativnost i prigovaranje donose vam samo još više istih takvih stvari, a ako ste svjesni onoga što govorite, možete se zaustaviti i odlučiti želite li uistinu posljedice onih riječi koje namjeravate izgovoriti. Navodimo čarobni pojas za spašavanje za koji se možete uhvatiti kad shvatite da razmišljate ili izgovarate nešto negativno. Odmah zastanite i recite:

Ali moram reći da sam uistinu zahvalna za \_\_\_\_\_.

Rečenicu završite izgovarajući nešto — bilo što — na čemu ste zahvalni. Ponesite sa sobom taj čarobni pojas za spašavanje i uhvatite se za njega kad god vam je potreban.

Ako se u budućnosti pojavi neki sitniji problem ili problematična situacija, sjetite se da vatru koja se razbuktava možete ugaziti riječima zahvalnosti još i prije nego što se rasplamsa. Istodobno ćete potaknuti čaroliju u svom životu!

# Magična vježba broj 7

## *Čarobni način za oslobađanje od negativnosti*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti te svaki put osjetite što dublju zahvalnost.
2. Odaberite jedan problem ili negativnu situaciju iz svog života koje biste najviše željeli razriješiti.
3. Zapišite deset stvari na kojima ste zahvalni u toj negativnoj situaciji.
4. Na kraju popisa napišite:

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti na savršenom rješenju.*

5. Samo tijekom današnjeg dana pokušajte govoriti samo pozitivne stvari. Zamijetite li da razmišljate ili govorite nešto negativno, uhvatite se za svoj čarobni pojas za spašavanje. Odmah se zaustavite i recite: Ali moram reći da sam uistinu zahvalna na \_\_\_\_\_.
6. Neposredno prije odlaska na spavanje uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi hvala ti, hvala ti, za ono najbolje što vam se tijekom dana dogodilo.

## 8 dan

# ČAROBNI SASTOJAK

*»Zahvalno srce uvijek živi uobilju.«*

W. J. CAMERON (1879 —1953.)  
NOVINAR I PODUZETNIK

Izražavanje zahvalnosti za hranu prije jela tradicija je koje se ljudi pridržavaju tisućama godina, a potječe još od drevnih Egipćana. Zbog užurbanog načina života u 21. stoljeću ljudi najčešće ne odvajaju vrijeme da bi izrazili zahvalnost prije obroka. No, ako primjenjujete jednostavan čin objedovanja kao priliku da budete zahvalni, to će neizmjereno povećati magiju u vašem životu!

Ako se prisjetite nekog trenutka kad ste bili uistinu gladni, sjetit ćete se i toga da niste mogli normalno razmišljati i funkcionirati, osjećali ste se slabo, možda ste počeli i drhtati, misli su vam bile zbrkane i bili ste neraspoređeni. Takve ste posljedice osjećali već i samo nakon nekoliko sati što niste jeli! Hrana vam je potrebna da biste živjeli, razmišljali i osjećali se dobro, stoga na njoj itekako možete biti zahvalni.

Da biste prema hrani osjećali još veću zahvalnost, na trenutak razmislite o svim onim ljudima koji su pridonijeli tome da imate što jesti. Da biste mogli jesti svježe voće i povrće, uzgajivači su morali zasaditi i odnjegovati voće i povrće, stalno ga zalijevajući i štiteći tijekom dugog vremenskog razdoblja, sve dok nije bilo spremno za branje. Netko je morao i ubrati, spakirati i transportirati preko velikih udaljenosti vozeći i noću i danju — svi oni su radili u savršenom skladu kako biste mogli dobiti svježe proizvode koji su vam dostupni cijele godine.

Razmislite o proizvodnji mesa, o ribarima, mljekarima, uzgajivačima kave i čaja te o svim proizvođačima zapakirane hrane koji neumorno rade kako bi proizveli hranu koju jedemo. Svjetska proizvodnja hrane je izuzetno organiziran posao koji se odvija svakog dana i kad pomislite koliki broj ljudi je uključen u održavanje svjetskih zaliha hrane i pića u trgovinama, restoranima, supermarketima, lokalima, zrakoplovima, školama, bolnicama i svakom domu na planetu, neshvatljivo je što to sve uopće funkcionira.

Hrana je dar! Hrana je dar prirode, jer ne bismo imali što jesti da nam priroda ne pruža tlo, hranjive tvari i vodu za uzgoj hrane. Da nema vode, ne bi bilo ni hrane, vegetacije, životinja ili ljudskog života. Vodu koristimo za pripremu obroka, uzgoj hrane, održavanje vrtova, za korištenje u kupaonicama, održavanje svakog vozila koje se kreće, za korištenje u bolnicama, u proizvodnji, 11 rudarstvu, transportu, gradnji cesta, izradi odjeće i svakog proizvoda i aparata na planetu, za izradu plastike, stakla i metala, za proizvodnju lijekova koji nam spašavaju život, za gradnju kuća te svih

ostalih zgrada i struktura. Voda održava naše tijelo na životu. Voda, voda — čudesna voda!

*»Ako na našem planetu postoji magija, ona se krije u vodi.«*

LOREN EISELET (1907.-1977.)  
ANTROPOLOGINJA I AUTORICA KNJIGA O PRIRODOSLOVLJU

Što bi bilo s nama da nemamo hrane i vode? Jednostavno ne bismo ni postojali. Ne bi postojali ni članovi naše obitelji ili prijatelji. Ne bismo danas bili ovdje niti bismo imali budućnost. No, ipak živimo ovdje, na ovom prekrasnom planetu, zajedno, živimo život ispunjen izazovima i zanosnom radošću, zahvaljujući tome što nam je priroda poklonila darove hrane i vode/ Kad prije nego što nešto pojedete ili popijete izgovorite jednostavne, čarobne riječi hvala ti, to je čin poštovanja i zahvalnosti za čudo hrane i vode.

Nevjerojatno je to što, kad ste zahvalni na hrani i vodi, ta zahvalnost ne utječe samo na vaš život, nego istodobno utječe i na svjetske zalihe hrane i vode. Ako dovoljan broj ljudi osjeća zahvalnost za hranu i vodu, to bi zapravo moglo pomoći ljudima koji gladuju i žive u bijedi. Prema zakonu privlačnosti i Newtonovu zakonu akcije i reakcije, čin masovne zahvalnosti mora proizvesti jednako masovnu reakciju, koja će promijeniti okolnosti nestašice hrane i vode za svakog čovjeka na planetu.

Osim toga, vaša zahvalnost na hrani i vodi održava magiju prisutnu i u vašem životu, magiju koja tka svoju prekrasnu zlatnu nit kroz sve što vam je dragocjeno, sve što volite i sve o čemu sanjate.

U davnim vremenima ljudi su vjerovali da blagoslivljanje hrane i vode sa zahvalnošću pročisti ono što su blagoslovili, a kad proučite teorije i otkrića do kojih je nedavno došla kvantna fizika, kao što je učinak promatrača, ti su ljudi iz davnine vjerojatno i bili u pravu. Učinak promatrača u kvantnoj fizici odnosi se na promjene koje čin promatranja ima na sve ono što promatramo. Zamislite što bi to značilo kad bi izražavanje zahvalnosti za hranu i piće promijenilo njihovu energetska strukturu i pročistilo ih tako da sve što jedete i pijete donosi dobrobit vašem organizmu?

Jedan od načina na koji možete doživjeti magiju zahvalnosti usmjerenu na hranu i piće jest da uistinu uživajte u onome što jedete i pijete. Kad uživajte u hrani ili piću, vi ih poštujete i zahvalni ste. Sljedeći put kad ste usred obroka ili pijete nešto, pokušajte malo eksperimentirati — kad uzmete zalogaj hrane, koncentrirajte se na okus u ustima ili na okus tekućine prije nego što ih progutate. Otkrit ćete da okusi kao da eksplodiraju kad se usredotočite na hranu ili piće te kad uživajte u njima, a kad niste usredotočeni, okusi postaju mnogo slabiji. Vaša energija usredotočenosti i zahvalnosti istoga trenutka poboljšava okus!

Prije nego što danas nešto pojedete ili popijete, bilo daje to obrok, voće ili užina, ili voda, na trenutak pogledajte to što namjeravate pojesti ili popiti te u mislima ili na glas izgovorite čarobne riječi hvala ti! Ako možete, uzmite samo jedan zalogaj, tako da uistinu osjetite okus. Time će se povećati ne samo vaše uživanje nego ćete osjetiti još dublju zahvalnost.

Možete pokušati i nešto što i sama radim, jer mi to pomaže da osjetim još veću zahvalnost. Kad izgovorim čarobne riječi, mahnem prstima iznad hrane ili pića, kao da sam ih posipala čarobnim prahom, zamišljajući kako čarobni prah istoga trenutka pročišćuje sve što dodirne. Taj čin mi pomaže da uistinu osjetim kako je zahvalnost čarobni sastojak koji želim dodati svemu što jedem i pijem! Ako vam se čini djelotvornije, možete zamisliti d; i u ruci držite posudu s čarobnim prahom te da čarobni prah posipate po hrani prije nego što je pojedete, kao i po svakom piću.

Ako u bilo kojem trenutku dana zaboravite izgovorili čarobne riječi, hvala ti, prije nego što nešto pojedeneh popijete, sklopite oči čim se prisjetite, vratite se u mislima u trenutak prije nego što ste počeli jesti ili piti te izgovorite čarobne riječi. Ako više puta dnevno zaboravite izraziti zahvalnost na hrani i piću, tada ovu istu vježbu napravite idući dan. Ne možete si dopustiti i da propustite nijedan jedini dan u ovom stvaranju zahvalnosti — o tome ovisi ostvarenje vaših snova!

Kad ste zahvalni za jednostavne stvari u životu, kao što su hrana i voda, to je jedan od najdubljih izraza zahvalnosti, a kad uspijete osjetiti taj stupanj zahvalnosti, vidjet ćete da će se vaš život magično promijeniti.

## Magična vježba broj 8

### *Čarobni sastojak*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova kažite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost.
2. Prije nego što danas nešto pojedete ili popijete pogledajte to što namjeravate uzeti i u mislima ili na glas izgovorite čarobne riječi, hvala ti! Ako želite, svoju hranu i piće možete poprskati čarobnim prahom.

Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, zahvaljujući na onome najboljem što vam se danas dogodilo.

## 9 dan

# MAGNET ZA NOVAC

*»Život nam postaje bogat samo kad smo zahvalni.«*

DIETRICH BONHOEFFER (1906.—1945.)  
LUTERANSKI PASTOR

Zahvalnost je bogatstvo, a prigovaranje je siromaštvo. To je zlatno pravilo cijelog vašeg života, bilo daje riječ o zdravlju, poslu, odnosima ili novcu. Što ste zahvalniji za novac koji imate, čak i ako ga nemate osobito puno, to ćete primiti veće bogatstvo. Što se više žalite zbog novca, to ćete biti siromašniji.

Današnja magična vježba u čin zahvalnosti preobražava najveće razloge zbog kojih se ljudi žale u pogledu novca i stoga ima dvostruko veću moć promijeniti vašu financijsku situaciju. Prigovore, od kojih postajete još siromašniji, zamjenjuje zahvalnošću, koja vam na čaroban način donosi bogatstvo.

Većina ljudi i ne pomišlja da prigovaraju zbog novca, ali ako nemaju novca, žalit će se, a da toga nisu ni svjesni. Prigovaramo i u mislima i riječima, a većina ljudi nije ni svjesna velikog dijela vlastitih misli. Svaki prigovor, negativna, ljubomorna ili zabrinuta misao ili riječ o novcu doslovno stvara siromaštvo. Dakako, najviše prigovaramo kad moramo nešto platiti.

Ako nemate dovoljno novca, plaćanje računa može biti nešto najteže što morate napraviti. Može vam se učiniti da računa imate više nego novca kojima ih trebate platiti. No, ako prigovarate zbog računa, tada zapravo prigovarate zbog novca, a prigovaranje vas zadržava u siromaštvu.

Ako nemate dovoljno novca, ni u snu ne biste osjećali zahvalnost prema računima, ali upravo to morate osjetiti da biste u životu imali više novca. Da biste živjeli bogatim životom, morate biti zahvalni na svemu što ima veze s novcem, a prigovaranje zbog računa nije oblik zahvalnosti. Morate postupati posve suprotno, odnosno biti zahvalni na stvarima ili uslugama koje ste primili od onih koji su vam poslali račun. To je nešto posve jednostavno, ali imat će neizmjeran utjecaj na financijsku situaciju u vašem životu. Doslovce ćete postati magnet za novac!

Da biste bili zahvalni za račune, razmislite koliko ste koristi imali od usluge ih robe za koje plaćate. Ako plaćate najamninu ih hipoteku, budite zahvalni što imate dom i živite u njemu. Sto biste napravili kad biste dom mogli imati samo tako da uštedite novac i platite ga gotovinom? Sto bi se dogodilo kad ne bi postojale banke koje vam daju kredit ih kad ne bi postojali stanovi koje možete unajmiti? Većina ljudi živjela bi na ulici, stoga budite zahvalni na bankama i na ljudima koji su vam iznajmili stan, jer oni su vam omogućili da živite u domu ili u stanu.

Ako plaćate račune za plin ili struju, razmislite o grijanju ili klima uređajima koje imate, o toploj vodi za tuširanje te o svakom aparatu koji možete koristiti zbog tih usluga. Ako plaćate račun za telefon ili internet, zamislite koliko bi vam život bio težak kad biste morali otputovati do osobe s kojom želite popričati. Razmislite koliko ste puta mogli nazvati članove obitelji i prijatelje, slati i primati e-mailove ili istoga trenutka potražiti neke informacije na internetu samo zbog onih tvrtki koje vam pružaju takve usluge. Te su vam čudesne usluge nadohvat ruke, stoga budite zahvalni na njima, a budite zahvalni i tvrtkama koje imaju povjerenja u vas, jer vam svoje usluge pružaju i prije nego što platite za njih.

Otkako sam otkrila čudesnu moć zahvalnosti, na svakom računu koji plaćam napisala sam čarobne riječi: »Hvala ti plaćeno«, i nikad nisam propustila nijedan. Na početku, dok nisam imala novca za plaćanje računa, ipak sam koristila čarobnu moć zahvalnosti i umjesto tih riječi na računu bih napisala: »Hvala ti za novac.« Kad sam imala dovoljno za plaćanje računa, dodala bih: »Hvala ti — plaćeno.«

Danas ćete i vi napraviti isto. Uzmite sve račune koje još niste platili i poslužite se čarobnom moći zahvalnosti tako što ćete na njima napisati: »Hvala ti za novac«, osjećajući zahvalnost na tome što imate dovoljno novca da platite račune, bilo da ga stvarno imate ili ne. Ako većinu svojih računa primete i plaćate putem interneta, tada svaki primljeni račun prosljedite na vlastitu e-mail adresu, a u rubriku subject napišite krupnim, podebljanim slovima: **HVALA TI ZA NOVAC**.

Nakon toga pronađite deset računa koje ste platili i preko svakog od njih ispišite čarobne riječi: »Hvala ti plaćeno.« Dok pišete preko plaćenih računa, osjetite što dublju zahvalnost što ste imali dovoljno novca da platite taj račun. Sto veću zahvalnost možete usmjeriti na račune koje ste platili, to ćete na čaroban način poput magneta privući još više novca!

Od danas biste kao svoju redovnu naviku mogli prihvatiti ideju da se svaki put kad plaćate račun nakratko prisjetite sjajne usluge koju ste primili te da preko svakog računa napišete čarobne riječi: »Hvala ti — plaćeno.« Ako nemate dovoljno novca za plaćanje računa, iskoristite čarobnu moć zahvalnosti i napišite, »Hvala ti za novac«, te osjetite u sebi zahvalnost zato što imate novca za plaćanje računa!

Ako osjećate zahvalnost za novac kojim ste nešto platili, to vam jamči da ćete primiti još više novca. Zahvalnost je poput magnetske zlatne niti koja je povezana s vašim novcem, stoga kad nešto platite, novac vam se uvijek vraća — ponekad u istom iznosu, ponekad deset puta veći, ponekad i sto puta veći. Obilje koje primete zauzvrat ne ovisi o tome koliko novca dajete, nego koliko zahvalnosti osjećate. Dok plaćate račun od 200 kn mogli biste osjetiti toliku zahvalnost da zauzvrat dobijete tisuće kuna.

# Magična vježba broj 9

## *Magnet za novac*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite žaloste zahvalni. Ponovno pročitajte popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za taj blagoslov.
2. Uzmite račune koje još niste platili, iskoristite čarobnu moć zahvalnosti i preko svakog računa napišite: Hvala ti za novac. Osjetite zahvalnost što imate novca za plaćanje toga računa, bez obzira na to imate li ga ili nemate.
3. Uzmite deset računa koje ste već platili i preko svakog od njih napišite čarobne riječi: »Hvala ti — plaćeno.« Osjetite istinsku zahvalnost što ste imali dovoljno za plaćanje toga računa!
4. Prije nego što zaspate uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi hvala ti, za ono najbolje sto vam se danas dogodilo.



10 dan

## ČAROBNI PRAH ZA SVE

*»Nijedna dužnost nije veća od izražavanja zahvalnosti.«*

SVETI AMBROZIJE (340 — 397.)  
TEOLOG I KATOLIČKI BISKUP

Drevna duhovna učenja govore da nam se ono što od srca dajemo drugim ljudima vraća stostruko. Stoga budite zahvalni i recite hvala ti drugoj osobi za sve što primite od nje — ne samo što je to važno, nego je i prijeko potrebno za poboljšanje vašeg vlastitog života!

Zahvalnost je moćna energija i kamo god je usmjerite, onamo će i otići. Ako energiju zahvalnosti zamišljate poput svjetlucavog čarobnog praha, kad izražavate svoju zahvalnost drugoj osobi za nešto što ste primili od nje, vije doslovce posipavate tim čarobnim prahom! Moćna, pozitivna energija u čarobnom prahu stiže do osobe prema kojoj ste je usmjerili i utječe na nju.

Većina ljudi svakog je dana u kontaktu s drugim ljudima, bilo putem telefona, e-maila ili licem u lice na poslu, u trgovini, u restoranu, dizalu, autobusu ili vlaku, a u mnogim slučajevima ljudi s kojima se susrećemo zaslužuju našu zahvalnost, jer od njih nešto primamo.

Prisjetite se ljudi s kojima se najčešće susrećete i koji vam pružaju neku vrstu usluge, kao što su oni koji rade u trgovinama ili restoranima, kao što su vozači autobusa i taksija, ljudi koji rade s klijentima, čistači ili vaši kolege na radnom mjestu. Ljudi koji pružaju usluge daju dio sebe da bi vas uslužili, a vi primete njihove usluge. Ako ne kažete hvala ti na njihovoj usluzi, tada niste zahvalni i zaustavljate protok dobra kroz vlastiti život.

Prisjetite se radnika koji brinu o sigurnosti prijevoza, kao i onih koji nam omogućuju da imamo električnu struju, plin, vodu i sigurne ceste.

Prisjetite se čistača cijelog svijeta, koji čiste naše ulice, javne zahode, vlakove, autobuse, zrakoplove, bolnice, restorane, supermarkete i uredske zgrade. Ne možete se osobno zahvaliti svima, ali ih možete posipati čarobnim prahom tako što ćete reći hvala ti kad sljedeći put prođete pokraj nekoga od njih. Možete biti zahvalni kad sljedeći put sjednete za svoj čist radni stol, ili dok hodate čistim pločnikom ili preko uglačanog poda.

Kad ste u lokalu ili restoranu, posipajte čarobnu prašinu oko sebe govoreći hvala ti svakom konobaru i konobarici koji vas poslužuju. Kad vam obrišu stol, pruže jelovnik, prime vašu narudžbu, napune vam čašu vodom, posluže obrok koji ste naručili, raščiste

stol, donesu račun i vrate vam ostatak novca, sjetite se svaki put reći hvala ti. Ako ste na blagajni u trgovini ili supermarketu, posipajte čarobni prah oko sebe i blagajnici recite hvala ti.

Ako putujete zrakoplovom, posipajte čarobni prah oko sebe govoreći hvala ti ljudima koji su vam prodali kartu, zaštitarima, stjuardesama koje vas dočekuju kad se ukrcate i pilotima. Za vrijeme leta zahvalite stjuardesi ili stjuardu kad god vam učine neku uslugu. Posluživanje pića i hrane, odnošenje vašeg tanjura ili smeća jest usluga. Zrakoplovna tvrtka vam uvijek zahvali kad letite s njom, pilot vam zahvali, kao i posada, pa i vi učinite isto i zahvalite njima dok se iskrcavate. Svaki put kad vaš zrakoplov uzleti i spusti se na odredištu recite hvala ti, jer je pravo čudo i sama činjenica da možete letjeti!

Budite zahvalni ljudima koji vam pomažu u poslu, bilo da su to administratori, recepcionari, osoblje u kantini, čistači, prodavači ili vaši kolege. Sve ih posipajte čarobnim prahom govoreći hvala ti! Svi vam oni čine usluge i zauzvrat zaslužuju vašu stalnu zahvalnost.

