

Маніфест. 7 кроків до кращого життя

КУПИТИ

Роксі називають «королевою маніфестації», вона ділиться своїм унікальним підходом до саморозвитку, проводячи семінари для найбільших світових компаній, серед яких Google, Meta, Rothschild та багато інших.

Змініть своє життя за допомогою першого по-справжньому дієвого маніфесту
- надзвичайно популярної практики із саморозвитку.

Якщо ви хочете знайти свою другу половинку, здобути роботу мрії або просто віднайти внутрішній спокій та впевненість у майбутньому, «Маніфест» допоможе вам цього досягнути. Достатньо семи простих кроків, завдяки яким ви зрозумієте мистецтво маніфестації: Візуалізуйте свої бажання
Забудьте про страх і сумніви Проаналізуйте свої звички Долайте випробування Всесвіту Приймайте із вдячністю Перетворюйте заздрість на натхнення Довіртеся Всесвіту

Відчуйте магію і розпочніть свій шлях до втілення мрій у реальність.

МАНІФЕСТ

7 КРОКІВ
ДО КРАЩОГО ЖИТТЯ

РОКСІ НАФУЗІ

КСД

MANIFEST

ROXIE NAFOUSI

MANIFEST

7 STEPS
TO LIVING YOUR BEST LIFE

РОКСІ НАФУЗІ

МАНІФЕСТ

7 КРОКІВ
ДО КРАЩОГО ЖИТТЯ

ХАРКІВ
2024

КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2024

ISBN 978-617-15-1010-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

First published as MANIFEST in 2022 by Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

Перекладено за виданням:
Nafousi R. Manifest : 7 Steps to Living Your Best Life / Roxie Nafousi. — London : Penguin Random House, 2022. — 192 p.

Переклад з англійської Олени Савінової

Нафузі Р.

Н12 Маніфест. 7 кроків до кращого життя / Роксі Нафузі ; пер. з англ. О. Савінової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2024. — 192 с.

ISBN 978-617-15-0709-8
ISBN 978-0-241-53959-0 (англ.)

Роксі Нафузі — тренерка із саморозвитку, надихаюча спікерка, експертка з маніфестації. Її дебютна книжка «Маніфест. 7 кроків до кращого життя» стала світовим бестселером. Роксі називають «королевою маніфестації», вона ділиться своїм унікальним підходом до саморозвитку, проводячи семінари для найбільших світових компаній, серед яких Google, Meta, Rothschild та багато інших.

Змініть своє життя за допомогою першого по-справжньому дієвого маніфесту — надзвичайно популярної практики із саморозвитку.

Достатньо семи простих кроків, завдяки яким ви зрозумієте мистецтво маніфестації: 1. Візуалізуйте свої бажання. 2. Забудьте про страх і сумніви. 3. Проаналізуйте свої звички. 4. Долайте випробування Всесвіту. 5. Приймайте із вдячністю. 6. Перетворюйте заздрість на натхнення. 7. Довіртеся Всесвіту.

Відчуйте магію і розпочніть свій шлях до втілення мрій у реальність.

УДК 159.923.2

© Roxie Nafousi Ltd, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2024

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2024

Моєму синові, Вольфу.

Будь тим, ким хочеш бути

Вступ

МАНІФЕСТ

Для здійснення бажаного

Маніфест — це можливість створити те життя, якого ти прагнеш, це здатність притягувати до себе бажане й ставати творцем власної історії. Усе це здається магією, а ми всі — чарівниками.

МІЙ ШЛЯХ ДО МАНІФЕСТУ

У травні 2018 року моє життя мало зовсім інший вигляд порівняно з тим, що є зараз. У свої двадцять сім я не мала жодного уявлення про те, чого хочу від життя; у мене не було ні роботи, ні життєвого орієнтиру, ні мети. Понад десять років я боролася з депресією і майже стільки ж часу страждала від залежностей. Здебільшого мені було дуже сумно, я мала занижку самооцінку й після невдалих стосунків почувалася дуже самотньою.

