DONG NGUYEN

HÀNH TRÌNH CHẠM ĐẾN HẠNH PHÚC

TUYỂN TẬP TỪ NHỮNG CUỐN SÁCH HAY NHẤT THẾ GIỚI

THE MAGIC

"Bằng phương thức này bạn sẽ đạt được sự huy hoàng của toàn thế giới"

THE EMERALD TABLET (KHOẢNG 5.000–3.000 BC)

https://thuviensach.vn

Dành cho bạn

Nguyện cho The Magic mở ra một thế giới mới cho bạn và mang đến cho bạn niềm vui trong cả cuộc đời bạn.

Đó là mục đích của tôi cho
bạn, và cho thế giới.

https://thuviensach.vn

LỜI DỊCH GIẢ

Tôi đã biết đến Luật hấp dẫn qua quyển sách The Secret (Bí Mật). Dù đã đọc khá kỹ quyển sách đó nhưng tôi cũng không biết cách nào để vận dụng Luật hấp dẫn và đạt được những điều mình muốn. Luật Hấp dẫn nói rằng chỉ cần bạn biết rõ điều bạn muốn, đưa ra yêu cầu, tin tưởng và đón nhận thì bạn sẽ có bất cứ điều gì mình muốn. Tuy vậy, vấn đề lớn nhất để vận hành quy luật này là nó diễn ra bên dưới ý thức. Ý thức của bạn có thể nói là bạn muốn có một triệu đô la, nhưng tiềm thức của bạn không tin tưởng vào điều đó và thấy bạn không xứng đáng có được điều đó. Vì vậy thay vì hấp dẫn một triệu đô la đến với bạn, tiềm thức của bạn hấp dẫn những tình huống để cho việc đó không xảy ra. Vì tiềm thức mạnh hơn ý thức rất nhiều nên nó sẽ luôn chiến thắng, và chiến đấu chống lại tiềm thức để đạt được những điều bạn muốn là một việc rất khó khăn.

Vậy phải làm sao để tiềm thức ủng hộ bạn và hấp dẫn những điều tốt đẹp đến với bạn? Khi đó bạn sẽ có một sức mạnh vĩ đại nhất, một người thầy thông thái nhất, một người bạn trung thành nhất giúp bạn có được mọi điều bạn muốn. Để mở một cánh cửa bị khóa, ta cần phải có chìa khóa. Tương tự, để mở cánh cửa tiềm thức, ta cũng cần một chìa khóa. Quyển sách The Magic (Ma thuật) bạn đang cầm trên tay sẽ tiết lộ cho bạn cái chìa khóa kỳ diệu đó.

Quyển sách này đến với tôi thật đặc biệt. Sau hơn 10 năm từ khi tốt nghiệp đại học, tôi hầu như không bao giờ đến một hiệu sách cũ nào. Nếu mua sách thì tôi mua trên mạng hoặc vào nhà sách để mua sách mới. Vào một buổi chiều, khi đi trên đường Trần Nhân Tôn, bỗng nhiên tôi thấy một hiệu sách cũ và ghé vào xem thử. Trước khi đi ra khỏi hiệu sách đó thì tôi thấy quyển sách The Magic nhờ dấu seal quen thuộc The Secret của tác giả Rhonda Byrne trên bìa sách. Vì dấu hiệu này, tôi đã mua quyển sách với giá khá rẻ. Đến khi mang về đọc tôi mới nhận ra đây chính là quyển sách mà mình đang cần. Để thấm nhuần hơn những điều mà cuốn sách hướng dẫn, tôi quyết định dịch quyển sách này ra tiếng Việt và hôm nay bạn đang cầm trên tay bản dịch đó. Tôi sẽ rất vui nếu quyển sách này giúp được gì đó cho bạn. Chính điều gì đó bên trong bạn đã hấp dẫn cuốn sách này đến với bạn, vậy bạn hãy đón nhận và để quyển sách thay đổi cuộc đời mình.

Nguyễn Văn Thảo

https://thuviensach.vn

LỜI CẢM ƠN

Khi lần đầu tiên tôi ngồi xuống để viết một quyển sách, sự sáng tạo trở thành một sự cô độc tràn đầy niềm vui, chỉ có Vũ trụ và tôi. Và rồi, dần dần, vòng tròn trở nên mở rộng, chứa đựng ngày càng nhiều người, tất cả họ đều đóng góp kiến thức chuyên môn của họ, cho đến cuối cùng thì bạn đang nắm giữ sự sáng tạo của quyển sách mới trong tay mình. Những người sau là một phần của vòng tròn liên tục mở rộng đã mang The Magic đến cho bạn.

Cảm ơn, cảm ơn và cảm ơn: đến con gái Skye của tôi, người đã làm việc không mệt mỏi sát cánh bên tôi để biên tập, cùng với Josh Gold, người đã đóng góp kiến thức khoa học và kỹ năng nghiên cứu của mình để giúp tôi kết hợp những phát kiến khoa học với ngôn ngữ của tôn giáo. Xin được cảm ơn người biên tập của tôi, Cindy Black từ Beyond Words, cho sự tiếp cận biên tập thẳng thắn và những câu hỏi tìm hiểu, những điều đã làm cho tôi trở thành người viết tốt hơn. Cảm ơn Nic George bởi tầm nhìn sáng tạo, điều đã nắm bắt phép thuật xuyên suốt những hình ảnh bên trong và bìa ngoài.

Đối với Shamus Hoare và Carla Thornton tại Gozer Media, cảm ơn vì sự hoàn thiện cuối cùng của hình ảnh và thiết kế của quyển sách. Cảm ơn đội nhóm The Magic, những người đã giúp tôi mang quyển sách mới này ra thế giới và là xương sống cho công việc của tôi; đặc biệt là chị gái tôi Jan Child, người đã đứng đầu toàn bộ nhóm xuất bản; Andrea Keir, người đã đứng đầu nhóm sáng tạo khổng lồ; Paul Harrington và chị gái tôi Glenda Bell, người đã làm việc với nhiếp ảnh gia Raphael Kilpatrick và phần còn lại của nhóm để tạo ra những hình ảnh ma thuật trong quyển sách. Và xin cảm ơn đến những thành viên khác của nhóm Secret, những việc họ làm sau hậu trường là vô giá: Don Zyck, Mark O'Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne, và con gái tôi Hayley.

Cảm ơn, cảm ơn và cảm ơn đến những nhà xuất bản của tôi, Atria Books và Simon & Schuster: đến Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene DeLillo, Twisne Fan, Lames Pervin, Kimberly Goldstein, và Isolde Sauer. Tôi được ban phước để có một nhóm những con người tuyệt vời như vậy.

Cảm ơn, cảm ơn và cảm ơn đến Angel Martin Velayos cho sự hướng dẫn về tâm linh, tình yêu và sự thông thái, đến người chị Pauline Vernon và những người bạn tuyệt nhất của tôi và gia đình vì sự ủng hộ nhiệt tình và liên tục cho công việc của tôi. Và với sự biết ơn sâu sắc đến những con người vĩ đại của những thế kỷ đã qua, những người đã khám phá sự thật về cuộc sống, và những người đã để lại những lời được viết ra để cho chúng

https://thuviensach.vn

ta có thể khám phá chúng vào đúng thời điểm – khoảnh khắc thay đổi cuộc sống không thể định nghĩa được khi chúng ta có cặp mắt để nhìn và có đôi tai để nghe.

https://thuviensach.vn

BẠN CÓ TIN VÀO PHÉP THUẬT?

"Những ai không tin vào phép thuật sẽ không bao giờ tìm thấy nó."

ROALD DAHL (1916-1990)

NHÀ VĂN

Hãy nhớ lại khi bạn là một đứa trẻ và bạn khóa cuộc sống của mình trong toàn là những điều kỳ diệu và tuyệt vời? Cuộc sống là ma thuật và phấn khích, và những điều nhỏ nhất cũng hoàn toàn ly kỳ đối với bạn. Bạn thích thú bởi giọt sương trên cỏ, một con bướm bay trong không trung, hoặc bất cứ chiếc lá hay hòn đá lạ nào trên mặt đất.

Bạn đã hoàn toàn phấn khích khi thay chiếc răng đầu tiên, bởi nó có nghĩa là Bà Tiên răng sẽ đến vào buổi tối, và bạn đếm từng ngày để chờ đêm Giáng sinh huyền ảo? Thậm chí bạn không quan tâm làm cách nào ông già Noel có thể đến với từng đứa trẻ trên thế giới trong một đêm, bằng cách nào ông ấy đã làm được và không bao giờ bỏ quên bạn.

Những con tuần lộc có thể bay, có những nàng tiên trong vườn, thú nuôi giống như con người, đồ chơi có nhân cách, những giấc mơ trở thành sự thật, và bạn có thể bay đến những vì sao. Trái tim bạn tràn đầy niềm vui, sự tưởng tượng của bạn không có giới hạn, và bạn tin rằng trong cuộc đời này có phép thuật.

Đó là những cảm nhận tuyệt đẹp mà hầu hết chúng ta có khi là những đứa trẻ, rằng mọi thứ đều tốt, rằng mỗi ngày hứa hẹn nhiều hơn sự hứng khởi và phiêu lưu, và rằng không có gì có thể cản trở niềm vui của chúng ta đối với tất cả những ma thuật này. Nhưng bằng cách nào đó chúng ta lớn lên thành người lớn, với những trách nhiệm, vấn đề và khó khăn gây ảnh hưởng đến chúng ta, chúng ta trở nên bị vỡ mộng, và ma thuật chúng ta đã tin khi còn là một đứa trẻ mờ dần và biến mất. Đó là một trong những lý do tại sao người lớn thích ở bên những đứa trẻ, để chúng ta có thể gặp lại những cảm nhận mà chúng ta đã có, thậm chí chỉ trong một khoảnh khắc.

Tôi ở đây để nói với bạn rằng những phép thuật mà bạn đã tin là có thật, và quan điểm về cuộc sống của những người lớn vỡ mộng là sai. Phép thuật trong cuộc sống là *có thật* – và nó thật như chính bản thân bạn. Thực tế, cuộc sống có thể kỳ diệu nhiều hơn cả những gì bạn đã nghĩ khi là một đứa trẻ, và ngoạn mục, sửng sốt và phấn khích hơn bất cứ thứ gì bạn đã nhìn thấy. Khi bạn biết đều gì mang lại phép thuật đó, bạn sẽ sống cuộc

https://thuviensach.vn

đời trong mơ. Sau đó, bạn sẽ thắc mắc làm cách nào bạn lại quên đi phép thuật trong cuộc sống.

Bạn có thể không thấy tuần lộc bay, nhưng bạn sẽ thấy những điều bạn luôn mong chờ xuất hiện ngay trước mắt bạn, và bạn sẽ thấy những điều bạn mơ lâu nay bỗng xuất hiện. Bạn sẽ không bao giờ biết chính xác làm cách nào mọi thứ đan kết lại với nhau để biến giấc mơ của bạn thành sự thật, bởi vì phép thuật làm việc trong một lãnh địa vô hình – và đó là phần hồi hộp nhất!

Bạn có sẵn sàng để thấy phép thuật một lần nữa? Bạn có sẵn sàng để trở nên tràn đầy những điều tuyệt vời và kỳ diệu mỗi ngày giống như khi bạn là một đứa trẻ? Hãy sẵn sàng cho phép thuật!

Cuộc phiêu lưu của chúng ta bắt đầu từ hai ngàn năm trước, khi kiến thức thay đổi cuộc sống bị ẩn dấu trong những văn bản thiêng liêng…

https://thuviensach.vn

MỘT PHÉP THUẬT VĨ ĐẠI ĐƯỢC TIẾT LỘ

Đoạn văn dưới đây đến từ sách Phúc âm của Matthew trong Kinh thánh, và nó được làm cho bí ẩn, rối rắm, và đã bị hiểu lầm bởi rất nhiều người trong suốt bao thế kỷ.

"Những ai có sẽ được cho thêm, và anh ta sẽ có sự dư dật. Những ai không có, ngay cả những gì anh ta có sẽ bị lấy đi."