Pomoćnici u trgovinama, konobari i konobarice vrlo naporno rade uslužujući druge. Odabrali su služiti drugim ljudima, što znači da se susreću s različitim ljudima i raspoloženjima, uključujući i nezahvalne ljude. Sljedeći put kad vas druga osoba usluži, sjetite se da je ona nečija draga kći ili sin, nezamjenjiv brat ili sestra, nečija majka ili nečiji otac, voljeni i obožavani partner ili prijateljica te da zaslužuje vašu ljubaznost i strpljivost.

Ponekad možete susresti neku osobu iz uslužnih djelatnosti koja je nepristojna prema vama ili vam ne pruža pažnju koju prema vlastitom mišljenju zaslužujete. Tada će vam možda biti teže izraziti zahvalnost, ali vaša zahvalnost ne smije ovisiti o ponašanju druge osobe. Odlučite da ćete biti zahvalni bez obzira na sve! Odlučite da će u vašem životu, bez obzira na sve, djelovati magija! To bi vam moglo pomoći da se prisjetite kako ne znate kroz kakve teškoće ljudi prolaze u trenutku kad ste se susreli s njima. Možda se ne osjećaju dobro, možda su upravo izgubili voljenu osobu, možda im se raspao brak, možda su u očajnoj situaciji ili na prekretnici svog života. Vaša zahvalnost i ljubaznost mogli bi biti nešto najčarobnije što im se toga dana dogodilo.

*»Budi ljubazan, jer svi koje susretneš vode tešku bitku.«*

FILON ALEKSANDRIJSKI (oko 20. GOD. PR. N. E. - 50. GOD. N. E.)  
FILOZOF

Ako nekome putem telefona zahvalite na pomoći, nemojte te riječi samo nemarno dobaciti, nego navedite i razlog zbog kojeg ste zahvalni. Primjerice: »Hvala ti što si mi pomogao.« »Hvala ti što si se toliko namučila zbog mene.« »Hvala ti što si mi posvetio toliko vremena.« »Hvala ti što si riješila moj problem. Zaista sam ti zahvalna.«

Zapanjit će vas reakcije drugih ljudi na ove jednostavne riječi, jer će osjetiti vašu iskrenost.

Kad nekome osobno kažete hvala ti, pogledajte tu osobu u oči. Ako je ne pogledate izravno, neće osjetiti vašu zahvalnost, niti primiti vaš čarobni prah. Ako hvala ti izgovorite gledajući na drugu stranu, ili kad spustite pogled ili dok razgovarate putem mobitela, propustit ćete priliku da pomognete toj osobi i da promijenite vlastiti život, jer niste uistinu iskreni.

Prije dvije godine u jednoj sam trgovini kupovala dar za svoju sestru. Pomoćnica u trgovini koja me je posluživala saslušala me dok sam objašnjavala što tražim, a onda se upustila u potragu za savršenim darom, kao daje bila riječ o njezinoj sestri! Dok mi je predavala vrećicu sa savršenim, prekrasno zamotanim darom, primila sam poziv na mobitelu. Bila sam na kraju razgovora kad sam se našla na izlazu iz trgovine i iznenada me obuzeo nemir. Odmah sam se vratila do prodavačice koja mi je pomogla i ne samo što sam joj zahvalila, nego sam joj rekla i zbog čega sam joj zahvalna te koliko cijenim sve što je učinila za mene. Obasula sam je čarobnim prahom zahvalnosti! Oči su joj se ispunile suzama, a na licu joj se pokazao širok osmijeh!

Svaka akcija izaziva jednaku reakciju. Ako ste uistinu zahvalni dok nekome govorite hvala ti, druga će osoba to osjetiti, a vi ne samo što ste usrećili drugu osobu, nego će vas vlastita zahvalnost ispuniti neopisivom radošću. Toga sam dana iz trgovine izašla presretna.

Čarobni prah ne koristim samo za ljude koji mi pružaju određene usluge, nego u najrazličitijim situacijama. Dok se opraštam s kćeri kad odlazi kući, osjećam zahvalnost za to što će sigurno putovati i mahnem joj, zamišljajući kako čarobnim prahom zasipam nju i njezin automobil. Ponekad čarobni prah posipam po svom računalu prije nego što se upustim u novi projekt ili ga posipam ispred sebe prije nego što uđem u trgovinu u potrazi za nečim posebnim što mi je potrebno. Moja kći koristi čarobni prah dok vozi, a ako uoči drugog vozača koji izgleda kao daje pod stresom i prebrzo vozi, posipa čarobni prah i po njemu da bi se bolje osjećao i sretno stigao na odredište.

Danas čarobni prah zahvalnosti ponesite sa sobom da zasipate ljude koji vam pružaju usluge i potražite svaku prigodu da to učinite govoreći hvala ti. Danas zahvalite barem desetero ljudi koji vam pružaju različite usluge. Nije važno ako nemate priliku to učiniti osobno; možete u mislima odati priznanje ljudima od čijih usluga imate korist. Čarobni prah će stići do njih. Primjerice, možete reći u sebi:

Uistinu sam zahvalna čistačima koji rade rano ujutro kako hi ulice svakog dana bile čiste. Nikad zapravo nisam razmišljala o tome koliko sam im zahvalna na njihovu radu, koji obavljaju svakog dana. Hvala vam.

Svakako pamтите kolikom ste se broju ljudi iz uslužnih djelatnosti zahvalili, tako da znate kad ste došli do broja deset i sve ih zasipali čarobnim prahom. Ako zamišljate da svjetlucavi čarobni prah zasipa ljude dok im zahvaljujete, dobili ste uvid u ono što se snagom zahvalnosti uistinu događa u nevidljivom carstvu. Dok zamišljate tu sliku,

ona će vam pomoći da povjerujete i postanete svjesni kako čarobni prah zahvalnosti uistinu stiže do ljudi te da će im pomoći da poboljšaju svoj život. Svaki put kad čarobni prah posipate po nekome, on se vraća k vama, u vaš vlastiti život.

Ako danas ostajete kod kuće, tada sjednite te na papir ili na računalo zapišite sve one slučajeve u kojima su se ljudi iz uslužnih djelatnosti potrudili učiniti nešto za vas. Možda ste s nekim razgovarali telefonom ili je neki prodavač dao sve od sebe da vam pomogne. Možda vam je poštar učinio uslugu, a možda su to učinili smetlari, tvrtke koje se bave recikliranjem ili prodavačica u obližnjoj trgovini. Sastavite popis od deset slučajeva u kojima su vam ljudi iz uslužnih djelatnosti pomogli te svakome od njih pošaljite čarobni prah, izgovarajući hvala ti.

### **Magijski podsjetnik**

Danas pročitajte sutrašnju vježbu, jer vježba za 11. dan počinje čim se probudite.

## Magična vježba broj 10

### *Čarobni prah za sve*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zaitoste zahvalni. Ponovno pročitajte popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost na tom blagoslovu.
2. Danas čarobnim prahom zasipajte desetero ljudi koji vam pružaju različite usluge, ili tako što ćete im osobno zahvaliti ili tako što ćete im zahvaliti u mislima. Osjetite zahvalnost prema njima zbog usluga koje vam čine!
3. Neposredno prije nego što večeras odete na spavanje, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.
4. Danas pročitajte sutrašnju vježbu, jer vježba za 11. dan počinje čim se probudite.

11 dan

## ČAROBNO JUTRO

*»Kad ujutro ustaneš, pomisli samo kolika je to povlastica što si živ, što možeš razmišljati, uživati i voljeti.«*

MARKO AURELIJE (121.-180.)  
RIMSKI CAR

Najlakši i najjednostavniji način na koji se možete pobrinuti da vam dan koji je pred vama bude ispunjen magijom jest da vam jutro bude ispunjeno zahvalnošću. Kad zahvalnost postaje dio svakog vašeg jutra, osjetit ćete i vidjeti čarobne dobrobiti tijekom cijelog dana.

Svako je jutro prepuno mogućnosti za zahvaljivanje, a to vas neće usporiti niti ćete za zahvaljivanje morati odvojiti 1 neko posebno vrijeme, jer zahvaliti možete sasvim prirodno, dok obavljate svoje uobičajene poslove. To što će vam jutro biti ispunjeno zahvalnošću ima još jednu prednost, jer je jutro razdoblje kad sebi možete nanijeti najveću štetu, ako gajite negativne misli, a da toga niste ni svjesni. Kad su vam misli usmjerene na traženje prilika za izražavanje zahvalnosti, nema mjesta za štetne, negativne misli. Nakon takvog jutra tijekom dana ćete biti mnogo sretniji i samopouzdaniji, a i cijeli će vam dan biti sjajan — i vidjet ćete kako se magija odvija pred vašim vlastitim očima!

Kad se danas probudite, prije nego što ustanete, prije nego bilo što napravite, izgovorite čarobne riječi hvala ti. Recite hvala ti zbog toga što ste živi i zbog toga što imate još jedan dan pred sobom. Vaš je život dar i svaki je dan dar, a kad uistinu razmislite o tome, neshvatljivo je što se bilo koji čovjek može probuditi, a da ne izrazi zahvalnost na novom danu. Mislite li da novi dan nije ništa posebno, tada samo pokušajte propustiti jedan od njih! Nije važno koliko vam se spava, je li vas probudila budilica ili ste ostali duže spavati zato stoje vikend. Istoga trenutka kad se probudite, izgovorite čarobne riječi hvala ti na novom danu svog života.

Recite hvala ti na ugodnom noćnom snu koji ste primili. Jeste li među onim sretnicima koji spavaju u krevetu s čistim plahtama i jastukom? Hvala ti! Kad spustite noge na pod, recite hvala ti. Imate li kupaonicu? Hvala ti! Možete li otvoriti slavinu za vodu i svakog jutra istog trenutka vam poteče svježa, čista voda? Hvala ti! Zamislite sve one ljude koji su kopali kanale i postavljali cijevi diljem vaše zemlje, kroz vaš grad i u svim ulicama do vašeg doma kako biste vi mogli otvoriti slavinu i imati prekrasnu, čistu, toplu vodu. Hvala ti! Dok uzimate četkicu i pastu za zube, recite hvala ti! Da nema njih, dan vam ne bi počeo tako ugodno. Hvala ti za ručnike, sapun, zrcalo i sve ostalo vi kupaonici što koristite da biste bili svježi, budni i spremni za novi dan.

Dok se odijevate, prisjetite se koliko ste sretni što imate odjeću između koje možete birati i koju možete odjenuti. Hvala ti! Prisjetite se koliko je ljudi zacijelo sudjelovalo u izradi svih komada odjeće koju odijevate i nosite tijekom jednog dana. Vrlo je vjerojatno da je ta odjeća stigla iz različitih zemalja diljem planeta. Hvala roma/imate li cipele? Pravi ste sretnici! Zamislite kakav bi vam bio život bez njih. Hvala ti za cipele!

*»Oduvijek me oduševljavala mogućnost novog dana, novog pokušaja, još jednog početka, s možda zrncom magije koje me čeka negdje nakon jutro.«*

B. PRIESTLHT (1894.-1984.)  
PISAC I DRAMATIČAR

Današnji dan učinite što ljepšim tako što ćete svjesno izražavati zahvalnost i unijeti magiju u uobičajene jutarnje aktivnosti. Od trenutka kad otvorite oči pa dok ne obujete cipele ili dok se ne spremite do kraja, izgovarajte čarobne riječi, hvala ti, za sve što dodirnete i koristite. Nije važno hoćete li se istuširati ili odjenuti čim ustanete; vježbu čarobno jutro svejedno možete obaviti bez obzira na to kakav vam je jutarnji raspored. Ako se probudite i najprije doručkujete, tada uz sve ono što dodirnete i pojedete izgovorite čarobne riječi, hvala ti. Zahvalite za svoju jutarnju kavu, čaj, voćni sok i doručak. Zbog tih namirnica uživajte u jutru i one vam daju energiju za dan koji je pred vama. Budite zahvalni na kuhinjskim aparatima koje koristite za pripremu doručka — za hladnjak, tanjure, pećnicu, toster, aparat za kavu ili čajnik.

Svakog dana bez iznimke kad spustim prvu nogu na pod kažem hvala, a ti kad spustim drugu, tako da prvi put svakog dana kad nogama dodirnem pod kažem hvala ti. Na putu do kupaonice na svakom koraku u mislima kažem čarobne riječi hvala ti. Nakon toga izgovaram hvala ti u mislima dok dodirujem i koristim stvari u kupaonici. Kad sam već odjevena i spremna za novi dan, toliko sam sretna da bih mogla skakati od radosti. Budući da sam tako sretna, znam daje moja zahvalnost djelovala te je sigurno da će mi i dan biti ispunjen magijom. Tijekom dana uistinu imam osjećaj kao da u sebi nosim magijsku moć, jer mi se događa jedna lijepa stvar za drugom. Zbog toga sam još zahvalnija, što ubrzava odvijanje magije i još više lijepih stvari. Doživjeli ste dane kad vam se čini da se sve odvija baš kako treba? Eto, tako ćete se osjećati i nakon što napravite vježbu čarobno jutro, samo još intenzivnije!

# Magična vježba broj 11

## *Čarobno jutro*

1. Kad se probudite u novom danu, prije nego bilo što drugo napravite, izgovorite čarobne riječi hvala ti.
2. Od trenutka kad otvorite oči pa sve dok ne završite jutarnje uređivanje, u mislima izgovarajte hvala ti za sve što dodirnete i koristite.
3. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
4. Večeras prije spavanja uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

12 dan

# ČAROBNI LJUDI KOJI SU VAS NEŠTO NAUČILI U ŽIVOTU

*»Ponekad naša svjetlost ugasne, a onda je ponovno rasplamsa iskra nekog drugog čovjeka. Svatko od nas ima razloga s dubokom zahvalnošću razmišljati o ljudima koji su raspirili plamen u nama.«*

ALBERT SCHWEITZIR (1875 –1965 )

DOBITNIK NOBELOVE NAGRADE ZA MIR, EIJEČNIK MISIONAR I FILOZOF

Svatko od nas je u nekom razdoblju svog života, kad nani je to bilo najpotrebnije, primio pomoć, podršku ili savjete drugih ljudi. Ponekad drugi čovjek promijeni tijekom našeg života svojim ohrabivanjem ili savjetima, ili samo time što je bio uz nas u pravom trenutku. A kad nastavimo sa svojim životom, lako zaboravljamo trenutak kad je netko dodirnuo ili promijenio naš život. Ponekad čak i ne shvaćamo koliko je utjecao na nas dok ne prođe puno vremena, kad pogledamo unazad na svoj život i shvatimo daje neka osoba bila ključna u čarobnoj prekretnici našeg života.

To je možda bila naša učiteljica ili trener, ujak, teta, brat ili sestra ili neki drugi član obitelji; liječnik, medicinska sestra ili najbolja prijateljica. Možda je to bila osoba koja vas je upoznala s vašim sadašnjim partnerom ili partnericom, ili nekom aktivnošću koju ste duboko zavoljeli. Možda čak niste ni poznavali tu osobu, koja se možda tek nakratko pojavila u vašem životu i bila tako ljubazna prema vama da vas je dirnula u srce.

Moja mi je baka usadila ljubav prema knjigama, kuhanju i selu. Time što mi je prenijela ljubav prema tim stvarima, sve su one utjecale na mene i promijenile tijekom mog života. Kuhanje mi je velika ljubav već više od 20 godina, ljubav prema knjigama na kraju me dovela do toga da postanem spisateljica, a ljubav prema selu utjecala je na moj izbor mjesta za život.

Baka me je također strogo poučavala da govorim hvala ti. U to doba sam mislila daje riječ samo o pristojnosti. Tek sam poslije tijekom života shvatila da su te čarobne riječi najveći dar koji mi je baka ikada dala. Ona više nije živa, ali ja sam i dalje zahvalna na njezinu velikom utjecaju na moj život. Hvala ti, bako!

Danas ćete razmišljati o čarobnim ljudima koji su utjecali na vaš život. Tijekom dana pronađite mirno mjesto gdje možete biti sami, sjednite i prisjetite se troje izuzetnih ljudi koji su nešto promijenili u vašem životu. Razgovarajte na glas posebno sa svakom osobom, kao da su pokraj vas, govoreći im zašto ste im zahvalni i kako su promijenili tijekom vašeg života.



Ovu magičnu vježbu s troje ljudi obavite odjednom, jer ćete tako svoj osjećaj zahvalnosti osjetiti na daleko dubljoj razini. Ako je radite u dva ili tri puta, nećete osjetiti jednako duboku zahvalnost niti ćete primiti čarobne rezultate.

Evo što biste mogli reći:

Sarah, željela bih ti zahvaliti što si me potaknula da slijedim svoje srce. Toga sam dana bila izgubljena i zbunjena, a tvoje su me riječi dirnule i oslobodile me očajanja. Zbog onog što si rekla pronašla sam hrabrosti da slijedim svoj san te sam se preselila u Francusku gdje radim kao pomoćnica glavnog kuhara. Moj se san ostvaruje i sretnija sam nego ikada. A sve to zbog onoga što si mi rekla toga dana. Hvala ti, Sarah!

Osobito je važno da navedete razloge zbog kojih ste zahvalni. Nikad ne možete reći previše. Što više kažete i što su vam osjećaji dublji, to će rezultati biti čudesniji. Zahvaljujući ovoj vježbi, u vašem će životu zavladati magija, jer je ta vježba jedan od najmoćnijih oblika zahvalnosti koje možete osjetiti.

Ako ne možete govoriti glasno, tada zapišite ono što želite reći svakoj osobi i naslovite zapis na svaku osobu posebno, kao da pišete pismo.

Kad završite tu vježbu, zamijetit ćete veliku razliku u svojim osjećajima. Dokaz da moć zahvalnosti djeluje uvijek je u tome što ste prije svega sretni! Drugi dokaz moći zahvalnosti jest to što privlačite prekrasne stvari.

A ako vam to nije dovoljno, sreća koju osjećate nakon vježbe zahvalnosti također privlači još više prekrasnih stvari, od kojih ćete postati još sretniji. To je magija života i čarobna moć zahvalnosti!

## Magična vježba broj 12

### *Čarobni ljudi koji su vas nešto naučili o životu*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i za svaki blagoslov recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih.
2. Tijekom dana pronađite neko mirno mjesto i sastavite popis od troje ljudi koji su nešto promijenili u vašem životu.
3. Radite sa svakom osobom pojedinačno i na glas svakoj recite razlog zbog kojeg ste joj zahvalni te kako je točno utjecala na tijek vašeg života.
4. Večeras neposredno prije spavanja uzmite svoj čarobni kamen u ruku i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se tijekom dana dogodilo.

13 dan

## NEKA SE OSTVARE SVE VAŠE ŽELJE

*»Mašta je pravi čarobni sag.«*

NORMAN VINCENT PEALE (1898 —1993.)  
PISAC

Ako ste magične vježbe radili iz dana u dan, dosad ste već podigli čvrst temelj izražavajući zahvalnost za sve što ste primili i što primete u svom životu. No, današnji je dan osobito uzbudljiv, jer ćete magičnu moć zahvalnosti početi koristiti za ostvarenje svojih snova i želja!

Stotine domorodačkih kultura stoljećima su u skladu s. i svojom tradicijom izražavale zahvalnost za ono što žele prije nego što bi to i dobili, osmišljavajući kompli« ii. im ceremonije kako bi što više energije unijeli u izražavanje zahvalnosti. Egipćani su od drevnih vremena slavili plavljenje Nila kako bi osigurali da će voda rijeke uvijek plaviti tlo, američki indijanci i australski aboridžini su plesali ples kiše, različita afrička plemena su obavljala obrede za hranu prije odlaska u lov, a sama priroda molitve u svakoj kulturi i religiji sastoji se u izražavanju zahvalnosti prije nego što bi ljudi dobili ono što su željeli.

Zakon privlačnosti kaže da se sličnosti privlače, što znači da u mislima morate stvoriti sliku onoga što želite. Tada, da biste privukli ostvarenje svoje želje, morate osjećati da je to što želite već vaše — trebate osjećati kao što biste se osjećali kad biste dobili ono što želite. To ćete najlakše postići ako osjetite zahvalnost za ono što želite — prije nego što to primite. Ako vam nikad prije nije palo na pamet da pomoću zahvalnosti dobijete nešto što želite, sad ste otkrili još jednu čarobnu moć zahvalnosti. I riječi Novog zavjeta upravo vam to potvrđuju:

*»Jer tko je zahvalan (u sadašnjosti), dat će mu se još.  
A tko nije zahvalan (u budućnosti) oduzet će mu se i ono što ima.«*

Zahvalnost morate osjetiti prije nego što nešto primite, a ne samo nakon što se nešto dobro dogodi. Većina ljudi je zahvalna kad dobiju nešto dobro, ali da bi vam se sve želje ostvarile i promijenile cijeli vaš život, ispunjavajući ga bogatstvom u svim područjima, morate biti zahvalni i prije i poslije.

