

Gabrielle  
Bernstein



# Moc przyciągania

ZAMANIFESTUJ WYMARZONE  
ŻYCIE



Gabrielle Bernstein

# Moc przyciągania

ZAMANIFESTUJ WYMARZONE  
ŻYCIE

---

PRZEŁOŻYŁA  
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Super Attractor*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik  
Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz, Justyna Żebrowska  
Redakcja: Katarzyna Rogowska  
Korekta: Katarzyna Kusojć  
Projekt okładki: Ewa Popławska  
Zdjęcie na okładce: © tati\_gavrish / Stock.Adobe.com  
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2019 by Gabrielle Bernstein, Inc.  
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC  
and GRAAL Literary Agency.

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo sp. z o.o.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2022

Autorka tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek technik w celu leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie udzielenie informacji o charakterze ogólnym, które mają pomóc w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za zastosowanie przez czytelnika zawartych tu informacji.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8321-008-7

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



# SPIS TREŚCI

---

Wprowadzenie. Jesteś magnesem na cuda . . . . .	9
<b>Rozdział 1.</b> Wszechświat zawsze dostarcza to, o co prosisz . . . . .	27
<b>Rozdział 2.</b> Dobrze jest czuć się dobrze . . . . .	53
<b>Rozdział 3.</b> Na świecie jest wystarczająco dużo dobra dla wszystkich . . . . .	81
<b>Rozdział 4.</b> Baw się dobrze w drodze do swoich celów. . . . .	107
<b>Rozdział 5.</b> Podnieś zasłonę . . . . .	131
<b>Rozdział 6.</b> Korzystaj z duchowego prowadzenia . . . . .	153
<b>Rozdział 7.</b> Rób mniej i przyciągaj więcej . . . . .	181
<b>Rozdział 8.</b> Podejmuj działania w stanie duchowego zestrojenia . . . . .	201
<b>Rozdział 9.</b> Doceniaj i jeszcze raz doceniaj . . . . .	223
<b>Rozdział 10.</b> Powierz Wszechświatowi swoje marzenia . . . . .	243
<b>Rozdział 11.</b> Zachowaj niezachwianą wiarę we wsparcie Wszechświata . . . . .	267
Posłowie . . . . .	287
Podziękowania . . . . .	291
O autorce . . . . .	293

## Rozdział 1

# WSZECHŚWIAT ZAWSZE DOSTARCZA TO, O CO PROSISZ

---

Ta książka to dla mnie niezwykle ekscytująca przygoda! Często budzę się w środku nocy, myśląc o różnych rzeczach, którymi chcę się tu z tobą podzielić. Bardzo mi zależy, abyś to wiedział. Pisanie tych słów napawa mnie szczęściem, bo wiem, że posłużą zarówno tobie, jak i mnie samej. Potrzebuję tej książki bardziej, niż możesz to sobie wyobrazić. W trakcie mojego ostatniego wykładu pewna kobieta z publiczności powiedziała:

– Gabby, jestem life coachem, a czuję się jak oszustka. Mam mnóstwo lęku, obsesję na punkcie różnych drobiazgów i wiele osobistych problemów. Jak mam pomóc innym realizować swoje marzenia, skoro sama doświadczam takich trudności?

Roześmiałam się i odparłam:

– Kochana, ja piszę właśnie swój siódmy poradnik duchowy, a nadal jestem niezłe pokręcona!

W tym momencie przyznałam przed samą sobą i swoją publicznością, że nie jestem zestrojona z własną mocą przyciągania. Chociaż moje imię i twarz widniały na okładkach moich poradników i wygłaszałam wykłady na scenie, to sama desperacko potrzebowałam duchowego pstryczka w nos. To dlatego tak bardzo się cieszę, że mogę napisać tę książkę. Wystarczy, że zasiądę przed komputerem w moim gabinecie, a już czuję się o niebo lepiej. Słowa, które przeze mnie przepływają, podnoszą mnie na duchu i utwierdzają, że wszelkie odpowiedzi są we mnie.

Moje zaangażowanie i podekscytowanie związane z pisanie tej książki są potężnym komunikatem skierowanym do Wszechświata. To mój sposób na powiedzenie „tak” dobremu samopoczuciu, uzdrowieniu fałszywych przekonań i życiu w prawdziwej wolności i radości. Wszechświat zawsze odbiera komunikaty, które nadajemy, a ja wysyłam dziś energię radości ku wszystkiemu, co wyniknie z tej cudownej pisarskiej przygody.

