

the **Secret**

**СЕХРАИ
КУЧ**

Ронда Бернининг "Ҳаётининг энг буюк сирин" ва "Куч" китоблари ҳозирги кунда ўқувчиларимиз томонидан севиб мутолаа қилинмоқда. Қўлингиздаги "Сеҳрли куч" номли китоб муаллиф дяди изланишларининг давоми ҳисобланади.

Муаллиф учинчи китобида Сеҳрли куч — Шукроналик кучи ҳақида ҳикоя қилади. Бизнинг ҳаётимиз ва тақдиримизга Шукроналикнинг таъсири ва кучини сўз билан ифодалаш қийин. Агар сиз муаллиф билан 28 кунлик қизиқарли саёҳатта отлансангиз, ўзингиз учун ҳаётингизнинг ажойиб саҳифаларини очасиз.

Дарҳақиқат, муаллиф тавсияларини сидқидилдан бажарсангиз, ким ва қаерда бўлишингиздан, ҳозирги аҳволингиз қандайлигидан қатъи назар Сеҳрли куч ҳаётингизни яхши томонга ўзгартириб юборади!

Рус тилидан Малика Убайдуллаева
таржимаси.

Барча ҳуқуқлар амалдаги қонуналарга асосан ҳимояланган.

"DAVR PRESS" нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларда электрон ёки механик куралишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.

ISBN 978-9943-4611-9-2

© "DAVR PRESS" НМУ, 2017

Сен бутун оламда шу қадар шуҳрат қозонасан ва сендан ҳар қандай зулмат нари кетади.

Зумрад зарварақдан лавҳа
(э. а. 5000–3000)

Сиз Сеҳрли кучга ишонасизми? Сеҳрли кучга ишонмайдиган одам ундан ҳеч қачон фойдалана олмайди.

Роальд Даль (1916–1990),
ёзувчи

СИЗГА БАҒИШЛАНАДИ

Сеҳрли куч сизнинг олдингизда янги оламни очсин ва ҳаётингизга қувонч келтирсин.

Бу менинг Сизга ва
бутун Оламга ниятим.

Эсингиздами, болалик пайтингиздан сиз ҳаётдаги ажойиб нарсаларга, Сеҳрли кучларга ҳайрат билан қарар эдингиз? Ҳаёт ажойиб ва қизиқарли эди, ҳатто кичик нарсалар ҳам эътиборингизни тортарди. Сиз майсадаги қировга, ҳавода қанот қоқайтган капалакка, галати барг ва ерда ётган тошларга маҳлиё бўлардингиз.

Тишингиз тушганида ҳаяжонлангансиз, Янги йилгача қолган кунларни санардингиз. Ҳатто сиз, Қорбобо қандай қилиб дунёдаги ҳамма болаларнинг ёнига бир тунда етиб бориши ва у ҳеч қачон умидни пучга чиқармаслиги ҳақида ўйламасдингиз ҳам.

Бугулар уча оларди, парилар богда яшарди, уй хайвонлари одамларга ўхшарди, ўйинчоқлар тириларди, орзулар рўёбга чиқарди, ҳатто юлдузларга ҳам тегиш мумкин эди. Юрагингиз қувончга тўла эди, хаёлларингиз чегара билмасди ва ҳаёт Сеҳрли кучга тўла деб ҳисоблардингиз.

Бизнинг кўпчилигимизда, ҳаммаси яхши, ҳар кун саргузаштли ва қизгин бўлишини ваъда беради, ҳеч нима бизнинг қувончимизга халақит бермайди, деган болаларникидек нозик дид бормикан. Катта бўлишимиз билан мажбуриятлар, муаммолар ва қийинчиликлар ўз ишини қилади, бизнинг ҳафсаламиз пир бўлади ва биз ишонган Сеҳрли куч эриб кетади ва йўқолади. Нимага биз катталар болалар орасида бўлишни яхши кўришимизга бир сабаб, ҳеч бўлмаса бир он қачонлардир ҳис қилган туйғуларни бошидан ҳис қиламиз.

Мен сиз қачонлардир ишонган Сеҳрли куч чин эканини айтиш учун шу ердан; катталар ҳаётининг кўнгил совиган нуқтаи назари — Ёлгон. Ҳаётда Сеҳрли куч бор нарса, у худди сиздек мавжуд. Ҳақиқатан ҳам ҳаммаси олдин кўрган, болалигингизда ўйлаганингиздек анча энтиктирадиган, анча қизгин, зўр таассурот қолдирадиган бўлиши мумкин. Сиз ҳаётингизнинг Сеҳрли кучга тўлишини билсангиз, шунда ўз орзуларингизда яшай бошлайсиз. Сўнг сиз, нима учун Сеҳрли кучга ишонмай қолганингиздан ажабланасиз!

Балки сиз учаётган бугуларни кўрмасиз, аммо узоқ вақт тасаввур ва орзу қилганингиз ростдан ҳам юз бераётганини кўрасиз. Сиз ҳамма орзуларингиз рўёбга чиққанини билмайсиз, чунки Сеҳр-

ли куч кўринмас жойда ишлайди — бу ҳамма-
сидан мароқли қисми!

Сеҳрли кучни яна синаб кўришни истайсиз-
ми? Сиз болалигингиздагидек, ҳар кунни иззат-
икромга тўлиб, қизиқиш билан кутиб олишга тай-
ёрмисиз? Сеҳрли кучни кутиб олишга тайёрла-
нинг!

Бизнинг саргузаштимиз 2000 йил олдин, ҳаёт-
ни ўзгартирувчи билимлар пайдо бўлган даврдан
бошланган...

Қуйидаги иқтибос Муқаддас ёзув — Матфей-
нинг Инжилдан олинган ва улар бизни ўйга тол-
диради, ажаблантиради ва неча асрлар давомида
кўплаб одамлар томонидан тўлиғича тушунилма-
ган:

*“...кимда бор бўлса, унга кўпайиши берилган
бўлади, кимда йўқ бўлса, ундан бори ҳам тортиб
олинади”.*

Сиз бу мисраларни ўқиётганингизда улар адо-
латсиздек туйилади, улар худди сизга бойлар бо-
йиб кетаверади, камбағаллар камбағаллашавера-
ди, деб ёзилганидек туйилади. Аммо бу парчадаги
сир очилганидан кейин ва янги олам сиз учун
очиқ бўлганидан сўнг ечиладиган битта топиш-
моқ бор.

Сирнинг жавоби — кўплаб асрлар давомида
эътибордан четда қолган биргина сўзда:

*“...кимда Шукрона бўлса, унга кўпайиши бери-
лади, кимда Шукрона йўқ бўлса, ундан бори ҳам
тортиб олинади”.*

Биргина сўз қўйилиши билан топишмоқли матн
шаффофдек тоза бўлади. Бу сўзларнинг ёзилга-
нига икки минг йил аввал бўлмасин, улар бутун
ҳам ўша пайтлардагидек тўғри; агар сиз Шукрона

қилишга шошилмасангиз, сиз борини йўқотасиз, кўпроғи ҳеч қачон келмайди. Шукрона қилсангиз, ҳаётингиздан миннатдор бўлсангиз, сизга кўпроқ берилади ва сизда мўл-кўлчилик бўлади.

Қуръонда ҳам Шукроналик ҳақида қатъий гапирилади:

“Оллоҳ деди: Агар сиз миннатдор бўлсангиз, унда мен сизга албатта марҳамат кўрсатаман, агар сиз Менинг неъматларимга ношукурлик қилсангиз, Менинг жазоим қаттиқ бўлади”.

Қандай динга эътиқод қилишингиз, эътиқодсиз эканлигингиз муҳим эмас, Инжилда ва Қуръонда ёзилган бу сўзлар сизга ҳам тааллуқли. Улар Коинот ва фаннинг қонун асосларини таърифлайди.

Бу Коинотнинг қонуни.

Шукроналик сизнинг бутун ҳаётингизни бошқарадиган Коинот қонуни орқали ҳаракат қилади. Бизнинг Коинотдаги ҳамма қувватларимизни то атом ҳосил бўлишидан тортиб, сайёралар ҳаракатигача Тортиш қонунига биноан бошқарилади: “Ҳамма нарса ўзига монандини тартади”. Айнан Тортиш қонунига биноан ҳар бир тирик организмдаги ҳужайралар биргаликда бўладилар, худди шундай тарзда моддий объектлар бирлашади. Бизнинг ҳаётимизга бу қонун фикрларимиз ва туйғуларимиз орқали таъсир қилади, чунки улар сиз ўйлаётган ва ҳис қилаётган энергиялардир, сиз ҳам уни тортасиз.

Агар сиз: “Мен ўз ишимни ёмон кўраман”, “Менинг пулим йўқ”, “Мен идеал шерик топа олмаяпман”, “Мен ҳисоблар бўйича тўловларни тўлай олмайман”, “Мен пастга қараб йиқилаётганга ўхшайман”, “У мени қадрламайди”, “Мен

ота-оналарим билан келишолмайман”, “Менинг ҳаётим тартибсиз” ёки “Менинг никоҳим огир аҳволда” деб ўйласангиз, унда яна ҳам кўпроқ хавотирларни жалб қиласиз.

Аммо сиз нима учун миннатдор эканлигингиз ҳақида ўйласангиз: “Мен ўз ишимни яхши кўраман”, “Менинг оилам мени жуда қувватлайди”, “Менда энг яхши таътиллер бўлди”, “Бугун ўзимни ажойиб ҳис қилаяпман”, “Мен якшанба кунни жуда мароқли ўтказдим, ўғлим билан бирга сайрга бордим” каби гапларни айтгач, самимий Шукрона ни ҳис қилсангиз, Тортиш қонуни ҳаётингизга шунга ўхшашларини кўпроқ тортади. Бу худди металл магнитга тортилаётганидек ишлайди, сизнинг Шукрингиз магнит, қанча кўп Шукронангиз бўлса, шунча кўп неъматларни тартиб оласиз. Бу Коинот қонуни!

Сиз шунга ўхшаш нақлни эшитганмисиз: “*Нима эксанг, шуни ўрасан*” ёки “*Берганингизни оласиз*”. Буларнинг барчасини бу қонун таърифлайди, яна бу Коинотнинг қонуни, уни Исаак Ньютон топган.

Ньютоннинг илмий кашфиётлари Коинотдаги ҳаракатларнинг асосини таърифлайди. Улардан бири: “*Ҳар бир ҳаракат ўзининг қарши бўлган ҳаракатига эга*”, дейди.

Сиз Ньютон қонунига миннатдорлик билдираётганингизда, билингки: ҳар бир Шукроналик берадиган ҳаракат, олинган нарсанинг тескарисини чақиради.

Бу миннатдорлик ҳаракати ўзига ўхшаш ҳаракатни чақиради! Сиз ҳис қилаётган миннатдорлигингиз қанчалик самимий ва чуқур бўлса, ундан кўпини оласиз.

Шукроналикнинг Олтин ипи.

Одамзотнинг илк ёзувлари даврига — минг-минглаб йиллар илгарига қайтамиз, унда Шукроналик кучи тарғиб қилинган ва қўлланилган, у ёқдан асрлар оша, ҳамма минтақаларда бўлиб, бир маданиятдан бошқасига сингиб борган. Асосий динлар: буддизм, сикхизм, ҳиндуизм, христианлик, ислом, ўз асосида Шукроналик кучига эга.

Ислом ҳадисларида ёзилишича, Шукроналик бу — тўкин-сочинлик, тўкин-сочинликнинг узоқ давом этиши учун кафолатдир.

Будданинг айтишича, Шукроналик ва бахтдан бошқа сизда ҳеч нарса учун каттароқ сабаб йўқ.

Лао Тзу айтишича, агар сиз йўл учун хурсанд бўлсангиз, бутун олам сизга тегишли бўлади.

Кришна айтади, унга нима берилса, ҳаммаси қувонч билан қабул қилинади.

Довуд шоҳ айтади, бутун олам учун, Ер ва Осмон оралиғидаги барча нарса учун шукур қил.

Исо ҳар бир мўъжиза яратишдан аввал: “Миннатдорман”, дерди.

Австралиялик аборигенлардан тортиб африкаликкача, Маас, Навахо, Шаунидан Таитигача, эскимослардан зулу, маоригача, умуман, барча халқларнинг анъанаси асосида Шукроналик амалиёти ётади.

Сиз эрталаб тураётганингизда, тонгги ёруғлик учун, ўз ҳаётингиз ва кучингиз учун Шукрона айтинг. Овқат ва ҳаёт қувончи учун миннатдорлик билдиринг. Агар сиз миннатдорлик учун сабаб кўрмасангиз, гуноҳи ўзингизда.

Токомсе (1768–1813), америкалик етакчи

Тарихда Шукроналар келтириб юрган маш-хур арбоблар жуда кўп ва уларни ютуқлари буюк одамлар қаторига киритган: Ганди, Тереза она, Тагор, Мартин Лютер Кинг, Далай-лама, Аристотель, Леонардо да Винчи, Платон, Шекспир, Эзоп, Блейк, Эмерсон, Диккенс, Пруст, Декарт, Линкольн, Юнг, Ньютон, Эйнштейн ва кўпгина бошқалар.

Альберт Эйнштейннинг илмий кашфиёти Коинотни кўриш услубини ўзгартириб юборди, ундан улкан ютуқлари ҳақида сўрашганларида, у фақат бошқаларга миннатдорлик айтарди. Ҳамма даврларнинг энг буюк ақли бошқа одамларга кунига юз марталаб уларнинг қилган ишларига миннатдорлик билдирарди.

Альберт Эйнштейн ҳаётнинг кўп сирларини очганига ажабланса бўладими?

Ҳаёти давомида ҳар кун Шукроналик келтирарди, жавобан кўплаб тўкинлик шаклларини олган.

Исаак Ньютондан қилган илмий кашфиётларига қандай эришгансиз деб сўрашганларида, мен буюк намояндалар елкасида турганман деган. Исаак Ньютон фан ва инсоният учун катта ҳисса қўшган бўлса-да, ўзидан илгари яшаган аёллар ва эркаклардан миннатдор бўлган.

Олимлар, файласуфлар, кашфиётчилар, пайгамбарлар Шукроналик келтириб, унинг натижаларидан фойдаланишган ва улар Коинотга хос бўлган куч ҳақида хабардор бўлишган. Ва лекин миннатдорлик кучи ҳозир кўп одамларга маълум эмас. Чунки Шукроналик Сеҳрли кучини тўла англаш учун ҳар бир одам амалда бажариб кўриши керак!

Менинг кашфиётим.

Бу ҳикоям, Шукрона келтиришни билмайдиган одам ҳаёти қандай эканлиги ва Шукроналик ҳаётининг бир қисмига айланганида нима юз бериши мумкинлигига ажойиб мисол бўла олади.

Агар ўзимдан олти йил аввал мен одамдан миннатдор бўлсам, нима деб жавоб берардинг деб сўрашса шундай дердим: “Ҳа, албатта, мен одамдан миннатдорман. Мен совға олаётганимда, кимдир олдимда эшик очиб берса ёки менга нимадир қилиб берса, раҳмат дейман”. Ростини айтганда, мен одамдан миннатдор эмасдим. Мен ҳақиқатан ҳам миннатдор бўлиш нималигини билмасдим. Шунчаки миннатдорлик сўзларини айтиш, албатта, одамга бўлган миннатдорликни ўлчамайди.

Менинг ҳаётим миннатдорликсиз деярли мураккаб бўлган. Мен қарзга ботиб ўтирардим ва улар ойига ошарди. Кўп меҳнат қилардим, аммо молиявий аҳволим яхшиланмасди. Ўсаётган қарзларим ва мажбуриятларим орқасида юриб, мен узлуксиз танглиқда яшардим. Менинг муносабатларим, худди афсонавий маятникдек тебраниб кетди, чунки мен ҳар бир одам учун вақт ажратолмайман деб ўйлардим. Ўзимни соғломман деган пайтимда, куннинг охирида тинкам қуриган бўларди, доимо шамоллардим ва ҳар фаслда касал бўлардим. Албатта бахтли онлар ҳам бўларди, мен дўстларим билан сайр қилганимда, таътил вақти келганида, аммо ундан кейин бу ҳузурларга пул тўлаш учун ишлаш кераклигини англаб, кайфиятим ўзгарарди.

Мен яшамас эдим. Мен кун кўрардим, кундан-кунга, ойлиқдан ойликкача, битта муаммони ҳал этмасимдан бошқаси келиб чиқарди.

Аммо нимадир юз берди, нимадир ўша кундан бошлаб ҳозиргача бутун ҳаётимни ўзгартириб юборди. Мен ҳаёт сирини очдим ва кашфиётим туфайли ҳар куни бир нарсани бажара бошладим — Шукрона келтиришни.

Натижада менинг ҳаётим ўзгариб кетди. Қанча кўп Шукроналар келтирсам, натижаси янада ажойиб бўларди.

Менинг ҳаётим ҳақиқатан Сеҳрли кучга тўла бўлди. Биринчи марта қарзлардан қутулдим, тез орада пулларим кўпайди, кунда тўсиқларга тўқнаш келиш ўрнига менинг муносабатларим, иш ва ҳаётимдаги муаммоларим йўқолди. Кунларим яхши нарса ўрнига янада яхшиси келиб ўзгара бошлади. Менинг соғлигим ва қувватим кескин ўсди ва ўзимни 20 ёшлигимдан-да, яхшироқ сеза бошладим. Мен оилам, дўстларим билан олдин бўлган кунларнинг ҳаммасидан кўра, яхши вақтларимни ўтказа бошладим. Шукроналик мени ўзгартирди ва менинг бутун ҳаётим Сеҳрли тарзда янада ўзгарди.

Сиз ким, қаердасиз, ҳозирги аҳволингиз қандай эканлиги муҳим эмас, Шукроналик Сеҳрли кучи бутун ҳаётингизни ўзгартириб юборади!

Мен мислсиз ёмон вазиятларда қолган ва ўз ҳаётларини Шукроналик келтириб ўзгартирган, минглаб одамлардан хатлар оламан. Мен энг бедаво касалликлардан тузалиб кетган мўъжизаларни кўрдим.

Мен никоҳлар сақланиб қолганини ва узилган ришталар ажойиб муносабатларга айланганини кўрдим. Мен қашшоқликдан равнақ топганларни, депрессияни қувончли ва тўлақонли ҳаётга ўзгартирганларни кўрдим.

Шукроналик Сеҳрли куч тарзида сизнинг муносабатларингизни ва бутун ҳаётингизни ҳозирги пайтда қандай аҳволдалигидан қатъи назар яхши томонга ўзгартиради. Шукроналик мўъжизавий равишда сизни гуркиратиб юборади. Бирор нарса қилишингиз учун сизда пул пайдо бўлади. Улар сизни соғломроқ қилади ва шу кунгача етишган бахтингиз даражасини мислсиз тепага кўтаради. Шукроналик Сеҳрли кучи мансаб пиллапоясидан кўтарилишга, омадни оширишга ва сизни ўз орзу қилган ишингизга ёки сиз қилмоқчи бўлган эзгуликка йўналтиради. Ҳақиқатан ҳам сиз ким бўлмоқчисиз? Қилмоқчи ва эгалик қилмоқчи бўлган ҳамма нарсага, Шукроналик орқали эришиш мумкин. Шукроналикнинг Сеҳрли кучи сизнинг ҳаётингизни олтинга айлантиради!

Қачонки сиз Шукроналик келтиришни бошласангиз, ҳаётингиздаги айрим нарсалар бошқача бўлганлигини, нимага айрим нарсалар сезилмай қолганлигини англай бошлайсиз. Қачонки, сиз ҳаёт тарзингизни Шукроналик асосида қурсангиз, ҳар тонг ҳаяжонланиб уйғонасиз ва тирик бўлганингиздан миннатдор бўласиз. Сиз ҳаётни севиб қоласиз. Сиз ўзингизни худди пардек енгил сезасиз ва олдингидан бахтлироқ бўласиз. Муаммолар бўлиб турсада, аммо сиз қандай қилиб уларни енгиб ўтишни биласиз ва улардан ўрганасиз. Ҳар бир кун Сеҳрли кучга тўла бўлсин, ҳар бир дақиқа, болалигингиздан кўра, чегарасиз Сеҳрли куч билан тўлсин.

Сизнинг ҳаётингиз Сеҳрли кучга тўлами?

Сиз ҳозирнинг ўзидаёқ қанча Шукроналик ишлатганингизни айтиб бера оласиз. Шунчаки

ҳаётингизнинг асосий қисмларига назар ташланг: пуллар, саломатлик, бахт, мартаба, уй, муносабатлар. Ҳаёт соҳалари ажойиб ва тўкин-сочинлиги учун сиз Шукроналикдан фойдалансангиз, у албатта пайдо бўлади. Тўкин-сочин ва ажойиб бўлмаган ҳаёт, ҳар қандай соҳа уларда Шукрона йўқлигини билдиради. Оддий далил: Сиз миннатдор бўлмасангиз, ўрнига бошқа яхши нарса ололмайсиз. Сиз ўз ҳаётингиз Сеҳрли кучини тўхтатиб қўясиз. Сиз миннатдор бўлмасангиз, энг яхши саломатлик оқимини, энг яхши муносабатларни, катта қувонч ва катта пуллар оқимини тўхтатиб қўясиз ва ишингизни, мансабингиз ёки тижоратингизни яхшилашни тўхтатасиз. Олиш учун олдин бериш керак. Бу — Қонун. Шукроналик Шукроналикни келтиради, усиз ҳаётингизда Сеҳрли куч пайдо бўлмайди ва ўзингиз истаган нарсага ҳеч қачон эриша олмайсиз.

Шунга ўхшаш, қанчалик кўп ношукурчилик қилсак, уни кўпроқ оламиз; бизга ҳаётимиздаги воқеалар ўзидан-ўзи бўладиганидек туйилади. Биз уни бўлиши керакдек қабул қиламиз ва ўзимиз англамаган ҳолда ўзимиздан юз ўтираемиз. Тортиш кучи айтади: ҳар нарса ўзига ўхшашини тартади. Шунинг учун берилган нарсани олсак, натижа сифатида беришимиз керак. Ёдда тутинг, “ким Шукроналик келтирмаса, бор нарсасини йўқотади”.

Балки сиз ҳаётингизнинг турли вақтида миннатдор бўлгандирсиз, аммо Сеҳрли кучни кўриш ва ҳозирги вазиятда радикал ўзгаришлар бўлиши учун сиз Шукрона келтиришингиз, уни ўзингизнинг йўлчи юлдузингизга айлантиришингиз керак.

Билим хазина, калити эса амалиёт.

Ибн Халдуи ал-Муқаддима (1332–1406),

олим ва давлат арбоби

Қадимги афсоналар ва ривоятларда қандайдир Сеҳрли кучни бошқариш учун одам аввал “сеҳрли сўз” айтиши керак дейилади. Шукроналик Сеҳрли кучга эга бўлиш тамойилига кўра иш кўради ва сиз аввал сеҳрли сўзни айтишингиз лозим: Шукроналик келтираман. Шукроналик келтираман деган сўзлар ҳаётингиз учун нақадар муҳимлигини ифода қилиб бера олмайман. Шукрона келтириб яшаш, Сеҳрли кучни ҳаётда си-наб кўриш учун Шукур сўзини онгли равишда айтиш ва ҳис қилиш керак. Бу сўз сизнинг дил сўзингизга айланиши лозим. Шукроналик сўзи — бу ҳозирги вақтингиз ва орзуларингиз орасидаги кўприк.

Сеҳрли куч формуласи:

1. Онгли фикрлаб, Сеҳрли куч сўзини айтинг — Ҳезингга шукур.

2. Сиз Сеҳрли сўз — Шукроналикни онгли равишда қанча кўп айтсангиз, шунча кўп мамнуниятни сезасиз.

3. Қанчалик кўп Шукроналикни ҳис қилсангиз, у янада сероб бўлиб қайтади.

Миннатдорлик — бу ҳиссиёт. Шундай тарзда, бу амалиётнинг якуний мақсади онгли равишда миннатдорликни кучлироқ ҳис қилиш, чунки бу туйғунинг кучи сизнинг ҳаётингизни Сеҳрли кучга тўлдиради. Худди Ньютон қонунида таъкидланганидек — қанча берсанг, шунча оласан. Бу агар сиз Шукроналик туйғусини кучайтирсангиз, сизнинг туйғунгизга тенглашиш учун натижаси

ҳам ўсади! Самимий туйғу, қанча Шукронангиз самимий бўлса, шунчалик тез ҳаётингиз ўзгаради.

Сиз амалиётда кам шукур қилаётганингизни пайқаб қолсангиз, ҳаётингизга миннатдорликни киритиш осон ва ажойиб натижаларни кўрганингизда, ҳеч қачон бу турмуш тарзидан ортга қайтишни истамайсиз.

Агар сиз Шукроналикни кам келтирсангиз, ҳаётингиз озгина ўзгаради. Агар сиз Шукроналикни ҳар куни кўп бора келтирсангиз, ҳаётингиз ҳам кескин ўзгаради ва шундай тарздаки, тасаввур ҳам қилолмайсиз.

СЕҲРЛИ КУЧ КИТОБИ

Биз ўзимизнинг миннатдорлигимизни қандай ифодалаймиз: ҳеч қачон ёдимиздан чиқармаслигимиз керакки, юқори баҳо бу сўзларни айтишимизда эмас, уларга мос яшашимизда.

**Жон Ф. Кеведи (1917–1963),
АҚШнинг 35-президенти**

Бу китоб 28 та амалиётдан шундай тарзда ишлаб чиқилганки, сиз Шукроналикнинг Сеҳрли кучини қандай ишлатишни билиб оласиз ва сизнинг саломатлик, пул, иш ва муносабатларга боғлиқ кичик, катта истақларингизни ҳақиқатга айлантиради. Миннатдорлик муаммоларингиз ва салбий вазиятларингизни йўқотади.

Сиз ҳаётни ўзгартирувчи билимлар ҳақида ўқиганингизда маҳлиё бўлиб қоласиз, аммо амал қилмасангиз, ҳаётингизни ўзгартириши мумкин бўлган имкониятни қўлдан бой берасиз, яъни

Сеҳрли кучга эга билимлар бармогингиз орасидан оқиб кетади.

Бу юз бермаслиги учун сиз 28 кун давомида Шукроналик келтиришингиз керак, шунда у организмгиз ҳужайралари ва онг остингизга сингиб кетади. Шундагина у сизнинг ҳаётингизни доимий равишда ўзгартиради.

Амалиёт кетма-кет 28 кунга мўлжалланган. Бу эса Шукроналикни одатга ва турмуш тарзингизнинг янги усулига айлантиради. Кун давомида Шукроналик жалб этилган амалиёт, ҳаётингизга Сеҳрли кучнинг жуда тез, кун давомида келишини кафолатлашини кўрасиз!

Дастлабки 12 амалиёт Шукроналикнинг Сеҳрли кучини, сизда йўқ нарсага эмас, сиз ўтмишда олганингизга йўналтиради, нимага деганда, агар сиз бор нарсангизга ва олган нарсангизга Шукроналик келтирмасангиз, Сеҳрли куч ишламайди ва уни бошқа олмайсиз. Бу биринчи 12 амалиётда сиз Сеҳрли куч билан алоқа ўрнатасиз.

Кейинги 10 амалиётда Шукроналик кучини ўзингизнинг истагингиз, орзулар ва истаган нарсангизга йўналтиринг. Бу 10 амалиётда сиз ўз орзуларингизни амалга оширасиз ва ҳаётингиз сеҳрли тарзда ўзгариб кетади!

Охирги 6 амалиёт — бу умуман бошқа янги даражада, миннатдорлик танангиз ва ақлингизнинг ҳар бир ҳужайрасига сингдирилади. Сиз Шукроналикнинг Сеҳрли кучини қандай ишлатишни билиб оласиз ва кейинги ҳаётингиз давомида пайдо бўлиши мумкин бўлган истаган салбий вазият ёки ҳолатларни яхшилайсиз.

Сиз ўз тақвимингиздан махсус вақт қидиришингиз керак эмас, чунки ҳар бир амалиёт кун-

далик ҳаётингизга, хоҳ иш ёки дам олиш, байрамлар ёки таътил бўлса ҳам киритиш учун махсус ишлаб чиқилган. Шукроналик — сиз уни мўъжиза кетаётган жойингизгача олиб борасиз ва у ерда Сеҳрли куч ўзининг беназир вазифасини бажаради.

Агар сиз бир кунни қўйиб юборсангиз, тўплаган қувватни йўқотасиз. Амалиётингиз рисоладагидай бораётганлигига ишонч ҳосил қилиш учун (агар шубҳалансангиз) уч кунлик амалиётларни қайтадан такрорланг, яъни уч кун илгариги амалиётдан давом эттиринг.

Баъзи амалиётлар эрталаб учун мўлжалланган, бошқалари эса кун давомида, шунинг учун Шукроналикни тонг саҳардан бошланг. Баъзи амалиётларни тунда ўқиш зарур бўлади, нимага деганда у сиз уйғонган пайтдан бошланади. Баъзиларини кейинги куни, кечқурун уйқудан олдин ўқишингиз мумкин. Агар сиз бунни бажарсангиз ҳам, бари бир эрталаб бошқатдан бажаринг.

Агар сиз 28 кунлик курсга амал қилмоқчи бўлсангиз, хоҳласангиз уни ўзингизга мос кетмакетликда бажаринг. Сиз ҳаётингизда ўзига эътибор қаратадиган битта амалиётни танлашингиз, ёки нимани ўзгартирмоқчи, ёки яхшиламоқчи бўлсангиз уни 3 кун кетма-кет ёки кунора бир ҳафта давомида қўлланг. Шундай қилиб битта ёки иккита амалиётни бир ҳафта такрорланг, фарқи шундаки, бу сизнинг кўпроқ вақтингизни олади.

28 кундан сўнг.

28 кунлик амалиёт тугаганидан сўнг, сиз Сеҳрли кучни кучайтириш учун, масалан, саломатлигингиз ҳолатига қараб, ёки пул, ёки сиз ўз ор-

зунгиздаги ишга эга бўлишингиз, ёки ишда муваффақиятингизни ошириш учун ёки муносабатларни яхшилаш каби аниқ эҳтиёж пайдо бўлса, амалиётдан фойдаланишингиз мумкин. Ёки таваккалига Шукроналик амалиёти китобининг истаган варагини очишингиз ва қайси амалиёт бўлса, ўша сизга одат бўлиб қолиши, уни ўша куни бажаришингиз ва бу амалиётни кейин ҳам такрорлаб туришингиз керак.

28 кун тутаганида, амалиёт Сеҳрли кучини кучайтириш ва уни ҳаётдаги аниқ соҳаларда тезлаштириш учун комбинациялардан фойдаланишингиз мумкин.