Kad ste iskreno zahvalni za ono što želite prije nego što to primite, u mislima vam se odmah stvara slika ostvarene želje te imate osjećaj kao da ste to već dobili i time ispunjavate svoj dio zadatka. Ako zadržite u mislima tu sliku i osjećaj, želja će vam se

na čaroban način ostvariti. Nećete znati kako će se to dogoditi, a i nije vaš zadatak da to znate. Kad krenete u šetnju, ne pokušavate shvatiti kako vas točno sila teža zadržava na zemlji, zar ne? Imate povjerenja i znate da će vas zakon sile teže čvrsto držati na zemlji. Slično tome, morate imati povjerenja i znati da ćete na čaroban način dobiti ono što želite kad ste za to unaprijed zahvalni, jer takav je zakon svemira.

### **Sto ovoga trenutka najviše želite?**

Na početku knjige zamolila sam vas da jasno razlučite što želite u svakom području svog života. (Ako to još niste napravili, sad je pravi trenutak.) Pogledajte popis koji ste sastavili i za ovu vježbu odaberite svojih deset najvažnijih želja. Možete odabrati deset želja iz različitih područja svog života, kao što su novac, zdravlje, dom i odnosi, ih možete odabrati deset želja iz istog područja koje uistinu želite promijeniti, kao što su posao ili uspjeh. Jasno i konkretno odredite što najviše želite, tako da počnete uočavati čarobne promjene koje su posljedica ove vježbe. Zamislite da svemiru predajete čarobnu narudžbu koja sadrži deset vaših najvećih želja, jer zapravo kad koristite zakon privlačnosti, upravo to i radite.

Sjednite za računalo ili uzmite olovku i papir te na sljedeći način sastavite poseban popis od svojih deset najvećih želja kao da su vam se već ostvarile:

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti na \_\_\_\_\_, a u prazninu upišite svoju želju kao da vam je već ostvarena. Evo i primjera:*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za visoke ocjene na ispitima, s kojima ću se moći upisati upravo na onaj fakultet koji želim!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za sjajnu vijest da ćemo dobiti dijete!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za našu kuću iz snova, u kojoj je sve što smo uopće željeli do posljednjeg detalja!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za ovaj prekrasan telefonski razgovor koji sam vodila s ocem i koji je uvelike poboljšao naš odnos!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za rezultate medicinskih pretraga koje pokazuju da sam opet potpuno zdrava!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti za novac koji sam neočekivano primio, upravo u onom iznosu koji mi je potreban za putovanje po Europi!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti na tome što se ovog mjeseca udvostručio naš prihod od prodaje!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti na idejama koje su nam privukle dosad najvećeg klijenta!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti na mom savršenom partneru!*

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti što je selidba bila tako jednostavna i ugodna!*

Kad triput za redom napišete hvala ti, to je moćan čin, jer vam ne dopušta da zanemarite te riječi i povećava vašu usredotočenost na zahvalnost. To je ujedno i čarobna formula, jer je tri broj sveukupnog novog stvaranja u svemiru. Primjerice, potrebni su jedan muškarac i jedna žena da stvore dijete. Muškarac, žena i dijete su troje i predstavljaju ciklus novog stvaranja. Isto se pravilo broja tri primjenjuje u

stvaranju svega u svemiru, ukjučujući i ostvarenje vaših želja, tako da kad triput za redom izgovorite hvala ti, koristite čarobni broj stvaranja i tajnu magijsku formulu.

Drugi korak ostvarenja svih vaših želja sastoji se u tome da svoje želje ispunite još dubljom zahvalnošću. Taj korak možete dovršiti u bilo kojem trenutku današnjeg dana — onda kad završite popis sa svojih deset najvećih želja ili poslije tijekom dana.

Da biste svaku svoju želju proželi magijskom moći zahvalnosti, počnite s prvom željom na popisu i služeći se maštom u mislima odgovorite na sljedeća pitanja, kao da vam se želja već ostvarila:

### **Što ste osjetili kad vam se želja ostvarila?**

Kome ste prvom rekli kad vam se želja ostvarila i kako ste im to rekli?

Što ste najprije napravili kad vam se želja ostvarila? Sto detaljnije opišite taj događaj.

Na kraju ponovno pročitajte svaku svoju želju i uistinu naglasite čarobne riječi, hvala ti, tako da ih osjetite što intenzivnije.

Prijeđite na drugu želju na svom popisu, a onda prođite i sve ostale, pridržavajući se istog postupka kao i s prvom, sve dok ne obradite svih deset želja. Na svakoj želji ostanite barem jednu minutu.

Ako želite napraviti nešto uistinu intenzivno i zabavno, možete izraditi čarobnu ploču, na koju ćete zalijepiti slike svojih želja. Izrežite slike i zalijepite ih na ploču, a nju postavite negdje na vidljivo mjesto. Na ploči krupnim slovima ispišite čarobne riječi HVALA TI, HVALA TI, HVALA TI. Kao čarobnu ploču možete iskoristiti i hladnjak. Ako imate obitelj, čarobna ploča može biti obiteljski projekt, jer djeca vole takve aktivnosti. Zamislite daje vaša čarobna ploča uistinu čarobna te da se sve što ono čiju sliku stavite na ploču istoga trenutka počinje kretati prema vama. Vaša stalna zahvalnost na ostvarenim željama poput magneta će privući ostvarenje želja u vaš život.

## **Magična vježba broj 13**

### *Neka se ostvare sve vaše želje*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zai/oste zahvalni na njima. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite što dublju zahvalnost za svaki od njih.

2. Sjednite za računalo ili uzmite svoj dnevnik i olovku te zapišite svojih deset najvećih želja. Prije svake želje triput ispišite hvala ti, kao da vam se svaka želja već ostvarila. Primjerice, *Hvala ti, hvala ti, hvala ti na \_\_\_\_\_boljem poslu\_\_\_\_\_*.

3. Služeći se maštom, u mislima odgovorite na sljedeća pitanja, kao da vam se svih deset želja već ostvarilo:

- Što ste osjetili kad vam se želja ostvarila?

- Kome ste prvom rekli da vam se želja ostvarila i kako ste im to rekli?

- Što ste prvo napravili kad vam se želja ostvarila? Sa što više detalja opišite što se dogodilo.

4. Na kraju ponovno pročitajte svoje želje i uistinu naglasite čarobne riječi, hvala ti tako da osjetite što dublju zahvalnost.

5. Ako želite, napravite čarobnu ploču. Izrežite slike i zalijepite ih na čarobnu ploču te je stavite negdje na vidljivo mjesto. Na ploči krupnim slovima na samom vrhu napišite HVALA TI, HVALA TI, HVALA TI.

6. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite svoj čarobni kamen u ruku i izgovorite čarobne riječi hvala ti za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

14 dan

# NEKA VAM DAN BUDE ČAROBAN

*»Namjere sažete u riječi sadrže čarobnu moć.«*

DEEPAK CHOPRA (rođen 1946.)  
LIJEČNIK I PISAC

Da biste doživjeli najčarobniji dan svog života, možete biti zahvalni na tom danu prije nego što ga proživite! Ako želite proživjeti čaroban dan, jednostavno razmislite o svojim planovima za taj dan i izgovorite čarobne riječi hvala ti za svaki plan koji se ostvario i prije nego što to doživite. To je izuzetno jednostavna vježba i za nju vam je potrebno samo nekoliko minuta, ali promjene koje može donijeti su nevjerojatne. To što ste zahvalni za neki budući dan pomoću zakona privlačnosti unaprijed oblikuje uistinu čaroban dan; kad zahvaljujete na ugodnim iskustvima, morate i primiti ugodna iskustva!

Ako ne vjerujete da imate moć kojom možete toliko intenzivno utjecati na okolnosti nekog dana, prisjetite se jutra kad ste se probudili mrzovoljni ili neraspoloženi.

Toga dana vam gotovo ništa nije išlo od ruke, a na kraju dana ste izjavili da vam je dan bio grozan, a to nije bilo slučajno. Jedini razlog zbog kojeg ste doživjeli težak dan jest u tome što ste svoje jutarnje neraspoloženje prenijeli na ostatak dana i upravo vam zbog tog neraspoloženja ništa nije išlo od ruke.

Čak ni jutarnja mrzovolja ne može nastupiti slučajno, jer ste na spavanje zacijelo otišli s negativnim mislima, kojih možda niste bili ni svjesni. Upravo zbog toga svake večeri radite vježbu čarobnog kamena, kako biste usnuli s lijepim mislima. Večernja vježba čarobnog kamena u kombinaciji s jutarnjom vježbom osvještavanja blagoslova dovodi vas u dobro raspoloženje navečer i ujutro te vam jamči da ćete se dobro osjećati i prije nego što dan počne.

Da bi vam dan bio ispunjen magijom, morate se dobro osjećati. Ne poznajem ništa drugo osim zahvalnosti što bi vam zajamčilo gotovo trenutačno dobro raspoloženje.

Kakvi god su vam planovi za današnji dan, bilo daje riječ o putovanju, sastanku, poslovnom projektu, ručku, vježbanju, bilo da morate odnijeti odjeću u kemijsku čistionicu, otići na trening, u kazalište, susresti se s prijateljom, otići na sat joge, očistiti kuću, otići u školu ili u kupovinu namirnica, današnji dan pretvorite u čaroban dan tako što ćete čarobne riječi, hvala ti, izgovoriti i prije nego što se nešto dogodi! Ako svakog dana volite sastavljati popise onoga što biste trebali napraviti, tada pregledajte svoj popis i osjetite zahvalnost za svaki zadatak koji ste dobro obavili. Nije važno hoćete li tu magijsku vježbu raditi u mislima ili na papiru — najvažnije je da osjetite kako su rezultati svakog vašeg plana ili aktivnosti najbolji što mogu biti.

Kad koristite zahvalnost unaprijed kako biste doživjeli čaroban dan, ona otklanja neočekivane probleme ili poteškoće i prije nego što se dogode. Sto više radite ovu magičnu vježbu, dani će vam biti ljepši i sve će vam početi ići od ruke u vašem životu, od najmanjih sitnica do važnih stvari. Teški dani postat će lakši, a umjesto frustracija i poteškoća, vaši će se dani ispuniti čarolijom; stvari će se na čaroban način početi odvijati onako kako želite, s manje napora, bez ikakvih briga i stresa, a s daleko više radosti.

Kad sam prvi put počela koristiti zahvalnost kako bih doživjela čaroban dan, odlučila sam unaprijed zahvaljivati za one događaje u kojima nisam osobito uživala. Jedan od njih bio je odlazak u supermarket. Ujutro sam izgovorila čarobne riječi: »Hvala ti za ugodan i radostan odlazak u supermarket.« Nisam imala pojma kako bi takvo što moglo biti ugodno i radosno, ali sam u sebi probudila što sam mogla dublji osjećaj zahvalnosti.

Magična moć zahvalnosti donijela mi je mjesto za parkiranje točno pokraj ulaza. Tada sam susrela dvije prijateljice. Jednu već dugo nisam vidjela te smo poslije kupovine otišle na ručak. Druga mi je ispričala o izvrsnom i jeftinom sredstvu za čišćenje, o kakvom sam sanjala. U trgovini je bilo dovoljno da se osvrnem oko sebe i sve što mi je bilo potrebno na čaroban mi se način našlo pred očima — sve je bilo na policama, gotovo sve na akciji, a kad sam se približila blagajnama, nakon što sam u rekordnom vremenu uspjela pronaći sve potrebno, otvorila se nova blagajna i blagajnica mi je domahnula da pridem. Dok je blagajnica blokirala moje kupljene stvari, iznenada me upitala: »Trebaju li vam baterije?« Upravo sam njih zaboravila uzeti! Odlazak u supermarket nije bio samo ugodan i radostan — nego uistinu čaroban!

Ujutro je dovoljno samo nekoliko minuta da biste pomoću zahvalnosti doživjeli čaroban dan, zahvaljujući unaprijed na onome što će se dogoditi, ali ta jedna jedina metoda promijenit će cijeli tijek vašeg dana.

Da biste doživjeli čaroban dan, čim se probudite, prije nego što ustanete ili dok se tuširate ili odijevate, razmišljajte o svojim planovima za taj dan i zahvalite za svaki od njih što se sjajno odvija. Tu magičnu vježbu svakako trebate napraviti na početku dana i to odjednom. U mislima prijedite kroz planove za to jutro, poslijepodne i večer, sve do spavanja. Za svaki plan ili događaj izgovorite čarobne riječi i zamislite da na kraju dana govorite hvala ti te da ste neizmjerljivo zahvalni što se sve odvijalo na prekrasan način.

Možete koristiti koliko god superlativa želite da biste u sebi probudili još dublji osjećaj zahvalnosti. »Hvala ti za nevjerojatno uspješan sastanak.« »Hvala ti za izvrstan ishod telefonskog razgovora.« »Hvala ti za jedan od najboljih radnih dana uopće.« »Hvala ti za uzbudljivu utakmicu.« »Hvala ti za bezbrižno i zabavno čišćenje kuće.« »Hvala ti za sjajan izlazak s prijateljima.« »Hvala ti za opušteno putovanje.« »Hvala ti za čudesnu energiju koju sam osjetila nakon vježbanja.« »Hvala ti za najbolje obiteljsko okupljanje koje smo dosad imali.«

Ova je magična vježba daleko moćnija ako čarobne riječi hvala ti možete izgovoriti na glas za svako iskustvo, ali ako ne možete, sasvim je u redu ako ih izgovorite u mislima.

Kad završite s metodom korištenja čarobne moći zahvalnosti za svaki posao i događaj u danu koji je pred vama, vježbu završite riječima: I hvala ti za sve izvrsne vijesti koje danas dobivam! Svakog jutra bez iznimke, nakon što se zahvalim za čaroban dan, zahvalim se i za sjajne vijesti koje ću dobiti toga dana. Zahvaljujući tome, nikad prije u cijelom svom životu nisam dobila toliko mnogo dobrih vijesti. Iz tjedna u tjedan, iz dana u dan, dobre me vijesti jednostavno zasipaju! Svaki put kad dobijem još jednu dobru vijest, osobito sam zahvalna i uzbuđena jer znam da sam koristila čarobnu moć zahvalnosti da bih dobila te vijesti, a onda ih dobivam još više. Ako želite primati više sjajnih vijesti nego ikada prije, tada samo slijedite moj primjer.

## Magična vježba broj 14

### *Neka vam dan bude čaroban*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova kažite hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite što dublju zahvalnost za svaki od njih.
2. Ujutro u mislima prijedite kroz planove za taj dan i večer, sve do odlaska na spavanje. Za svaki plan ili događaj izgovorite čarobne riječi, hvala ti, na tome što se sve dobro odvijalo. Zamislite da govorite hvala ti na kraju dana te da ste neizmjerno zahvalni zato što je sve bilo savršeno.
3. Nakon što ste se zahvalili na tome što su vam se svi planovi za taj dan savršeno odvijali, završite ovu magijsku vježbu riječima: 1 hvala ti za sve sjajne vijesti koje sam danas dobila!
4. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.



15 dan

## MAGIJOM ISCJELITE SVOJE ODNOS

Ako je neki vaš odnos težak ili ste ga raskinuli, ako vam je srce slomljeno, ako drugoj osobi nešto zamjerate ili je okrivljujete, sve to možete promijeniti pomoću osjećaja zahvalnosti. Zahvalnost će na čaroban način poboljšati svaki narušen odnos, bilo daje riječ o odnosu sa suprugom, bratom ili sestrom, sinom ili kćeri, partnerom ili partnericom, šefom, poslovnim klijentom, kolegom ili kolegicom s posla, svekrvom ili svekrom, roditeljima, prijateljima ili susjedima.

Kad nam je odnos s nekim težak ili se suočimo s poteškoćama u odnosu, gotovo nikad nismo zahvalni na drugoj osobi. Umjesto toga je okrivljujemo za sve probleme u odnosu, a to znači da ne osjećamo ni mrvicu zahvalnosti. Okrivljavanje nikad neće poboljšati odnos i nikad vam neće poboljšati život. Zapravo, što više okrivljujete drugu osobu, to će vam se i odnos i život pogoršavati.

Bilo daje riječ o sadašnjem ili prošlom odnosu, ako gajite negativne osjećaje prema drugoj osobi, primjena zahvalnosti otklonit će te osjećaje. Zašto biste se uopće htjeli osloboditi negativnih osjećaja prema njoj?

*»Ako se držite svog osjećaja bijesa, to je kao da ste uhvatili vrući žar s namjerom da ga bacite na nekoga, ali sami ćete se opeći.«*

GAUTAMA BUDA (oko 563. - 483. god. pr. n. e.)  
UTEMELJITELJ BUDIZMA

Negativni osjećaji prema drugoj osobi uništavaju vaš vlastiti život, a zahvalnost ih otklanja!

Ako, primjerice, imate bivšeg partnera s kojim ste povezani preko djece, iako vam odnos nije dobar, samo pogledajte lica svoje djece i shvatit ćete da ne bi bila rođena da nije bilo vašeg bivšeg partnera.

Vaša su djeca jedan od najdragocjenijih darova koje ste dobili. Pogledajte ih i svakog dana zahvalite svom bivšem partneru na njihovim životima! Osim što će to unijeti mir i sklad u vaš odnos, svojim ćete primjerom djecu poučavati najvažnijoj stvari u njihovu životu — zahvalnosti.

Ako patite od slomljenog srca ili tugujete zato što vam je odnos okončan, čarobnu moć zahvalnosti možete koristiti da biste preobrazili svoju bol. Zahvalnost na čaroban način preobražava emocionalnu bol te vam brže od bilo čega drugog donosi iscjeljenje i sreću, a priča o mojim roditeljima savršen je primjer.

Moja majka i otac zaljubili su se jedno u drugo doslovce na prvi pogled. Od trenutka kad su se susreli, bili su istinski zahvalni što mogu biti zajedno i imali su jedan od najljepših brakova koje sam ikada vidjela.

Kad mi je otac umro, majka mi je, sasvim razumljivo, osjećala neizmjernu tugu. Nakon nekoliko mjeseci patnje počela je koristiti magijsku moć zahvalnosti te je usprkos svojoj dubokoj tuzi i bolu počela otkrivati stvari na kojima je mogla biti zahvalna. Počela je s prošlošću, prisjećajući se svih prekrasnih trenutaka radosti koje je desetljećima proživljavala s mojim ocem. Tada je napravila krupan sljedeći korak i počela tragati za onim stvarima na kojima može biti zahvalna u budućnosti. Otkrivala ih je jednu za drugom. Pronašla je ili se prisjetila stvari koje je oduvijek željela napraviti, ali nije imala vremena dok mi je otac bio živ. S tim smionim korakom zahvalnosti počele su se pojavljivati čarobne prilike da ispuni svoje snove te joj je život ponovno bio ispunjen srećom. Magijska moć zahvalnosti podarila je mojoj majci nov život.

U današnjoj magičnoj vježbi potražiti ćete vreli žar koji vam sagorijeva život i pomoću zahvalnosti doslovce ćete ga preobraziti u zlato! Odaberite jedan težak, problematičan ili raskinut odnos koji biste željeli poboljšati. Nije važno je li druga osoba trenutačno dio vašeg života ili je riječ o nekom prošlom odnosu pa druga osoba više nije uz vas.

Sjednite i napravite popis od deset stvari na kojima ste zahvalni osobi koju ste odabrali. Razmislite o povijesti tog odnosa i zabilježite dobre stvari koje se odnose na tu osobu ili dobre stvari koje ste primili iz tog odnosa.

To ćete najlakše napraviti tako da se prisjetite kako su stvari stajale prije nego što se odnos počeo raspadati ili prije nego što je okončao. Ako vam odnos nikad nije bio osobito dobar, tada dobro razmislite i pokušajte se prisjetiti bilo kojih dobrih osobina druge osobe, jer zacijelo postoje.

U ovoj magičnoj vježbi nije važno tko je u pravu, a tko u krivu. Bez obzira na to je li vas netko povrijedio, bez obzira na to što je netko rekao ili nije napravio, vi možete na čaroban način iscijeliti odnos i za to vam nije potrebna druga osoba.

U svakom odnosu postoje neke dobre stvari, čak i u teškim odnosima, a da biste obogatili svoje odnose i svoj život, morate ih pronaći. Kad ih nađete i otkrijete zrnca zlata, zapišite što ste otkrili, obratite se osobi imenom i izrazite svoju zahvalnost.

\_\_\_\_\_ Ime \_\_\_\_\_ zahvalna sam ti na \_\_\_\_\_ čemu \_\_\_\_\_?

1. Paule, zahvalna sam ti na vremenu koje smo zajedno proveli. Iako se naš brak okončao, mnogo sam naučila i danas sam mnogo mudrija. Ono što sam shvatila u našem braku koristim danas u mnogim svojim odnosima.
2. Paule, zahvalna sam ti na svemu što si pokušao napraviti da bi naš brak uspio, jer ako smo bili deset godina u braku, znači da si se uistinu trudio.
3. Paule, zahvalna sam ti na našoj djeci. Da nije bilo tebe, ne bih se svakog dana mogla radovati njima.

