

Εισαγωγή

Κάθε φορά που κάποιος με ρωτά πώς να αξιοποιήσει πιο αποτελεσματικά το *Μυστικό*, η απάντησή μου είναι πάντα η ίδια. Ευγνωμοσύνη! Είναι ένα από τα πιο ισχυρά συναισθήματα που μπορείτε να νιώσετε ώστε να φέρετε στη ζωή σας όλα τα καλά με απόλυτη αφθονία. Δεν έχει σημασία ποιοι είστε ή πού βρίσκεστε, η ευγνωμοσύνη μπορεί να διαλύσει κάθε αρνητικότητα στη ζωή σας, όποια μορφή κι αν έχει πάρει αυτή. Αφήστε με να σας εξηγήσω πώς κάτι τόσο απλό όσο η ευγνωμοσύνη μπορεί να μεταμορφώσει εντελώς τη ζωή σας.

Το *Μυστικό* μάς εξηγεί ότι ο νόμος της έλξης είναι ο πιο ισχυρός νόμος στο σύμπαν. Πρόκειται για έναν υπέροχο νόμο που διέπει όλη τη συμπαντική ενέργεια, προσελκύοντας όμοια ενέργεια προς όμοια ενέργεια. Ο Αϊνστάιν απέδειξε ότι τα πάντα στο σύμπαν είναι ενέργεια. Η ενέργεια δονείται σε συγκεκριμένες συχνότητες. Είμαστε κι εμείς ενέργεια, και έτσι ο καθένας από εμάς δονείται επίσης σε μια συγκεκριμένη συχνότητα. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις σας καθορίζουν τη δόνηση και τη συχνότητα της ενέργειάς σας.

Καθώς εστιάζετε στην ευγνωμοσύνη και σκέφτεστε, εκφράζετε και νιώθετε ευγνωμοσύνη, μετασχηματίζετε την ενεργειακή σας συχνότητα σε μια

από τις πιο ισχυρές και υψηλότερες συχνότητες που υπάρχουν.

Η ευγνωμοσύνη προσελκύει ακριβώς όπως και η ενέργεια της ευγνωμοσύνης· έτσι, καθώς αισθάνεστε ευγνωμοσύνη, προκαλείτε δυναμικά παρόμοιες ενέργειες που θα σας οδηγήσουν να βιώσετε περισσότερα πράγματα για τα οποία να είστε ευγνώμονες. Με άλλα λόγια, θα μαγνητίσετε την ενέργεια ανθρώπων, περιστάσεων και γεγονότων που θα φέρουν όλα τα καλά στη ζωή σας.

Είναι αδύνατον να κατακτήσετε περισσότερο καλό στη ζωή σας αν νιώθετε αχάριστοι για αυτά που έχετε. Γιατί; Επειδή οι σκέψεις και τα συναισθήματα που εκπέμπετε όταν νιώθετε αχάριστοι, προσελκύουν μια ζωή με περισσότερα πράγματα για τα οποία νιώθετε αχάριστοι. Είτε είναι ζήλια, δυσαρέσκεια ή αίσθημα ανικανοποίητου, αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δεν μπορούν να σας φέρουν αυτό που θέλετε. Μπλοκάρουν τα καλά πράγματα που έρχονται σε σας. Αν θέλετε ένα καινούργιο αυτοκίνητο αλλά δεν είστε ευγνώμονες για αυτό, η αντίδραση αυτή θα είναι η κυρίαρχη συχνότητα που θα στέλνετε, και δεν θα μπορείτε να προσελκύσετε κάτι καλύτερο. Από την άλλη, αν νιώθετε ευγνωμοσύνη για το αυτοκίνητο που έχετε τώρα, θα προκαλέσετε δυναμικά ακόμα ένα καλύτερο αυτοκίνητο κοντά σας.