Я щойно повернулася з Таїланду, куди їздила на місяць для проходження курсу підготовки інструкторів йоги, сподіваючись на те, що не тільки отримаю кваліфікацію, яка допоможе мені в побудові кар'єри, а й що, перебуваючи далеко від спокус міського життя, зможу зцілитися від болю та змінити свій гедоністичний, «тусовочний» спосіб життя. Але не минуло й доби, як я, повернувшись до Лондона, відновила свої старі звички: я курила, вживала алкоголь і наркотики. Тоді, це було вже не вперше, я опустилася на дно, відчуваючи повну безнадію. Якщо навіть місяць самоаналізу, щоденної медитації, здорового харчування й двісті годин йоги не змогли мені допомогти, що ж допоможе?

Почуваючись повністю розбитою, я зателефонувала своїй подрузі Софії. «Коли я зможу відчути себе щасливою?» — запитала я. Вона відповіла: «Учора ввечері я слухала подкаст про те, що називають “маніфест”. Можу надіслати посилання, на мою думку, це тобі дуже допоможе». Я в той час ішла на манікюр, тож вирішила, що поки мені фарбуватимуть нігті, зможу просто вдягнути навушники й слухати цей подкаст. Коли згадую цю історію зараз, у пам'яті виникає яскрава

картинка: я бачу себе в білому кріслі, одягнену в чорні легінси й об'ємну джинсову куртку, з нафарбованими гламурно-рожевими нігтями. Я сиджу й уважно слухаю те, що мало б змінити мій світ назавжди.

Коли манікюр було зроблено, я пішла додому й відкрила свій ноутбук. Увівши запит «Що таке маніфест?» у *Google*, я почала досліджувати, слухати, учитися й запам'ятовувати всю інформацію про цю практику, яку мені вдалося знайти. Я вже знала перше, що хотіла отримати за допомогою маніфесту: безумовну любов.

Лише через тиждень після прослуховування цього епізоду подкасту й застосування на практиці деяких моїх нових знань, я отримала повідомлення в додатку для знайомств *Raya* від австралійського актора Вейда Бріггса. У нас не було спільних друзів, але він здавався мені дуже симпатичним, тож я відповіла, і ми швидко почали безперервне листування.

Через два тижні Вейд зупинився в Лондоні, де пробув чотири дні після подорожі Європою у фургоні, куди він вирушив на кілька місяців зі своїм найкращим другом, перш ніж повернутися додому в Австралію. Отже, ми вирішили зустрітися наступного дня після його приїзду до міста.

Наше побачення минуло настільки добре, що Вейд вирішив перенести свій відліт, аби «залишитися ще трохи й подивитися, що буде далі».

Через три місяці ми дізналися, що я вагітна.

7 червня 2019 року, рівно *через рік* після його першого повідомлення, народився наш син Вольф. Саме такий вигляд має безумовне кохання.

Три роки по тому ми з Вейдом були сильнішими, ніж будь-коли, і стали повністю одержимими нашим чудовим маленьким сином. Крім того, я «звільнилася» від усіх залежностей, зробила успішну кар'єру, реалізувавши свої цілі та захоплення. Тепер я щаслива й задоволена, навіть складно описати цей стан, і, нарешті, досягла того, що, як я думала, ніколи не зможу отримати, — любов до себе.

Відкривши для себе маніфест, я структурувала у своїй свідомості все, про що дізналася, поділивши це на сім найпростіших кроків. Спершу я сама впроваджувала ці кроки, і згодом усе швидко почало змінюватися на краще. Ці зміни були настільки неймовірними, але водночас мали для мене настільки велике значення, що здавалися

цілком логічними. Моє життя змінилося в усіх можливих сенсах; жоден його аспект не залишився таким, як раніше. І все це сталося завдяки одному: розумінню істинного мистецтва маніфесту.

Я почала розповідати всім своїм друзям і невеликій кількості підписників в *Instagram* про це неймовірне відкриття, що має назву «маніфест». Більшість людей не розуміли, про що я говорю, а ті, хто розумів, завжди казали одне й те саме: «О, це коли ти просто візуалізуєш бажане, і це відбувається?». Тоді я усвідомила, що більшість ніколи навіть не чули про маніфест, а ті, що чули, здавалося, мали поверхове розуміння цього явища: ось чому так мало людей успішно його застосовували.