Bạn phải thừa nhận là khi bạn đọc đoạn này nó có vẻ bất công, và nó dường như người giàu sẽ ngày càng giàu hơn, trong khi người nghèo thì ngày càng nghèo. Nhưng có một câu đố để giải trong đoạn này, một điều bí ẩn để khai mở, và khi bạn biết thì cả một thế giới mở ra trước mắt bạn.

Câu trả lời cho điều bí mật này đã được che giấu trong nhiều thế kỷ là một từ bị che: **sự biết ơn**.

*"Những ai có **sự biết ơn** sẽ được cho thêm, và anh ta sẽ có sự dư dật. Những ai không có **sự biết ơn**, ngay cả những gì anh ta có sẽ bị lấy đi."*

Bởi sự tiết lộ của một từ bị giấu, đoạn văn huyền bí trở nên sáng rõ hoàn toàn. Hai ngàn năm đã trôi qua từ khi những lời này được ghi nhận, nhưng nó vẫn đúng vào ngày nay như nó đã từng: nếu bạn không dành thời gian để biết ơn về nhưng gì bạn đã có, thì những gì bạn có sẽ mất đi. Và lời hứa của phép thuật xảy ra với sự biết ơn trong những lời này: nếu bạn có sự biết ơn bạn sẽ được cho thêm, và bạn sẽ có sự sung túc!

Trong kinh Koran, lời hứa của sự biết ơn cũng được nhấn mạnh tương tự:

"Và (nhớ rằng) khi Chúa trời tuyên bố: 'Nếu ngươi biết ơn thì ngươi sẽ được thêm; nhưng nếu ngươi vô ơn thì quả thực sự trừng phạt của ta là rất khắc nghiệt.'"

Không quan trọng bạn theo tôn giáo nào, hoặc bạn có theo tôn giáo hay không, những lời này từ Kinh thánh và kinh Koran đều đúng với bạn và cuộc đời bạn. Chúng mô tả một quy luật căn bản của tự nhiên và của Vũ trụ.

https://thuviensach.vn

Đó là Luật của Vũ trụ

Sự biết ơn hoạt động thông qua luật của Vũ trụ chi phối toàn bộ cuộc đời bạn. Theo luật hấp dẫn, luật chi phối năng lượng của vũ trụ, từ cấu tạo của một nguyên tử đến sự chuyển động của những hành tinh, "những gì giống nhau hút lẫn nhau." Bởi vì luật hấp dẫn, những tế bào của những sinh vật sống được kết nối với nhau cũng như căn bản của tất cả các đối tượng vật chất. Trong cuộc sống của bạn, luật hấp dẫn hoạt động với suy nghĩ và cảm giác của bạn, bởi vì chúng cũng là năng lượng, và bất cứ cái gì bạn nghĩ đến, bất cứ cái gì bạn cảm nhận, bạn hấp dẫn chúng đến với bạn.

Nếu bạn nghĩ, "Tôi không thích công việc của tôi," "Tôi không có đủ tiền," "Tôi không thể tìm người bạn đời hoàn hảo," "Tôi không thể trả những hóa đơn," "Tôi nghĩ tôi tệ đi về mặt nào đó," "Anh ta hay chị ta không tôn trọng tôi," "Tôi không hòa hợp với cha mẹ," "Lũ trẻ là vấn đề của tôi," "Cuộc sống của tôi là một mớ hỗn độn," hay "Cuộc hôn nhân của tôi có vấn đề," thì bạn chắc chắn sẽ hấp dẫn tất cả những điều này.

Nhưng nếu bạn nghĩ về những gì bạn biết ơn, như là, "Tôi yêu công việc của tôi," "Gia đình tôi rất hỗ trợ tôi," "Tôi có một chuyến nghỉ mát tuyệt vời," "Tôi cảm thấy hưng phấn ngày hôm nay," " Tôi có một khoản hoàn thuế lớn chưa từng có," hoặc "Tôi có chuyến cắm trại cuối tuần thật tuyệt với con trai," và bạn cảm nhận sự biết ơn một cách trân trọng, luật hấp dẫn nói rằng chắc chắn bạn sẽ hấp dẫn những điều này trong cuộc sống. Nó hoạt động tương tự như sắt đưa đến gần nam châm; sự biết ơn của bạn là nam châm, và càng nhiều sự biết ơn bạn có, bạn sẽ hút được càng nhiều sự dư dả. Đó là Luật của Vũ trụ!

Bạn đã bao giờ nghe kiểu như, "Cái gì đến sẽ đến," "Gieo gì thì gặt nấy," và "Bạn nhận được cái mà bạn cho đi." Đúng vậy, tất cả những câu này mô tả cùng một quy luật, và chúng cùng mô tả nguyên lý của Vũ trụ mà nhà bác học vĩ đại, ngài Isaac Newton đã khám phá ra.

Các khám phá khoa học của Newton bao gồm luật cơ bản về vận hành của Vũ trụ, một trong số đó là:

Tất cả mọi hành động luôn có một phản ứng đối nghịch và cân bằng.

Khi bạn áp dụng ý tưởng về sự biết ơn đối với quy luật của Newton, điều đó nói rằng: mỗi hành động *cho đi* những lời cảm ơn luôn dẫn đến sự đáp trả ngược lại của *nhận*. Và những gì bạn nhận sẽ luôn bằng với lượng biết ơn mà bạn đã cho đi. Điều đó có nghĩa là mỗi hành động biết ơn sẽ chuẩn bị cho sự trả lại của nhận! Và bạn càng cảm thấy biết ơn

https://thuviensach.vn

một cách trân trọng và sâu sắc (nói cách khác là bạn biết ơn càng nhiều) thì bạn nhận được càng nhiều.

Sợi Chỉ Vàng Của Sự Biết Ơn

Ngược dòng thời gian hàng ngàn và hàng ngàn năm trước đến sự ghi nhận đầu tiên về loài người, sức mạnh của lòng biết ơn được thuyết giáo và thực hành, và từ đó, trải qua bao nhiêu thế kỷ, lướt qua bao đại lục, lan tỏa từ nền văn minh này đến nền văn minh khác. Những tôn giáo chính như Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Do thái giáo, Phật giáo, đạo Sikh, và đạo Hindu đều có lòng biết ơn trong cốt lõi của chúng.

Muhammad nói rằng lòng biết ơn cho sự giàu có bạn nhận được là sự đảm bảo tốt nhất để sự giàu có đó tiếp tục.

Đức Phật nói rằng bạn không có nguyên nhân của bất cứ thứ gì ngoài sự biết ơn và niềm vui.

Lão Tử nói rằng nếu bạn hân hoan với đạo của vạn vật, cả thế giới sẽ thuộc về bạn.

Krishna nói rằng tất cả những gì ông ta được dâng hiến ông nhận lãnh với niềm vui.

Vua David nói những lời cảm ơn đến cả thế giới, cho tất cả những gì nằm giữa thiên đàng và quả đất.

Và Jesus nói *cảm ơn* trước khi ông thực hiện những phép màu.

Từ những người Aborigines châu Úc đến người Maasai và Zulu châu Phi, từ những người Navajo, Shawnee, và Cherokee châu Mỹ cho đến người Tahiti, Eskimo, và Maori, sự thực hành của lòng biết ơn có trong mỗi gốc rễ của những truyền thống bản địa.

"Khi bạn tỉnh dậy vào buổi sáng, nói lời cảm ơn đối với ánh sáng ban mai, cho cuộc sống và sức khỏe. Nói lời cảm ơn với thực phẩm và niềm vui được sống. Nếu bạn thấy không có lý do để cảm ơn, lỗi lầm sẽ ở với bạn."

TECUMSEH (1768-1813)

LÃNH ĐẠO THỔ DÂN SHAWNEE MỸ

https://thuviensach.vn

Lịch sử chất đầy những nhân vật nổi tiếng, những người thực hành lòng biết ơn, và những thành tựu của họ đặt họ vào giữa những người vĩ đại nhất đã từng sống: Gandhi, Mẹ Teresa, Martin Luther King Jr., Đức Đạt lai Lạt ma, Leonardo Da Vinci, Plato, Shakespeare, Aesop, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein, và nhiều, nhiều người khác.

Những khám phá khoa học của Albert Einstein đã thay đổi cách chúng ta nhìn về Vũ trụ, và khi được hỏi về những thành quả phi thường của mình, ông chỉ nói một điều là cảm ơn những người khác. Một trong những bộ óc lỗi lạc của mọi thời đại đã cảm ơn người khác hàng trăm lần mỗi ngày về những việc mà họ đã làm.

Liệu đó có phải là phép màu để cho bao nhiêu bí ẩn của cuộc sống được tiết lộ bởi Albert Einstein? Liệu đó có phải là phép màu để Albert Einstein làm ra những khám phá khoa học vĩ đại nhất trong lịch sử? Ông đã thực hành sự biết ơn vào mỗi ngày trong đời, và ngược lại ông nhận được bao nhiêu hình thái của sự sung túc.

Khi Isaac Newton được hỏi làm thế nào ông đạt được những thành quả khoa học của mình, ông nói ông đứng trên vai của người khổng lồ. Isaac Newton, gần đây được bầu chọn là người có những đóng góp vĩ đại nhất cho khoa học và con người, cũng biết ơn những người đàn ông và đàn bà đã sống trước ông.

Những nhà khoa học, triết gia, nhà phát minh, khám phá, và nhà tiên tri, nhưng người thực hành sự biết ơn đã gặt hái những kết quả, và hầu hết họ đều nhận thức được sức mạnh cố hữu của điều này. Tuy vậy, sức mạnh của lòng biết ơn không được biết đến đối với hầu như mọi người ngày hôm nay, bởi vì để trải nghiệm được ma lực của lòng biết ơn trong cuộc sống thì bạn phải thực tập nó!

Khám Phá Của Tôi

Câu chuyện của tôi là một ví dụ hoàn hảo về cuộc sống sẽ ra sao khi một người phớt lờ lòng biết ơn, và điều gì xảy ra khi lòng biết ơn là một phần cuộc sống của bạn.

Nếu tôi được hỏi 6 năm về trước là tôi có phải người có lòng biết ơn, tôi sẽ trả lời là "Đúng, chắc chắn tôi là người có lòng biết ơn. Tôi nói cảm ơn khi tôi nhận một món quà, khi ai đó mở cửa cho tôi, hoặc khi ai đó làm điều gì cho tôi."

Sự thật là tôi chẳng phải là người có lòng biết ơn chút nào. Tôi đã không biết biết ơn *thực sự* có ý nghĩa gì, và chỉ nói từ *cảm ơn* trong những dịp hiếm hoi không làm tôi trở thành người có lòng biết ơn.

https://thuviensach.vn

Cuộc sống không biết ơn của tôi thật là áp lực. Tôi nợ nần, và nợ tăng lên dần vào mỗi tháng. Tôi làm việc cực nhọc, nhưng tình hình tài chính của tôi chẳng cải thiện chút nào. Trong khi cố gắng duy trì các khoản nợ và các nghĩa vụ, tôi liên tục sống với sự stress ngầm ẩn. Những mối quan hệ của tôi đung đưa như quả lắc từ tốt sang thảm họa, bởi vì tôi dường như không bao giờ có đủ thời gian cho mỗi người.

Trong khi tôi trong một trạng thái được gọi là "khỏe mạnh", tôi cảm thấy kiệt sức vào mỗi cuối ngày, và tôi luôn luôn có một phần kha khá cảm lạnh và những căn bệnh mới nhất trong suốt các mùa. Tôi có những khoảnh khắc hạnh phúc khi tôi đi chơi với bạn bè hoặc khi tôi đi nghỉ mát, nhưng rồi hiện thực về việc phải làm việc nặng nhọc để trả cho những thú vui này hoàn toàn nhấn chìm tôi.

Tôi không phải đang sống, tôi đang tồn tại – từ ngày này qua ngày khác, từ hóa đơn này qua hóa đơn khác, và tôi không thể giải quyết những vấn đề trong cuộc sống trong khi ngày càng nhiều vấn đề xuất hiện.