4. Paule, zahvalna sam ti što si puno i naporno radio da bi uzdržavao našu obitelj dok sam ja bila kod kuće i brinula o djeci. To što smo svi bili ovisni o tebi bila je velika odgovornost, stoga sam ti zahvalna.
5. Paule, zahvalna sam ti na dragocjenim trenucima koje sam proživjela s našom djecom dok su rasla. Gledala sam našu djecu kad su prohodala i progovorila i svjesna sam da ti nisi imao priliku to doživjeti.
6. Paule, zahvalna sam ti što si mi pružio podršku u razdoblju kad sam bila tužna.
7. Paule, zahvalna sam ti kad si davao sve od sebe brinući se o meni i djeci kad god sam bila bolesna.
8. Paule, zahvalna sam ti na lijepim trenucima koje smo zajedno proživjeli, a bilo ih je mnogo.
9. Paule, zahvalna sam ti što i dalje želiš biti otac našoj djeci.
10. Paule, zahvalna sam ti na podršci koju pružaš našoj djeci i vremenu koje im posvećuješ. Znam da i njima to znači isto tako puno kao i meni.

Kad završite sa svojim popisom deset stvari na kojima ste zahvalni, trebali biste se osjećati mnogo bolje u odnosu na drugu osobu i međusobni odnos. Cilj vam je dosegnuti točku u kojoj više nemate nikakvih negativnih osjećaja prema toj osobi, jer ti osjećaji zapravo nanose štetu vašem životu. Svaki je odnos drukčiji, a ako je to potrebno, ovu čarobnu vježbu možete ponavljati tijekom nekoliko dana, dok ne shvatite da više ne gajite negativne osjećaje prema toj osobi.

Ako koristite magičnu moć zahvalnosti kako biste poboljšali neki sadašnji odnos, uvjerit ćete se da vam se odnos počinje čarobno mijenjati. I ako samo jedna osoba magijom promijeni odnos pomoću zahvalnosti, ona će cijeli život primati blagoslove zbog toga.

Ako ste odabrali neki odnos iz prošlosti, kad više niste u kontaktu s tom osobom, osjetit ćete kako vas ispunjavaju mir i sreća, a istodobno ćete zapaziti da se čudesno poboljšavaju vaši sadašnji odnosi.

Ako vam neki odnos u budućnosti postane problematičan, sjetite se da možete odmah početi raditi ovu magičnu vježbu. Zaustavit ćete poteškoće prije nego što narastu i u odnos ćete unijeti magiju!

## Magična vježba broj 15

### *Magijom iscijelite svoje odnose*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost na svakome od njih.

2. Odaberite jedan težak, problematičan ili nezdrav odnos koji želite poboljšati.
3. Sjednite i sastavite popis od deset stvari na kojima ste zahvalni kod osobe koju ste odabrali. Zapišite ih na sljedeći način:

\_\_\_*Ime*\_\_\_ zahvalna sam ti na \_\_\_*čemu*\_\_\_?

4. Prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

16 dan

# ČAROBNA I ČEDESNA ISCJELJENJA

*»Čuda nisu suprotna prirodi, nego samo onome što o prirodi znamo.«*

SVETI AUGUSTIN (354.-430.)  
TEOLOG I KATOLIČKI BISKUP

Najčešće bismo se trebali osjećati zdravi, prepuni energije i radosti, jer naše je pravo da budemo potpuno zdravi. No, činjenica je da se mnogi ljudi tako osjećaju samo ponekad, a možda i nikada. Mnogi su bolesni, imaju problema s funkcioniranjem organizma ili pate od depresije i drugih mentalnih problema, odnosno, nisu potpuno zdravi.

Zahvalnost je jedan od najbržih načina koje poznajem i pomoću kojeg na čaroban način možemo početi doživljavati potpuno zdravlje tijela i duha, kakvo nam i pripada. Sva čudesna iscjeljenja koja se događaju jednostavno su rezultat nagle obnove zdravlja u ljudskom tijelu koje prije toga nije bilo potpuno i savršeno zdravo.

Ako ne vjerujete da zahvalnost može čudesno iscijeliti vaše tijelo i duh, tada pročitajte neke od tisuća čudesnih priča na internetskoj stranici Tajne: [www.theseecret.tv/stories](http://www.theseecret.tv/stories).

Magična moć zahvalnosti pojačava prirodni protok zdravlja kroz um i tijelo te može pomoći organizmu da prije ozdravi, kao što su pokazale bezbrojne studije. Čarobna moć zahvalnosti ide ruku pod ruku s pravilnom brigom o sebi, prehranom i liječničkim savjetima.

Kad u vašem organizmu postoji nekakva bolest, razumljivo je da prema njoj gajite negativne osjećaje, kao što su zabrinutost, frustracija ili strah. No, negativni osjećaji prema bolesti neće vam vratiti zdravlje. Zapravo, oni imaju posve suprotan učinak — još će ga dodatno pogoršati. Da biste poboljšali zdravlje, negativne osjećaje morate zamijeniti pozitivnima, a najlakši način na koji to možete ostvariti jest zahvalnost.

Mnogi ljudi nisu zadovoljni svojim tijelom i izrazito ga negativno doživljavaju. Nažalost, takve misli i osjećaji također smanjuju čarobni protok zdravlja. Kad vam se nešto ne sviđa na vlastitom tijelu, tada niste ni zahvalni na njemu. Razmislite o tome. Prema zakonu privlačnosti, pritužbe u pogledu vlastitog tijela donose još više problema zbog kojih možete prigovarati, stoga pritužbe povezane s vlastitim tijelom ih izgledom dovode vaše zdravlje u opasnost.

*»Jer tko nije zahvalan (na svom zdravlju i tijelu), i ono s čim je zadovoljan, oduzet će mu se.«*

*»Jer tko je zahvalan (na svom zdravlju i tijelu) dobit će još više zadovoljstva (u vezi svog zdravlja i tijela).«*

Možda se sad loše osjećate ili ste bolesni, možda imate teške bolove, ali ako čitate ovu knjigu, to znači da još i sad primete dar zdravlja. Dok ste bolesni ili vas nešto boli, moglo bi vam biti vrlo teško osjetiti zahvalnost, ali čak i najsitniji osjećaj zahvalnosti pomaže pri čarobnom ozdravljenju vašeg tijela.

Današnja vježba o čarobnim i čudesnim iscjeljenjima, osmišljena je kako bi vam uvelike poboljšala zdravlje i sreću. Da bismo ubrzali rezultate, naš pristup se sastoji od tri koraka.

### ***Korak 1: Zdravlje koje ste primili (prošlost)***

Razmislite o sjajnom zdravlju koje ste primali tijekom svog djetinjstva, rane mladosti i odraslog života. Prisjetite se trenutaka kad ste se osjećali prepuni energije i bili sretni. Prisjetite se tri odvojena trenutka kad ste imali osjećaj da ste nepobjedivi, recite čarobne riječi, hvala ti, osjećajući iskrenu zahvalnost na tim trenucima. Ako razmislite o važnim trenucima u svom životu, bit ćete u stanju lako se prisjetiti tri različita trenutka.

### ***Korak 2: Zdravlje koje i danas primete (sadašnjost)***

Razmislite o zdravlju koje i danas primete te osjetite zahvalnost na svakom organu, tjelesnom sustavu i fizičkom osjetilu koji sad funkcioniraju kako treba. Razmislite o svojim rukama, nogama, očima, ušima, jetrima, bubrezima, mozgu ili srcu. Odaberite pet funkcija svog tijela koje dobro funkcioniraju i u mislima izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za svaku od njih.

### ***Korak 3: Zdravlje koje želite primiti (budućnost)***

Za današnju čarobnu vježbu odaberite jednu stvar koju želite poboljšati na svom tijelu. Magičnu moć zahvalnosti za taj ćete cilj koristiti na sasvim poseban način. Razmislite o idealnom stanju dijela tijela koji želite poboljšati. Kad zahvaljujete za idealno stanje bilo čega, pokrenuli ste djelovanje koje će vam donijeti upravo to idealno stanje.

Kad liječnici nekome dijagnosticiraju nekakvu bolest, često se događa da osoba ne samo što puno govori

svojoj bolesti, nego počne istraživati i skupljati informacije o njoj, o mogućem pogoršanju simptoma

o zastrašujućim posljedicama. Drugim riječima, svu svoju pažnju posvećuje bolesti. Međutim, zakon privlačnosti kaže da problem ne možemo razriješiti tako što ćemo se usredotočiti na njega, jer time ga možemo samo pogoršati. Umjesto toga trebali bismo napraviti nešto posve suprotno i usredotočiti se na idealno stanje nezdravog dijela tijela te sve svoje misli i osjećaje usmjeriti na idealno stanje. Zahvalnost na idealnom

stanju bilo kojeg dijela tijela na moćan način koristi naše misli i osjećaje tako da sami sebi privlačimo to idealno stanje -jednim jedinim naglim činom!

Jednu minutu zamišljajte sebe u idealnom tjelesnom stanju, kakvo želite. Dok u mislima promatrate svoje tijelo onakvo kakvo želite, budite zahvalni na tome kao da ste ga već primili.

Stoga, ako želite na čaroban način obnoviti zdravlje svojih bubrega, budite zahvalni na snažnim i zdravim bubrezima koji filtriraju i pročišćuju sve otpadne tvari iz vašeg tijela. Ako želite na čaroban način obnoviti zdravlje svoje krvi, budite zahvalni na čistoj i zdravoj krvi koja raznosi kisik i hranjive tvari u sve dijelove vašeg tijela. Ako želite na čaroban način obnoviti zdravlje svog srca, budite zahvalni na snažnom i zdravom srcu koje održava zdravlje svakog organa u vašem tijelu.

Ako želite na čaroban način poboljšati svoj vid, tada zahvalite na svom savršenom vidu. Ako želite poboljšati sluh, zahvalite na savršenom sluhu. Ako želite biti savitljiviji, tada zahvalite na svom savršeno čvrstom

gipkom tijelu. Ako želite promijeniti svoju tjelesnu težinu, najprije razmislite o idealnoj težini koju biste željeli imati, a onda zamislite sebe s tom idealnom težinom i zahvalite se, kao da ste je već ostvarili.

Što god želite poboljšati, najprije zamislite sebe u idealnom stanju, a onda osjetite zahvalnost za to idealno stanje kao da ste ga ovoga trenutka primili.

*»Prirodne sile u nama istinski su iscjelitelji.«*

HIPOKRAT (oko 460.-370. GOD. PR. N. E.)  
OTAC ZAPADNJAČKE MEDICINE

Vježbu čarobnog i čudesnog iscjeljivanja možete vježbati svakog dana, ako vam je to potrebno, a možete je napraviti i više puta dnevno, ako uistinu želite ubrzati čarobnu obnovu svog zdravlja ili poboljšati zdravlje nekog dijela tijela. No, najvažnije je da svaku negativnu misao ili osjećaj o svom sadašnjem zdravstvenom stanju odmah zamijenite zamišljajući sebe u svom idealnom stanju kakvo želite, osjećajući istinsku zahvalnost kao da ste već postigli to stanje.

Najdjelotvornija metoda koja vam jamči zdravlje, osim brige o zdravlju, jest osjećaj zahvalnosti na zdravlju.

# Magična vježba broj 16

## Čarobna i čudesna iscjeljenja

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Prisjetite se tri odvojena trenutka u svom životu kad ste imali osjećaj da ste nepobjedivi te iskreno zahvalite na tim trenucima.
3. Prisjetite se pet tjelesnih funkcija koje dobro funkcioniraju i zahvalite pojedinačno na svakoj od njih.
4. Odaberite jedno područje svog tijela koje želite poboljšati te jednu minutu zamišljajte sebe u svom idealnom tjelesnom ili zdravstvenom stanju. Tada zahvalite na tom idealnom stanju.
5. Neposredno prije nego što večeras zaspate, uzmite svoj čarobni kamen u ruku i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, na onome najboljem što vam se dogodilo tijekom dana.



17 dan

## ČAROBNI ČEK

*»U čarobnom svemiru nema podudarnosti i nema slučajnosti. Ništa se ne događa osim ako netko to ne poželi.«*

WILLIAM S. BURROUGHS (1914 "1997-)  
PISAC I PJESNIK

Kad magičnu moć zahvalnosti usmjerite prema bilo kojem negativnom stanju, stvara se novo stanje i otklanja ono staro. To znači da se novo stanje stvara kad uspijete osjetiti veću zahvalnost za novac koji imate nego što osjećate nedostatak novca. Tako se otklanja nedostatak i to se stanje čarobno zamjenjuje stanjem u kojemu imate više novca.

Svi negativni osjećaji prema novcu udaljuju ga od vas i smanjuju količinu novca u vašem životu te svaki put kad se zbog novca osjećate loše, dodatno smanjujete ono što imate. Ako prema novcu gajite osjećaje kao što su zavist, razočaranje, zabrinutost ili strah, ne možete primiti više novca. Zakon privlačnosti kaže da se sličnosti privlače, stoga ako ste razočarani zato što nemate dovoljno novca, primit ćete samo još više situacija u kojima ćete biti razočarani zato što nemate dovoljno novca. Ako ste zabrinuti zbog novca, primit ćete samo još više situacija u kojima ćete brinuti zbog novca. Ako ste uplašeni zbog svoje financijske situacije, tada morate primiti još više situacija u kojima ćete se i dalje plašiti zbog nedostatka novca.

Koliko god to bilo teško, morate zanemariti svoju sadašnju situaciju i nedostatak novca koji sad proživljavate, a to ćete najbolje postići zahvalnošću.

Ne možete istodobno biti i zahvalni i razočarani zbog novca. Ne možete istodobno gajiti misli ispunjene zahvalnošću zbog novca i brinuti zbog njega. Niti možete biti zahvalni na novcu i istodobno se bojati da ga nećete imati dovoljno. Kad ste zahvalni na novcu, ne samo što zaustavljate negativne misli i osjećaje koji udaljavaju novac od vas, nego radite upravo ono što će vam privući više novca!

Već ste osjećali zahvalnost za novac koji ste primili, a i sad ga primajte. Stoga, prije nego što počnete koristiti magičnu moć zahvalnosti za novac koji želite, morate shvatiti različite načine i putove kojima novac ili bogatstvo mogu stići u vaš život. Jer, ako niste zahvalni svaki put kad se vaše bogatstvo ili novac povećaju, zaustavit ćete protok obilja.

Novac može stići do vas tako što ćete primiti neočekivanu povišicu, dobit ćete na lutriji, povrat poreza ili će vam netko neočekivano pokloniti novac. Novac vam se isto tako može povećati kad netko drugi plati račun za kavu, ručak ili večeru; kad namjeravate nešto kupiti i vidite daju na sniženju, kad pri kupnji imate jamstvo da

možete vratiti kupljeno i dobiti povrat novca ili kad vam netko pokloni ono što ste i sami namjeravali kupiti.

Krajnji rezultat takvih situacija jest to da imate više novca! Stoga, kad god se nađete u takvoj situaciji, zapitajte se: znači li to da imam više novca? Ako znači, morate biti vrlo zahvalni za novac koji ste primili!

Ako kažete prijatelju da namjeravate nešto kupiti, a prijatelj ponudi da će vam posuditi ili pokloniti taj predmet jer ga ne koristi; ako planirate putovanje i čuli ste za poseban popust koji ćete iskoristiti; ako vaša banka snizi kamate ili vam pružatelj nekih usluga ponudi daleko bolji paket usluga, vaš novac se na čaroban način povećava kroz uštedu. Jeste li dobili ideju o neograničenom broju situacija u kojima možete primiti novac?

Najvjerojatnije ste se u prošlosti našli u sličnim situacijama; bez obzira na to jeste li tada toga bili svjesni, sami ste ih privukli. No, kad vam zahvalnost postane dio života, neprestano ćete privlačiti takve čarobne situacije! Mnogi ljudi kažu da je to samo puka sreća, ali uopće nije riječ o sreći, nego o univerzalnom zakonu.

Sve situacije u kojima dobivate novac ili primete nešto što ima svoju cijenu rezultat su vaše zahvalnosti. Spoznaja da ste to sami postigli donijet će vam istinsku radost, a kad se udruže radost i zahvalnost, ovladat ćete silom koja će vam poput magneta privlačiti sve veće i veće obilje.

Kad sam prije nekoliko godina doputovala u Sjedinjene Američke Države, imala sam samo dva kovčega. Radila sam u svom oskudno namještenom stanu s računalom na krilu. Nisam imala automobil stoga sam svuda išla pješice. No, bila sam zahvalna na svemu. Bila sam zahvalna što sam u Sjedinjenim Američkim Državama, bila sam zahvalna i na poslu koji sam radila, na napola praznom stanu s njegova četiri tanjura, četiri noža, četiri vilice i četiri žlice. Bila sam zahvalna što sam gotovo svuda mogla stići pješice, kao i na stajalištu za taksije preko puta. Tada se dogodilo nešto nevjerojatno — osoba koju sam poznavala odlučila mi je na nekoliko mjeseci pokloniti automobil s vozačem. Ako izuzmemo računalo, imala sam samo osnovne stvari s kojima sam mogla preživjeti, a onda sam iznenada dobila osobnog vozača i automobil! Bila sam zahvalna, pa sam dobila još više. Upravo se tako sa zahvalnošću događaju čarolije.

Današnja magična vježba za novac koji želite primiti mnogim je ljudima donijela čudesne rezultate. Na kraju vježbe pronaći ćete prazan čarobni ček svemirske banke zahvalnosti te ćete ga ispuniti na svoje ime. Upišite novčani iznos koji želite primiti, kao i svoje ime i današnji datum. Odaberite novčani iznos za jednu stvar koju uistinu želite, jer ćete biti u stanju osjetiti dublju zahvalnost za novac kad znate na što ćete taj novac potrošiti. Novac je sredstvo kojim dobivate ono što želite, ali nije krajnji rezultat, stoga ako samo mislite o novcu kao takvom, nećete biti u stanju osjetiti jednako duboko zadovoljstvo. Kad zamislite kako dobivate stvari koje uistinu želite ili kako radite ono što uistinu želite raditi, osjećat ćete daleko veću zahvalnost nego ako ste samo zahvalni za novac općenito.

Možete fotokopirati čarobni ček iz knjige, a na internetskoj stranici [www.theseecret.tv/magiccheck](http://www.theseecret.tv/magiccheck) možete pronaći mnoštvo praznih čarobnih čekova.

Ako želite početi s manjim iznosom na svom prvom čarobnom čeku, nakon što primite taj manji iznos možete početi povećavati iznose na sljedećim čekovima. Prednost koju vam donosi to što ćete započeti s manjim iznosom sastoji se u tome što ćete, kad, zahvaljujući magiji, primite taj iznos, biti svjesni da ste to vi učinili te će vam zahvalnost i radost koje osjetite omogućiti da povjerujete kako možete privući i veće iznose.

Kad ispunite sve detalje na čarobnom čeku, uzmite ček u ruke i razmislite o nekoj konkretnoj stvari za koju vam je taj novac potreban. Prizovite sliku te stvari u mislima i zamislite sebe kako koristite taj novac kako biste nabavili ono što želite te ispunite tu sliku sa što više uzbuđenja i zahvalnosti.

Možda želite novac za nove cipele, računalo ili krevet te zamislite kako ono što želite uistinu kupujete u trgovini. Ako kupujete preko interneta, tada zamislite kako primete isporučen paket i osjetite uzbuđenje i zahvalnost. Možda želite novac za preookeanska putovanja ili za fakultetsko obrazovanje svog djeteta, stoga zamislite kako kupujete kartu za zrakoplov ili otvarate štedni račun za obrazovanje. Budite sretni i zahvalni kao da ste već primili taj novac!

Kad to napravite, čarobni ček uzmite danas sa sobom ili ga stavite na vidljivo mjesto. Barem još dvaput tijekom današnjeg dana uzmite ga u ruke, zamislite kako uistinu koristite novac za ono što želite i budite što zahvalniji i uzbuđeniji, kao da to zaista radite. Ako želite, možete to napraviti i više puta. Kao i sa svim ostalim čarobnim vježbama, ne možete pretjerati.

Na kraju dana, ili zadržite čarobni ček na istom mjestu ili ga premjestite na neko vidljivije mjesto. Možete ga nalijepiti na zrcalo u kupaonici, hladnjak, uz svoj čarobni kamen, u auto ili novčanik ili ga staviti uz svoj kompjuter. Svaki put kad ga ugledate, osjetite da ste već primili taj novac i budite zahvalni što možete s njim napraviti sve što želite.

Kad primite svotu navedenu na svom čarobnom čeku ili kad na neki drugi čaroban način dobijete predmet koji ste namjeravali kupiti, na čeku napišite novi iznos za nešto drugo što uistinu želite i nastavite raditi vježbu za čarobni ček koliko dugo želite.

# Magična vježba broj 17

## Čarobni ček

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i za svaki blagoslov recite riječi hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih.
2. Ispunite svoj čarobni ček — upišite svotu koju želite primiti, svoje ime i današnji datum.
3. Uzmite čarobni ček u ruke i zamislite kako kupujete ono što ste željeli kupiti tim novcem. Budite što sretniji i zahvalniji zato što ste to dobili.
4. Ponesite čarobni ček sa sobom ili ga stavite na vidljivo mjesto. Barem još dvaput danas uzmite ček u ruke, zamislite kako koristite novac za ono što želite i osjetite zahvalnost kao da to uistinu radite.
5. Na kraju današnjeg dana stavite čarobni ček na vidljivo mjesto gdje ćete ga vidjeti svaki dan. Kad primite svotu navedenu na čeku ili predmet koji ste željeli kupiti, iznos na čeku zamijenite novim iznosom za nešto drugo što želite te ponovite drugi, treći i četvrti korak.
6. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite čarobni kamen u ruku i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

Fotokopirajte ček, a onda upišite datum, svoje ime i novčani iznos koji želite primiti u valuti po svom izboru.