Шукроналикда ортиқча зўр бериб юбориш мумкинми? Ҳеч қачон! Ҳаётингиз ҳаддан зиёд Сеҳрли кучга тўла бўлиши мумкинми? Наҳотки! Амалиётни яна ва яна такрорлайверинг, токи Шукроналик онгингизга сингиб кетиб, сизнинг феъл-атворингизга айлансин. 28 кундан сўнг сизнинг миангиз таъмирдан чиққан ва онг остингизга Шукроналик жойлашган бўлади, у ерда истаган вазиятда ақлга келган нарса юз бера бошлайди. Сиз ҳис этаётган Сеҳрли куч илҳомингиз бўлади. Нимага деганида, сиз Шукроналикни ўз одатий кунингизга жойлаштирдингиз, у ўзига тортадиган нарса ўйлаганингиздай бўлади!

Сизнинг орзуларингиз қандай?

Кўпгина Сеҳрли куч амалиётлари орзунгизни амалга оширишингиз учун ишлаб чиқилган. Шу боис сиз нима исташингиз ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлишингиз керак.

Компьютер ёнига ўтиринг ёки қўлингизга ручка-қогоз олинг ва ҳаётингизнинг ҳар бир соҳа-

сида, сиз ҳақиқатан нима исташингизни рўйхат қилиб чиқинг. Ҳар бир деталени: ким билан бўлмоқчисиз, ҳаётингизда нима қилмоқчисиз, нимага эга бўлмоқчисиз — ўз муносабатларингизда, мартабангизда, молияда, соғлиқда ва муҳим бўлган ҳар бир соҳада ўйлаб кўринг. Аниқ ва батафсил, сизга ёқадиганидек бўлсин, аммо ёдингизда бўлсин, сизнинг вазифангиз, шунчаки сиз истаган нарсани санаб ўтиш, қандай олмоқчилигингиз эмас. Улар Шукроналик Сеҳрли кучидан қандай фойдаланишингизга қараб берилади.

Агарда яхшироқ ишни ёки ўз орзунгиздаги ишни истасангиз, бу ишда бўлиши керак бўлган ҳамма нарса ҳақида ўйланг. Сизга муҳим бўлган нарсалар, сиз қилмоқчи бўлган ишининг тури, иш пайтида ўзингизни қандай ҳис қилмоқчилигингизни ўйланг. Сиз ишламоқчи бўлган компания, бирга ишлайдиган одамлар, ишингиз қаерда жойлашган, неча соат ишламоқчисиз, ўйлаб кўриб, батафсил ёзинг.

Агарда сизга болаларингиз таълим олишлари учун пул керак бўлса, таълим деталарини ўйланг, шу жумладан болаларингиз қайси мактабга боришини истайсиз, қанча маблағ китобларга, озиқ-овқат маҳсулотларига, кийим ва транспортга кетишини ўйлаб, қанча пул кераклигини аниқ билинг.

Агар сиз саёҳат қилмоқчи бўлсангиз, бормоқчи бўлган мамлакатларингиз деталарини ёзинг. Қанча вақт, нимани кўрмоқчисиз ва нима қилмоқчисиз, қаерда тўхтамоқчисиз ва саёҳат учун маблағ.

Агар сиз идеал шерик истасангиз, у қандай одам бўлиши кераклиги ҳақида барча деталарни

ёзиб чиқинг. Агар сиз муносабатларни яхшиламоқчи бўлсангиз, қайси муносабатларни яхшиламоқчи эканлигингиз ва улардан нимани иштаингизни ёзинг.

Агар сиз соғлом бўлишни ёки организмгингиз аҳволини яхшиламоқчи бўлсангиз, сиз нимани яхшиламоқчилигингизни ёзинг.

Агар сиз орзунгиздаги уйни ёзмоқчи бўлсангиз, ҳар бир хонадаги жиҳозларни хонама-хона санаб батафсил ёзинг. Агар сиз истаган аниқ жиҳозлар бор бўлса, сананг: автомобиль, кийим ёки техника — барчасини ёзинг.

Агар бирор нарсага эришмоқчи бўлсангиз, масалан, имтиҳонларни топшириш, даража олиш, спортдаги мақсадлар, мусиқадаги, шифокорликда, ёзувчилик, актёрлик, ўқиш ва тижоратда ёки қаердадир — рўйхат тузинг — уларни ёзиб қўйинг.

Мен ўз орзуларингиз рўйхатини қатъий тавсия қиламан. Унга майда ва катта нарсаларни, бугунги, эртанги кундан, ойдан, йилдан нима иштаингизни ёзинг. Яна кўпроқ нарсаларни ўйлаб топсангиз, рўйхатингизга қўшиб қўйинг, нарсани олишингиз билан рўйхатдан ўчиринг. Рўйхат тузишнинг энг оддий усули — уни тоифаларга бўлинг:

Саломатлик ва тана.

Молия.

Муносабатлар.

Шахсий характердаги истаklar.

Моддий-мулкий нарсалар.

Сўнг ўз истаklarингизни шунчаки қўшиб қўйинг.

Сиз, ўз ҳаётингизни ўзгартирмоқчи ёки келажакда энг қизиқарли ва мароқли саргузаштни бошламоқчи бўлсангиз, Шукроналик кучини аниқ йўналтиринг.

Мен тақдиримга Шукрона ни болашим билан ҳаётим бошқача тус олди.

**Ваил Нельсон (1933),
қўшиқчи, қўшиқлар муаллифи**

Сиз ўз Шукроналикларингизни бирор нарсага билдираётганингизда уни эслаб қолишингиз кераклиги ҳақида гапиришганини эшитгандирсиз. Аммо сиз, эҳтимол, тушунмагандирсиз, Шукроналик амалиётингиз Сеҳрли кучи қачондир ҳаётингизни ўзгартириб юборишини билмассиз!

Сиз қанчалик кам бўлса-да, бор нарсангизга Шукроналик келтирган вақтингизда, сиз унинг бирданига ошиб кетишини кўрасиз. Агар сиз озгина бўлса ҳам бор пулингизга миннатдорлик билдирсангиз, сиз уларнинг мўъжизавий тарзда кўпайиб кетганини кўрасиз. Агарда сиз муносабатлар учун, ҳатто улар ҳавас қилгудек бўлмаса ҳам миннатдор бўлсангиз, унинг яхшиланганини кўрасиз. Агар сиз бор бўлган ишингиз учун, ҳатто ўз орзунгиздаги иш бўлмаса ҳам миннатдор бўлсангиз, улар ўзгаради, ишингиз яна ва яна ёқа бошлайди, ишлашингиз учун ҳамма имкониятлар пайдо бўлади.

Тескари томони, агар биз Шукроналикни ҳисобламасак, биз беҳосдан салбий нарсалар ҳисоби тузоғига тушиб қоламиз. Биз ёмон нарсаларни гапираётганимизда ҳам, танқид қилаётганимизда ҳам, одамларнинг айбини қидираётганда ҳам,

биз навбат кутиш, пул етмаслиги ёки об-ҳаводан шикоят қилганимизда ҳам бизда бўлмаган нарсаларга норозилик билдираётганимиз ҳисобини оламиз. Биз салбий нарсаларни ҳисоблаганимизда, улар ҳам ошади, ҳар бир салбий дақиқада биз унинг йўлидаги Шукроналикни йўқ қиламиз. Мен иккала томонни ҳисоблардим — миннатдорлик ва салбий нарсаларни — шуни ишонтириб айтаманки, Шукроналикни ҳисоблаш бизнинг ҳаётимизда тўкин-сочинлик бўлишининг ягона усулидир.

Сизнинг миннатдорлигингизни ҳисоблаётган вақтда ютқазганингиз, ўз муаммоларингизни ҳисоблаётганингизда миннатдорликни йўқотгандан кўра яхшироқдир.

*Малтба Д.Бибкок (1858–1901),
ёзувчи ва руҳоний*

Биринчи иш эрталаб ёки кун бошида сиз қачон қила олсангиз, ўз Шукроналикларингизни ҳисобланг. Сиз рўйхатни қўлингизда ёзишингиз ёки компьютерга киритсангиз ҳам бўлаверади ёки дафтар ё журнал юритинг ва ҳамма миннатдорликларингиз рўйхатини бир жойда сақланг. Бугун, ўз ҳаётингизда Шукроналик келтирган оддий ўнта миннатдорлигингиз рўйхатини қилинг.

Эйнштейн миннатдорлик билдирганида миннатдор бўлаётган нарса ҳақида ўйларди. Сиз аниқ нарсаларга — одам ва вазиятга миннатдор бўлаётганингиз ҳақида ўйлаётганингизда, нима учун у аниқ нарсалар — одамлар ва вазият учун миннатдорлигингизни ўйласангиз, миннатдорликни чуқурроқ ҳис қиласиз. Ёдингизда бўлсин, миннатдорлик Сеҳрли кучи сизнинг ҳиссиётларингиз

чуқурлиги билан мос равишда келади. Шундай тарзда, рўйхатингиз ҳар бир бандида нима учун миннатдорлигингиз сабабини ёзиб қўйинг.

Мана рўйхатни ёзиш учун баъзи бир фикрлар: Мен _____ (нима учун?) жуда миннатдорман.

Мен шундай бахтли ва миннатдорманки, _____ (нимага?)

Нимага деганда, _____ Мен сиздан чин дилдан миннатдорман (нима учун?) _____

Чин қалбимдан раҳмат! Нимага деганда, _____

Сиз ўз рўйхатингизни 10 та миннатдорликда тўхтатганингиздан сўнг, ҳар бирини ичингизда ёки овоз чиқариб ўқинг. Ҳар бир миннатдорликнинг охирига келганингизда Сеҳрли куч сўзини уч марта айтинг: “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман!” Имкон борича миннатдорликни кўпроқ айтинг.

Сиз ўзингиз миннатдорлигингизни кўпроқ ҳис қилишингиз учун Коинот, Оллоҳ, Руҳ, меҳрга, ҳаётга бўлган ишончингизга ёки сизни тортаётган Сеҳрли кучдан миннатдор бўлинг. Бевосита кимгадир ёки нимагадир миннатдор бўлсангиз, уни кўпроқ ҳис қиласиз ва сизнинг миннатдорлигингиз кўпроқ куч тўплайди, сизга янаям каттароқ Сеҳрли куч яратади.

Мана нима учун қадимги ва илк маданиятлар ўз миннатдорлигини билдириш учун Қуёш каби тимсолларни танлашган. Шунчаки улар жисмоний тимсоллар ёрдамида барча неъматларни тасаввур қилишган ва ўзларида кўпроқ миннатдорликни

ҳис қилишлари учун шу тимсолга диққатларини жамлашган.

Сизнинг миннатдорлик амалиётингиз ҳаётингизни ўзгартиришингиз учун шу даражада оддийки ва шу даражада қудратлики, мен миннатдор бўлган 10 та нарсангиз устига 27 кун давомида қўшишда давом этишингизни истайман. Балки сиз 10 та миннатдор бўлган нарсаларни қийин деб ўйлаган бўлсангиз, бу ҳақида қанчалик кўп ўйласангиз, шунчалик сиз кўп марта миннатдор бўлишингиз кераклигини биласиз. Ўз ҳаётингизга диққат билан қаранг — сиз ҳар куни шунча кўп оласиз ва олишда давом этасиз. Ҳақиқатан, миннатдор бўлиш мумкин бўлган нарсалар кўп.

Сиз ўз уйингиз, оилангиз, дўстларингиз, ишингиз, уй ҳайвонларидан миннатдор бўлишингиз мумкин. Сиз қуёш, сув, ичаётган нарсага, овқат ва нафас олаётган ҳавога... Уларнинг биттаси бўлмаса яшай олмасдингиз. Сиз дарахтларга, ҳайвонларга, уммонга, қушларга, гуллар, ўсимликларга зангори осмонга, ёмғир ва юдузларга, Ойга ва бизнинг ажойиб сайёрамиз — Ерга миннатдор бўлишингиз мумкин.

Сиз беш сезгингизга — кўраётган кўзларингиз, эшитаётган қулоқларингизга, оғзингизга мазаларни, бурун ҳидларни ажрата олгани учун, тери сезишга имкон бергани учун миннатдор бўлинг. Сиз оёқларингиз юргани, қўлларингиз ишлагани, овозингиз ўзингизни ифода этишга ва бошқалар билан мулоқот қилишга имкон бергани учун миннатдор бўлишингиз мумкин. Ақл шундай кенг қамровлики, унинг анлаганини барча компьютер тизими қамрай олмайди.

Сиз миннатдор бўлишингиз мумкин бўлган, асосий йўналишларини эслатадиган буюмлар рўй-

лати: бунга сиз истаган, сизга ҳозир муҳим ва бу ерда йўқларини қўшишингиз мумкин.

Миннатдорлик учун Сеҳрли куч йўналишлари:

1. Саломатлик ва тан.
2. Иш ва муваффақият.
3. Пуллар.
4. Муносабатлар.
5. Бахт.
6. Муҳаббат.
7. Ер, ҳаво, сув ва Қуёш сайёраси ва ҳ.к.
8. Моддий буюмлар ва хизматлар.
9. Истаган буюм (сизнинг танловингиз).

Сиз миннатдорлик ҳисоботини ўтказганингиздан сўнг ўзингизни анча яхши ва бахтлироқ ҳис қилишингиз керак, сиз ўзингизни қанчалик яхши ҳис қилсангиз — бу миннатдорлик туйғунгиз меъёридир.

Қанчалик кўпроқ миннатдор бўлсангиз, ўзингизни шунчалик яхши ҳис қиласиз ва шунчалик тез ҳаётингиз ўзгара бошлайди. Баъзида сиз ўзингизни дарров яхши ҳис қиласиз, баъзида кўпроқ вақт кетади.

Аммо агар сиз ўз миннатдорлик ҳисоботини олиб боришда мунтазам давом этсангиз, унда сиз одатда ўзингиз ҳис қилгандан янада кўпроқ фарқни сезасиз ва мўъжизаларга эътибор бера бошлайсиз.

Сеҳрли куч эслатмаси

Сеҳрли куч сўзларини эрталаб, кун бўйи айтишни унутманг, эрта келмасидан сиз бирорта аниқ ишни бажаришингиз керак.

1-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Шукроналик келтириш тартиби:

1. Эрталаб, уйғонишингиз билан дарров ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарсани сананг.

2. Нимага сиз улардан миннатдорсиз?

3. Рўйхатга қайтинг, уни ичингизда ва овоз чиқариб ўқинг. Сиз ҳар сафар Миннатдорликнинг охирига етиб борганингизда Сеҳрли куч сўзларини айтинг: “Шукрона келтираман, Шукрона келтираман, Шукрона келтираман!” ва унинг учун қанча имконияти бўлса шунча такрорлаб, миннатдорликни ҳис қилинг.

4. Ҳар куни эрталаб биринчи 3 қадамда Сеҳрли куч сўзларини айтинг, кейинги 27 кун давомида буни такрорланг.

5. Эртанги Сеҳрли куч сўзларини ўқинг.

Сизнинг ҳозирги миннатдорлигингиз таъсири ўтмишдаги бахтсизликларингиздан кўпроқ.

Чарльз Диккенс (1812–1870),

ёзувчи

Баъзи бир Сеҳрли куч амалиёти одатга айланиши учун бир неча кун давомида диққатни жамлаш керак. Миннатдор бўлиш зарурлигини эслатадиган ҳамма нарса, сизнинг ҳаётингизни олтинга айлантиради ва бу амалиёт уни қандай қилишни ўргатади.

Ли Брауэр “Сир” китоби ва фильмида ўлаётган боланинг отаси ўглининг соғлиги учун миннатдорлик билдиришга “Шукроналик тошлари”дан фойдаланганини ҳикоя қилади. Шукроналик тошлари бутун дунёда ўз таъсирини кўрсатгандан бе-

ри, кўп одамлар, уларни турли мақсадларда: пул учун, даволаниш учун, бахт учун ишлатишади.

Энг аввалига тошча топинг. Кичкина, кафтингизга қўйиб, мушт тугишингизга осон бўлсин. Силлиқ, учи тўмтоқ, огир бўлмаган, қўлингизда ушлаб турганингизда, ўзингизни яхши ҳис қиладиганини топинг.

Сиз “Сеҳрли куч тоши”ни ўз боғингиздан ёки дарё, сой, уммондан ёки уни паркдан ҳам топишингиз мумкин. Агар сиз у жойларнинг ёнига йўлай олмасангиз, унда дўстларингиз, қўшни ва танишларингиздан сўранг. Сиз ҳатто қимматбаҳо тош ёки сизда бор тошни олиб, “Сеҳрли куч тоши” сифатида ишлатишингиз мумкин.

Сиз “Сеҳрли куч тоши”ни топганингизда, уни ухлайдиган хонангизга, кўзингиз тушадиган жойга қўйинг. Сиз ётганингизда “Сеҳрли куч тоши”ни бемалол кўришингиз учун жой бўшатиңг. Агар сиз будильникдан фойдалансангиз, унинг ёнига қўйинг.

Кечқурун ухлагани ётганингизда, “Сеҳрли куч тоши”ни кафтингизга олинг ва уни мушт қилиб сиқинг. Хотиржам, сиз билан бугун юз берган ҳамма яхши нарсаларни эсланг ва миннатдор бўлишингиз мумкин бўлган энг яхшисини топинг. Топганингиздан сўнг, юз берган энг яхшисига, Сеҳрли куч сўзи — Миннатдорман сўзини айтинг.

“Сеҳрли куч тоши”ни олган жойингизга қўйинг.

Ҳар куни кечқурун кейинги 26 кун давомида ҳам бу амалиётни такрорланг. Ухлашдан олдин сиз ўтган кунингизни кўз ўнгиздан ўтказинг ва яхши нарсаларни эсланг. Ўзингизнинг “Сеҳрли куч тоши”ингизни қўлингизда ушлаб қанча им-

кони бўлса, шунча Шукрона келтиринг ва “Миннатдорман” денг.

Тошдан фойдаланиш жуда оддий нарсадай кўринади, аммо бу миннатдорлик туфайли сиз юз берадиган чиндан ҳам ажойиб нарсаларни кўрасиз.

Сиз кун давомида яхшироқ нарсага қараганингизда, кўп яхши нарсаларни эслайсиз; излаш ва “яхши” нарсани қабул қилиш жараёнида, сиз Шукроналик келтириш мумкин бўлган кўп нарсалар ҳақида ўйлай бошлайсиз.

Бу Шукроналик билан ухлашга ётиб, Шукроналик туйғуси билан уйғонишни таъминлайди.

Сизнинг Шукроналикларингиз ва “Сеҳрли куч тоши” кунингизни миннатдорлик туйғуси билан бошлаб, уни миннатдорлик билан тугатишингизга кафолат бўлади. Ҳақиқатан ҳам улар шу қадар қудратлики, бир неча ойда бутун ҳаётингизни ўзгартириб юборади.

Бу китобдаги Сеҳрли куч амалиёти ҳаётингизни даражада тез ўзгартириб юборади, ҳозир хаёлингизга келтира олмайсиз. Чунки Шукроналик магнит бўлиб, кўпроқ миннатдорлик келтирадиган нарсаларни жалб қилади. 28 кун давомидаги миннатдорлик Шукроналикнинг магнит кучини кучайтиради. Агар сиз етарли миннатдорлик кучига эга бўлсангиз, Сеҳрли кучдек автоматик равишда сизга керак бўлган ва истаган ҳамма нарсани тортиб оласиз.

Сеҳрли куч эслатмаси

Албатта эртанги кун амалиёт билан бугундан бошлаб танишинг, шундай экан, бошлашдан ол-

дин, бир неча расмларни йигишингиз керак бўлади.

2-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Тошнинг Сеҳрли кучи.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. “Сеҳрли куч тоши”ни каравотингиз ёнига қўйинг.

3. Уйқудан олдин “Сеҳрли куч тоши”ни олинг, қўлингизда сиқиб туринг ва бугун сиз билан юз берган яхши воқеани эсланг.

4. “Миннатдорман” Сеҳрли куч сўзини бугун сиз билан бўлган энг яхши нарса учун айтинг.

5. Бу “Сеҳрли куч тоши” амалиётини кейинги 26 кунда ҳам такрорланг.

6. Сеҳрли куч амалиётини эртанги кун учун ўқинг.

Сиз ўзингизни Ердаги ягона инсон деб ўйланг — сизда бирон-бир эзгу ишни бажаришингизга истак пайдо бўлсин.

Агар уни ҳеч ким кўрмаса, расм чизишининг нима кераги бор? Муסיқани эшитадиган одам бўлмаса, уни ёзгандан нима маъно? Агар ҳеч ким фойдаланмаса, ихтиро қилишининг нима кераги бор?

Сиз бошқа жойларда, ҳозирги аҳволда қолсангиз, кўчиб юришдан нима фойда? У ерда ҳам ҳузур, фароғат ва ҳаёт қувончи бўлмайди.

Бошқа одамлар билан мулоқот ва муомала ҳаётга мазмун, мақсад ва хурсандчилик бағишлайди. Шунинг учун сизнинг муносабатларингиз ҳаётингизга бошқа ҳамма нарсадан кўра кўпроқ таъсир қилади. Сиз орзу қилган ҳаётга эришиш учун, муносабатларингиз ҳаётингизга ҳозирнинг ўзида таъсир кўрсатишини англашингиз жуда муҳим аҳамиятга эга, улар ҳаётингизни мўъжизавий ўзгартирувчи қудратли кучдир.

Бугун фан ўтмишдаги буюк донишмандлар донолигини тасдиқлайди, илмий тадқиқодлар Шукрона келтирадиган оила ва дўстлари билан қалин муносабатда бўлишини ва ҳурмат қозонишини кўрсатади.

Аммо тадқиқотларнинг ажойиб статистикаси бир одамнинг бошқа одам устидан фикран ёки оғзаки шикоят қилиши, кейин унинг муносабатлар равнақ топиши учун 10 марта Шукроналик келтириши керак.

Агар ҳар бир шикоятга 10 та миннатдорлик айтилмаса, муносабатлар ёмонлашади, агар муносабат — никоҳ бўлса, бу кўпроқ ажрашиш билан тугаши мумкин.

Миннатдорлик муносабатларни нафақат равнақ топтиради, агар сиз истаган муносабатлар учун ўз миннатдорлигингизни кўпайтирсангиз, бахт ва яхши нарсаларни Сеҳрли куч таъсирида шунча кўп оласиз. Муносабатлар учун Миннатдорлик нафақат муносабатларни ўзгартиради, сизни ҳам ўзгартиради. Сизнинг темпераментингиз қандай бўлиши муҳим эмас, миннатдорлик сизга

кўпроқ сабр-тоқат, фаҳмлаш, раҳмдиллик ва меҳрибонликни беради ва сизни шу даражада кўкка кўтарадикки, ҳатто сиз ўзингизни танимайсиз.

Муносабатлардаги ғазабланиш ва шикоятлар, агар сиз бошқа одамдан самимий миннатдор бўлсангиз йўқолади, сиз унда ҳеч нарсани ўзгартиришни истамайсиз. Сиз танқид, шикоят қилмайсиз ёки айбламайсиз, чунки яхши нарсаларга миннатдорлик билан жуда ҳам банд бўласиз. Ҳақиқатан ҳам сиз ҳатто шикоят қилиш мумкин бўлган нарсаларни кўрмайсиз.

Қимматли нарсаларни ўзимизнинг юрагимиз билан англаганимизда, биз тирикмиз, дейишимиз мумкин.

**Тортон Уайлдер (1897–1975),
ёзувчи ва драматург**

Сўзлар жуда қудратли, шунинг учун одамнинг устидан шикоят қилаётганингизда, аслида ўзингизга зарар келтирасиз. Сиз қийналасиз. Тортиш қонунига биноан бошқа одам ҳақида гапирган ва ўйлаган нарсаларни ўзингизга тортасиз. Буюк донишмандлар ва устозлар, шунинг учун миннатдор бўл дейишган. Улар бу ҳаётда ўсиш учун бошқалардан кўпроқ миннатдор бўлиш кераклигини билишган.

Агар атрофингиздаги ҳар бир одам “Мен сени, худди сен мени яхши кўрганингдек, яхши кўраман” деса, сиз ўзингизни қандай ҳис қилардингиз?

Бугун Сеҳрли куч амалиёти қуйидагида намоён бўлади — Сиз одамларга, худди улар каби миннатдор бўлишингизда! Ҳаттоки, ҳозир сизнинг

муносабатларингиз яхши бўлса ҳам, бу амалиёт туфайли, у ўз ажойиблигини кўпайтиради.

Сиз бирор одамда миннатдорлик учун сабаб топсангиз, бу миннатдорлик Сеҳрли кучи билан ўзига тортади ва сизнинг муносабатларингиз мустаҳкамланишини, тўлақонлироқ бўлишини таъминлайди.

Шукроналик учун яқинларингиз билан 3 та муносабатни танланг. Масалан, хотинингиз ёки дўстингиз, шеригингиз ва синглингизни танланг. Энг яхши дўстингиз, бувингиз ва амакингизни танлашингиз мумкин. Унинг расмини олинг, суратга бирга тушган бўлишингиз ёки ёлғиз бўлиши мумкин.

Сиз 3 та муносабатни ва суратларни танлаганингиздан сўнг, Сеҳрли кучга тайёр бўласиз. Ўтиринг ва сиз ўша одамдан нима учун кўпроқ миннатдор эканлигингиз ҳақида ўйланг. У нима си билан сизга кўпроқ ёқади? Унинг қандай яхши жиҳатлари бор? Сиз улардан бардоши, эшитишни билиши, қобилияти ва кучи, соғлом фикри, донолиги, кулгиси, кўзлари ёки меҳрли қалби учун миннатдор бўлишингиз мумкин. У билан биргаликда бажарадиган ишингиз ёки у киши сиз ҳақингизда ғамхўрлик қилган даврини эсланг ва шунинг учун миннатдор бўлинг.

Сиз нима учун ўша одамдан миннатдорлигингиз ҳақида бир оз вақт ўйлаганингиздан сўнг, унинг суратини ўз олдингизга қўйинг, ручка ва блокнот олинг ёки компьютерга жуда Шукроналик келтирган 5 нарсани ёзинг. 5 та нарсдан иборат рўйхатни ёзишни бошлашингиз билан одамнинг суратига қаранг, ҳар бир гапни Сеҳрли куч сўзи-

дан бошланг: “Миннатдорман”. Одамнинг исми-ни, сўнг нима учун миннатдорлигингизни ёзинг.

Шукрона келтираман (исми ва нима учун?)

Масалан, “Жон мени доим кулишга мажбур қилгани учун Шукроналик келтираман”, “Онамга мени коллежда қувватлагани учун Шукроналик келтираман”.

Ҳар бир одам учун 5 та нарсдан иборат рўйхатни тугатганингиздан сўнг Сеҳрли куч амалиётини шундай бошланг: суратларни олинг ва уларни кўпроқ кўринадиган жойга қўйинг. Одамдан миннатдор бўлганингизда Сеҳрли куч сўзларини айтинг: “Сендан миннатдорман” ва одамнинг исмини айтинг: Холидан миннатдорман.

Агар сиз кўп сафарда бўлсангиз, суратни ўзингиз билан чўнтагингиз ёки сумкангизда олиб юринг, унга кунида камида 3 марта қарашни унутманг ва ўша амалиётни қайтаринг.

Сиз ҳозир, Сеҳрли кучдан ўзингизнинг муносабатларингизни Сеҳрли кучга айлантириш учун қандай фойдаланишни биласиз. Берилган вазифа китобнинг мақсади бўлмаса ҳам, сиз бу ажойиб амалиётдан ҳамма муносабатларингизни Сеҳрли кучга айлантириш учун ҳар куни фойдаланинг.

3-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч муносабатлари.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик кел-

тираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Яқинларингиз билан 3 муносабатни танланг ва ҳар бирининг суратини топинг.

3. Суратларни рўпарангизга қўйинг ва бу одамдан миннатдорликнинг 5 сабабини дафтар ёки компьютерингизга ёзинг.

4. Ҳар бир гапни Сеҳрли куч сўзи — “Шукроналик келтираман”дан бошланг ва ўша инсон исмини, нима учун миннатдорлигингизни киритинг.

5. Бу 3 та суратни ўзингиз билан олиб юринг ёки уни кўпроқ кўрадиган жойга илиб қўйинг. Суратга камида уч марта қаранг ва бу одамни Сеҳрли кучнинг “Шукроналик келтираман” сўзи билан миннатдорлик билдиринг ва исмини айтинг: “... сендан миннатдорман”.

6. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизга олинг ва Сеҳрли куч — “Миннатдорман” сўзини кун давомидаги энг яхши нарсалар учун айтинг.

Саломатлик — бебаҳо бойлик.

Виргил (э. а. 70–19),

римлик шoir

Саломатлик — ҳаётимиздаги энг қадрли нарса, биз эга бўлган нарсаларнинг ҳаммасидан кўра қимматлироқ. Кўпчилигимиз уни йўқотгандан кейин саломатлигимиз қадрига етамыз. Италиян мақолида саломатлик ҳақида: “Саломатлиги яхши одам — ўзи бу ҳақида билмаса ҳам, бадавлат одам”, деб ҳаққоний таърифланган. Биз соғлигимизда ўз саломатлигимиз тўғрисида кам ўйлаймиз; бу сўзларнинг чин эканини шамоллаганда ёки грип

бўлганингизда ва бошингиз ёстиққа етганида биласиз. Сиз ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, ўша кўзларда сизга бошқаси муҳим эмас, фақат соғлигим тикланса бўлди деб ўйлайсиз.

Саломатлик — бу сиз ҳар куни олган ва олишни давом эттираётган ҳаёт тухфаси. Унга қўшимчасига биз соғлом бўлиш учун ҳаммасини қиламиз, биз соғлигимиз учун Шукрона келтиришимиз ва кўпроқ соғлиқ олишимиз керак!

Ёдда тутинг:

“Ким шукур қилса (саломатлиги учун), унга кўпайиши берилган. Ким ношукур бўлса, (саломатлиги учун) боридан ҳам айрилади”.

Балки баъзи одамлар соғлом турмуш кечириса ҳам, бари бир улар саломатликларини йўқотишда давом этавериши ҳақида биларсиз. Саломатлик учун Шукроналик келтиринг, эвазига соғломлик оласиз. Сиз саломатлигингиз учун миннатдор бўлсангиз, фақатгина унинг ҳаётий кучини сақлаб қолмай, балки ҳаракатга ҳам келтирасиз. Сеҳрли куч орқали ўзингизга саломатлик оқимини кучайтирасиз. Шунингдек, сизнинг саломатлигингиз яхшилаётганини сезасиз. Ўзингизни ёмон ҳис қилиш, оғриқлар, чандиқлар ва куйишлар — танангиздан Сеҳрли куч туфайли йўқола бошлайди ва сизнинг энергиянгиз, ҳаётий кучингиз, бахтингиз сезиларли кўпаяди.

