

ROXIE NAFOUSI

MANIFEST

7 PAȘI PENTRU
A-ȚI TRANSFORMA
VIAȚA

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022

INTRODUCERE

A MANIFESTA:

A face ca ceva să se întâmple

Manifestarea este abilitatea de a-ți crea viața exact așa cum ți-o dorești. Este capacitatea de a atrage tot ceea ce vrei și de a deveni autorul propriei tale povești. Pare și seamănă cu o magie, iar noi suntem cu toții magicieni.

PERIPLUL MANIFESTĂRII MELE

În mai 2018, viața mea arăta cu totul altfel decât arată acum. Aveam douăzeci și șapte de ani și nu aveam nicio idee despre ce doream să fac cu viața mea; eram someră, fără nicio direcție și fără niciun sens în viață. Mă luptam cu depresia de mai bine de un deceniu și aproape la fel de multă vreme mă aflasem în ghearele dependenței. Eram copleșitor de tristă în majoritatea timpului, sentimentul propriei valori era inexistent și, după un șir de relații ratate, eram în mare măsură singură.

Tocmai mă întorsesem din Thailanda, unde plecasem pentru o lună ca să duc la bun sfârșit un curs de instruire pentru a fi profesoară de yoga. Mă dusesem acolo nu doar cu speranța de a căpăta o diplomă pe

care aş fi putut să o folosesc ca să-mi încropesc un soi de carieră, ci şi nădăjduind că, fiind departe de ispitele traiului urban, voi fi în stare să-mi vindec suferinţa şi să-mi schimb modul de viaţă hedonist, pus pe petreceri. Dar nu trecuseră nici douăzeci şi patru de ore de când mă înapoiasem la Londra şi mă trezisem în acelaşi vechi ciclu: fumam, beam şi mă drogam. Acela a fost momentul – şi nu pentru prima oară – în care am atins fundul prăpastiei. Mă simţeam cu desăvârşire deznădăjduită. Dacă nici măcar o lună de introspecţie, meditaţie zilnică, hrană sănătoasă şi două sute de ore de yoga nu mă puteau ajuta, ce ar fi putut să o facă?

Complet distrusă, am sunat-o pe prietena mea Sophia.

– O să mă mai simt vreodată fericită? am întrebat-o.

Mi-a spus:

– Aseară am ascultat un podcast despre o chestie numită „manifestare”. Îţi trimit linkul acum, chiar cred că ar putea să-ţi fie de ajutor.

În momentul respectiv eram pe drum, mă duceam să-mi fac manichiura, aşa că m-am gândit că, în timp ce aştept să-mi fie vopsite unghiile, aş putea foarte bine să-mi pun căştile şi să-l ascult. Acum, când îmi amintesc această întâmplare, imaginea pe care o am în minte este extrem de vie. Mă şi văd aşezată pe scaunul alb, purtând colanţii negri şi o geacă de blugi cu un număr mai mare decât al meu, în timp ce unghiile îmi erau colorate cu oja roz-bombon, iar eu ascultam cu atenţie ceva ce avea să-mi schimbe universul pentru totdeauna.

După ce unghiile au fost gata, m-am dus imediat acasă şi am deschis laptopul. Am căutat pe Google: „Ce este manifestarea?”, apoi am stat, am citit, am făcut cercetări, am ascultat, am învăţat şi am absorbit tot

ce am putut despre manifestare. Știam deja care era primul lucru pe care voiam să-l manifest: dragostea necondiționată.

La doar o săptămână după ce am ascultat acel episod de *podcast* și am pus în practică unele dintre lucrurile pe care le învățasem, am primit un mesaj pe o aplicație de întâlniri romantice numită Raya, de la un actor australian, Wade Briggs. Nu aveam niciun prieten comun, dar mi s-a părut că era deosebit de drăguț, așa că i-am răspuns și am început numaidecât un maraton de mesaje.

