

Jack Canfield

Kľúč k životu

podľa zákona pritažlivosti

Jack Canfield a D. D. Watkins

**Jednoduchý návod, ako si
vytvoriť život svojich snov**



eastone BOOKS

OPEN
MIND

Jack Canfield's Key to Living the Law of Attraction. © 2007 Self-Esteem Seminars LP.

All rights reserved.

Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, INC.,

Deerfield Beach, FL, USA

Slovak language translation © 2008 by Eastone Group, a. s.

V roku 2008 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Translation © 2008 Iveta Revallová

Z anglického originálu **Jack Canfield's Key to Living the Law of Attraction**

vydaného v roku 2006 preložila Iveta Revallová.

www.eastonebooks.com

Jazyková úprava a korektúra: Andrea Žáčoková

Layout Studio Eastone

Vytlačili Tlačiarne BB, s. r. o.

ISBN 978–80–8109–044–8

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nemôže byť použitá alebo reprodukováná, uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek forme a a kýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním, skenovaním alebo inak bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv s výnimkou citácií v rámci recenzií.

Vydavateľ ďakuje partnerom edície Eastone Books – Open Mind:

Amrop Hever Slovakia, Slovenská pošta a časopis **Profit**

za to, že napomohli vydaniu tejto knihy.



OBSAH

POĎAKOVANIE	ix
ÚVOD	xiii
1) ZÁKON PRÍŤAŽLIVOSTI	3
2) ČO STE A AKÍ STE	7
Ste energia	
Ste spojení	
Ste magnet	
Ste silní	
3) KTO STE.....	11
Myšlienky sú vecné	
Myšlienky ovplyvňujú vaše telo	
Vaše vedomie a podvedomie	
4) EMÓCIE.....	19
Vnútoraná a vonkajšia spätná väzba	
Pozitívne a negatívne emócie	
5) SÚSTREĎTE SA NA POZITÍVA	27
6) BLAHOBYT.....	33
7) ZMYSEL ŽIVOTA	37
Definujte svoj zmysel života	
8) DEFINUJTE SVOJE SNY	49
Aké sú vaše sny?	
Vytvorte si zoznam svojich snov	

Zoznam 101 cieľov
Určite si priority v zozname snov
Snívajte vo veľkom

9) RIAĎTE SA ZÁKONOM PRÍŤAŽLIVOSTI	85
Pomôcky na život podľa zákona príťažlivosti	
10) AFIRMÁCIE	89
Dva typy afirmácií	
Vytvorte si vlastné afirmácie	
Použitie afirmácií	
11) VIZUALIZÁCIA	99
Vizualizácia mrakodrapu	
Predstava dňa	
Kniha predstáv	
12) PRÍSTUP	111
Vďaka a uznanie	
Talizman vďačnosti	
Denník vďaky	
13) MODLITBA A MEDITÁCIA	119
Jednoduchá meditácia	
Jednoduché frázy	
14) SKUTKY	125
Dva druhy skutkov	
Denné rituály	
15) VIERA	131
Kľúč	

POĎAKOVANIE



Chceme vyjadriť srdečnú vďaku nasledujúcim ľuďom, bez pomoci ktorých by táto kniha nevznikla.

Najväčšie poďakovanie patrí našim rodinám za ich trpezlivosť, lásku a podporu počas celého procesu tvorby tejto knihy.

Ďakujeme Patty Aubery za jej víziu, oddanosť a zmysel pre humor. Vďaka patrí aj Tine Renga za jej veselosť a nesmierny entuziazmus, Russovi Kamalskému a Rogerovi Connerovi za ich usmerňovanie, dôveru a vytrvalosť počas tohto projektu. Vy všetci ste nás sprevádzali na každom kroku po tejto ceste a naplnili ste ju múdrosťou, láskou a smiechom.

Chceme poďakovať nášmu knižnému vydavateľovi a priateľovi Petrovi Vegsovi za nepretržitú podporu pri tomto novom dobrodružstve a aj všetkým zamestnancom spoločnosti Health Communication, Inc.