Сиз кейинги амалиётдан саломатлик учун Шукроналик келтиришдан ўзингизнинг кўриш, эшитиш ва бошқа сезиларни тананинг кўпгина функциялари билан биргаликда яхшилашни билиб оласиз. Бу Сеҳрли кучдек юз беради!

Шукроналик — вакцина, зидди заҳар ва антисептик.

Жон Геяи Жоветт (1864–1923),
ёзувчи

Саломатлик учун Шукроналик сизнинг саломатлигингиз Сеҳрли куч тарзида ўзгаришининг аниқ даражаси, ношукурлик унинг камайиш даражаси.

Саломатликнинг пасайиши сизнинг қувватингиз, ҳаёт кучингиз, иммун тизими, фикрлар тиниқлиги, танангиз, мия ва бошқа функцияларингизни заифлаштиради.

Саломатлик учун Шукроналик келтириш сизга кўпроқ соғлиқ беради ва шу вақтнинг ўзида тана ва ақлнинг стресс ҳамда зўриқиши олдини олади. Илмий тадқиқотлар стресс ва зўриқишлар кўп касаликлар асосида ётишини кўрсатади.

Тадқиқотлар Шукроналик келтирадиган одамлар тезроқ соғайишини ва 7 йил кўпроқ умр кўрганлигини таъкидлайди.

Сиз ўзингизнинг саломатлик даражангизни баҳолашингиз мумкин ва бу баҳо унинг учун сизнинг миннатдорлик баҳоингиз бўлади. Ҳар куни сиз ўзингизни ажойиб сезишингиз керак. Агар сиз ўзингизни огир сезсангиз ёки юриш учун куч ишлатсангиз, ё ўзингизнинг реал ёшингиздан ёшроқ ҳис этмасангиз, унда саломатлигингиз заиф экан. Бундай яшаш қобилияти йўқолишининг асосий сабаби Шукроналикнинг бўлмаслигидир.

Аммо бу тезда ўзгаради, чунки сиз тана учун Шукроналикнинг Сеҳрли кучини қўлламоқдасиз.

Тана саломатлиги учун Сеҳрли куч амалиётини кейинги параграфларда ўқишингиз мумкин. Ало-

қида тана қисмлари учун таъкидларни ўқиб бўл-
гач, кўзларингизни юминг ва фикран курсивда
ёзилган сўзларни, худди ўша тана қисмига Шу-
кроналик бераётганингизни ҳис қилиб ўқинг.
Ўдингизда бўлсин, сиз нима учун миннатдорли-
гингизни ўйласангиз, Шукроналикни кучайти-
расиз, уни чуқурроқ ҳис қиласиз, тезда танангиз
ўзгаргани натижасини кўрасиз.

Ўз оёқларингиз ҳаётдаги асосий транспорт во-
ситаси эканлиги ҳақида ўйланг. Оёқларингиз би-
лан барча қиладиган ишларингиз ҳақида ўйланг.
Турганингиздаги мувозанат, ўтириш, машқ бажар-
иш, рақс тушиш, кўтарилиш, автомобиль ҳай-
даш, ҳаммасидан олдин пиёда юришни ўйланг.

Сизнинг оёқларингиз уйда юришга ва ҳовлида
сайр қилишга, музлаткичга қараш ҳамда автомо-
биль олдига бориш, кўчалар бўйлаб дўконларни
айланиш имконини беради. Бунинг учун оёқла-
рингиздан миннатдор бўлинг ва унга эътиборли
бўлинг.

Қўлларингиз билан бажарадиган кўп ишлар
ҳақида; у билан кўтариш ва бир вақтнинг ўзи-
да ушлаш мумкинлиги ҳақида ўйланг. Сизнинг
қўлларингиз — ҳаётингиздаги асосий иш қуро-
ли, улардан доимо, кун давомида фойдаланасиз.
Сизнинг қўлларингиз ёзиш, овқатланиш, телефон
ёки компьютердан фойдаланиш, душ, кийиниш,
ҳожатга бориш, нарсани кўтариш, уни ушлаш ва
ўзингиз учун бошқа нарсаларни бажариш учун
керак. Қўлсиз биз бошқа одамларга қарам бўлиб
қолардик. Қўлларингиз ва бармоқларингизга Шу-
кроналик келтираман денг!

Ўзингизнинг ажойиб туйғуларингиз ҳақида
ўйланг. Сизнинг маза билиш туйғуларингиз —

овқатланаётганингиз ёки нимадир ичаётганингизда шундай лаззат беради, шамоллаб қолганингизда еган ва ичганларингиз мазасини билмайсиз. *Ўзингизнинг ажойиб таъм билиш сезгингизга Шукроналик билдиринг!*

Ҳид билиш орқали ҳаётнинг ажиб ифорларини сезасиз: гуллар, атир, тоза чойшаб, овқат, қиш тунидаги олов ҳиди, ёз ҳавоси, ўтлар ҳиди, ёмгирдан кейин ер ҳиди. *Ўзингизнинг ажойиб ҳид билиш қобилиятингиз учун Шукроналик келтираман денг!*

Агар сизда сезиш ҳиссиёти бўлмаганида эди, ҳеч қачон иссиқни совуқдан, юмшоқни қаттиқдан ёки силиқдан гадир-будурни ажрата олмасдингиз. Сиз ҳеч қачон жисмни ҳис қилолмас ёки уни ололмасдингиз. Сизнинг сезиш туйғунгиз, ўз яқинларингизга тегиш, уларни қучоқлаш ёки қўлингизга қўлини қўйган бошқа одамни ҳис қилишингизга имкон беради. Булар эса ҳаётнинг энг қадрли нарсаларидир. *Сезгиларим учун Шукрона келтираман денг!*

Кўзингиз мўъжизаси ҳақида ўйланг, улар яқинларингиз ва дўстларингизнинг юзини кўриш, китоб, газеталар, хатлар ўқиш, телевизор, табиат гўзаллигини, энг асосийси ҳаёт йўлини кўриш имконини беради. Шунчаки кўзларингизни бойлаб олинг-да, бир соат давомида одатий ишларингизни бажаринг ва ўз кўзларингизнинг қадрига ета бошлайсиз. *Кўзларимга ҳамма нарсани кўриш имконини бергани учун Шукроналик келтираман денг.*

Қулоқларингиз ҳақида ўйланг, ўзингиз ва бошқа одамларнинг овозини эшитганингиз туфайли улар билан гаплаша олишингизни ўйланг. Қулоқ-

ларингиз ва эшитишингиз бўлмаганида сиз телефонда гаплаша олмасдингиз, муסיқа, радио эшитмасдингиз. Яқинларингиз билан гаплаша олмасдингиз ёки атрофингиздаги ажойиб овозларни тингламасдингиз. *Эшитганим учун Шукроналик келтираман денг!*

Сизнинг сезгиларингиздан, бир сонияда бутун сезги аъзоларингиздан келаётган миллиондан кўпроқ ахборотларни қайта ишлайдиган миясиз фойдаланиб бўлмайди. Ҳақиқатан сизнинг миянгиз ҳаёт мазмунини кўриш ва тажриба тўплашга имкон беради ва дунёда унинг ўрнини босадиган компьютер йўқ. *Ўзимнинг миямга ва ақлимга Шукроналик келтираман денг.*

Триллионлаб ҳужайралар тўхтовсиз 24 соат давомида, ҳафтада 7 кун сизнинг саломатлигингиз, танангиз ва ҳаётингиз устида қайгуриб ишлайди. *Ҳужайраларингизга Миннатдорлик билдиринг!*

Танангизнинг организм фаолиятини қувватлаб тургани, улар автоматик тарзда ишлаётгани ҳақида ҳам ўйлашингизни айтинг. *Аъло ишларингиз учун Шукроналик келтираман денг!*

Аммо бу тизимдаги функциялар ёки танадаги бошқа органларнинг энг ажойиби — Юрак!

Сўнг қогоз варағи олинг ва унга йирик ҳарфлар билан:

Саломатлик тухфаси мени тирик сақлайди, деб ёзинг.

Бу карточкани ўзингиз билан олинг ёки уни кўринарли, сиз кўп кўрадиган жойга қўйинг. Агар стол олдида иш қилсангиз, рўпарага қўйинг. Агар ҳайдовчи бўлсангиз, автомобилнинг кўринарли жойига қўйинг. Кўп вақтингизни уйда ўтказсан-

гиз, қўлингизни ювадиган жойга ёки телефон ёнига қўйинг. Кўп кўрадиган жой танланг.

Бугун, камида тўрт марта сўзларга қаранг, уни аста-секин ўқинг, саломатлик тухфаси учун қанча Шукроналик келтира олсангиз, шунча миннатдор бўлинг.

Саломатлик учун Шукроналик келтириб, сиз нафақат уни сақлаб қоласиз, балки уни яхшилайсиз, энергиянги кўтарасиз. Агар биз Шукроналикдан оддий тиббий муолажалардек фойдалансак, илгари кўрмаган саломатликнинг инқилобини кўрар эдик.

4-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Саломатликнинг Сеҳрли кучи.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

3. Варақ бўлагига: Саломатлик тухфаси мени тирик сақлайди, деб ёзинг.

4. Бу варақни кун давомида кўринадиган жойга қўйинг.

5. Камида тўрт кун давомида сўзларни аста-секин ўқинг ва бу ажойиб саломатлик тухфаси учун имкониятингиз борича Шукроналик билдиринг!

6. Уйқуга кетишдан илгари “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхши нарсалар учун Сеҳрли куч сўзларини такрорланг.

7. “Шукроналик — бойлик. Шикоят — камбағаллик”.

Сизнинг ҳаётингизда агар пул етишмаса, ҳаётда хавотир, рашк, кўнгил совиши, тўсиқлар, шубҳалар, қўрқувлар пайдо бўлади. Аммо бу туйғулар сизга кўпроқ пул топиб бермайди, нимага деганида улар пул учун Шукроналик етмаганидан келган. Пулдан шикоят, пул устида баҳслар, пулдан кўнгил совиши, бирор нарсанинг нархидан норозилик ёки бировларнинг шикоятларини тинглаш — буларнинг ҳаммаси пул учун Шукроналик бўлмайди ва пул ҳақидаги сюжет ҳеч қачон яхшиланмайди, аксинча ёмонлаша боради.

Ҳозирги кетаётган вазиятнинг қандайлиги муҳим эмас, сизда пул етишмаяпти деган фикрнинг ўзи Шукроналик ҳисобланмайди. Бўлаётган вазиятни ўз миянгида бошқасига ўзгартиринг ва унинг ўрнига бор пуллариңизга Шукроналик ҳис қилинг. Шу тарзда сизнинг ҳаётингизда пуллар Сеҳрли куч даражада ошади.

Кимки (пул учун) Шукроналик келтирса, уни кўпайтириш ҳам берилади.

Кимки (пул учун) Шукроналик келтира олмаса, борини ҳам йўқотади.

Пуллар учун улар камлигида Шукроналик ҳис қилиш — ҳар қандай одам учун мураккаб вазифа, аммо сиз миннатдор бўлмагунингизча (бу сизни илҳомлантиради), ҳеч нима ўзгармаслигини биласиз.

Кўп одамлар учун пуллар буюм каби мураккаб бўлади, айниқса бой яшамасалар. Шундай экан пул Сеҳрли куч амалиётида икки қадам бор. Бу пул амалиётини куннинг бошида ҳаммасини ўқишингиз муҳим, чунки уни кун давомида такрорлашингизга тўғри келади.

Ўтиринг ва бир неча дақиқа хаёлан болалик даврингиздаги умуман пулингиз йўқ даврга қайтинг. Пул ҳақида эслатмаларни эсланг ва “Шукроналик келтираман” сўзларининг Сеҳрли кучини юрагингиз билан ҳис қилинг.

Сизда ҳар доим озуқангиз бўлганми?

Уйда яшаганмисиз?

Кўп йиллар таълим олганмисиз?

Мактабгача қандай етиб боргансиз?

Сизнинг дарсликларингиз, мактаб нонуштаси, мактаб учун зарур нарсаларингиз бўлганми?

Болалигингизда таътил пайтида қаерга боргансиз?

Болалик пайтингизда қандай ажойиб совғалар олгансиз?

Велосипед, ўйинчоқларингиз ёки уй ҳайвонларингиз бўлганми?

Сизнинг кийимларингиз бўлганми ёки шунчалик тез катта бўлгансизки, кийимларингиз кичкина бўлиб қолган?

Кинога борганмисиз, спорт билан шугуланганмисиз, мусиқа асбобида чалишни ўрганганмисиз ёки сизнинг қизиқишингиз бўлганми?

Сиз касал бўлганингизда шифокорга бориб, дорилар қабул қилганмисиз?

Тиш шифокорига борганмисиз?

Ҳар куни фойдаланадиган, масалан, тиш чўткаси, пастаси, совун ва шампунларингиз бўлганми?

Сиз автомобилда саёҳат қилганмисиз?

Сиз телевизор кўрганмисиз, телефон қилганмисиз, чироқ, электр, сувдан фойдаланганмисиз?

Буларнинг ҳаммаси пулга келган ёки уларни токига олганмисиз? Сиз болалик ва ёшлик пайтингиздаги саёҳатдан кейин билгансиз, қанча кўп нарсаларга меҳнат туфайли эришгансиз, пул ишлаб топиш ҳам меҳнат туфайли келган.

Ҳар бир хотира учун Шукроналар келтиринг, нега деганда сиз илгари олган пулларингиз учун Шукроналикни чиндан ҳам ҳис қилишни бошласангиз, пулларингиз келажақда мўъжизавий тарзда кўпайиб кетади!

Буни Коинотнинг қонуни кафолатлайди.

Пул Сеҳрли куч амалиётини давом эттириш учун қогозга “Мен олган ҳамма пуллар учун Шукроналик келтираман”, деб ёзинг.

Бу Сеҳрли куч қогозини бугун катмонингизга ёки чўнтагингизга солиб олинг. Камида бир марта эрталаб, бир марта кундуз куни, (кўпроқ бўлса яхшироқ) уни олиб қаранг. Ёзилган сўзларни ўқинг ва ҳаётингизда бўлган пуллар мўллиги учун самимий Шукроналик келтиринг. Қанчалик самимий ва миннатдорроқ бўлсангиз, пул билан боғлиқ вазият ўзгаришини тезроқ кўрасиз. Сиз пулларингиз қандай кўпаяётганини ҳеч қачон билмайсиз, аммо кўпроқ пулга эга бўлиш учун жуда кўп вазиятлар ўзгарганини сезасиз.

Эсингиздан чиқиб қолган пулларингизни топиб олишингиз, кутилмаганда нақд пул олишингиз, харажатлар камайгани ёки пулга харид қилишингиз керак бўлган нарсаларни олишингиз мумкин.

Эртага қогозни уни кўпроқ кўринадиган жойга, сизга олаётган пулларингиз мўллигини эслатиб

туриши учун Шукроналик келтиришингиз керак, ҳеч қачон ёдингиздан чиқармангки, қоғозга қанча кўп қарасангиз ва Шукроналикни кўп бора ҳис қилсангиз, шунчалик кўп Сеҳрли куч оласиз. Пуллар учун Шукроналик мўллиги пуллар кўплигига тенг!

Хаёлан ёки сўзларда бўлсин, сиз пулдан шикоят қилишга тўғри келган вазият бўлиб қолса, ўзингиздан “Шу шикоятингиз учун тўлашга тайёрмисан”, деб сўранг. Чунки ҳар бир шикоят учун пул оқими секинлашади.

Бугунги кундан бошлаб, ўзингизга сиз озгина пул олганингизда, хоҳ иш учун ойлик бўлсин, фондми ёки нархини пасайтириб нарса олишми, кимдир қиммат нарса совға қиладими, сиз чиндан ҳам миннатдор бўлишингиз керак.

Бу вазиятларнинг ҳар бирида сиз пул олдингиз ва ҳар сафар пуллар кўпайишининг Сеҳрли кучи ўсиши учун олган пулларингизга миннатдор бўлинг!

5-СЕҲРЛИ КҮЧ АМАЛИЁТИ

Пулнинг Сеҳрли кучи.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Утиринг ва бир неча дақиқа ўйланг. Болаликка қайтинг ва сиз беминнат олган нарсаларингизнинг ҳаммасини эсланг.

3. Сизга тўланган пуллар қатнашган ҳар бир вазият учун бутун юрагингиз билан ҳаммасига "Шукроналик келтираман" Сеҳрли куч сўзларини айтинг ва ҳис қилинг.

4. Қоғоз варагини олинг ва унга тўқ ёзувда ўзинг:

Менинг бутун умрим давомида олган ҳамма пуллар учун Узингга раҳмат.

5. Бу варақни бугун ўзингиз билан олинг ва кун давомида бир марта эрталаб, бир марта кундузи олинг (қўлингизга кўпроқ олганингиз яхши). Сўзларни ўқинг ва сизга берилган пуллар мўллиги учун чин дилдан миннатдор бўлинг.

6. Эртага бу қоғозни кўринарли жойга қўйинг ва у ҳаётингизда пуллар мўллиги учун Шукроналик келтиришни давом эттиришни эслатади.

7. Ухлашга ётишдан илгари "Сеҳрли куч тоши"ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхши нарсалар учун "Шукроналик келтираман" Сеҳрли куч сўзини такрорланг.

Агар ҳар қандай фаолият, ҳар қандай санъат, ҳар қандай фан ва ҳар қандай малакани қабул қилсанг, уни тақалиб қолгунича сиқсанг, ҳаддан ошириб эзсанг, қаерда бўлмасин, токи қовургалари қирсиллаб кетмагунча боссанг, сен Сеҳрли куч салтанатида пайдо бўласан.

Том Робинс (1936),

ёзувчи

Тўла қашшоқликда туғилган одам нолдан бош-ласа ва тўлақонли таълим ололмай бошқалардек олдинга қараб борса, президент ёки машҳур бўлиши ёки империя қуриб, дунёдаги энг бой одамга айлана олиши мумкин бўладими?

Икки одам битта ишни бир вақтда бошлаб, биттасининг иши юришиб, тепага кўтарилади ва унга омад кулиб боқади, иккинчиси эса қанча уринмасин бир жойда туриб қолади, бу қандай бўлиши мумкин?

Муваффақиятга эришиш учун етишмайдиган бўгин Шукроналик ҳисобланади, чунки Тортиш қонунига кўра биз миннатдор бўлсак, у орқали омадни тортиб оламиз. Шундай экан, Шукроналиксиз одамда доимий муваффақият бўлмайди.

Омадни жалб қилиш ёки ишдаги яхшилиқни кўпайтириш учун, имкониятни ўзига қаратиш учун, ишда ўсиш, пул топиш, ажойиб гоёлар ишлаб чиқиш ва кўтаринки руҳ ҳамда мамнунлик ҳисси бўлиши учун ишга Шукроналик келтириш зарур.

Сиз қанча кўп Шукроналик келтирган бўлсангиз, шунча кўп берилади! Сиз ҳаётингизда кўпайган гоёлар, сизда бор нарсалар учун Шукроналик келтиришингиз керак!

Кимки (ишига) Шукроналар келтирса, кўпайиши ҳам берилади, кимки (ишига) ношукур бўлса, борини ҳам йўқотади.

Иш учун Шукроналик келтирганингизда, кўпроқ иш қиласиз, сизга қайтиб келаётган пуллар ва омадни кўпайтирасиз. Агар сиз ишингиздан миннатдор бўлмасангиз, уни автоматик тарзда йўқотасиз. Сиз камроқ Шукур қилсангиз, сизга келаётган ҳамма нарса камаяди ва ўзидан-ўзи ун-

да бахтсиз бўласиз ва ҳеч қачон керагидан ортинги ололмайсиз, сизнинг ишингиз ёмонлашади. Ношукурлик ишни йўқотишни жалб қилади. Ёдда тутинг: кимки ношукур бўлса, бор нарсасини йўқотади. Сизнинг Шукроналик келтириш суммаси, сиз олаётган суммага пропорционал. Сиз олган сумма, сиз берган сумманинг ўзи!

Агар сизнинг компаниянгиз бўлса, Сизнинг Шукроналик келтиришингизга монанд. Бизнесингиз нархи ёки кўпаяди, ёки камаяди. Сиз ўз бизнесингиз, мижозларингиз ва ҳамкасбларингиз учун Шукроналик келтирсангиз, шунчалик кўп бизнесингиз ўсади ва кучаяди.

Агар сиз ота-она бўлсангиз ва ишингиз болалар, рўзгор ташвиши бўлса, сизнинг ҳаётингиздаги Шукрона келтиришингиз учун арзийдиган нарсаларга қаранг. Кўпинча ҳаётингизда атиги бир марта шундай вақт бўладики, сиз шу вақтга Шукроналик келтирган бўлсангиз, сиз кўпроқ мадад, ёрдам, ажойиб дамлар оласиз ва кўпроқ бахтга муяссар бўласиз.

Сиз ўз ишингизни қандай бўлса, шундайлигича яхши кўришингиз керак, унга кетаётганингизда ҳаяжонланишингиз ва камига рози бўлмаслигингиз лозим. Агар сизда ҳозирги ишингиз учун шундай туйғу бўлмаса, бу иш орзу қилганингиздек бўлмаса, орзу қилган ишга эришиш учун, биринчи қиладиган ишингиз, бор ишингизга Шукроналик келтиришингиз керак.

Бугун сиз ишингиз ҳақида, хаёл ва ҳисларингиз ҳисоботини олиб юрадиган кўринмас менежерлар бор деб тасаввур қилинг.

Бу менежерлар сизнинг ортингиздан қаерга борманг, қўлида блокнот ва ручка билан ҳам-

ма ерга боришини тасаввур қилинг. Ҳар сафар ишингиз ҳақида ўйлаганингизда менежер белгилаб қўяди. Сизнинг вазифангиз, куннинг охирига бориб, иложи борича кўпроқ Шукроналик келтирадиган нарсаларни топиш бўлсин, шунда менежерларингиз Шукроналикка катта рўйхат тузишади. Қанчалик рўйхат узун бўлса, менежерлар сизга пул, имкониятлар, ҳузур-ҳаловат учун кўпроқ Сеҳрли куч олиб келишади.

Ишингиз учун миннатдор бўлган ҳамма нарса ҳақида ўйланг. Олдинига ҳақиқатан ишингиз борлигини ўйланг! Қанча одамлар иш топишни истайдикун, ишсизлик ҳақида ўйланг. Иш жойингиздаги жиҳозлар, масалан, телефон, принтер ва компьютерлар ҳақида ўйланг. Сиз билан ишлайдиган одамлар ва улар билан навбатчилик қилишингиз ҳақида ўйланг. Сизнинг ишингизни енгиллаштирадиган бу регистраторлар, ёрдамчилар, курьерлар ҳақида ўйланг. Маош олганингизда ўзингизни қандай яхши ҳис қилишингиз ва ўз ишингизнинг сизга ёқадиган ажойиб томонлари ҳақида ўйланг.

Сизнинг кўринмас менежерларингиз ҳар сафар Шукроналик келтирган нарса топсангиз, ёзиб қўйишади.

Мен шундай миннатдорманки (нимага эканлигини айтинг).

Сизнинг Шукроналигингиз қанчалик чуқур бўлса, уни сизнинг менежерларингиз аниқроқ кўрадилар, Сеҳрли куч бари бир ўз ишини қиладди ва сизнинг ишингиз осонроқ кечади ё шунча кўп Сеҳрли кучга тўлади. Сиз бир куннинг ўзида шунча Шукроналик яратасизки, шароитингиз яхшиланганини кўришингиз турган гап. Омад — бу

тасодиф эмас. У — ишга бўлган Шукроналикнинг Сеҳрли кучи!

Агар амалиёт якшанба кунларига ёки сиз ишламайдиган кунга тўғри келса, Шукроналик амалиётига ўтинг, бунисини ишга қайтгач бажарасиз.

6-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Иш — Сеҳрли куч манбаи.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Сиз ишда бўлган пайтингизда кўринмас менежерларингиз бор ва ишимдан мамнун бўлиб, Шукроналик билдирсам ёзиб боришади деб тасаввур қилинг.

3. Ҳар сафар сиз нимадандир Шукроналикни ҳис қилсангиз ёзиб қўйинг: нима учун Шукроналик келтираётганингиз сабабини ҳам ёзинг ва имкони борича Шукроналикни ҳис қилинг.

4. Ухлашга ётишдан илгари “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхшиликлар учун Сеҳрли куч — Шукроналик сўзини айтинг.

Миннатдор одам ҳар қандай шароитда ҳам Шукроналикда бўлади.

**Бахаулла (1817–1892),
эронлик руҳоний**

Саросима, молиявий босим, соғлиқнинг йўқлиги ёки ишдаги муаммолар — ҳамма салбий вазиятлар, узоқ вақт давомида Шукроналик етишмагани натижасида пайдо бўлади. Агар биз ҳаётимизнинг ҳар бир нарсаси учун миннатдор бўлмасак, уни ўзидан-ўзи юз бергандек қабул қиламиз.

Тўғри қабул қилмоқ — салбийликнинг асосий сабабчиси, нимага деганда биз нарсаларни бўлиши керакдек қабул қиламиз, Шукроналик келтирмаймиз ва ўз ҳаётимизга Сеҳрли куч оқимини тўхтатиб қўямиз. Шукроналик келтириш бизнинг ҳаётимизга Сеҳрли кучни ошириб олиб келади, мажбурдек қабул қилиш муваффақиятимизни пасайтиради.

Сиз соғлом пайтингизда саломатлигингиз учун Шукроналик келтирганмисиз? Сиз ҳар кун ишингиздан Шукроналик келтирганмисиз ёки бу қисқартириш бўлаётганида ёдингизга келадими? Сиз ўз маошингиздан, ҳар сафар уни олаётганингизда Шукроналик келтирасизми ёки уни бўлиши керак деб ҳисоблайсизми? Сиз яқинларингиздан ҳаммаси ишларингиз жойида эканлигида Шукроналикда бўласизми ёки фақат муаммо пайдо бўлганида эслайсизми? Сизнинг автомобилингиз яхши ишлаётганида Шукроналикда бўласизми ёки ишдан чиққанида у ҳақда эслайсизми?

Ҳар бир кечирган кунингизга Шукроналик билан қарайсизми? Ёки сиз ҳаётни мажбуриятдек қабул қиласизми?

Шикоятни, салбий фикрларни, сўзларни тўғри қабул қилиш орқали сиз шикоят қилса бўладиган нарсаларни янада кўпроқ жалб қиласиз.

Агарда сиз ҳавога раҳбарингиз, умр йўлдошингиз, оила, дўст, навбатда турган нотаниш,

иқтисодиёт, нарх-наво ёки хизмат кўрсатиш ус-
тидан шикоят қилсангиз, Шукроналик келтирма-
сангиз ўз шикоятингиз билан ўз орзунгизни бар-
бод қиласиз.

Сиз энди шикоятлар, ёмон фикр ва сўзлар,
мажбуриятдек қабул қилишлар яхши нарса-
ларни тўхтатиб қўйишини тушунасиз. Сиз эн-
ди бирон нарса бошқача бўлаётганида етарлича
Шукроналик қилмаганингизни тушунасиз. Сиз
миннатдор бўлганингизда хўмрайиб туролмайсиз,
айблаш ва танқид қилиш эса мумкин эмас. Қайгу-
ришни ҳам ёки ёмон ҳиссиётларни ҳам Шукрона
келтирганингизда ҳис қилолмайсиз. Агар ҳаётин-
гизда ёмон вазиятлар бўлса, уни Шукроналик
ёрдамида оз вақт ичида бошқа жойга жўнатиш
мумкин. Ёмон вазият тутун булутида — Сехрли
куч таъсирида йўқолиб кетади!

Биринчидан, қанчалик қийин бўлмасин, нар-
саларга ёмон вазиятда бўлса ҳам Шукроналик
билан қарашингиз керак. Ишлар қандай ёмон
кетаётган бўлмасин, сиз доимо Шукроналик кел-
тириши мумкин бўлган нарсани топинг, сизнинг
Шукрона лигингиз мўъжизавий тарзда ҳамма
салбий вазиятларни ўзгартириб юборади. Уолт
Дисней ҳаётнинг ҳақиқий мўъжизасини билгани
учун бунга қандай эришиш мумкинлигини “Пол-
лианна” фильмида кўрсатган.

Дисней киностудиясида 1960 йилда олинган
“Поллианна” фильмида “Шодлик ўйини” кўрса-
тилган бўлиб, у болалигимда менга чуқур таъсир
қилган. “Шодлик ўйини”ни болалик давримда кўп
ўйнаганман. Бу ўйинни ўйнаш учун ўзингизнинг
қолатингиз ёмон пайтида, сизни хурсанд қилади-
ган нарсалардан кўп топишингиз шарт. Сизнинг

ёмон ҳолатингизда, хурсанд қиладиган нарсаларни излаш, муаммо ечимини кўрсатади!

Уольт Дисней “Полианна” фильмида миннатдорликнинг Сеҳрли кучини кўрсатган, минг йил илгари Будда ўша Сеҳрли кучни билган.

Шукроналик келтиринг! Келинг ўрнимиздан туриб, биз кўп нарсага ўрганмаган бўлсак, ҳеч бўлмаса бирор ўрганган нарсамизга, агар умуман ҳеч нимага ўрганмаган бўлсак, ҳеч бўлмаса касал бўлиб қолмаганимизга, агар касал бўлган бўлсак, ҳеч бўлмаса ўлмаганингизга Шукрона да бўлайлик. Шунинг учун Шукроналик келтирайлик.

**Гаутама Будда (э.а. 623–544),
буддизм асосчиси**

Будданинг гаплари сизнинг илҳомингиз бўлсин ва сиз бугун бир муаммо ёки ҳаётингиздаги ёмон воқеани, сиз ҳал қилмоқчи бўлганингизни ва 10 та миннатдор бўлган нарсани топинг. Бу мураккаб бўлса ҳам Будда бизга буни қандай бажаришни кўрсатади. Шукрона бўладиган 10 та нарсани компьютер ёки Шукроналик журнаliga ёзиб қўйинг.

Масалан, сизнинг муаммоингиз: сиз ишсизсиз ва шунча ҳаракат қилсангиз ҳам ҳали ҳам ишингиз йўқ. Сеҳрли куч тарзида вазиятни ўзгартириш учун айна дамдаги Шукроналикда фикрингизни жамланг. Сиз ҳозир айтишингиз мумкин бўлган нарсалар:

1. Мен ўз оилам билан бу вақт давомида бўлганим учун Шукроналик келтираман.

2. Менинг ҳаётим бўш вақтимнинг мўллиги туфайли анча яхшилигидан Шукроналик келтираман.