Două săptămâni mai târziu, Wade a făcut întâmplător o escală în Londra pentru patru zile, după ce călătorește cu o dubă prin Europa timp de câteva luni împreună cu cel mai bun prieten al lui, înainte să se îndrepte înapoi spre casă, în Australia. Am hotărât să ne întâlnim a doua zi după ce ajunge în oraș.

Întâlnirea noastră a mers atât de bine, încât Wade a decis să nu se mai imbarce în avionul care ar fi trebuit să-l ducă acasă, doar ca să „mai stea un pic și să vadă ce se întâmplă”.

Trei luni după aceea, am aflat că sunt însărcinată.

Pe 7 iunie 2019, la fix un an *de la ziua* în care îi primisem mesajul, s-a născut băiețelul nostru, Wolfe.

Iat-o: dragostea necondiționată.

După trei ani, eu și Wade formăm un cuplu mai solid decât oricând, încântați peste măsură de băiețelul nostru perfect. În plus, am scăpat de toate dependențele, mi-am croit o carieră de succes plină de sens și de pasiune, sunt mai fericită și mai mulțumită decât aș putea să exprim în cuvinte și posed în sfârșit ceva despre care credeam că îmi va fi pentru totdeauna imposibil de atins: dragostea de sine.

După ce am descoperit manifestarea, am asimilat tot ce am învățat și, aproape instinctiv, am organizat informațiile în minte în șapte pași simpli. Am început să urmez eu însămi pașii și apoi totul a pornit să se desfășoare în cel mai magnific și mai rapid mod. Schimbarea mi s-a părut cât se poate de magică, dar în același timp a avut atât de mult sens pentru mine, încât am perceput-o ca fiind deopotrivă pe deplin logică. Viața mi s-a transformat în toate modurile pe care mi le pot închipui; nici măcar o părticică din ea n-a rămas la fel. Și totul s-a petrecut datorită unui singur fapt: înțelegerea adevăratei arte a manifestării.

Am început să le povestesc tuturor prietenilor mei și puținilor mei urmăritori de pe Instagram despre acest lucru incredibil numit „manifestare”. Cei mai mulți oameni habar nu aveau despre ce vorbeam, iar cei care știau m-au întrebat mereu același lucru: „Nu e treaba aia când vizualizezi ce îți dorești și se întâmplă?” Mi-am dat seama atunci că majoritatea oamenilor nu auziseră niciodată de manifestare, iar cei care auziseră nu păreau să o priceapă decât la suprafață: de aceea erau atât de puțini cei care reușeau cu succes să o pună în practică.

Am simțit acest imbold, o chemare înăuntrul meu, de a învăța cât mai mulți oameni cu putință cum să scoată la iveală puterea care zace în ei. În decursul ultimilor doi ani, în atelierelor și webinarurile mele, am prezentat ghidul meu în 7 pași pentru manifestare în fața a mii și mii de bărbați și femei. Primesc zilnic mesaje de la persoane care și-au transformat lumea și și-au transpus visurile în realitate grație acestei practici magice și pline de forță. La începutul anului 2021, am știut că a venit timpul să scriu această carte, deoarece știam că aş putea să ajung la mult mai mulți oameni prin cuvântul scris și, astfel, să-i învăț cum să facă asta.

Folosesc în continuare manifestarea în fiecare zi și trăiesc și respir pașii pe care o să ți-i prezint. Îmi sunt de folos în cele mai bune moduri și îmi dau posibilitatea să mă trezesc zi de zi recunoscătoare pentru tot ce am și entuziasmată pentru ceea ce Universul urmează să-mi aducă.

De când am început atelierelor, am remarcat o creștere a interesului față de manifestare, iar acest interes a căpătat fără doar și poate avânt. A fost deosebit de incitant să văd din ce în ce mai mulți oameni deschizându-și mințile față de ideea că ei sunt cei care își controlează destinul, dar, pentru mulți, cantitatea de informații poate fi copleșitoare și este posibil să le fie greu să știe de unde să înceapă. În cartea de față, am restructurat *tot ceea ce trebuie să știi* în 7 pași simpli, în așa fel încât să poți descătușa magia în cazul tău și să-ți începi călătoria către manifestarea vieții tale de vis.

