

MANIFESTEERI

7 SAMMU PARIMA ELUNI

Roxie Nafousi

Inglise keelest tõlkinud Sille Martma



*Mu pojale Wolfe`ile.
Ole kes tabes sa olla tahad.*

SISUKORD

SISSEJUHATUS	1
Minu manifesteerimisteedukond	1
Manifesteerimist toetav teadus	6
Universum	8
Manifesteeri Roxiega: kogukond	9
1. SAMM: sõnasta oma visioon selgelt	11
2. SAMM: kõrvalda hirmud ja kahtlused	29
Kasvata ja praktiseeri enesearmastust	64
3. SAMM: kohanda oma käitumist	77
4. SAMM: universumi saadetud katsumuste ületamine	109
5. SAMM: võta omaks tänutunne (ilma etteheideteta)	125
6. SAMM: muuda kadedus inspiratsiooniks	149
7. SAMM: usalda universumit	171
EPILOOG	185
TÄNUSÕNAD	187
REGISTER	188
ALLIKAD	200

SISSEJUHATUS

MANIFESTEERIMA:

midagi toimuma panema

Manifesteerimine tähendab võimet luua täpselt selline elu, nagu sa soovid. See on oskus tõmmata ligi kõike, mida ihaldad, ning hakata oma eluloo autoriks. See näib olevat maagiline – me kõik olemegi maagid.

MINU MANIFESTEERIMISTEEKOND

2018. aasta maikuu oli mu elu hoopis teistsugune, kui see on nüüd. Olin 27-aastane ja mul ei olnud mingit aimu, mida oma eluga peale hakata. Mul ei olnud tööd, eesmärke ja mu elul puudus siht. Olin juba üle kümne aasta võidelnud depressiooniga ja umbes sama kaua olin olnud ka sõltuvuse küüsis. Suurema osa ajast olin ülevoolavalt kurb, mul puudus eneseväarikus ja pärast ridamisi luhta läinud suhteid veetsin ma enamiku ajast üksinda.

Olin just tulnud tagasi Taist, kus ma veetsin kuu aega, et läbida üks joogatreenerikursus. Läksin sinna lootuses, et peale selle, et omandan oskuse, mida saaksin potentsiaalselt kasutada, et mingisugunegi karjäär selle peale ehitada, olen linnaelu ahvatlustest eemal olles võimeline tervendama oma valu

ning muutma oma hedonistlikku, pidutsemist armastavat iseloomu. Aga kui olin olnud Londonis tagasi vähem kui 24 tundi, leidsin ma end täpselt sellest samast tsüklist: suitsetasin, jõin ja tarvitasin narkootikume. Sel hetkel – ja mitte esimest korda elus – olin ma jõudnud oma elu madalseisu. Tundsin end täiesti lootusetuna. Kui isegi kuu aega sisevaatlust, igapäevast mediteerimist, tervislikku toitumist ja 200 tundi joogat mind ei aita, siis mis seda suudaks?

Olles täielikult murtud, helistasin oma sõbrannale Sophiale. „Millal ma küll end õnnelikult tunnen?” küsisin. Ta vastas: „Ma kuulasin eile õhtul ühte taskuhäälingut, milles räägiti sellisest asjast nagu manifesteerimine. Ma saadan sulle selle lingi, ma arvan, et see võiks sind tõesti aidata.” Hakkasin sel hetkel just manikööri minema, seega mõtlesin, et võin ju kõrvaklapid pähe panna ja seda samal ajal kuulata, kui mu küüsi korda tehakse. Mõeldes nüüd sellele hetkele tagasi, tuleb mul silme ette väga selge pilt: näen end valges toolis istumas, mustad retuusid jalas ja lohvakas teksajakk seljas. Teenindaja värvib mu küüsi kommiroosaks samal ajal, kui mina kuulan pingsalt midagi, mis peagi mu elu igaveseks muudab.

Pärast manikööri läksin otsekohe koju ning avasin oma sülearvuti. Kirjutasin Google'isse „Mis on manifesteerimine?” ning seal ma siis istusin ja lugesin ja otsisin ja kuulasin ja õppisin ja ahmisin sisse kõike, mida manifesteerimise kohta leida suutsin. Ma teadsin juba esimest asja, mida manifesteerida soovisin: tingimusteta armastust.