Я відчула внутрішній поклик: бажання навчити якомога більше людей того, як вивільнити силу, що криється в них самих. Протягом останніх двох років я ділилася своїм 7-кроковим керівництвом із маніфесту з тисячами чоловіків і жінок, які відвідували мої семінари та вебінари. Мені щодня надходять повідомлення від тих, кому вдалося змінити свій світ та здійснити свої мрії завдяки цій потужній і чарівній практиці. На початку 2021 року я зрозуміла, що настав час написати цю книгу, адже так набагато більша кількість людей зможе почути мене, а я зможу їх навчити — за допомогою друкованого посібника.

Продовжуючи застосовувати маніфест щодня, я живу й дихаю тими кроками, яких збираюся навчити вас. Завдяки цьому я прокидаюся щоранку, відчуваючи вдячність за все, що маю, і з нетерпінням чекаючи на майбутні подарунки від Всесвіту.

Відтоді як я почала проводити свої семінари, можу відзначити чималий інтерес публіки до маніфесту, який, безумовно, зростає. Мене тішило, що дедалі більше людей відкривають свою свідомість ідеї, яка робить їх творцями власної долі. Але для багатьох кількість інформації може бути зовеликою: іноді важко зрозуміти, з чого варто почати. У цій книжці я впорядкувала *все, що вам потрібно знати*, у 7 простих кроків, аби ви могли відкрити для себе магію маніфесту й почати свій шлях до втілення мрій про своє ідеальне життя.

Хочу сказати це голосно й чітко: маніфест — це набагато більше, ніж просто тренд. **Маніфест — це поєднання науки і мудрості; це життєва філософія і практика саморозвитку, яка допоможе вам створити своє найкраще життя.**

Маніфест — це не нова концепція. Вільям Вокер Аткинсон ввів поняття маніфесту у своїй книзі «Вібрація думки або закон тяжіння у світі думок» («Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World») ще в далекому 1906 році. А одним із моїх улюблених є визначення, яке сформулював журналіст Наполеон Гілл у 1937 році та виклав у своїй книзі «Думай і багатій» («Think and Grow Rich»). Він писав: «Ви є господарем своєї долі. Ви можете змінювати, спрямовувати і контролювати своє середовище. Можете зробити своє життя таким, яким хочете його бачити». Відтоді багато знаменитих філософів і мислителів говорили про силу маніфесту. Серед моїх улюблених наставників: Луїза Хей, Абрахам Хікс, Вейн Даєр, Екхарт Толле, Опра Вінфрі та доктор Джо Діспенза.

Усі ці люди знають те, що тепер, без сумніву, знаю і я: *маніфест працює*.

НАУКА ПРО МАНІФЕСТ

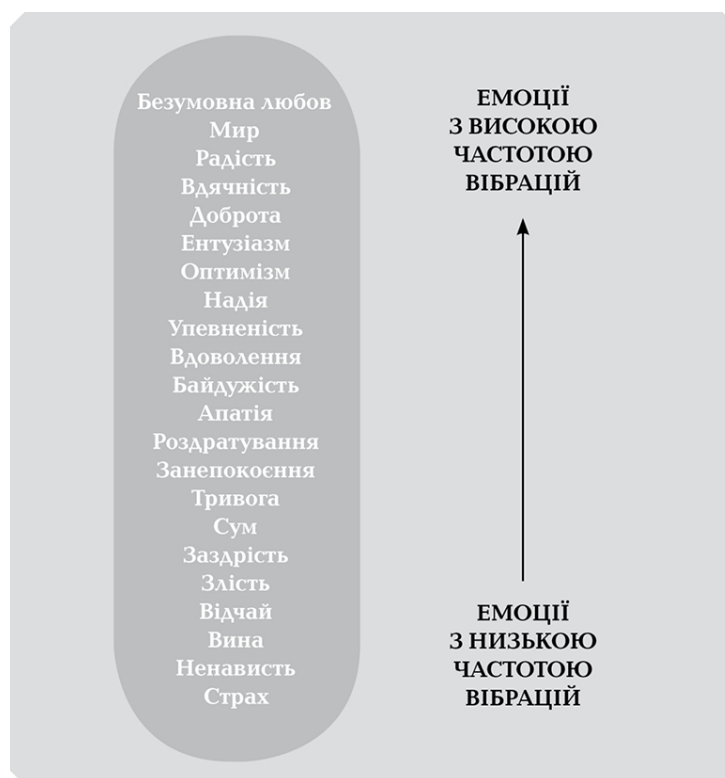
Щойно я зазначила, що маніфест — це поєднання науки і мудрості. Тож ось вам спрощене наукове пояснення.