Veronica Romero, Lisa Williams, Robin Yerian, Jesse Ianniello, Lauren Edelstein a Lauren Bray si zasluhujú vďaku za to, že podporujú Jackovu prácu skúsenosťami a láskou.

Všetkým úprimne ďakujeme a máme vás radi!

Jack Canfield a D. D. Watkins

S VĎAKOU



Chcela by som vyjadriť špeciálne poďakovanie mojej dcére Marisse za jej trpezlivosť počas písania tejto knihy a za to, že je pre mňa stálym zdrojom krásy a inšpirácie, môjmu nevlastnému synovi Christianovi za vrodennú schopnosť veriť a prijímať a Leemu za to, že ma ľúbi natoľko, aby mi dal slobodu, keď potrebujem lietať. Každý jeden deň som vďačná za pomoc a podporu mojim sestrám Melanie, Stephanie aj Polly a za kreativitu, láskavosť a šľachetnosť mojej mame Marthe, ktorá ma už dávno naučila milovať slová, poéziu a všetko krásne. Vicki, Randi, Georgia, Gram, otecko a Frank – to sú moji učitelia a spoločníci na tejto ceste, ktorým tiež ďakujem... Všetkých vás ľúbim, navždy, a som vám vďačná.

D. D. Watkins

ÚVOD



Hovorí sa, že keď je študent pripravený, učiteľ sa objaví. Ak práve čítate túto knihu, pravdepodobne ste pripravení podniknúť ďalší krok vo vašom osobnostnom vývoji. Ste pripravení začať dobrovoľne vytvárať a prijímať ďalšie veci, ktoré v živote naozaj chcete. Ak budete vedome a zámerne pracovať so *zákonom príťažlivosti*, podarí sa vám to s menšou námahou a väčšou radosťou.

Napriek tomu, že veľa ľudí považuje *zákon príťažlivosti* za tajomstvo, nie je to žiaden nový pojem ani nedávny objav. Už niekoľko tisícročí tvorí súčasť veľkých učení. Ja tento princíp, ako aj mnohé ďalšie, učím už viac ako tridsať rokov. Po vydaní DVD s filmom *Tajomstvo (The Secret)* a po vystúpení mnohých učiteľov z filmu (vrátane mňa) v programoch *Oprah, Larry King Live, The Today Show, Montel, The Ellen Degeneres Show* a *Nightline* sa stal *zákon príťažlivosti* súčasťou hlavného kultúrneho prúdu.

Učíme sa, že každý z nás sa podieľa na vytváraní vlastného života a všetci sme zodpovední za stav sveta, v ktorom žijeme. Začíname si uvedomovať, že ak chceme zmeniť niečo mimo nás, znamená to v prvom rade podniknúť isté nevyhnutné zmeny v nás samých. Nastáva posun, zmena v našom povedomí. Táto zmena je vo vzduchu, šíri sa vo vlnách a môžeme ju cítiť hlboko v našich dušiach. Môže ísť o obyčajnú túžbu vrátiť sa do jednoduchšieho a radostnejšieho priestoru aj času. Veď my sami dobre vieme, že žiť sa dá aj lepšie, ako sme žili doteraz. Vieme, že môžeme svoj život väčšmi naplniť a sme na to pripravení. Dosiahli sme bod, ktorým sa uzavrela kružnica nášho duchovného vývoja a túžime pochopiť naše spojenia

s inými, náš zmysel života i nás samých. Rozoberáme to a skúmame naše priority, finančnú situáciu a hľadáme hlbší zmysel života.

Verím, že pomocou tejto knihy a lepšieho porozumenia princípu *zákonu príťažlivosti* vo vašom živote lepšie pochopíte samých seba – zmysel toho, kto vlastne ste a prečo ste tu. Tento jednoduchý návod je vašim kľúčom. Môže vám odomknúť bránu k vytúženej budúcnosti a viesť vás cestou väčšej radosti, prosperity a hojnosti. Mojím zámerom je, aby ste sa pri čítaní tejto knihy inšpirovali myšlienkou, že vy sami si *môžete* vytvoriť život po akom túžite, a aby vám základné pomôcky, stratégie a myšlienky z nasledujúcich strán dodali silu.