Vaid nädal pärast selle saate kuulamist ja mõne õpitud tehnika praktiseerimist, sain ma tutvumisäpi Raya kaudu sõnumi austraalia näitlejalt nimega Wade Briggs. Meil ei olnud ühiseid sõpru, kuid ta nägi minu meelest päris armas välja, seega ma vastasin talle ja nii sai alguse meie pidev sõnumivahetuse maraton.

Kaks nädalat hiljem tegi Wade nelja päeva pikkuse vahepeetuse Londonis. Nad olid oma parima sõbraga paar kuud minibussiga läbi Euroopa rännanud ning olid teel tagasi Austraaliasse. Seega me otsustasime kokku saada päev pärast seda, kui ta Londonisse jõudis.

Meie kohting läks nii edukalt, et Wade otsustas oma lennule mitte minna, sest ta tahtis natuke kauemaks jääda, et vaadata, mis juhtub.

Kolm kuud hiljem saime teada, et ma olen rase.

2019. aasta 7. juunil, *täpselt* aasta pärast selle sõnumi saamist, sündis meie poeg Wolfe. **Seal see oligi: tingimusteta armastus.**

Kolm aastat hiljem oleme Wade'iga tugevalt kokku kasvanud ning meie täiuslikust pisipoisist läbinisti vaimustuses. Peale selle olen vaba kõigist sõltuvustest, olen loonud endale eduka karjääri, mis on täis kirge ja tähenduslikkust, olen õnnelikum ja rahulolevam, kui sõnad suudavad kirjeldada, ja lõpuks ometi olen jõudnud milleni, mis tundus mulle igavesti kättesaamatu: enesearmastuseni.

Pärast manifesteerimise avastamist panin kõik õpitu kokku ja justkui instinktiivselt organiseerisin selle info oma peas 7 lihtsaks sammuks. Järgisin neid samme ka ise ja seejärel hakkas kõik kõige imelisemal ja tormilisemal moel lahti rulluma. Muutused tundusid nii maagilised, kuid samal ajal oli see kõik nii mõistuspärane, et see tundus ka loogiline. Mu elu transformeerus igal võimalikul moel – mitte ükski sentimeeter ei jäänud samaks. Ja see kõik juhtus tänu ühele asjale: manifesteerimiskunsti täielikule mõistmisele.

Hakkasin kõigile oma sõpradele ja pisikesele Instagramijälgijaskonnale rääkima sellest imetabasest asjast nagu manifesteerimine. Enamikul ei olnud aimugi, millest ma rääkisin, ja need, kellel oli, küsisid alati sama: „Oh, kas see pole lihtsalt see, et visualiseerid seda, mida soovid, ja siis see juhtub?” Taipasin, et suurem osa polnud manifesteerimisest varem kuulnudki ja need, kes olid, mõistsid vaid selle pealmist kihti – see oli ka põhjus, miks nii vähesed seda edukalt kasutada oskasid.

Hakkasin tundma endas tungi, sisemist kutsumust, õpetada võimalikult paljudele, kuidas tuua välja seda väge, mis nende sees peitub. Olen viimase kahe aasta jooksul jaganud seda 7 sammu manifesteerimisjuhendit tuhandete ja tuhandete meeste ning naistega oma töötubades ja veebiseminaridel. Saan iga päev kirju inimestelt, kes on oma elu tänu sellele võimsale ja maagilisele praktikale muutnud ning teinud oma unistustest reaalsuse. 2021. aasta saabumisel teadsin, et on aeg kirjutada see raamat, kuna ma olin kindel, et ma jõuan nii paljude inimesteni ja saan neid kirjutatud sõna kaudu juhendada.

Mina kasutan manifesteerimist iga päev ning ma elan ja hingan nende sammude kaudu, mida sulle õpetama hakkam. See teenib mind kõige paremal moel ning võimaldab mul iga hommik ärgata nii tänutundega kõige eest, mis mul on, kui ka elevusega selle ees, mida universum mulle veel toob.

Pärast töötubadega alustamist olen ma märganud, et inimeste huvi manifesteerimise vastu on suurenenud ja see kogub hoogu järjest veelgi juurde. Nii põnev on näha aina rohkem ja rohkem inimesi avamas end ideele, et nemad ise on oma saatuse peremehed, kuid paljudele võib saadavalolev infohulk käia üle jõu ja seetõttu võib olla keeruline mõista, kuidas alustada. Selles raamatus olen ma koondanud *kõik, mida sa pead teadma*, 7 lihtsaks sammuks, et saaksid selle võluväe endas avada ning alustada teekonda oma unistuste elu manifesteerimiseni.