Nhưng rồi điều gì đó đã xảy ra và làm thay đổi mọi thứ trong đời tôi kể từ ngày đó. Tôi khám phá ra bí mật của cuộc sống, kết quả là, một trong những điều tôi bắt đầu làm là thực hành sự biết ơn mỗi ngày. Kết quả của điều đó là tất cả mọi thứ của tôi đã thay đổi, và tôi thực hành biết ơn càng nhiều thì những kết quả kỳ diệu đến càng nhiều hơn. Cuộc đời của tôi thực sự trở thành phép màu.

Đó là lần đầu tiên trong đời tôi không nợ nữa, và ít lâu sau tôi có tất cả số tiền tôi cần để làm điều tôi muốn. Những vấn đề trong mối quan hệ, công việc, và sức khỏe tan biến, và thay vì phải đối mặt với những trở ngại hàng ngày, mỗi ngày của tôi được điền đầy với hết điều tốt này đến điều tốt khác. Sức khỏe và năng lượng của tôi tăng lên ngoạn mục, và tôi cảm thấy tốt hơn cả lúc tôi 20 tuổi. Những mối quan hệ của tôi trở nên có ý nghĩa hơn, và tôi tận hưởng nhiều điều tốt đẹp với gia đình và bạn bè trong chỉ vài tháng còn hơn cả trong suốt những năm trước đó.

Hơn mọi thứ khác, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn là mức tôi nghĩ nó có thể. Tôi cảm thấy hạnh phúc một cách trọn vẹn – hạnh phúc nhất mà tôi đã từng. Lòng biết ơn thay đổi tôi và cả cuộc sống của tôi thay đổi như một phép màu.

https://thuviensach.vn

MANG PHÉP THUẬT VÀO CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Không quan trọng bạn là ai, bạn ở đâu, tình trạng hiện tại của bạn như thế nào, ma thuật của sự biết ơn sẽ thay đổi toàn bộ cuộc sống của bạn!

Tôi đã nhận được thư từ hàng ngàn người trong những hoàn cảnh tệ hại nhất, những người đã thay đổi cuộc sống của họ hoàn toàn bằng cách thực hành lòng biết ơn. Tôi đã thấy phép màu xảy ra đối với sức khỏe từ những người dường như không còn hy vọng nào. Tôi thấy những cuộc hôn nhân được cứu vãn, những mối quan hệ đổ vỡ chuyển thành những mối quan hệ tuyệt hảo. Tôi đã thấy những người hoàn toàn nghèo khổ trở nên giàu có, và tôi đã thấy những người hết sức trì trệ trở nên vui vẻ và hài lòng.

Sự biết ơn có thể chuyển mối quan hệ của bạn trở thành vui vẻ và có ý nghĩa một cách ma thuật, không quan trọng trạng thái hiện tại của chúng thế nào. Sự biết ơn có thể làm cho bạn trở nên thịnh vượng một cách thần kỳ để bạn có số tiền bạn cần để làm việc bạn muốn làm. Nó làm tăng sức khỏe và mang đến một mức độ hạnh phúc vượt xa những gì mà bạn đã cảm thấy trước kia. Sự biết ơn sẽ tạo ra ma thuật để tăng tốc sự nghiệp của bạn, tăng sự thành công và mang đến công việc trong mơ cho bạn hoặc bất cứ điều gì bạn muốn làm. Thực tế, tất cả những gì bạn muốn trở thành, làm hay có, sự biết ơn là cách để bạn đạt được. Sức mạnh ma thuật của sự biết ơn chuyển cuộc sống của bạn thành vàng!

Khi bạn thực hành sự biết ơn, bạn sẽ hiểu tại sao những điều riêng biệt trong cuộc sống của bạn lại tệ đi, và tại sao những điều nào đó lại bị bỏ lỡ trong cuộc đời bạn. Khi bạn làm cho sự biết ơn trở thành một phương thức sống, bạn sẽ thức dậy mỗi sáng với sự hào hứng được sống trên đời này. Bạn sẽ thấy bản thân mình hoàn toàn yêu cuộc sống. Mọi thứ dường như không cần phải gắng sức. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng như lông chim và hạnh phúc hơn bao giờ hết. Trong khi những thử thách có thể đến, bạn sẽ biết cách để vượt qua và học hỏi từ chúng. Mỗi ngày sẽ trở nên thần kỳ, mỗi ngày sẽ được đong đầy với ma thuật còn nhiều hơn lúc bạn là một đứa trẻ.

Cuộc Sống Của Bạn Có Ma Thuật Không?

Bạn có thể nói ngay bây giờ mức độ bạn thực sự sử dụng ma thuật trong cuộc sống. Chỉ cần nhìn lại những lĩnh vực chính trong đời bạn: tiền bạc, sức khỏe, hạnh phúc, công việc, gia đình và mối quan hệ. Những lĩnh vực trong cuộc sống của bạn sung túc và kỳ diệu là

https://thuviensach.vn

những nơi mà bạn đã sử dụng lòng biết ơn và trải nghiệm được ma thuật như một kết quả. Bất cứ lĩnh vực nào không có sự dồi dào và tuyệt vời là do sự thiếu lòng biết ơn.

Sự thật đơn giản là: khi bạn không thấy biết ơn bạn không thể nhận được nhiều hơn. Bạn đã chặn đứng ma thuật trong cuộc sống của bạn. Khi bạn không biết ơn thì bạn chặn đứng dòng chảy của sức khỏe tốt hơn, mối quan hệ tốt hơn, nhiều niềm vui hơn, nhiều tiền hơn, và sự tiến bộ của công việc, sự nghiệp hoặc doanh nghiệp của bạn. Để *nhận được* bạn cần phải *cho đi*. Đó là quy luật. Sự biết ơn là *cho đi* lời cảm ơn, và không có điều đó bạn sẽ cắt đứt bản thân mình khỏi phép màu và khỏi *sự nhận* mọi thứ bạn muốn trong cuộc sống.

Vạch đáy của sự không biết ơn là khi chúng ta không biết ơn, chúng ta *lấy*; chúng ta lấy những điều trong cuộc sống một cách mặc nhiên. Khi chúng ta lấy như thế chính là lấy của bản thân mình một cách không chủ định. Luật hấp dẫn nói rằng những gì giống nhau sẽ hút nhau, cho nên nếu chúng ta lấy một cách mặc nhiên thì kết quả là chúng ta sẽ bị bớt đi. Nên nhớ rằng, "những ai không có sự biết ơn, ngay cả những gì anh/cô ta có cũng bị lấy đi."

Chắc chắn là bạn đã có nhiều lúc biết ơn trong đời, nhưng để thấy được ma thuật và tạo sự thay đổi triệt để đối với hoàn cảnh hiện tại, bạn phải thực hành lòng biết ơn và biết nó thành phương cách sống của bạn.

Công Thức Ma Thuật

"Kiến thức là một kho báu, nhưng thực hành là chìa khóa để mở"

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332–1406)

HỌC GIẢ VÀ CHÍNH KHÁCH

Những huyền thoại và truyền thuyết cổ xưa nói rằng để tạo ra phép thuật thì một người phải đọc "thần chú." Tạo ra phép thuật từ sự biết ơn cũng như vậy, và trước hết bạn phải đọc từ ma thuật: *cảm ơn*. Tôi không thể nói với bạn từ *cảm ơn* quan trọng như thế nào đối với cuộc đời bạn. Để sống trong sự biết ơn, để trải nghiệm ma thuật trong cuộc sống, *cảm ơn* phải trở thành hai từ bạn nói một cách cẩn trọng và cảm nhận nhiều hơn bất kỳ từ nào

https://thuviensach.vn

khác. Chúng phải trở thành nhân dạng của bạn. *Cảm ơn* là cây cầu nối giữa nơi bạn đang đứng và cuộc sống mà bạn mơ.

Công Thức Ma Thuật:

1. Chú tâm nghĩ và nói từ ma thuật, *cảm ơn.*
2. Bạn càng chú tâm nghĩ và nói từ ma thuật *cảm ơn,* bạn càng cảm thấy biết ơn.
3. Bạn càng chú tâm nghĩ và nói từ ma thuật *cảm ơn,* bạn càng nhận được sự sung túc.

Biết ơn là một cảm giác. Nên mục đích tối hậu trong thực hành lòng biết ơn là chú tâm cảm nhận điều đó càng nhiều càng tốt, bởi vì đó là sức mạnh của cảm giác sẽ thúc đẩy phép màu trong cuộc sống của bạn. Luật của Newton là một với một – bạn nhận những gì bạn cho, một cách công bằng. Điều đó có nghĩa là bạn càng cảm thấy sự biết ơn, những kết quả trong cuộc sống của bạn sẽ được mở rộng ra tương ứng với cảm xúc của bạn! Cảm nhận càng thật, bạn càng cảm thấy biết ơn, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi càng nhanh.

Khi bạn khám phá ra sự thực hành này đơn giản như thế nào, việc kết hợp sự biết ơn vào cuộc sống của bạn mỗi ngày dễ dàng như thế nào, và khi bạn thấy kết quả kỳ diệu đối với bản thân, bạn sẽ không bao giờ muốn quay trở lại cuộc sống mà bạn đã sống.

Nếu bạn thực hành sự biết ơn một chút, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi một chút. Nếu bạn thực hành sự biết ơn thật nhiều mỗi ngày, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi một cách kịch tính và theo những cách mà bạn khó lòng tưởng tượng nổi.

https://thuviensach.vn

MỘT QUYỂN SÁCH MA THUẬT

"Khi chúng ta biểu lộ sự biết ơn của mình, chúng ta chắc chắn không bao giờ quên rằng sự cảm kích cao nhất không phải là thốt ra từ ngữ, mà là sống với chúng."

JOHN F. KENNEDY (1917–1963)

TỔNG THỐNG THỨ 35 CỦA HỢP CHỦNG QUỐC HOA KỲ

Trong cuốn sách này, có 28 bài tập ma thuật đã được thiết kế riêng biệt để bạn học được cách sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn để cách mạng hóa sức khỏe, tiền bạc, công việc, mối quan hệ và làm cho những giấc mơ nhỏ nhất và những giấc mơ lớn nhất của bạn trở thành hiện thực. Bạn cũng học được làm cách nào để thực hành sự biết ơn để giải quyết những vấn đề và chuyển đổi bất cứ tình huống tiêu cực nào.

Bạn sẽ bị quyến rũ trong khi bạn đọc về kiến thức thay đổi cuộc sống này, nhưng nếu không thực hành những gì bạn học, kiến thức sẽ trôi tuột khỏi những ngón tay của bạn, và cơ hội bạn hấp dẫn được để thay đổi cuộc sống cũng sẽ ra đi. Để chắc chắn điều này không xảy ra với bạn, bạn cần thực hành sự biết ơn trong suốt 28 ngày, để cho bạn thấm nhuần vào từng tế bào và tiềm thức của bạn. Sau đó nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn – mãi mãi.

Những bài tập được thiết kế để hoàn thành trong 28 ngày liên tục. Điều này cho phép bạn làm cho biết ơn trở thành thói quen và phương cách sống. Thực hành lòng biết ơn với một nỗ lực tập trung trong nhiều ngày liên tục đảm bảo rằng bạn sẽ thấy phép màu xảy ra trong cuộc sống của bạn – và nhanh thôi!

Với mỗi bài tập ma thuật là một bảo bối của bí mật được dạy và có thể giúp bạn mở rộng kiến thức theo những cách khó lường. Trong mỗi bài tập bạn sẽ hiểu nhiều và nhiều hơn về cách cuộc sống diễn ra, và điều đó dễ dàng như thế nào để giúp bạn có cuộc sống trong mơ.

Mười hai bài tập đầu sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn cho những gì bạn đang có và những gì bạn có trong quá khứ, bởi vì trừ khi bạn biết ơn với những gì bạn đang có, những gì bạn đã nhận, phép thuật sẽ không hoạt động và bạn sẽ không nhận được thêm nữa. Những bài tập này sẽ đưa ma thuật của lòng biết ơn vào vận hành ngay tức khắc.

https://thuviensach.vn

Mười bài tập kế tiếp sử dụng sức mạnh ma thuật của biết ơn đối với những mong muốn, ước mơ và tất cả những thứ bạn muốn. Đi qua mười bài tập này bạn có thể biến giấc mơ thành sự thật, và bạn sẽ thấy những tình huống mà cuộc sống của bạn thay đổi thần kỳ!

