

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Roxie Nafousi
MANIFEST

Copyright © Roxie Nafousi, 2022

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

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05204-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

MANIFESTUJ

7 KORAKA DO
NAJKVALITETNIJEG
ŽIVOTA

ROKSI NAFUSI

Prevela Sana Knežević

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

*Za mog sina Vulfa
Budi ko god želiš da budeš*

SADRŽAJ

U V O D	9
Moje manifestaciono putovanje	9
Nauka o manifestovanju	14
Univerzum	16
Manifestuj s Roksi: zajednica	17
PRVI KORAK: Neka vaša vizija bude jasna	19
DRUGI KORAK: Odbacite strah i sumnju	35
Kultivišite i vežbajte ljubav prema sebi	67
TREĆI KORAK: Uskladite svoje ponašanje.	79
ČETVRTI KORAK: Nadvladajte testove univerzuma	109
PETI KORAK: Prigrnite zahvalnost (bez zadržke)	123
ŠESTI KORAK: Preobrazite zavist u nadahnuće.	145
SEDMI KORAK: Verujte univerzumu.	165
EPILOG	179
ZAHVALNICE.	181
IZVORI	183
BELEŠKE.	185

U V O D

MANIFESTOVATI:

Učiniti da se nešto dogodi

Manifestacija je sposobnost stvaranja tačno onog života koji želite. To je sposobnost da smislite bilo šta što želite i da postanete stvaralac sopstvene priče. Deluje i čini se kao magija, a mi smo svi mađioničari.

MOJE MANIFESTACIONO PUTOVANJE

U maju 2018. život mi se činio sasvim drugačijim nego što je sada. Imala sam dvadeset sedam godina i nisam imala bilo kakvu predstavu o tome šta bih želela da radim sa svojim životom; nisam imala ni posao, ni usmerenje, ni smisao. Borila sam se s depresijom duže od čitave jedne decenije i skoro sam podjednako dugo bila u raljama zavisnosti. Većinu vremena bila sam izuzetno tužna, moje samopostovanje praktično nije ni postojalo i, nakon niza neuspešnih veza, bila sam veoma usamljena.

Upravo sam se vratila iz Tajlanda, gde sam otišla na mesec dana da završim kurs za učitelje joge. Krenula sam u nadi da ću ne samo dobiti kvalifikaciju koju bih potencijalno mogla da iskoristim za to da napravim neku vrstu karijere već i da ću, udaljavajući se od iskušenja gradskog života, moći da izlečim svoj bol i promenim svoj hedonistički način zabave. Ali vratila sam se u London i za manje od dvadeset četiri sata već sam se nalazila u istom starom ciklusu – pušenje, opijanje i uzimanje droga. Tada sam – i to ne prvi put – dotakla dno. Bila sam sasvim beznadežna. Ako čak ni ceo mesec samorefleksije, svakodnevne meditacije, zdrave hrane i dve stotine sati joge nisu mogli da mi pomognu, šta može?

Sasvim slomljena, pozvala sam prijateljicu Sofiju. Pitala sam je da li ću se ikada osećati srećnom. Rekla je: „Sinoć sam slušala podcast o nečemu što se zove manifestovanje. Poslaću ti link, mislim da bi to zaista moglo biti od pomoći.“ U tom trenutku sam bila na putu do manikira, pa sam pomislila da bih, dok sedim i čekam da mi ponovo srede nokte, mogla da stavim slušalice i čujem o čemu je reč. Prisećajući se ove priče, u mom umu je tako živa slika; vidim samu sebe kako sedim na beloj stolici, u svojim sam crnim helankama i prevelikoj teksas jakni dok mi nokte lakiraju lakom u bebi-roze nijansi, pažljivo slušajući nešto što će zauvek promeniti moj svet.

Kada su moji nokti bili gotovi, otišla sam pravo kući i otvorila laptop. Otkucala sam u Gugl pretraživač „Šta se manifestuje?“ i sedela sam, i čitala, i istraživala, i slušala, i učila, i upijala sve što sam mogla o manifestovanju. Već sam znala šta je prvo što sam želela da manifestujem: bezuslovnu ljubav.

Manifestuj

Samo jednu nedelju otkako sam odslušala tu epizodu podkasta i primenila neke od stvari koje sam naučila, u aplikaciji za sastanke pod nazivom *Raja* dobila sam poruku od australijskog glumca po imenu Vejd Brigs. Nismo imali zajedničke prijatelje, ali sam mislila da izgleda posebno slatko, pa sam odgovorila i brzo smo započeli neprekidni maraton slanja poruka.

Dve nedelje kasnije Vejd se slučajno zaustavio u Londonu na četiri dana, nakon što je nekoliko meseci putovao Evropom u kombiju sa svojim najboljim prijateljem, pre nego što se vratio kući u Australiju. Zato smo odlučili da se nađemo dan nakon što je stigao u grad.