Küll aga tahan ma rõhutada tugevalt ja selgelt: manifesteerimine on palju enam kui lihtsalt üks trend. **Manifesteerimises kohtuvad teadus ning elutarkus, see on filosoofia, mille järgi elada, ja enesearengupraktika, mis aitab sul elada oma parimat elu.**

Manifesteerimine ei ole uus kontseptsioon. William Walker Atkinson tutvustas manifesteerimise mõistet oma raamatus „Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World” („Mõtete vibratsioon või külgetõmbeseadus mõtte maailmas”) juba 1906. aastal. Ühe minu lemmiku manifesteerimisdefinitsiooni on kirjutanud ajakirjanik Napoleon Hill

1937. aastal raamatus „Think and Grow Rich” („Mõtlemist muutes rikkaks”, Rahva Raamat, 2019). Ta ütles: „Sina oled oma saatuse peremees. Sa saad mõjutada, suunata ja kontrollida omaenda keskkonda. Sa saad muuta oma elu selliseks, nagu sa tahad, et see oleks.” Sellest ajast alates on manifesteerimise väest kirjutanud mitu filosoofi ja mõtlejat. Minu lemmikõpetajate hulka kuuluvad Louise Hay, Abraham Hicks, Wayne Dyer, Eckhart Tolle, Oprah Winfrey ja dr Joe Dispenza.

Kõik need inimesed teavad midagi, mida ka mina tean nüüdseks ilma kõhklusteta: *manifesteerimine toimib*.

MANIFESTEERIMIST TOETAV TEADUS

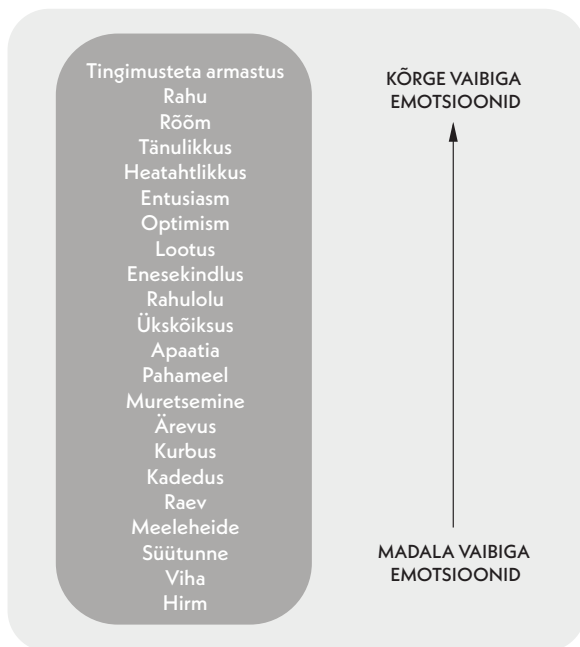
Paar lõiku tagasi ütlesin, et manifesteerimises saavad kokku teadus ja elutarkus. Järgnevalt kirjeldan sulle lihtsustatult selle teaduslikku poolt.

Kvantfüüsika õpetab meile, et kõik selles universumis koosneb energiast. Meie koosneme energiast, tool, millel istume, on energia ja taevas meie kohal on samuti energia. Teisisõnu, kogu füüsiline materia on puhas energia. See, mis ühte asja teisest eristab, on selle vibratsioonisagedus ja nende aatomite tihedus, millest see koosneb. Vibratsioonisagedus võib olla kõrge, madal või kuskil nende vahepeal.

Külgetõmbeseadus tähendab, et **sarnane tõmbab sarnast**. See tähendab, et kõrge sagedusega vibratsioon tõmbab endale ligi kõrge sagedusega vibratsioone ja madala sagedusega vibratsioon tõmbab ligi madala sagedusega vibratsioone.

Meie mõtted, emotsioonid ja tunded koosnevad samuti energiast ning erinevatel emotsioonidel on erinevad sagedused. Kui muudame oma mõtteid, muutub ka see, kuidas end tuneme ja milliseid emotsioone kogeme, mis omakorda nihutab meie vibratsioonisagedust. Seejärel tõmbame endale ligi seda sagedust, mida ise välja kiirgame. Seega, kui me muudame oma mõtteid ja seeläbi ka kogetavaid emotsioone, saame muuta oma vibratsiooni ning lõpuks oma reaalsust.