Táto kniha je vo vašich rukách z nejakého dôvodu. Naozaj môžete začať žiť skutočne uvedomelý život – taký, ktorý má zmysel a význam –, a to hneď teraz. Od dnešného dňa sa môžete opäť spojiť so svojou vnútornou pravdou a múdrosťou. Naučíte sa dôverovať svojej intuícii, viac si uvedomovať samých seba a rešpektovať svoje emócie. Ak budete veriť, že všetko má svoj čas, a ak sa spoľahnete na vyššiu moc, naučíte sa byť uvoľnení a váš život bude plný skutočnej viery, vďaky a radosti. Keď podniknete tieto zmeny, začnete si čoraz viac uvedomovať zázraky okolo vás; to, čo sa vo vašom živote deje, sa vám začne čarovným a tajomným spôsobom otvárať.

Nezabúdajte, že ste nerozlučne spojení so všetkými a všetkým vo vesmíre vrátane Boha. Navždy. Vesmír v každej chvíli automaticky reaguje na každú vašu myšlienku, pocit a čin. Nemá inú možnosť. Takto to jednoducho funguje. Vesmír je zrkadlo, ktoré k vám naspäť odráža všetku energiu, ktorú vyžarujete. Energia a myšlienky, ktoré vysielate do vesmíru, sa k vám vždy nejakým spôsobom vrátia, napríklad ako veci alebo zážitky, ktoré sa s týmito myšlienkami a energiou spájajú. To je *zákon príťažlivosti* v praxi, vo vašom živote. Je to vynikajúci príklad úžasného fungovania vesmíru, nemenný univerzálny zákon. *Zákon príťažlivosti* je vedecké vysvetlenie zhody okolností, šťastnej náhody či sily modlitby.

Ak teda chcete nájsť vo svojom živote väčšie šťastie a naplnenie, musíte

začať žiť v harmónii s prirodzeným rytmom vesmíru a so *zákonom príťažlivosti*. Musíte si vo svojom živote zvoliť vďaku, viac pokoja a hlbšie rozjímanie. Musíte sa naučiť ísť za svojím šťastím, robiť to, čo robíte radi a nájsť si čas na hľadanie radostí života. Už od narodenia máte právo na šťastný život a je vašou povinnosťou využiť svoje vrodené danosti a talent tak, aby vám prinášali radosť. Ak sa podľa toho riadite, je to aj váš dôležitý prínos pre svet, v ktorom žijeme.

Predstavte si svet, v ktorom všetci žijeme týmto spôsobom. Svet, v ktorom každý nesie plnú zodpovednosť za svoje myšlienky, činy a z nich vyplývajúce následky. Svet plný milujúcich, štedrých, súcitných a vďačných ľudí. Vďaka *zákonu príťažlivosti* je prirodzeným výsledkom týchto vecí neustále rastúca radosť a hojnosť. Ako sa stávame čoraz šťastnejšími a vďačnejšími jedincami, vytvárame vibračné spojenie so všetkým dobrým, čo vesmír ponúka, a prenášame energiu na celú planétu.

Toto je kľúč k pravému úspechu.

Toto je kľúč k životu podľa *zákona príťažlivosti*.

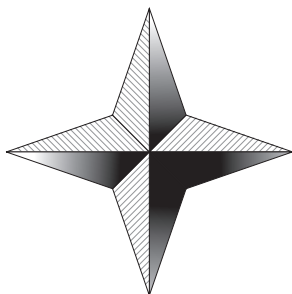
Vaša cesta sa začína práve tu a práve teraz. Naberte silu – použite tento kľúč, odomknite bránu a prijmite jednoduchú cestu, ktorú vám ponúkam.