BANCA UNIVERSALE DELLA GRATITUDINE		DATA _____	
CAUSALE - Gratitude			
PAGARE A VISTA		_____	
ALL'ORDINE DI		_____	
EMITTENTE: BANCA UNIVERSALE DELLA GRATITUDINE CIO RICCHEZZA ILLIMITATA		FIRMA: <i>L'Universo</i>	
Il presente assegno non ha alcun valore commerciale.			
: 843 62442  : 843 732736 843			
www.theseecret.tv			

18 dan

# ČAROBNI POPIS STVARI KOJE TREBA OBAVITI

*»Svijet je prepun čarobnih stvari koje samo čekaju da postanemo mudriji.«*

EDEN PHILLPOTTS (1862.-1960.)  
SPISATELJICA I PJESNIKINJA

Uistinu, kad malo razmislite o tome, zahvalnost vam je najbolji prijatelj. Uvijek je uz vas, uvijek vam može pomoći, nikad vas neće iznevjeriti ili napustiti, a što se jače oslanjate na nju, više će vam pružiti i više obogatiti život. Današnja magična vježba pokazat će vam kako se možete još više osloniti na zahvalnost tako da vam može pružiti još više čarobnih stvari.

Svakog dana pojavljuju se sitni životni problemi koje trebamo riješiti. Ako ne znamo kako bismo to učinili, ponekad imamo osjećaj da se gušimo. Možda je vaš problem u tome što nemate dovoljno vremena za sve ono što trebate napraviti i ne znate što biste poduzeli, jer dan ima samo 24 sata. Možda imate osjećaj da imate previše posla na radnom mjestu i želite više slobodnog vremena, ali ne znate kako biste došli do toga. Možda ste kod kuće i brinete o djeci te ste razdražljivi ili iscrpljeni, ali ne možete nikoga zaposliti da vas zamijeni i da se malo odmorite. Možda se suočavate s problemom koji treba razriješiti, ali nemate pojma gdje biste potražili rješenje. Možda ste nešto izgubili i pokušavate to pronaći, ali nemate sreće. Možda želite pronaći nešto drugo, primjerice savršenog kućnog ljubimca, savršenu dadilju, frizera, sjajnog stomatologa ili liječnika, ali usprkos tome što se trudite, niste bili 11 stanju pronaći ono što vam je potrebno. Možda ste se našli u neugodnoj situaciji jer vas je netko zamolio da nešto napravite, a vi ne znate kako biste odgovorili. Možda ste s nekim u sukobu i umjesto da ga razriješite, sukob se samo produbljuje.

Ova vježba s čarobnim popisom stvari koje trebate obaviti pomoći će vam u sitnim svakodnevnim problemima, kad ne znate što biste napravili ili kad jednostavno želite da vam netko nešto napravi. Rezultati će vas zapanjiti!

Kad kombinirate čarobnu moć zahvalnosti sa zakonom privlačnosti, ljudi, okolnosti i događaji će se organizirati tako da se dogodi ono što vi želite! Nećete znati kako će se to dogoditi ili kako će netko napraviti nešto umjesto vas, a to i nije vaš posao. Vi samo trebate biti što zahvalniji na onome što želite da bude napravljeno ovoga trenutka, kao da je već obavljeno. Samo prepustite magiji da sama sve odradi!

Danas sastavite popis najvažnijih stvari koje biste željeli da budu obavljene ili razriještene za vas, a svom popisu dajte naslov Čarobni popis stvari koje treba obaviti.

Na taj biste popis mogli staviti stvari za koje nemate vremena ili koje ne želite napraviti, zajedno s bilo kojim trenutačnim problemima, od najsitnijih svakodnevnih stvari do krupnijih životnih situacija. Razmislite o onim područjima svog života u kojima morate razriješiti neke stvari ili želite da netko nešto obavi umjesto vas.

Kad dovršite popis, odaberite tri stvari s popisa na koje ćete se danas usredotočiti; zamišljajte kako se te stvari, jedna za drugom, čarobno obavljaju same od sebe. Zamislite kako su se svi ljudi, okolnosti i događaji pokrenuli da bi nešto napravili za vas i to je sad obavljeno! Sve je napravljeno, sve je u redu, sve je riješeno za vas i vi zauzvat izražavate svoju neizmjernu zahvalnost za to što se dogodilo. Barem jednu minutu razmišljajte o svakom zadatku, vjerujući daje obavljen i osjećajući duboku zahvalnost zauzvat. Na isti način možete postupiti sa svim ostalim stvarima na svom popisu, ali velikaje moć već i samo u tome što ste na svoj čarobni popis stvari koje treba obaviti stavili ono što želite da bude napravljeno.

Zapamtite da zakon privlačnosti kaže kako se sličnosti privlače, a to znači sljedeće: kad ste zahvalni za rješenja kao da su se već ostvarila, privući ćete u svoj život sve što vam je potrebno da biste razriješili situaciju.

Ako se bavite problemima, samo ćete privući još više problema. Morate biti magnet za rješenja, a ne magnet za probleme. Kad ste zahvalni na rješenjima i na tome što ste riješili problem, uistinu ćete privući rješenje.

Da bih vam pokazala koliko je djelotvorna ova vježba, željela bih vam ispričati što se dogodilo mojoj kćeri koja ju je iskoristila da bi privukla svoj izgubljeni novčanik.

Ujutro nakon jednog večernjeg izlaska moja je kći otkrila daje izgubila novčanik, ne znajući gdje joj se to moglo dogoditi i je li možda ukraden. Nazvala je restoran gdje je bila na večeri, taxi tvrtku čijim se taksijem vratila kući i policijsku postaju; obišla je ulice kojima se kretala i kucala na razna vrata. No, nitko nije pronašao njezin novčanik.

U novčaniku je čuvala uobičajene važne stvari, kao što su sve bankovne i kreditne kartice, vozačka dozvola i gotovina, a najviše je bila zabrinuta zbog toga što u njemu nije držala svoje najnovije podatke, jer je neko vrijeme boravila u inozemstvu. Njezin telefonski broj nije bio naveden u telefonskom imeniku, a budući daje imala često prezime, izgledalo je da nema nikakve nade.

No, usprkos naizgled nepremostivim preprekama, sjela je, sklopila oči i zamislila sliku svog novčanika. Vidjela je kako ga drži u rukama; otvorila je novčanik, pregledala njegov sadržaj i osjetila duboku zahvalnost, jer je ponovno dobila svoj novčanik i sve što je imala u njemu.

Do kraja dana, kad god bi pomislila na svoj novčanik, ponovno bi zamislila kako ga drži u rukama i osjetila duboku radost i zahvalnost što joj se vratio.

Te iste večeri nazvao ju je farmer koji je živio 160 kilometara daleko, obavijestivši je daje pronašao novčanik. Čudesno je u njegovoj priči bilo to što je novčanik pronašao rano ujutro, na ulici ispred kuće moje kćeri. Odmah je pretražio novčanik u potrazi za

podacima vlasnika. Nazvao je nekoliko telefonskih brojeva pokušavajući pronaći vlasnika, ali sve je bilo uzalud te je odustao i vratio se s novčanikom na svoje imanje.

No, dok je hodao poljima, nije mogao prestati razmišljati o novčaniku te je odlučio još jednom pokušati. Pronašao je komadić papira na kojem je bilo napisano ime Christian stoga je povezo to ime s kćerinim prezimenom i nazvao telefonske informacije. Našao je samo jedan telefonski broj uz to ime. Nazvao je broj i dobio oca moje kćeri. Još ni danas nam nije jasno kako je farmer uspio dobiti taj broj, jer nije bio u imeniku! I nas dvije smo nekoliko puta nakon toga nazvale informacije, ali je odgovor uvijek glasio: »Oprostite, tog imena nema u imeniku.«

Iz daljine od 160 kilometara, kroz čudesan niz naizgled nemogućih događaja, novčanik moje kćeri vratio se vlasnici. Ona je obavila svoj dio zadatka osjećajući zahvalnost zbog toga što joj se novčanik vratio te je zahvalnost pokrenula svoju magiju, kao što se i moralo dogoditi, pokrenuvši svaku osobu, okolnost i događaj da joj vrati novčanik.

Magična moć zahvalnosti dostupna je i vama, kao što je oduvijek bila — samo je trebate otkriti i naučiti se koristiti njome!

## Magična vježba broj 18

### *Čarobni popis stvari koje treba obaviti*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i za svaki blagoslov recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih.
2. Sastavite popis najvažnijih stvari ili problema koje treba napraviti ili razriješiti. Naslov popisa treba glasiti Čarobni popis stvari koje treba obaviti.
3. Odaberite tri najvažnije stvari sa svog popisa i svaku pojedinačno zamišljajte kako je već obavljena za vas.
4. Barem jednu minutu posvetite svakoj stvari, vjerujući daje već obavljena i osjećajući zauzvrat neizmjernu zahvalnost.
5. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

19 dan

## ČAROBNI KORACI

*»Svakog se dana stotinu puta podsjećam da moj unutarnji i vanjski život ovisi o trudu drugih ljudi, živih i mrtvih te da se i sam moram truditi kako bih uzvratilo istom mjerom koju sam primio i još primam.«*

ALBERT EINSTEIN (1879.–1955.)  
FIZIČAR, DOBITNIK NOBELOVE NAGRADE

Tim nanije riječima Einstein poklonio dar jednake vrijednosti kao što su i njegova znanstvena otkrića. Pružio nam je jednu od čarobnih tajni vlastitog uspjeha.  
Zahvalnost — svakog dana!

Einstein je nadahnuo današnju čarobnu vježbu i vi ćete slijediti njegove korake kako biste vlastiti život ispunili uspjesima. Danas ćete poput Einsteina reći hvala ti stotinu puta tako što ćete napraviti stotinu čarobnih koraka. Iako bi vam se moglo učiniti nevjerojatnim da ćete koračajući nešto promijeniti u svom životu, otkrit ćete daje to nešto najmoćnije što možete napraviti.

*»Bog vam je danas poklonio 86.400 sekundi.  
Jeste li iskoristili jednu da biste rekli hvala ti?«*

WILLIAM A. WARD (1921.-1994.)  
PISAC

Da biste napravili ovu vježbu, napraviti ćete jedan korak i u mislima izgovoriti čarobne riječi, hvala ti, kad jednom nogom dodirnete tlo, a zatim ponoviti riječi hvala ti kad na tlo spustite i drugu nogu. Jedna noga, hvala ti, druga noga, hvala ti; sa svakim korakom izgovarajte čarobne riječi.

U vježbi čarobnih koraka najbolje je to što koračati možete bilo gdje i bilo kad; po kući, od jedne prostorije do druge; dok odlazite na ručak ili na kavu; dok iznosite smeće, idete na poslovni sastanak, kad krenete do taksija, na vlak ili autobus.

Čarobnim koracima možete koračati prema svemu onome što vam je važno, kao što su ispiti, sastanak, razgovor za posao, audicija, sastanak s klijentom, odlazak u banku, do bankomata, stomatologa, liječnika, frizera, na utakmicu koju igra vaša omiljena momčad, niz hodnike, kroz zračne luke, parkove ili od jedne četvrti do druge.

Ja čarobnim koracima koračam po svom domu, od kreveta do kupaonice, od kuhinje do spavaće sobe te izvan kuće do automobila ili poštanskog sandučića.



Kad god hodam ulicom ili bilo gdje drugdje, odaberem neku točku kao svoje odredište te cijelim putem, sa svakim korakom, izgovaram riječi zahvalnosti.

Ako ste obratili pažnju na to kako ste se osjećali prije nego što ste počeli raditi ovu vježbu, tada ćete zamijetiti veliku razliku u tome kako se osjećate nakon što ste radili vježbu čarobnih koraka. Nije važno ako ne uspijete osjetiti duboku zahvalnost dok koračate; vjerujte mi, poslije ćete ipak biti radosni. Ako ste neraspoloženi, čarobni koraci će vam pomoći da se osjećate bolje, a ako se osjećate sjajno, čarobni koraci će vam dodatno poboljšati raspoloženje!

Da bi vaša vježba čarobnih koraka bila što djelotvornija, čarobnim koracima koračajte otprilike 90 sekundi — toliko je prosječnoj osobi potrebno da laganim ritmom napravi 100 koraka. U ovoj vježbi nije važno da napravite točno 100 koraka, nego da napravite otprilike toliko koraka, zato što će vam oni vjerojatno biti potrebni da osjetite razliku u svom raspoloženju. Kad steknete dojam o kojoj je udaljenosti otprilike riječ, stotinu koraka zahvalnosti možete napraviti u bilo kojem trenutku tijekom dana. Dok radite vježbu, nemojte brojiti korake, jer ćete brojiti umjesto da sa svakim korakom izgovarate čarobne riječi, hvala ti.

Kad dovršite današnju čarobnu vježbu, čarobne riječi hvala ti izgovorit ćete stotinu puta! Koliko ste puta u svom životu u jednom danu 100 puta izgovorili hvala ti?

A Einstein je to radio svakog dana!

## Magična vježba broj 19

### *Čarobni koraci*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Zapišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i za svaki blagoslov recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih.
2. U bilo kojem razdoblju tijekom dana napravite stotinu čarobnih koraka (što traje otprilike 90 sekundi) s osjećajem zahvalnosti.
3. Sa svakim korakom recite i osjetite čarobne riječi, hvala ti.
4. Večeras neposredno prije spavanja uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

20 dan

## MAGIJA SRCA

*»Zahvalnost je uspomena srca.«*

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743.-1818.)  
SUDIONIK FRANCUSKE REVOLUCIJE

Možda ste dosad već shvatili daje u svakoj magičnoj vježbi zahvalnosti cilj osjetiti što veću zahvalnost. To radimo zato što, kad povećamo osjećaj zahvalnosti iznutra, stvari na kojima možemo biti zahvalni povećavaju se i u vanjskom svijetu.

Na kraju, nakon što dugo vremena vježbate zahvalnost, automatski ćete je osjećati duboko u svom srcu. Međutim, današnja magijska vježba će smanjiti vremensko razdoblje koje bi vam inače trebalo da dosegnete tu razinu.

Vježba magije srca osmišljena je kako bi snažno povećala dubinu vaše zahvalnosti tako što će vam misli, dok izgovarate i osjećate čarobne riječi, hvala ti, usmjeriti na područje vašeg srca. Znanstvena istraživanja pokazuju da, ako se usredotočite na svoje srce dok osjećate zahvalnost, ritam srčanih otkucaja istoga trenutka postaje mnogo ravnomjerniji i skladniji, što dovodi do velikih poboljšanja u vašem imunom sustavu i zdravlju. To vam može pružiti uvid u to koliko je velika moć magije srca. Kad tek počnete, trebat će vam malo vremena, ali ova je vježba vrijedna truda. Shvatit ćete o čemu je riječ kad je napravite nekoliko puta, a svaki put kad radite ovu vježbu vaš će se osjećaj zahvalnosti eksponencijalno povećati.

Da biste radili vježbu magije srca, usredotočite misli i pažnju na područje oko svog srca. Nije važno jeste li se usredotočili na unutarnji ili vanjski dio tijela. Sklopite oči, jer će vam tako biti lakše i u mislima izgovorite čarobne riječi, hvala ti, dok su vam misli usredotočene na vlastito srce. Kad nekoliko puta napravite tu vježbu, nećete više morati sklopiti oči, ali općenito ćete osjećati dublju zahvalnost kad sklopite oči.

Nekoliko stvari možete napraviti kako biste uistinu brzo ovladali magijom srca. Desnu ruku možete staviti na područje srca kako bi vam misli ostale usredotočene na to mjesto dok izgovarate čarobne riječi, hvala ti.

Ili možete zamisliti da čarobne riječi, hvala ti, dok ih izgovarate, izviru iz vašeg srca, a ne iz glave.

U okviru današnje magične vježbe uzmite svoj popis s deset najvećih želja i vježbajte magiju srca na svakoj od njih. U mislima ili na glas pročitajte svaku želju, a kad je pročitate, sklopite oči, usredotočite se na područje svog srca, zadržite misli na tom području i ponovno polagano izgovorite hvala ti. Možete se poslužiti navedenim savjetima. Kad primijenite magiju srca na svaku svoju želju, ne samo da ćete time

pojačati dubinu zahvalnosti koju možete osjetiti nego ćete isto tako uvelike povećati zahvalnost za svoje najveće želje.

Ako želite što prije ostvariti svoje želje, možete nastaviti primjenjivati magiju srca na njih ili magiju srca možete koristiti svaki put kad izgovarate čarobne riječi hvala ti. Čak i ako magiju srca koristite samo nekoliko puta dnevno, to će uvelike utjecati na vašu sreću i na čaroliju u vašem životu.

Kad nekoliko puta napravite vježbu magije srca, osjetit ćete neizmjereno produbljevanje svog osjećaja zahvalnosti, a kod zahvalnosti upravo i jest najvažnija dubina tog osjećaja jer, što je osjećaj zahvalnosti dublji, to je veće obilje koje ćete primiti. Početni fizički pokazatelji da vam se osjećaj zahvalnosti produbio mogli bi biti trnci oko srca ili bujica radosti koja vas prožima. Oči bi vam se mogle ispuniti suzama ili biste se mogli naježiti. No, svakako ćete početi osjećati dubok mir i sreću kakve nikad prije niste osjetili!

## Magična vježba broj 20

### *Magija srca*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite što dublju zahvalnost za taj blagoslov.
2. Usredotočite misli i pažnju na područje svog srca.
3. Sklopite oči i zadržite misli usredotočene na srce te u mislima izgovorite čarobne riječi, hvala ti.
4. Uzmite popis sa svojih deset najvećih želja i primijenite na njih magiju srca. Pročitajte svaku želju, a onda sklopite oči, usmjeravajući misli na područje srca i ponovno polagano izgovorite hvala ti.
5. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

21 dan

## VELIČANSTVENI REZULTATI

*»Vi molitvu zahvalnosti izgovarate prije obroka. Dobro. Alija molitvu zahvalnosti izgovaram prije koncerta i opere, prije kazališne predstave ili igranja pantomime, prije nego što otvorim knjigu, prije crtanja, slikanja, plivanja, mačevanja, boksanja, šetnje, igre, plesa; molitvu zahvalnosti izgovaram prije nego što pero umočim u tintu.«*

G. K. CHESTERTON (1874.-1936.)

PISAC

Svi mi želimo da sve ono što radimo postigne dobre rezultate. Zahvaljujući prije neke aktivnosti, pisac Gilbert Keith Chesterton koristio je magiju zahvalnosti koja mu je jamčila željeni ishod.

Ponekad pomislite: »Nadam se da će sve biti dobro«, »Nadam se da će dobro završiti« ili: »Za ovo će mi trebati puno sreće«. Takve su misli ispunjene nadom da će neka situacija imati dobar ishod. Ali, život se ne odvija slučajno ili u skladu s pukom srećom. Zakoni

svemira funkcioniraju matematičkom točnošću do najsitnijih detalja — na to uistinu možete računati!

Pilot se ne nada da će zakoni fizike i dalje funkcionirati za vrijeme njegova leta, jer zna da zakoni fizike nikad ne prestaju funkcionirati. Neće vam se dogoditi da se ujutro probudite, nadajući se da će vas zakon sile teže zadržati na zemlji tako da ne odletite u svemir. Jasno vam je da tu nije riječ o slučajnosti i da vas zakon sile teže nikad neće iznevjeriti.

Želite li veličanstvene rezultate u svemu što radite, tada morate iskoristiti zakon koji upravlja ishodima — a to je zakon privlačnosti. To znači da morate iskoristiti svoje misli i osjećaje kako biste privukli veličanstvene rezultate, a zahvalnost za veličanstvene rezultate jedan je od najjednostavnijih načina da to učinite.

Vježba za veličanstvene rezultate sastoji se u tome da budete zahvalni prije nego što napravite nešto što biste željeli da uspije. Mogli biste biti zahvalni za veličanstven rezultat poslovnog sastanka, razgovora za posao ili ispita; za veličanstven rezultat utakmice, telefonskog razgovora, razgovora s prijateljem ili posjeta punici. Mogli biste biti zahvalni za veličanstven ishod svog vježbanja, veterinarskog pregleda na koji ste odveli svog kućnog ljubimca ili za vlastiti liječnički ili stomatološki pregled. Mogli biste biti zahvalni za veličanstven rezultat kad električar, vodoinstalater ili neki drugi majstor riješe problem u vašoj kući; za veličanstven ishod obiteljskog izleta, razgovor sa svojim djetetom o njegovu ponašanju ili za intiman razgovor s partnerom. Mogli biste biti zahvalni za veličanstven ishod biranja darova, primjericice za rođendan,

ili biranja zaručnickog prstena ili vjenčane haljine; za veličanstven ishod kupnje novog mobitela, novog tepiha, zavjesa ili preuređenja svog doma. Mogli biste biti zahvalni za veličanstven ishod kad rezervirate stol u restoranu ili dobra mjesta u koncertnoj dvorani; za veličanstven ishod povezan s poštom koju ste dobili, s vašim e-mailovima ili povratom poreza.

