



# Legea Atracției

Cum să o folosești  
în mod conștient  
pentru a funcționa în  
favoarea ta?

- Ghidul începătorului -





# Cuprins

- 1. Introducere în Legea Atracției**
- 2. Cum funcționează?**
- 3. Specificitatea**
- 4. Conștientizarea**
- 5. Corectarea semnalelor**
- 6. Alinierea cu Universul**
- 7. Ce facem cu emoțiile negative?**
- 8. Așteptările**
- 9. Puterea Recunoștinței**
- 10. Rolul Iertării în Legea Atracției**
- 11. Orice învăț are și dezvăț**





# 1. Introducere în Legea Atracției

De-a lungul timpului acest subiect a fost atât de controversat și dezbătut, încât nici nu mai știi ce să crezi.

E reală? Nu e reală? Funcționează? Dacă da, cum funcționează?

În cele ce urmează îți voi face o introducere în ceea ce înseamnă Legea Atracției și cum poți începe să folosești această forță în favoarea ta.

Legea Atracției nu este magie și nici nu este accesibilă doar anumitor oameni, ci **este la îndemâna tuturor**.

Este peste tot în Univers și nu este de neatins.

Nu ia partea nimănui, nu este ceva exclusivist, funcționează pentru toată lumea la fel, doar că sunt puțini cei care o folosesc în mod conștient.

Să facem o mică paranteză și să discutăm puțin despre gravitație - gravitația există pentru orice și oricine, chiar dacă nu o vezi efectiv, nu o miroși și nu o poți atinge, forța gravitațională își spune cuvântul în fiecare minut.





Fie că un măr cade din pom, sau un pahar de pe masă, ori cineva face bungee jumping, Legea Gravitației se aplică negreșit!

La fel este și cu Legea Atracției, fie că ne place sau nu.

Regula numărul 1 și cea mai importantă:

**Pozitivul atrage pozitiv;**

**Negativul atrage negativ - *Like attracts Like*. Întotdeauna!**





## 2. Cum funcționează?



Gândurile dominante sunt cele care alimentează Legea Atracției.

✦  
**Când cineva invocă Legea Atracției se întâmplă 2 lucruri:**

- Acea persoană își fixează toată atenția și energia în direcția a ceea ce își dorește;
- Și, totodată, atrage către sine rezultatul.


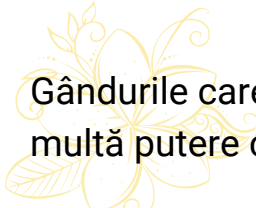
Imaginează-ți mintea umană ca un magnet uriaș care este capabil să se alimenteze doar cu gânduri.

Atâta timp cât mintea va fi alimentată cu gândurile potrivite, rezultatul va fi întocmai cum îți dorești.

Direcția și calitatea vieții tale sunt influențate în mod direct de ceea ce gândești în fiecare moment.


Poate te întrebi dacă sunt importante toate gândurile pe care le ai într-o zi. Ei bine, nu.

Importante sunt acele gânduri dominante, ceea ce repeți mental iar și iar, zi după zi.




Gândurile care vin și trec sunt superficiale și nu au atât de multă putere ca și gândurile dominante.

Dacă în fiecare zi te trezești și îți spui *'Nu am încredere în mine, o să eșuez, nu voi reuși.'* Atunci cu siguranță asta vei atrage.



Acele gânduri dominante rămân adânc imprimare și în subconștient, iar asta înseamnă că ne însoțesc și în timpul somnului.

Prin gândurile tale și prin credințele pe care le folosești ca și principii de viață, îți modelezi destinul.



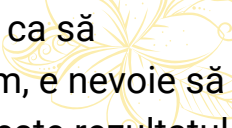
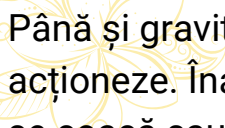
Legea Atracției nu este doar gândire și atitudine pozitivă.

Numai să te gândești și să speri la ceva ce dorești, nu te va aduce mai aproape de rezultatul mult visat.

**Determinarea** este cuvântul de bază! Timp, energie, acțiune, și **perseverență**.

Fără determinare totul va rămâne la nivelul de 'vis frumos' ce nu se poate realiza.





Până și gravitația are nevoie de determinare ca să acționeze. Înainte ca un măr să cadă din pom, e nevoie să se coacă sau să bată vântul tare. Gravitația este rezultatul unei acțiuni preliminare.