W pisaniu tej książki kibicuje mi moja wewnętrzna duchowa cheerleaderka i jestem za to bardzo wdzięczna. Ostatnie miesiące wcale nie były dla mnie radosne. Prawdę mówiąc, zupełnie zatraciłam radość życia i odłączyłam się od mocy przyciągania. Byłam właśnie w trakcie wydawania mojej poprzedniej książki *Przestań się oceniać*\*. Pisanie jej było

---

\* Gabrielle Bernstein, *Przestań się oceniać. Jak pozbyć się nawyku osądzania i rozwinąć swój potencjał*, przeł. Karolina Bochenek, Wydawnictwo Kobiectwo, Białystok 2019.

pięknym doświadczeniem, ale kiedy przyszedł czas ją wydać, zaczęłam się okropnie stresować. Przytłoczyły mnie moje przepełnione lękiem myśli, ponieważ czułam się pozbawiona kontroli i wsparcia, a jednocześnie zmuszona do działania. Raz po raz wchodziłam w tryb maniakalnego kreatora, próbując wymusić na Wszechświecie oczekiwane rezultaty, na czym niestety ucierpiały zarówno moje relacje zawodowe, jak i osobiste. Wciąż powtarzałam sobie te same negatywne opowieści. Zatraciłam się w nich do tego stopnia, że aż się rozchorowałam i popadłam w przygnębienie. Co najgorsze, miałam ogromne poczucie winy, że tak bardzo odłączyłam się od prawdziwego źródła mocy, na którym nauczyłam się już wcześniej polegać. Każda moja negatywna myśl, próba kontroli i reakcja oparta na strachu były komunikatem do Wszechświata, że mówię „tak” chaosowi.

Wszyscy tracimy wewnętrzną równowagę, kiedy wpadamy w sidła przygnębiających, załęknionych myśli. Metafizyczny tekst *Kurs Cudów* naucza: „Nie ma czczych myśli. Każde myślenie wytwarza na pewnym poziomie formę”. Każda nasza myśl emituje energię, która albo pozwala nam korzystać ze wspierającego przepływu Wszechświata, albo stawia mu opór. Energia ta w bezpośredni sposób wpływa na wszystkie nasze doświadczenia. Kiedy wciąż odtwarzamy w głowie te same oparte na lęku opowieści, zasilamy je energetycznie, przez co w końcu zaczynają się manifestować w naszym życiu.

Co do mnie, to w czasie premiery mojej książki *Przestań się oceniać* ciągle myślałam: „Jeśli ja tego nie zrobię, to nikt inny tego nie zrobi”. To była stara i doskonale mi znana opowieść.

Powtarzałam ją w kółko, aż wreszcie stała się moją rzeczywistością. Skończyło się na tym, że usiłowałam sprawować kontrolę nad każdym najdrobniejszym szczegółem i czułam się zupełnie pozbawiona wsparcia, ponieważ nie pozwalałam nikomu mi pomóc. Moje myśli o braku wsparcia stworzyły dla mnie rzeczywistość, w której rzeczywistość go nie otrzymałam.

Potrafię rozpoznać momenty, w których nie jestem zestrojona z duchem, ponieważ skupiam się wtedy na celach zewnętrznych zamiast na radości życia. Usiłuje wszystko kontrolować, jestem pełna urazy, mam mało energii i czuję się chora. Wkładam mnóstwo wysiłku we wszystkie swoje działania i odcinam się od wszelkich inspiracji. Z kolei kiedy jestem zestrojona ze Wszechświatem, czuję się szczęśliwa i podekscytowana bez względu na okoliczności. Przepelnia mnie nadzieja i pozytywne nastawienie, nawet wtedy, gdy stawiam czoła trudnym wyzwaniom. Nie martwię się, nie stresuję ani nie skupiam na problemach. Napływa do mnie dobro i czuję przepływ twórczej energii. Ludzie chcą mnie wspierać, a ja znajduję rozwiązanie dla każdego problemu.

Dwa tygodnie przed zakończeniem trasy promującej książkę *Przestań się oceniać* dotarło do mnie, że zupełnie zatraciłam swoje połączenie z duchem. Przytłoczyły mnie własne negatywne myśli i wzorce. To było tak, jakbym energetycznie dusiła premierę własnej książki. Usiłowałam kontrolować cały proces, miałam obsesję na punkcie konkretnych rezultatów i pozwalałam, aby napędzał mnie stres. W końcu



byłam już tak nieszczęśliwa i niezadowolona z siebie, że nie miałam innego wyboru, jak dokonać zmiany.