Budem vás sprevádzať na každom kroku. Ak budete vedome a systematicky žiť podľa *zákona príťažlivosti*, zmení to váš život a aj spôsob, akým sa podieľate na globálnej komunite. Môžete zmeniť svoje myslenie, svoj život a dokonca aj svet. Začnite žiť tak, ako by ste mali. Ste tu z istého dôvodu a svet potrebuje to, čo mu môžete ponúknuť.

Predstavujte si svoju vytúženú budúcnosť.

Vytvorte si život svojich snov.

Predstavujte si ho, vnímajte ho a verte, že existuje.



**Dôverovať sile, ktorá hýbe
vesmírom, znamená veriť.
Viera nie je slepá, vidí budúcnosť.
Veriť znamená žiť v presvedčení, že vesmír
je na našej strane a vie, čo robí.**

Neznámy autor

(1)

ZÁKON PRÍŤAŽLIVOSTI



Pochopenie zákona príťažlivosti je kľúčom, ako si vytvoriť život svojich snov.

Zákon príťažlivosti je najsilnejší zákon vo vesmíre. Je rovnaký ako gravitácia, vždy platí a vždy prebieha. Aj práve teraz pôsobí vo vašom živote.

Jednoducho povedané, *zákon príťažlivosti* hovorí, že všetko, na čo sa sústredíte, pritiahnete do svojho života. Všetko, na čo vynaložíte energiu a všetko, čomu venujete pozornosť, sa vám vráti. Ak sa teda zameriate na dobré a pozitívne veci, automaticky do svojho života pritiahnete viac dobrého a pozitívneho. Ak sa sústredíte na nedostatok a negatívne veci, presne *to* sa do vášho života aj vráti.

Ste tým, na čo celý deň myslíte.

Dr. Robert Schuller

Neustále niečo vytvárate. Tak to bolo a tak to aj bude. Realitu okolo seba vytvárate každým dňom, každou sekundou. Svoju budúcnosť si vytvárate každúčkou myšlienkou: vedome alebo podvedome. Nemôžete si urobiť prestávku a rozhodnúť sa *netvorit'*, lebo tvorenie sa nikdy nekončí. *Zákon príťažlivosti* nikdy neprestáva fungovať.

Pochopenie princípu fungovania tohto zákona je základným kľúčom k vašmu úspechu. Ak chcete zmeniť svoj život a dodať si silu na vytváranie úžasnej budúcnosti, potom musíte pochopiť, akú rolu zohrávate v *zákone príťažlivosti*.

***Je nezodpovedné nechať sa len tak unášať životom.
Vytvárať si svoj deň je vaše božie právo.***

Ramtha

Prebieha to takto: Dobro priťahuje dobro. Keď ste z niečoho nadšení, plní entuziazmu a odhodlania, keď ste šťastní, veselí, uznávaní alebo plní energie, vysielate *pozitívnu* energiu. Na druhej strane, ak ste unudení, nervózni, vystresovaní, nahnevaní, rozhorčení či smutní, energia, ktorú vysielate, je *negatívna*. Vesmír v rámci *zákona príťažlivosti* nadšene odpovedá na obe vibrácie. Nerozlišuje, čo je pre vás lepšie, jednoducho odpovedá na *akúkoľvek* energiu, ktorú vytvárate, a znásobenú vám ju vracia späť. Naspäť dostanete presne to, čo ste vyslali. Vaše myšlienky a pocity sú vlastne vždy len žiadosťou pre vesmír, aby vám poslal naspäť to isté vo väčšom rozsahu.

Pretože vibrácie energie, ktorú vysielate, priťahnu energiu s tou istou frekvenciou, musíte si byť istí, že vysielate takú energiu a také myšlienky aj pocity, ktoré sa zhodujú s tým, akí chcete byť, čo chcete robiť a zažiť. Frekvencia vašej energie musí byť v súlade s tým, čo chcete do svojho života priťahnúť. Ak chcete priťahovať lásku a radosť, musíte vytvárať vibračné frekvencie lásky a radosti.