La fel funcționează și Legea Atracției - ca să-și facă efectul, tu acționezi.

Legea Atracției nu vrea să te facă să te simți mizerabil, nu are nimic personal cu tine, doar își face treaba.

Acum că știi cum funcționează înseamnă că va funcționa în favoarea ta?

Nu, nu încă, mai ai câțiva pași de parcurs.

Înainte să trecem la punctul 3, vreau să îți mai spun un lucru important despre puterea gândului. Înainte ca un gând să fie transmis spre Univers, ai între 16-17 secunde.

Aceste secunde sunt foarte importante pentru că poți opri gândul dacă este unul negativ.

Fii paznic la ușa minții tale și ai grijă ce iese, dar și ce intră.

**Alege-ți gândurile și credințele cu grijă!**

### 3. Specificitatea

Primul pas este să determini ce anume dorești.

Majoritatea oamenilor știu ce **nu** vor - Nu doresc sărăcie, boală, răutate în lume, egoism.

Întreabă pe oricine ce îți dorești și 90% din răspunsuri vor fi sub forma: *'Nu (mai) vreau să...'*

Avem nevoie de formulare pozitivă a scopului final - **'Vreau să câștig 1500 euro în fiecare lună.'**

Așa că determină ce îți dorești de fapt!

Ai zice că dacă tot știi ce nu vrei, automat știi și ce vrei, dar nu.

Așadar, dacă nu știi ce-ți dorești, dar știi ce nu mai vrei, pornește de acolo.

**'Nu mai vreau să fiu frustrată'** - Bun, care este opusul? Formulază pozitiv.

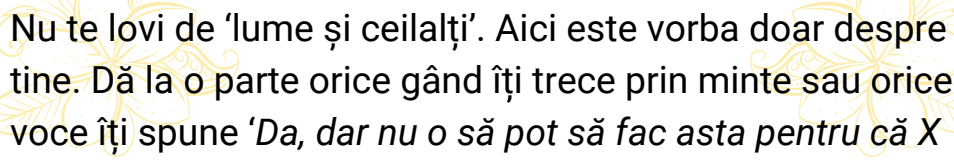
*Cum vrei de fapt să te simți?*

*Ce vrei să atragi în viața ta?*

*Care este scopul final?*

*Cum va fi când vei obține ceea ce îți dorești?*





Nu te lovi de 'lume și ceilalți'. Aici este vorba doar despre tine. Dă la o parte orice gând îți trece prin minte sau orice voce îți spune 'Da, dar nu o să pot să fac asta pentru că X sau Y nu mă vor lăsa...'

Dacă vei continua să te gândești și să te concentrezi pe toate lucrurile pe care nu le vrei, tot din acelea vei atrage - exact ceea ce nu vrei.

Să îți spun câteva exemple despre cum percepe Legea Atracției ceea ce gândești tu.

Gând: 'Nu vreau să am o zi proastă.'

Gând transmis în Univers: 'Vreau să am o zi proastă.'


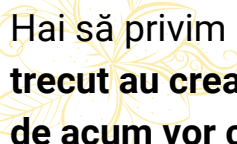
Gând: 'Nu vreau să pierd promovarea la job.'

Gând transmis în Univers: 'Vreau să pierd promovarea la job.'

Gând: 'Nu vreau să pierd banii ăștia.'

Gând transmis în Univers: 'Vreau să pierd banii ăștia.'





Hai să privim lucrurile în felul următor - **Gândurile din trecut au creat prezentul în care trăiești acum. Gândurile de acum vor crea viitorul în care vei trăi.**

Este un cerc pe care îl repeți, iar dacă tot o faci, măcar să o faci conștient. ✨

Dacă în continuu te gândești cu frică și anxietate la viitor, tot în frică și anxietate vei trăi.

Amintește-ți că **Regula numărul 1** este **Like attracts Like.**

**Pozitivul va atrage pozitiv, iar negativul va atrage negativ.** ✨



## 4. Conștientizarea



Pașul doi în folosirea Legii Atracției este **Conștientizarea** - să devii conștientă de ceea ce simți și gândești în fiecare moment al zilei.

Analizează gândurile pe care le ai într-o zi. Câte dintre acestea te ajută să obții ceea ce îți dorești?