Kasutan selles raamatus fraase „kõrge vaib” ja „madal vaib”, et lihtsamini kirjeldada kõrget või madalat vibratsioonisagedust.



Manifesteerimise taga peituv teadus toimib ka teisel moel, mis pole niivõrd seotud kvantfüüsikaga kui hoopis neuroteadusega. Idee peitub selles, et me saame kasutada neuroplastilisust (meie aju võimekust muundada ja moodustada uusi juhteteid kasvamise, õppimise ja kogemuste kaudu), et suurendada oma alateadlikke tundmisi eneseväärtusest ja üle kirjutada piiravaid uskumusi, valmistades samal ajal aju ette märkama võimalusi ning joondama meie käitumist soovitud eesmärkide poole. Seda raamatut läbi töötades mõistad, miks see kõik on manifesteerimiskunsti omandamise lahutamatu osa.

Kui sa soovid manifesteerimise toimimist toetava teaduse kohta rohkem õppida, soovitan lugeda dr Tara Swarti raamatut „The Source” („Allikas”, Varrak, 2022). Tara on neuroteadlane, kaasmanifesteerimiseksperit ja minu sõber. Selle raamatu abil tõendab ta manifesteerimise toimimist tunnetusalaste uurimistöödega.

UNIVERSUM

Kui ma räägin manifesteerimisest, siis ma räägin ka universumist. Minu silmis on universum see, mis hõlmab endas manifesteerimise taga peituvat väge ning maagiat, see hõlmab midagi suuremat kui meie teadlik teadlikkus. See on energeetiline jõud, mis hoiab endas maailma lõpmatut küllust.

Kui see energeetiline jõud tähendab sulle midagi muud, siis palun kasuta selles raamatu julgelt sõna „universum” asemel sinule sobivamat tõlgendust.

Nii, kas sa oled valmis avama oma sisemise jõu ning elama oma parimat elu?

MANIFESTEERI KOOS ROXIEGA: KOGUKOND

Üks kõige ilusamaid ja imelisemaid aspekte minu töötubade, veebiseminaride ja grupinõustamisseansside juures on kogukonnad, mis neist on tekkinud. 2020. aasta koroonakarantiini ajal korraldatud veebiseminaridest kasvas välja nii palju sõprussuhteid ning loodud on lugematul hulgal meestest ja naistest koosnevaid WhatsAppi grupe, mis moodustati pärast mõnel minu korraldatud sündmusel tutvumist. Nendes grupivestlustes on inimesed üksteisele toeks, saadavad inspireerivat infot ning jagavad enesearengut toetavaid materjale. Ma ei suuda sõnadesse panna, kui õnnelikuks mind kogukonna kasvamine sellisel moel teeb.

Ma tean, et kui me saame vanemaks, ei ole alati lihtne sarnaselt mõtleivate inimestega tutvuda ning uusi sõprussuhteid luua, mistõttu ma tõesti soovin, et minu loodud platvorm muutuks kohaks, kus tutvuda ja ühenduda ning julgustada ka teisi seal platvormil sedasama tegema. Kui sa soovid kogukonnaga ühineda, liitu mõne minu veebiseminariga, tule osale mõnes töötoas

või liitu Facebooki-grupiga Manifest with Roxie. Kui jagad postitusi ja klippe oma teekonnast ning manifesteerimise edulugudest, võid kasutada teemaviidet **#MANIFESTWITHROXIE.**

1. SAMM

SÕNASTA OMA VISIOON SELGELT

*„Kõike on loodud kaks korda,
ühe korra mõttes ja seejärel reaalsuses.”*

ROBIN SHARMA

Iga manifesteerimisteedkonna esimene samm on oma visioon selgelt sõnastada. Lihtsustatult öeldes, sa ei saa minna sinna, kuhu sa tahad, kui sa ei tea, kuhu sa minemas oled. Seega, enne kõike muud pead sa selgelt teadma, mida sa soovid, et universum sinuni tooks.