Sáu bài tập cuối đưa bạn đến một mức độ hoàn toàn mới, nơi bạn sẽ thấm đẫm lòng biết ơn đến từng tế bào của thân thể và tâm hồn bạn. Bạn sẽ học được làm cách nào để sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn để giúp đỡ người khác, giải quyết vấn đề và cải thiện bất cứ tình huống hay hoàn cảnh tiêu cực nào bạn có thể gặp trong đời.

Bạn không cần phải thay đổi lịch trình, bởi vì mỗi bài tập được tạo lập đặc biệt để khớp vào cuộc sống thường nhập của bạn, bất kể là ngày làm việc, cuối tuần, ngày nghỉ hoặc những đợt nghỉ. Lòng biết ơn là có thể mang theo – bạn mang nó đến bất cứ nơi nào bạn đi, và rồi tại bất cứ nơi nào bạn đến, phép màu đều xảy ra!

Nếu bạn bỏ lỡ một ngày, bạn có thể bị mất đi quán tính của những gì mà bạn đã làm được. Để chắc chắn rằng bạn không làm giảm ma thuật, nếu mất một ngày, thì bạn lui trở lại ba ngày và lặp lại những bài tập một lần nữa.

Một số bài tập được thiết kế cho buổi sáng, một số khác cho cả ngày, bạn nên đọc bài tập của mỗi ngày đầu tiên vào buổi sáng. Một số bài tập cần được đọc vào buổi tối trước đó bởi vì chúng bắt đầu khi bạn thức giấc, và tôi sẽ bảo bạn khi nào làm việc đó. Bạn có thể muốn đọc bài tập của ngày kế tiếp vào mỗi tối trước khi bạn đi ngủ để chuẩn bị trước. Nếu làm vậy, hãy chắc chắn là đọc lại bài tập một lần nữa vào sáng hôm sau.

Nếu bạn không muốn làm theo 28 bài tập liên tục, bạn có thể sử dụng chúng theo cách khác. Bạn có thể chọn một bài tập ma thuật liên quan tới một chủ đề quan trọng trong cuộc sống mà bạn muốn thay đổi hay cải thiện và bạn làm bài tập đó trong 3 ngày liên tục hay là suốt một tuần. Hoặc là bạn có thể làm một bài tập một tuần hay hai bài tập một tuần, sự khác biệt chỉ là bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để thấy sự thay đổi trong cuộc sống.

Sau 28 Ngày

Một khi bạn hoàn thành 28 bài tập ma thuật, bạn có thể sử dụng những bài tập riêng biệt để tăng cường phép màu ở những nơi hay khi bạn có một nhu cầu đặc thù, ví dụ như tiền hay sức khỏe, hoặc nếu bạn muốn kiếm công việc trong mơ, tăng thành công trong công việc hay cải thiện mối quan hệ. Hoặc là để tiếp tục bài tập về lòng biết ơn bạn có thể mở quyển sách một cách ngẫu nhiên, và bất cứ bài tập nào bạn thấy chính là bài tập mà bạn đang hấp dẫn, cho nên đó là bài tập tốt nhất cho ngày hôm đó.

https://thuviensach.vn

Vào cuối của 28 bài tập, sẽ có những khuyến khích về bài tập mà bạn có thể kết hợp để có thể đẩy nhanh phép thuật trong những lĩnh vực đặc biệt của cuộc sống.

Liệu bạn có thể biết ơn quá mức không? Không bao giờ! Liệu cuộc sống của bạn trở nên thần kỳ quá mức? Khó có thể như vậy! Hãy sử dụng những bài tập nhiều hơn và nhiều hơn, để cho sự biết ơn thấm qua tầng ý thức và trở thành bản năng thứ hai của bạn. Sau 28 ngày bạn sẽ có bộ não được "đi dây" lại, và bạn sẽ cấy ghép lòng biết ơn vào tận tiềm thức, nơi mà nó tự động trở thành điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí của bạn trong mọi tình huống. Ma thuật bạn trải nghiệm sẽ trở thành niềm cảm hứng của bạn, bởi vì khi bạn kết hợp lòng biết ơn vào những ngày đó, nó sẽ không bao giờ mất đi sự kỳ diệu!

Giấc Mơ Của Bạn Là Gì?

Nhiều bài tập được thiết kế để giúp bạn đạt được giấc mơ. Vậy nên, bạn cần phải làm rõ về những gì bạn *thật sự* muốn.

Hãy ngồi xuống với máy tính hay một cây bút và tờ giấy và viết ra một danh sách những gì bạn thật sự muốn đối với mỗi lĩnh vực của đời bạn. Nghĩ về tất cả chi tiết mà bạn muốn trở thành, làm hay có trong đời – trong mối quan hệ, sự nghiệp, tài chính, sức khỏe và tất cả những lĩnh vực khác quan trọng đối với bạn. Bạn có thể làm một cách kỹ lưỡng và chi tiết như bạn muốn, nhưng nhớ rằng việc của bạn chỉ đơn giản là liệt kê những gì bạn muốn, không phải là làm cách nào để có những gì bạn muốn. Việc "làm thế nào" sẽ được thực hiện *cho* bạn khi lòng biết ơn tạo ra ma thuật.

Nếu bạn muốn có một công việc tốt hơn, hay là công việc trong mơ, hãy nghĩ về tất cả mọi thứ bạn muốn về công việc. Nghĩ về những thứ quan trọng đối với bạn, như là dạng công việc bạn muốn làm, bạn muốn cảm thấy như thế nào trong công việc, kiểu công ty bạn muốn làm, kiểu người bạn muốn làm việc cùng, nơi bạn muốn làm, giờ bạn muốn làm, mức lương bạn muốn lãnh. Làm thật rõ về công việc bạn muốn bằng cách suy nghĩ về chúng thật kỹ và viết ra các chi tiết.

Nếu bạn muốn có tiền để cho con đi học, viết ra chi tiết về việc học hành của con, bao gồm trường nào bạn muốn bọn trẻ học, chi phí cho các khoản học phí, sách, thực phẩm, quần áo, phương tiện đi lại, và bạn biết chính xác bạn cần bao nhiêu tiền.

Nếu bạn muốn đi du lịch thì hãy viết ra chi tiết về các quốc gia bạn muốn đi, bạn muốn du lịch bao lâu, những gì bạn muốn thấy và làm, nơi bạn muốn nghỉ lại, và phương tiện nào để đi.

https://thuviensach.vn

Nếu bạn muốn có một bạn đời hoàn hảo, hãy viết ra tất cả chi tiết về những đặc tính mà bạn muốn người đó có. Nếu bạn muốn cải thiện mối quan hệ, hãy viết ra mối quan hệ bạn muốn cải thiện, và bạn muốn chúng như thế nào.

Nếu bạn muốn có nhiều sức khỏe, hoặc cải thiện thể trạng, hãy tập trung vào những phương thức bạn muốn để cải thiện sức khỏe và cơ thể. Nếu bạn muốn có một căn nhà trong mơ thì liệt kê tất cả chi tiết bạn muốn cho căn nhà, đến từng phòng. Nếu đó là những của cải vật chất đặc thù bạn muốn, như xe, quần áo, đồ dùng điện tử, hãy viết chúng xuống.

Nếu bạn muốn đạt được những thứ khác, chẳng hạn vượt qua kỳ thi, lấy được bằng cấp, một mục tiêu trong thể thao, trở thành nhạc sĩ, bác sĩ, tác giả, diễn viên, nhà khoa học, doanh nhân,… thành công hay bất cứ cái gì mà bạn muốn, hãy viết chúng xuống và càng cụ thể càng tốt.

Tôi muốn thúc giục bạn một cách mạnh mẽ để tìm thời gian hoàn thành danh sách những mơ ước trong cuộc đời bạn. Hãy viết ra những cái nhỏ, những cái lớn hoặc là bất cứ thứ gì bạn muốn vào lúc này, tháng này và năm này. Khi bạn nghĩ ra thêm được gì thì hãy đưa thêm vào danh sách, và khi bạn có được điều gì, hãy gạch chúng ra khỏi danh sách. Một cách dễ dàng để làm danh sách này là liệt kê những gì bạn muốn theo từng nhóm sau:

Sức khỏe và cơ thể

Sự nghiệp và công việc

Tiền bạc

Mối quan hệ

Mong muốn cá nhân

Của cải vật chất

Và bạn chỉ cần thêm những thứ bạn muốn vào mỗi nhóm.

Khi bạn đã rõ ràng về những thứ bạn muốn, bạn đang đưa ra định hướng rõ ràng cho con đường bạn muốn sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn thay đổi cuộc sống của bạn, và bạn đang sẵn sàng để bắt đầu cuộc phiêu lưu hào hứng và li kỳ nhất mà bạn đã từng.

https://thuviensach.vn

Ngày 1

ĐẾM NHỮNG PHÚC LÀNH CỦA BẠN

"Khi tôi bắt đầu đếm những phúc lành của mình, cả cuộc sống của tôi thay đổi"

WILLIE NELSON (B.1933)

CA SĨ – TÁC GIẢ VIẾT NHẠC

Bạn hẳn đã nghe người khác nói là cần đếm những phúc lành của mình, và khi bạn nghĩ về những điều bạn thấy biết ơn, đó chính xác là điều bạn cần làm. Nhưng có điều bạn có thể không nhận ra là đếm những phúc lành của bạn chính là một trong những bài tập mạnh mẽ nhất bạn đã từng làm, và nó sẽ thay đổi cuộc đời của bạn một cách kỳ diệu.

Khi bạn thấy biết ơn với những thứ bạn có, không quan trọng là nó nhỏ đến mức nào, bạn sẽ thấy những điều đó liên tục gia tăng. Nếu bạn thấy biết ơn về số tiền mình có, dù ít đến đâu, bạn sẽ thấy tiền của mình tăng trưởng thần kỳ. Nếu bạn biết ơn về mối quan hệ, thậm chí là nó không tốt lắm, bạn sẽ thấy nó trở nên tốt hơn một cách màu nhiệm. Nếu bạn biết ơn về công việc của mình, dù cho nó không phải là công việc trong mơ, mọi thứ sẽ bắt đầu để bạn hưởng thụ công việc nhiều hơn, và tất cả những cơ hội cho công việc của bạn bỗng nhiên xuất hiện.

Mặt trái lại là khi chúng ta không đếm những phúc lành, chúng ta có thể rơi vào bẫy đếm những điều tiêu cực một cách không chủ ý. Chúng ta đếm những điều tiêu cực khi chúng ta than vãn về những điều mình không có. Chúng ta đếm những điều tiêu cực khi chỉ trích hoặc xét nét với những người khác, khi chúng ta phàn nàn về giao thông, xếp hàng, bị chậm trễ, chính phủ, không có đủ tiền hoặc thời tiết. Khi chúng ta đếm những điều tiêu cực thì chúng cũng sẽ tăng lên, nhưng trên hết, với tất cả những thứ tiêu cực mà chúng ta đếm, chúng ta hủy bỏ những phúc lành đang đến. Tôi đã thử cả hai – đếm những phúc lành và những điều tồi tệ - và tôi có thể chắc chắn với bạn là đếm những phúc lành là cách duy nhất để có sự sung túc trong đời bạn.

https://thuviensach.vn

"Tốt hơn là quên đếm khi gọi tên những phúc lành hơn là quên phúc lành đi để đếm những rắc rối."

MALTBIE D. BADCOCK (1858-1901)

NHÀ VĂN VÀ TU SĨ

Điều đầu tiên vào mỗi buổi sáng, hoặc sớm nhất có thể, Đếm Những Phúc Lành Của Bạn. Bạn có thể viết ra một danh sách, đánh vào máy tính, hoặc sử dụng một quyển sổ và giữ tất cả những sự biết ơn của bạn vào cùng một chỗ. Ngày hôm nay, bạn sẽ làm một danh sách đơn giản của mười điều mà bạn thấy biết ơn.