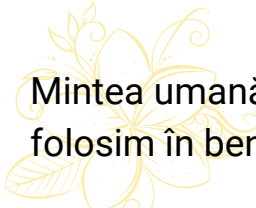
Notează într-o agendă sau pe telefon, la ce te gândești majoritatea timpului. Care sunt emoțiile predominante?

Facem acest exercițiu pentru că așa cum am discutat mai devreme, gândurile dominante sunt cele care ne creează realitatea.

Dacă pe parcursul unei zile te gândești des: '*Nu pot face asta*', '*Numai oameni răi sunt în lume*', '*Nu am încredere în mine*', '*Banii sunt murdari*' (*Adică nu vreau bani*), etc, atunci Legea Atracției asta îți va livra - mai multe situații care să-ți demonstreze că nu poți, mai mulți '*oameni răi*', mai puțini bani etc.

**Devino conștientă de ceea ce îți umblă prin minte.**





Mintea umană are o putere fantastică! Ideal ar fi să o folosim în beneficiul nostru.

Dacă începi acum să schimbi focusul din șirul de gânduri, să te concentrezi pe pozitiv mai mult decât pe negativ, tot va dura un timp până ce se va schimba ceva în viața ta.

Manifestarea nu se întâmplă instant, ci este ca și cum pui o comandă online, iar apoi aștepți să o primești.


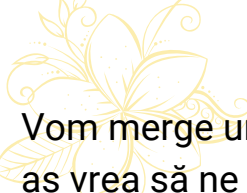
În cazul în care experimentezi lucruri neplăcute, chiar dacă ai început să schimbi modul de a gândi, asta se întâmplă pentru că acele gânduri din trecut încă se materializează.

Perseverează! Curând vei începe să vezi rezultatele. Dă timp 'comenzii' să ajungă la tine.

**Emoțiile sunt o componentă cheie în Legea Atracției.**

Dacă ai fi să expunem procesul prin care obținem un rezultat, acesta ar arăta cam așa:

**Intenție - Gând - Emoție - Acțiune - Rezultat** (și de la capăt, este un cerc care se repetă).



Vom merge un pic mai târziu la noțiunea de intenție, acum aș vrea să ne uităm un pic către emoții.

Chiar dacă nu suntem conștienți de gândurile pe care le avem, întotdeauna există emoția, iar emoțiile ne pot spune ce gândim de fapt.

Spre exemplu dacă o persoană simte anxietate, cel mai probabil se gândește că i se poate întâmpla ceva rău.



Dacă simți ceva anume și nu îți dai seama de ce, întreabă-te: *'Ce ar trebui să gândesc ca să mă simt așa?'*

**Emoția este sora geamănă a gândului. Unde este un gând, este și o emoție, musai.**

Controlul în gândire presupune și controlul emoțiilor, tocmai pentru că cele două merg mână în mână.

Emoțiile sunt un indicator excelent a ceea ce gândești și, totodată, sunt un semnal pe care tu îl trimiți în Univers.

Când simți depresie, anxietate, tristețe, frustrare, practic comunică Universului să-ți trimită și mai mult din aceste emoții.



Învată să-ți ascuți instinctul. Cu toții avem acea **busolă interioară care ne ghidează**.

Sunt persoane care sunt mai sensibile și presimt când ceva nu este bine, dar sunt și persoane care au nevoie să facă un efort pentru a-și accesa instinctul. ✨

**Mecanismul de ghidare intern** îți va spune întotdeauna dacă ești pe drumul cel bun sau nu.

Atunci când ceva nu este bun pentru tine, vei primi semnale în acest sens: te vei simți obosită, frustrată, anxioasă, semn că ai nevoie să schimbi direcția.

✨  
Nu mai ignora ceea ce simți vis-a-vis de o anumită situație sau persoană. Mecanismul tău de ghidare îți vrea doar binele, nu te va îndruma greșit.

Un alt principiu al Legii este: *If it's right, it feels light. If it's heavy, then it's not ready. (Dacă este corect, se simte ușor. Dacă este greu, atunci ceva nu e gata).*

Acordă credit intuiției. Nu e acolo degeaba, ci ca să te ghideze spre ceea ce dorești cu adevărat.



## 5. Corectarea semnalelor



Fiecare gând are o anumită frecvență, la fel și emoțiile. Ceea ce gândești acum este foarte posibil să vibreze pe o cu totul altă frecvență decât ceea ce dorești. ✨

Gândurile și emoțiile, altfel spus semnalele care însoțesc dorința ta este de dorit, să fie pe aceeași frecvență.