Pewnej nocy oznajmiłam mężowi:

– Skończyłam z tym dramatem. Zmieniam swoją opowieść. Skorzystam ze wsparcia, żebym mogła się spokojnie skupić na swoich talentach. Chcę więcej pisać, przemawiać i żyć w swojej twórczej mocy. Pozwalam Wszechświatowi wesprzeć mnie w tej zmianie.

To nie były tylko słowa. Wyczułam wyraźną zmianę w swojej energii. Przypomniałam sobie, że w jednej chwili mogę dokonać innego wyboru i zmienić moje życie. Otworzyłam się na duchową prawdę, zgodnie z którą Wszechświat natychmiast udziela nam wsparcia, kiedy tylko ponownie zestrzajamy się z miłością. W każdym momencie możemy zmienić swoją historię i powiedzieć „tak” swoim prawdziwym pragnieniom, a kiedy tylko to zrobimy, Wszechświat nam je spełni.

Poczułam się znacznie lepiej już po kilku sekundach od wypowiedzenia tej modlitwy i pozwoliłam, żeby to dobre samopoczucie mnie poprowadziło. Zaczęłam myśleć o ludziach, których zatrudnię, aby móc się skupić na twórczej pracy, a także obiecałam sobie relaks i regenerację. Kilka dni później udałam się do Kalifornii, gdzie miałam zakończyć trasę. Spędziłam tam najlepszy czas w swoim życiu. Wszystko przebiegło perfekcyjnie, media rozpowszechniły informację o mojej pracy, a publiczność świetnie się bawiła. Kiedy weszłam na scenę, zupełnie odpuściłam i pozwoliłam, aby przemówiła przeze mnie twórcza moc Wszechświata. Mój mąż oczywiście zauważył tę zmianę i zapytał:

– No dobrze, co się stało? Masz zupełnie inną energię.

– Powiedziałam Wszechświatowi, że jestem gotowa znów się z nim zestroić – odparłam.

Kluczem do odzyskania stanu zestrojenia jest tego zapragnąć. W jednej chwili możemy wybaczyć sobie swój lęk, postanowić zmienić swoje podejście i otworzyć się na cuda. Niskowibracyjne myśli są uzależniające, więc musimy z nimi zerwać, jak z każdym innym uzależnieniem. W tej książce przedstawiam skuteczne narzędzia, które służą wychodzeniu z negatywnej energii i niskowibracyjnych myśli, abyś mógł skupić się na tym, czego pragniesz, a co najważniejsze – poczuł się dobrze, odpuścił kontrolę i zaufał Wszechświatowi.

Często będę odwoływała się do jednego z moich ulubionych nauczycieli duchowych, Abrahama. Abraham to wspólne imię dla zbiorowej energii przewodników duchowych, którzy określają siebie jako „świadomość grupową z wymiaru niefizycznego”. Swoim przesłaniem i naukami o Prawie Przyciągania dzielą się za pośrednictwem Esther Hicks, która jest jednym z największych ekspertów na tym polu. Te nauki bardzo wpłynęły zarówno na moją pracę, jak i życie osobiste – to dla mnie wielki zaszczyt, że mogę podzielić się nimi w tej książce. Abraham i Esther Hicks mówią: „Strumień Dobra płynie nieustająco. Możesz za nim podążać bądź się mu przeciwstawić. Jednak pozostaje on niezmienny”<sup>\*</sup>.

Strumień dobrego samopoczucia to wszechobecny przepływ miłości, twórczości, inspiracji i spokoju. Kiedy nasza

---

<sup>\*</sup> Esther i Jerry Hicks, *Proś, a będzie ci dane*, przeł. Paweł Karpowicz, Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2008, s. 51.

energia wibruje miłością, jesteście dostrojeni do twórczej mocy Wszechświata. W stanie przepływu wiemy, że zawsze istnieje jakieś duchowe rozwiązanie, bez względu na okoliczności. Doświadczamy wolności i wierzymy, że to, czego pragniemy, już do nas idzie, nawet jeśli jeszcze tego nie widzimy. Czujemy się dobrze i świetnie się bawimy. Wciąż otwierają się przed nami nowe twórcze możliwości. Robimy mniej, a osiągamy więcej. Kiedy zestrzajamy się z przepływem Wszechświata, odzyskujemy swoją moc przyciągania. Tworzymy dla siebie upragnione życie i przyciągamy więcej, niż możemy sobie wyobrazić, dzięki wytrwałemu wybieraniu dobrego samopoczucia. Życie staje się znacznie prostsze.