Ako bi vam to pomoglo da povjerujete u čarobnu moć zahvalnosti koja vam donosi veličanstvene rezultate, možete mahnuti prstima, zamišljajući da posipavate čarobni prah preko događaja za koji biste željeli da bude veličanstveno uspješan!

Metodu zahvalnosti za veličanstvene rezultate možete koristiti i kad vam se tijekom dana dogodi nešto neočekivano. U takvim slučajevima često brzamo sa zaključcima i odmah pomislimo da nešto nije u redu. Primjerice, došli ste na posao i kolege vam kažu da vas šef želi odmah vidjeti. Ako brzate sa zaključcima i pomislite da nešto nije u redu, problem je u tome što zakon privlačnosti kaže da ćete privući ono o čemu mislite i što osjećate. Stoga, umjesto da donesete zaključak i pomislite da ste vjerojatno u nevolji, iskoristite tu priliku da unesete čaroliju u svoj život tako što ćete biti zahvalni na veličanstvenom ishodu.

Ako zakasnite na autobus ili vlak kad krenete na posao, ako zakasnite na zrakoplov ili vas nešto neočekivano zadrži, nemojte pomisliti kako je sad sve propalo, nego budite zahvalni na veličanstvenom rezultatu — iskoristite magiju kako biste primili veličanstven ishod.

Ako ste roditelj i iz škole vašeg djeteta vas pozovu na izvanredan sastanak, umjesto da pomislite kako je došlo do nekih problema, budite zahvalni za veličanstven rezultat. Ako vas netko neočekivano nazove, pošalje vam e-mail ili pismo, pa i nehotice pomislite: »Pitam se što nije u redu«, odmah budite zahvalni za veličanstven rezultat, i prije nego što podignete slušalicu ili otvorite mail ili pismo.

Najčešće ćete doživjeti veličanstven rezultat koji ste i tražili, a ponekad čak nećete biti ni svjesni koliko vam je koristan neki neočekivan događaj. No, kad zatražite veličanstven rezultat i osjetite istinsku zahvalnost zbog njega, koristite matematički precizan zakon privlačnosti i morate negdje, u nekom trenutku, zauzvat primiti veličanstven rezultat. To vam je zajamčeno!

Kad god pomislite kako postoji mogućnost da nešto nije u redu u vašem životu, kad pomislite kako nemate nikakvu kontrolu nad nekim stvarima, ih kad shvatite da se nadate kako će nešto dobro završiti, prisjetite se da u zakonu privlačnosti ne postoji slučajnost — dobivate ono o čemu razmišljate i što osjećate. Zahvalnost vam pomaže da ne privučete ono što ne želite — loše ishode — i jamči vam da ćete dobiti ono što želite — veličanstvene rezultate!

Kad ste zahvalni za veličanstvene rezultate, koristite univerzalni zakon, a nadu i slučajnost zamjenjujete vjerom i sigurnošću. Kad zahvalnost postane dio vašeg života, automatski se u sve što činite upuštate sa zahvalnošću, svjesni da će magija zahvalnosti proizvesti veličanstvene rezultate.

Što više ovo vježbate, što vam prije postane svakodnevna navika, to ćete u svoj život privlačiti više veličanstvenih rezultata. Sve ćete se rjeđe nalaziti u neželjenim situacijama. Nećete se naći na pogrešnom mjestu u pogrešno vrijeme. Bez obzira na to što se događa tijekom dana, s apsolutnom ćete sigurnošću znati da će ishod biti veličanstven.

Na početku današnjeg dana odaberite tri različite situacije za koje biste željeli da imaju veličanstven ishod. Možete odabrati tri stvari koje su vam trenutačno važne u životu, kao što je razgovor za posao na koji ćete uskoro otići, zahtjev za dodjelu kredita, ispit ili liječnički pregled. Također možete početi tako što ćete odabrati tri stvari koje su za vas inače dosadne, jer kad se magija počne odvijati u tim dosadnim aktivnostima, uistinu ćete se uvjeriti da ste privukli veličanstven ishod! Primjerice, mogli biste odabrati vožnju na posao, glačanje, odlazak u banku ili poštu, odlazak po djecu u školu, plaćanje računa ili odlazak u poštu.

Sastavite popis triju situacija koje ste odabrali za vježbu veličanstvenih rezultata. Iskoristite čarobnu moć zahvalnosti i, dok zapisujete svaku situaciju, zamislite da ih zapisujete nakon što su se odigrale:

*Hvala ti za veličanstven rezultat u vezi \_\_\_\_\_!*

U drugom koraku ove magične vježbe odabrat ćete tri neočekivane stvari koje će vam se danas dogoditi i iskoristiti magijsku moć zahvalnosti za njihov veličanstven ishod. Tu biste vježbu mogli napraviti prije nego što obavite tri telefonska razgovora, prije nego što otvorite tri e-maila ili tri pisma iz poštanskog sandučića, prije nego što obavite neki neočekivani posao ili bilo koji drugi neočekivani posao koji se danas pojavi. Ovaj se dio vježbe ne odnosi toliko na to koje ćete neočekivane događaje odabrati, koliko na to da primijenite zahvalnost za veličanstvene rezultate neočekivanih sitnijih događaja. Svaki put kad se dogodi nešto neočekivano, nakratko sklopite oči ako možete i u mislima izgovorite i osjetite čarobne riječi:

*Hvala ti za veličanstven rezultat u vezi \_\_\_\_\_!*

Tu vježbu ne možete raditi prečesto, jer što je više radite, to će u vašem životu, dakako, biti više veličanstvenih rezultata. No, vježbajući je danas, steći ćete uvid u tu vježbu, a u budućnosti, ako se ikad nađete u situaciji u kojoj se nadate povoljnom ishodu ili pomislite da vam je potrebna sreća, odmah se možete prepustiti magičnoj moći zahvalnosti i zajamčeno privući veličanstven rezultat u svoj život!

# Magična vježba broj 21

## *Veličanstveni rezultati*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost.
2. Na početku dana odaberite tri stvari ili situacije koje su vam važne i u kojima želite postići veličanstvene rezultate.
3. Zapišite tri odabrane stvari kao da su se već dogodile: Hvala ti za veličanstven rezultat u vezi \_\_\_\_\_!
4. Tijekom dana odaberite tri neočekivana događaja za čiji veličanstveni ishod možete biti zahvalni. Svaki put sklopite oči i u mislima recite i osjetite: Hvala ti za veličanstven rezultat u vezi \_\_\_\_\_!
5. Večeras neposredno prije odlaska na spavanje uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

22 dan

## PRED VAŠIM VLASTITIM OČIMA

*»Ovaj je svijet još uvijek čudesan, usprkos našoj znanosti i znanstvenosti; prekrasan, nerazumljiv, magičan i još mnogo više od toga za svakoga tko o njemu razmišlja.«*

THOMAS CARLTLH (1795.-1881.)

PISAC I POVJESNIČAR

Prije sedam godina, kad sam tek otkrila Tajnu i čarobnu moć zahvalnosti, sastavila sam popis svih svojih želja. Bio je to podugačak popis! U to doba moje se želje ni na koji način nisu mogle ostvariti. Bez obzira na to, zapisala sam svojih deset najvećih želja i taj sam komad papira svakog dana nosila sa sobom. Kad god sam imala priliku, izvadila bih svoj popis i pročitala ga, osjećajući što dublju zahvalnost za svaku želju, kao da su se već ostvarile. Svoju sam prvu želju na popisu, onu za koju sam željela da se ostvari više od bilo čega drugog, neprestano imala na umu i čarobne riječi, hvala ti, izgovarala sam za nju više puta dnevno, s osjećajem da se već ostvarila. Jedna za drugom, svaka želja na mom popisu na magično se ostvarivala pred mojim vlastitim očima. Kad bi se koja od njih ostvarila, prekrižila bih s popisa, a kad sam osjetila neku novu želju, dodala bih je na popis.

Jedna od mojih želja s prvog, dugačkog popisa bila je da otputujem na Bora Boru u blizini Tahitija. Nakon što sam upravo na onom mjestu na Bora Bori koje sam navela na popisu provela prekrasan jednotjedni odmor, dogodilo se još nešto lijepo. Putujući kući, letjela sam na Tahiti, kad se zrakoplov putem spustio da pokupi putnike. Dotad je zrakoplov bio gotovo prazan, ali na Tahitiju se ispunio lokalnim ljudima te su me okružili smijeh, nasmijana lica i gotovo opipljiva radost.

Uživajući u kratkom letu s tim prekrasnim ljudima, postalo mi je savršeno jasno zašto su toliko sretni. Bili su zahvalni! Bili su zahvalni što su živi, bili su zahvalni što su u zrakoplovu, bili su zahvalni što su zajedno i na tome kamo putuju — bili su zahvalni na svemu! Najradije bih bila ostala s njima u tom zrakoplovu i tako obišla cijeli svijet — toliko sam se dobro osjećala s njima. Tada sam tek shvatila da mi se upravo ostvarila i posljednja želja - Bora Bora je bila posljednja na mom izvornom popisu želja, a razlog zbog kojeg sam uopće i bila u tom zrakoplovu nalazio se točno pred mojim očima — zahvalnost!

Ispričala sam vam tu priču da vas nadahne, jer bez obzira na to kako vam se velike čine vaše želje, možete ih ostvariti pomoću zahvalnosti. Štoviše, zahvalnost će vam donijeti radost i sreću kakve nikad prije niste osjetili, a to je uistinu neprocjenjivo. Otkako sam počela koristiti zahvalnost i zakon privlačnosti pa sve dok mi se nije ostvarila i posljednja želja s prvog popisa protekle su četiri godine. Da biste stekli dojam o tome koliko je to zapravo bilo neizmjereno veliko ostvarivanje želja u tom



razdoblju, reći ću vam daje, kad sam počela sastavljati popis, moja tvrtka imala dva milijuna dolara duga; bilo mi je preostalo još samo dva mjeseca prije nego što će se prisilno zatvoriti, a ja ostati bez svog doma i svega što sam imala. Novac koji sam dugovala na kreditnoj kartici iznosio je pravo malo bogatstvo, ali sam na svoj popis želja zapisala vlastitu veliku kuću na obali oceana, putovanja u egzotična mjesta svijeta, otplaćene dugove, proširenje tvrtke, obnavljanje partnerskog odnosa, poboljšanje kvalitete života svoje obitelji, apsolutno zdravlje, neograničena energija i uzbuđenje prema životu, zajedno s uobičajenim popisom materijalnih želja. Prva želja na mom popisu, koja se većini ljudi oko mene činila apsolutno neostvarivom, glasila je: kroz svoj rad donijeti radost milijunima ljudi. Prva želja koja mi se ostvarila bila je upravo ta — donijeti radost milijunima kroz svoj rad. Uslijedilo je čarobno ostvarenje i ostalih želja te sam ih jednu za drugom prekrižila na svom popisu kako su se ostvarivale pred mojim očima.

Sad je na vas došao red da iskoristite čarobnu moć zahvalnosti kako bi vam se želje ostvarile pred vlastitim očima. Ujutro uzmite svoj popis s deset najvećih želja. Pročitajte svaku rečenicu i želju na popisu i jednu minutu zamišljajte da vam se želja ostvarila. Osjetite što dublju zahvalnost, kao daje već ostvarena. Sa sobom nosite svoj popis želja. Barem dvaput tijekom dana izvadite svoj popis, pročitajte ga i osjetite što dublju zahvalnost za svaku želju, kao da vam se već ostvarila.

Ako želite da vam se želje još brže ostvare, od srca bih vam preporučila da svoj popis želja svakog dana nosite sa sobom u džepu ili torbi te da ga izvadite kad god imate vremena, pročitate i osjetite što dublju zahvalnost za svaku želju. Kad vam se želja ostvari, prekrižite je s popisa i dodajte nove želje. Ako ste imalo slični meni, svaki put kad neku želju prekrižite na popisu, rasplakat ćete se od radosti, jer se ono što se doimalo neostvarivim ostvarilo kroz čarobnu moć zahvalnosti.

## Magična vježba broj 22

### *Pred vašim vlastitim očima*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Na početku dana uzmite popis svojih deset najvećih želja.
3. Pročitajte svaku rečenicu i želju na svom popisu i jednu minutu zamišljajte da su vam se želje ostvarile. Osjetite što dublju zahvalnost.
4. Danas svoj popis želja nosite sa sobom. Barem dvaput tijekom dana izvadite popis, pročitajte ga i osjetite što dublju zahvalnost.
5. Večeras neposredno prije odlaska na spavanje uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

23 dan

## ČAROBNI ZRAK KOJI UDIŠETE

*»Sasvim je moguće da iz svog doma izađete kako biste prošetali po ranojutarnjem zraku i vratite se kao druga osoba — zatravljena, začarana.«*

MART ELLEN CHASE (1887.—1973.)  
EDUKATORICA I SPISATELJICA

Da mi je prije nekoliko godina netko rekao kako ću biti zahvalna na zraku koji udišem, pomislila bih da je lud. To bi mi se činilo besmislenim — zašto bi itko, za ime svijeta, bio zahvalan na zraku koji udiše?

No, kako mi se život promijenio zbog osjećaja zahvalnosti, ono što sam uzimala zdravo za gotovo i ono čemu nisam posvećivala niti jednu misao postalo je za mene prava čarolija. Brinula sam se zbog sitnica u svom malom svijetu i svakodnevnom životu, a onda su mi se oči postupno otvorile te sam sagledala širu sliku i čudo čitavog svemira.

Kao što je to rekao veliki znanstvenik Newton: »Kad pogledam Sunčev sustav, vidim daje Zemlja upravo na onoj udaljenosti od Sunca na kojoj može dobiti pravu količinu topline i svjetlosti. To ne može biti slučajnost.«

Te su me riječi navele da sve više počnem razmišljati o široj slici. Nije slučajno što postoji zaštitna atmosfera koja nas okružuje, kao ni to što izvan nje nema ni zraka ni kisika. Nije slučajno što stabla oslobađaju kisik, tako da se naša atmosfera neprestano obnavlja. Nije slučajno što je naš Sunčev sustav smješten na savršenom mjestu — daje bilo gdje drugdje u galaksiji, vjerojatno bi nas uništilo svemirsko zračenje. Postoje tisuće parametara i omjera koji podržavaju život na Zemlji, a svi se drže na samom rubu i njihova je usklađenost toliko osjetljiva da bi već samo i sićušna promjena u bilo kojem od tih parametara i omjera onemogućila život na Zemlji. Teško je povjerovati da se bilo što od toga moglo dogoditi slučajno. Prije bi se moglo reći da su te stvari savršeno osmišljeno, savršeno određene i savršeno uravnotežene — za nas!

Kad shvatite da takve stvari ne mogu biti slučajnost te da svi mikroskopski elementi oko Zemlje i na njoj stoje u savršenoj ravnoteži i skladu kako bi podržavali život, osjetit ćete neizmjeran osjećaj zahvalnosti za život, jer sve je to organizirano kako bi podržavalo vaš život!

Čaroban zrak koji udišete nije slučajnost niti puka sreća. Kad razmislite o tome što se sve u svemiru moralo dogoditi da bismo mi mogli imati zrak, a onda udahnete, udisanje postaje toliko čudesno da ćete doslovce ostati bez daha!

Mi udišemo iz trenutka u trenutak i nikad i ne pomišljamo na činjenicu kako uvijek imamo zrak koji možemo udisati. Kisik je jedan od najzastupljenijih elemenata u našem tijelu i, dok dišemo, hrani svaku stanicu tako da možemo ostati na životu.

Najdragocjeniji dar našeg života jest zrak, jer bez njega nitko od nas ne bi izdržao više od nekoliko minuta.

Kad sam tek počela koristiti čarobnu moć zahvalnosti, koristila sam je za mnoštvo osobnih stvari koje sam željela. I funkcioniralo je. No, kad sam počela osjećati zahvalnost za istinske životne darove, doživjela sam najveću moć zahvalnosti. Sto sam bila zahvalnija za zalazak sunca, stablo, ocean, rosu na travi, za vlastiti život i ljude u njemu, svaka materijalna stvar o kojoj sam ikada sanjala pojavila se u mom životu. Sad razumijem zašto se to tako dogodilo. Kad možemo osjetiti istinsku zahvalnost za dragocjene životne blagoslove i prirodu, primjerice za čaroban zrak koji udišemo, dosegli smo jednu od najdubljih postojećih razina zahvalnosti. Tko god osjeća tako duboku zahvalnost, primit će apsolutno obilje.

Danas zastanite i razmislite o veličanstvenom zraku koji udišete. Pet puta udahnite i osjetite kako vam se zrak kreće tijelom, kao i radost koju osjećate dok ga izdišete. Danas u pet odvojenih navrata pet puta duboko udahnite i izdahnite, a nakon što ste u jednom navratu pet puta udahnuli i izdahnuli, izgovorite čarobne riječi: »Hvala li za čaroban zrak koji udišem.« Budite što iskrenije zahvalni na dragocjenom zraku koji udišete i koji vam omogućuje život!

Najbolje bi bilo kad biste ovu magičnu vježbu mogli raditi na otvorenom, tako da uistinu osjetite veličanstvenost svježeg zraka i da možete osjetiti poštovanje prema njemu, ali ako ste trenutačno spriječeni, ostanite unutra. Dok udišete možete sklopiti oči, iako vježbu možete raditi i otvorenih očiju. Možete je raditi dok hodate, čekate u redu, kupujete ili bilo gdje drugdje, ubilo kojem trenutku. Važno je da svjesno osjećate zrak kako ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Dišite kao što inače prirodno dišete, jer u ovoj čarobnoj vježbi nije riječ o disanju, nego o zahvalnosti za zrak koji udišete. Ako budete osjećali dublju zahvalnost kad dublje udahnete, tada dišite dublje. Ako budete osjećali dublju zahvalnost kad na glas ili u mislima izgovorite čarobne riječi, hvala ti, dok izdišete, tada tako napravite. Ako želite, u budućnosti možete napraviti i varijaciju ove vježbe, tako što ćete zamisliti da udišete zahvalnost i ispunjavate se zahvalnošću sa svakim dahom koji udahnete.

U drevnim učenjima spominje se da zahvalnost osobe koja je zahvalna za zrak koji udiše doseže višu razinu moći te da ćete takva osoba postati istinski alkemičar, koji svaki dio svog života s lakoćom može pretvoriti u zlato!

24 dan

## ČAROBNI ŠTAPIĆ

Jeste li ikada poželjeli da imate čarobni štapić, tako da samo zamahnete njime i pomognete ljudima koje volite? Današnja magična vježba pokazat će vam kao možete koristiti stvarni životni čarobni štapić da biste pomogli drugima!

Kad od srca želite pomoći drugoj osobi, tada imate neizmjernu moć, ali kad tu moć usmjerite pomoću zahvalnosti, tada uistinu imate čarobni štapić kojim možete pomoći voljenim ljudima.

Energija se usmjerava onamo kamo vam je usmjerena pažnja, pa stoga kad energiju zahvalnosti usmjerite na potrebe druge osobe, energija onamo i odlazi. Upravo je to razlog zbog kojeg je Isus rekao hvala ti svaki put prije nego stoje napravio čudo. Zahvalnost je nevidljiva, ali stvarna sila energije, a udružena s energijom vaše želje, pretvara se u pravi čarobni štapić.

*»Ljudi koji čekaju da im netko pruži čarobni štapić ne uspijevaju uvidjeti da su upravo ONI SAMI taj štapić.«*

THOMAS LEONARD (1955.-2003.)  
TRENER OSOBNOG RAZVOJA

Ako imate člana obitelji, prijatelja ili nekog drugog do koga vam je stalo, a bolestan je, u novčanoj stisci, nesretan na poslu, pod stresom, pati zbog okončanog odnosa, izgubio je samopouzdanje, pati od mentalnih problema ili je razočaran životom, možete iskoristiti nevidljivu silu zahvalnosti kako biste toj osobi pomogli da bude zdrava, bogata i sretna.

Da biste zamahnuli čarobnim štapićem i nekome donijeli zdravlje, zamislite daje druga osoba potpuno zdrava i recite čarobne riječi, hvala ti, iskreno sretni što ste primili vijest daje ozdravila. Mogli biste zamisliti i da vas je ta osoba nazvala da vam kaže dobru vijest ili vam to govori oči u oči, kako bi vidjela i osjetila vašu reakciju. Kad uspijete osjetiti jednaku zahvalnost kao što biste je osjetili kad biste uistinu čuli vijest da je druga osoba potpuno ozdravila, to vam jamči daje zahvalnost koju osjećate iskrena i snažna.