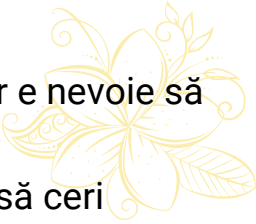
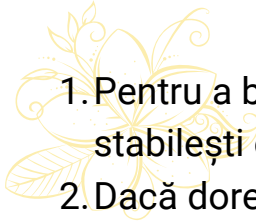
Constant trimitem spre Univers semnale. Dacă o tot facem, măcar să fie în concordanță cu ceea ce vrem, ce spui?

✨

Universul poate fi orice îți dorești - că este Dumnezeu, Moș Crăciun sau Lepurașul de Paște, poți asocia cu orice îți este mai familiar.

Gândește-te la fiecare personaj pe care l-am menționat mai sus. Ce au în comun?

În procesul de a cere ceva oricărui - că e Universul, Dumnezeu sau Moș Crăciun - există un tipar:



1. Pentru a beneficia de ajutor din partea lor e nevoie să stabilești o relație 1 la 1 prima dată.

2. Dacă dorești să primești ceva e necesar să ceri frumos, cu sinceritate - **specific**.

3. Demonstrează că meriți să primești. Corectând gândurile și emoțiile, trimițând în mod constant semnalele potrivite.

4. Ceea ce ai făcut în trecut reflectă ceea ce primești în viitor. **Ce oferi, aia primești.**

Deși pare simplu, te rog să ai în vedere că Legea Atracției este un instrument de măsură foarte precis.

**Este atât de precis încât poate să deosebească cu ușurință ceea ce dorești cu adevărat, de ceea ce ceri în mod conștient.**


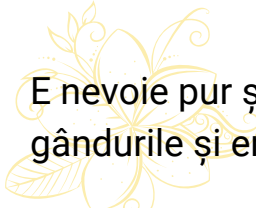
Dacă spre exemplu îți dorești sănătate, dar te concentrezi mult timp pe frica de a nu te îmbolnăvi, este foarte probabil să atragi o stare de sănătate precară.

**Legea Atracției reflectă dorința arzătoare în baza gândurilor și emoțiilor pe care le rulezi în fiecare zi.**

**Asta înseamnă oare că este greu să obții ceea ce dorești prin această metodă?**

**Nu.**





E nevoie pur și simplu să stabilești clar ce-ți dorești, iar gândurile și emoțiile să reflecte acea dorință.

Dacă îți dorești ceva conștient, dar în interiorul sufletului tău crezi că nu vei primi, atunci manifestarea nu va avea loc.

Îndoiala și scepticismul vor fi piedici în materializare.

Procesul de credință este destul de simplu. În doi pași:

- **Ai credință absolută că Legea Atracției și Universul sunt aliații tăi în viața aceasta.**
- **Crede că deja ai primit ceea ce ai cerut.**

Este nevoie de credință că meriți, poți și vei primi ceea ce dorești pentru a menține vibrația de gânduri și emoții.

Acțiunea persistentă și determinarea te vor ajuta să menții cursul și să construiești vortexul de energie care va livra dorința ta.

Ești gata să faci un al treilea pas în procesul de credință?

Acum că știi despre al doilea pas - să crezi că deja ai primit ceea ce ai cerut - **ultimul pas este despre a renunța la frici și anxietăți.**

Cel mai des ne stresăm despre 'Cum?':

'Cum fac să ajung din punctul A în punctul B?'

'Cum fac să am X lucru?'

Un citat din Biblie, pe care înainte să știu despre Legea Atracției, efectiv l-am luat ca pe o prostie, iar acum îl înțeleg la un alt nivel este: **'Crede și nu cerceta.'**

Mulți ani am crezut că asta înseamnă să fii prost, să crezi orice auzi sau vezi și să nu îți pui întrebări. Doar recent am înțeles că acest 'Crede și nu cerceta' se referă la a crede că vei primi, fără să te stresezi despre 'cum'.

Universul va avea grijă să îți livreze acele oportunități pentru a face totul posibil.

Tu lasă 'ușile' deschise. Nu te fixa pe un singur mod de a ajunge din punctul A în punctul B.

Există posibilități infinite, nu te limita la una.