Ma peaksin alustama selgitusest, miks on manifesteerimiseks ülioluline väga täpselt teada, mida sa tahad, ning seejärel **seda visualiseerida**. Kui me loome mõtteis mingi kogemuse, siis meie aju reageerib sellele nii, nagu see toimuks päriselt. Neuroteadlane dr Tara Swart kirjeldab oma raamatus „The Source”, et visualiseerimine toimib, kuna ajul ei ole üllataval kombel väga vahet, kas ta kogeb sündmust otse välismaailma kaudu või tugevalt kujutletud visiooni kaudu sellest samast sündmusest. Näiteks, kui me kujutleme ennast stressirikkas olukorras, reageerib aju sellele nii, nagu see juhtuks päriselt: meie närvisüsteem valmistub võitlemiseks või põgenemiseks ja vallandab stressihormoone kortisooli ja adrenaliini. Selle tagajärjel hakkab süda kiiremini taguma, hingetõmbed muutuvad lühemaks

ja vererõhk tõuseb. Stressi tekitava olukorra ettekujutamine oma peas põhjustab otseselt ja füsioloogilist stressi meie kehale. Kui me aga vastukaaluks kujutleme end rahulikus ja mõnuses keskkonnas, saadab aju närvisüsteemile signaale maha rahunemiseks ja keha lõõgastamiseks. Kujutluspildid, mida me oma peas loome, põhjustavad kehas füsioloogilisi muutusi, ja seeläbi on neil võime mõjutada reaalsust, mida me seejärel kogeme. Seega, kui me visualiseerime end omamas ja kogemas asju, mida kõige rohkem ihaldame, loome füsioloogilised muutused, mis nihutavad meie energetilist vibratsioonisagedust ja määravad seeläbi, mida me enda ellu ligi tõmbame – külgetõmbeseaduse kohaselt.

Visualiseerimine aitab manifesteerimisele kaasa ka ühel teisel moel: kui me hakkame soovitud asjade visualiseerimist regulaarselt praktiseerima, vastab meie aju sellele nii, et hakkab muutma meie käitumismustreid ja tõlgendust ümbritsevast keskkonnast selliseks, et need on soovitud eesmärgiga samal lainel. Aju muutub vastuvõtlikumaks ning avatumaks uutele võimalustele, mis meie kujutlustega ühtivad, samal ajal filtreerides infot, mis nendega ei ühildu. See tähendab, et me saame oma aju otseses mõttes panna tööle selles suunas, et ta juhiks meid soovitud tuleviku poole.

Visualiseerimine on meedias tõenäoliselt kõige rohkem kajastust saanud manifesteerimise tööriist. Luge-matu hulk kuulsusi, sportlasi ja firmajuhte paneb suure osa oma edust järjepideva eesmärkide visualiseerimise

arvele. Ujuja Michael Phelps, kes võitis olümpiamängudel kulla rekordeid purustavalt 23 korral, ütles, et ta kasutas visualiseerimist kõigiks võistlusteks valmistumisel. Ta mitte ainult ei kujutlenud võitmist, vaid ka seda, kui asjad läksid nihu ja kuidas ta neist katsumustest kergusega välja tuli. Tänu kõikvõimalike stsenaariumide visuaalsele läbimängimisele ning alati parima võimaliku tulemuse nägemisele oli ta võimeline osalema igal võistlusel täielikult ettevalmistatuna võitmiseks, tulgu mis tuleb.

Mida täpsem visualisatsioon on, seda reaalsem see tundub ja seda võimsamaks see muutub. Selleks et oma visioon tõeliselt ellu äratada, püüa leida selgust nii paljudes detailides kui võimalik. **Ole oma unistuste kavandamisel nii spetsiifiline, kui vähegi oskad.** Näiteks, kui sa kujustad oma unistuste maja, kas sa saad täpsustada selle asukohta, magamistubade arvu ja tubade paigutust? Kas näed, mis värvi on esiuks või millised lilled aias õitsevad? Mõtle visualiseerimisest niimoodi: kui sa istuksid autosse, et hakata sadama poole sõitma, siis sa ei trükkiks Google Mapsi otsingureale ainult „sadam” ega eeldaks, et see sind õigesse sadamasse suunab, kas pole? Ei, sa täpsustaksid sadama nime ja vajaduse korral terminali, kuhu välja jõuda soovid. Millegi visualiseerimisel ei piisa ähmastest kujutlustest. Mida rohkem detaile sa suudad lisada ja mida täpsem sa oled, seda selgemaks muutub ka sinu visioon.