Квантова фізика навчила нас: будь-що у Всесвіті складається з енергії. Ми складаємося з енергії, стілець, на якому ми сидимо, — це енергія, і небо над нами — теж енергія. Інакше кажучи, уся фізична матерія — це чиста енергія. Усе, що відрізняє одну річ від іншої, — це частота коливань та щільність атомів, з яких вона складається. Частота коливань може бути високою, низькою або десь посередині в континуумі.

Згідно із законом тяжіння, подібне має здатність притягуватись одне до одного, а це означає, що високочастотні вібрації притягують до себе вібрації такої ж високої частоти, відповідно, до низькочастотних притягуються вібрації низької частоти.

Наші думки, емоції та почуття також складаються з енергії, і всі вони мають різну частоту. Змінюючи власні думки, ми трансформуємо своє самопочуття та емоції, що, відповідно, впливає на всю частоту наших внутрішніх вібрацій. Після цього ми притягуємо до себе ту частоту, яку «випромінюємо». Отже, змінюючи свої думки та емоції, ми можемо впливати на наші вібрації і, зрештою, на нашу реальність.

У цій книзі я буду використовувати терміни «вібрації високої частоти» й «вібрації низької частоти», щоб описати високу або низьку частоту вібрацій.



Маніфест також працює в інший спосіб, що стосується не квантової фізики, а нейробіології. Ідея полягає в нашій можливості використовувати нейропластичність (здатність мозку змінюватись і формувати нові нейронні зв'язки завдяки біологічному дорослішанню, навчанню та набуттю досвіду), щоб підвищити наше підсвідоме почуття власної гідності та подолати обмежувальні переконання, одночасно готуючи наш мозок до того, щоб бачити можливості та узгоджувати свої дії зі своїми цілями. Прочитавши цю книгу, ви зрозумієте, чому знання про все це є необхідними для опанування маніфесту.

Якщо ви хочете дізнатися більше про наукову складову маніфесту, я пропоную ознайомитися з книгою докторки Тари Сварт «Джерело» («The Source»). Тара — нейробіологиня, експертка з маніфесту і моя подруга. У своїй книзі вона підкріплює теорію дієвості цієї практики когнітивними дослідженнями.

ВСЕСВІТ

Щоразу, коли я пишу про маніфест, я пишу про Всесвіт. Як на мене, саме він містить ту силу й магію, що являє собою практика маніфесту; у Всесвіті криється щось більше, ніж наші усвідомлені думки. Це потужна сила, яка таїть у собі нескінченне багатство світу.

Не соромтеся, будь ласка, замінити термін «Всесвіт» своєю власною інтерпретацією в будь-який момент прочитання цієї книги, якщо для вас поняття цієї сили є чимось іншим.

А тепер, чи готові ви розкрити свою внутрішню могутність і жити своє найкраще життя?

МАНІФЕСТ ІЗ РОКСІ. СПІЛЬНОТА

Найчарівнішою і найпрекраснішою складовою моїх воркшопів, вебінарів і групових коучингових сесій є спільнота, яка формується за час їх проведення. Так багато онлайн-стосунків зародилося завдяки моїм вебінарам під час карантину 2020 року, і зараз існує незліченна кількість груп у *WhatsApp*, де сотні чоловіків і жінок об'єдналися після знайомства на моїх заходах. У цих чат-групах вони підтримують одне одного, обмінюються надихаючим контентом і діляться ресурсами для саморозвитку. Скажу відверто, не можу описати, наскільки я щаслива бачити, як зростає ця спільнота.

Я знаю, що з віком не завжди легко зустріти однодумців і знайти нових друзів, тому хочу, щоб моя платформа стала простором для комунікації, і заохочую брати активну участь усіх, хто долучається.