Khi Einstein cảm ơn, ông nghĩ về *tại sao* ông lại thấy biết ơn. Khi bạn nghĩ về lý do *tại sao* bạn thấy biết ơn về một điều gì đó, một người hoặc một tình huống nào đó, bạn sẽ thấy biết ơn sâu sắc hơn. Hãy nhớ rằng ma thuật của sự biết ơn xảy ra tùy thuộc vào mức độ mà bạn cảm nhận. Cho nên với mỗi điều trong danh sách, hãy viết lý do tại sao bạn lại thấy biết ơn về điều đó.

Đây là vài ý tưởng để viết danh sách của bạn:

- *Tôi thật sự được ban ơn để có* _____*cái gì?*_____, *bởi vì* _____*tại sao?*_____.
- *Tôi thật sự hạnh phúc và biết ơn vì* _____*cái gì?*_____, *bởi vì* _____*tại sao?*_____.
- *Tôi thật sự biết ơn vì* _____*cái gì?*_____, *bởi vì* _____*tại sao?*_____.
- *Với cả trái tim, cảm ơn vì* _____*cái gì?*_____, *bởi vì* _____*tại sao?*_____.

Sau khi bạn hoàn thành danh sách mười phúc lành, quay lại và đọc mỗi điều, có thể đọc thầm hoặc đọc to. Khi bạn đọc đến cuối của mỗi điều, hãy nói từ ma thuật ba lần, *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn từ phúc lành đó càng nhiều càng tốt.

Để giúp bạn thấy biết ơn nhiều hơn, bạn có thể cảm ơn Vũ trụ, Chúa trời, Thần, Chúa, cuộc sống, sự tốt hơn của bản thân, hoặc bất cứ nền tảng nào của bạn. Khi bạn trực tiếp biết ơn cái gì hoặc ai đó, bạn sẽ cảm nhận điều đó còn nhiều hơn, và sự biết ơn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, và tạo ra còn nhiều ma thuật hơn nữa! Đó là lý do tại sao những nền văn hóa bản địa và cổ xưa chọn những biểu tượng như mặt trời để hướng sự biết ơn đến. Họ đơn giản sử dụng những biểu tượng hữu hình để đại diện cho nguồn gốc từ vũ trụ của tất cả những điều tốt lành, và khi tập trung vào biểu tượng đó thì họ thấy biết ơn nhiều hơn.

https://thuviensach.vn

Thực hành đếm những điều bạn được ban ơn rất đơn giản và rất mạnh mẽ trong việc biến đổi cuộc đời bạn, cho nên tôi muốn bạn tiếp tục thêm mười phúc lành nữa vào danh sách mỗi ngày trong 27 ngày kế tiếp. Bạn có thể nghĩ là khó mà tìm mười điều bạn thấy biết ơn mỗi ngày, nhưng bạn càng nghĩ về điều đó càng nhiều, bạn càng nhận ra là *có thật nhiều điều mà bạn thấy biết ơn.* Nhìn gần hơn vào đời mình; bạn đã được nhận và đang nhận thật nhiều vào mỗi và tất cả các ngày. Thật sự là có *rất* nhiều điều để bạn cảm ơn.

Bạn có thể biết ơn đối với nhà của mình, gia đình mình, bạn bè, công việc, thú nuôi. Bạn có thể cảm ơn mặt trời, nước mà bạn uống, thức ăn bạn ăn, không khí bạn hít thở; thiếu bất kỳ điều nào trong số này thì bạn đều không thể sống. Bạn có thể cảm ơn cây cối, thú vật, đại dương, những con chim, bông hoa, thực vật, bầu trời xanh, mưa, các ngôi sao, mặt trăng, và quả đất xinh đẹp của chúng ta.

Bạn có thể cảm ơn các giác quan của mình: mắt để bạn nhìn, tai để nghe, miệng để nếm, mũi để ngửi, làn da giúp bạn cảm nhận. Bạn có thể cảm ơn đôi chân giúp bạn đi, đôi tay giúp bạn làm hầu như mọi việc, tiếng nói giúp bạn biểu lộ chính mình và giao tiếp với những người khác. Bạn có thể cảm ơn hệ miễn dịch đặc biệt giúp cho bạn khỏe, và tất cả các bộ phận tạo nên cơ thể sống của bạn. Và như thế nào về sự vĩ đại của tâm trí con người, điều mà không một công nghệ máy tính nào trên thế giới có thể sao chép được?

Dưới đây là một danh sách để nhắc nhở bạn về những lĩnh vực chính bạn có thể tìm kiếm những phúc lành để biết ơn. Bạn cũng có thể thêm bất cứ chủ đề nào bạn muốn phụ thuộc vào điều gì là quan trọng với bạn vào bất cứ lúc nào.

Chủ Đề Biết Ơn Ma Thuật:

- *Sức khỏe và thân thể*
- *Công việc và thành công*
- *Tiền bạc*
- *Mối quan hệ*
- *Đam mê*
- *Hạnh phúc*
- *Tình yêu*
- *Cuộc sống*
- *Thiên nhiên: trái đất, không khí, nước, mặt trời*

https://thuviensach.vn

- *Hàng hóa vật chất và dịch vụ*
- *Bất cứ chủ đề nào bạn chọn*

Bạn sẽ cảm thấy thật sự tốt hơn và hạnh phúc hơn mỗi khi bạn Đếm Những Phúc Lành, và mức mà bạn cảm thấy tốt chính là sự đo lường bạn biết ơn bao nhiêu. Bạn càng cảm thấy biết ơn, bạn càng thấy hạnh phúc hơn và cuộc sống của bạn thay đổi càng nhanh. Vài ngày bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc rất nhanh, những ngày khác có thể lâu hơn chút ít. Nhưng một khi bạn tiếp tục Đếm Những Phúc Lành mỗi ngày, bạn sẽ nhận ra sự khác biệt ngày càng lớn trong cách bạn cảm nhận mỗi lần, và bạn sẽ thấy những phúc lành của mình được nhân lên một cách màu nhiệm.

Lời Nhắc Nhở Ma Thuật

Hãy chắc chắn là bạn đọc bài tập ma thuật của ngày mai vào lúc nào đó trong ngày, bởi vì bạn cần làm gì đó trước khi bạn bắt đầu vào ngày mai.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 1

Đếm Những Phúc Lành

1. Điều đầu tiên trong buổi sáng, làm một danh sách **mười** phúc lành trong đời mà bạn biết ơn.
2. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn với mỗi phúc lành.
3. Quay trở lại và đọc danh sách của bạn, cả đọc thầm và đọc to. Khi bạn đọc đến cuối của mỗi điều, nói từ ma thuật, *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn đối với mỗi phúc lành càng nhiều càng tốt.
4. Lặp lại ba bước đầu tiên của bài tập ma thuật này vào tất cả buổi sáng trong 27 ngày kế tiếp.
5. Đọc bài tập ma thuật của ngày mai trong hôm nay.

https://thuviensach.vn

Ngày 2

HÒN ĐÁ MA THUẬT

"Suy ngẫm về những phúc lành hiện tại của bạn mà mỗi người có rất nhiều; không phải về những điều bất hạnh mà mọi người có vài cái."

CHARLES DICKENS (1812-1870)

NHÀ VĂN

Khi bắt đầu thực hiện những bài tập này, bạn cần những ngày tập trung liên tục để làm cho biết ơn trở thành một thói quen. Bất cứ cái gì nhắc nhở bạn biết ơn đang giúp bạn chuyển cuộc sống của mình thành vàng với lòng biết ơn, và đó chính xác là những gì bài tập ma thuật này nói về.

Lee Brower mô tả bài tập hòn đá ma thuật trong phim và sách *The Secret*, khi ông kể cho chúng tôi câu chuyện về người cha có đứa con đang chết dần, người đã dùng hòn đá ma thuật để biết ơn về sức khỏe của con, và con của ông đã phục hồi một cách kỳ diệu. Từ đó hòn đá ma thuật đã trở thành sự thành công đã được chứng minh với rất nhiều người trên toàn thế giới, những người đã sử dụng nó cho tiền bạc, sự chữa lành và hạnh phúc.

Đầu tiên, tìm một hòn đá. Chọn một hòn nhỏ để vừa với lòng bàn tay của bạn và bạn có thể nắm những ngón tay lại. Chọn một hòn đá trơn tru, không có cạnh sắc, không quá nặng, và bạn cảm thấy thật sự tốt trong tay mình khi bạn cầm.

Bạn có thể tìm Hòn Đá Ma Thuật trong vườn nếu bạn có vườn, hoặc là trong lòng sông, rạch, biển, hay công viên. Nếu bạn không tiện đến các nơi đó, hãy nhờ hàng xóm, gia đình, hoặc bạn bè. Bạn thậm chí có thể sẵn có một viên đá quý và bạn có thể dùng làm Hòn Đá Ma Thuật.

Khi bạn đã tìm được Hòn Đá Ma Thuật, hãy để nó bên cạnh giường bạn, một nơi mà bạn sẽ chắc chắn thấy khi bạn nằm lên giường. Dọn dẹp không gian nếu cần để bạn dễ dàng thấy Hòn Đá Ma Thuật khi bạn nằm lên giường. Nếu bạn có sử dụng đồng hồ báo thức, hãy để nó nằm cạnh cái đồng hồ.

Tối nay, ngay trước khi bạn lên giường ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật lên, nắm nó trong lòng bàn tay và nắm tay lại.

https://thuviensach.vn

Hãy nghĩ lại một cách cẩn thận về tất cả những điều tốt đã xảy ra trong suốt cả ngày, và tìm một *điều tốt nhất* đã xảy ra mà bạn thật sự biết ơn. Rồi bạn nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều tốt nhất đã xảy ra. Để Hòn Đá Ma Thuật lại chỗ cũ. Và chỉ vậy thôi!

Vào tất cả những đêm của 26 ngày kế tiếp, hãy tiếp tục bài tập Hòn Đá Ma Thuật. Trước khi bạn đi ngủ, nghĩ lại suốt cả ngày, và tìm điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày đó. Trong khi nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, hãy càng biết ơn càng tốt cho điều đó, và hãy nói *cảm ơn.*

Việc sử dụng Hòn Đá Ma Thuật dường như là một việc đơn giản để làm, thế nhưng qua bài tập này bạn sẽ nhìn thấy những điều thần kỳ bắt đầu xảy ra trong đời bạn.

Khi bạn tìm kiếm điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày, bạn sẽ tìm kiếm qua rất nhiều những điều tốt đã xảy ra, và trong quá trình tìm kiếm những điều tốt đã xảy ra và sau đó quyết định điều *tốt nhất* bạn đang thật sự nghĩ về nhiều điều mà bạn biết ơn. Bạn cũng chắc chắn là bạn sẽ đi ngủ và thức dậy trong sự biết ơn vào mỗi ngày.

Bài tập Đếm Những Phúc Lành và Hòn Đá Ma Thuật sẽ chắc chắn là bạn bắt đầu và kết thúc mỗi ngày trong trạng thái biết ơn. Thực tế, chúng mạnh đến nỗi cùng nhau chúng sẽ thay đổi đời bạn chỉ trong vài tháng. Nhưng quyển sách này được thiết kế để thay đổi đời bạn thật sự nhanh qua sự đa dạng của các bài tập ma thuật. Bởi vì sự biết ơn là nam châm và hấp dẫn nhiều thứ hơn để biết ơn, sự tập trung vào biết ơn suốt 28 ngày sẽ làm mạnh thêm sức mạnh hấp dẫn của lòng biết ơn. Khi bạn có một sức mạnh hấp dẫn mạnh mẽ của lòng biết ơn, giống như phép thuật, bạn sẽ tự động thu hút tất cả mọi thứ bạn muốn và cần đến với bạn!