3. Ҳаётимнинг кўп қисмида ишим бўлган ва орттирган тажрибам учун ҳам Шукроналик келтираман.

4. Мен ҳаётимда илк марта ишсиз қолганимга ҳам Шукроналик келтираман.

5. Мен иш ўринлари борлиги ва янги иш ўринлари очилаётганига Шукроналик келтираман.

6. Мен ишга қабул қилинаётган пайтимда кўп нарсаларни билиб олганим учун Шукроналик келтираман.

7. Мен соғлигим жойидалиги ва ишлай олишим учун Шукроналик келтираман.

8. Менга оилам ёрдам бераётгани учун Шукроналик келтираман.

9. Менда бор нарсалар учун Шукроналик келтираман, чунки мен уларга муҳтож эдим.

10. Мен ишимни йўқотганимда иш ҳаётда муҳим эканини тушунганимдан Шукроналик келтираман.

Ишсизнинг Шукрона лиги туфайли улар турли вазиятларни жалб қилади ва ҳозирги вазият мажбуран Сеҳрли куч тарзида ўзгаришни бошлайди.

Шукроналик Сеҳрли кучи бошқа ҳар қандай ёмон вазиятларда, ёмон вазиятни тўғрилашнинг энг тўғри йўли. Қилиниши керак бўлган нарса, бор-йўғи Шукроналик келтириш ва миннатдорлик мўъжизасининг рўй беришини сабр билан кутишдир. Бошқа мисол оламиз: ўғил отаси билан келиша олмайдиган муносабат. Ўғил нима қилса ҳам, отасига етарли даражада яхши кўриниши мумкинлигига эриша олмаслигини сезади.

1. Мен ҳаётимдаги кўп муносабатлар ҳақиқатан яхшилигидан Шукроналик келтираман.

2. Мен отам таълим олишим учун шунчалик кўп ишлаганидан Шукроналик келтираман.

3. Мен болалигимда оилани боқиш, сақлаб қолиш учун қанча кўп пул ва куч кераклигини билмаганимда, отам ғамхўрлик қилгани учун Шукроналик келтираман.

4. Мен болалигимда отам ғамхўрлигида ҳар шанба куни бейсбол бўйича секцияларга борганим учун Шукроналик келтираман.

5. Отам менга илгаридек қаттиққўл бўлмагани учун Шукроналик келтираман.

6. Отам менга қайғургани учун Шукроналик келтираман, у қайғурмаганида менга қанчалик огир бўларди.

7. Мен отам билан муносабатларим мисолида ўз болаларимга ачиниш ва тушунишни ўрганганим учун Шукроналик келтираман.

8. Отам менга бахтли бўлиш ва ўзига ишончини кўтариш учун мадад қанчалик муҳим эканлигини кўрсатгани учун Шукроналик келтираман.

9. Мен отам билан бирга кулганим учун Шукроналик келтираман. Баъзи одамлар отаси бўлмагани учун шундай қилолмаганлар. Ўз отасини йўқотганлар, у билан бирга кулиш бахтига эга бўлолмайдилар. Отам борлиги учун Шукроналик келтираман.

10. Мен чин дилдан отамнинг борлиги учун Шукроналик келтираман, ёмон кунларим қатори яхши кунларим ҳам бўлган, уларда эса яхши нарсалар отам билан бирга ўтган вақтлар.

Ўғилнинг отасига бўлган самимий миннатдорлиги муносабатни яхши томонга ўзгартиради. У

ўзи ўйлаган ва ҳис қилган нарсаларни ҳамда отасининг муносабатини ўзгартира олади. Ўз хаёлида бўлса ҳам, ўгли отасидан энергетик ва квант даражасида миннатдор бўлса, ўглининг Шукрона лиги отасига таъсир кўрсатади. У Шукрона лигини сақлаб қолиш шарти билан, Тортиш қонунига кўра, ота-ўғил орасида яхши вазиятлар пайдо бўлади ва уларнинг муносабатлари яхшиланади.

Сиз ўзингизни қандай ҳис қилаётган бўлсангиз, ишингиз шунга айнан мос бўлади. Сиз ўзингизни Шукроналик амалиётидан сўнг анча яхши ҳис қилишингиз шарт. Сизнинг ҳиссиётларингиз Шукроналикнинг Сеҳрли кучи ҳақидаги биринчи маълумот ҳисобланади, чунки сиз ўзингизни ҳақиқатан ҳам яхши ҳис қилсангиз, сиз вазият яхшиланаётганини биласиз; ўзингизни ичингиздан яхши ҳис қилгунингизча эътиборингизни муаммога қаратинг, шунда сиз атрофдаги оламнинг мўъжизали ишини кўрасиз.

Рўйхат тузаётганингизда, Шукроналикда бўлган 10 та нарсани қуйидаги тарзда ёзганингизга ишончингиз комил бўлади:

Мен шундай Шукроналик келтираманки (нима учун?) _____

Мен чин қалбдан _____ Шукроналик келтираман.

Иборани Шукроналик келтираман сўзи билан тугатинг. Уолт Дисней услубида тугатиш ҳам осонроқ бўлади.

Мен шундай хурсандманки, чунки _____
_____ (сиз нима учун хурсандлигингизни ёзинг).

Сиз Шукроналик келтирган 10 та нарсани санаб ўтганингиздан сўнг, Мўъжизавий йўл

амалиётини ёзма равишда қуйидагича тугатинг.

Тилагим ижобат бўлгани учун Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман.

Бугун эътибор беринг-чи, бирорта салбий нарса айтмасдан яшай олармикансиз. Сиз учун бу муаммо, аммо ҳаракат қилинг. Нима учун ёмон нарса айтиш мумкин эмаслигига муҳим сабаб бор.

Салбий ва шикоятлар бундай нарсаларни кўпроқ олиб келади. Сиз нима деяётганингизни билсангиз, тўхтанг, айтмоқчи бўлган нарсангиз давомини ўзгартиринг. Сизнинг ҳаётингизни мана нима Сеҳрли куч тарзида ўзгартириб юборади. Агар сиз ёмон нарсани ўйласангиз ёки гапирсангиз тезда тўхтатинг ва _____ учун Шукроналик келтираман денг.

Гапингизни сиз чиндан ҳам Шукроналик келтирган ибора билан тугатинг.

Бу қутқарув чамбарагини ўзингиз билан олинг ва ҳар сафар сизга керак бўлган пайтда у билан мақтанинг.

Агар келажақда кичик муаммо ёки чигал вазият пайдо бўлса, олов ёқишдан илгари, Шукроналик кўмирини қўйишни унутманг.

Ўша пайтда сиз Сеҳрли кучни ёқасиз!

7-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Омадсизликдан Сеҳрли куч сари.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги

миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ҳаммадан кўра кўпроқ ўзгартирмоқчи бўлган бир муаммо ёки ҳаётингиздаги ёмон вазиятни танланг.

3. Бу ёмон вазиятдаги 10 та Шукроналик келтирса бўладиган нарсани сананг.

4. Рўйхат охирида мен ўйлаган нарса ечим топиши учун Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман деб ёзинг.

5. Ёмон нарса гапирмасдан, эртанинг ўзида нима олиш мумкинлигини кўринг ва Шукроналик келтиринг.

6. Уйқуга ётишингиздан илгари, “Сеҳрли куч тоши”ни кафтингизда сиқинг, Шукроналик келтираман сўзларини бугун юз берган ҳамма яхши нарсалар учун айтинг.

Ким қалбан Шукроналик келтирган бўлса, унда доим зиёфат бўлади.

**В.Д. Кэмиров (1879–1953),
журналист ва тижоратчи**

Овқатдан илгари Шукроналик келтиришни минг йил илгари мисрликлар бошлаган одат. Йигирма биринчи аср тезкор ҳаёт даврида, илгаридан кўра кўпроқ таом учун Шукроналик келтиринг. Овқатланиш ва сув ичиш пайтидаги оддий ҳаракат орқали, геометрик прогрессия даражасида Шукроналик Сеҳрли кучини кўпайтириш мумкин.

Сиз чиндан оч вақтингизда овқатдан бошқа нарса ҳақида ўйламаслигингиз, бирор иш қилолмасдан сизнинг организмгиз ўзини заиф ва чарчоқ ҳис қилгандир, титраб, ақлингиз тумандагидек бўлиб қолгани эсингизда бордир.

Буларнинг барчаси бир неча соат овқатланмасдан юриш натижасида бўлади. Яшаш, ўйлаш ва ўзингизни яхши ҳис қилишингиз учун озуқа керак, шундай экан, овқат учун Шукроналик келтиришга асос бор.

Овқатланиш пайтида Шукроналикни янада кўпроқ ҳис қилиш учун дастурхонингизга овқат тайёрлашда меҳнат қилган одамларни унутманг. Сизнинг янги сабзавот ва меваларингизни деҳқонлар экиб, ҳосилни йигиб олиш учун бир неча ой давомида суғориб, парваришлаган. Кейинчалик — ҳосилни йиғиштириш, жойлаш, бозорларга жўнатиш, сотиш учун туну кун узоқ ерларга қатнаш, мева, сабзавотлар сўлиб қолмаслиги учун ҳаракат қилишлар учун қанча меҳнат қилинади.

Чорвадорлар, балиқчи, сут соғувчи, чой ва кофе етиштирувчилар ва қанчадан-қанча одамлар чарчамасдан меҳнат қилиб, бизларга емиш тайёрлашади. Бутун дунё бўйича озиқ-овқат саноатида хизмат қиладиган одамлар сони, магазинларга, ресторан, супермаркет, кафе, самолёт, мактаб, касалхона ва сайёрамиздаги ҳар бир хонадонга овқат етказиб беришда, қанча одам қатнашиши ҳақида ўйлаб кўринг.

Озуқа — инъом, Табиатнинг тортиги. Агар табиат гупроқ, озиқ моддалар, сув билан таъминламаса, ҳеч қандай озуқа, ўсимликлар, ҳайвонлар, одамлар ҳаёти бўлмасди. Овқат тайёрлаш, суғориш, кучимизни сақлаш, шахсий гигиенамиз, ҳар

бир транспорт воситаси, касалхона, йўл қурилиши, кийим тикиш, сайёрамиздаги барча маиший техникавий маҳсулотлар, металл, дори, уй ва бошқа нарсалар учун сув керак. Сув бизнинг организмдаги ҳаётни таъминлайди.

Сув, Сув, Сув, Яшасин Сув!

Агарда сайёрамизда Сеҳрли куч бор бўлса, у сувда жойлашган.

**Лорейн Исли (1907–1977),
антрополог ва табиатшунос**

Биз сув ва озуқасиз қаерда ҳам бўлардик. Аниқ бу ерда эмас. Оиламиз ва дўстларимиздан ҳеч қайсиси бўлмасди. Бизнинг эртамыз ҳам, бугунимиз ҳам бўлмасди. Аммо биз табиатнинг инъоми — сув ва озуқа борлиги туфайли бу гаройиб сайёрамизда бирга, шод-хуррам ҳаёт кечирмоқдамиз! Овқатланишга ўтиришингиздан илгари ўзингизнинг озуқа ва сувнинг мўъжизасига Шукроналингизни билдириш учун, оддий Сеҳрли куч сўзларини — Шукроналик келтираманни айтинг.

Гаройиб нарса шуки, сиз озуқа ва сувга Шукроналик келтирсангиз, у ҳаётингизга таъсир қилибгина қолмасдан, сизнинг Шукроналингиз очликка ҳам таъсир қилади. Агар одамлар етарли даражадаги сув ва озуқага Шукроналик билдирганларида эди, бу очлик ва муҳтожликда яшаган қанча одамларга ёрдам бўларди. Тортиш қонуни ва Ньютон қонунига кўра — ҳаракатга қарши ҳаракатга кўра — массанинг Шукроналик ҳаракатлари шу массага тенг реакция юз бериши керак, у эса сайёрамиздаги ҳар бир одам учун

сув ва озуқа етишмаслиги ҳолатини ўзгартириши мумкин.

Ундан ташқари, сизнинг сув ва озуқа учун Шукрона лигингиз ҳаётингизда Сеҳрли кучни ушлаб туради ва ўзининг номи кетган заррин иплари билан сиз учун қадрли бўлган, сиз яхши кўрган, сиз орзу қилган ҳамма нарсани тўқийди.

Қадимда одамлар сув ва озуқага Шукроналик келтирганларида улар покланишларига ва ҳоказоларга ишонар эдилар, чунки улар — Худонинг марҳаматлари! Биз қачонки, квант физикларининг Коинот таъсири ҳақидаги илмий кашфиёт ва назарияларини кўрганимизда, қадимги аждодлар ҳақ эканлар деб ўйладик.

Квант физикларининг назариялари, материяга шунчаки қараганда, унинг ўзгаришига тегишлидир. Тасаввур қилингки, сиз еган ва ичган нарсаларингизга Шукроналигингизни йўналтирсангиз унинг қувват таркибини ўзгартиради ва шундай тозалайдик, сиз истеъмол қилган ҳамма нарса, охир-оқибатда сизнинг танангиз фаровонлиги учун хизмат қилади.

Овқат ва ичимликларга Шукроналик келтиришингиз синаш усулларида бири, бу сиз еган ва ичган нарсалардан лаззатланишингиздир. Сиз овқат ва ичимликлардан лаззатланиш орқали ўз Шукроналигингизни баҳолайсиз. Тажриба сифатида, келгуси сафар сиз овқатланаётганингизда ёки суюқлик ичаётганда ютиб юборишдан олдин, овқат ёки сув мазасига эътибор қаратинг. Овқат ёки суюқликка эътибор берсангиз, унинг мазасидан лаззатланганингизда, худди у портлаётгандек бўлади. Яъни, сизнинг эътиборингиз ва Шукроналик энергиянгиз бирпасда мазани кучайтиради.

Бугун бирор нарса — мевами, овқатми егингиз келса, қуяётиб, унга яхшилаб қаранг ва Сеҳрли куч “Шукроналик келтираман!” сўзини айтинг. Ва агар мумкин бўлса, ҳар ютинганингизда лаззат олинг, мазасига эътибор беринг ва ўзингизни миннатдордек кўрсатинг.

Сиз мен қилгандек ишни синаб кўришингиз мумкин. Мен Шукроналик келтираман деганимда овқат ёки сувга қўлимни унинг устидан Сеҳрли кучни сепаётгандек ҳаракат қилиб, силкитиб қўяман.

Худди сизда Сеҳрли куч тузи бору, тановул қилишдан илгари Сеҳрли куч тузини овқат устидан сепаётгандек тасаввур қилинг.

Агар сиз Шукроналик келтираман дейишни овқатдан илгари айтишни унутган бўлсангиз, кўзларингизни юминг-да, овқат ейишдан олдинги вақтингизга хаёлан қайтинг ва Сеҳрли куч сўзини айтинг. Агар сиз кунига бир неча марта Шукроналик келтиришни унутсангиз, амалиётни эртасига такрорланг, сиз ўзингизга Шукроналикнинг бир кунини ҳам унутишга йўл қўймаслигингиз керак. Ҳаётдаги оддий нарсалар учун Шукроналик келтиринг, сув ва таом учун Шукроналик энг юксагидир, сиз шунда Шукроналик даражасини ҳис қиласиз, сиз Сеҳрли куч қандай бўлишини кўрасиз.

8-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч таркибий қисми.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканли-

гингизни ёзинг. Рўйхатни ўқинг ва галдаги миннатдорликни тутатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” дегн ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бирор нимани ейиш ёки ичишдан илгари ичмоқчи ёки емоқчи бўлган нарсангизга қаранг ва Сеҳрли куч — Шукроналик сўзини айтинг. Агар истасангиз, Сеҳрли куч тузини ўз маҳсулотларингизга сепинг.

3. Уйқуга ётишдан олдин “Сеҳрли куч тоши”-ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхши нарсалар учун “Шукроналик келтираман” Сеҳрли куч сўзларини айтинг.

Сеҳрли куч эслатмаси

Сиз амалиётни ўтказиб юборганингизда ҳар сафар 3 кун орқага қайтиб, ўша ердан бошлашингиз керак. Эсингизда бўлсин, сиз буни кетма-кет қилиш учун эмас, мўл-кўлчиликка эришиш учун қилаяпсиз, Шукроналикни ҳис қилиш учун ўз Шукроналигингизни санаманг, шунчаки Шукрона қилсангиз, у яхши ишламайди. Ёдда тутинг, қанчалик самимий Шукроналик келтирган бўлсангиз, шунчалик кўп оласиз.

Фақат Шукроналик билан ҳаёт бойроқ бўлади.

**Дитрих Бонхеффер (1906–1945),
руҳоний**

Бойлар Миннатдор бўлишади, бойлар эса шикоят қилишади — бу бутун ҳаётнинг олтин қоида-

си. Хоҳ саломатлик, хоҳ иш, муносабат ёки пуллардан бўлсин, агар сизда кўп бўлмаса-да, қанча кўп миннатдор бўлсангиз шунча кўп бойлик олаверасиз. Қанчалик сиз пуллар ҳақида шикоят қилаверсангиз, камбағалроқ бўлаверасиз.

Шунинг учун Шукроналик жараёнида йўқчиликдан шикоятларингизни миннатдорликка алмаштиринг, бу сизга бойлик олиб келади.

Кўпчилик пуллардан шикоят қилишмайди, агар пуллари етмай қолса, онгсиз равишда шикоят қилади. Шикоятлар хаёлида шундай сўзларда ўтади, кўпчилик миясидаги бор хаёлларни билмайди. Ҳар қандай шикоят, рашк ёки хавотирли хаёллар ва пуллар билан боғлиқ сўзлар камбағаллик яратади. Энг катта шикоятлар пуллар бериб юборилганида пайдо бўлади.

Агар пулларингиз етарли бўлмаса, сиз учун тўловларни тўлаш энг оғир вазифалардан бири бўлади. Ўзингизни шундай тутинг: тўлов қоғозларининг оқимига мос пулингиз бор, сиз уларни тўлайсиз.

Агар сиз тўловлар устидан шикоят қилсангиз, сиз чиндан ҳам пуллардан шикоят қилаётган бўласиз ва бу шикоятлар сизни камбағалликда ушлаб туради. Агар сизнинг пулингиз тўловларни тўлашга етмаса, худди уларни тўлагандек миннатдор бўлинг, у сизга янада кўпроқ пулларни жалб қилади ва сиз ҳаётингизга кўпроқ пулларни тортасиз.

Агарда сиз бир кунда бир неча миннатдорлик эсингиздан чиққан бўлса, ҳисоблар учун миннатдорлик билдиринг, шунда ҳаётингизга кўпроқ пулларни жалб қиласиз. Бадавлат бўлишингиз учун сиз пул билан боғлиқ ҳамма нарсадан, ҳат-

то тўловлардан ҳам нафратланмасдан миннатдор бўлинг.

Сиз қарама-қарши ишни қилишингиз: агар сиз товар олдингизми ва хизматдан фойдаландингизми, улар билан тўловини тўлашдан ҳам миннатдор бўлинг. Бу оддий нарса, аммо бутун ҳаётингиз давомида пулларга улкан таъсир кўрсатасиз. Сиз пулга худди магнитдек таъсир кўрсата бошлайсиз.

Тўловга миннатдор бўлишингиздан илгари, товар ёки хизматдан қанча ютганингиз ҳақида ўйланг. Агар бу ижара ёки ипотека учун тўлов бўлса, сиз яшаётган уй учун миннатдор бўлинг. Фақат шунда сиз унда яшай оласиз. Мабодо кредит ёки ижара бўлмаганида, кўп одамларнинг кўчада яшашига тўғри келарди.

Газ ёки электрга ҳақ тўлаётганингизда, иссиқ душ ва истаган ускунадан қандай фойдаланаётганингизни ўйлаб кўринг. Телефон ёки интернет учун ҳақ тўласангиз, агар улар бўлмаганида, қандай қилиб узоқ масофадаги одамлар билан гаплашиш мумкин бўларди? Сиз узоқ масофада эканлигингизда неча бор оила аъзоларингиз ва дўстларингиз билан гаплашганингиз ёки электрон почтадан фойдаланганингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Санасангиз хизматларнинг саноғига бармоқларингиз етмайди, шунинг учун компанияларнинг ҳақ тўлашингизга бўлган ишончига миннатдорлик билдиринг.

Мен ўзимга миннатдорликнинг Сеҳрли кучини очганимдан бери, бирорта тўлов қоғозини ўтказиб юбормай, "тўлов учун раҳмат" деб ёзаяпман. Аввалига тўлашга пулим йўқ пайтида мен миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан фойдаланар ва

“Пул учун раҳмат” дер эдим. Кейин пуллар пайдо бўлгач, “Тўлов учун раҳмат” деб ёзадиган бўлдим.

Бугун мен қилган ишни бажаринг. Исталган тўланмаган тўлов қоғозини олинг ва унга “Пуллар учун раҳмат” денг ва пулларга миннатдорлик билдиринг, пулингиз борми-йўқми фарқи йўқ. Агар сиз онлайн бўйича ҳисоб тўлаётганингизда тўлов пули деб ёзилган жойга “Пул учун раҳмат” деб ёзинг.

10 та тўловни тўлаганингиздан сўнг, унинг рўнарасига “Тўлов учун раҳмат” деб ёзинг ва ўзингизни худди миннатдор бўлгандек ҳисобланг. Тўлов учун қанча кўп миннатдорлик ҳис қилсангиз, шунча кўп пулларни магнитлаб оласиз!

Бугунги кундан бошлаб, тўлов тўлаётган пайтингизда олган хизматингиз ҳақида ўйлаб кўринг, унинг ўзига “Тўлов учун раҳмат” деб ёзишни доимий амалиётингизга айлантиринг.

Сиз тўлаган пуллар учун миннатдорлик уларни сизга қайтарилишини кафолатлайди. Миннатдорлик худди пулларнингизга боғлаб қўйилган заррин ипга ўхшайди, шунинг учун пул тўлаётганингизда улар доимо қайтиб келади, баъзида эса юз марта кўп бўлиб. Қайтиб келган пулларнинг се-роблиги сиз тўлаган пуллар миқдорига эмас, миннатдорлиги учун ошади. Сиз агар 50 доллар ҳақ тўласангиз, миннатдорлигингиз туфайли сизга юз доллар қайтаради.

9-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Пул учун магнит.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса

рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Сизда бор истаган жорий ҳисобнинг тўланмаганини олинг, Шукроналикнинг Сеҳрли кучини қўлланг ва унинг ҳар бирига “Пуллар учун миннатдорман” деб ёзинг.

3. Сиз тўлаган ҳисоблар учун, пуллар учун, улар сизда ҳозир борми-йўқми фарқи йўқ, миннатдорлик билдилинг.

4. Илгари тўлаган 10 марта ҳисоб варагини олинг ва ҳар бирининг қаршисига Сеҳрли куч сўзларини ёзинг: “Ҳисоб учун раҳмат”.

5. Ўзингизни тўловни тўлай оладигандек чиндан миннатдор бўлинг!

6. Уйқуга ётишдан олдин “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхши нарсалар учун Шукроналик келтираман Сеҳрли куч сўзларини айтинг.

Миннатдорликдан кўра муҳимроқ вазифа йўқ.

*Авлиё Амвросий (340–397),
руҳоний*

Қадимги олимлар: “Бошқа одамга чин дилдан берганимиз, уч баравар бўлиб қайтади”, дейишган. Шундай экан, миннатдор бўлинг ва бошқа одамга ундан олган ҳамма нарсангиз учун раҳмат айтинг. Бу сизнинг ҳаётингизни яхшилаш учун жуда муҳим!

Шукроналик шундай кучли қувватки, уни кимга юборманг, миннатдорлик қуввати сизга қайтиб келади. Агар сиз Шукроналик қувватини Сеҳрли куч ифорига ўхшатсангиз, сиз ҳақсиз. Сиз бошқа одамдан олган нарсангиз ўрнига унга миннатдорлик билдираётган пайтингизда, уларга худди Сеҳрли куч ифорини сепаётгандек бўласиз. Сеҳрли куч ифорининг ижобий қуввати сиз юбораётган одамга етиб боради ва таъсир қилади.

Баъзилар ҳар куни кўплаб одамлар билан муомала қилади: телефон, электрон почта орқали, ишда юзма-юз, магазинларда, ресторан, лифт, автобус ёки поездларда — сиз муносабатда бўлган одамлар бизнинг миннатдорлигимизга лойиқ, чунки улардан нимадир оламиз.

Одатдаги кунларда дуч келадиган, сизга хизмат кўрсатадиган, масалан, дўкон ва ресторанларда, автобус ёки такси ҳайдовчиси, мижозларга хизмат кўрсатувчилар, фаррошлар, сизнинг ишхонангиздаги ҳамкасбларингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Хизмат кўрсатувчи инсонлар борлиги билан сизга хизмат қилади ва сиз улардан хизматларингизни оласиз. Агар сиз Миннатдорман демасангиз, миннатдор эмассиз ва сизнинг ҳаётингизга қуйилаётган барча яхши нарсаларни тўхтатиб қўясиз.

Сиз хавфсизликни таъминлайдиган ёки коммунал хизмат, газ, электр, сув ва йўлларга хизмат кўрсатаётганлар ҳақида ўйланг.

Ҳаётингизни тозароқ қиладиганлар: кўча супирувчилар, подъезд, поезд, самолёт, ресторан, супермаркет ва офисларни тозалайдиганлар ҳақида ўйланг. Сиз уларнинг ҳаммасига миннатдор бўла олмайсиз, аммо уларнинг ҳаммасидан ишхонаси

ёнидан ўтаётганингизда миннатдорман деб, Сеҳрли куч ифорини сочиб кетинг. Тоза стол ёнида ўтирганингизда, тоза кўчадан кетаётганингизда ёки тоза полдан юрганингизда уларга миннатдорман денг.

Кафе ёки ресторанда ўтирганингизда сизга хизмат кўрсатаётган ҳар бир одамга миннатдорлик билдириб, Сеҳрли куч ифорини сепинг. Столингизни тозалаган, меню тузган, буюртмани қабул қиладиган, стаканга сув тўлдирадиган, овқат олиб келадиган, ҳисоб берадиганларга “Миннатдорман” дейишни унутманг. Агар сиз магазинда бўлсангиз, сизга хизмат қилиб, маҳсулотларингизни пакетларга жойлайдиганларга “Миннатдорман” дейишни унутманг.

Агар сиз самолётда саёҳат қилаётган бўлсангиз, регистрациядаги, хавфсизликни таъминлайдиган, билетларни текширадиган, экипаж бортида самолётга чиқаётганингизда кутиб оладиганларга, учиш пайтида хизмат қилишаётганларга ҳар сафар “Миннатдорман” денг. Сизга овқат ва ичимлик олиб келишганида, ахлатни олиб кетишганларида “Миннатдорман” денг.

Авиакомпания сизни учганингиз учун командир, экипаж аъзолари сизга миннатдорлик билдиради, сиз ҳам самолётдан тушаётганингизда, уларга “Миннатдорман” дейишни унутманг. Ҳар сафар учаётган ёки қўнаётган пайтингизда “Миннатдорман” денг. Уларнинг ҳаммаси сизга хизмат кўрсатган ва жавобан миннатдорликка лойиқлар.

Сотувчилар, официантлар одамларга хизмат кўрсатиш учун жуда кўп ишлашади. Оммага хизмат пайтида ҳар хил кайфиятдаги одамлар билан мулоқотда бўлишади, шу жумладан миннатдор

бўлмаганлар ҳам. Кейинги сафар кимдир сизга хизмат кўрсатаётганларида, сиз бу одам ҳам кимнингдир қадрли боласи эканлиги; ўрни йўқ ака ёки опа, болалари учун ота ёки она ва суюкли дўст, шерик эканлигини унутманг, улар ҳам сизнинг сабр ва меҳрингизга лойиқлар.

Баъзида хизматда эканлигингизда сизга қўполлик қилган, эътиборга сазовор бўлмайдиган одамларга дуч келасиз. Бундай вазиятларда миннатдор бўлиш мушкул, аммо сизнинг миннатдорлигингиз бошқа одамнинг ҳаракатига боғлиқ эмас. Танланг — ҳеч нарсага қарамасдан миннатдор бўлиш! Ўз ҳаётингиз Сеҳрли кучини ҳеч нарсага қарамай танланг!

Сизга мана нима ёрдам беради: Сиз билан учрашгунча унда қандай қийинчиликлар бўлганини билмайсиз-ку. Балки у яқин кишисини йўқотган ёки никоҳи бузилган ва ўша лаҳзада ҳаётидаги синиш нуқтаси бўлиши мумкин. Сизнинг миннатдорлигингиз ва меҳрингиз бугун у билан юз берган энг ажойиб нарсадир.

Сиз учрашаётган ҳамма кишилар билан меҳрибон бўлинг, айниқса агар уларда оғир жанг бўлган бўлса.

**Филон Александрийский (э.в. 20–э.к. 50),
файласуф**

Агар сиз кимгадир телефонда ёрдами учун миннатдорлик билдирмоқчи бўлсангиз, фақатгина “Миннатдорман”, демасдан, нима учун миннатдорлигингизни айтинг. Масалан: “Ёрдаминг учун миннатдорман”, “Қийин вазиятдан чиқишимга ёрдам берганингиз учун миннатдорман”,

“Сиз менга қимматли вақтингизни аямаганингиз учун миннатдорман”. Сиз бошқа одамнинг жавобидан балки ҳайрон қоларсиз, шундай осон нарсани бажарсангиз, улар самимиятни ҳис этишадди. Сиз “Миннатдорман” деб кимгадир айтсангиз, унинг кўзига қаранг. Агар кўзларига қарамасангиз, миннатдорликнинг Сеҳрли куч ифорини ҳис қилишмайди. Сиз бу одамга ёрдам бериш ва ўз ҳаётингизни ўзгартириш имконини осмонга ёки пастга қараб: “Миннатдорман” деб айтиб ёки ўз телефонингизда миннатдорликни самимий билдирмасангиз, йўқотасиз.

Икки йил аввал магазиндан синглимга совға олдим. Менга хизмат қилаётган менежер гапимни тинглаб, худди ўзи опадек муносиб совға қидиришга тушиб кетди. Сўнг менежер ўралган совгани узатди, менга телефон бўлди. Телефондаги суҳбатимни эшик олдига келганимда тугатдим ва қандайдир беқарор туйғу қоплади. Тезда менежер ёнига қайтдим ва ҳамма кўрсатган хизматларини айтиб, миннатдорлик билдирдим. Мен унга Сеҳрли куч миннатдорлик ифорини сепдим! Унинг кўзлари ёшга тўлди, юзида мен кўрган ажойиб табассум пайдо бўлди.