Τα αρνητικά που βιώνουμε στη ζωή προκαλούνται απλώς επειδή έχουμε απομακρυνθεί από κάθε καλό που υπάρχει. Φανταστείτε ότι το σύμπαν (το οποίο είναι καθολικά καλό) είναι σαν τον ήλιο. Ο ήλιος λάμπει συνεχώς, στέλνοντας τη ζωτική του

ενέργεια σε εμάς με ένα ατελείωτο ρεύμα φωτός. Βιώνετε την επίδραση του ήλιου όταν είστε στραμμένοι προς αυτόν, αλλά, αν απομακρυνθείτε, δεν θα απολαμβάνετε πλέον τις ζωογόνες ευεργετικές ιδιότητές του. Το σύμπαν λειτουργεί πανομοιότυπα. Είναι πάντα εκεί και πάντα διαθέσιμο, στέλνοντάς μας όλα τα καλά. Όταν εστιάζετε τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας στην ευγνωμοσύνη, στρέψτε προς το καθολικό καλό που μας προσφέρεται σταθερά. Ωστόσο, όταν έχετε οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα, τότε απομακρύνετε από όλα τα καλά.

Το Μυστικό Βιβλίο της Ευγνωμοσύνης είναι από τα πιο ισχυρά εργαλεία για να φέρετε στη ζωή σας την απόλυτη χαρά. Όταν χρησιμοποιείτε το σημειωματάριο αυτό καθημερινά και καταγράφετε όλα τα πράγματα στη ζωή σας για τα οποία είστε ευγνώμονες, θα εκπλαγείτε από την ατελείωτη λίστα με τις σκέψεις για τα πράγματα για τα οποία πρέπει να είστε ευγνώμονες. Απλώς πρέπει να κάνετε την αρχή, και τότε ο νόμος της έλξης θα πάρει αυτές τις σκέψεις ευγνωμοσύνης και θα σας δώσει πίσω ακόμη περισσότερες σαν κι αυτές. Για να μεταμορφώσετε τη ζωή σας, πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να είστε ευγνώμονες για ό,τι έχετε τώρα. Καθώς εστιάζετε στην ειλικρινή ευγνωμοσύνη για αρκετά λεπτά κάθε φορά, θα αλλάξετε τη συχνότητά σας σε μια από τις πιο ισχυρές συχνότητες που υπάρχουν, και όλα τα καλά θα αρχίσουν να εμφανίζονται στη ζωή σας!

Μπορείτε επίσης να αξιοποιήσετε την ευγνωμοσύνη και το *Μυστικό Βιβλίο της Ευγνωμοσύνης* για να προσελκύσετε δυναμικά συγκεκριμένα πράγματα

που θέλετε στη ζωή σας. Όταν είστε ευγνώμονες για αυτά που θέλετε να έρθουν στη ζωή σας πριν αυτά όντως εμφανιστούν, στέλνετε μια συχνότητα στο σύμπαν ότι ήδη έχετε αυτά τα πράγματα. Ο νόμος της έλξης δεν γνωρίζει αν φαντάζεστε κάτι ή αν είναι αληθινό, έτσι, με ειλικρινείς ευχαριστίες γι' αυτό το κάτι τώρα, θα πρέπει να προσελκύσετε αυτά τα πράγματα. Αυτός είναι ένας αμετάβλητος νόμος, και, όταν εφαρμόζεται σωστά, είναι αλάνθαστος στην ανταπόκρισή του.



Αξιοποιώντας ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

Το Μυστικό Βιβλίο της Ευγνωμοσύνης είναι γεμάτο με αποσπάσματα που έχω γράψει και τα οποία μπορούν να φέρουν χαρά και αρμονία σε κάθε πτυχή της ζωής σας. Για να μεγιστοποιήσετε όλες τις δυνάμεις αυτών των λόγων σοφίας και αλήθειας, διαβάστε αργά, πείτε κάθε λέξη με έμφαση και με ένταση, και νιώστε τες βαθιά στην καρδιά σας.

1 Πριν αρχίσετε να γράφετε οτιδήποτε, καθίστε ήσυχα και πείτε σιωπηλά «ευχαριστώ» είκοσι φορές. Νιώστε τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης καθώς επαναλαμβάνετε σιωπηλά τη λέξη «ευχαριστώ».

2 Να απαριθμείτε πάντα τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στον ενεστώτα χρόνο, είτε τα έχετε τώρα είτε όχι. Αν γράψετε τα πράγματα που θέλετε στο μέλλον, τότε πάντα θα αφορούν το μέλλον. Για παράδειγμα, η φράση «Είμαι τόσο ευγνώμων για όλη την αφθονία που θα έρθει σε μένα» θα μπορούσε να οδηγήσει στην αφθονία που πάντα «έρχεται»... και ποτέ δεν φτάνει! Για να αξιοποιήσετε τη δύναμη του νόμου της έλξης, πρέπει να ευχαριστείτε ΤΩΡΑ για τα

πράγματα που θέλετε σαν να τα έχετε ήδη λάβει.