Якщо ви бажаєте приєднатися до спільноти, приходьте на один із моїх вебінарів або особистих воркшопів, чи приєднуйтеся до групи «Manifest with Roxie» у *Facebook*. Ви також можете використовувати хештег #MANIFESTWITHROXIE, щоб ділитися власними історіями успіху та писати про свій прогрес у маніфесті.

Усе створюється двічі: спочатку в уяві, а потім у реальності.
РОБІН ШАРМА

Перший крок у подорожі до будь-якого маніфесту — чітка візуалізація. Простіше кажучи, ви не можете потрапити туди, куди хочете, якщо не знаєте, куди прямуєте. Отже, насамперед ви повинні мати чітке уявлення про те, що хочете отримати від Всесвіту.

Почну з того, що поясню, чому для маніфесту так важливо точно визначити своє бажання, а потім **візуалізувати це**. Коли ми «створюємо» досвід у нашій свідомості, мозок реагує так, ніби це відбувається насправді. Нейробіологиня докторка Тара Сварт пояснює у книзі «Джерело» («The Source»): «візуалізація працює тому, що для мозку майже немає різниці між безпосереднім переживанням події в зовнішньому світі і виразним уявним баченням тієї ж події». Наприклад, якщо ми уявимо себе у стресовому сценарії, наш мозок відреагує так, ніби це відбувається в реальності: нервова система підготує нас до боротьби, або втечі, і вивільнить гормони стресу — кортизол та адреналін. Це змусить серце битися швидше, дихання прискоритися, а кров'яний тиск — підвищитись. Уявляючи напружену ситуацію, ми створюємо буквальный і фізіологічний стрес для нашого організму. Якщо ж візуалізувати себе в спокійному та безпечному середовищі, мозок активізує нервову систему, сприяючи тому, щоб ми заспокоїлися й розслабилися. Образи, що їх ми формуємо у своїй свідомості, зумовлюють фізіологічні зміни в нашому тілі, а отже, мають силу впливати на реальність, у якій ми перебуваємо. Відповідно, уявляючи себе з найбільш бажаними речами, ми викликаємо фізіологічні зміни, що впливають на нашу частоту енергетичної вібрації і в такий спосіб визначають те, що ми притягнемо в наше життя згідно із законом притягання.

Візуалізація допомагає маніфесту працювати і в інший спосіб: коли ми починаємо регулярно уявляти бажане, наш мозок реагує на це,

змінюючи наші моделі поведінки й інтерпретацію оточення відповідно до уявної мети. Ми стаємо більш сприйнятливими й відкритими до нових можливостей, які узгоджуються з нашими візуалізаціями, водночас відфільтровуючи небажану інформацію, яка нашим уявленням не відповідає. Це означає, що ми можемо буквально «запрограмувати» наш мозок, щоб він рухався до бажаного майбутнього.

Візуалізація — це, мабуть, найбільш обговорюваний у ЗМІ інструмент маніфесту. Величезна кількість знаменитостей, спортсменів та керівників компаній пояснюють свій успіх тим, що неодноразово застосовували цей метод для досягнення своїх цілей. Плавець Майкл Фелпс, який виграв «золото» на Олімпійських іграх рекордну кількість — двадцять три рази, казав, що вдавався до візуалізації при підготовці до всіх своїх запливів: він уявляв не лише перемогу, а й усі можливі прорахунки, і бачив, як сам із легкістю долає будь-які труднощі. Завдяки візуальним репетиціям усіх сценаріїв та вмінню побачити найкращий із усіх можливих результат, він був готовий до будь-якого розвитку подій протягом змагання.

Що більш досконала візуалізація, то більш реальною вона буде й то більш потужною вона стає. Щоб дійсно втілити своє бажання в дійсність таким способом, намагайтеся візуалізувати якомога більше деталей. **«Проектуйте» свої мрії якомога конкретніше.** Наприклад, якщо уявляєте будинок своєї мрії, чи можете ви вказати місце його розташування, внутрішнє планування й бажану кількість спальних кімнат? Чи бачите ви колір входних дверей, або уявляєте квіти в саду? Візуалізуйте свої бажання так: якби ви сідали в машину, щоб поїхати в аеропорт, ви б не просто набрали в *Google Maps* «аеропорт» і чекали, що вас туди привезуть, чи не так? Ні, ви б указали конкретний аеропорт і конкретний термінал, де хочете опинитися. Розпливчатих візуалізацій буде просто недостатньо. Що більше деталей ви зможете

включити й що більше конкретики міститиме ваша візуалізація, то чіткіше вона буде працювати.