Da biste svojim čarobnim štapićem pomogli nekome koga volite na području bogatstva, napravite istu čarobnu vježbu i budite isto onako zahvalni kao što biste bili kad bi druga osoba ovoga trenutka dobila bogatstvo kojejoj je potrebno. Zamislite da je

postala stvarno bogata, daje to već postala stvarnost i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, jer ste upravo primili sjajnu vijest.

Ako osoba koju poznajete prolazi kroz teško razdoblje, ali ne znate što joj je točno potrebno ili ako joj je pomoć potrebna u više stvari, i tada možete napraviti istu čarobnu vježbu i zamahnuti svojim čarobnim štapićem, zahvaljujući za njezinu sreću ili za njezino zdravlje, bogatstvo i sreću, sve zajedno.

Danas odaberite troje ljudi do kojih vam je stalo, a kojima su sad potrebni zdravlje, bogatstvo ili sreća ili sve zajedno. Uzmite fotografiju tih ljudi, ako ih imate, i dok radite ovu vježbu fotografije stavite pred se.

Počnite s jednom osobom. Uzmite njezinu fotografiju u ruke, zatim sklopite oči i jednu minutu zamišljajte kako primete vijest da je ta osoba dobila upravo ono što joj je bilo potrebno. Mnogo je lakše zamisliti kako vi sami dobivate takvu vijest, nego što bi vam bilo zamisliti daje, primjerice, bolesna osoba ponovno zdrava, depresivna ponovno sretna ili ona koja živi u novčanoj stisci ponovno bogata. Ako sami sudjelujete u vizualizaciji, osjetit ćete veće uzbuđenje i zahvalnost.

Otvorite oči i, dok fotografiju još držite u rukama, triput polagano izgovorite čarobne riječi, hvala ti, zahvaljujući na zdravlju, bogatstvu ili sreći te osobe ili na nekoj od kombinacija tih stvari.

*Hvala ti, hvala ti, hvala ti navedite ime osobe za zdravlje, bogatstvo ili sreću.*

Kad završite vježbu za jednu osobu, prijeđite na drugu i napravite potpuno isto, dok ne završite vježbu čarobnog štapića za ostvarenje zdravlja, bogatstva ili sreće za sve tri osobe.

Tu moćnu vježbu možete raditi i dok hodate ulicom ili radite nešto te susretnete osobu koja očito nije dovoljno sretna, zdrava ili bogata. Zamislite da imate čarobni štapić i u mislima zamahnite njime, od srca zahvaljujući na bogatstvu, zdravlju i sreći te osobe, svjesni da ste aktivirali silu stvarne energije.

Korištenje zahvalnosti da biste nekome pomogli na području zdravlja, bogatstva i sreće najveći je čin zahvalnosti koji možete napraviti. Čarobno je i to što dok od srca drugima želite zdravlje, bogatstvo i sreću, donosite ih istodobno i sebi.

## Magična vježba broj 24

### *Čarobni štapić*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih.

2. Odaberite troje ljudi do kojih vam je stalo i kojima biste voljeli pomoći s njihovim zdravljem, bogatstvom i srećom, ili sa sve tri stvari zajedno.
3. Uzmite fotografiju svake osobe, ako ih imate, i držite ih pred sobom dok radite vježbu čarobnog štapića.
4. Radite pojedinačno na svakoj osobi, držeći fotografiju u ruci. Sklopite oči i jednu minutu zamišljajte daje osoba potpuno zdrava, bogata ili sretna te da vam je to javila.
5. Otvorite oči i, s fotografijom još u rukama, polagano izgovorite čarobne riječi: Hvala ti, hvala ti, hvala ti za navedite ime osobe zdravlje, bogatstvo ili sreću.
6. Kad završite vježbu s jednom osobom, prijeđite na drugu i pridržavajte se ista dva koraka, a onda radite i s trećom, sve dok ne dovršite vježbu čarobnog štapića za sve tri osobe.
7. Neposredno prije nego što večeras odete spavati uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

25 dan

## MAGIJSKI PODSJETNIK

*»Život je zaigranost... Trebamo se igrati tako da magiju uspijemo ponovno otkriti svuda oko sebe.«*

FLORA COLAO (rođena 1954.)  
SPISATELJICA I TERAPEUTKINJA

Današnja vježba, magijski podsjetnik, jedna je od mojih najdražih, jer je to igra koju igrate sa svemirom i izuzetno je zabavna!

Zamislite da vam je svemir brižan prijatelj te da želi da dobijete sve što u životu želite. Budući da svemir ne može tek tako prići i dati vam ono što želite, koristi zakon privlačnosti da bi vam davao slao signale i davao natuknice, pomažući vam da ostvarite svoje snove. Svemir zna da morate osjećati zahvalnost kako biste ostvarili snove, stoga igra svoju ulogu u igri tako što vam daje posebno dizajnirane natuknice kako bi vas podsjetio da budete zahvalni. Svemir koristi ljude, okolnosti i događaje koji vas okružuju da vas podsjeti da budete zahvalni. Evo kako to funkcionira:

Ako začujete sirenu vozila hitne pomoći, magijski podsjetnik koji vam šalje svemir govori vam da budete zahvalni za svoje savršeno zdravlje. Ako ugledate policijski automobil, vaš se magijski podsjetnik sastoji u tome da budete zahvalni za svoju sigurnost. Ako vidite nekoga kako čita novine, magijski podsjetnik je u tome da budete zahvalni za dobre vijesti.

Ako želite promijeniti svoju težinu i kad vidite drugu osobu savršene težine, to vas svemir magijski podsjeća da budete zahvalni na svojoj savršenoj težini. Ako želite ljubavnu vezu, kad vidite ludo zaljubljeni par, to je vaš magijski podsjetnik da budete zahvalni za savršenog partnera/partnericu. Ako želite imati obitelj, svaki put kad ugledate dijete, prihvatite magijski podsjetnik i budite zahvalni na djeci. Dok prolazite pokraj banke ili bankomata, to je magijski podsjetnik da budete zahvalni na velikoj količini novca. Kad se vratite kući, to je vaš magijski podsjetnik da budete zahvalni na svom domu, a kad k vama navrati susjed na šalicu kave ili kad domahnete susjedima preko puta, to je magijski podsjetnik da budete zahvalni na svojim bližnjima.

Ako negdje ugledate neku od materijalnih želja sa svog popisa, kao što je vaša kuća iz snova, auto, motor, cipele ili računalo, to je, dakako, vaš magični podsjetnik koji vam šalje svemir, a govori vam da ovoga trenutka budete zahvalni na ostvarenju svoje želje!

Kad ujutro netko kaže: »Dobro jutro«, to je magijski podsjetnik da budete zahvalni na dobrom jutru.

Ako susretnete uistinu sretnu osobu, to je magijski podsjetnik da budete zahvalni na sreći. A ako bilo kad

i bilo gdje čujete kako netko kaže hvala ti, to je vaš magijski podsjetnik da kažete hvala ti!

Svemir vas na bezbrojne, kreativne načine može magijski podsjetiti da budete zahvalni u svojim svakodnevnim aktivnostima. Magijski podsjetnik nikad ne možete pogrešno shvatiti, jer kako god protumačite neki znak, u pravu ste! Svemir koristi zakon privlačnosti da bi vas podsjetio, stoga uvijek privlačite upravo one podsjetnike koji su vam potrebni da biste u tom trenutku bili zahvalni.

Magijski podsjetnik za mene je postala svakodnevna igra i s malo vježbe sad automatski uočavam sve podsjetnike koje mi svemir šalje te zahvaljujem na svakome od njih. Uvijek me ushićuje i čudi kako svemir pronalazi nove načine na koje me podsjeća da aktiviram čaroliju zahvalnosti!

Kad me nazove prijatelj ili član obitelji, to je znak da budem zahvalna na toj osobi. Kad mi netko kaže: »Kakav prekrasan dan«, to me podsjeća da budem zahvalna na prekrasnom vremenu i na još jednom lijepom danu. Ako mi se pokvari neki aparat, to je podsjetnik da budem zahvalna na svim svojim aparatima koji dobro funkcioniraju. Ako neka biljka u mom vrtu teško napreduje, to me podsjeća da budem zahvalna za sve ostale zdrave biljke u vrtvi. Kad uzimam poštu iz poštanskog sandučića, to me podsjeća da budem zahvalna na poštanskoj službi i neočekivanim čekovima. Kad mi netko kaže da mora svratiti do bankomata ili ako vidim red ispred bankomata, to je podsjetnik da budem zahvalna na novcu. Ako se osoba koju poznajem razboli, to me podsjeća da budem zahvalna i na svom i na njezinu zdravlju. Kad ujutro razmaknem zavjese i ugledam novi dan, to me podsjeća da budem zahvalna na prekrasnom danu koji je svanuo. A kad navečer navučem zavjese, to me podsjeća da budem zahvalna na lijepom danu koji sam proživjela.

Da biste danas počeli igrati igru magijskog podsjetnika, samo morate obratiti pažnju i tijekom dana uočiti sedam podsjetnika koje vam šalje svemir te zahvaliti za svaki od njih. Primjerice, ako vidite osobu koja ima vašu idealnu težinu, recite: »Hvala ti na mojoj savršenoj težini!« Nikad ne možete previše zahvaljivati, stoga možete pokušati uočiti više podsjetnika ili čak odlučiti da ćete reagirati na što više podsjetnika u jednom danu. Ako ste tijekom protekla dvadeset četiri dana radili svakodnevne magične vježbe, dosad ste već stigli do stupnja na kojem ćete biti dovoljno svjesni da zamijetite podsjetnike koje vam svemir stalno šalje. Jedna od mnogih dobrobiti čarobne moći zahvalnosti jest u tome što vas budi, što postajete daleko budniji i svjesniji.

Sto ste budniji i svjesniji, to postajete sve zahvalniji, a onda to lakše privlačite ostvarenje svojih snova. Stoga, svemiru, samo šalji svoje magijske podsjetnike!



# Magična vježba broj 25

## *Magijski podsjetnik*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Danas budite svjesni onoga što se događa oko vas i iz događaja tijekom dana uočite barem sedam podsjetnika na zahvalnost. Primjerice, ako ugledate osobu koja ima vašu idealnu težinu, recite: »Hvala ti na mojoj idealnoj težini!«
3. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

26 dan

## POGREŠKE PREOBRAZITE U BLAGOSLOVE

*"Svoju patnju pretvorite u mudrost.«*

OPRAH WINFREY (rođena 1954.)  
TELEVIZIJSKA VODITELJICA I PODUZETNICA

Svaka pojedina pogreška prikriveni je blagoslov. Današnja magična vježba to će vam i dokazati, jer ćete otkriti da se u svakoj pogrešci zapravo kriju neslućeni blagoslovi!

Dok uči voziti bicikl ili pisati, dijete često griješi, ali to nas ne brine jer znamo da će kroz svoje pogreške nešto naučiti i u konačnici ovladati onim što pokušava napraviti. Zašto su onda odrasle osobe toliko stroge prema sebi kad u nečemu pogriješe? Ono isto pravilo koje primjenjujete na djecu možete primijeniti i na sebe. Svi mi griješimo, a da ni 11 čemu nismo pogriješili, nikad ništa ne bismo ni naučili te ne bismo postali 11 i pametniji ni mudriji.

Mi smo slobodni donositi vlastite odluke, a to znači da smo slobodni i griješiti. Pogrešaka mogu biti bolne, ali ako ništa ne učimo iz pogrešaka koje smo napravili, uzalud smo patili. Zapravo, u skladu sa zakonom privlačnosti, stalno ćemo ponavljati iste pogreške sve dok nam posljedice ne nanesu toliko boli da ćemo na kraju nešto i naučiti iz njih! Upravo zbog toga pogreške i imaju za posljedicu bol, tako da uistinu nešto naučimo iz njih i da ih više ne ponavljamo.

Da bismo nešto naučili iz svoje pogreške, najprije je moramo priznati, a upravo u tome mnogi ljudi dožive neuspjeh, jer za svoje pogreške nerijetko okrivljavaju nekog drugog.

Recimo da nas je policija zaustavila zbog prebrze vožnje te da moramo platiti kaznu. Umjesto da preuzmemo odgovornost za činjenicu da smo prebrzo vozili, Okrivljujemo policiju zato što se skrivala u grmlju, iza zavoja na autocesti, gdje ih nismo uspjeli zapaziti, a uz to su imali i kameru, pa nismo imah nikakvog izgleda. No, mi smo pogriješili, jer smo odlučili da ćemo voziti prebrzo.

Problem s okrivljavanjem drugih ljudi zbog vlastitih pogrešaka jest u tome što ćemo mi svejedno osjetiti bol i posljedice svoje pogreške, ali iz toga ništa nećemo naučiti. Zato ćemo ponovno napraviti istu pogrešku.

Vi ste ljudsko biće i povremeno griješite — to je jedna od najljepših ljudskih osobina, ah morate učiti iz svojih pogreški, inače će vam život biti ispunjen nepotrebnom patnjom.

Kako možete nešto naučiti iz svojih pogreški? Pomoću osjećaja zahvalnosti!

Bez obzira na to koliko je neka situacija teška, uvijek i u svakoj postoji mnogo toga na čemu možemo biti zahvalni. Kad pokušate u svojoj pogrešci pronaći što više stvari na kojima možete biti zahvalni, na čaroban način svoju pogrešku pretvarate u blagoslov. Pogreške privlače nove pogreške, a blagoslovi privlače nove blagoslove — što biste radije izabrali?

Danas razmišljajte o nekoj pogrešci koju ste u životu napravili. Nije važno je li manja ih veća, ah odaberite jednu koja vas još boli kad je se prisjetite. Možda ste se razbjesnili na blisku osobu te se vaš odnos nakon toga promijenio. Možda ste slijepo vjerovao drugoj osobi, a ona vas je iznevjerila. Možda ste izgovorili bezazlenu laž da biste nekoga zaštitili pa ste zbog toga našli u teškoj situaciji. Možda ste odabrali neku jeftiniju stvar, ali je onda sve krenulo po zlu te ste na kraju imali daleko veće troškove. Možda ste vjerovao da ste donijeli ispravnu odluku, ali se pokazalo da je bila potpuno pogrešna.

Kad odaberete pogrešku koju biste željeli magično preobraziti u blagoslov, potražite u njoj ono na čemu možete biti zahvalni. Da bi vam bilo lakše, navodimo dva pitanja koja si možete postaviti:

Što ste naučili iz te pogreške?

Koje su dobre stvari proizašle iz nje?

Ono najvažnije na čemu možete biti zahvalni kad je riječ o gotovo svakoj pogrešci jest ono što ste iz nje naučili. Bez obzira na to kakva je pogreška, uvijek će iz nje proizaći nešto dobro i poboljšati vašu budućnost. Vrlo pažljivo razmislite o tome i pokušajte pronaći deset blagoslova na kojima možete biti zahvalni. Svaki blagoslov koji otkrijete ima svoju čarobnu moć. Sastavite popis tih blagoslova u svoj dnevnik zahvalnosti ili ih unesite u računalo.

Vratit ćemo se primjeru prebrze vožnje i kazne koju moramo platiti policiji:

- *Zahvalna sam policajcu što me želio zaštititi da ne povrijedim samu sebe jer je, na kraju krajeva, upravo to pokušavao učiniti.*
- *Zahvalna sam policajcu zato što sam, ako želim biti iskrena sa sobom, razmišljala o drugim stvarima i nisam se koncentrirala na vožnju.*
- *Zahvalna sam policajcu zato što je bilo glupo izložiti se riziku brze vožnje s gumama koje sam već trebala zamijeniti.*
- *Zahvalna sam policajcu zato što me je prizvao svijesti. To što me je zaustavio utjecalo je na mene te ću odsad paziti na brzinu i u budućnosti voziti pažljivije.*
- *Zahvalna sam policajcu jer sam nekako bila uvjerena da mogu brzo voziti i da me policija neće uhvatiti te da neću sebe dovesti u opasnost. Ozbiljnost toga događaja natjerala me je da se suočim s činjenicom kako sam i sebe i druge vozače dovela u ozbiljnu opasnost.*
- *Zahvalna sam policajcu jer kad pomislim da bi drugi vozači koji prebrzo voze mogli dovesti u opasnost moju obitelj, tada bih svakako željela da policija zaustavlja takve vozače.*

- *Uistinu sam zahvalna policajcima zbog onoga što rade pokušavajući osigurati sigurnost svake osobe na cestama.*
- *Zahvalna sam policajcima. Oni se zacijelo svakog dana susreću s teškim situacijama, pokušavajući zaštititi moj život i život moje obitelji.*
- *Zahvalna sam policajcu zato što se pobrinuo da sretno stignem kući i uđem u svoj dom, svojoj obitelji, kao svakog drugog dana.*
- *Zahvalna sam policajcu koji me je zaustavio zato što je njegov čin bio najmanje štetna posljedica od svih mogućih posljedica koje su mogle zaustaviti moju prebrzu vožnju, a možda je to bio i najveći blagoslov u mom životu.*

Od srca vam preporučujem da ovu veličanstvenu i čarobnu vježbu napravite sa svim pogreškama koje ste napravili u svom životu i zbog kojih se još uvijek loše osjećate. Razmislite o tome —jednajedina pogreška može vam donijeti mnoštvo blagoslova! Sto vam još može zajamčiti takvu korist?

## Magična vježba broj 26

### *Pogreške čudesno preobrazite u blagoslove*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Odaberite jednu svoju pogrešku.
3. Pronađite deset blagoslova, stvari na kojima ste zahvalni, koji su rezultat te pogreške, te ih zapišite.
4. Da bi vam bilo lakše otkriti blagoslove, možete si postaviti dva pitanja: Što sam naučila iz svoje pogreške i Koje su pozitivne posljedice proizašle iz nje?
5. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se danas dogodilo.

27 dan

## ČAROBNO ZRCALO

*»Naš doživljaj stvarnosti mijenja se u skladu s našim emocijama i stoga u njima otkrivamo magiju i ljepotu, a magija i ljepota se zapravo kriju u nama.«*

HALIL DŽUBRAN (1883.-1931.)  
PJESNIK I UMJETNIK

Ostatak svog života možete provesti u žurbi, pokušavajući natjerati vanjski svijet da se podredi vašim željama, trčeći od jednog do drugog problema i nastojeći ih riješiti, žaleći se na situacije i druge ljude, nikada ne uspijevajući živjeti svojim punim potencijalom ili ostvariti svoje snove. No, kad magija zahvalnosti postane dio vašeg života, sve se u svijetu oko vas čarobno mijenja — tako je jednostavno. Vaš svijet se čarobno mijenja zato što ste se vi promijenili, stoga se mijenja i ono što privlačite.

Inspirativne Gandhijeve riječi i stihovi pjesme Michaela Jacksona, »Čovjek u zrcalu«, koji su utjecali na stotine milijuna ljudi, prenose nam jednu od najmoćnijih poruka svih vremena:

**Promijenite osobu u zrcalu i vaš će se svijet promijeniti.**

Ako ste dosad radili svih 26 magičnih vježbi, promijenili ste se! Iako je ponekad teško uvidjeti koliko smo se mi sami promijenili, osjetit ćete promjene u svom osjećaju sreće, uvidjet ćete promjenu u boljim okolnostima svog života i u čarobnim promjenama u svijetu koji vas okružuje.

Magičnu moć zahvalnosti primjenjivah ste na svoju obitelj i prijatelje, na svoj posao, novac i zdravlje, za svoje snove, pa čak i na ljude s kojima se svakodnevno susrećete. No, osoba koja zaslužuje vašu zahvalnost više od bilo koga drugoga ste upravo vi sami.

Kad ste zahvalni na tome što ste vi ta osoba u zrcalu, potpuno će nestati osjećaji nezadovoljstva i razočaranja, kao i osjećaj da niste dovoljno dobri. S njima će na čaroban način nestati i svaka nezadovoljavajuća i razočaravajuća okolnost iz vašeg života.

Negativni osjećaji koje gajite prema sebi nanose najveću štetu vašem životu, jer su intenzivniji od bilo kojih osjećaja koje gajite prema bilo čemu ili bilo kome drugome. Kamo god krenete i što god radite, te negativne osjećaje nosite sa sobom u svakom trenutku te oni okaljaju sve što dodirnete; djeluju kao magnet, privlačeći još veće nezadovoljstvo i razočaranje u svemu što radite.

Kad ste zahvalni na tome što ste takvi kakvi jeste, privlačit ćete samo one okolnosti od kojih ćete se još bolje osjećati u vlastitoj koži. Da biste privukli životna bogatstva,

morate biti ispunjeni bogatstvom pozitivnih osjećaja prema samima sebi. Obogaćuje vas upravo zahvalnost na sebi!

*»Jer tko je zahvalan (na samome sebi), dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan (na samome sebi), oduzet će mu se i ono što ima.«*

Da biste napravili vježbu čarobnog zrcala, odmah sada otidite do zrcala. Osobu u zrcalu pogledajte izravno u oči i iz dubine srca na glas izgovorite čarobne riječi, hvala ti. Izgovorite ih s više osjećaja nego ikada prije. Recite hvala ti na tome što ste to vi! Recite hvala ti za sve ono što jeste! Recite hvala ti s barem onoliko dubokom zahvalnošću koju ste osjećali radeći dosadašnje vježbe. Budite zahvalni na sebi upravo onakvima kakvi jeste! Nastavite s vježbom čarobnog zrcala tako što ćete prekrasnoj osobi u zrcalu biti zahvalni do kraja današnjeg dana te svaki put kad se pogledate u zrcalo izgovorite čarobne riječi, hvala ti. Ako čarobne riječi ne možete izgovoriti na glas ni u kojem trenutku, tada ih izgovorite u sebi. A ako ste uistinu hrabri, pogledajte štiti čarobno zrcalo i recite tri stvari o sebi na kojima ste zahvalni.