3 Όταν γράφετε τη λίστα σας, αρχίστε κάθε πρόταση με το «Νιώθω βαθιά ευγνώμων για...» ή «Είμαι τόσο ευγνώμων τώρα που...», ή «Ευχαριστώ για...», ή οποιαδήποτε άλλη παρόμοια φράση ευγνωμοσύνης με την οποία αισθάνεστε καλά.

4 Πρώτα καταγράψτε τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες στη ζωή σας τώρα στη σελίδα με την ένδειξη «Ευγνωμοσύνη τώρα», και νιώστε τα συναισθήματα όσο το δυνατόν βαθύτερα με την καρδιά σας.

5 Όταν ολοκληρώσετε την καθημερινή σας λίστα «Ευγνωμοσύνη τώρα», προχωρήστε στην απέναντι σελίδα με την ένδειξη «Προθέσεις ευγνωμοσύνης», και εκεί γράψτε τη λίστα ευγνωμοσύνης για όλα τα πράγματα που θέλετε να έρθουν στη ζωή σας. Θυμηθείτε να τα γράψετε σαν να τα έχετε ήδη και να αρχίζετε κάθε πρόταση με τον ίδιο τρόπο όπως στη λίστα «Ευγνωμοσύνη τώρα».

Μικρά μυστικά

ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ
ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΑΣ
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ

- 1 Καθώς λέτε σιωπηλά «ευχαριστώ», φανταστείτε ότι οι λέξεις βγαίνουν μέσα από καρδιά σας. Αυτό είναι απίστευτα ισχυρό.
- 2 Μπορείτε επίσης να λέτε το σιωπηλό «ευχαριστώ» μεταξύ της λίστας «Ευγνωμοσύνη τώρα» και της λίστας «Προθέσεις ευγνωμοσύνης».
- 3 Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη σιωπηλή διαδικασία του «ευχαριστώ», η οποία βγαίνει μέσα από την καρδιά σας, στο τέλος της καθημερινής σας λίστας ευγνωμοσύνης καθώς κλείνετε το σημειωματάριό σας.
- 4 Υιοθετήστε τη συνήθεια να νιώθετε τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης εκ των προτέρων για τη μεγάλη μέρα, σαν να είναι ήδη εκεί.
- 5 Καθώς πηγαίνετε από ένα μέρος σε κάποιο άλλο, σκεφτείτε και νιώστε το «ευχαριστώ» στην καρδιά σας με κάθε βήμα. Θα σκέφτεστε κάτι όταν περπατάτε, οπότε γιατί να μη χρησιμοποιήσετε αυτόν τον χρόνο για να

αντλήσετε από το σύμπαν ευγνωμοσύνη; Το σύμπαν θέλει να σας δώσει όλα όσα θέλετε για να ζήσετε μια γεμάτη ζωή, και στέλνει όλα τα καλά σε κάθε άτομο, κάθε στιγμή της ζωής του.

Δεν μπορώ καν να περιγράψω την απύθμενη δύναμη που κερδίζετε από το σύμπαν όταν κάνετε αυτά τα πράγματα.

Όσο περισσότερο νιώθετε την ευγνωμοσύνη κάθε μέρα, τόσο περισσότερο καλό θα φέρετε στη ζωή σας. Είναι το μόνο που πρέπει να κάνετε για να μεταμορφώσετε πλήρως τη ζωή σας σε κάθε τομέα.

Δεν υπάρχουν όρια στο καλό που μπορείτε να έχετε στη ζωή σας και, εφαρμόζοντας την ευγνωμοσύνη καθημερινά, θα μεγιστοποιήσετε τη μαγνητική σας δύναμη για να προσελκύσετε μια ζωή πέρα κι από τα πιο τρελά σας όνειρα. Και το να ζήσετε μια ζωή πέρα από τα πιο τρελά σας όνειρα είναι το δικό μου όνειρο που έγινε πραγματικότητα.

Rhonda Byrne, συγγραφέας του *Μυστικού*