Vreau însă să spun limpede și răspicat următorul lucru: manifestarea este mult mai mult decât o simplă modă. **Manifestarea este o îmbinare a științei și a înțelepciunii; este o filozofie de viață și o practică de dezvoltare personală care te ajută să-ți trăiești cea mai bună existență.**

Manifestarea nu este un concept nou. William Walker Atkinson a prezentat ideea manifestării în cartea sa *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World* încă din anul 1906. Iar una dintre definițiile mele preferate ale manifestării a fost dată în 1937 de către jurnalistul Napoleon Hill în *Think and Grow Rich*. El a spus: „Tu ești stăpânul destinului tău. Tu poți să influențezi, să îndrumi și să controlezi propriul mediu înconjurător. Poți să-ți faci viața ceea ce-ți dorești să fie.” De atunci, nenumărați filozofi și mari gânditori au continuat să scrie despre puterea manifestării: printre învățătorii mei favoriți se numără

Louise Hay, Abraham Hicks, Wayne Dyer, Eckhart Tolle, Oprah Winfrey și dr. Joe Dispenza.

Toți acești oameni știu ceea ce cunosc și eu acum, fără nicio îndoială: *manifestarea funcționează*.

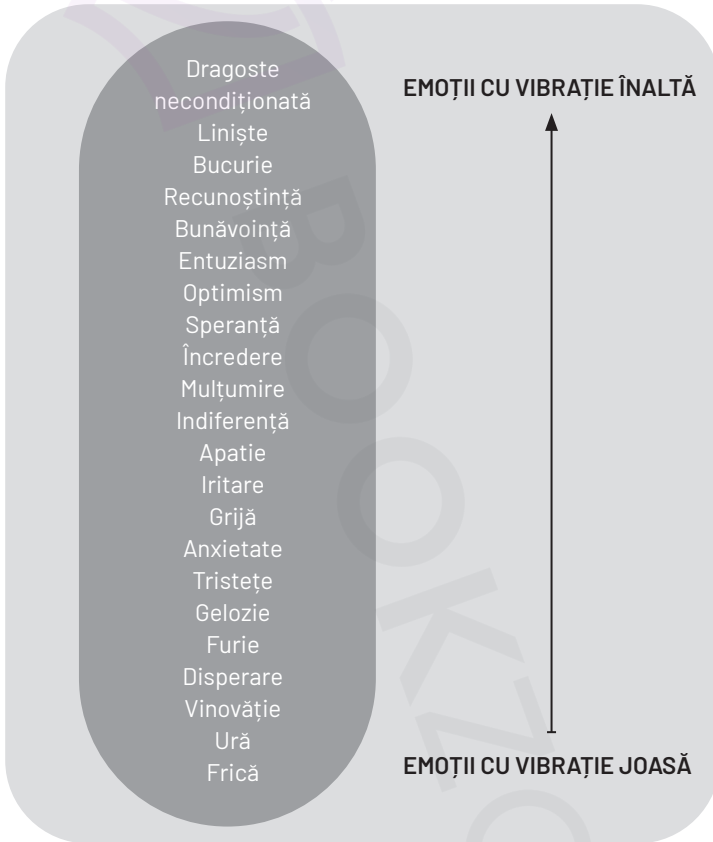
ȘTIINȚA MANIFESTĂRII

Tocmai am spus că manifestarea este îmbinarea științei și a înțelepciunii. Așadar, iată o explicație simplificată a științei pentru tine.

Fizica cuantică ne-a învățat că toate lucrurile din Univers sunt alcătuite din energie. Suntem făcuți din energie, scaunul pe care stăm este energie, iar cerul de deasupra noastră este tot energie. Cu alte cuvinte, toată materia fizică este energie pură. Ceea ce deosebește un lucru de altul este frecvența vibrațiilor, precum și densitatea atomilor din care sunt alcătuite lucrurile. Frecvența vibrației poate fi înaltă, joasă sau poate avea orice valoare intermediară.