Chiar dacă tu nu vezi acum cum se poate întâmpla ceea ce îți dorești, îți garantez că Universul va găsi o cale să îți aducă ce dorești.

Treaba ta este să crezi, să simți și să păstrezi vibrația pe frecvența Legii Atracției. Să ai grijă de acele gânduri și emoții dominante și să ții ochii deschiși pentru posibilități.



## 6. Alinierea cu Universul



Facem o recapitulare:

1. Specificitatea - Ce îmi doresc de fapt? ✨
2. Conștientizarea - Ce gânduri și emoții am acum? Ce îmi spune instinctul?
3. Corectarea semnalelor - De ce gânduri și emoții am nevoie pentru a alinia dorința mea la Univers?

Acești pași reprezintă alinierea cu Universul.

**Practic, prin primii 3 pași, tu aliniezi frecvențele de primire a ceea ce dorești.**

Ceri clar ce vrei, devii conștientă de intențiile, gândurile și emoțiile tale, apoi corectezi semnalele transmise zilnic - gândurile dominante.

Când toate acestea sunt pe aceeași frecvență, manifestarea poate fi realizată mai ușor.

Și nu uita de procesul de credință. Crede că Universul (sau Dumnezeu) chiar îți vrea binele și ce este mai bun pentru tine în viața aceasta.





## 7. Ce facem cu emoțiile negative?



Ce facem cu emoțiile negative pe care le simțim?

Tendița ar fi să le ignorăm, să le băgăm sub preș, pentru că am fost învățați de mici să nu simțim tristețe, să nu simțim durere, să nu spunem nimănui când avem greutate pentru că e rușine, nu-i așa?

În poporul nostru, să nu ai o imagine perfectă este ceva rău.

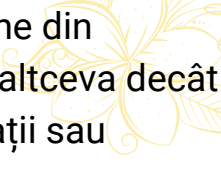
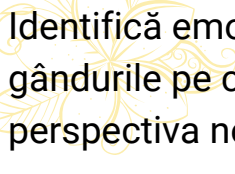
Să mergi la psihoterapie sau prea des la biserică este ceva rău. Practic, oricum o dai nu e bine. Lumea va avea întotdeauna ceva de comentat, fie că ești fericită, fie că ești tristă.

De asta NU ne focusăm pe exterior, nu ne calibrăm interior în funcție de ceea ce se află în exterior.

Atunci când simți emoții negative puternice, ia-ți un moment și întreabă-te:

**'Ce mă face să mă simt nefericită?'**

**'Sunt nefericită pentru că...'**



Identifică emoția și cauza emoției. Emoția vine din gândurile pe care le avem, gândurile nu sunt altceva decât perspectiva noastră asupra unei situații sau persoane.

În momentul în care se întâmplă ceva, noi îi dăm o însemnătate. Nimic nu este bun sau rău, noi alegem cum să privim lumea.

Noi catalogăm, în baza credințelor și tiparelor de gândire, experiențele și oamenii, în bine sau rău.

Odată identificată emoția și cauza acesteia, îi poți da o altă însemnătate. Vezi cum te simți după ce încerci să privești lucrurile diferit.

Întreabă-te:

*'Ce am de învățat din această experiență?'*



*'Ce lecție îmi aduce?'*

*'Care este partea bună în toată situația asta?'*

**O altă metodă este Recunoașterea.**

Să validezi emoția pe care o simți.

Spre exemplu simți furie - validează furia. Dă-i o formă, miros, gust, orice ce te ajută să o vizualizezi cât mai clar.



Furia este cu tine, dar tu nu ești Furie. Acesta este un aspect foarte important. **Tu nu ești emoția pe care o simți.**

Emoția aceea vine și pleacă, iar dacă tu te lupți cu ea și încerci să scapi fără să o validezi, te va consuma.

Vei repeta iar și iar aceeași situație în diverse forme, vei simți aceeași furie, pentru că încearcă să îți transmită ceva.

Ceea ce simți cel mai des are o lecție pentru tine.

Așa că ia emoția, valideaz-o, dă-i o formă și las-o să se consume încet. Nu te atașa de ea.

Dacă tu consideri că te ajută, desenează sau modelează din plastilină ceea ce simți.

NU te lupta cu emoțiile negative. Luptând cu ceva, practic îi acorzi mai multă putere.

Cu cât opui rezistență și te zbați să nu simți, cu atât te va consuma ea pe tine.