Tulemusliku visualiseerimise tõeline saladus aga peitub mõistmises, et vaid sellest üksi ei piisa, et näha oma kujutlustes neid asju, mida oma ellu soovid. Ei, millegi manifesteerimise edukaks visualiseerimiseks tuleb sul sulanduda sellesse *tundesse*, nagu see miski oleks sul juba olemas. Pea meeles, **me tõmbame ligi seda, mida tunneme**. Alles siis, kui me suudame näha, mida soovime, ja loome emotsionaalse kogemuse selle omamisest või kogemisest, hakkab meie vibratsioonisagedus muutuma. Seega, kui me kujustame näiteks oma unistuste kodu, tuleb meil ette kujutada ka, mis *tunne* oleks seal päriselt elada. Mida intensiivsemalt me suudame soovitu omamist tunnetada, seda kergemini see meieni tuleb. Niisamuti, kui sa soovid manifesteerida kohtumist oma hingesugulasega, siis püüa visualiseerida peale täiusliku partneri ka seda, kuidas selles suhtes olemine sind tundma paneks. Kas sa suudad end panna kogema tingimusteta armastust, turvatunnet, soojust ja seda õiget tunnet kellegagi koos? Iga kord, kui me kasutame visualiseerimist, et tuua endas esile tundeid nagu rahulolu, rõõm, enesekindlus või armastus, tõstame oma vibratsioonisagedust (ehk vaibi), mis võimaldab omakorda tõmmata ligi kõrge vaibiga küllust.

Mõni teist, kes praegu seda loeb, võib mõelda: „Ma tegelikult ei tea, mida ma tahan manifesteerida, ja mulle on paras katsumus visualiseerida midagi konkreetset, mida ma tahta võiks.” Sa ei pruugigi teada, millist tööd sa soovid teha või kus sa tahaksid elada või milline su elu ühe aasta pärast välja võiks näha. Võib-olla oled praegu oma elu pöördepunktis, kus sa otsid muutust, kuid ei tea, millises suunas liikuda. Kui see on

nii, siis sa ei ole üksi. Tegelikult leiavad paljud tee manifesteerimise võluväe juurde siis, kui nad tunnevad, et on eksinud, sihita või hoopis paigalseisus. Kui see kõlab nagu sina, siis ma julgustan sind visualiseerimise ajal keskenduma vaid sellele, kuidas sa end tunda soovid. Näiteks võid sa tahta manifesteerida, et oleksid enesekindlam, rahuldatum, kirglikum, sihikindlam, kogeksid rohkem armastust ja meelerahu. Tõepoolest, ka tundeid saab manifesteerida.

Eelmisel aastal oli mul klient, kellega väga tihedalt tööd tegin. Kui ta esimest korda minu juurde tuli, oli ta oma eluga tõelises madalseisus. Ta oli proovinud hulgaliselt teraapiaid ning tervendamistehnikaid, kuid miski neist ei aidanud tal luua püsivat muudatust. Ta ütles: „Ma tean, et sa räägid väga palju manifesteerimisest. Mis sa arvad, kas sa saaksid mul aidata manifesteerida, isegi kui ma ei tea, mida ma tahan?” Ma naeratasin ja noogutasin. Seejärel küsisin, kas ta oleks valmis minuga koos ühe meditatsiooni läbi tegema. Ta nõustus ja ma juhendasin ta lõõgastunud olekusse ning palusin tal visualiseerida end kuue kuu pärast. Ütlesin, et ta püüaks ära tunda, kuidas tema ideaalne tulevikumina end tunneks, julgustades teda seda tunnet täielikult kogema. Kui ma ta lõpuks praegusesse hetke tagasi juhendasin, selgitas ta mulle, et see, mida ta kõige enam soovib, on ärgata hommikuti üles täis energiat ning lootusi eesoleva päeva eel. Nagu paljud inimesed, kes on vaimse või emotsionaalse tervisega maadelnud, ei olnud ta midagi sellist juba pikka aega tundnud. Tänu sellisele visualiseerimisele, milles palusin tal ette kujutada, kuidas ta end tunda soovib, võimaldasin ma tal alustada oma manifesteerimisteedkonda.

Kuus kuud hiljem ta mitte ainult ei ärganud üles täis elujõudu ja elevust algava päeval eel, vaid ta transformeeris oma sise- ja välismaailma igal võimalikul viisil. Ta saavutas edu tööl, suhetes ja ka suhtes iseendaga, ja see kõik sai alguse ühest asjast: *tundest*.