Pozrime sa na to takto – princíp je rovnaký, ako pri vysielaní a prijímaní rádiových vln. Vaša frekvencia sa musí spojiť s tou, ktorú chcete chytiť. Nemôžete si naladiť rádio na frekvenciu 98,7 FM a očakávať, že chytiť stanicu, ktorá vysielala na frekvencii 103,3. To sa jednoducho nestane. Vaša energia sa musí zladíť s energiou vysielateľa. Takže vaše vibrácie musia byť naladené na pozitívnej frekvencii, aby ste pritiahli pozitívnu energiu.

Ďalší dobrý príklad je ladička, ktorou sa ladia tóny. Keď do nej udriete, vydá určitý zvuk, čiže frekvenciu. V miestnosti plnej ladičiek jej však budú vibrovaním „odpovedať“ len tie, ktoré sú naladené na navlas rovnakú frekvenciu. Automaticky sa s ňou spoja, budú reagovať na frekvenciu, ktorá zodpovedá ich vlastnej. Takže aj vy sa musíte naladiť na rovnakú frekvenciu ako je tá, ktorú chcete prijať. Ak si chcete vytvoriť pozitívnu budúcnosť, musíte vašu energiu, pocity a myšlienky udržiavať v pozitívnom pásme.

Naučte sa ovládať vaše myšlienky aj pocity a udržiajte vibračné spojenie s tým, čo chcete pritiahnúť. Podarí sa vám to, keď budete na to, čo sa vo vašom živote deje, nielen reagovať, ale aj odpovedať. Mnohí z nás prechádzajú životom tak, že automaticky a bez rozmýšľania reagujú na veci, ktoré sa okolo nás dejú. Možno máte ťažký deň, dostali ste defekt alebo s vami niekto zaobchádzal neférov. Priznajte si, že v takýchto situáciách sú vaše emócie a myšlienky negatívne. Ste nahnevaní, frustrovaní alebo smutní. A presne v takýchto situáciách *reagujete* bez rozmýšľania namiesto toho, aby ste vedome *odpovedali*. A vaše negatívne nabité myšlienky a emócie automaticky vysielajú vesmíru žiadosť o ďalšie negatívne skúsenosti. Aby ste dosiahli oveľa lepší výsledok, musíte sa naučiť vedome reagovať iným, pozitívne ladeným spôsobom.

Ak robíte to, čo ste robili vždy, dostanete to, čo ste vždy dostávali.

Anthony Robbins

Dobrá správa je, že ak raz pochopíte *zákon príťažlivosti* a jeho princíp, môžete si začať vedome a zámerne vytvárať lepší život. Vždy sa môžete *rozhodnúť* aj pre inú reakciu na situácie, do ktorých sa počas dňa dostanete. Môžete si *rozhodnúť* myslieť inak. Môžete sa *rozhodnúť*, že sa budete sústreďovať na veci, ktoré v živote chcete, a že o nich budete premýšľať. Môžete sa *rozhodnúť*, že budete robiť viac vecí, z ktorých máte dobrý pocit. Môžete sa *rozhodnúť* aktívne sa podieľať na vytváraní svojej budúcnosti tým, že ovládnete svoje myšlienky a pocity.

***Vašu budúcnosť tvorí to, čo robíte dnes,
nie to, čo budete robiť zajtra.***

Robert Kiyosaki

Očakávajte zázraky.

Zákon príťažlivosti umožňuje *nekonečné* možnosti, *nekonečnú* hojnosť a *nekonečnú* radosť. Nepozná problémy a môže zmeniť váš život mnohými spôsobmi.

Aby ste skutočne pochopili princíp, na akom *zákon príťažlivosti* pracuje vo vašom živote, musíme sa pozrieť na niekoľko vecí.

Začnime od začiatku.

Vesmír je zmena. Náš život je odraz našich myšlienok.

Marcus Aurelius Antonius