Legea atracției stipulează că **cine/ce se aseamănă se adună**. Asta înseamnă că o vibrație de înaltă frecvență atrage vibrații de înaltă frecvență, iar o vibrație de joasă frecvență atrage vibrații de joasă frecvență. Gândurile, emoțiile și sentimentele noastre sunt și ele alcătuite toate din energie, iar emoțiile diferite au frecvențe diferite. Când ne schimbăm gândurile, schimbăm modul în care ne simțim și emoțiile pe care le trăim, lucru care la rândul lui ne modifică întreaga frecvență a vibrațiilor. Apoi atragem către noi frecvența pe care am emis-o. Astfel, dacă ne transformăm gândurile și, în consecință, emoțiile, ne putem transforma vibrația și în cele din urmă realitatea.

Pe parcursul cărții de față voi utiliza termenii „vibrație înaltă” și „vibrație joasă” pentru a descrie frecvența înaltă sau joasă a vibrației.



Știința manifestării funcționează și în alt mod, care ține mai puțin de fizica cuantică și mult mai mult de neurologie. Ideea este că putem folosi neuroplasticitatea (capacitatea creierului nostru de a modifica și de a forma circuite noi prin dezvoltare, învățare și experiență) pentru a ne trezi sentimentele subconștiente ale propriei

valori și a depăși convingerile restrictive, pregătindu-ne în acest timp creierul pentru a observa oportunitățile și pentru a ne armoniza comportamentul în direcția obiectivelor pe care ni le propunem. Parcurgând această carte, vei afla de ce toate aceste lucruri sunt esențiale pentru a deveni expert în manifestare.

Dacă vrei să afli mai multe despre știința manifestării, îți sugerez să treci în revistă cartea doctoriței Tara Swart – *The Source*. Tara este neurolog, o colegă expertă în domeniul manifestării și o amică de-a mea, iar în cartea ei explică puterea manifestării folosind cercetări din domeniul cogniției.

UNIVERSUL

Ori de câte ori vorbesc despre manifestare, o să vorbesc despre Univers. Pentru mine, Universul este cel ce deține puterea și magia din spatele manifestării; cuprinde ceva mai mareț decât conștiința noastră trează. Este o forță energetică ce cuprinde în ea belșugul nemărginit al lumii.

Dacă, în ceea ce te privește, această putere energetică este diferită, te rog să nu eziți ca, pe parcursul acestei cărți, să înlocuiești oricând „Universul” cu propria interpretare.

Acum ești pregătit să-ți descătușezi puterea lăuntrică și să-ți trăiești cea mai bună viață?

MANIFEST WITH ROXIE: COMUNITATEA

Unul dintre aspectele splendide, minunate ale tuturor atelierelor, webinarilor și ședințelor de coaching în grup este comunitatea care se formează în jurul lor. Nenumărate prietenii online s-au născut în cadrul webinarilor mele din timpul carantinei din anul 2020 și există o grămadă de grupuri de WhatsApp, cu sute de bărbați și femei care s-au strâns laolaltă după ce s-au cunoscut la evenimentele mele. În aceste grupuri de discuții se sprijină unii pe ceilalți, își trimit unii altora materiale ce le folosesc drept sursă de inspirație și își împărtășesc resurse de dezvoltare personală. Sincer, nu pot să descriu cât de fericită sunt să văd comunitatea dezvoltându-se în acest fel.

Știu că, pe măsură ce îmbătrânim, nu este întotdeauna ușor să cunoaștem oameni care ne seamănă și să ne facem prieteni noi, motiv pentru care vreau ca platforma mea să devină cu adevărat un spațiu pentru întâlnire și conexiune și îi încurajez pe toți cei care iau parte la ea să facă acest lucru.


Dacă vrei să te alături comunității, participă la unul dintre webinarile mele, vino în carne și oase la atelierile mele sau alătură-te grupului de Facebook „Manifest with Roxie”. De asemenea, poți folosi hashtagul #MANIFESTWITHROXIE pentru a-ți împărtăși întâmplările și pentru a publica texte despre progresele și poveștile tale de succes legate de manifestare.