Ҳар бир ҳаракат, ҳақиқатан ҳам қарши ҳаракатга эга. Бу сиз “Миннатдорман” деб бошқа одамга айтганингизда, у одам буни ҳис қилади ва сиз у одамни озгина бахтлироқ қиласиз, аммо сизнинг миннатдорлигингиз ўзингизни ҳам беқиёс бахт билан тўлдиради.

Мен Сеҳрли куч ифоридан фақат хизмат кўрсатиш ходимларига эмас, ҳамма ерда фойдаланаман. Қизим ўз уйига жўнашидан олдин мен, уйига эсон-омон етиб олиши учун машинасига

Сеҳрли куч ифорини пуркаётгандек бармоқларимни ҳавода юргизиб, миннатдорлик билан хайр дейман. Баъзида янги лойиҳа бошламоқчи бўлганимда, компьютеримга Сеҳрли куч ифорини сепаман ёки магазинга бирор нарса танлаш ё харид қилишга кетаётганимда ҳам Сеҳрли куч ифорини юбораман. Менинг қизим Сеҳрли куч ифоридан рулни бошқараётганида, бошқа ҳайдовчи тезликни оширганида, ўзини яхши ҳис қилиши ва хавфсизликда бўлиши учун унга Сеҳрли куч ифорини юборади.

Бугун ўзингиз билан Сеҳрли куч ифорини олинг ва ҳамма ишлаётган одамларга юборинг. Ҳаммага юборишга имкон топинг. Сиз учун турли хизмат кўрсатаётганларга камида 10 та "Миннатдорман" денг. Сизга даромад келтираётганларнинг юзларига қараб айта олмаслигингизнинг аҳамияти йўқ. Сеҳрли куч ифори бари бир мўлжалга етиб боради. Мисол тариқасида хаёлан:

"Мен фаррошлардан, эрта саҳарда бизнинг кўчаларимизни ҳар куни ахлатдан тозалаганлари учун миннатдорман. Мен ўз-ўзидан ҳар куни бажариладиган бу хизмат учун қандай миннатдор эканим ҳақида ҳеч қачон ўйламаганман. Шукроналик келтираман".

10-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Ҳамма нарса учун мўъжизавий ифор.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, "Шукроналик келтира-

ман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бугун Сеҳрли куч ифори билан 10 та хизмат кўрсатган инсонга тўғридан-тўғри ёки хаёлингизда миннатдорлик билдиринг. У томондан ба-жарилган иш учун миннатдорликни ҳис қилинг.

3. Уйқуга кетишдан илгари “Сеҳрли куч тоши”ни кафтингизда сиқиб, кун давомида юз берган ҳамма яхши нарсаларга Сеҳрли куч — Шукроналик сўзларини айтинг.

4. Эртанги кун амалиётини бугун ўқинг, чунки 11-кун сиз уйғонишингиз билан бошланади.

Уйқуга кетишдан олдин ўқинг.

Эрталаб уйғонганингизда, ўйланг, бугун яшаш ва севишга берилган имконият деб билинг.

**Марк Аврелий (121–180),
Рим императори**

Сизнинг кунингиз Сеҳрли куч билан тўла бўлишининг энг осон йўли — тонгни Шукроналик билан тўлдириш. Тонгда Шукроналик билдиришни бошласангиз, кун давомида унинг афзалликларини кўриб, ҳис қиласиз.

Ҳар тонг Шукроналик келтириш имконига тўла бўлади, имилламанг, танаффус олманг, уйғонишингиз билан сиз қилаётган ҳамма нарсага миннатдор бўлинг. Яна бир ижобий томони, сиз ҳатто англамайдиган, зарар келтирадиган салбий ва ёмон хаёлларга қадар ақлингиз миннатдорлик билдириши керак бўлган нарсаларга жамланса, салбий нарсаларга мияда жой қолмайди. Шундан

сўнг ўзингизни яхшироқ, ишончлироқ ва бахтлироқ ҳис қилсангиз келаётган кун хайрли бўлишини кутинг, шунда кўз ўнгингизда юз бераётган, Сеҳрли кучни кўрасиз.

Сиз янги кунда уйғонганингизда, бирор нарса қилишингиздан илгари Сеҳрли куч сўзи — “Шукроналик келтираман”ни айтинг. Сиз тирик бўлганингиз, сизга ҳаёт учун яна бир кун берилганига “Миннатдорман” денг.

Сизнинг ҳаётингиз — Инъом, ҳар кун — Совға, бу эса беқиёс, аммо биз буни сезмаймиз ҳам. Янги кун, унчалик катта иш эмас деб ўйласангиз, бир марта бўлса ҳам унда бўлмай кўринг! Сизнинг уйқусираётганингиз ёки хавотирли туш уйғотгани, сиз кун давомида ухлаганингизнинг аҳамияти йўқ, сиз уйғонган заҳотингиз: “Ҳаётимдаги ажойиб кун учун Шукроналик келтираман” денг.

Ўзингизнинг тушингиз ёки сиз олган яхши тун учун “Шукроналик келтираман” денг. Сиз каравотда, ўрин-кўрпа, ёстиқ билан ухлашга мушарраф бўлдингиз. Оёгингизни ерга қўйганда, тоза сув кранни бурашингиз билан оқишига “Шукроналик келтираман” денг.

Сиз кранни бурашингиз билан сув оқишига сабабчи бўлган ҳамма одамларга: шаҳар кўчалари бўйлаб, чуқур қазиб уйингизгача қувур ўтказганларга “Шукроналик келтираман” денг. Тиш чўткаси ва пастасини олиб тиш юганингиз учун “Шукроналик келтираман” денг, уларсиз кун унчалик ёқимли бўлмасди.

Сочиққа, совун, ойна, ваннахонадаги ҳамма ишлатадиган нарсаларга, сизни енгил ҳис қилишга, уйғонишга мажбур қилган ҳар бир нарсага “раҳмат”, денг.

Мен доимо янги кун истиқболидан,
янги ҳаракат ва катта миқдордаги омил-
лардан ҳайратда қоламан, бу буюк Сеҳр-
ли куч — эрталабни кутиш.

**И.Б.Пресля (1894–1984),
ёзувчи ва драматург**

Бугунги кунни миннатдорликда жамлаб, ажойиб қилиш мумкин: Сеҳрли кучни тонгга узатинг. Кўзингизни очган заҳотингиз пойабзални кийгунга қадар ёки ўзингизга қараб олмай, ҳамма теккан ва фойдаланган нарсаларга “Шукроналик келтираман” денг. Эрталаб душ қабул қилганингизда ёки кийинганингизда “Шукроналик келтираман” сўзларини айтинг. Нонушта қилаётганда нарсаларга тегсангиз ҳам “Шукроналик келтираман” денг. “Раҳмат”ни кофе, чой, шарбат ва нонушта учун айтинг. Улар сизнинг тонгингизни ёқимли қилади ва кун давомида қувват беради. Ошхона техникасига, нонушта тайёрлаш учун фойдаланган нарсаларга миннатдор бўлинг.

Ҳар куни мен “Шукроналик келтираман”ни оёгим полга текканида, иккинчиси ҳам полга текканида ва иккала оёқда турганимда 2 марта “Шукроналик келтираман” дейман. Мен ваннага кетаётганимда, кийинганимда Шукроналик келтираман дейман. Мен кунни бошлашга тайёр бўлганимда ўзимни янада бахтли ҳис қиламан, ҳатто сакрагим келади. Мен бахтни ҳис қилганимда Миннатдорлик ишлаб кетганини ва менга Сеҳрли куч тўла кун кафолатланганини сезаман. Бугун кун давомида менда Сеҳрли куч борлигини сезаман, бир яхши нарса кетидан бошқаси келади. Мен шундай миннатдор бўламанки, Сеҳрли куч кучаяди ва кун давомида гаройиб нарсалар

рўй беради. Сизга ҳар нарсада омад кулиб боқадиган кунлар бўлганми? Сиз тонгда Сеҳрли куч амалиётини бажарганингизда мана шундай мўъжизалар юз беради!

11-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Мўъжизавий тонг.

1. Уйқудан уйғонишингиз билан дарров бир ишни қилинг — “Миннатдорман” денг.

2. Кўзингизни очишингиз билан қўлингиз теккан ва сиз фойдаланаётган нарсалар учун “Шукроналик келтираман” денг.

3. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

4. Ухлашга ётишдан илгари, “Сеҳрли куч тоши”ни сиқинг ва кун давомида юз берган яхшиликлар учун Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзларини айтинг.

Баъзида бизнинг қалбимиз нур сочмай қолади, шунда бошқа одамнинг учқуни ёрдамида яна порлай бошлайди. Ҳар биримиз қалбимизга ёлқин ёққанларни миннатдорлик билан ўйлашимиз керак.

Альберт Швейцер (1875-1965),

*Нобель мукофоти лауреати,
тиббийёт тарғиботчиси ва файласуф*

Ҳар биримиз ҳаётимизнинг қандайдир бир пайтида кимнингдир ёрдамига муҳтож бўлганмиз ёки кимдандир маслаҳат олганмиз. Баъзида бошқа одам ёки раҳбар керакли жойда керакли вақтда бизни қўллаб юбориши, ҳаётимизни ўзгартириб юборади. Аммо ҳаёт давом этаверади ва биз ўша одам ҳаётимизни ўзгартириб юборганини унутиб юборишга мойилмиз. Баъзида бирор одам бизга таъсир ўтказганини ҳатто сезмаймиз ҳам, аммо ўтган кунларимизга назар солиб, айнан бир киши ҳаётимизда ҳал қилувчи ролни ўйнаганини ва Сеҳрли куч йўлимизни яхши томонга ўзгартириб юборганини тушунамиз.

Бу одам, балки ўқитувчи ёки мураббий, хола ёки амаки, ука, сингил ёки бошқа оила аъзоси бўлиши мумкин. У, балки сизни турмуш ўртоғингиз билан таништиргандир ёки сизда ҳаётга қизиқиш уйғотгандир. Балки нотаниш кимса, қисқа вақт ҳаётингизда пайдо бўлиб, сизнинг қалбингиз тубигача етган яхшилиқни қилгандир.

Менинг бувим таом тайёрлаш ҳақидаги китобларга ва қишлоқ жойига меҳримни уйғотган. У ўзининг севимли нарсалари ҳақида мен билан сирлашгани учун улар кўнглимдан жой олган ва менинг ҳаётимни ўзгартирган. Таом тайёрлаш — менинг 20 йилдан ортиқроқ иштиёқим.

Китобга бўлган меҳрим, мени ёзувчилик қилишимга, қишлоққа меҳрим, шу жойда яшашимга олиб келди.

Бувим мени доим “Раҳмат” дейишга ундарди. Ўша пайтларда улар мени одобли бўлишга ўргатаптилар деб ўйлардим. Энди тушундимки, бувим мени Сеҳрли куч сўзларини айтишга ўргата-

ётган эканлар — бу қачонлардир бувижонимнинг менга берган олий ҳадыси. У ҳозир тирик эмас, аммо аввалгидек менинг ҳаётимни ўзгартириб юборган улкан ҳиссаси учун ундан миннатдорман. “РАҲМАТ, БУВИЖОН”.

Бугун сиз ҳаётингизга таъсир кўрсатган одамлар ҳақида ўйлайсиз. Кун давомида ўтириб, ҳаётингизни ўзгартириб юборган ажойиб одамлар ҳақида ўйлаш учун тинч жой топинг.

Агарда улар бир қанча бўлса, навбат билан бирининг кетидан иккинчисини ўйланг ва худди улар рўпарангизда ўтирганларидек, нима сабабдан улардан миннатдор эканлигингизни ва ҳаётингизга қандай таъсир ўтказганларини овоз чиқариб айтинг.

Сиз ўша лаҳзада бошқа кўп одамларга шундай миннатдорлик билдирсангиз, бу сизнинг Шукроналик ҳиссингизни баланд даражага кўтаради. Агар амалиётни кун давомига чўзсангиз ҳам, балки шунча кўп миннатдорликни ҳис қилолмайсиз ва АЖОЙИБ натижалар ололмайсиз.

Ўша лаҳзада сиз айтишингиз мумкин бўлган гаплар:

Сара, мен сендан юрагимга қулоқ солишим кераклигини айтганинг учун миннатдорман. Мен ўзимни йўқотиб қўйган эдим, кунларимни сезмасдим, сенинг сўзларинг таъсир қилиб, мени умидсизликдан қутқариб олди. Сен айтганинг туфайли, ўз орзуларим кетидан мардоналарча Францияга бордим ва бош ошпаз ёрдамчиси бўлиб ишга кирдим. Мен ўз орзум билан яшайман ва ҳозир жуда бахтлиман. Буларнинг ҳаммаси сен туфайли бўлди. Сендан миннатдорман, Сара!

Нима учун миннатдорлигингиз сабабини айтиш муҳим. Сиз жуда кўп айтиб юборишингиз мумкин эмас. Қанчалик кўп гапирсангиз, шунча ажойиб нарсалар юз бераверади. Сиз Сеҳрли куч, амалиёт даврида ҳаётингизга бостириб кирганини кўрасиз; у — энг кучли, сиз қачонлардир бажарган Шукроналик ҳаракатидир.

Агар сиз овоз чиқариб гапира олмасангиз, худди хат ёзаётгандек ёзиб беришингиз мумкин.

Амалиётни тугатгач, кайфиятингиздаги катта фарқни сезасиз. Шукроналик ишлаганига далил — ўзингизни бахтли сезасиз.

Кучнинг иккинчи далили — сиз ўзингизга ажойиб нарсаларни тортиб оласиз. Бу худди камдек, бахт туйғуси янада кўпроқ ажойиб бахтни жалб этади. Бу ҳаёт мўъжизаси, бу Шукроналикнинг мўъжизавий кучидир!

12-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Бизнинг ҳаётимизни буткул ўзгартириб юборган одамлар.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Кун давомида тинч ўтирадиган жой топинг ва сизнинг ҳаётингизни бутунлай ўзгартириб юборган 3 нафар одамдан иборат рўйхат тузинг.

3. Рўйхат бўйича бирин-кетин ишланг ва ҳар бир одамга оғзаки нима учун ундан миннатдор эканингизни ва ҳаётингизни қандай ўзгартирганини айтинг.

4. Уйқуга кетишдан илгари “Сеҳрли куч тоши”-ни кафтингизда сиқиб, кун давомида юз берган ҳамма яхши нарсаларга Сеҳрли куч — Шукроналик сўзларини айтинг.

Учар гилам — сийқаси чиққан эртақ.

Норман Винцет Пилл (1898–1993),

ёзувчи

Сиз Сеҳрли куч амалиётини кунма-кун, ҳаётингиз давомида олган ва олишни давом эттираётган ҳамма нарса учун миннатдорлик юбориб, қандайдир пойдевор қурдингиз. Аммо бутун қувончли кун, чунки сиз орзуларингиз амалга ошиши учун Шукроналикнинг мўъжизавий кучидан фойдаланишни бошламоқчисиз!

Юзлаб элатлар асрлар давомида олмоқчи бўлганларини олиш учун миннатдорлик Сеҳрли кучини яратишган; алоҳида маросимлар орқали миннатдорликка қувватларини сарфлашган. Мисрликлар қадимдан бошлаб, Нил тошқини олдини олиш ва дарёда доимий сув оқиб туриши учун байрам қилишган, америкалик ҳиндулар ва австралиялик аборигенлар ёмғирни рақслар орқали чақиришган; турли африкалик қабилалар овга отланиш учун маросимларни бажаришган; ҳар бир маданият ва диндагиларнинг дуолари бир-бирига ўхшаш — истаган нарсасини олиш учун миннатдорлик билдиришган.

Тортиш қонуни: “Ҳар нарса ўзига ўхшашини тортади”, – дейди. Демак, сиз ўз онгингизда нимани истасангиз, шунинг кўринишини шаклантиришингиз керак. Энг осон услуби — олишдан илгари олмоқчи бўлганингиз учун миннатдорлик билдиринг. Агарда бу фикр илгари миянгишга келмаган бўлса, уни қўллашдан олдин ўзингизда борини қабул қилинг. Илоҳий китоблардаги сўзлар бизга шундай дейди:

“Кимки Шукроналик келтирса (ҳозирги вақтда), берилади (келгусида)”.

Шукроналик — бу олганингиздан кейин бирор-та яхши иш қилишингиз эмас, у ҳозир олишингиз керак бўлган нарса. Кўпчилик олиб бўлганидан сўнг Шукроналик билдиради, аммо ҳамма тилаклари амалга ошиши учун ва ҳаётимизни ҳар бир соҳада бойлик билан тўлдириб, ўзгартириб юбориши учун сиз олдин ва кейин миннатдор бўлишингиз керак.

Истагингиз учун олдиндан самимий миннатдорлигингиз орқали сиз онгингизда қиёфасини шаклантирасиз ва истаган нарсага эга эканингизни ҳис қиласиз, худди у сизникидек бўлади ва шу орқали ўз истагингизни оласиз.

Агар сиз тасаввур ва туйғуларингизни кучайтира бошласангиз, сиз истаганингиздан кўпроқ оласиз. Сиз уни қандай олганингизни билмайсиз, бунни аниқлаш сизнинг ишингиз эмас. Сайр қилаётганингизда, Тортиш кучи сизни ерда қандай қилиб тортиб турганини аниқламайсиз-ку, тўғри-ми?

Сиз сайр қилаётган пайтингизда, бутун олам тортишиш қонуни, сизни ҳам ерда мустаҳкам тортиб туришига ишонасиз ва биласиз.

Ундан ташқари сиз олмоқчи бўлган нарсангизга миннатдор бўлсангиз, уни олишингизни билишингиз керак, чунки бу Сеҳрли куч қонуни.

Ҳозирнинг ўзида нима истайсиз?

Китобнинг бошида мен, сиз ҳаётнинг ҳар бир соҳасида нима иташингиз ҳақида тушунчага эга бўлишингизни сўраган эдим (агар уни илгари қилмаган бўлсангиз, ҳозир қилинг). Бу рўйхатни олинг ва 10 та охириги тилагингизни бутунги Сеҳрли куч амалиёти учун олинг. Бу 10 та тилакни ҳаётингиз турли соҳаларидан олинг: пуллар, саломатлик, уй, муносабатлар ёки ишингизни алмаштириш ёки омадни жалб қилишни танланг. Истаган нарсангизни жуда аниқ ва равшан танланг, чунки шунда сиз бу амалиёт туфайли Сеҳрли куч тарзида ўзгаришлар юз берганини кўра оласиз. Сиз тилакларнинг Сеҳрли куч рўйхатини Коинотга бераяпсиз ва бу Тортиш қонуни ёрдамида ҳақиқатан ҳам рўёбга чиқади, деб тасаввур қилинг.

Компьютерга ёки ручка билан журналга тилакларингиз 10 тасини худди рўёбга чиққан тартибда рўйхатини тузинг:

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат! Ва тилагингиз анкетасини уни олгандек тўлдилинг.

Масалан:

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, менинг институтга киришимга ёрдам берганинг учун, имтиҳондаги натижаларнинг юқори баҳоси учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, бизлар фарзандли бўламыз, деган яхши хабар учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, орзумиздаги, майдачуйдалари билан ҳамма қулайликлари бор уй учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, отам билан телефондаги муносабатларимизни яхшилаган суҳбат учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, мени яна соғломлигимни кўрсатиб турган тиббий натижалар учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, Европа бўйлаб саёҳат учун етмаётган сумма ғойибдан келгани учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, бу ойда савдонинг икки баробар ошгани учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, харидорларим берган ғоялар учун!

Бошидаги уч марта Шукроналик сўзлари қудрат, чунки улар қўрқувни четга бартараф қилади ва миннатдорликка диққатни жалб этади. Уч марта “Раҳмат” дейиш мўъжизавий формула ҳисобланади, бу математик рақам Коинотдаги ҳамма яратувчанлик белгиси. Масалан, бола пайдо бўлиши учун битта аёл ва битта эркак керак — учта birlik — янги нарса яқуни.

Коинотдаги барча нарсани яратишга таалуқли, шу жумладан сизнинг тилакларингизни ҳам. Шунинг учун сиз “Шукроналик келтираман” сўзини уч марта айтаётганингизда, сиз яратувчанликнинг мўъжизавий Сеҳрли кучини ҳаракатга келтирасиз.

Сизнинг тилакларингиз амалга ошишининг иккинчи қадами, ўзингизни тилагингизга қўшинингиз. Сиз иккинчи босқични ёзаётганингизда, рўйхатни ёзиб бўлганингизда ёки кун давомида исталган вақтда бажаришингиз мумкин.

Ҳар бир тилакни миннатдорлик билан тўйинтиришингиз учун рўйхатингиздаги биринчисидан бошланг ва тасаввур ёрдамида истаган нарсанингизни олганингизни кўришингиз керак. Сўнгра қуйидаги саволларга жавоб беринг:

1. Сиз тилагингиз амалга ошганида қандай туйғуларни ҳис қилдингиз?

2. Сиз олган нарса ҳақида кимга биринчи бўлиб айтиб бердингиз?

3. Сиз тилагингиз ижобат бўлса, биринчи қилган ишингиз нима бўлади? Буларнинг ҳаммасини имкони борича реалдек тасаввур қилинг.

Ниҳоят, ҳар бир тилакни қайта ўқиб чиқинг ва Сеҳрли куч Шукроналик келтираман сўзининг тагига чизинг ва уни имкони борича қаттиқ ҳис қилинг.

Рўйхатдаги иккинчи тилакка ўтинг ва худди ўша ҳаракатларни бажаринг, токи тугагунича. Ҳар бир тилакка камида бир дақиқа ажратинг.

Агар сиз чиндан ҳам катта ва хурсанд қиладиган нарса истасангиз, Сеҳрли куч доскасини ясанг (Тилаклар доскаси). Расмлар танланг ва уларни доскага ёпиштиринг, катта ҳарфлар билан, сизга кўринадиган жойга “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” Сеҳрли куч сўзларини жойлаштиринг. Агарда оилангиз бўлса, бутун оила аъзолари учун Сеҳрли куч доскасини яратсангиз бўлади, чунки болалар учун бу жуда қизиқ. Сеҳрли куч доскангиз чиндан ҳам Сеҳрли куч эканини тасаввур қилинг. Сеҳрли куч доскаси чиндан ҳам Сеҳрли кучга тўла деб тасаввур қилинг. Сизнинг кейинги миннатдорлигингиз унга қувват беради.

13-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Орзулар амалга ошаяпти.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса

рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва гадаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Компьютер ёнига ўтиринг ёки қўлингизга ручка-қоғоз олинг ва 10 та тилагингизни ёзинг. “Шукроналик келтираман” сўзини худди ҳар бирини олгандек, уч марта ёзинг. Масалан: Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, тилақларим ушалгани учун.

3. Истаган нарсангизни олсангиз, биринчи бўлиб қиладиган ишингиз? Ўзингизни яратган манзарангизга иложи борича киритинг.

4. Тилақларингизни қайта ўқиб чиқинг ва Сеҳрли куч сўзларининг тагига чизинг ва иложи борича уларни ҳис қилишга ҳаракат қилинг.

5. Агар истасангиз Тилақлар доскасини яратинг. Расмлар қирқинг, уларни доскага ёпиштиринг ва уни кўринадиган жойга қўйинг. Доскага “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” деб катта ҳарфларда ёзинг.

6. “Сеҳрли куч тоши”ни уйқуга ётишдан олдин кафтингизга сиқиб, кун давомида юз берган энг яхши воқеалар учун Сеҳрли кучнинг Шукроналик келтираман сўзини айтинг.

Сўзларга айланган ниятлар Сеҳрли кучга эга.

**Д. Чопра (1946),
доктор ва ёзувчи**

Ўз ҳаётингизда энг Сеҳрли куч кунини кўриш, синаш ва кун давомида уни бошдан кечириш учун миннатдор бўлиш керак.

Бир кунга режа тузинг ва миннатдорликнинг Сеҳрли куч сўзларини айтинг. Бу оддий амалиёт, кўп вақт олмайди, аммо ўзгарадиган мўъжизавий нарсалар ақлга сигмайди. Ўз янги кунингизга миннатдор бўлиб, сиз олдиндан Сеҳрли куч кунини Тортиш қонунига асосан яратасиз, сиз яхши кетаётган ишларингиз учун миннатдорлик билдирсангиз, албатта яхши кетаётган ишларни олишингиз керак.

Агар сиз ўзингизда шароитга кескин таъсир қила оладиган кучингиз борлигига ишонмасангиз, унда мижғов бўлиб уйғонганингизни ёки ёмон кайфиятдалигингизни ўйланг. Сиз янги кунингизга отланар экансиз, ишларингиз бирин-кетин ўхшамайди ва сиз ўлгудай ёмон кун деб тан оласиз. Бу тасодифан юз берди деган таассурот уйғотар. Аммо ягона сабаби — сиз эрталабдан ёмон кайфиятни олганингиз бўлди. Бу кун давомида кўнгилсизликларнинг сабабчиси бўлди.

Сизнинг ёмон кайфиятда уйғонганингиз тасодиф эмас, сиз уйқуга ётишингиздан аввал салбий нарса ҳақида, балки англамасдан ўйлаб ётгандирсиз. Бу ҳар куни уйқудан илгари “Сеҳрли куч тоши” амалиётини бажариш учун яна бир сабаб. Яъни, бу сиз яхши кайфиятда ухлаш керак деган гап. “Сеҳрли куч тоши” амалиёти ва кун охиридаги Шукроналик ҳисоботи эрталаб сизга яхши кайфият билан туришингизга имкон беради.

Сеҳрли куч кунини бўлиши учун сиз ўзингизни яхши ҳис қилишингиз керак. Мен яхши кай-

фиятга, бир зумда ўтишга кафолат берадиган Шукроналикдан бошқа нарсани билмайман.

Бугунги режаларингиздан қатъи назар, хоҳ саёҳат, учрашув, лойиҳа ишлари, тушлик, спорт машғулоти, кимёвий тозалаш, театрга бориш, уй йиғиштириш, мактабга бориш ёки маҳсулотларни сотиб олиш учун Сеҳрли куч кунини яратинг ва “Миннатдорман” сўзини ҳар иш учун айтинг. Уни амалга оширишдан илгари, яхши кетаётгани учун миннатдорлик билдиринг. Агар сиз ҳар кунги ишларингиз рўйхатини тузсангиз, ҳар бир сўз рўпарасига миннатдорлик сўзларини ёзинг. Уни хаёлан айтаяпсизми ёки қоғоздами фарқи йўқ, асосийси сиз ҳар бир фаолият натижаси тасаввур қилганингиздан яхши чиққанига ишонч ҳосил қилишдир.

Сеҳрли куч куни пайдо бўлишидан илгари миннатдорликдан фойдаланинг, шунда у кутилмаган муаммо ёки қийинчиликларни улар юз беришидан илгари йўқотади.

Қанчалик бу Сеҳрли куч амалиётидан кўпроқ фойдалансангиз, кунларингиз яхшироқ бўлади; энг кичик нарсадан асосийсигача — ҳаётингизда ҳаммаси яхши бўлади. Ўнқир-чўнқир кун текисланади, ҳар куни бўладиган кўнгилсизликлар ва беҳаловатлик ўрнига кунларингиз Сеҳрли куч билан тўлиқ бўлади ва ҳаммаси Сеҳрли куч тарзида ўз-ўзидан, йўлида ҳеч қандай тўсиқларсиз, хавотирсиз, зўриқишсиз ва катта хурсандчиликлар билан ўтади.

Мен ўз Сеҳрли куч кунимни яратишим учун миннатдорликни қўллай бошладим, айниқса, менга ёқмайдиган воқеаларга ҳам аввалдан миннатдор бўлишга қарор қилдим.

Шу ишларидан бири супермаркетга бориш эди. Кун бошида Сеҳрли куч сўзларини: “Супермаркетга осойишта ва шод борганим учун раҳмат”, дедим. Мен супермаркетга қандай шод ва осойишта бориш мумкинлиги ҳақида тасаввурга эга эмасдим, аммо шундай кун учун миннатдорликни иложи борича ҳис қилдим.

Натижаси мен эшикнинг ёнида машинамни тўхташ жойига қўйдим. Сўнг икки дўстимга дуч келдим. Бирини узоқ вақт давомида кўрмаган эдим, биз харид қилиб бўлгач, тушликка бирга тўпландик. Мен учратган иккинчи дўстим, анчадан бери орзу қилаётган ажойиб тоза ва қиммат бўлмаган уй ҳақида гапириб қолди. Супермаркетда қаерга қарамай, менга керакли нарсаларни кўрдим, кассага яқинлашаётганимда, янги касса очилиб, менга сигнал беришди. Сотувчи ҳамма маҳсулотларни ўтказганидан кейин: “Сизга озгина батарейкалар керак эмасми?” деди. Бу менинг ёдимдан чиққан ягона нарса эди. Менинг сафарим нафақат шод, Сеҳрли кучга ҳам тўла бўлди.

Бу амалиёт эрталаб, фақат оз вақтингизни олади, Сеҳрли куч кунига мамнуният билдириш учун, ҳаётигиз воқеалари учун миннатдорлик билдиринг ва бутун кунингиз ўзгариб кетади.

Уйгонган пайтингизда ёки ўриндан туриш пайтида, ёки душ қабул қилаётганингиз ва кийинаётганингизда Сеҳрли куч кунни амалиётини бажаринг. Кун давомидаги режаларингиз ҳақида ўйланг ва ҳар бир ишни аъло бажариш учун миннатдорлик билдиринг. Сиз бу Сеҳрли куч амалиётини ҳар кун эрталаб бажаришингизга иқроп бўлинг. Ақлингиз орқали эрталабки, кейин кундузги, сўнг кечки шундай уйқутгача бўлган вақт-

даги режаларингизни ҳайдаб юборинг. Ҳар бир ишдан сўнг Шукроналик сўзларини такрорланг ва Раҳмат сўзини кун якунида айтаётганингизни ва кун ажойиб ўтгани учун чексиз миннатдор эканингизни тасаввур қилинг.

“Ақлга сигмас омадли иш учун раҳмат”, “Телефондаги суҳбатнинг ажойиб натижалари учун раҳмат”, “Ишдаги ажойиб кун учун раҳмат”, “Дўстларим билан ўтказган гаройиб тун учун раҳмат”, “Энг яхши оилавий учрашув учун раҳмат”.

Миннатдорликнинг Сеҳрли куч сўзларингизни овоз чиқариб айтсангиз, қудратли бўлади, иложи бўлмаса, ичингизда айтинг. Ҳар бир вазифа, ҳар бир кун воқеаси учун Шукроналикнинг Сеҳрли кучини фойдаланишни тугатгач, амалиётни: “Менга бутун келаётган ҳамма яхши хабарлар учун раҳмат”, – деб тугатинг. Албатта, ҳар куни эрталаб, ҳамма юз берадиган воқеалар учун миннатдорликни тугатгач, бутун менга етказиладиган ҳамма яхши хабарлар учун миннатдорликлар келтираман денг.