Îmbrățișează ceea ce simți, e parte din tine, dar nu te definește.

## 8. Puterea Intenției

Schimbările marcante în viață apar atunci când îți definești clar intenția.

Ce te motivează?  
Care este scopul final?

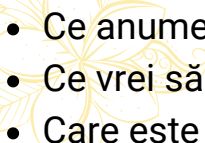

Între **atenție** - unde merge energia ta, unde îți sunt gândurile și emoțiile - și **intenție** - ceea ce vrei de fapt să obții la final - ești tu.

Într-un studiu recent s-a descoperit că intenția apare cu 0.4 secunde înainte de a face ceva conștient.

Altfel spus, mintea ta subconștientă decide înainte ca tu să fii conștientă ceea ce vei face sau spune.

Te invit la un exercițiu de imaginație pentru a sustrage intențiile pe care le ai:

- Care este acel lucru pe care ți-l dorești cel mai mult în viață?
- Care este limita când te gândești la ceea ce vrei cel mai mult în viață? Până unde poți visa cel mai departe?

- 
- 
- Ce anume din viața ta vrei să modifici sau să schimbi?
  - Ce vrei să îmbunătățești în viața ta?
  - Care este cea mai mare ambiție a ta?
  - Care este cel mai mare vis al tău?
  - Care este cel mai incredibil și de necrezut vis?
  - Ce dorești să ai chiar acum? ✨
  - Ce ai nevoie să duci la următorul nivel în viața ta?
  - Ce ai nevoie pentru a deveni cea mai fericită persoană în viață?

În timp ce îți adresezi aceste întrebări creează și imaginile mentale.

Fiecare imagine mentală pe care o vizualizezi trebuie să fie plină de detalii și culoare. ✨

Simte cât mai multe emoții asociate fiecărei imagini.

Când vizualizezi ceea ce îți dorești, intențiile tale sunt mai clare dacă faci o declarație a dorinței tale.

Nu te gândi la toate problemele pe care le poți întâmpina. Amintește-ți că acel '*cum să...*' este treaba Universului. Tu doar ține deschisă ușa posibilităților și fii receptivă.

Iar asta ne conduce la...



## 9. Așteptări

A avea așteptări nu este ceva rău, dar a te atașa de ele, da.

Atunci când te aștepți ca un lucru să se întâmple exact așa cum vrei tu, dar se întâmplă în alt mod, te simți dezamăgită.

Deja nu îi mai acorzi atenție și te frustrezi că nu e cum vrei tu.

De asta este nevoie de deschidere, de a lăsa ușa aceea deschisă.

Ceea ce vrei poate apărea sub multe forme, fii atentă și ascultă-ți instinctul pentru că nu va da greș.



## 10. Puterea Recunoștinței



Sigur ai mai auzit despre recunoștință și despre cum este bine să îți scrii zilnic binecuvântările și pentru ce ești recunoscătoare.

Ei bine, vreau să îți spun că scrierea recunoștințelor nu este suficientă. E nevoie să simți recunoștința.

Să o simți cu toată ființa și să te bucuri ca un copil pentru fiecare lucru din viața ta.

Jurnalul Recunoștinței pe care îl propun foarte mulți terapeuți și coachi are ca scop schimbarea punctului în care ne menținem atenția.

Cum spuneam și mai devreme, să te lamentezi pentru ce nu ai, nu vrei și nu îți dorești, nu te ajută. Ba mai mult, vei atrage și mai mult din gama de emoții și situații neplăcute.

Schimbând punctul în care îți trimiți energia, îți vei ridica vibrația și te vei calibra la Legea Atracției.



## 11. Rolul Iertării în Legea Atracției



*Trebuie să-i iert pe toți ca să arăt că merit și să primesc ce-mi doresc?*

Nu, nu 'trebuie' să ierți pe nimeni în afară de tine.

Cele mai multe credințe limitative le avem față de propria persoană.

*'Am numai ghinion.'*

*'Nu sunt suficient de bună.'*

*'Nu mă descurc cu banii deloc.'*

*'N-am noroc în dragoste.'*

*'Nu pot să mă pun pe primul loc.'*

*'Nu știu să pun limite.'*

Și lista poate continua...

Câte din acestea ți le spui zilnic?

Câte le crezi?

Câte le simți?

**Iartă-te pe tine!**



Ai făcut tot ce ai putut de fiecare dată?