Lời Nhắc Nhở Ma Thuật

Hãy chắc là bạn đọc bài tập ma thuật của ngày mai vào lúc nào đó trong ngày, bởi vì bạn sẽ cần phải thu thập vài bức tranh trước khi bạn bắt đầu.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 2

Hòn Đá Ma Thuật

1. Lặp lại các bước một tới ba của Bài Tập Ma Thuật Số 1 – Đếm Những Phúc Lành: Lập danh sách mười phúc lành. Viết ra tại sao bạn thấy biết ơn. Đọc lại danh sách,

https://thuviensach.vn

và cuối mỗi phúc lành nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn càng nhiều càng tốt.

2. Tìm một Hòn Đá Ma Thuật và đặt bên cạnh giường.
3. Trước khi đi ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong tay và nghĩ về *điều tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.
4. Nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều tốt nhất đã xảy ra trong ngày.
5. Lặp lại bài tập Hòn Đá Ma Thuật mỗi tối trong 26 ngày kế tiếp.
6. Đọc bài tập ma thuật của ngày mai trong hôm nay.

https://thuviensach.vn

Ngày 3

NHỮNG MỐI QUAN HỆ MA THUẬT

Hãy tưởng tượng nếu bạn là người duy nhất trên trái đất; bạn sẽ không muốn làm bất cứ thứ gì. Sẽ có ý nghĩa gì khi sáng tác một bức vẽ mà không ai có thể nhìn thấy? Liệu có ý nghĩ gì khi viết nhạc mà không ai có thể nghe? Và sáng chế làm gì khi không ai có thể sử dụng được? Sẽ không có lý do để đi từ nơi này đến nơi khác vì bất cứ nơi nào bạn đến cũng giống như nơi bạn đang ở - chẳng có ai ở đó. Sẽ không có niềm vui hay sự thích thú nào trong cuộc sống của bạn.

Chính các mối quan hệ và những trải nghiệm với những người khác mang lại cho bạn niềm vui, ý nghĩa và mục đích của cuộc sống. Bởi vì điều đó, các mối quan hệ ảnh hưởng đến cuộc sống bạn nhiều hơn bất cứ thứ gì khác. Để có được cuộc sống trong mơ, điều hệ trọng là bạn phải hiểu được các mối quan hệ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào trong hiện tại, và làm cách nào chúng là phương thức mạnh mẽ nhất của lòng biết ơn để bắt đầu thay đổi cuộc sống của bạn một cách ma thuật.

Khoa học ngày nay khẳng định sự thông thái của những nhà hiền triết vĩ đại trong quá khứ, với những nghiên cứu cho thấy những con người thực hành lòng biết ơn có những mối quan hệ gần gũi hơn, kết nối tốt hơn với gia đình và bạn bè, và có thiện cảm từ những người khác. Nhưng chắc là các số liệu thống kê gây sửng sốt nhất được tìm thấy từ các nghiên cứu chỉ ra rằng tất cả những *ai* phàn nàn về người khác, bất luận là suy nghĩ hay lời nói, thì phải có mười phúc lành để mối quan hệ trở nên tốt đẹp. Thiếu bất cứ phúc lành nào trong mười thì mối quan hệ sẽ trở nên tệ đi, và, nếu đó là quan hệ vợ chồng thì kết cục hầu như là li dị.

Sự biết ơn làm cho các mối quan hệ nẩy nở. Khi bạn gia tăng sự biết ơn cho bất cứ mối quan hệ nào, bạn sẽ nhận được sự hạnh phúc và những điều tốt dồi dào từ mối quan hệ đó một cách kỳ diệu. Và sự biết ơn đối với những mối quan hệ của bạn không những thay đổi những mối quan hệ của bạn; nó còn thay đổi chính bạn. Bất luận là tính khí của bạn đang như thế nào, sự biết ơn giúp bạn thêm kiên trì, thấu hiểu, giàu lòng trắc ẩn, và tốt bụng, tới mức mà bạn thậm chí không nhận ra chính bản thân mình. Những sự bực dọc nho nhỏ và những than phiền bạn đã có trong các mối quan hệ sẽ sớm biến mất, bởi vì khi bạn thực lòng biết ơn về một ai đó, sẽ không có điều gì bạn muốn thay đổi đối với người đó. Bạn không chỉ trích, phàn nàn hay đổ lỗi cho họ, bởi vì bạn quá bận để biết ơn

https://thuviensach.vn

những điều tốt từ họ. Thực sự, bạn thậm chí không thể nhìn thấy những điều mà bạn hay phàn nàn nữa.

"Chúng ta chỉ có thể thực sự sống trong những khoảnh khắc khi trái tim chúng ta thức tỉnh về những điều quý giá của mình"

THORNTON WILDER (1897-1975)

NHÀ VĂN VÀ NHÀ VIẾT KỊCH

Những từ ngữ rất mạnh mẽ, nên khi bạn phàn nàn về bất kỳ người nào bạn thật sự làm hại đời *mình*. Đó là cuộc đời mà bạn phải chịu đựng. Bởi luật hấp dẫn, bất cứ những gì bạn nghĩ hay nói về một người khác, bạn mang nó về với bạn. Đó là lý do thực sự tại sao những đầu óc và người thầy vĩ đại nhất của thế giới bảo bạn phải biết ơn. Họ biết rằng để bạn nhận được nhiều hơn trong đời *mình*, để cuộc đời *bạn* phát triển thần kỳ, bạn phải biết ơn những người khác đúng như chính họ. Điều gì xảy ra nếu tất cả mọi người gần gũi bạn đều nói "Tôi yêu bạn – đúng như con người bạn," bạn sẽ nghĩ gì?

Bài tập ma thuật hôm nay là trở nên biết ơn người khác đúng như con người họ! Thậm chí nếu mọi mối quan hệ của bạn đang tốt, chúng sẽ nẩy nở với nhiều điều tốt đẹp qua bài tập này. Và với tất cả mọi thứ bạn thấy biết ơn ở mỗi con người, bạn sẽ thấy lòng biết ơn tạo ra ma thuật đáng kinh ngạc, và những mối quan hệ của bạn sẽ mạnh mẽ hơn, trọn vẹn hơn, và phong phú hơn cả mức bạn có thể nghĩ.

Hãy chọn ba mối quan hệ thân thiết nhất của bạn để biết ơn. Bạn có thể chọn vợ mình, con mình, và cha mình, hoặc bạn trai, đối tác kinh doanh, và chị mình. Bạn có thể chọn bạn tốt nhất của mình, bà ngoại và chú của mình. Bạn có thể chọn ba mối quan hệ bất kỳ quan trọng đối với bạn, miễn là bạn có một tấm ảnh của mỗi người. Tấm hình đó có thể là của riêng người đó hay là chụp chung với bạn.

Một khi bạn đã chọn được ba mối quan hệ và hình của họ, bạn đã sẵn sàng để đưa ma thuật vào vận hành. Hãy ngồi xuống và nghĩ về những điều bạn trân trọng nhất về mỗi người. Điều gì bạn yêu nhiều nhất về người đó? Những phẩm chất tốt nhất của họ là gì? Bạn có thể biết ơn về sự kiên nhẫn của họ, sự thông thái, tiếng cười, khiếu hài hước, đôi mắt, nụ cười, hoặc trái tim nhân hậu. Bạn cũng có thể biết ơn đối với những điều mà bạn yêu thích khi làm với người đó, hoặc bạn có thể hồi tưởng lại những thời gian khi người đó ở bên bạn, chăm sóc bạn hoặc hỗ trợ bạn.

https://thuviensach.vn

Sau khi bạn dành thời gian nghĩ về những gì bạn biết ơn một người, hãy để tấm ảnh trước mặt bạn, và với một cây bút cùng quyển sổ, hoặc trên máy tính của bạn, chọn ra 5 điều mà bạn biết ơn nhất. Nhìn vào tấm ảnh của người đó khi bạn viết ra 5 điều đó, bắt đầu mỗi câu bằng từ ma thuật, *cảm ơn*, gọi tên người đó, và rồi viết những gì bạn biết ơn về người đó.

Cảm ơn, _____*tên người đó*_____, *vì* _____*điều gì?*_____.

Ví dụ như, "Cảm ơn, John, cho việc luôn làm cho tôi cười." Hoặc, "Cảm ơn, Mẹ, vì đã tài trợ cho con học đại học."

Khi bạn đã hoàn thành danh sách của ba người, tiếp tục với bài tập ma thuật này bằng cách mang theo những tấm ảnh suốt ngày và đặt ở một nơi bạn có thể thấy thường xuyên. Bất cứ khi nào bạn nhìn thấy tấm ảnh hôm nay, hãy cảm ơn người đó bằng cách nói từ ma thuật, *cảm ơn*, và tên của người đó:

Cảm ơn, Hayley.

Nếu bạn phải đi nhiều, hãy mang theo những tấm ảnh bên mình trong giỏ hay túi của bạn, và cố gắng nhìn những tấm ảnh này ba lần trong ngày, theo cùng một quy trình.

Bây giờ bạn đã biết làm cách nào để sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn để chuyển hóa các mối quan hệ trở thành Những Mối Quan Hệ Kỳ Diệu. Mặc dù không phải là một phần trong yêu cầu của quyển sách này, bạn có thể muốn thực hiện bài tập tuyệt vời này và sử dụng chúng mỗi ngày nếu cần để làm cho tất cả các mối quan hệ của bạn tỏa sáng. Bạn có thể sử dụng nó vào cùng một mối quan hệ bao nhiêu lần bạn muốn. Bạn càng biết ơn những điều tốt đẹp trong những mối quan hệ, tất cả những mối quan hệ trong cuộc sống của bạn sẽ càng thay đổi nhanh chóng một cách màu nhiệm.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 3

Những Mối Quan Hệ Ma Thuật

1. Lặp lại những bước một đến ba của Bài Tập Ma Thuật Số 1 – Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, và cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn* và cảm nhận sự biết ơn càng nhiều càng tốt cho phúc lành đó.
2. Chọn ra **ba** mối quan hệ gần gũi nhất của bạn và thu thập ba tấm hình của mỗi người.

https://thuviensach.vn

3. Với mỗi tấm ảnh phía trước bạn, viết ra **năm** điều mà bạn biết ơn nhất về mỗi người, trong sổ hoặc trong máy của bạn.
4. Bắt đầu mỗi câu bằng từ ma thuật, *cảm ơn,* bao gồm tên họ và điều mà bạn đặc biệt biết ơn.
5. Mang theo ba tấm ảnh với bạn hôm nay, hoặc để chúng ở một nơi bạn có thể thấy thường xuyên. Nhìn mỗi tấm ảnh ít nhất **ba** lần, nói với khuôn mặt của người trong tấm ảnh, và cảm ơn họ bằng cách nói từ ma thuật, *cảm ơn*, và tên của họ. *Cảm ơn, Heyley*.
6. Trước khi bạn đi ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong cả ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 4

SỨC KHỎE MA THUẬT

"Sức khỏe là tài sản lớn nhất"

VIRGIL (70 BC–19 BC)

NHÀ THƠ LA MÃ

Sức khỏe là điều quý giá nhất trong cuộc sống, và thậm chí còn hơn tất cả những gì khác, chúng ta xem sức khỏe là tất nhiên. Đối với nhiều người, lúc duy nhất chúng ta nghĩ về sức khỏe là khi chúng ta mất nó. Và sự tỉnh ngộ này giáng thẳng vào chúng ta: không có sức khỏe, chúng ta không có gì cả.

Có một câu ngạn ngữ của người Ý nói lên sự thật về sức khỏe của đa số chúng ta: "Một người hưởng thụ sức khỏe tốt chính là giàu có, mặc dù anh ta không biết." Trong lúc chúng ta hiếm khi nghĩ về sức khỏe khi chúng ta đang ổn, bạn sẽ phải ngộ ra sự thật của những lời này khi thậm chí bạn chỉ bị chút xíu như bị cảm lạnh hay cúm, và bạn phải nằm liệt giường. Khi bạn không ổn, tất cả những gì bạn muốn là khỏe hơn, và không có gì khác hơn là muốn sức khỏe quay trở lại.