Натижада мен илгари олмаган, катта миқдорда яхши хабарлар ола бошладим. Ҳар сафар, яна бир яхши хабарни олаётганимда, мен жуда ҳаяжонланаман ва сўнг ундан яхши хабарлар кела бошлайди.

14-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч куни.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтира-

ман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Куннинг биринчи ярмида хаёлингизда режани пишитинг ва кечки уйқуга ётишгача уни янада тўлдиришга ҳаракат қилинг. Ҳар янги режа ва воқеанинг амалга ошаётгани учун Шукроналикнинг Сеҳрли куч сўзларини айтинг. Куннинг охирида “Миннатдорман” денг ва чексиз миннатдор бўлинг. Худди аъло даражада рўёбга чиққандек.

3. Кун давомидаги воқеалар учун миннатдор бўлганингиз, Сеҳрли куч амалиёти яхши хабарлар олиб келгани учун “Раҳмат” денг.

4. “Сеҳрли куч тоши”ни уйқуга ётишдан олдин кафтингизга сиқиб, кун давомида юз берган энг яхши воқеалар учун, Сеҳрли куч — Шукроналик келтираман сўзини айтинг.

Агар сизда юрагингизни сиқадиган, мураккаб ва узилган муносабатларингиз бўлса, гина сақлангангиз ёки бировнинг олдида ўзингизни айбдор ҳисобласангиз буни ҳаммасини миннатдорлик орқали тўғрилаш мумкин.

Миннатдорлик Сеҳрли куч тарзида ҳар қандай мураккаб муносабатларни, ким бўлишидан қатъи назар: эр ёки хотинми, ака-сингил, ўғил ва қиз, шерик, бошлиқ, қайнана-келин, ишдаги ҳамкасб, ота-оналар, дўстлар ва қўшнилар муносабатини яхшилайти.

Биз қийинчиликларга дуч келганимизда ёки мушкул вазиятга тушиб қолсак, деярли доим бошқа одамдан норози бўламиз. У билан орадаги муаммоларни деб, бошқа одамларни айблаш ношукурчилик туфайлидир. Айблаш ҳеч қачон муносабатларни ўзгартирмайди, у ҳеч қачон ҳаёти-

мизни яхши қилмайди. Ҳақиқатан ҳам қанча кўп айбласангиз, шунча ёмонроқ муносабат оласиз, сизнинг ҳаётингиз яна ҳам ёмонлашади.

Хоҳ ҳозирги ёки олдинги муносабатлар бўлсин, агар сиз бошқа одамга нисбатан ёмон муносабатда бўлсангиз, миннатдорлик бу вазиятни бартараф этишга ёрдам беради.

Сиз нима учун бошқа одамга нисбатан ёмон ҳиссиётлар кетишини истайсиз?

Газабни ушлаб туриш, худди чўғни ушлаб туриб, бировга ташламоқчи бўлиш ниятидасиз, худди ўзингиз куйиб қолишингизга ўхшаш.

**Гаутама Будда (э.а. 623–544),
буддизм асосчиси**

Бировга нисбатан ёмон туйғулар, сиз ва сизнинг ҳаётингизни куйдиради, аммо Шукроналик уни бартараф этади!

Масалан, сиз болаларингиз билан боғланган ота ё онасиз, муносабатингиз эса ёмон, ўз болаларингиз юзларига қаранг ва улар агар сиз бўлмасангиз шундай яхши яшамасдилар деб тушунинг, болаларингиз ҳаёти — сиз учун жуда ҳам қадрли тухфадир. Ўз болаларингизга қаранг, улар ва жуфтингиз учун, ўз ҳаётингиз учун миннатдорлик билдиринг. Худди шундай ўзингиз тинчлик ва уйғунликда яшасангиз сизнинг болаларингиз намуна олиб, ҳаёт учун керакли буюк қурол — миннатдорлик туйғусида тарбияланади.

Ёки сиз қалбингиз вайрон бўлгани ёки муносабатлар тутагани учун қайғуриб яшаётган бўлсангиз, оғриқни тутатиш учун миннатдорлик ку-

чидан фойдаланинг. Шукроналик мўъжизавий тарзда ҳиссий оғриқни даволаб, бошқа нарсалардан тезроқ бахтга айлантиради ва бунга ота-онам воқеаси яққол мисол бўла олади.

Менинг ота-онам бир-бирларини бир кўришда севиб қолишган. Улар учраша бошлаган пайдан бошлаб, бир-бири билан бўлганлари учун чин дилдан миннатдор бўлишган, тўйлари мен кўрган тўйларнинг ичида энг яхшиси бўлган.

Бугунги Сеҳрли куч амалиёти — сиз ҳаётингизда тутаётган чўгга қараб тургингиз келади-ми, ё уни тоза олтинга миннатдорлик орқали айлантирасизми! Бир қийин муаммони ёки яхшиламоқчи бўлган узилган муносабатларни танланг. Бу одам ҳаётингиз доирасидами-йўқми, уни яқин ўртада кўрдингизми-йўқми, аҳамияти йўқ.

Ўтиринг ва сиз танлаган одамга 10 та нарсадан миннатдорлигингиз рўйхатини тузинг. Муносабатларда ортга қайтинг ва у одамнинг буюк ишлари ёки шу одам билан муносабатларда олган нарсангиз ҳақида ўйланг. Буни қилишнинг энг оддий йўли — бу муносабатлар тутамаслиги ёки бузилмаслигини эслашдир.

Берилган Сеҳрли куч амалиёти ким ҳақ ва ким ноҳақлигини аниқлаш учун эмас. Агар муносабатлар ҳеч қачон яхши бўлмаса, ўша сизга ёқмаган одамнинг яхши фазилатлари ҳақида ўйланг, чунки у бор. Ҳамма муносабатларда ҳам, ҳатто оғирларида ҳам олтин бўлади ва сиз бу олтинни топишингиз керак. Сиз ковлаб олтин топсангиз, исми билан мурожаат қилиб, нима учун миннатдорлигингизни ёзинг.

_____ (исми) сендан миннатдорман, сендан жуда миннатдорман.

1. Павел, сен билан бирга ўтган вақтим учун миннатдорман. Бизнинг никоҳимиз барбод бўлишдан илгари, мен кўп нарсага ўргандим, бугун анча донороқ бўлдим ва мен ўзимнинг никоҳим орқали бугун ҳаётимнинг кўп соҳаларини билиб олдим.

2. Павел, сен бизнинг никоҳимизни асраб қолиш учун қилган ҳаракатларингдан миннатдорман. 10 йил биргаликдаги ҳаётда сен қийналган экансан.

3. Павел, болаларимиз учун сенга раҳмат. Улардан олаётган шодлик сенсиз бўлмасди.

4. Павел, бизнинг оиламизни боқиш учун қилган меҳнатинг ва кўп вақтингни ишда, мен эса уйда болалар билан ўтказганим учун сендан миннатдорман. Бу икки томонлама катта масъулият сенга раҳмат.

5. Павел, болаларимиз ўсаётган пайтидаги энг қадрли дақиқаларимиз учун сендан миннатдорман. Мен бизнинг болаларимиз илк қадам ташлаганлари ва гапиришни ўрганганларида ёнида бўлганман, сенда эса бундай имконият бўлмаган.

6. Павел, менинг қийин пайтларимда, жудолик пайтларида менга таянч бўлганинг учун сендан миннатдорман.

7. Павел, мен касал бўлган пайтимда қўлингдан келган ҳамма нарса қилганинг, мен ва болаларим устида қилган ғамхўрлигинг учун миннатдорман.

8. Павел, сен билан ўтказган яхши пайтлар ва пулимиз бўлгани учун миннатдорман.

9. Павел, ҳали ҳам болаларимнинг отаси бўлганинг учун миннатдорман.

10. Павел, сен болалар учун сарфлаётган вақтинг ва бераётган ёрдамнинг учун раҳмат. Мен улар сен учун қадрли эканликларини биламан.

Унга миннатдорликдан иборат рўйхатни туга-
таётган пайтингизда, сиз ўзингизни анча яхши
ҳис қиласиз. Сиз эришмоқчи бўлган энг охирги
нуқта, унга бўлган ёмон туйгуларнинг йўқ бўли-
ши, нега деганда айнан шу туйгулар туфайли сиз
қийналаяпсиз.

Ҳар бир муносабатлар ҳар хил ва зарур бўлса,
сиз бу Сеҳрли куч амалиётини бир неча кун ичи-
да, энг юқори нуқтага етгунича, токи ўша одам-
га нисбатан ёмон ҳиссиётларингиз қолмагунича
такрорлашингиз мумкин.

Агар сиз ҳозиргисини яхшилаш учун ўтмиш
билан боғлиқ муносабатни танлаган бўлсангиз,
сиз кўрасиз, муносабатлар мўъжизавий равиш-
да кўз ўнгингизда ўзгара бошлайди. Шукрона-
лик орқали Сеҳрли куч тарзида муносабатларни
ўзгартириш учун биттагина одам керак, аммо бу
одам бутун ҳаётига устунлик қила олади.

Келажакда, агар муносабатлар мураккаблашиб
борса, кейинга қолдирмасдан бу Сеҳрли куч ама-
лиётидан фойдаланинг. Шу билан сиз қийинчи-
ликларни тўхтатасиз, улар ўсгунича, улар билан
муносабатларни яхшилайдиган Сеҳрли куч ҳам
катталашади.

15-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Сизнинг муносабатларингизни даволашнинг
Сеҳрли кучи.**

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамла-
рини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз
ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса
рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканли-
гингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги
миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтира-
ман, Шукроналик келтираман, Шукроналик кел-

тираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Яхшиламоқчи бўлган биргина муаммоли ёки узилган муносабатларни танланг.

3. Ўтиринг ва 10 та сиз танлаган одамга миннатдорлик билдиришингиз учун рўйхат тузинг. Буни қуйидаги тарзда ёзинг:

_____ (исми, нима учун?) миннатдорман.

4. “Сеҳрли куч тоши”ни уйқуга ётишдан олдин кафтингизга сиқиб, кун давомида юз берган яхши воқеалар учун Миннатдорман сўзини айтинг.

Мўъжизалар табиат қонунларига қарши бормайди. Улар фақат бу қонунлар ҳақидаги бизнинг тасаввурларга қаршилик кўрсатади.

**Августин Блаженный (354–430),
руҳоний**

Биз ўзимизни соғлом, гайратли ва кўп вақтимизни бахтдан қувониб ўтказишимиз керак, нимага деганда, туғилганимиздан бошлаб бунга ҳаққимиз бор. Амалда кўп одамлар ўзларини бундай ҳис қилмайдилар. Кўп одамлар касаллик билан боғлиқ ўз танасининг фаолияти, муаммолари ёки депрессия хуружидан қийналадилар, лекин руҳий касалликлар тўлақонли саломатликдан кўра кам ҳисобланади.

Шукроналик — тўлақонли саломатлик, ақл ва танага энг тез ижобий таъсир қиладиган воситалардан бири.

Агарда Шукроналик мўъжиза яратишига ишонмасангиз, биз тавсия этаётган Сеҳрли куч амалиётларининг чин дилдан бажаришга киришинг.

Кўп сонли тадқиқотлар кўрсатишича, Шукроналикнинг Сеҳрли кучи тана ва руҳнинг табиий оқимини кучайтиради ва тезроқ даволанишга ёрдам беради. Шукроналикнинг Сеҳрли кучи, парвариши, овқатланишингиз ва тиббий ёрдамга боғлиқ равишда ишлайди.

Қандайдир касаллик бўлишида, тананинг ёмон ҳолати юз беради ва сизнинг бу хусусда ҳисларингиз ёмон бўлиши: хавотир ёки қўрқув таъсир қилади. Аммо касалликдан пайдо бўлган ёмон ҳисларнинг бўлиши, ўзича саломатлигингизни тиклашга ёрдам бермайди. Ҳақиқатда улар тескари самара беради — соғлиқни яна ҳам пасайтиради. Саломатликни кўтариш учун энг оддий усул, сиз ёмон кайфиятингизни яхшилаш учун Миннатдорликнинг Сеҳрли сўзини такрорланг.

Кўпчилик одамлар ўзининг ташқи кўринишидан ҳам норози бўладилар. Афсуски, бундай хаёллар ва ҳиссиётлар саломатликнинг Сеҳрли куч оқимини камайтиради. Агар сизнинг танангизда бирор нарсангиз ёқмаса, мана нима ҳақида ўйласангиз бўлади: Тортиш қонунига асосан танангиз ҳақидаги шикоятларингиз каттароқ муаммоларни келтириб чиқаради, тана ҳақидаги шикоятларингиз саломатлигингизга хавф туғдиради.

Ким ношукур бўлса (соғлиғи ва танасига), борини ҳам йўқотади. Кимки миннатдор бўлса (соғлиғи ва танасига), уларга баракаси берилган.

Сиз касал ёки ҳозир носоғлом бўлишингиз, ҳатто қаттиқ оғриқлар сезишингиз мумкин, аммо сиз бу сўзларни ўқиётган бўлсангиз, саломатликнинг туҳфасини олишда давом этаяпсиз. Балки касал бўлганда, оғриқ борида, Шукроналик ҳиссиётини сезиш қийиндир. Лекин озгина мин-

натдорлик ҳам саломатликнинг Сеҳрли куч оқими кўпайтиришга ёрдам беради.

Бу амалиёт саломатлигингизни мустаҳкамлаш ва сизни бахтли қилиш учун ишлаб чиқилган. Биз сизга бу амалиётнинг фаройиб тарздаги таъсири тизлаштириш учун 3 қадамли ёндашувни таклиф этамиз.

1-қадам: Сизга берилган саломатлик (ўтмишда).

Бутун болалик, ўсмирлик ва етуклик вақтингиздаги мустаҳкам саломатликка эга бўлганингиз ҳақида ўйланг. Сиз ўзингизни гайратли ва бахтли ҳис қилган даврингиз ҳақида ўйланг. Ҳаётингиздаги 3 та алоҳида лаҳзани, ўзингизни дунё чўққисидан ҳис қилган вақтингизни эсланг ва “Шукроналик келтираман” деб ўша даврларга айтинг.

Сиз агар ҳаёлан ўз болалигингизга қайтсангиз, 3 лаҳзани эслаш осон бўлгандир.

2-қадам: Сиз олишни давом эттираётган саломатлик (ҳозирги вақт).

Сиз олишни давом эттираётган саломатлик ва танангизда ҳозирги вақтда яхши ишлаётган ҳамма аъзолар, тизимлар ва жисмоний ҳиссиётлар учун Шукроналикни ҳис қилинг. Қўлларингиз, оёқларингиз, кўзларингиз, қулоқларингиз, жигар, буйраклар, мия ёки юрак ҳақида ўйланг. Ўз танангизнинг 5 та фаолиятини танланг ва бирмабир ҳар бирига “Шукроналик келтираман” денг.

3-қадам. Сиз олмоқчи бўлган саломатлик (келажак).

Сеҳрли куч амалиёти учун, ўз танангизда сиз яхшиламоқчи бўлган битта нарсани танланг. Аммо, бутун биз миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан махсус тарзда фойдаланмоқчимиз. Сиз яхшила-

моқчи бўлган аъзоингизни саломат эканлигини тасаввур қилинг. Сиз саломатлигингизнинг идеал ҳолати учун миннатдорлик билдираётганингизда, идеал ҳолатни олиш ҳаракатини бошлаб юборасиз.

Жуда кўп ҳолларда қандайдир касаллик ташхисидаги одам фақат у ҳақида гапиради. Касаллик ҳақида маълумотлар, ёмонлашиши ва энг ёмон оқибатлари ҳақида суҳбатлашади. Бошқа сўзлар билан айтганда, ўзининг бутун диққатларини касалликка жамлайдилар. Аммо Тортиш қонуни агар диққатингизни касалликка жамлангиз у кетмайди дейди, балки касалликни кучайтиради ҳам. Унинг ўрнига биз тескарисини қилишимиз керак ва диққат, ҳис ва хаёлларни ўзини ёмон ҳис қилаётган танамиз соҳасининг соғлом даврига жамлаш керак. Танамизнинг ҳолати хаёлларимиз ва ҳиссиётларимизни жойида кучли фойдаланади, шундай экан биз саломатлик бир силташда магнитлаб оламиз.

Бир дақиқани сарфланг ва ўзингизни худди тана ҳолатингиз сиз истагандай идеал соғдек кўз олдингизга келтиринг. Сиз саломатликни олгандек тасаввур қилинг ва миннатдорлик билдиринг.

Шунинг учун агар сиз буйрақларингиз саломатлигини тиклашини истасангиз, танангизнинг ҳамма чиқиндиларини филтрлайдиган ва тозалайдиган, буйрақларнинг кучли соғлиги учун Шукроналик билдиринг.

Сиз Сеҳрли куч тарзида тоза ва соғлом қонингиз учун Шукроналик келтиринг, қонингиз кислород ва озиқ моддаларни бутун тана бўйлаб ташийди. Агар сиз Сеҳрли куч тарзида юрагингизни тиклаб олмоқчи бўлсангиз, соғлом ва кучли юрак

учун Шукроналик билдиринг, у организмгингиздаги ҳар бир аъзонинг саломатлигини сақлаб туради.

Агар сиз Сеҳрли куч тарзида ўзингизнинг кўзларингизни яхшиламоқчи бўлсангиз, аъло кўраётганингиз учун Шукроналик келтиринг. Агар сиз эшитиш қобилиятини яхшиламоқчи бўлсангиз, мукамал эшитаётганингиз учун миннатдор бўлинг. Агар сиз қайишқоқ бўлишни истасангиз, танангиз эгилувчанлиги ва қайишқоқлиги учун Шукроналик келтиринг.

Ўз вазнингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, худди унга эгадек тасаввур қилинг ва уни олгандек миннатдорлик билдиринг. Нимани биринчи бўлиб яхшиламоқчи бўлганингиздан қатъи назар ўшани идеал ҳолатда тасаввур қилинг, сўнг уни олгандек миннатдор бўлинг.

Истаган касалликнинг ҳақиқий даволовчи кучлари бизнинг ичимизда.

Гиппократ (э.а. 460–370),

Ғарб тиббиёти отаси

Сиз ўз саломатлигингизни мустаҳкамлаётган Сеҳрли куч ва мўъжизаларни ҳар куни кузатишингиз мумкин, агар керак бўлса, саломатликни тўлиқ тиклашнинг Сеҳрли кучини тезлаштира оласиз.

Буни бир кунда бир неча марта қилишингиз ва ўз танангизнинг истаган қисмини яхшилашингиз мумкин. Аммо ҳар сафар сизда ёмон хаёллар ёки саломатлигингиз ҳолати ҳақида ёмон ҳислар бўлса, уларни тезда ўзгартиринг, худди ўзингизни

истаган саломатликка эгадек тасаввур қилинг ва унинг учун миннатдорлик билдинг.

16-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Саломатлик соҳасидаги мўъжиза ва Сеҳрли куч.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Сиз худди муваффақият чўққисида турган учта алоҳида ҳолатингизни эсланг ва бу вақтлар учун Шукроналик келтиринг.

3. Танангизнинг 5 та вазифасини бажарадиган, яхши ишлайдиган аъзоларингиз ҳақида ўйланг ва бирма-бир миннатдорлик билдинг.

4. Танангиздаги бирор соҳани танланг ёки сиз яхшиламоқчи бўлганингизга бир дақиқа диққатни жамлаб, уни идеал ҳолатда кўринг. Сўнг бу идеал ҳолат учун Шукроналик келтиринг.

5. “Сеҳрли куч тоши”ни уйқуга ётишдан олдин кафтингизга сиқиб, кун давомида юз берган энг яхши воқеалар учун Шукроналик келтиринг.

Сеҳрли Коинотда тасодифлар мавжуд эмас ва ҳеч қандай бахтсиз ҳодисалар бўлмайди. Токи кимнингдир ихтиёр этмагунича, ҳеч нарса юз бермайди.

Уильям С. Берроуз (1914–1997),

ёзувчи ва шоир

Сиз Сеҳрли кучни истаган ёмон кайфиятга йўналтирмоқчи бўлсангиз, янги тиришишлар бир зумда эскисини бартараф этади. Бу сиз пуллар етмаганидан кўра пуллар борлигига Шукроналикни кўпроқ сезсангиз, яратилган янги шароитлар пул етишмаслик шароитини ўзгартиради ва Сеҳрли куч тарзида пулларни жалб этади.

Пул ҳақидаги ҳамма ёмон ҳислар пулларни сиздан нарига итаради ва ҳаётингизда уларнинг миқдорини камайтиради. Ҳар сафар пул ҳақида ёмонлик ҳис қилсангиз: ҳасад, умидсизлик, хавотир ва қўрқув бўлса, пул янада камаяди. Тортиш қонунига кўра “нарсга ўзига ўхшашини тортади”. Шунинг учун агар сиз пулларингиз йўқлиги учун умидсизликка тушсангиз, сиз пул ҳақида умидсизлантирувчи янада ёмон ҳолатларга тушасиз. Агар сиз улар ҳақида ташвишлансангиз, унда сиз яна ҳам кўпроқ хавотирли вазиятларга тушасиз.

Бироқ, бу жуда ҳам қийин бўлса-да, сиз ҳозирда пул етишмовчилигини бошдан кечириётган бўлсангиз, пул етишмовчилигидан шикоят қилманг, Шукроналик пулларни жалб қилишни кафолатлайди.

Сиз бир пайтнинг ўзида пул учун ҳам миннатдор, ҳам умидсиз бўлолмайсиз. Сизда пуллар учун миннатдор фикрлар ва пул ҳақида хавотирли фикрлар бўлиши мумкин эмас. Бир вақтнинг ўзида ҳам қўрқиш, ҳам миннатдор бўлиш мумкин эмас. Сиз пуллар учун миннатдор бўлсангиз, ёмон ҳаёл ва ҳиссиётларни тўхтатасиз. Балки сиз кўпроқ пул тортадиган ҳаёл-ва ҳиссиётларни жалб атасиз.

Сиз олган ва олмоқчи бўлган пуллар учун Шукроналик билдирасиз.

Шунинг учун сиз миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан фойдаланишингиз, пул ва бойлик сизнинг ҳаётингизга кириши мумкин бўлган турли усул ва йўллارни қабул қилишингизга тўғри келади. Нега деганда ҳар сафар миннатдор бўлмаганингизда, сизга оқиб келаётган мўл-кўлчиликни ёпиб қўясиз.

Пуллар сизга кутилмаган мукофот, маошнинг ошиши, лотерея ютуғи ёки совға олиш орқали келиши мумкин. Пулларингиз сизга кимдир кофени текинга берса, сиз олмоқчи бўлган нарсани кимдир совға қилса ёки товар олганингизда бир қисми қайтиб келса ҳам кўпаяди. Шунинг учун ҳар сафар бундай вазиятлар юз берса, ўзингиздан пуллар кўпайдими, деб сўранг. Нега деганда, ҳар бир кўпайган пуллар учун миннатдор бўлишингиз керак.

Агар сиз дўстингизга товар олмоқчи бўлганингизни айтсангиз, дўстингиз уни бериб тураман деса, ёки уни фойдаланмагани учун бермоқчи бўлса, ёки сиз саёҳатга бормоқчи бўлсангиз ва нарх тушганини эшитсангиз, кредит олган ташкилотингиз фоизини камайтирганини айтса, бу сизнинг пул олганингизни билдирмайдими? Тўғрироғи, булар сизда илгари бўлган, ёки бўлмагандир, лекин сиз бу пулларни жалб қилдингиз.

Шукроналик ҳаёт тарзингизга айланса, сиз Сеҳрли кучни ҳар доим жалб қилаверасиз. Кўп одамлар буни омад дейишади, аммо бу омад эмас, бу Шукроналикнинг Сеҳрли кучи.

Сизнинг пулингиз кўпайиши, ҳар қандай шароит ёки пулга турадиган нарсани совға сифатида олишингиз — буларнинг ҳаммаси сизнинг миннатдорлигингиз натижаси. Сиз жуда хурсанд бў-

ласиз ва хурсандчилигингизга миннатдорлигингизга қўшсангиз сизда ҳақиқий Сеҳрли куч пайдо бўлади, у янада фаровонликни жалб этади.

Бир неча йил илгари АҚШга келганимда менинг фақат иккита чамадоним бор эди. Мен кичкина квартирада, компьютерни тиззамга қўйиб ишлардим. Машинам йўқ бўлгани учун асосан пиёда юрардим. Мен ҳаммасидан миннатдор эдим: АҚШга келганим, ишим, уйим, унда фақат тўртта тарелка, қошиқлар, пичоқ бор эди: қаерга истасам, шу ерга бора олишим, йўлнинг нариги бетидаги такси тўхташ жойи учун миннатдор бўлардим. Кейин бир нарса бўлди-ю, танишим ўзининг ҳайдовчиси билан бирга машинасини менга берди. Бошқаси компьютер берди, энг оддий нарсалар орасида яшаб, бирданига машина ва компьютерга эга бўлдим. Жуда миннатдор эдим, Шукроналик Сеҳрли кучи шундай юз берганди.

Пул ҳақидаги Сеҳрли куч амалиёти кўп одамларга самара беришини кўрсатади. Бу амалиётингиз якунида сиз Коинотнинг Сеҳрли куч чекини оласиз ва ўзингизга Сеҳрли куч чекини ёзишингиз керак. Суммани киритинг, шундайин киритингки, уни ишлатаётганингизда миннатдор бўлинг. Пуллар истаган нарсангизга эришиш воқитаси, аммо охириги натижа эмас, чунки пуллар ҳақида ўйлаганингизда Шукроналикни тўлиқ ҳис қилолмайсиз. Сиз истаган буюмни олганингизда ёки истаган нарсани қилганингизда пул олгандан кўра кўпроқ миннатдор бўласиз.

17-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Омад келтирувчи пул.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз

ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бугун қанча пул топишни ҳаёлингизга келтиринг. Шунча пул қўлга киритгандек бахтиёр ва миннатдор бўлинг.

3. Уйқуга ётишдан олдин. “Сеҳрли куч тоши”-ни маҳкам ушланг ва Сеҳрли куч — Шукроналик келтираман сўзларини такрорланг.

Олам Сеҳрли кучларга тўла, улар биздан ақлимизни ўткирроқ қилишимизни кутишмоқда.

*Эден Филлоттс (1862–1960),
ёзувчи ва шoir*

Сен ҳақиқатан ҳам уни ўйласанг, Шукроналик сенинг энг яхши дўстингга айланади. У доим сиз учун ишлайди ва сизга ёрдам беришга тайёр, ҳеч қачон панд бермайди, хафа қилмайди, қанча кўп унга суянсангиз, ҳаётингизни бойитиш учун шунча кўпроқ қилади.

Ҳар куни кичик ҳаётий муаммолар пайдо бўлади, уларни ҳал этиш керак. Баъзида муаммонингиз ҳамма нарсага вақтингиз етмаслигида, сиз суткада атиги 24 соат бўлгани учун улгурмайсиз. Ишдан толиққан бўласиз ва кўпроқ бўш вақт бўлишини истайсиз, қандай улгуришни билмайсиз. Сиз уйда болаларга ғамхўрлик қилиш учун ўтирасиз, ўзингизни чарчаб кетгандек ҳис қиласиз, сизга танаффус қилишга ва қўллаб юбориш учун

маблағ йўқ. Сиз аниқ қарор чиқариш керак бўлган муаммога дуч келсангиз, қайси томонга қараб ҳаракат қилишни билмай қоласиз. Балки бирор нарсангизни, йўқотгандирсиз бор вужудингиз билан қидириб кўриб, топа олмагандирсиз. Балки сиз яхши уй ҳайвони ёки яхши энага қидиргандирсиз.

Врачними, стоматологними, сартарошними қидиргансиз, ҳамма ҳаракатларингизга қарамай ўзингизга кераклигини топа олмадингиз. Балки кимдир сиздан нимадир сўраган, сиз эса қандай йўл тутишни билмай, ноқулай вазиятга тушиб қолгандирсиз.

Ишларнинг Сеҳрли куч варағи сизга кунмакун келаётган, аммо ечимини ҳозирги тополмаётган кичик муаммоларингизни ечишга ёрдам беради. Сиз натижадан ҳайратга тушасиз.

Агар сиз миннатдорликнинг Сеҳрли кучи билан Тортиш қонунини бирлаштирсангиз, истаган нарсангизга эришишингиз мумкин: одамлар, шароит, сизнинг вазифангиз, у худди бўлганидек миннатдорлик билдиришингиз кераклигидадир. Сўнг эса Сеҳрли куч юз бераверади.

Бугун сиз бажаришингиз ёки ҳал қилишингиз муҳим бўлган ишлардан иборат рўйхат тузинг ва уни ишларнинг Сеҳрли куч варағи деб номланг.

Сиз улгурмаган ишларингиз ёки қилмоқчи бўлмаган, энг майдаларидан тортиб, то ҳаётий вазиятларнинг глобал муаммоларигача ёзишингиз мумкин. Ўз ҳаётингизнинг ҳар қандай соҳаси, қаерда, нима қилиш мумкинлиги ҳақида ёзинг.

Рўйхатни ёзиб бўлгач, фикрингизни жамлаб ва уларнинг ҳар бир элементи бажарилиб бўлинган деб тасаввур қилиш учун 3 та нарсани танланг.

Ҳамма одамлар, шароит ва воқеалар аниқ бир тарзда ҳаракатланиб, барчаси ҳозир ҳал этилаётгандек тасаввур қилинг.

Ҳаммаси бажарилган, ҳаммаси сиз учун ҳал қилинган ва сиз қилинган ишлар эвазига миннатдорлик келтираётганингизни тасаввур қилинг. Ҳар бир ишга, худди бажарилгандек, бағоят миннатдорликни ҳис қилиб 1 дақиқа вақт ўтказинг.

Тортиш қонуни “нарсалар ўзига ўхшашини тортади” дейилишини эсланг ва бу ўзингизда бўлган вазиятдек миннатдорлик билдирсангиз, сиз вазиятни ҳал қилиш учун керакли нарсани жалб қиласиз. Муаммоларда диққатни жамлаш янада кўпроқ муаммо келтиради. Сиз муаммо учун эмас, ҳал қилиш учун магнит бўлишингиз мумкин. Сизда бор ечим учун миннатдор бўлинг ва у кўпроқ ечимларни жалб қилади.

Бу амалиётнинг бор кучини кўрсатиш учун, қизим йўқотган катмонинг қандай қилиб шу амалиёт орқали топгани ҳақидаги воқеани айтиб бермоқчиман.