Kui sa visualiseerid oma ideaalset tulevikku, siis kujusta peale selle, mida soovid manifesteerida, ka **inimest, kes sa olla soovid**. Kusjuures küsimus „Kelleks ma tahan saada?” võib olla manifesteerimise kõige olulisem küsimus. Kui sa kujutad ette oma tulevikumina – inimest, kes sa soovid olla homme, järgmine kuu, järgmine aasta –, siis küsi endalt: kuidas see versioon sinust tunneb end füüsiliselt, emotsionaalselt ja energeetiliselt? Kuidas see versioon sinust iga päev käitub? Millised on sinu harjumused? Kuidas tuled toime stressirikastes olukordades? Millised on sinu väärtused ja uskumused? Mis laadi suhted on su elus ja kuidas need sind end tundma panevad? Tee endale kristallselgeks, milline inimene sa olla tahad, ning armasta teda tingimusteta praegusest hetkest alates. Tea, et **see versioon sinust juba elab sinu sees**, uinunud olekus, kuid kannatlikult ootamas, et ta äratatakse ellu järgmiste sammude kaudu, mida siin raamatus kirjeldan.

SUURIM KINGITUS, MIDA MANIFESTEERIMINE MEILE ANDA SAAB, EI OLE TÕMMATA LIGI NEID ASJU, MIDA ME SAAME OMADA, VAID AIDATA MEIL ÄRATADA KÕIGE VÄEKAM, EHTSAM, ENNAST ARMASTAVAM JA TÕELISELT IMELINE VERSIOON ENDAST.

Kui ma soovin sukelduda oma tulevikumina visualiseerimisse, kasutan ma selleks meditatsiooni: ma lihtsalt istun vaikselt kohas ning viin tähelepanu oma hingamisele ning kõhu liikumisele, kui ma hingan sisse ja välja. Kui ma toon oma teadlikkuse praegusesse hetke, hakkavad mu mõistus ja keha lõõgastuma. Olles saavutanud lõdvestunud oleku, luban ma oma kujutlusvõimel viia end ajas edasi ning alustan oma kujutluse loomise, täites seda värvikate detailidega ning tuues esile tugevaid emotsioone. Tavaliselt istun ma oma visualisatsioonis 10–15 minutit ning ma kordan seda kaks kuni kolm korda nädalas.

Kui mediteerimine on sulle võõras, soovitan sul kuulata juhendatud meditatsioone, mis aitavad sul lõdvestunud olekut saavutada või visualiseerida. Internetis on tasuta saadaval tuhandeid meditatsioone – katseta neist mõnda, et leida just sellise juhendaja hääl, mis sind tõeliselt kõnetab. Mulle väga meeldib kasutada visualiseerimismeditatsioonide leidmiseks YouTube'i. Äpid, nagu näiteks Calm ja Headspace, on samuti väga populaarsed ja pakuvad suurt valikut meditatsioone, mis aitavad sind lõõgastunud seisundisse viia. Loomulikult võid külastada ka minu veebilehte (www.roxienafousi.com), kuhu olen üles pannud mõned spetsiaalsed manifesteerimise meditatsioonid, mis aitavad sind kõigi sinu visualisatsioonidega.

Korduma kippuvad küsimused

K: Kas on võimalik manifesteerida mitut asja samal ajal?

V: Jah, jah, jah!!! Paljudel meist on mitu asja, mida oma ellu manifesteerida soovime, ja kui need on üksteisega kooskõlas, siis loomulikult on neid võimalik ühel ajal manifesteerida. Seda arvesse võttes soovitan siiski visualiseerimise meditatsiooni ajal proovida kontakti saada vaid ühe eesmärgi või soovitud tulemusega, et saaksid sellesse kogemusse täielikult sisse sulanduda.

Kui sul on olemas ettekujutus sellest, kelleks sa soovid saada ning milliseid asju oma ellu manifesteerida tahad, võid sa valmistada **visioonitahvli**. See on visuaalne kujutlus sellest, kuidas sa tahad, et sinu elu välja näeks. Visioonitahvli loomine annab sulle selgema ülevaate sellest, mida oma ellu kutsuda ihkad, lisades samal ajal sinu visualisatsioonidele ühe dimensiooni juurde.