Naš sastanak je prošao tako dobro da je Vejd odlučio da propusti let kući da bi mogao da „ostane još malo i vidi šta će se dešavati“.

Tri meseca kasnije saznali smo da sam trudna.

Dana 7. juna 2019, tačno godinu dana nakon što sam primila njegovu poruku, *tačno u dan*, rođen je naš dečak Vulf. **I eto je: bezuslovna ljubav.**

Tri godine kasnije Vejd i ja smo jači nego ikad i potpuno smo opsednuti našim savršenim dečakom. Povrh toga, oslobodila sam se svih svojih zavisnosti, napravila sam uspešnu karijeru koja je za mene puna svrhe i strasti, srećnija sam i zadovoljnija nego što bih mogla i da opišem i konačno imam nešto što sam mislila da će za-
uvek biti van mog domašaja: samopoštovanje.

Otkako sam otkrila manifestovanje, uzela sam sve što sam naučila i sve sam to, gotovo instinktivno, u svom umu organizovala u sedam jednostavnih koraka. Počela sam i sama da pratim te korake i tada je sve počelo da se odvija na najveličanstveniji i najbrži način. Promena je delovala tako magično, ali je za mene u isto vreme

imala toliko smisla da ju je to činilo i sasvim logičnom. Moj život se transformisao na sve moguće načine; ni pedalj mog života nije ostao isti. A sve se to dogodilo zahvaljujući samo jednom: razumevanju umetnosti ispoljavanja.

Počela sam da pričam svim svojim prijateljima i svom malom broju pratilaca na Instagramu o ovoj neverovatnoj stvari koja se zove „manifestacija“. Većina ljudi nije imala pojma o čemu govorim, a oni koji jesu uvek su govorili isto: „Oh, zar to nije kada samo zamisliš šta želiš i to se desi?“ Tada sam shvatila da većina ljudi nikada nije ni čula za manifestovanje, a oni koji su ga naizgled razumeli, razumeli su samo njegov površinski sloj; zato se tako malo ljudi njime bavilo uspešno.

Osetila sam snažan poriv, unutrašnji poziv da što većem broju ljudi pokažem kako da otkriju moć koja leži u njima samima. Tokom poslednje dve godine podelila sam svoj vodič od sedam koraka manifestovanja s hiljadama i hiljadama muškaraca i žena na radionicama i webinarima. Svakodnevno primam poruke od ljudi koji su transformisali svoj svet i ostvarili svoje snove zahvaljujući ovoj moćnoj i magičnoj praksi. Kako smo ulazili u 2021. godinu, znala sam da je vreme da napišem ovu knjigu, jer sam takođe znala da zahvaljujući pisanoj reči mogu da doprem do mnogo više ljudi – i da ih podučim.

Nastavljam da koristim manifestaciju svakoga dana, i živim i dišem korake kojima ću vas naučiti. Služi mi na najbolji mogući način i omogućava mi da se svakog dana budim s osećanjem zahvalnosti za sve što imam i osećajem uzbuđenja zbog svega što će mi univerzum tek doneti.

Otkako sam počela sa svojim radionicama, primetila sam porast interesovanja za manifestovanje, i to interesovanje svakako dobija

na zamahu. Bilo je tako uzbudljivo videti sve više i više ljudi koji otvaraju svoj um kada je reč o ideji da su oni sami zaduženi za sopstvenu sudbinu, ali za mnoge ljude ova količina informacija može biti prevelika i učiniti da im bude teško i da ne znaju odakle da krenu. U okviru ove knjige sam *sve što je potrebno da znate* pojednostavila u 7 jednostavnih koraka kako biste mogli da otključate magiju i započnete svoje putovanje ka manifestovanju svog života iz snova.

Ipak, želim da i ovo kažem, glasno i jasno: manifestovanje je znatno više od trenda. **Manifestovanje je susret nauke i mudrosti; to je filozofija prema kojoj treba živeti i praksa samorazvoja koja će vam pomoći da živite svoj najbolji život.**

Manifestacija nije nov koncept. Vilijam Voker Atkinson je još davne 1906. predstavio koncept manifestacije u svojoj knjizi *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World (Misaone vibracije ili zakon privlačenja u svetu misli)*. Jednu od mojih omiljenih definicija manifestovanja napisao je 1937. novinar Napoleon Hil u knjizi *Misli i obogati se*. Rekao je: „Vi ste gospodar sopstvene sudbine tako sigurno kao što imate moć kontrole svoji misli. Možete uticati, usmeriti i najzad kontrolisati svoje okruženje, stvarajući svoj život onakvim kakvim želite da bude.“* Od tada su mnogi veliki filozofi i mislioci pisali o moći manifestovanja: neki od mojih omiljenih učitelja su Lujza Hej, Abraham Hiks, Vejn Dajer, Ekart Tol, Opra Vinfri i doktor Džo Dispenza.