Dlatego zadam ci dziś niezwykle ważne pytanie: czy jesteś gotów ponownie dostroić się do Wszechświata?

Wiem, że twoja odpowiedź brzmi „tak”. Chcę się jednak jeszcze upewnić.

Czy jest to: „Jasne, że tak, Gabby, jestem gotowy”?

Czy raczej: „Tak, ale...”.

To bardzo ważne, ponieważ nawet niewielki opór blokuje przepływ energii.

Jeśli odczuwasz wahanie lub opór w reakcji na moje pytanie, zajmijmy się tym od razu. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie jesteś w pełni zestrojony z radością, więc nie panikuj! Po prostu to sobie wybaczyć. Wypowiedz w myślach lub na głos następującą modlitwę: „Wybaczam sobie swoją przeszłość, uwalniam przyszłość i szanuję to, jak się teraz czuję”. W chwili, w której wybaczasz sobie przeszłość, oczyszczasz swoją przestrzeń i doświadczasz zmiany energii.

A oto ekscytująca wiadomość: jesteś na dobrej drodze. Wszechświat zawsze mówi ci TAK, nawet jeśli tego nie czujesz. Sam fakt, że czytasz tę książkę, oznacza twoją zgodę na przyjęcie radości, dostatku, dobrego samopoczucia, miłości partnerskiej i wszystkiego, czego tylko pragniesz. Wysyłasz wyraźny komunikat do Wszechświata, że chcesz ponownie połączyć się z siłą wyższą i odzyskać swoją moc przyciągania. Jeśli więc masz teraz sporo problemów, zacznij od podziękowania za nie. Zawsze mamy wybór – możemy dać się przyciągnąć problemom lub pozwolić im skierować nas ku łasce. Metody opisane w tej książce pomogą ci się przestawić na to drugie podejście.

Kiedy tylko tego dokonasz, zaczniesz zupełnie nowe życie! Odkryjesz nowy sposób patrzenia na świat, samego siebie, swoje ciało i relacje. Jedyne, czego potrzebujesz, żeby zbliżyć się do zestrojenia ze Wszechświatem, to twoje pragnienie, aby poczuć się lepiej. Pozwól więc sobie na to, przyjacielu.

Nawet najtrudniejsze doświadczenia oferują nam głęboką mądrość i wskazówki. Bądź wdzięczny za to, co wzbudza w tobie dyskomfort, ponieważ pokazuje ci to, co jeszcze potrzebujesz uzdrowić. Poświęć teraz chwilę, aby podziękować za trudne sytuacje w swoim życiu. Pobłogosław swoje problemy, a będziesz mógł się od nich uwolnić. W utracie pracy ujrzyj okazję do zmiany kariery na taką, która przyniesie ci więcej radości, zerwanie z partnerem potraktuj jako szansę na pokochanie siebie, a chorobę jako okazję na zbliżenie się do Boga. W chwili, w której decydujemy się postrzegać nasz ból jako katalizator naszego wzrostu i uzdrowienia, ponownie

zestrajamy się z mocą Wszechświata. Wdzięczność pomaga nam wyjść z poczucia bycia ofiarą i osiągnąć bardziej pozytywny stan umysłu.

Być może zastanawiasz się: „Czy dziękując za swoje problemy, nie komunikuję czasem Wszechświatowi, że wszystko jest w porządku?”. Właściwie jest wręcz odwrotnie. Kiedy dajesz się przygnieść trudnościom, jedynie pogarszasz swoją sytuację. Natomiast kiedy postanawiasz ujrzeć światło w ciemnych zakamarkach swojego życia, kierujesz energię ku własnym pragnieniom. Trudne lub nieprzyjemne sytuacje pozwalają ci sprecyzować, czego nie chcesz już doświadczać, a tym samym odkryć, czego naprawdę pragniesz. To pierwszy krok w kierunku stanu duchowego zestrojenia.