Бир куни эрталаб унинг катмони йўқолиб қолди, қаерда экани ёки ўгирлатгани ҳақида тушунчаси йўқ эди. У кечаси овқатланган ресторанига, уйга келган таксига, полиция бўлимига қўнгироқ қилди, кўчаларни қидирди. Ҳеч ким катмон топиб олмабди.

Қизимнинг катмонида пул карточкаси, ҳайдовчилик гувоҳномаси бор эди, қайгураётган нарсаси, яқинда чет эздан келгани боис алоқа учун катмонида ҳеч нарса йўқ эди. Ҳеч қандай умид қолмаганди.

Аммо тўсиқларга қарамай, қизим кўзларини қаттиқ юмди, онгида катмонини қўлида ушлаб

тургандек тасаввур қилди ва унинг катмони ҳамма нарсаси билан қайтиб келгани учун Шукроналик билдирди.

Куннинг қолган қисмида, бу ҳақда ўйлаганида яна ўша нарсаларни кўз ўнгига келтирди.

Кечқурун юз километр нарида яшайдиган фермер қўнгироқ қилди. У катмонни қизимнинг уйи олдидан топиб олибди ва узоқ вақт эгасини излаб топа олмаганидан кейин жўнаб кетибди.

Даласига кетаётганида яна катмон эсига тушиб қолибди ва яна эгасини топмоқчи бўлибди. Катмондаги қоғозлар ичидан қизимнинг исм-шарифи ёзилган қоғозни топиб, маълумотлар бюросидан телефон рақамини олиб, қўнгироқ қилаётган экан.

Юз километр наридан қизимнинг катмони бус-бутун қайтиб келди. Ҳаммаси Шукроналик туфайли.

Шукроналикнинг Сеҳрли кучидан ҳамма фойдаланиши мумкин, шундай бўлган ва шундай бўлиб қолади, лекин ундан фойдаланишни ўзингиз учун кашф қилишингиз керак.

18-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Ишларнинг Сеҳрли куч варақаси.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ечиш, баъзиларидан маслаҳат олиш керак бўлган энг муҳим муаммо ва нарсалар рўйхатини тузинг. Уни Ишларнинг Сеҳрли куч варағи деб номланг.

3. Рўйхатдан 3 та энг муҳимини танланг, бир марта муаммолар ҳал қилинди деб ўйланг.

4. Ҳар бир нарсага бир дақиқа ажратиб, бажарилгандек миннатдорлик келтиринг.

5. “Сеҳрли куч тоши”ни уйқуга ётишдан олдин кафтингизга сиқиб, кун давомида юз берган энг яхши воқеалар учун Сеҳрли куч — Шукроналик сўзини айтинг.

Ҳар куни юз мартадан менинг ички ва ташқи ҳаётим бошқа одамларнинг меҳнатига боғлиқ, ўликми-тирикми, мен кучим борича улар менга қанча беришган бўлса, шунчасини қайтаришга ҳаракат қиламан.

**Альберт Эйнштейн (1879–1955),
Нобель мукофоти лауреати, машҳур физик**

Бу сўзлар билан Эйнштейн ўзига илмий кашфиётларига тенг совға қилди. У омаднинг Сеҳрли куч сирларидан бирини бизларга берди: Ҳар кун Шукрона қилинг.

Эйнштейн сизни ҳам Сеҳрли куч амалиётига илҳомлантиради, агар унинг кетидан эргашсангиз, албатта ҳаётингизга муваффақият олиб келасиз. Бугун Эйнштейн маслаҳат берганидек, юз марта миннатдорлик билдиринг ва юзта Сеҳрли куч қадамини босасиз.

Бу ақлга сигмаса ҳам, аммо бу сиз ҳаётни ўзгартириш мумкин бўлган энг қудратли нарса эканига иқроор бўласиз.

Худо бизга бугунги кунда 86400 та сўз берди. Сиз ҳеч бўлмаса, биттасидан — “Миннатдорман” сўзидан фойдаландингизми?

**Уильям А. Уард (1921–1994),
ёзувчи**

Сеҳрли кучнинг кетидан бориш учун биринчи қадам босинг ва ичингизда Сеҳрли куч “Шукроналик келтираман” сўзини, иккинчи қадам босганда яна миннатдорлик сўзини айтинг. Ҳар қадам босганингизда такрорлайверинг.

Берилган амалиётни ҳар қандай пайт ва жойда бажариш мумкин; хонада юрганингизда, учрашувга кетаётганда, такси ушлаётганда. Бу амалиётни сизга керакли ҳамма нарсага қўлай оласиз: учрашув, суҳбат, шифокор ва ҳ.к.

Мен ўз уйим атрофида юрганимда, каравотдан туриб, ваннага кетаётганда, ошхона, ётоқхонага борганда, машинага яқинлашганда, ҳар қадамда, бутун йўл бўйлаб, Шукроналик келтираман деган сўзларни такрорлаб юраман.

Агар сиз эътибор берган бўлсангиз, сиз ўзингизни амалиёт бошлашдан олдин қандай ҳис қилгансиз ва ушбу амалиётдан кейинги ҳолатингизда катта фарқни сезасиз.

Агар сиз қадамларингизни миннатдорлик билан ташласангиз, бу сизни бахтиёр қилади. Агар нарчаган бўлсангиз, ўзингизни яхши ҳис қиласиз, яхши ҳис қилаётган бўлсангиз, кайфиятингизни Сеҳрли кучи аъло даражага кўтаради.

Амалиёт самарали чиқиши учун уни 90 секунд бажаринг: бу вақт ичида одам ўртача 100 қадам юсади. Бу амалиёт 100 қадам учун эмас, вазият-

ни ўзгартириб, яхшилашга мўлжалланган. Қадамларни санаманг, нимага деганда сиз Шукроналикни айтасиз.

Бу амалиётни тугатганингизда “Миннатдорман” сўзини юз марта айтинг.

Эйнштейн ҳар кун шундай қилган!

19-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч қадамлари ортидан.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Кун давомида истаган вақтингизда тахминан 100 қадам юриб миннатдорлик билдиринг.

3. Ҳар қадамда “Шукроналик келтираман” денг ва уни ҳис қилинг.

4. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — Шукроналик сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Миннатдорлик — юракнинг хотираси.

Жив-Баптист Массю (1743–1818),

француз инқилобчиси

Ҳар қандай Сеҳрли куч амалиётида тушунгандирсиз, мақсад — ўзингизни имкони борича миннатдор ҳис қилишдир. Сиз ичингиздан мин-

натдорлик ҳиссини оширганингизда, ташқарида миннатдор бўлган нарсангиз ошади.

Охир-оқибат миннатдорликнинг узоқ амалиётдан сўнг сиз уни юрагингиз тубида сеза бошлайсиз. Бироқ Сеҳрли кучнинг бугунги амалиёти бу вақтни қисқартиради.

Юракнинг Сеҳрли куч амалиётида Сеҳрли куч сўзи — “Шукроналик келтираман” деяётган ва уни ҳис қилаётган пайтингизда, ўз эътиборингизни юрак соҳасига жамлаб, миннатдорлик туйғусини кучайтирасиз.

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, миннатдор бўлаётган пайтингизда диққатингизни юракка жамласангиз, юрак ритми уйғун ва текис бўлади, натижада сизнинг иммун тизимингиз ва саломатлигингиз сезиларли яхшиланиши кузатилади. Бошида озгина зўр бериш керак бўлади, аммо у бунга арзийди. Шундан сўнг, қилган ишингиз ўхшаса, сизнинг миннатдорлигингиз янада ошади.

Юрак Сеҳрли кучига амал қилиш учун ўз ақл ва диққатингизни юрак соҳасининг атрофига тўпланг. Тананинг ички ёки ташқи томонида диққатни тўплашнинг аҳамияти йўқ. Кўзларингизни юминг, шундай қилсангиз осонроқ бўлади, ақлингизни юрагингизга хаёлан Сеҳрли куч — Миннатдорман сўзларини айтиб жамланг. Ёки Сеҳрли куч сўзлари тилдан эмас, сиз уларни талаффуз қилганингизда, юракдан чиқаяпти деб тасаввур қилинг.

Бугунги амалиёт доирасида 10 та тилагингизни олинг, унинг ҳар бирида Юрак Сеҳрли кучини сананг. Ҳар бир тилакни ичингизда ўқинг, ақлингизни юрак соҳасига юбориб, секин Сеҳрли

куч сўзи “Шукроналик келтираман” денг. Бунда юқорида берилган услублардан фойдаланишингиз мумкин. Қачон сиз Сеҳрли кучни тугатсангиз, ҳар бир тилак билан сиз нафақат миннатдорлигингизни чуқурлаштирасиз, ўз тилакларингиз учун Шукроналикни ҳам кўпайтирасиз.

Бир неча бор юракдан Сеҳрли кучга амал қилганингиздан сўнг, ўз туйгуларингиз чуқурлигини ҳис қиласиз, туйгулар қанчалик чуқур бўлса, шунча кўп фаровонлик оласиз. Туйгуларингиз чуқурлигининг жисмоний белгиси — юрак атрофида санчиқлар пайдо бўлади ёки тана орқали қувонч тўлқинини сезасиз. Аммо, ҳамма истисносиз, илгари сиз ҳис қилмаган тинчлик ва бахтнинг чуқурлигини сезасиз.

20-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч юраги.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ўз ақлингиз ва диққатингизни юрак атрофига жамланг.

3. Кўзларингизни юминг ва ақлингиз юракка жамлансин, хаёлан Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзларини айтинг.

4. 10 та тилак олинг ва Юрак Сеҳрли кучини ўтказинг, ҳар бир тилагингизни ўқинг, сўнг

кўзларингизни юминг ва секин бир неча марта “Шукроналик келтираман” денг.

5. Ухлашга ётишдан аввал, “Сеҳрли куч тоши”ни қўлларингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Сиз овқатдан олдин “Шукроналик келтираман” дейсиз. Бу эса жуда яхши. Аммо мен концерт ёки операдан олдин ҳам “Шукроналик келтираман” дейман ва пантомимо ва ўйиндан илгари ҳам “Шукроналик келтираман” дейман, китобни очишдан олдин, эскизлар, суратларни чиқишдан олдин, бокс, чўмилиш ва сайр, ўйин, рақслардан олдин, перони сиёҳдонга ботиришдан илгари ҳам “Шукроналик келтираман” дейман.

Гилбер Кит Честертон (1874–1936),
ёзувчи

Биз нима иш қилсак ҳам, ҳаммамиз яхши натижаларни истаймиз. Ҳаракатни бошлашдан илгари ёзувчи Гилберт Кит Честертон миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан фойдаланган, натижани шу билан кафолатлаган.

Бизларда шундай дақиқалар бўлганки, сиз: “Мен ҳаммаси яхши бўлади деган умиддаман” ёки “Менга озгина омад керак” деб ўйлайсиз. Бу ҳамма фикрлар — вазиятнинг яхши хотимаси. Аммо ҳаётда тасодиф ёки омад бўлмайди. Коинотнинг қонунлари математик тарзда аниқ ишлайди, майда даражасигача, демак, сиз уларга ишонсангиз бўлади.

Учувчи парвоз пайтида физика қонунларига умид қилмайди, улар ҳеч қачон панд бермаслигини билади. Ўз кунингизни бошлаганингизда, сиз бутун олам тортишиш қонуни сизни ерда ушлаб туришига умид қилмайсиз, лекин фазода сузиб юрмаслигингизни биласиз. Шубҳаланишга ҳеч қандай асос йўқ ва гравитация қонуни ҳеч қачон панд бермайди.

Агар сиз ғаройиб натижаларни истасангиз, нима иш қилсангиз ҳам ҳаммасини Тортиш қонуни тартибга солади. Бу фикр ва туйгуларингиз ажойиб натижаларни жалб қилиш учун миннатдор бўлиш ғаройиб натижалар учун энг оддий услублардан бири эканини билдиради.

Ғаройиб натижалар амалиёти — бирор иш яхши чиқиши учун бошлашдан илгари миннатдор бўлиш. Сиз мажлис, суҳбат ёки имтиҳон, спортдаги ажойиб натижалар, телефон қўнғироғи ёки қайнана-қайнатани кўришдан илгари миннатдор бўлишингиз, ажойиб машғулот, стоматологик кўрикдан миннатдор бўлишингиз керак. Сиз уйингиздаги муаммоларни сантехник, электрик ва бошқа ишчи ҳал этаётгани учун миннатдор бўлишингиз мумкин. Оилавий ҳордиқ, учрашувдан олдин ажойиб харидлар, туғилган кунга совға, узук, тўй кўйлаги, янги уяли телефон ва ҳоказолар учун Шукроналик келтиринг.

Агар сизга ёрдам берса, бармоқларингиз ёрдамида Сеҳрли куч ифори сочаётгандек ҳаракатлар қилинг.

Бошқа сафар кун давомида нимадир кутилмаганда юз берса, натижаси ажойиб бўлса миннатдорлик билдиринг. Кутилмаган нарса юз берганида кўпинча биз хато хулосага келамиз.

Масалан, сиз ишга келганингизда, директорингизга тез учрашишингиз зарурлигини айтишади. Бу ерда муаммо хулосада ва бирор нарса юз бермадимикан... Эсингиздами, Тортиш қонуни фикр ва хаёллар ҳақида нима дейди? Шундай тарзда, тезкор хулосалар чиқариш ўрнига, имкониятдан фойдаланиб, ажойиб натижадан миннатдор бўлинг.

Агар ишга кетаётганингизда автобус ёки поездни ўтказиб юборсангиз ёки кутилмаганда ушланиб қолсангиз, “Бу ёмон” дейиш ўрнига ажойиб натижалар учун миннатдор бўлинг, шу тарзда Сеҳрли кучни ажойиб натижаларга йўналтирасиз.

Агар ота-она бўлсангиз, сизни мактабга чақирсалар, муаммо бор деб ўйлаш ўрнига ажойиб натижалар учун миннатдор бўлинг. Агар телефон қўнғироғи ёки хат олсангиз “Нима бўлди экан?” деб ўйлаш ўрнига, хатни очишдан, телефонни олишдан илгари ажойиб натижа учун миннатдорлик билдиринг.

Жуда кўп вақт ажойиб натижалар кўрасиз ва эшитасиз, ҳатто бунинг қандай юз берганини билмайсиз ҳам. Аммо сиз ажойиб натижалар сўрасангиз ва ўзингизни чин дилдан миннатдор ҳис қилсангиз, Коинотнинг Тортиш қонунидан фойдаланасиз ва ажойиб натижаларни оласиз. Бу кафолатланган!

Сиз ажойиб натижалар учун миннатдорлик билдирганингизда, Сеҳрли куч қонунидан фойдаланаяпсиз, у умид, имконият, ишонч ва қатъиятни ўзгартиради. Шукроналик сизнинг ҳаёт тарзингизга айланганида, автоматик тарзда миннатдорлик билан қилинган ишларингизга,

Шукроналикка ўтасиз. Миннатдорлик Сеҳрли кучи ажойиб натижалар келтиради. Сиз ажойиб натижаларни қанчалик кўп амалга оширсангиз, уни кундалик одатга айлантирасиз, унданам яхшиси, сиз уни ўз ҳаётингизга жалб этасиз.

Сиз истамаган вазиятларда камдан-кам бўласиз. Кераксиз жойда кераксиз пайтда бўлиб қолмайсиз. Нима юз беради аҳамияти йўқ, аммо натижаси ажойиб бўлишини биласиз.

Аввалига бугун ажойиб натижага эришмоқчи бўлган учта вазиятни танланг. Сиз учта муҳим нарсани, масалан, суҳбатдан ўтиш, кредит учун талабномани қабул қилиш, имтиҳон топшириш ёки шифокорга бориш.

Шундай қилиб, "оддий нарсаларни" танлаш ҳам мумкин ва улар ўзгарганида сиз ҳақиқатан ажойиб натижаларни жалб қилганингизга имонингиз комил бўлсин! Масалан, машина ҳайдаётганингизда ёки гаражда, ё почтага, банкка борганда, ҳисобларни тўлаганда.

Учта вазиятни ажойиб натижалар учун танланг. Худди у юз берганидек ажойиб натижалар учун миннатдорлик билдиринг.

Ажойиб натижалар учун _____ миннатдорлик билдираман. Бу амалиётдаги иккинчи қадам, сиз 3 та тасодифан бугун юз берган нарсани танланг ва миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан ажойиб натижа учун фойдаланинг. Бу амалиётни учта телефон қўнғироғи олдидан, учта электрон почтасини қабул қилишдан олдин, кутилмаган топшириқ бериш ёки қандайдир бошқа сиз танлаган вазият,

Ҳар сафар кутилмаган воқеа юз берганида кўзларингизни озгина юмиб туринг ва хаёлан Сеҳрли куч сўзларини ҳис қилинг.

Ажойиб натижалар учун ___ миннатдорман!
Бу амалиётни ҳаддан зиёд қилиш мумкин, қанча кўп бажарсангиз ўз-ўзидан юз бераётган ажойиб натижалар кўпаяди.

Бугунги амалиёт сизга келажак учун гоё беради, яхши натижага умид қилганингизда Шукроналикнинг Сеҳрли кучига мурожаат қилинг ва ажойиб натижа амалиётини бажариб, ҳаётга бўлган ишончингиз ортсин.

21-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Ажойиб натижалар.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Кун бошида, сиз учун муҳим бўлган ва сиз яхши натижалар кутаётган учта нарса ёки вазиятни танланг.

3. Учта яхши ниятингизни сананг ва уни худди юз бергандек, ҳар бирини ёзинг.

Ажойиб натижа учун __ сиздан миннатдорман!

4. Кунингиз якунида юз берадиган учта кутилмаган воқеа ва ажойиб натижага Шукроналик келтиринг. Ажойиб натижа учун __ сиздан миннатдорман!

5. Ухлашга ётишдан аввал, “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шук-

роналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Бизнинг ҳамма фан ва олимлардан кейин бу олам мўъжизалигича қолади; ажойиб, ақл бовар қилмайдиган Сеҳрли куч биз у ҳақда ўйлагандан ҳам ортиқроқ бўлиб қолади.

**Томас Карлайл (1795–1881),
ёзувчи ва тарихчи**

Етти йил олдин мен биринчи марта Шукроналик кучи сирини очганимдан кейин, ўз тилакларим рўйхатини туздим. Бу узун рўйхат эди. Ўша пайтда тилакларим рўёбга чиқишига ҳеч қандай имконият йўқ эди. Шунга қарамай, мен ўзимнинг 10 та тилагимни олдим ва ўзим билан ва рақни олиб юрдим. Имконим бўлиши билан мен рўйхатни олиб, худди унга эришгандек, ҳар бир тилагимга миннатдорликни ҳис қилардим. Биринчи галда, энг эзгу тилагим ҳақида тинимсиз ўйлардим ва тинимсиз Сеҳрли куч сўзларини тақрорлардим: “Шукроналик келтираман”. Кунига бир неча мартадан ва у амалга ошганини ҳис қилардим. Бирин-кетин рўйхатимдаги тилакларим амалга оша бошлади ва мен уларни рўйхатдан ўчирдим, янгилари пайдо бўлса киритдим.

Тилакларимнинг рўйхатдаги биринчиси Таити ёнидаги Бор-Бора оролига бориш эди. Гўзал Бор-Бора оролида бир ҳафта бўлганимдан кейин янада ажойиб нарса юз берди. Самолёт бўш эди, аммо Таитида йўловчиларга тўлди ва бирданига мени табассум, кулги ва бахт ўраб олди.

Парвоз шу ажойиб одамлар билан билинмай ўтди ва нима учун улар бахтли эканликлари мен-

га аён бўлди. Улар миннатдор эдилар. Улар тирик эканликлари, самолёт учун, бир-бири учун, учаётган жойлари учун, хуллас ҳамма нарса учун миннатдор эдилар. Мен улар билан бутун дунёни айланиб чиқишга тайёр эдим. Кейинроқ кутилмаганда мен охирги тилагимни эсга олдим, Бор-Бора рўйхатимдаги энг охиргиси эди. ва кўз ўнгимда миннатдорлик гавдаланди.

Мен бу воқеани сизларга илҳомлантириш учун айтиб бердим, чунки сизнинг тилаklarингиз қандай катта бўлиб кўринса ҳам, уни миннатдорлик орқали олишингиз мумкин. Ҳатто ундан ҳам кўпроғини, сиз илгари ҳис қилмагансиз ва бу бебаҳо, миннатдорлик ҳаётингизга қувонч, бахт олиб киради.

Уша дақиқалардан бери мен миннатдорлик Сеҳрли кучи ва Тортиш қонунини доимо қўллай бошладим ва ўзимнинг узун рўйхатимдаги ҳамма тилаklarимни тўрт йилдан кейин олдим. Тилаklarим қанчалик катта эканини тасаввур қилишингиз учун эслатай, менинг компаниям 2 миллион қарзни икки ой ичида тўлаб бериши керак эди, гаровга уй ва мол-мулкни қарзни ёпиш эвазига тортиб олишарди. Мен пулларни шахсий карточкамдан тўлашим керак эди, шунга қарамай, рўйхатимда океан кўриниб турадиган катта уй, экзотик давлатлар бўйлаб саёҳат, компанияни кенгайтириш, ҳамма қарзлардан қутулиш, муносабатларни яхшилаш, оилам турмуш даражасини яхшилаш, ҳаётнинг қувончига эга бўлиш, шунингдек, моддий буюмларгача бор эди. Менинг биринчи тилагим, атрофимдаги миллионлаб одамларга ишим орқали шодлик келтириш эди.

Энг биринчи мен эришган тилагим — миллионлаб одамларга шодлик улашиш бўлди. Қолган тилаклар Сеҳрли куч тарзида бирин-кетин кўз ўнгимда пайдо бўла бошлади ва мен уларни ўчириб бошладим.

Энди миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан фойдаланиш учун сизларнинг галингиз келди, сизнинг тилаklarингиз кўз ўнгингизда пайдо бўлсин.

Кун бошида, ўзингизнинг ўнта тилақдан иборат рўйхатингизни олинг.

Ҳар бир гапни ва тилакни бир дақиқа давомида ўқиб, ҳар бирини олгандек тасаввур қилинг. Иложи борича кўпроқ миннатдорлик ҳис қилинг.

Агар сиз тилаklarингиз тезроқ рўёбга чиқишини истасангиз, ўзингизнинг рўйхатингизни катмонингизда олиб юришингизни маслаҳат берардим, чунки вақтингиз бўлганида уни очиб, миннатдорликни ҳис қиласиз. Сизнинг тилаklarингиз кўз ўнгингизда пайдо бўлса, уни рўйхатдан ўчириб яна бошқасини қўшинг. Агар сиз менга ўхшасангиз, рўйхатдан ўчираётганингизда кўзларингиз қувонч ёшига тўлади, чунки иложи бўлмайдиган бўлиб туйилган нарса Шукроналикнинг Сеҳрли кучи туфайли амалга ошди.

22-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Кўз олдимиздаги ҳаво.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик кел-

тираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бугундан бошлаб, ўзингиз тузган ўнга тилак рўйхатини олиб юринг.

3. Ўзингизнинг рўйхатингиздаги истакларни бир дақиқа давомида ўқинг ёки унга эришгандек миннатдор бўлинг. Имкони борича миннатдорликни чуқурроқ билдиринг.

4. Рўйхатни чўнтагингизда олиб юринг. Кунига камида икки марта олиб ўқинг ва у худди амалга ошгандек миннатдор бўлинг.

5. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Уйдан эрталабки сайрга чиқиб, тамоман бошқа одам — ҳаётдан мамнун ҳолда қайтинг.

**Мэри Элея Чейз (1887–1973),
педагог ва ёзувчи**

Агар кимдир, бир неча йил олдин менга нафас олаётган ҳаво учун миннатдор бўлиш керак деса, уни телба деб ўйлардим. Нафас олаётган ҳаво учун Шукроналик келтиришнинг кимга кераги бор?

Аммо менинг ҳаётим миннатдорлик билдиришни бошлаганимдан кейин тушунишимча, ўз-ўзидан буткул ўзгариб кетди.

Мен ўзимнинг кичик оламимни майда нарсалардан бошладим, кунма-кун менинг кўзларим очила бошлади ва Коинотнинг кенгроқ манзарасини кўриб тушундим.

Буюк олим Ньютон айтганидек: “Мен Қуёш тизимига қараётган пайтимда, Ерни Қуёшдан иссиқлик ва ёруғлик олиш учун етарли бўлган, тегишли масофада кўраман. Бу тасодиф бўлиши мумкин эмас!”

Бу сўзлар мени ўйлашга мажбур қилди. Ҳар ҳолда бизни ҳимоя атмосфераси ўраб туради, унинг ташқарисида эса на ҳаво, на кислород бор.

Дарахтлар кислород ажратиб чиқариб, шу тарзда, доимий равишда атмосферани янгилаб туриши тасодиф эмас. Бизнинг Қуёш тизимимиз шундай идеал жойлашганки, агар Ер Галактиканинг бошқа жойида жойлашган бўлса, ҳар ҳолда яксон бўларди.

Ердаги ҳаётни минглаб параметрлар ва коэффициентлар қўлаб туради ва уларнинг барчаси шундай ингичкаки, ҳатто пичоқнинг дамига жойлаша олади ва уларнинг аниқ жойлашгани шунчалик нозикки, параметрлардан бирида озгина фарқ бўлса, Ердаги ҳаётнинг имкони бўлмай қоларди.

Бу нарсалардан бари тасодиф эканлигига ишониш қийин. Улар идеал мос тушиши, аъло жойлашиши, ажойиб мувозанати — буларнинг барчаси биз учундек туйилади!

Бу барча нарсалар тасодиф бўлиши мумкин эмас, Ердаги нарсалар, ҳар бир микроскопик элементлар орасидаги нозик мувозанат, тўлиқ уйғунлик мавжуд ва уларнинг ҳаммаси бизларни ушлаб туради, сиз ҳаёт учун такрорланмас миннатдорлик туйғусини ҳис қиласиз, чунки буларнинг ҳаммаси бизни ушлаб туриш учун қилинган!

Биз нафас олаётган ҳаво табиатнинг тасодифий неъматидир эмас. Сиз буюклик ва чексизлик ҳақида

ўйлаганингизда, Коинотда мўъжиза юз беради, ҳаво пайдо бўлади, ҳаво орқали нафас олиш ҳавонинг бутун организм бўйлаб тарқалиши, бу жараянларнинг том маъноси мафтун қилади, шундай эмасми?

Биз нафас оламиз ва бу ҳақда ўйламаймиз, чунки доим ҳаво бор. Бари бир, кислород — бизнинг организмимиздаги энг муҳим элемент ҳисобланади, биз нафас олаётганимизда бизнинг танамиздаги ҳар ҳужайра унга тўйинади ва биз яшашда давом этамиз. Ҳаётимиздаги қимматбаҳо тухфа бу — Ҳаво, чунки усиз биз бир неча дақиқа ҳам яшай олмаймиз.

Мен миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан биринчи марта фойдаланишни бошлаганимда, уни ўзим хоҳлаган, шахсий нарсалар учун фойдаланганман ва бу иш берган. Аммо мен миннатдорлик келтирганимда, ҳаётнинг реал соғалари учун миннатдорликнинг тўлиқ кучини ҳис қилганман. Қуёшнинг ботиши, дарахтлар, уммон, майсадаги шабнам, менинг ҳаётим, ундаги одамлар, ҳар бир моддий буюм ва мен орзу қилган нарсалар учун катта миннатдорликни ҳис қила бошладим. Мен энди айнан шундай бўлаётганининг сабабини тushундим. Биз ўзимизни ҳақиқатан ҳам миннатдор ҳис қила олсак, ҳаётнинг ва табиатнинг қимматли инъоми: биз нафас олаётган ҳаво учун, имкон борича миннатдорликнинг энг чуқур даражасига етамиз. Кимки чуқур миннатдорлик билдирса, мукамал фаровонликка эришади.

Бугун тўхтанг ва нафас олаётган ёқимли ҳаво ҳақида ўйланг. Атайлаб, 5 марта ҳаводан нафас олинг ва танангизда ҳаракат қилаётган ҳавонини ҳис қилинг, нафасдан шодликни ҳис қилинг.

Атайлаб 5 марта нафас олинг ва 5 та онгли нафас чиқариб: мен нафас олаётган ёқимли ҳаво учун, кун давомида юз берган энг яхши нарсалар учун Шукроналик келтираман денг.

Ушбу Сеҳрли куч амалиётини очиқ ҳавода қилган яхши, шунда сизда ажойиб очиқ ҳавони баҳолаш ва ҳис қилиш учун имкон бўлади, аммо агар бунинг имкони бўлмаса, ичкарида қилса ҳам бўлади. Сиз очиқ ёки ёпиқ кўз билан нафас олсангиз бўлади, буни юрганингизда, навбатда турганингизда, харид қилаётганда, истаган жойда ва вақтда қилиш мумкин. Сизнинг танангиз нафас олаётган ва чиқараётган ҳавони ҳис қилсин. Нафасни табиий олинг, одатий нафас олинг, нимага деганда амалиёт нафас олиш тўғрисида эмас, ҳаво учун миннатдорликда, агар товуш ёки хаёлий Сеҳрли куч сўзлари сизни миннатдорроқ қилса, марҳамат. Агар истасангиз, келажакда амалиётни ўзгартириш мумкин — ҳар бир нафас олганда миннатдорлик билан тўйинишингизни тасаввур қилинг.

Қадимги доноларнинг таъкидлашича, ким нафас олаётганда ҳаво учун чуқур миннатдорлик билдириш даражасига етса, унда миннатдорлик кучининг янги даражасига кўтарилади, у ҳақиқий алкимёгар бўлади, ҳаётнинг ҳар бир қисмини осонгина олтинга айлантира олади.

23-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Биз нафас олаётган Сеҳрли ҳаво.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканли-

гингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бугун 5 марта тўхтанг ва нафас олаётган ҳаво учун миннатдорликни ўйланг. 5 марта онгли равишда нафас олинг ва ўзингизнинг танангиздаги ҳавонинг ҳаракатини ва нафас олганингиздан роҳатланинг.

3. 5 та нафас олиш ва чиқаришдан кейин “Нафас олаётган Сеҳрли куч ҳавоси учун Шукроналик келтираман денг. Сиз нафас олаётган, ҳаёт берувчи ҳавога имкони борича миннатдор бўлинг.

4. Ухлашга ётишдан аввал, “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Сиз қачонлардир Сеҳрли куч таёқчангиз бўлишини, қўлингизни силкитиб, сиз ёқтирган одамларга ёрдам беришни истагандирсиз? Бугун Сеҳрли куч амалиётининг Сеҳрли таёқчасини силкитиб, бошқаларга ёрдам беринг.