PASUL 1

FORMEAZĂ-ȚI O VIZIUNE CLARĂ

BOOKZONE



*„Totul este creat de două ori,
mai întâi în minte, apoi în realitate.”*

ROBIN SHARMA





Primul pas în orice periplu al manifestării este să ai o viziune clară. Simplu spus, nu poți ajunge acolo unde vrei să mergi dacă habar n-ai încotro te îndrepti. Așadar, înainte de orice altceva, trebuie să ai claritate în privința a ceea ce vrei să-ți ofere Universul.

Ar trebui să încep prin a explica de ce cunoașterea cu exactitate a ceea ce-ți dorești, **vizualizând apoi acel lucru**, este deosebit de importantă pentru manifestare. Când creăm o experiență în mințile noastre, creierul răspunde ca și cum ea s-ar petrece cu adevărat. Tara Swart, doctor în neuroștiințe, explică în *The Source* că „vizualizarea funcționează pentru că există o diferență surprinzător de mică pentru creier între experimentarea directă în lumea exterioară a unui eveniment și o viziune viguros imaginată a aceluiași eveniment”. De exemplu, dacă ne vizualizăm într-un scenariu stresant, creierul nostru va răspunde ca și cum ni s-ar întâmpla cu adevărat: sistemul nervos se va pregăti de luptă sau de fugă și va elibera hormonii de stres numiți cortizol și adrenalină. Acest lucru ne va face inimile să bată mai repede, ne va tăia respirația și ne va crește tensiunea arterială. Închipuindu-ne o situație stresantă, creăm literalmente un stres fiziologic asupra organismului nostru. Dacă ne imaginăm, în schimb, într-un cadru pașnic și senin, creierul nostru va determina sistemul nervos să se calmeze și va încuraja trupul să se relaxeze. Imaginile pe care ni le formăm în minte creează o modificare

fiziologică în corp și, prin urmare, au puterea de a influența realitatea pe care o experimentăm ulterior. Astfel, pe măsură ce ne vizualizăm deținând lucrurile pe care ni le dorim în cea mai mare măsură, vom crea o transformare fiziologică ce ne va modifica frecvența vibrațiilor energetice și, în consecință, va determina ceea ce atragem în viețile noastre prin legea atracției.

Vizualizarea ne ajută la manifestare și în alt mod: când începem să exersăm cu regularitate vizualizarea lucrurilor pe care ni le dorim, creierul nostru răspunde modificându-ne tiparele comportamentale și interpretările pe care le dăm mediului înconjurător în conformitate cu obiectivul imaginat. Devin totodată mai receptive și mai deschise față de noile oportunități, care se vor armoniza cu vizualizările noastre, filtrând în același timp orice informație nedorită ce nu face acest lucru. Asta înseamnă că putem să ne pregătim literalmente creierul să ne conducă spre viitorul pe care îl dorim.

Probabil că vizualizarea este instrumentul de manifestare despre care se discută cel mai mult în mass-media. Nenumărate celebrități, sportivi și directori de corporații atribuie o mare parte din succesul lor vizualizării repetate a obiectivelor. Înotătorul Michael Phelps, care a câștigat medalia de aur la Jocurile Olimpice de douăzeci și trei de ori, un record, a declarat că a recurs la vizualizare pentru a-și pregăti toate cursele: nu-și închipuia doar că va câștiga, ci și că lucrurile vor merge prost, și se imagina depășind cu ușurință orice provocare. Repetând vizual toate scenariile și văzând mereu cel mai bun rezultat cu putință, a fost în stare să înceapă orice cursă pregătit din toate punctele de vedere să învingă, orice s-ar întâmpla.