Sức khỏe là một quà tặng của cuộc sống; nó là thứ mà bạn nhận và sẽ tiếp tục nhận được, mỗi ngày. Ngoài tất cả những gì chúng ta làm để mạnh khỏe, chúng ta phải biết ơn cho sức khỏe để tiếp tục được nhận thêm sức khỏe!

Hãy nhớ:

*"Bất cứ ai **biết ơn** (cho sức khỏe) sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ được đổi dào. Những ai không biết ơn (cho sức khỏe), thậm chí những gì anh hay cô ta đang có sẽ bị lấy đi.*

Bạn có thể biết những người chọn một phong cách sống khỏe mạnh và vẫn mất đi sức khỏe của họ. *Cho đi* lời cảm ơn đối với sức khỏe mà bạn *nhận được* là vấn đề sống còn. Khi bạn biết ơn về sức khỏe, bạn không chỉ giữ được sức khỏe hiện tại, cùng lúc đó bạn sẽ thiết lập cho ma thuật vận hành để tăng cường dòng chảy của sức khỏe đến bạn. Bạn cũng sẽ bắt đầu thấy sức khỏe của mình cải thiện ngay lập tức. Những sự đau nhức nhỏ,

https://thuviensach.vn

những nốt hay sẹo sẽ biến mất một cách thần kỳ, và bạn sẽ nhận thấy năng lượng, sức sống, và sự hạnh phúc gia tăng rõ rệt.

Như bạn sẽ được học trong bài tập phía sau, thông qua bài tập hàng ngày về lòng biết ơn, bạn sẽ cải thiện khả năng nhìn, nghe, và tất cả giác quan, cùng với tất cả chức năng của cơ thể bạn. Và tất cả những điều này xảy ra như có phép thuật vậy!

"Lòng biết ơn là vắc xin, kháng độc tố, và là chất khử trùng."

JOHN HENRY JOWETT (1864–1923)

NHÀ TRUYỀN GIÁO VÀ NHÀ VĂN

Mức độ mà bạn biết ơn cho sức khỏe của mình chính xác là mức độ mà sức khỏe của bạn sẽ gia tăng thần kỳ, và mức độ mà bạn không biết ơn cũng chính xác là mức độ mà sức khỏe của bạn sẽ giảm xuống. Sống với sức khỏe giảm sút nghĩa là năng lượng, sức sống, khả năng miễn dịch, sự sáng suốt trong suy nghĩ, và tất cả những chức năng khác của cơ thể và tâm trí của bạn bị yếu đi.

Trở nên biết ơn cho sức khỏe của mình bảo đảm bạn sẽ tiếp tục nhận được nhiều sức khỏe hơn để biết ơn, và cùng lúc đó nó hạn chế stress và áp lực đối với cơ thể và tâm trí bạn. Các nghiên cứu khoa học đã chỉ ra stress và áp lực là nguồn gốc của rất nhiều bệnh tật. Các nghiên cứu cũng bộc lộ là những ai thực hành sự biết ơn sẽ lành lặn nhanh hơn, và có khả năng sống lâu hơn đến bảy năm.

Bạn có thể thấy trong tình trạng sức khỏe hiện tại của mình mức biết ơn mà bạn có. Bạn có thể thấy tuyệt vời mỗi ngày. Nếu bạn cảm thấy nặng nề và cuộc sống như là một nỗ lực thực sự để vượt qua, hoặc nếu bạn không cảm thấy trẻ hơn tuổi của mình, thì chính là bạn đang sống với sức khỏe giảm sút. Một trong những lý do chính của sự thiếu sức sống là thiếu sự biết ơn. Dù vậy, tất cả những điều đó sắp sửa thay đổi, bởi vì bạn đang sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn đối với cơ thể bạn!

Bài tập Sức Khỏe Ma Thuật bắt đầu với việc đọc qua những đoạn về sức khỏe của cơ thể bạn. Sau khi bạn đọc mỗi dòng in nghiêng cho mỗi phần cụ thể trong cơ thể bạn, hãy nhắm mắt lại và đọc thầm lại dòng in nghiêng, cảm nhận biết ơn càng nhiều càng tốt cho mỗi bộ phận của cơ thể bạn. Hãy nhớ rằng khi bạn nghĩ về *tại sao* bạn biết ơn, điều đó sẽ giúp bạn cảm nhận sự biết ơn sâu sắc hơn và thấy những kết quả đáng kinh ngạc trong cơ thể mình.

https://thuviensach.vn

Hãy nghĩ về đôi chân và bàn chân của bạn; chúng là phương tiện đi lại chính trong đời bạn. Hãy nghĩ về tất cả những thứ mà bạn dùng chân làm, như là giữ thăng bằng, đứng, ngồi, tập luyện, nhảy, leo cầu thang, lái xe, và trên tất cả là phép màu của bước đi. Đôi chân và bàn chân bạn cho phép bạn đi quanh nhà, bước vào phòng tắm, đi vào nhà bếp để uống nước, và đi đến xe hơi. Đôi chân và bàn chân bạn cho phép bạn đi quanh những cửa hàng, đi xuống đường, đi trong sân bay và dọc theo bờ biển. Khả năng đi lại cho chúng ta sự tự do để hưởng thụ cuộc sống. Hãy nói *cảm ơn đôi chân và bàn chân của tôi*, và thật sự cảm nhận điều đó.

Hãy nghĩ về đôi cánh tay và bàn tay của bạn và bao nhiêu thứ bạn nhặt và giữ trong một ngày. Đôi tay của bạn là công cụ chính của cuộc sống bạn, và chúng được sử dụng không ngừng nghỉ suốt cả ngày, tất cả mọi ngày. Đôi tay bạn giúp bạn viết, ăn món ăn, sử dụng điện thoại hay máy tính, tắm, mặc đồ, nhặt và giữ đồ vật, và làm tất cả mọi thứ cho bạn. Không có đôi tay bạn sẽ phải phụ thuộc vào người khác để làm những việc đó cho bạn. Hãy nói, *cảm ơn đôi cánh tay, đôi tay và những ngón tay của tôi!*

Hãy nghĩ về những giác quan kỳ diệu của bạn. Khả năng nếm cho bạn rất nhiều thời gian lạc thú suốt cả ngày khi bạn ăn hay uống. Bạn biết việc mất cảm giác nếm khi bị ốm làm cho niềm vui ăn hay uống biến mất khi không có khả năng nếm thức ăn và thức uống. Hãy nói *cảm ơn giác quan nếm kỳ diệu của tôi!*

Khả năng ngửi của bạn cho phép bạn cảm nhận những mùi hương tuyệt vời của cuộc sống: những bông hoa, nước hoa, những trang giấy, bữa ăn tối đang được nấu, ngọn lửa cháy trong đêm đông, mùi không khí mùa hè, mùi cỏ mới cắt, mùi không khí sau cơn mưa. Hãy nói *cảm ơn giác quan ngửi tuyệt vời của tôi!*

Nếu bạn không có cảm giác của thân thể, bạn sẽ không bao giờ biết là nóng hay lạnh, mềm hay cứng, trơn nhẵn hay sần sùi. Bạn sẽ không bao giờ cảm nhận được những vật thể, hay thể hiện tình yêu trực tiếp hoặc đón nhận chúng. Cảm giác của thân thể giúp bạn âu yếm những người yêu thương với một cái ôm nồng ấm, và cảm nhận việc chạm tay từ người này sang người khác là một trong những thứ quý giá nhất trong cuộc sống. Hãy nói *cảm ơn cảm giác của thân thể vô cùng quý giá của tôi!*

Hãy nghĩ về sự kỳ diệu của đôi mắt bạn, thứ đã giúp bạn nhìn thấy khuôn mặt của những người thân yêu, đọc sách, báo, email, xem tivi, nhìn ngắm thiên nhiên tươi đẹp, và, quan trọng nhất là giúp bạn thấy đường đi trong cả cuộc đời mình. Hãy thử bịt mắt lại trong một giờ và cố gắng làm những điều bạn vẫn thường làm, và bạn sẽ hết sức coi trọng đôi mắt bạn. Hãy nói *cảm ơn đôi mắt của tôi vì đã giúp tôi thấy tất cả mọi thứ!*

Hãy nghĩ về đôi tai bạn, thứ đã giúp bạn nghe giọng nói của chính mình và giọng nói của những người khác nên bạn có thể nói chuyện với mọi người. Nếu không có tai và khả

https://thuviensach.vn

năng nghe thì bạn không thể sử dụng điện thoại, nghe những âm thanh của thế giới xung quanh bạn. Hãy nói *cảm ơn khả năng nghe của tôi!*

Và sử dụng bất cứ giác quan nào cũng bất khả thi nếu không có bộ não của bạn, thứ đã xử lý hàng nghìn thông tin mỗi giây qua tất cả các giác quan của bạn! Thật sự là não của bạn đã giúp bạn cảm nhận và trải nghiệm cuộc sống, và không có kỹ thuật máy tính nào trên thế giới có thể tạo ra được hệ thống tương tự. Hãy nói *cảm ơn bộ não của tôi và tâm hồn tuyệt đẹp của tôi!*

Hãy nghĩ về hàng tỷ tỷ tế bào hoạt động không ngừng nghỉ 24/7, cho sức khỏe, cơ thể và cuộc sống của bạn. Hãy nói *cảm ơn những tế bào!* Hãy nghĩ về những bộ phận duy trì cuộc sống của bạn, những thứ đang liên tục thanh lọc, làm sạch, và làm mới tất cả những bộ phận trong cơ thể bạn, và hãy nghĩ về sự thật rằng chúng làm tất cả việc đó một cách tự động hoàn toàn mà thậm chí còn không cần bạn phải nghĩ về điều đó. Hãy nói *cảm ơn, những bộ phận, vì đã làm việc một cách hoàn hảo!*

Nhưng còn màu nhiệm hơn bất cứ giác quan, hệ thống, chức năng hay bộ phận nào của cơ thể bạn, chính là trái tim của bạn. Trái tim bạn điều hành cuộc sống của mọi cơ quan khác, bởi vì trái tim đã giữ sự sống lưu chuyển tới mọi cơ quan trong cơ thể bạn. Hãy nói *cảm ơn trái tim mạnh mẽ và khỏe mạnh của tôi!*

Kế tiếp, hãy lấy một mảnh giấy hoặc tấm card, và viết lên đó những chữ to và đậm:

MÓN QUÀ CỦA SỨC KHỎE LÀ GIỮ CHO TÔI SỐNG

Mang tấm card này theo bạn hôm nay, và đặt nó ở một nơi bạn biết là bạn sẽ thấy nó thường xuyên. Nếu bạn có bàn làm việc, hãy để nó ngay trước mặt bạn. Nếu bạn là lái xe, để nó trong hãy để nó trong xe tại vị trí bạn dễ thấy. Nếu bạn ở nhà phần lớn thời gian thì hãy để nó nơi bạn rửa tay, hoặc cạnh điện thoại. Chọn một nơi bạn biết là bạn sẽ thấy những chữ bạn đã viết thường xuyên.

Ngày hôm nay, trong ít nhất là bốn lần tách biệt, khi bạn thấy những chữ đó hãy đọc chúng thật chậm, từng chữ một, và cảm nhận sự biết ơn nhiều nhất có thể cho món quà của sức khỏe.

Trở nên biết ơn sức khỏe là thiết yếu để giữ sức khỏe của bạn, ngoài ra nó còn đảm bảo rằng sức khỏe sẽ trở nên tốt hơn, cùng với sự gia tăng năng lượng và hương vị của cuộc sống. Nếu lòng biết ơn được sử dụng kết hợp với những phương pháp chữa trị truyền thống, bạn sẽ thấy sức khỏe hoàn toàn thay đổi, cùng với sự hồi phục và những phép màu mà bạn chưa bao giờ thấy trước đó.

https://thuviensach.vn

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 4

Sức Khỏe Ma Thuật

1. Lặp lại các bước một đến ba của Bài Tập Ma Thuật Số 1 – Đếm Những Phúc Lành: viết danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn cho mỗi điều đó.