Сиз чиндан ҳам бошқа одамга ёрдам бермоқчи бўлсангиз, сизда улкан куч бор, аммо бу кучни Шукроналик билан юборсангиз, сизда ҳақиқатан Сеҳрли куч таёқчаси бўлади ва кўмакка муҳтож бўлган одамларга ёрдам бера оласиз.

Қувват оқими сизнинг эътиборингизга бўйсунди, агар сиз бошқа одамнинг эҳтиёжига қувватингизни йўналтирсангиз, қувват ўша ерга кетади.

Исо аввало миннатдорман — “РАҲМАТ!” деб мўъжиза яратганининг сабаби шунда. Мин-

натдорлик кўринмайди, аммо куч-қуввати сизнинг тилагингиз билан қўшилганида — Сеҳрли куч таёқчасига ўхшаб қолади.

Сеҳрли куч таёқчасини излаётган одамлар, уларнинг ўзлари Сеҳрли куч таёқчаси эканини билмайди.

**Томас Леонард (1955–2003),
мураббий**

Агар сиз оила аъзоларингиз, дўстингиз ёки соғлиги йўқ одам ҳақида қайғурсангиз, молиявий қийин аҳволда бўлсангиз, ўзингизга ишонмай қўйган бўлсангиз, тугаган муносабатлар учун қайғураётган бўлсангиз, руҳий касал ёки ҳаётдан чарчаган бўлсангиз, миннатдорликнинг кўринмас кучидан фойдаланишингиз мумкин, у билан истаганларингизга саломатлик, бойлик ва бахт масаласида ёрдам берасиз.

Қутқарувчи таёқчангиз билан бировнинг соғлиги учун, у одам бутунлай соғайиб кетган деб тасаввур қиласиз ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзларини айтасиз — худди у одам соппа-соғ деган хабарни эшитганингиздек, буни қалбингиз билан ҳис қилинг. Ўша одам сизга қўнғироқ қилиб, янгиликни айтаётгандек ва сизнинг қувончингизни ҳис қилганини сезгандек тасаввур қилинг.

Сиз шундай миннатдорликни ҳис қилганингизда, у одамнинг саломатлиги тикланиши кафолатланганини тасаввур қилинг-да, имкони борича миннатдорлик билдиринг.

Сеҳрли куч таёқчангизни силкитиб, сиз яхши кўрган одамингизга бойлик учун ёрдам бермоқчи

бўлсангиз, худди шунинг ўзини бажаринг ва худди у бойиб кетгандек “Шукроналик” билдиринг ва шу янгиликни олгандек яна миннатдорлик сўзларини такрорланг.

Бугун учта одамнинг суратини танланг ва қўлингизга олинг, кўзларингизни юминг ва бир дақиқа давомида сиз у киши тўлиқ тиклангани ёки истаган нарсасига эришганини хаёлингизга келтирингда, миннатдорлик билдиринг.

Бу амалиётни кўчада кетаётганингизда ёки ўша бахт, соғлик ва бойлик етишмаётган одам билан учрашиб қолганингизда бажаринг. Сизда Сеҳрли куч таёқчаси бор ва хаёлан уни силкитиб, қалбан бойлик, соғлик, бахт юборинг ва реал қувватли кучини ҳаракатга келтирганингизни ҳис қилинг. Сеҳрли кучнинг мўъжизаларидан бири бошқа одамга бахт, бойлик ва соғлик тилаётганингизда ўзингизга ҳам келади.

24-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч таёқчаси.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарсарўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ғамхўрлик қиладиган 3 та одамни ёки кўпроқ бойлик, соғлик ва бойликка муҳтож одамларни танланг.

3. Уларнинг суратларини олинг, алоҳида ё бирга. Рўпарангизга Сеҳрли куч амалиётини бажариш учун қўйиб қўйинг.

4. Бир шахсни танланг ва уни кўз ўнгингизга келтиринг. Кўзларингизни юмган ҳолда, бу одамнинг бахти, соғлиги ва бойлигини кўз олдингизга келтиринг.

5. Кўзларингизни очинг ва суратни ушлаганча, секин Сеҳрли куч “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман (исми) _____ бойлиги, бахти ва соғлиги учун” деган Сеҳрли куч сўзларини айтинг.

6. Биттасини тугатгач, бошқасига ўтинг, икки қадам босинг ва учала одам билан тугатмагунингизча давом этаверинг.

7. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Ҳаёт — ўзгарувчан ўйин... Биз уни шундай ўйнашимиз керакки, худди Сеҳрли кучини қайта кашф этгандек.

**Флора Колао (1953),
ёзувчи ва шифокор**

Бугунги амалиёт — менинг севимли ўйиним, чунки бу ўйинда сиз Коинот билан ўйнайсиз ва бу жуда қувноқ бўлади.

Коинот жуда раҳмдил ва ғамхўр, у менга истаган нарсамни бермоқчи, деб тасаввур қилинг. Коинот сизнинг олдингизга келиб, истаган нарсангизни бериб кетолмайди, сизга сигнал ёки белги бериш учун у Тортиш қонунини қўллайди

ва орзу қилган нарсага эришиш учун ёрдам беради. Сиз орзунгизга эришганингиз учун миннатдорлик билдиришингизни билади ва ўз ролини ўйнайди — у сизга миннатдор бўлишингиз кераклигини эслатади. Коинот ҳар куни сизни атрофингизни ўраб турган одамлар, вазиятлар ва воқеалар ёрдамида қўллайди.

Агар тез ёрдам машинасининг сиренасини эшитсангиз, Коинот сиз соғлигингиз учун миннатдор бўлишингиз кераклигини, Сеҳрли куч ёрдамида шивирлаётган бўлади. Агар милиция машинасини кўрсангиз, хавфсизлик ҳақида огоҳлантираётган бўлади, газета ўқиётган бўлсангиз, яхши хабарлар учун Шукроналик келтиринг.

Агар сиз вазнингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, шундай вазндаги одамни кўрсангиз, бу Коинотнинг сизга вазнингиз учун миннатдорлик билдиришингиз ҳақидаги бераётган сигнали. Агар романтик ёр истаётган бўлсангиз, севишган жуфтликни учратсангиз — сигнал ва сиз бунинг учун миннатдор бўлишингиз керак. Агар оилали бўлгангиз келаётган бўлса, болаларни кўрсангиз, болалар учун миннатдор бўлинг. Банкнинг ёнидан ўтиб кетаётганингизда, пуллар мўллиги учун миннатдор бўлинг. Уйга келганингизда қўшнингиз чойга таклиф этса, Коинот уй учун Шукроналик келтиришингиз кераклигини эслатаётган бўлади ва қўшнилардан миннатдор бўлинг.

Агар сиз орзу қилаётган автомобиль, уй, пойабзал ва компьютерни кўраётган бўлсангиз, Коинот ҳозир миннатдор бўлишингиз кераклигини эслатаётган бўлади.

Сиз уйғонганингизда кимдир “хайрли тонг” деса, Коинотдан ҳар тонг учун Шукрона да бўли-

шингизни эслатаётган бўлади. Бахтли одамга дуч келдингизми, бахт учун миннатдор бўлинг. “Раҳмат” деяётган одамни кўрсангиз, у “раҳмат” дейиш кераклигини эслатади.

Коинот сизга эслатишининг рамзий йўллари жуда кўп. Сиз сигнални тўғри қабул қилинг, чунки Коинот учун сиз доимо ҳақсиз. Коинот Тортиш қонунидан фойдаланади, сиз аниқ сигналлар оласиз ва ўша пайтда миннатдор бўлишингиз керак.

Сеҳрли кучни эслаш менга одат бўлиб қолди, автоматик равишда Коинотнинг сигналларини илгайман ва улар учун миннатдорлик билдираман. У ҳеч қачон мени ҳаяжонлантириш ва ажаблантиришдан тўхтамайди — бу худди миннатдорликни ҳаракатга келтириш учун Коинот ҳар хил йўллар топаётганга ўхшайди.

Мен ўртоғимдан ёки оила аъзоларимдан телефон қўнғироғини олганимда — бу унинг учун миннатдор бўлишим кераклиги ҳақидаги сигнал. Кимдир қандай яхши ҳаво деса, бу яхши кун учун миннатдор бўлиш кераклигига сигнал. Агар бирор нима синиб қолса, яхши ишлаётган нарсалар учун, агар танишим касал бўлиб қолса, саломатлик учун Шукроналик билдираман. Эрталаб дераза пардаларини очаётганда ажойиб кун учун Шукроналик келтираман. Кечаси пардаларни ёпаётганимда ўтган куним учун миннатдор бўламан.

Коинот билан Сеҳрли куч эслатмасини ўйнаганингизда, сиз 7 та сигнални топиш учун зийрак бўлиб туришингиз керак. Ҳар бири учун 5 марта миннатдор бўлинг. Масалан, “идеал вазним учун Раҳмат!”, дейсиз ва ҳар бир Шукроналикни кун

давомида такрорлаб юришингиз мумкин. Агар 24 кун давомида Сеҳрли куч амалиётини бажарган бўлсангиз, сиз Коинотнинг ҳар бир сигналини сезадиган нуқтага етган бўласиз. Шукроналик Сеҳрли кучининг афзалликларидан бири сизни сезгир ва онгли бўлишга ўргатади. Қанчалик огоҳ ва онгли бўлсангиз, шунчалик миннатдор бўласиз ва орзуларингизни ўзингизга жалб қилиш осонроқ бўлади. Шундай рамзларда Коинот Сеҳрли кучини эслатади.

25-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли кучни эслатиш.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бугун атрофингизда юз бераётган ҳодисаларга эътиборингизни қаратганда, камида 7 та сигнални олишга, ҳар бири учун миннатдор бўлишга тайёр бўлинг. Масалан, агар сиз меъёрдаги вазли одамни кўрсангиз, “Менинг меъёрдаги вазним учун Шукроналик келтираман” денг.

3. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Уз жароҳатларингизни доноликка айлан-
тиринг.

**Опра Уинфри (1954),
телебошловчи ва тадбиркор**

Ҳар бир хато — фойда. Сеҳрли куч амалиёти бугун сизга буни исботлаб беради, чунки сиз ҳар бир хатода таърифлаб бўлмайдиган миннатдорлик яширинганини очмоқчисиз!

Бола велосипед учишни ўргангунча кўплаб хатога йўл қўяди ва биз хатолари орқали охири оқибат ўзи истаган нарсага эришишини билганимиз учун бу ҳақда ўйламаймиз ҳам. Нима учун катталарга хато қилиш қийин? Болага қўлланилган ҳийла сизга ҳам тегишли. Биз хатолар қиламиз, агар хато қилмаганимизда, биз янги нарсаларни билиб олмасдик ва донороқ бўлмасдик.

Биз эркин танлаш ҳуқуқига эгамиз, бу эса биз қилган хатолардан ўрганамиз дегани эмас, биз азият чеккан нарсадаги оғриқ қилган хатомиз туфайлидир.

Тортиш қонунига асосан, битта хатони яна ва яна такрорлайверамиз, токи охиригиси шунчалик оғриқ қолдирадики, кўзимиз очилади. Бу хатолар шунчалик оғриқлики, биз улардан бошқа такрорламасликни ўрганамиз.

Хатоларда ўрганиш учун олдин биз уни кўришимиз керак, бу шундай жойки, кўп одамлар йўқ деб туриб олишади, чунки кўпинча хатоларини бошқа одамдан кўришади.

Қуйидаги мисолни кўриб чиқамиз: бизни тезликни оширганимиз учун тартиб посбони тўхта-тиб, жарима қоғозини беришади. Масъулиятни ўз зиммамизга олиш ўрнига, биз тартиб посбони

ни айблай бошлаймиз. Улар ҳар доим беркиниб олишади, радари бор, бизда имконият йўқ эди, биз тартиб посбонини айблаймиз. Аммо бу бизнинг хато, чунки тезликни биз оширганмиз.

Бировларни айблайверсак, аввалгидек оғриқдан қийналаверсак, хатомиздан ўрганишга улгурмай қоламиз. Биз ўша хатони яна қиламиз!

Сиз одамсиз, шунинг учун хато қиласиз ва бу одамларга хос энг гўзал хислат, аммо сиз хатоларингиздан ибрат олишингиз керак, акс ҳолда сизга керак бўлмаган оғриқлар пайдо қилади.

Ўз хатоларимиздан қандай ибрат олишимиз мумкин? Қандай бўлишидан қатъи назар, ёмон бўлса ҳам унда доимо миннатдорлик учун сабаб бўлади. Сиз имкони борича кўпроқ миннатдор бўлинг, шунда хатоларингиздан сабоқ чиқариб, яхшиликка олиб борувчи йўлни кўрасиз. Хатолар яна кўпроқ хатоларни чақиради, миннатдор бўлишингиз эса миннатдорликни жалб этади, сиз нимани афзал кўрасиз?

Бугун ҳаётингизда қилган хатонгиз ҳақида ўйланг. Катта-кичиклигининг аҳамияти йўқ, уни ўйлаганингизда ҳали ҳам оғриқ бўлади. Балки сиз ўз яқин одамингиз билан муносабатларингизни йўқотгандирсиз ва улар аввалгидек бўлмаслигини биласиз. Балки сиз кўр-кўрона бегона одамга ишониб, куйиб қолгандирсиз. Балки бировни ҳимоя қилиш учун ёлгон гапириб, қийин вазиятга тушгандирсиз.

Балки бирон нарсанинг арзонини танлаб, ёмон бўлгани учун кўпроқ тўлашингизга тўғри келгандир. Балки сиз тўғри танлов деб ўйлагандирсиз, аммо ҳаммаси тескари бўлиб чиққан. Ёрдам учун 2 савол беришимиз мумкин:

— Мен хато орқали нимани билиб олдим? Хато сизга қандай яхшилик олиб келди?

Ҳаммасидан муҳим нарса — сиз улардан билиб олганларингиз. Бу хато эканлиги муҳим эмас, келажакни яхши томонга ўзгартириш учун доим яхши нарсалар кўп бўлади. Шу ҳақда жуда диққат билан ўйланг ва миннатдорлик билдириш учун умумий вазиятлардан 10 та маъқулини танланг. Ҳар миннатдорлик сиз учун Сеҳрли кучга эга эканини англайсиз. Миннатдорликларни компьютер ва журналга ёзиб олинг.

Сиз тезликни ошириб, жарима тўлаганингизни мисол келтирамиз.

1. Менга зарар етмаслиги учун мени ҳимоя қилмоқчи бўлган тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

2. Йўлда бошқа нарсалар ҳақида ўйлаб йўлни унутганим учун тартиб посбонига самимий миннатдорлик билдираман.

3. Мен бундай шиналарда тезликни ошириш аҳмоқлик эканини биламан, уларни алмаштириш кераклигини эслатгани учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

4. Уйғониш учун бундай “қўнғироқча”га, у мени спидометрга қарашга мажбур қилгани ва бундан кейин эҳтиёт бўлиб ҳайдашимни эслатгани учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

5. Тезликни истаганимча оширишим мумкин деган хаёлга бориб, ўзимни ва бошқаларни хатарга қўйганимни, мени ақл билан тўғри фикрлашга ундагани учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

6. Оилам ҳақида ўйлаб, мен бошқа ҳайдовчилар ҳаётини хавф остига қўяман, тартиб посбони менга ўхшаш “пойгачи”ларни тўхтатиши тараф-

дориман. Шунинг учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

7. Ҳар бир одам ва оилаларнинг йўллардаги хавфсизлигини таъминлагани учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

8. Улар ҳар куни кўнгилни вайрон қилувчи воқеаларни кўришади ва бугун бизнинг ҳаётимизни асрагани учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

9. Ҳар кунгидек, мен уйга келиб, эшикни очганим ва оилам билан бўлганим учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

10. Мен ҳамма вазиятларда тезликни оширмаслигим учун тўхтатиб қолган тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

Мен қилган хатоларингизни тан олишингизга чақираман, уларни ҳаётингизда қилгансиз ва уларни деб ўзингизни ёмон ҳис қиласиз, бўш вақтингизда бу Мўъжизавий амалиётга амал қилинг. Бу ҳақда ўйлаб кўринг, бир хатонгиз туфайли кўп Шукроналар қиласиз.

26-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч тарзида хатони омадга айлантириш.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ҳаётингизда қилган битта хатони танланг.

3. Умумий ҳолатда 10 хато оқибатида қилган миннатдорликни топинг ва ёзинг.

4. Миннатдорликларни топиш учун сиз ўзингизга: Хато нимага ўргатди? Бу хатодан қандай яхши нарса олишим мумкин, деган саволларни беринг.

5. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — Шукроналик келтираман сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Ҳиссиётларингизга қараб нарсалар пайдо бўлиши ўзгаради, шу тарзда биз уларда мўъжиза ва гўзалликни кўрамиз, ҳақиқатда эса бу вақтда гўзаллик ва мўъжиза бизнинг ўзимизда жойлашган бўлади.

Халил Жубров (1883–1933);

шоир ва артист

Қолган ҳаётингизни ташқи оламга таъна қилиб ўтказишингиз, унга ўзингиз истаган шакл беришингиз мумкин, бир муаммо кетидан иккинчисини, уларни тўғрилайман деб бошқаларга азият бериб, одамлардан шикоят қилаверсангиз ва ҳаётингизни ҳеч қачон тўлақонли яшамайсиз, орзуларингиз эса амалга ошмайди. Аммо Шукроналик Сеҳрли кучини ҳаёт тарзингизга айлантирсангиз, бутун олам ўзгариб кетади. У сиз ўзгарганингиз учун ўзгаради.

Ганди сўзлари ва Майкл Жексоннинг “Кўзгудаги инсон” кўшигидаги матн юз миллионлаб одамлар ҳаётини ўзгартириб юборди. Энг қудратли хабарда айтилишича: “Кўзгудаги шахс ўзгарганида, олам ҳам ўзгаради”.

Агарда сиз 26 мўъжизавий амалиётга амал қилган бўлсангиз, энди ўзгаргансиз. Шундай бўлса ҳам одам ўзидаги ўзгаришларни сезиши қийин, аммо сиз ҳаётингиздаги ўзгаришларни сезасиз ва кўрасиз.

Сиз Шукроналикнинг Сеҳрли кучини дўстларингиз, ишингиз, соғлигингиз, ўз орзуларингиз ва ҳатто ҳар куни дуч келадиган одамларда, оилангизда синаб кўрдингизми. Аммо кўпроқ миннатдорликка лойиқ одам бу сизсиз.

Сиз кўзгудаги миннатдор бўладиган инсон бўлсангиз, ношукурчилик, қониқмаслик туйғуси, умидсизлик ёки “мен хунукман” йўқолади. Ҳаётингиздан ҳамма умидсизлик, дарғазаб қиладиган номутаносибликлар буткул йўқ бўлади. Сиз миннатдор бўлганингизда, нафақат ўзингизни яхши ҳис қиладиган ҳолатларни жалб қиласиз, яхши кайфият ҳаётингизга бойлик олиб келади. Шу тарзда Шукроналик келтириш сизни бойитиб юборади!

“Кимки, Шукроналик келтирса (ўзи учун), янада ортиқроқ олади. Кимки ношукур бўлса (ўзи учун), бори ҳам олиб қўйилади”.

Сеҳрли куч кўзгусини амалда бажариш учун, ҳозирнинг ўзида кўзгу ёнига келинг. Кўзгуга тўғри қараб, овоз чиқариб Сеҳрли куч сўзларини: Сендан миннатдорман денг. Миннатдорликни ҳар доимгидан кўпроқ ҳис қилинг: “Ҳаммаси учун сенга Шукроналик келтираман”, “Сен, шунчаки Сен бўлганинг учун, Сендан миннатдорман”. Сиз бошқалардан миннатдор бўлганингизда миннатдорликни кўпроқ ҳис қилинг. Ўзингизга шунчаки ўзингиз бўлганингиз учун миннатдорлик билдилинг.

Бугун Сеҳрли куч кўзгусни машқ қилганингизда, сиз кўраётган чиройли чехрангиз учун миннатдор бўлинг. Агар сиз қандайдир сабабга кўра овоз чиқариб айта олмасангиз, ичингизда айтинг. Энг яхшиси кўзгуга қараб, ҳеч бўлмаганда 3 та миннатдор бўлган нарсани топинг.

Ҳеч бўлмаса ўзингизга раҳмингиз келсин, сиз ҳаммадан кўра кўпроқ миннатдор бўладиган ягона одам — кўзгуда акс этган одам эканини биласиз.

Сиз миннатдор бўлганингизда, қилган хатонгиз учун ўзишгизни айбдор ҳис қилмайсиз. Сиз миннатдор бўлганингизда, мукамал эмасман деб, ўзингизни танқид қилмайсиз. Сиз миннатдор бўлганингизда бахтиёрсиз, бошқа бахтли одамлар, бахтли вазият учун магнитсиз, улар сизни ўраб олишади, қаерга борманг ва нима қилишингиздан қатъи назар. Қачон сиз Сеҳрли кучнинг кўзгудаги аксини кўрганингизда, оламни ўзгартирасиз!

27-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли куч кўзгу.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва гадаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ҳар сафар кўзгуда ўз аксингизни кўрганингизда, бугун учун “Шукроналик келтираман” денг.

Ва илгари ҳеч ҳис қилмаган миннатдорликни ҳис қилинг.

3. Ўзингизда ҳақиқатан ҳам миннатдор бўладиган 3 та нарсани топинг.

4. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни кўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — Шукроналик келтираман сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

Сеҳрли куч билан ҳаммаси оддий. Сиз у ҳали шу ерда эканини билишингиз керак, у — атрофимиздаги ҳамма нарса ёки у ҳали ҳам сиз учун кўринмасми?

**Чарльз де Линт (1951),
ёзувчи ва мусиқачи**

Ҳар кун гаройиб, бошқа кунларга ўхшаш кун бўлмайди. Ҳар кун юз берадиган яхши нарсалар доимо ҳар хил ва доимо ўзгариб туради, сиз оддий кечаги миннатдорлик Сеҳрли кучини эсланг, нима дейишингиз муҳим эмас, доим ҳар хил чиққан. Сеҳрли кучни эслаш амалиёти энг кучли ҳисобланишининг сабаби ҳаётингиздаги Сеҳрли кучни ушлаб туришидир. Сизнинг ҳозирги ва кейинги тилакларингиз муҳим эмас — бу Сеҳрли куч амалиёти ҳаётингиз давомида энг кучлиси бўлиб қолаверади.

Кечаги амалиётингизни эслашнинг энг оддий усули — куннинг бошланиши, уйғонган пайтингиз, эрталабки, кундузги, кечқурунги асосий воқеаларни, токи ухлашга ётгунча бўлган вақтгача эсланг. Шундай тарзда кечаги миннатдорликларни эслаш осонроқ бўлади, кечаги кунни эсланг за миннатдорликларингизни учар пуфаклардек сананг.

Бу Сеҳрли куч амалиётини қуйидаги саволдан бошлаш мумкин:

Кеча қандай ажойиб воқеалар бўлди?

Савол берилган заҳоти сизнинг ақлингиз жавоб қидира бошлайди. Яхши янгиликлар олдингизми? Мўъжизали бирор нарса олдингизми ёки сизнинг тилакларингиздан бири бажарилдими? Кутилмаганда пул олдингизми? Ўзингизни бахтли ҳисобладингизми? Балки кўрганингизга анча бўлган дўстингизни учратдингизми? Балки қойилмақом иш бўлгандир? Телефонда ажойиб янгиликлар эшитгандирсиз, балки электрон почтадан хушхабар олгандирсиз?

Балки кимдир муаммони ҳал қилгандир? Сизга кимдир илтифот кўрсатган ёки миннатдорлик билдиргандир? Сиз кимгадир ёрдам бергандирсиз? Балки сиз кимнидир қўллаб-қувватлагандирсиз? Балки сиз лойиҳани тугатгандирсиз ёки янгисини бошлагандирсиз? Бахтиёрдирсиз? Яхши фильм кўргандирсиз ёки ёқтирган овқатингизни едингизми? Сиз совға олдингизми, вақтни яхши ўтказдингизми? Ёки қилмоқчи бўлган ишларингиз режасини туздингизми?

Сеҳрли кучни эсланг, кечаги миннатдорликни компьютер ёки журналга ёзинг. Кечаги кунни токи сизнинг Шукроналигингизни эслатиб, қониқишни ҳис қилмагунча эсланг. Улар катта ёки кичик бўлиши мумкин, ўлчами ҳақида эмас, сони нечталигини топсангиз, шунчасига миннатдорликни ҳис қилинг. Эслашингиз билан “Шукроналик келтираман” Сеҳрли куч сўзларини такрорланг. Сиз миннатдор бўлган нарсаларнинг қисқа ёки ёйиқ рўйхатини тузинг.

Ҳар кунги мўъжизалар турлича бўлгани учун уларнинг сонини ёзиб бўлмайди. Мен сизларни ишонтириб айтишим мумкинки, ҳар кун мин-

натдорликка тўла ва кўзингизни очишингиз билан бу ҳақиқат эканини тушунасиз. Сизнинг ҳаётингиз фаровон ва ажойиб бўлади.

Кимга Шукроналик берилган бўлса, унга кўпайиши берилади. Ношукур бўлганларнинг бори ҳам тортиб олинади.

Ёдингизда бўлсин: Мўъжиза сиз учун яратилган!

28-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

Сеҳрли кучни эсланг.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тугатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Кечаги кун Сеҳрли кучини эсланг ва ёзиб олинг. Ўзингизга бир неча саволлар беринг: “Кеча қандай яхши воқеалар юз берди?” Кечаги кунни эсланг, токи ёдга тушган ва ёзиб олган миннатдорликдан қониқишни ҳис қилгунингизча.

3. Нима эсингизга тушса, уларнинг ҳар бирига Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман”, “Шукроналик келтираман” сўзларини йўлланг.

4. Рўйхатни ёзиб бўлганингиздан кейин, уларни овоз чиқариб ўқинг ёки ичингизда шивирланг. Қисқа ёки ёйиқ ҳолда унга нима учун миннатдорлик билдираётганингизни эслаб, ҳар бирини эслаганингизда “Шукроналик келтираман” денг.

5. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни сўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — Шукроналик

келтираман сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

СИЗГА ТИЛАГИМ

Сизни 27 та Сеҳрли куч амалиёти билан батафсил таништирдик ва улардан фойдаланиш бўйича тавсиялар бердик. Ишончимиз комил, сиз мустақил равишда 28-Сеҳрли куч амалиётидан фойдалана оласиз. Чунки Шукроналикнинг Сеҳрли кучидан ҳамма фойдаланиши мумкин, шундай бўлган ва шундай бўлиб қолади, лекин ундан фойдаланишни ўзингиз учун кашф қилишингиз керак.

Сиз амалиётни ўтказиб юборганингизда ҳар сафар 3 кун орқага қайтиб, ўша ердан бошлашингиз керак. Эсингизда бўлсин, сиз буни кетма-кет қилиш учун эмас, мўл-кўлчиликка эришиш учун қилаяпсиз, Шукроналикни ҳис қилиш учун, шунчаки хўжакўрсинга ўз Шукроналигингизни санаманг, шунчаки Шукрона қилсангиз у ишламайди ва натижалари унчалик яхши бўлмайди. Ёдда тутинг, қанчалик кўпроқ Шукроналик келтирган бўлсангиз, шунчалик кўп оласиз.

Шукроналикда ортиқча зўр бериб юбориш мумкинми? Ҳеч қачон! Ҳаётингиз ҳаддан зиёд Сеҳрли кучга тўла бўлиши мумкинми? Наҳотки! Амалиётни яна ва яна такрорлайверинг, токи Шукроналик онгингизга сингиб кетиб, сизнинг феъл-атворингизга айлансин. 28 кундан сўнг сизнинг миянгиз таъмирдан чиққан ва онг остингизга Шукроналик жойлашган бўлади, у ерда истаган вазиятда ақлга келган нарса юз бера бошлайди.

Қачонки сиз Шукроналик келтиришни бошласангиз, ҳаётингиздаги айрим нарсалар бошқа-

ча бўлганлигини, нимага айрим нарсалар сезилмай қолганлигини англай бошлайсиз. Қачонки, сиз ҳаёт тарзингизни Шукроналик асосида қурсангиз, ҳар тонг ҳаяжонланиб уйғонасиз ва тирик бўлганингиздан миннатдор бўласиз. Сиз ҳаётни севиб қоласиз. Сиз ўзингизни худди пардек енгил сезасиз ва олдингидан бахтлироқ бўласиз.

**СЕҲРАИ КУЧ СИЗНИНГ ОЛДИНГИЗДА
ЯНГИ ОЛАМНИ ОЧСИН ВА
ҲАЁТИНГИЗГА ҚУВОНЧ КЕЛТИРСИН.**

МУНДАРИЖА

Сизга бағишланади	3
Сеҳрли куч китоби.....	15
1-Сеҳрли куч амалиёти.....	26
2-Сеҳрли куч амалиёти.....	29
3-Сеҳрли куч амалиёти.....	33
4-Сеҳрли куч амалиёти.....	40
5-Сеҳрли куч амалиёти.....	44
6-Сеҳрли куч амалиёти.....	49
7-Сеҳрли куч амалиёти.....	56
8-Сеҳрли куч амалиёти.....	61
9-Сеҳрли куч амалиёти.....	65
10-Сеҳрли куч амалиёти.....	71
11-Сеҳрли куч амалиёти.....	75
12-Сеҳрли куч амалиёти.....	78
13-Сеҳрли куч амалиёти.....	83
14-Сеҳрли куч амалиёти.....	88
15-Сеҳрли куч амалиёти.....	93
16-Сеҳрли куч амалиёти.....	99
17-Сеҳрли куч амалиёти.....	102
18-Сеҳрли куч амалиёти.....	106
19-Сеҳрли куч амалиёти.....	109
20-Сеҳрли куч амалиёти.....	111
21-Сеҳрли куч амалиёти.....	116
22-Сеҳрли куч амалиёти.....	119
23-Сеҳрли куч амалиёти.....	123
24-Сеҳрли куч амалиёти.....	126
25-Сеҳрли куч амалиёти.....	130
26-Сеҳрли куч амалиёти.....	134
27-Сеҳрли куч амалиёти.....	137
28-Сеҳрли куч амалиёти.....	140
Сизга тилагим.....	141

Олимлар, файласуфлар, каш-
фиётчилар, пайгамбарлар Шук-
роналик келтириб, унинг натижа-
ларидан фойдаланишган ва улар
Коинотга хос бўлган куч ҳақида
хабардор бўлишган. Ва лекин
миннатдорлик кучи ҳозир куп
одамларга маълум эмас. Чунки
Шукроналик Сехрли кучини тўла
англаш учун ҳар бир одам амалда
базариб кўриши керак!



ISBN 978-9943-4611-9-2



9 789943 461192