Cu cât este mai detaliată vizualizarea, cu atât mai reală va părea și cu atât mai intensă va deveni. Pentru a aduce cu adevărat vizualizarea la viață, încearcă să-ți imaginezi foarte clar cât mai multe amănunte. **Fii cât de concret îți stă în puteri atunci când îți concepi visurile.** De exemplu, dacă îți închipui casa de vis, poți să specifici adresa, numărul de dormitoare și planul ei general? Poți vedea culoarea ușii de la intrare sau florile din grădină? Gândește-te la vizualizările tale în felul următor: dacă te-ai urca în mașină ca să mergi la aeroport, nu ai scrie „aeroport” în Google Maps și apoi ai aștepta să fii dus acolo, nu-i așa? Nicidecum, ai specifica aeroportul exact și terminalul precis la care dorești să ajungi. Nu va fi de ajuns să fii vag în vizualizările tale. Cu cât poți să incluzi mai multe detalii și cu cât gândești mai concret, cu atât mai limpede îți va fi viziunea.

Adevăratul secret al vizualizării eficiente constă însă în înțelegerea faptului că nu este suficient doar să vezi în minte lucrurile pe care ți le dorești. Nu, pentru a vizualiza eficient în vederea manifestării, trebuie să te cufunzi în *senzația* de posesie a acelor lucruri. Nu uita că **atragem ceea ce simțim**. Doar când putem vedea ce dorim și apoi creăm experiența emoțională a posesiei acelor lucruri ne schimbăm frecvența vibrațiilor. Astfel, când ne închipuim casa visurilor noastre, de pildă, trebuie să ne imaginăm și cum ne vom *simți* cu adevărat locuind acolo. Cu cât este mai intens sentimentul pe care îl putem crea despre posesia lucrurilor pe care le dorim, cu atât mai ușor ni se vor întâmpla. În mod similar, dacă vrei să manifesti întâlnirea cu sufletul tău pereche, încearcă să îți vizualizezi nu doar partenerul perfect, ci și felul în care relația te va face să te simți. Poți să aduci la viață acele sentimente de dragoste necondiționată, de siguranță, căldură și senzația că „ești acasă” alături de cineva? Ori de câte ori folosim vizualizările pentru a crea

un sentiment în interiorul nostru, cum ar fi mulțumirea, bucuria, încrederea sau dragostea, ne mărim frecvența vibrațiilor, ceea ce ne permite să atragem către noi o abundență de vibrații înalte.

Unii dintre cei care citesc aceste rânduri s-ar putea gândi: „Habar n-am, de fapt, ce vreau să manifest și mi se pare foarte solicitant să vizualizez un lucru concret pe care l-aș dori”. Poate că nu știi ce slujbă vrei sau unde ți-ar plăcea să locuiești ori cum dorești să arate viața ta peste un an începând din această clipă. Poate că te găsești într-un moment fundamental din viața ta, în care ești în căutarea schimbării, dar nu știi în ce direcție s-o apuci. Dacă așa stau lucrurile, nu ești singur. În realitate, o grămadă de oameni par să descopere magia manifestării când se simt rătăciți, fără sens sau împotmoliți în existențele lor. Dacă ești în punctul ăsta, atunci te încurajez să îți concentrezi vizualizările exclusiv asupra lucrurilor pe care dorești să le simți. De exemplu, este recomandabil să manifesti senzația de încredere în tine însuși, să te simți mai satisfăcut, mai plin de pasiune, mai hotărât, mai îndrăgostit, mai împăcat. Fără îndoială, îți stă în puteri să manifesti un sentiment.

Am avut o clientă cu care am lucrat îndeaproape anul trecut. Prima oară când a venit la mine era cu adevărat pe fundul prăpastiei. Încercase numeroase tipuri de terapie și de tehnici de vindecare, dar nimic nu părea să o ajute să creeze o schimbare durabilă. Mi-a spus: „Știi că vorbești mult despre manifestare. Crezi că ai putea să mă ajuți cu asta, chiar dacă habar nu am ce-mi doresc?” I-am zâmbit și am încuviințat din cap. Am întrebat-o dacă ar fi deschisă să mediteze împreună cu mine. A fost de acord și am condus-o într-un spațiu de relaxare, apoi am rugat-o să se imagineze pe ea însăși peste șase luni din acea clipă. I-am cerut să încerce să identifice felul în care se va simți sinele ei ideal din viitor,