Ai oferit tot ce ai avut pentru a fi bine?

Cu siguranță.

Fiecare om face ce poate mai bine într-o anumită situație cu resursele pe care le are la acel moment.

Doar pentru tu consideri că ai greșit sau că ceilalți ți-au greșit, nu înseamnă că trebuie să te pedepsești toată viața.


**Fii blândă cu tine în primul rând.** Acceptă că e ok să greșești, e ok să nu le știi pe toate, e ok să mergi mai departe.

Nu te mai agăța de trecut. Nu repeta cercul de gânduri care nu te duce nicăieri.

Fă orice ai nevoie pentru a te ierta.


Scrive-ți o scrisoare și cere-ți iertare, practică ho'oponopono sau fă alte tehnici care te ajută în iertarea de sine.

Abia atunci când te simți tu împăcată cu tine, poți începe să îi ierți pe ceilalți, dacă asta îți dorești.



Să nu te ierți pe tine este ca și cum îți atârni pietre de  
moară în jurul gâtului.

Să nu te iubești, să nu ai înțelegere pentru tine este ca și  
cum îți sapi groapa singură.



Nu aștepta să te iubească ceilalți sau să te valideze.

Fă-o tu! Ai puterea asta.





## 12. Orice învățare și dezvoltare



Dezvățarea de gândurile care nu îți sunt benefice poate fi un proces anevoios, dar merită din plin!



Așa cum am format credințe și tipare de gândire încă din primii ani de viață, prin repetiție, tot așa putem forma altele noi pentru a le înlocui pe cele vechi.

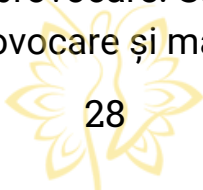
Dezvățarea înseamnă învățarea unor noi obiceiuri de gândire și ștergerea celor vechi, definitiv.

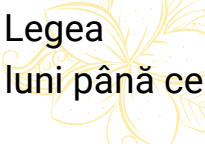
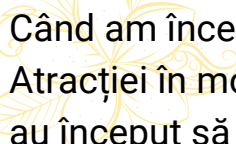
Ceea ce ai nevoie pentru a parcurge acest proces este dorință și perseverență.

Multe persoane dau greș la acest pas, tocmai pentru că le este greu să renunțe la credințele și tiparele care fac parte din ei.

Cu siguranță nu se va petrece peste noapte, nu va fi ceva magic, și da, va trebui să muncești conștient la acest aspect.

Să îți aduci gândurile și emoțiile pe aceeași frecvență cu Legea Atracției este o provocare. Să rămâi în acea frecvență poate fi o provocare și mai mare, cel puțin la început.





Când am început să folosesc conceptele din Legea Atracției în mod conștient a durat între 3 și 6 luni până ce au început să apară schimbări evidente.

În tot acest timp am avut grijă în fiecare zi de ceea ce gândeam și simțeam. Mi-am asumat responsabilitatea pentru situațiile pe care le trăiam și nu am mai căutat vinovați.

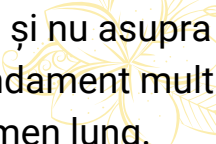
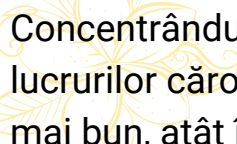
Am învățat lecțiile, iar în timp, situațiile conflictuale s-au disipat.

Să atragi în viața ta doar oameni pe care îi plăci, situații fericite, bani sau orice altceva îți dorești este posibil.

Totul este să perseverezi și să te concentrezi pe ceea ce este în controlul tău.

Întrebările de bază pe care să ți le adresezi atunci când treci printr-o situație neplăcută sunt:

1. Ce am de învățat de aici?
2. Care este lecția?
3. Ce este bun/pozitiv în situația asta?
4. Ce pot face eu?
5. Ce depinde de mine?
6. Ce este în controlul meu?
7. Ce pot influența?



Concentrându-ți energia pe ceea ce poți face și nu asupra lucrurilor cărora nu ai control, vei avea un randament mult mai bun, atât în viața de zi cu zi, cât și pe termen lung.

Sper că acest ebook ți-a fost de folos și ți-a adus informații noi.

Îți doresc ca toate visele să se manifeste și să ai viața pe care ți-o dorești!

Până data viitoare...

**Ai grijă de gândurile tale!**

*Andreea Mihalache*

Transformational Life Coach