Te proste wskazówki od dawna pomagają mi przekształcać ciemność w światło. Jeden z największych przełomów w moim życiu miał miejsce 2 października 2005 roku. To był dzień, w którym postanowiłam wytrzeźwieć oraz na zawsze odstawić narkotyki i alkohol. Ta decyzja uratowała życie nie tylko mnie, ale także wielu innym. Napisałam o niej w swojej książce *Radykalna ścieżka cudów\**, która zainspirowała czytelników z całego świata do wejścia na własną ścieżkę uzdrowienia. Moja gotowość do postrzegania swojego uzależnienia jako mojego nauczyciela, a także wybaczenia samej sobie i wybrania miłości pomogła całej rzeszy ludzi.

Jeśli zmagasz się teraz z jakimkolwiek uzależnieniem – czy to od substancji, czy zachowania, czy też nawet przepełnionych

---

\* Gabrielle Bernstein, *Radykalna ścieżka cudów*, przeł. Karolina Bochenek, Sam-sara, Białystok 2017.

lękiem myśli – wiedz, że możesz teraz dokonać nowego wyboru. Zapragnij ujrzeć w tym miłość, a zdołasz zmienić swoje życie. Wybacz sobie całą swoją przeszłość i ciesz się na myśl o tym, kim się wkrótce staniesz.

Czuję się silniejsza, kiedy wyrażam wdzięczność za trudne rzeczy w swoim życiu. Traumatyczne zdarzenia i uzależnienia postrzegam raczej jako okazje do nauki niż wstydlive czy mroczne okresy naszej egzystencji. Każda trudna sytuacja, bez względu na to, jak bardzo wydawała mi się beznadziejna, ostatecznie przynosiła mi łaskę. Wytrwale wzrastałam w bólu i doceniałam wszystko, przez co przechodziłam. Spoglądanie na wyzwania z perspektywy łaski pozwoliło mi wyjść z poczucia bycia ofiarą i odczuwać dumę ze swojej chęci rozwoju.

Oczywiście nie chodzi o to, aby raz po raz się załamywać i znów dostrajać do Wszechświata. Naszym celem jest traktowanie tego zestrojenia priorytetowo każdego dnia. Nie przejmuj się, jeśli na początku przyłapiesz się na ciągłym funkcjonowaniu w stanie niezestrojenia. Podziękuj, że to zauważyłeś, i sobie to wybacz.

Nie musisz naprawiać całego swojego życia, żeby już teraz poczuć się lepiej! Tak naprawdę to w ogóle nie musisz zbyt wiele robić. Rozpocznij proces zestrainia od praktyki, którą nazwałam Metodą Nowego Wyboru.

## **TRZYETAPOWA METODA NOWEGO WYBORU**

Kiedy zaczniesz tę praktykę, zachęcam cię do opisywania jej kolejnych kroków w dzienniku (znajdziesz taki na Gabby-

Bernstein.com/SuperAttractor). Im częściej będziesz praktykować tę metodę, tym bardziej wejdzie ci ona w krew. Z czasem będziesz mógł z łatwością przejść przez nią w myślach, kiedy tylko będziesz potrzebować. Na razie jednak posłuż się w tym celu dziennikiem.

### **KROK 1: Zauważ swoją myśl**

Kiedy utkniesz w lęku lub negatywnym nastawieniu, postaraj się przyjrzeć się im z boku. Możesz to zrobić, zauważając, że twoje myśli i energia nie są zestrojone z radością. Zadaj sobie pytanie: „Jak się teraz czuję?” i zapisz odpowiedź w swoim dzienniku.

### **KROK 2: Wybacz sobie tę myśl**

Wybacz sobie własne niezestrojenie i docień pragnienie zmiany. Podziękuj negatywnym uczuciom i myślom za pokazanie ci, czego nie chcesz. Obok każdej negatywnej myśli, którą zapisałeś, napisz słowa: „Dziękuję ci za ukazanie mi tego, czego nie chcę, abym mógł sprecyzować, czego chcę”.

### **KROK 3: Dokonaj nowego wyboru**


Odpowiedz w swoim dzienniku na pytanie: „Jaką najlepszą myśl mogę teraz przywołać?”, a następnie poproś Wszechświat, aby cię do niej poprowadził. Zapisz lub wypowiedz następującą modlitwę: „Dziękuję ci, Wszechświecie, za skierowanie moich myśli ku przyjemnym uczuciom”.


Pamiętaj, że twoim celem jest znaleźć możliwie jak najprzyjemniejsze uczucie, a nie ostateczne rozwiązanie problemu.




*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)