încurajând-o să întruchipeze cu adevărat sentimentul respectiv. După ce am readus-o în prezent, mi-a explicat că ceea ce-și dorea – mai mult decât orice – era să fie în stare să se trezească dimineța simțindu-se plină de energie și de speranță în privința zilei pe care o avea în față. Asemenea multora care au avut dificultăți cu sănătatea lor mintală sau emoțională, era un lucru pe care nu-l mai simțise de multă vreme. Purtând-o prin această vizualizare și rugând-o să-și închipuie cum dorea să se simtă, îi permisesem să își înceapă aventura manifestării. Peste șase luni, nu doar că se trezea plină de energie și de entuziasm în privința zilei care o aștepta, dar ajunsese să-și transforme lumea interioară și exterioară din toate punctele de vedere. Era înfloritoare la muncă, în relațiile personale și în relația cu ea însăși, iar totul pornise de la un singur lucru: *un sentiment*.

Când îți vizualizezi viitorul ideal, vizualizează nu doar *ceea ce* vrei să manifesti, ci și **persoana care vrei să fii**. De fapt, întrebarea „Ce vreau să devin?” ar putea fi cel mai important element al întregului proces de manifestare. Când îți închipui sinele viitor – persoana care vrei să fii mâine, luna următoare, anul următor – pune-ți întrebarea: cum se va simți această versiune a ta din punct de vedere fizic, emoțional și al energiei? Cum se comportă zi de zi această versiune a ta? Care îți sunt obiceiurile? Cum gestionezi situațiile stresante? Care sunt valorile și convingerile pe care ți le asumi? Ce tip de relații sunt prezente în viața ta și cum te fac să te simți? Construiește cât se poate de limpede în minte persoana care vrei să fii, iar din acea clipă dăruiește-i o iubire necondiționată. Dă-ți seama că această versiune a ta există deja în tine, hibernând, dar așteptând cu răbdare să fie adusă la viață pe măsură ce parcurgi ceilalți pași din cartea de față.

CEL MAI IMPORTANT DAR PE CARE MANIFESTAREA NI-L POATE OFERI NU ESTE SĂ NE AJUTE SĂ ATRAGEM LUCRURI PE CARE SĂ LE DEȚINEM, CI SĂ NE AJUTE SĂ DESCĂTUȘĂM VERSIUNEA CEA MAI VIGUROASĂ, MAI AUTENTICĂ, MAI IUBITOARE DE SINE ȘI CU ADEVĂRAT MAGNIFICĂ A PROPRIEI PERSOANE.

Ori de câte ori vreau să mă cufund într-o vizualizare a sinelui meu viitor, recurg la meditație. Mă așez pur și simplu într-un spațiu liniștit și îmi concentrez atenția asupra respirației și asupra felului în care abdomenul mi se ridică și coboară în timp ce inspir și expir. Îndreptându-mi întreaga conștientizare asupra clipei de față, pot să-mi simt mintea și trupul cum încep să se relaxeze. Odată ce ajung în această stare relaxată, îmi permit imaginației să mă poarte înainte în timp și apoi încep să-mi creez vizualizarea, umplând-o cu amănunte pline de culoare și trezind la viață sentimente și emoții intense. De obicei, rămân în vizualizarea mea între zece și cincisprezece minute și reiau procesul de două sau trei ori pe săptămână.

Dacă ești începător în domeniul meditației, îți sugerez să ascuți o meditație ghidată, care să te ajute să intri într-o stare relaxată sau să te poarte de-a lungul vizualizării tale. Există mii de asemenea meditații online (vision board) – explorează câteva pentru a descoperi o voce narativă cu care să te conectezi cu adevărat. Îmi place foarte mult să folosesc YouTube ca resursă pentru meditațiile de vizualizare. Aplicații precum Calm și Headspace sunt de asemenea foarte populare și oferă o gamă variată de meditații care să te ajute să intri într-o stare relaxată. Ca alternativă, poți vizita site-ul meu de internet, unde am creat câteva Meditații de Manifestare concrete, care te vor ajuta la vizualizări (www.roxienafousi.com).