Svi ovi ljudi znaju nešto što sada znam i ja, bez ikakve sumnje: *manifestovanje radi.*

* Napoleon Hil, *Misli i obogati se*. Vulkan izdavaštvo, Beograd, 2019, str. 240. (Prim. ur.)

NAUKA O MANIFESTOVANJU

Upravo sam rekla da manifestacija predstavlja susret nauke i mudrosti. Dakle, evo pojednostavljenog objašnjenja nauke za vas.

Kvantna fizika nas uči da se sve u univerzumu sastoji od energije. Mi smo sastavljeni od energije, stolica na kojoj sedimo je energija, a nebo iznad nas je takođe energija. Drugim rečima, sva fizička materija je čista energija. Ono što jednu stvar razlikuje od druge jeste frekvencija vibracija i gustina atoma od kojih je svaka pojedinačna stvar sastavljena. Frekvencija vibracije može biti visoka, niska ili bilo gde između.

Zakon privlačenja kaže da **slično privlači slično**. To znači da visokofrekventne vibracije privlače visokofrekventne vibracije, i da niskofrekventne vibracije privlače opet niskofrekventne vibracije.

Naše misli, emocije i osećanja se takođe sastoje od energije, a različite emocije imaju različite frekvencije. Kada promenimo svoje misli, menjamo i to kako se osećamo i koje emocije doživljavamo, što zauzvrat pomera čitavu našu vibracionu frekvenciju. Zatim privlačimo frekvenciju koju smo odaslali. Dakle, ako promenimo svoje misli, a samim tim i sopstvena osećanja, možemo da promenimo i svoju vibraciju i, na kraju, svoju stvarnost.

U ovoj knjizi koristiću termine „visoka vibracija“ i „niska vibracija“ da opišem visoku ili nisku frekvenciju vibracije.

Manifestuj



Nauka o manifestovanju funkcioniše i na drugi način, koji ima manje veze s kvantnom fizikom, a znatno više s neuronaukom. Ideja je sledeća – možemo koristiti neuroplastičnost (sposobnost našeg mozga da se menja i formira nove veze tako što rastemo, učimo i stičemo nova iskustva) kako bismo uzdigli podsvesno osećanje sopstvene vrednosti i kako bismo prevazišli ograničavajuća uverenja, pripremajući istovremeno svoj mozak na to da uvidi priliku i uskladi naše ponašanje s našim željenim ciljevima. Dok budete pratili ovu knjigu, naučićete zašto su sve ove stvari sastavni deo savladavanja manifestacije.

Ako želite da naučite više o nauci manifestovanja, predlažem da pogledate knjigu *Izvor* dr Tare Svort. Tara je neuronaučnik, kolega stručnjak za manifestovanje i moj prijatelj, a u svojoj knjizi moć manifestovanja potkrepljuje kognitivnim istraživanjem.

UNIVERZUM

Kad god budem govorila o manifestovanju, govoriću o univerzumu. Za mene je univerzum taj koji drži moć i magiju koje stoje iza manifestovanja; sadrži nešto veće od naše svesne pažnje. To je energetska sila koja u sebi nosi beskonačno obilje sveta.

Ako je za vas ova energetska moć nešto drugačije, slobodno zaminite „univerzum“ sopstvenim tumačenjem u bilo kom trenutku u knjizi.

Sada, da li ste spremni da otključate svoju unutrašnju moć i živite svoj najbolji život?

MANIFESTUJ S ROKSI: ZAJEDNICA

Jedan od najboljih aspekata svih mojih radionica, vebinara i grupnih koučing sesija jeste zajednica koja se na njima gradi. Toliko je onlajn-prijateljstava rođeno iz mojih vebinara tokom zatvaranja 2020. i postoji bezbroj Votsap grupa, sa stotinama muškaraca i žena koji su se okupili nakon susreta na mojim događajima. U ovim grupama za ćaskanje podržavaju jedni druge, šalju jedni drugima inspirativne sadržaje i dele resurse za samorazvoj. Iskreno, ne mogu opisati koliko me raduje što vidim da zajednica raste na ovaj način.

Znam da, kako starimo, nije uvek lako upoznati istomišljenika ili sticati nove prijatelje, i upravo zato želim da moja platforma zaista postane prostor za susrete i povezivanje, i stoga želim da ohrabrim sve na njoj da to zbilja i čine.

Ako želite da se pridružite zajednici, dođite na jedan od mojih vebinara ili ličnih radionica, ili se pridružite Fejsbuk grupi „Manifestuj s Roksi“. Takođe možete da koristite haštag #MANIFESTWITHROXIE kako biste podelili svoje priče i objavili ponešto o svom napretku i pričama o uspehu koji se manifestuje.

PRVI KORAK

NEKA VAŠA VIZIJA BUDE JASNA

*Sve se stvara dva puta,
najpre u umu, a zatim u stvarnosti.*

ROBIN ŠARMA