

## 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 опустила 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 здався 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 Аткінсон 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.