Справжній секрет ефективності цього методу полягає в усвідомленні, що недостатньо просто уявляти свою мрію. Це так не працює. Щоб отримати бажаний результат від цієї практики, ви повинні зануритися у *відчуття* від володіння об'єктом мрії. Пам'ятайте: **ми притягуємо те, що відчуваємо**. Тільки тоді, коли ми спершу бачимо те, чого хочемо, а потім створюємо емоційний досвід володіння цим, ми змінюємо нашу вібраційну частоту. Наприклад, малюючи в уяві будинок мрії, ми повинні також уявити, як би ми *почувалися*, живучи в ньому. Що інтенсивнішим буде створене нами відчуття володіння бажаним об'єктом, то легше ця річ прийде до нас. Аналогічно, якщо ви хочете створити маніфест на зустріч зі своєю половинкою, спробуйте уявити не лише ідеального партнера, а й те, як ви почуватиметеся в цих стосунках. Чи можете ви викликати ці почуття безумовної любові, безпеки, тепла й відчуття «дому» поряд з кимось? Щоразу, коли ми візуалізуємо, викликаючи почуття задоволення, радості, упевненості або любові, ми підвищуємо нашу вібраційну частоту, завдяки чому можемо притягувати до себе розмаїття високочастотних вібрацій.

Дехто з читачів може подумати: «Я насправді не знаю, що хочу отримати шляхом маніфесту, і мені дуже складно уявити якесь конкретне бажання». Можливо, ви не знаєте, яку роботу хотіли б отримати, де хотіли б жити, або яким би ви хотіли бачити своє життя через рік. Якщо зараз у вашому житті настав переломний момент, коли ви прагнете змін, але не знаєте, у якому напрямку рухатися далі, то ви не самотні. Насправді багато людей, здається, відкривають для себе магію маніфесту, коли відчувають безнадію, розгубленість, або почуваються так, ніби застрягли на одному місці. Якщо це про вас, то раджу зосередити свої візуалізації виключно на бажаних відчуттях. Наприклад, ви може прагнути розвинути впевненість у собі, частіше відчувати задоволення, стати більш завзятим, більш цілеспрямованим, закохатися або відчути умиротворення. Отже, можна просто обирати почуття.

У мене була клієнтка, з якою я дуже плідно працювала минулого року. Коли вона вперше прийшла до мене, то дійсно була на самому дні. Вона перепробувала багато видів терапії та методів зцілення, але

жоден з них, здавалося, не допоміг їй досягти тривких змін. Ця клієнтка сказала мені: «Я знаю, що ви багато розповідаєте про маніфест. На вашу думку, чи змогли б ви допомогти мені сформувати маніфест, навіть якщо я сама не знаю, чого хочу?». Я всміхнулася їй і кивнула, запитавши у відповідь, чи не хотіла б вона провести зі мною сеанс медитації. Клієнтка погодилася, тож я показала їй відведене місце для релаксації, а потім попросила її уявити себе через шість місяців після цього моменту. Я порадила клієнтці спробувати визначити, як почуватиметься її ідеальне майбутнє «я», у такий спосіб заохочуючи до втілення цього почуття в реальність. Після повернення до теперішнього моменту клієнтка пояснила мені, що найбільше хоче прокидатися вранці, відчуючи енергію та надію на плідний день. Як і більшість людей, що боролися за своє психічне або емоційне здоров'я, вона не відчувала цього протягом тривалого часу. Завдяки візуалізації моя клієнтка розпочала свій шлях до маніфесту. Протягом шести місяців вона щоранку не тільки прокидалася енергійною, а й почала всіляко трансформуватися внутрішньо й зовнішньо. Вона досягла успіху в роботі, налагодились романтичні стосунки та стосунки із собою, і все це почалося з одного — з *відчуття*.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.



КУПИТИ