Märkus: kui sa visualiseerid seda, mida oma ellu soovid, või meisterdad oma täiusliku elu visioonitahvlit, püüa olla täielikult autentne selles, mida just *sina* tahad. Teisisõnu on oluline, et sa ei kirjutaks üles asju, mida arvad, et *peaksid* tahtma, või mida soovib sinu jaoks keegi teine, näiteks sinu vanemad, õpetajad või elukaaslane. Selleks, et sinu visioonitahvel toimiks efektiivselt, peab see ausameelselt esindama inimest, kelleks sina tõeliselt saada ihkad. Lisaks ei tohi sa

oma manifestatsiooni võrrelda kellegi teise omaga – sa ei pea tahtma luua oma ellu mõisahoonet vaid seepärast, et su parim sõber seda soovib. Kõige olulisem on aga meeles pidada, et manifesteerimine ei tähenda ainult *asjade* ligi tõmbamist. Pigem tähendab see enda väestamist, et elada parimat võimalikku elu. Las ma tuletan sulle meelde, et klišeedes on peidus vägagi palju tõe: tõeline rahulolu ja rõõm ei tule materiaalsete asjade omamisest, vaid suhetest meie ümber, tundest, et meil on siht, ja võimest elada sellisel moel, mis peegeldab kõige autentsemat versiooni meist. Seega, kui hakkad otsustama, mida oma ellu luua soovid, vali need, mis täidavad su hinge kõige enam, ja tea, et ainus, kes saab otsustada, mis need on, oled sina ise.

VISIOONITAHVLI LOOMINE

Internetis surfates leiad sa visioonitahvli loomiseks igasuguseid võimalusi. Selleks ei olegi ei õiget ega valet viisi – võid selle teha just nii, nagu sina soovid, peaasi et see on miski, mis aitab kõige paremal moel visualiseerida sellist elu, mida manifesteerida soovid.

Sa võid valida visioonitahvli valmistamiseks oma viisi või sa võid järgida neid samme:

1. Loo õige meeleolu

Süüta mõned küünlad, pane mõnus lõõgastav muusika mängima ning loo enda ümber rahulik ja meditatiivne keskkond.

Tee visioonitahvli loomisest püha sündmus, mida saaksid nautida ja millesse sulanduda.

2. Vali sobivad vahendid

Võta suur kartong või paberileht ja vali, kas soovid oma eesmärgid välja kirjutada (näiteks punktikestena või vabas vormis kirjeldusena), kasutades eri värvi vildikaid, või tahad pigem kasutada pilte (võid need ise joonistada või lõigata ajakirjast-ajalehtedest välja pilte-sõnu, mis peegeldavad kõige paremini seda, mida oma ellu ligi tõmmata soovid).

Vali see variant, mis sulle kõige õigem tundub – peaasi et sul oleks seda luues lõbus!

3. Vali sobiv tähtaeg

Kirjuta lehe ülemisse äärde täpne kuupäev, mis ajaks sa soovid manifesteerida seda, mille oma tahvlile kujustad.

Võid meisterdada tahvli oma elust kuue kuu, ühe aasta ja isegi viie aasta pärast. Mulle isiklikult meeldib need kõik valmis teha.

Olen vahel märganud, et inimestel on raskusi teada ja visualiseerida, milline võiks nende elu ühe aasta pärast olla, kuid elu viie aasta pärast on palju lihtsam ette kujutada (või vastupidi). Seega, kui tunned, et oled natuke jännis, pea meeles: sa võid alati mõne teise tähtaja valida.

4. Häällest end vastavalt

Enne, kui hakkad asju tahvlile lisama, tee kõik, et sa juba oma kehas kogeksid seda, mis tunne on olla see tulevikuvõersioon endast. Võta hetk, hinga paar korda sügavalt sisse ja välja ning kujuta end ette täpselt kuue kuu, aasta või viie aasta pärast. Loo oma kujutlustesse selge ja elav pilt ning esita endale järgmised küsimused:

Kuidas ma end tunnen?

Millised suhted mind ümbritsevad?

Millises kodus ma elan?

Mis on mu amet?

Mille üle ma kõige uhkem olen?

Mida ma oma elus muuta soovin?

Mida ma soovin samaks jätta?

Neile küsimustele vastates lase oma unistustel, ihadel ja tahtmistel vabalt lennata. Ära lase hirmul enda kujutlusvõimet takistada – selle asemel vii end vaimusilmas täpselt sinna kohta, kus olla soovid. Luba kujutluspildil tulevikuminast tõeliselt ellu ärgata, laskudes aina sügavamale visualiseerimisse.