Ako odsad zbog bilo kojeg razloga nećete biti ljubazni prema sebi, znat ćete da svoju zahvalnost trebate pružiti onoj osobi koja vašu zahvalnost zaslužuje više od bilo koga drugoga - osobi u zrcalu! Kad ste zahvalni, tada se nećete okrivljavati ako nešto pogriješite. Kad ste zahvalni, nećete kritizirati sebe ako niste savršeni. Kad ste zahvalni na tome što ste takvi kakvi jeste, tada ste sretni i postat ćete magnet koji privlači sretnu ljude, sretnu situaciju i čarobne okolnosti, koje će vas okruživati kamo god krenuh i što god radili. Kad uspijete uočiti magiju u toj osobi u zrcalu, cijeli će vam se svijet promijeniti!

## Magična vježba broj 27

### *Čarobno zrcalo*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova recite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti te osjetite što dublju zahvalnost za svaki blagoslov.
2. Svaki put kad se danas pogledate u zrcalo, recite hvala ti, osjećajući dublju zahvalnost nego ikada prije.
3. Ako ste uistinu hrabri, dok se gledate u zrcalo, recite tri stvari na kojima ste zahvalni kad je riječ o vama.
4. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se tijekom dana dogodilo.

28 dan

## PRISJEĆANJE MAGIJE

*»Evo u čemu je stvar s magijom. Morate biti svjesni da je još uvijek ovdje, posvuda oko nas, inače će jednostavno ostati skrivena u vama.«*

CHARLES DE LINT (rođen 1951.)

PISAC I GLAZBENIK KOJI SE BAVI KELTSKOM NARODNOM GLAZBOM

Svaki je dan jedinstven — nijedan nije sličan nijednom drugom. Dobre stvari koje se svakog dana događaju uvijek se razlikuju i uvijek se mijenjaju, tako da, kad se prisjećate magije osvještavajući jučerašnje blagoslove, bez obzira na to koliko to puta napravite, svaki će put biti drukčije. To je samo jedan od razloga zbog kojih je vježba prisjećanja magije i magičnosti najmoćnija stalna vježba kojom ćete održavati magiju zahvalnosti u svom životu. Kakve god su sad vaše želje, kakve god će biti vaše želje u budućnosti, ova magična vježba će ostati najmoćnija vježba tijekom cijelog vašeg života.

Najlakši način na koji možete zapamtiti jučerašnje blagoslove jest da počnete prisjećajući se početka dana, kad ste se probudili, a onda nastavite razmišljajući o cijelom danu, prisjećajući se najvažnijih jutarnjih, poslijepodnevni i večernjih događaja, sve dok ne stignete do trenutka kad ste otišli na spavanje. Kad se prisjećate jučerašnjih blagoslova, to treba biti s lakoćom; vi samo pregledavate površinu jučerašnjeg dana i dok to činite blagoslovi će iskrsnuti na površinu.

Ovu magičnu vježbu možete započeti postavljanjem pitanja:

*Koje su mi se lijepo stvari jučer dogodile?*

Kad god postavite pitanje, vaš će um odmah potražiti odgovor. Jeste li dobili neke dobre vijesti? Jeste li na čaroban način primili ili ostvarili neku od svojih želja? Jeste li na čaroban način neočekivano primili novac? Jeste li se osjećali osobito sretni? Je li vam se javio prijatelj s kojim dugo niste razgovarali? Je li vam nešto veličanstveno dobro krenulo od ruke? Jeste li primili sjajan telefonski razgovor ili e-mail? Jeste li dobili kompliment ili je netko izrazio poštovanje prema vama? Je li vam netko pomogao da riješite problem? Jeste li vi nekome pomogli? Jeste li završili projekt ili započeli nešto novo zbog čega ste uzbuđeni? Jeste li jeli svoju omiljenu hranu ili gledali dobar film? Je li vam netko nešto poklonio, jeste li razriješili neki problem, vodili ugodan razgovor ili isplanirali nešto što uistinu želite napraviti?

Prisjetite se magije i jučerašnje blagoslove zabilježite na računalu ili u dnevnik. U mislima pregledajte jučerašnji dan sve dok sa zadovoljstvom ne zaključite kako ste se prisjetili jučerašnjih blagoslova. To mogu biti sitne ili krupne stvari, jer nije riječ o veličini, nego o tome koliko ste blagoslova otkrili i koliko zahvalnosti osjećate za svaki

od njih. Dok se prisjećate svakog blagoslova i zapisujete ga, jednostavno budite zahvalni i izgovorite čarobne riječi — hvala ti.

Kad i nakon današnjeg dana budete željeli raditi ovu vježbu, možete je kombinirati, tako da ponekad zapišete blagoslove, a ponekad ih se samo prisjetite i izgovorite ih na glas ih u mislima. Možete napisati kratak popis blagoslova ili možete sastaviti detaljan popis, navodeći zašto ste zahvalni za svaki od njih.

Ne postoji određeni broj jučerašnjih blagoslova koje trebate navesti, jer svaki je dan drukčiji. No, uvjeravam vas daje svaki pojedini dan vašeg života prepun blagoslova; kad vam se oči otvore i kad uvidite tu istinu, srce će vam se otvoriti magiji života te će vam život biti ispunjen obiljem i veličanstven.

*»Jer tko je zahvalan, dat će mu se još, te će obilovati.  
A tko nije zahvalan, oduzet će mu se i ono što ima.«*

Prisjetite se magije — stvorena je zbog vas!

## Magična vježba broj 28

### *Prisjećanje magije*

1. Osvijestite svoje blagoslove: sastavite popis od deset blagoslova. Napišite zašto ste zahvalni. Ponovno pročitajte svoj popis i na kraju svakog blagoslova izgovorite: Hvala ti, hvala ti, hvala ti, osjećajući što dublju zahvalnost za svaki od njih. Radeći vježbe u ovoj knjizi, zapisali ste 280 blagoslova!
2. Prisjetite se magije nabrajajući jučerašnje blagoslove i zapisujući ih. Postavite si pitanje: Sto mi se lijepo dogodilo jučer? Razmislite o jučerašnjem danu sve dok sa zadovoljstvom ne shvatite da ste se prisjetili svih jučerašnjih blagoslova i zapisali ih.
3. Dok se prisjećate svakog od njih, jednostavno u mislima izgovorite čarobne riječi, hvala ti.
4. Nakon današnjeg dana ovu vježbu možete raditi u sebi ili na glas. Možete sastaviti kratak popis stvari iz proteklog dana na kojima ste zahvalni ili zapisati duži i detaljniji popis u kojem ćete navesti i zašto ste zahvalni za njih.
5. Neposredno prije nego što večeras odete spavati, uzmite u ruku svoj čarobni kamen i izgovorite čarobne riječi, hvala ti, za ono najbolje što vam se tijekom dana dogodilo.



# VAŠA ČAROBNA BUDUĆNOST

Vi ste kreator svog života, a zahvalnost je vaš čarobni alat kojim stvarate najčudesniji život. Sad ste kroz ove magične vježbe položili temelje, a s alatom zahvalnosti podižete nove katove na zgradi svog života. Vaš će se život sve više uspinjati, sve dok ne dosegnete zvijezde. Nema kraja visinama koje možete dosegnuti kroz zahvalnost i nema kraja magiji koju možete doživjeti. Beskonačna je poput zvijezda u svemiru!

*»Izgovarati riječi zahvalnosti pristojno je i ugodno, djelovati u skladu sa zahvalnošću velikodušno je i plemenito, ali Uvjeti zahvalnost, pravi je raj.«*

JOHANNES A. GAERTNER (1912.--1996.)  
PROFESOR, TEOLOG. PJESNIK

Idealan način na koji možete nastaviti raditi jest da održavate temelj zahvalnosti koji ste podigli te da ga postupno nadograđujete, stalno produbljujući svoj osjećaj zahvalnosti. Što više vježbate zahvalnost, to ćete je moći dublje osjetiti, a što vam je zahvalnost dublja, to ćete joj morati posvećivati manje vremena. Evo nekoliko uputa:

Ako tri dana tjedno radite vježbu prisjećanja magije ili je kombinirate s dvije druge magične vježbe po vlastitom izboru, trebali biste održati svoj sadašnji temelj zahvalnosti, istodobno nadograđujući magiju u svom životu, tako da vam život postaje sve bolji i bolji. Primjerice, mogli biste prvog dana raditi vježbu prisjećanja magije, drugog dana vježbu čarobnih odnosa, a trećeg vježbu čarobnog novca.

Ako četiri dana u tjednu radite vježbu prisjećanja magije ili je kombinirate s tri druge magične vježbe po vlastitom izboru, održat ćete sadašnju razinu zahvalnosti i ubrzati ostvarivanje magije.

Ako pet dana tjedno radite vježbu prisjećanja magije ili je kombinirate s četiri druge magične vježbe po vlastitom izboru, uvelike ćete povećati osjećaj sreće i intenzitet magije u svakom području svog života i u svim životnim okolnostima.

Ako šest ili sedam dana tjedno radite vježbu prisjećanja magije ili je kombinirate s bilo kojom drugom magičnom vježbom po svom izboru, postat ćete istinski alkemičar koji u zlato može preobraziti doslovno sve!

## ***Preporuke za vježbanje magije***

Da bi se magija nastavila odvijati u važnim područjima vašeg života, kao što su zdravlje, odnosi, karijera, unutarinja sreća, novac i materijalne stvari, mogli biste jednom tjedno raditi posebne vježbe za svako područje. Međutim, ako želite povećati

magiju u bilo kojem području svog života, trebali biste za to područje vježbati nekoliko puta tjedno raditi detaljnije i intenzivnije vježbe. Ako se ne osjećate dobro, vjerojatno ćete magične vježbe za zdravlje raditi svakog dana, a možda i nekoliko puta dnevno.

Sljedeće preporuke će vas s lakoćom usmjeriti prema magičnim vježbama koje će imati najsnažnije i najbrže djelovanje na tom području. Pridržavajte se preporuka za neko određeno područje najmanje tri tjedna, radeći svaku preporučenu vježbu jednom tjedno:

## ODNOSI

Čarobni odnosi

Čarobni prah za sve

Magijom iscijelite svoje odnose

Čarobni štapić

*(Vježbu čarobnog štapića možete raditi za ljude koje poznajete, koristeći se pri tom fotografijama, ili za ljude koje ne poznate, bez fotografija.)*

Čarobno zrcalo

Prisjetite se magije

## ZDRAVLJE

Čarobno zdravlje

Čarobni prah za sve

Čarobno i čudesno iscjeljenje

Čarobni zrak koji udišete

Čarobni štapić

*(Vježbu čarobnog štapića možete raditi za ljude koje poznajete, koristeći se pri tom fotografijama, ili za ljude koje ne poznate, bez fotografija.)*

Prisjetite se magije

## NOVAC

Magnet za novac

*(Ako dosad niste radili magičnu vježbu magnet za novac, svakako barem jednom dovršite sve korake. Ako ponavljate ovu vježbu, možete početi od četvrtog koraka.)*

Čarobni štapić

*(Vježbu čarobnog štapića možete raditi za ljude koje poznajete, koristeći se pri tom fotografijama, ili za ljude koje ne poznate, bez fotografija.)*

Čarobni novac

Čarobni ček

Čarobno zrcalo

Prisjećanje magije

## **KARIJERA**

Djeluje poput magije

Čarobni prah za sve

Čarobni štapić

*(Kad vježbu čarobnog štapića radite za karijeru, možete i drugim ljudima slati uspjeh. Kad drugima želite uspjeh, to će ubrzati ostvarenje uspjeha u vašem životu.)*

*(Vježbu čarobnog štapića možete raditi za ljude koje poznajete, koristeći se pri tom fotografijama, ili za ljude koje ne poznate, bez fotografija.)*

Čarobno zrcalo

Prisjećanje magije

## **VAŠE ŽELJE**

Čarobni prah za sve

Neka se ostvare sve vaše želje

*(Ako dosad niste radili vježbu ostvarite sve svoje želje, svakako barem jednom prijedite sve korake. Ako ponavljate ovu vježbu, možete početi od trećeg koraka.)*

Pred vašim vlastitim očima

Čarobni štapić

*(Vježbu čarobnog štapića možete raditi za ljude koje poznajete, koristeći se pri tom fotografijama, ili za ljude koje ne poznate, bez fotografija.)*

Čarobno zrcalo

Prisejćanje magije

## *Vaš čarobni kamen*

Vježba čarobnog kamena može postati dio vašeg svakodnevnog života tako što ćete i dalje držati čarobni kamen pokraj svog kreveta i koristiti vrijeme kad legnete u krevet kako biste se podsjetili da budete zahvalni za ono najbolje što vam se toga dana dogodilo. Svoj čarobni kamen također možete nositi u džepu i svaki put kad ga dodirnete neka vas podsjeti na nešto na čemu ste zahvalni.

## *Vaš čarobni prah*

I vježba čarobnog praha za sve možete postati dio vašeg svakodnevnog života. Osim što ćete čarobnim prahom posipati sve ljude koji vam pružaju usluge, tu vježbu možete koristiti na još mnogo drugih načina. Čarobnim prahom možete poprskati sve i svakoga! Ako vam je šef mrzovoljan, potajno ga poprskajte čarobnim prahom. Isto možete učiniti i s članom obitelji ili voljenom osobom ako su nerasploženi, ili s bilo kojom osobom koju susretnete, a dobro bi joj došlo malo magije u životu. Magiju možete širiti gdje god da se nalazite te posipavati čarobni prah po manjoj i većoj djeci, po biljkama u svom vrtu, po svojoj hrani i piću, svom računalu ili pošti prije nego je otvorite, po svom novčaniku, automobilu, telefonu prije nego što nekoga nazovete ili vas netko nazove, po svim okolnostima koje želite poboljšati. Samo o vašoj mašti ovisi na što ćete sve posipati čarobni prah!

# MAGIJA NIKAD NE PRESTAJE

Zahvalnost izražavam svakog dana u životu i sad više ne mogu ni zamisliti kako sam danima, mjesecima i godinama mogla živjeti, a da nisam na bilo koji način izražavala zahvalnost. Zahvalnost je postala dio moje osobnosti, prožima moje stanice i dio je moje podsvijesti.

No, ako nas život previše zaokupi te na dulje vrijeme zaboravimo izražavati zahvalnost, magija će početi nestajati. U svom životu magiju koristim kao vodiča koji mi pokazuje jesam li dovoljno zahvalna ili bih je trebala više izražavati. Pažljivo promatram svoj život i, ako otkrijem da nisam dovoljno sretna, počnem više izražavati zahvalnost. Ako se u nekom području mog života počnu pojavljivati sitniji problemi, odmah više radim magične vježbe zahvalnosti za to područje.

Više me ne može zaslijepiti vanjski sjaj. Umjesto toga tražim dobrotu na kojoj mogu biti zahvalna u svim okolnostima, znajući da postoji. A tada, poput tračka dima, ono što ne želim na čaroban način nestaje!

*»Počela sam zahvaljivati za sitnice, a što sam postajala zahvalnija, to se moje obilje povećavalo. To se događa zato što ono na što se usredotočite raste, a kad se usredotočite na dobre stvari u svom životu, stvarate još više dobrih stvari. Kad sam naučila da trebam biti zahvalna bez obzira na to što se događa u mom životu, počele su me okruživati prilike za novi rast, ljepše odnose pa čak i više novca.«*

OPRAH WINFREY (rođena 1954.)  
TELEVIZIJSKA VODITELJICA I PODUZETNICA

Radeći vježbe zahvalnosti vi koristite nepogrešiv zakon svemira — to je dar koji vam poklanja svemir i koji postoji kako biste ga koristili i poboljšavali svoj život.

## *Svemir i vi*

Postoji razina koju možete dosegnuti koristeći zahvalnost kad vam život ispunjava neograničeno obilje. Tu razinu zahvalnosti možete dosegnuti kroz svoj odnos sa svemirom ili, ako vam se više sviđa, s Duhom ili Bogom.

Možda smatrate daje svemir odvojen od vas te, dok razmišljate o njemu, možda podižete pogled prema nebu. Iako je svemir svakako iznad vas, on je ujedno i ispod vas, iza vas i pokraj vas, a uz to je u svakoj pojedinoj stvari i svakoj pojedinoj osobi. To znači daje svemir i u vama.

*»Kako dolje, tako gore; kako gore, tako dolje.  
Već i samo s tim znanjem možeš raditi čuda.«*

SMARAGDNA PLOČA (oko 5000.-3000. god. pr. n. e.)

Kad shvatite da je svemir uvaraa, i daje po samoj svojoj prirodi ovdje zbog vas, jer želi da imate više života, više zdravlja, više ljubavi, više ljepote i više svega što želite, tada ćete za sve što primete u svom životu osjetiti istinsku zahvalnost prema svemiru. Tada ćete uspostaviti osobni odnos sa svemirom.

Što je iskrenija zahvalnost koju osjećate prema svemiru za sve što primete, to će vaš odnos sa svemirom postati bliskiji — a upravo tada pomoću magije zahvalnosti možete dosegnuti razinu neograničenog obilja.

Tada će vam se srce i um potpuno otvoriti magiji zahvalnosti i njome ćete dodirnuti živote svih ljudi s kojima ste u kontaktu. Postat ćete prijatelj cijelog svemira. Postat ćete kanal za neograničene blagoslove koji dolaze na Zemlju. Kad vaš odnos sa svemirom postane blizak i intiman, kad osjetite tu bliskost svemira u sebi, od toga trenutka svijet će vam pripadati i neće postojati ništa što ne možete biti, imati ili raditi!

## *Zahvalnost je odgovor*

Zahvalnost je lijek za disfunkcionalne i teške odnose, za nedostatak zdravlja ili novca, pa i za tugu. Zahvalnost otklanja strah, zabrinutost, tugu i depresiju te donosi sreću, jasnoću, strpljivost, blagost, suosjećanje, razumijevanje i spokojstvo. Zahvalnost donosi rješenja za probleme, kao i prilike i sredstva za ostvarenje vaših snova.

Zahvalnost se krije iza svakog uspjeha i otvara vrata novim idejama i otkrićima, kao što dokazuju veliki znanstvenici Nevvton i Einstein. Zamislite što bi se dogodilo kad bi svi znanstvenici slijedili njihov primjer - svijet bi dosegnuo nova područja razumijevanja, rasta i napretka. Trenutačna ograničenja bi nestala, a na području tehnologije, fizike, medicine, psihologije, astronomije i svih ostalih znanstvenih disciplina došlo bi do otkrića koja bi promijenila naš život.

Kad bi zahvalnost postala obavezni predmet u školi, imali bismo naraštaj djece koji bi svojim spektakularnim postignućima i otkrićima unaprijedio našu civilizaciju, koji bi ukinuo nesuglasice, okončao ratove i svijetu donio mir.

Nacije koje će povesti svijet u budućnost bit će one čiji su vođe i ljudi najzahvalniji. Zahvalnost ljudi neke nacije donijet će njihovoj zemlji napredak i bogatstvo, dovest će do drastičnog smanjenja bolesti, poslovi i proizvodnja će naglo porasti, a cijelu zemlju će prožeti mir i sreća. Siromaštvo će nestati i nitko više neće biti gladan, jer zahvalna nacija nikako ne može dopustiti takvo što.

Što više ljudi otkrije čarobnu moć zahvalnosti, to će zahvalnost brže prožeti svijet i donijeti pravu revoluciju zahvalnosti.

## *Neka vas prati magija*

Zahvalnost trebate nositi u sebi kamo god pošli. Svoje strasti, susrete, postupke i životne situacije ispunite magijom zahvalnosti kako biste ostvarili sve svoje snove. Ako se u budućnosti nađete u teškoj situaciji, misleći kako nemate kontrolu nad njom i ne znajući što biste napravili, nemojte se zabrinuti ili uplašiti, nego se okrenite magiji zahvalnosti i budite zahvalni na svemu ostalome u svom životu. Kad se svjesno zahvaljujete na svemu onome dobrom u svom životu, okolnosti će se magično promijeniti.

*»Mi smo čovjeku pokazali put: hoće li biti zahvalan ili nezahvalan, ovisi samo o njemu.«*

KUR'AN (al-Insan 76:3)

Izgovorite čarobne riječi, hvala ti. Izgovorite ih na glas, uzvikujte ih s krovova, šapnite ih u sebi, izgovorite ih u mislima ili ih osjetite u srcu, ali kamo god od danas krenuli, ponesite u sebi zahvalnost i njezinu čarobnu moć.

Ako želite čaroban život ispunjen obiljem i srećom, odgovor je na vašim usnama, u vašem srcu i samo čeka da se aktivira magija!