2. Trên một mảnh giấy hoặc tấm card, viết lên những chữ

QUÀ TẶNG CỦA SỨC KHỎE LÀ GIỮ CHO TÔI SỐNG

3. Đặt mảnh giấy có chữ viết đó nơi mà bạn thường nhìn thấy hôm nay.

4. Trong ít nhất 4 lần, đọc những từ này thật chậm, và cảm nhận sự biết ơn càng nhiều càng tốt cho quà tặng quý giá của sức khỏe!

5. Trước khi bạn đi ngủ tối nay, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói lời ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 5

TIỀN BẠC MA THUẬT

"Sự biết ơn là giàu có. Than phiền là nghèo khổ"

THÁNH CA CHRISTIAN SCIENCE

Nếu trong cuộc sống của bạn có sự thiếu tiền, hãy hiểu rằng những cảm giác lo lắng, ghen tị, đố kỵ, thất vọng, chán nản, nghi ngờ, hay sợ hãi về tiền sẽ không bao giờ có thể mang tiền đến cho bạn, bởi vì những cảm giác này đến từ sự thiếu biết ơn đối với tiền của bạn. Than phiền về tiền, tranh cãi về tiền, thất vọng về tiền, trở nên xét nét về giá của vài thứ, hoặc làm cho người khác cảm thấy tồi tệ về tiền không phải là những hành động của sự biết ơn, và trong cuộc sống của bạn tiền bạc không bao giờ được cải thiện; nó chỉ tệ đi.

Không quan trọng tình hình hiện tại của bạn như thế nào, điều chắc chắn là bạn không có đủ tiền là do bạn không biết ơn đối với số tiền bạn có. Bạn phải loại bỏ tình trạng hiện tại ra khỏi tâm trí mình và thay vào đó là biết ơn đối với số tiền bạn có, rồi tiền trong cuộc sống bạn sẽ gia tăng một cách thần kỳ!

*"Bất cứ ai có **sự biết ơn** (đối với tiền bạc) sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ được giàu có. Bất cứ ai không có **sự biết ơn** (đối với tiền bạc), ngay cả những gì anh hay cô ta có sẽ bị lấy đi."*

Cảm nhận sự biết ơn với tiền bạc khi bạn chỉ có chút xíu thì thật là thách thức với bất kỳ ai, nhưng khi bạn hiểu rằng sẽ không có gì thay đổi đến khi bạn biết ơn thì bạn sẽ có cảm hứng để làm điều này.

Chủ đề về tiền có thể trở thành nan giải với nhiều người, đặc biệt là khi họ không có đủ tiền, nên có hai bước đối với bài tập Tiền Bạc Ma Thuật. Điều quan trọng là bạn phải đọc qua toàn bộ bài tập Tiền Bạc Ma Thuật vào đầu ngày, bởi vì bạn sẽ tiếp tục với bài tập tiền bạc trong cả ngày.

Hãy ngồi xuống và dành ra vài phút để nghĩ ngược về thời thơ ấu trước khi bạn có một chút hoặc nhiều tiền. Khi bạn đã nhớ lại những ký ức lúc mà tiền được trả *cho* bạn, hãy nói và cảm nhận từ ma thuật, *cảm ơn*, với tất cả trái tim bạn cho mỗi trường hợp.

Bạn có luôn có thực phẩm để ăn?

Bạn có sống trong một căn nhà?

https://thuviensach.vn

Bạn có nhận được sự giáo dục trong suốt nhiều năm?

Làm cách nào bạn đi học mỗi ngày? Bạn có sách học, ăn trưa tại trường, và tất cả những thứ khác mà bạn cần tại trường hay không?

Bạn có đi nghỉ mát lần nào khi bạn là một đứa trẻ không?

Món quà sinh nhật tuyệt vời nhất bạn nhận được khi là một đứa trẻ là gì?

Bạn có xe đạp, đồ chơi, hay thú cưng hay không?

Bạn có quần áo từ cỡ này sang cỡ khác khi mà bạn lớn rất nhanh hay không?

Bạn có đi xem phim, chơi thể thao, học chơi nhạc, hay là một thú vui nào đó không?

Bạn có đi khám bác sĩ và lấy thuốc khi bạn không khỏe hay không?

Bạn có đi gặp nha sĩ không?

Bạn có những vật dụng thiết yếu mà bạn dùng hàng ngày, như bàn chải đánh răng, kem đánh răng, xà phòng, và dầu gội không?

Bạn có đi bằng xe hơi không?

Bạn có xem tivi, gọi điện thoại, sử dụng đèn, điện, và nước?

Tất cả những thứ trên đều tốn tiền, và bạn nhận được tất cả những điều này – mà không phải trả tiền. Khi bạn du hành ngược trở lại tuổi thơ, bạn sẽ nhận ra có bao nhiêu thứ bạn đã nhận tương đương với những đồng tiền khó khăn để kiếm. Hãy biết ơn cho từng trường hợp và ký ức, bởi vì khi bạn có thể cảm nhận sự biết ơn trân trọng sự biết ơn cho tiền bạc trong quá khứ, tiền của bạn sẽ gia tăng thần kỳ trong tương lai! Điều đó được đảm bảo bởi luật Vũ trụ.

Để tiếp tục bài tập Tiền Bạc Ma Thuật, hãy lấy một tờ tiền và viết lên một mảnh giấy dán để đính vào tờ tiền:

CẢM ƠN CHO TẤT CẢ SỐ TIỀN MÀ TÔI ĐÃ ĐƯỢC NHẬN TRONG SUỐT ĐỜI MÌNH

Mang Tờ Tiền Ma Thuật này theo suốt cả ngày và đặt nó trong túi xách, bóp hay túi. Ít nhất một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi chiều, hoặc bao nhiêu lần bạn muốn, hãy lấy Tờ Tiền Ma Thuật ra và giữ trong tay bạn. Hãy đọc những lời đã viết và hãy *thật sự* biết ơn cho sự dồi dào của tiền mà bạn đã nhận được trong đời mình. Bạn càng thấy trân trọng thì bạn sẽ thấy càng nhanh sự thay đổi màu nhiệm của tình trạng tiền bạc của bạn.

https://thuviensach.vn

Bạn sẽ không bao giờ biết trước làm cách nào số tiền của bạn sẽ tăng lên, nhưng có khả năng là bạn sẽ thấy nhiều tình huống khác nhau thay đổi để bạn kiếm nhiều tiền hơn. Bạn có thể tìm thấy số tiền bạn không biết là mình đã có, nhận được tiền mặt hay séc đột xuất, nhận được giảm giá, hoàn tiền, hoặc giảm chi phí, hoặc nhận được bất cứ đồ vật gì có thể làm bạn tốn tiền.

Sau ngày hôm nay, đặt Tờ Tiền Ma Thuật tại địa điểm bạn sẽ thấy mỗi ngày để nhắc nhở bạn biết ơn sự dồi dào của tiền bạc mà bạn đã được nhận, đừng bao giờ quên rằng bạn càng nhìn nhiều vào Tờ Tiền Ma Thuật và cảm nhận sự biết ơn cho số tiền mà bạn đã được nhận, ma thuật sẽ được thực hiện càng nhanh. Sự tràn đầy của lòng biết ơn đối với tiền sẽ ngang bằng với sự dư dật của tiền!

Nếu bạn thấy mình trong một tình huống mà bạn chuẩn bị than phiền về tiền, có thể nói ra hoặc trong suy nghĩ, hãy hỏi chính mình: "Tôi sẵn lòng trả giá bao nhiêu cho sự than phiền này?" Bởi vì mỗi một sự than phiền sẽ làm chậm hay thậm chí chặn đứng dòng chảy của tiền.

Từ ngày hôm nay trở đi, hãy hứa với chính mình rằng bất cứ khi nào bạn nhận được một số tiền, bất kể là tiền lương, khoản hoàn tiền hay giảm giá, hay món gì đó có ai cho bạn mà đáng tiền, bạn sẽ thật lòng biết ơn cho điều đó. Mỗi tình huống như vậy có nghĩa là bạn đang nhận tiền, và mỗi tình huống đó cho bạn cơ hội để sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn để gia tăng và bội tăng tiền bạc còn nhiều hơn nữa bằng cách trở nên biết ơn cho số tiền mà bạn vừa nhận!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 5

Tiền Bạc Ma Thuật

1. Lặp lại các bước một đến ba của Bài Tập Ma Thuật Số 1 – Đếm Những Phúc Lành: lập một danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn cho từng điều.
2. Ngồi xuống và dành vài phút để nghĩ ngược về thời thơ ấu và tất cả những gì bạn đã nhận được một cách miễn phí.
3. Khi bạn nhớ lại mỗi ký ức khi mà tiền được trả *cho* bạn, nói và cảm nhận từ ma thuật, *cảm ơn*, với cả trái tim cho mỗi trường hợp.
4. Lấy một tờ tiền và viết lên một mảnh giấy dán để dán lên tờ tiền những chữ to và đậm sau:

CẢM ƠN CHO TẤT CẢ NHỮNG SỐ TIỀN TÔI ĐÃ NHẬN ĐƯỢC TRONG ĐỜI

https://thuviensach.vn

5. Mang theo Tờ Tiền Ma Thuật bên bạn hôm nay, và ít nhất là một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi chiều, lấy nó ra và cầm trong tay. Đọc những chữ đã viết và thật lòng biết ơn về sự dồi dào của số tiền mà bạn đã được nhận.
6. Sau hôm nay, hãy đặt Tờ Tiền Ma Thuật tại nơi mà bạn nhìn thấy mỗi ngày để nhắc nhở bạn tiếp tục biết ơn cho sự dồi dào của số tiền mà bạn nhận được trong đời mình.
7. Ngay trước khi đi ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 6

LÀM VIỆC NHƯ MA THUẬT

"Nếu bạn thực hiện bất cứ hoạt động nào, bất cứ nghệ thuật nào, bất cứ kỷ luật nào, bất cứ kỹ năng nào – thực hiện nó và đẩy nó xa nhất có thể, đẩy nó xa hơn mức mà nó từng có trước đó, đẩy nó đến ranh giới xa nhất, thì bạn thúc đẩy được nó vào vương quốc của ma thuật."

TOM ROBBINS (B. 1936)

TÁC GIẢ

Làm thế nào mà một người được sinh ra trong cảnh bần hàn, bắt đầu với đôi bàn tay trắng, và có rất ít sự giáo dục đã đi tới và trở thành tổng thống hoặc một người nổi tiếng, hoặc xây dựng một đế chế và trở thành một trong những người giàu nhất thế giới? Và làm sao mà hai người có thể bắt đầu cùng một sự nghiệp, và sự nghiệp của một người thì đạt được thành công chưa từng có, còn một người thì làm việc cực nhọc nhưng chẳng mấy thành công, bất kể là nỗ lực như thế nào? Đường nối đến thành công bị mất chính là sự biết ơn, bởi vì theo luật hấp dẫn, bạn biết ơn cho những gì bạn có sẽ thu hút thành công đến với bạn. Cho nên, không có sự biết ơn, sẽ không bao giờ có thành công bền vững.

Để mang lại thành công hoặc gia tăng những điều tốt trong công việc hay việc làm của bạn, như cơ hội, thăng tiến, tiền bạc, ý tưởng sáng tạo, cảm hứng, và sự đánh giá cao, điều thiết yếu là phải biết ơn công việc hoặc việc làm. Bạn càng biết ơn thì bạn càng có nhiều để biết ơn! Và bạn nên nhớ nằm lòng từ bây giờ là để gia tăng bất cứ cái gì trong đời bạn, bạn phải biết ơn cho những gì đã có.

*"Bất cứ ai có **sự biết ơn** (cho công việc của họ) sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ có sự sung túc. Những ai không có **sự biết ơn** (cho công việc của họ), ngay cả những gì anh hay cô ta đang có sẽ bị lấy đi."*

Khi bạn biết ơn với việc làm của mình, bạn sẽ tự động làm việc nhiều hơn, và khi bạn làm việc nhiều hơn, bạn sẽ tăng tiền bạc và thành công trở về với bạn. Nếu bạn không biết ơn việc làm của mình, bạn sẽ tự động làm việc ít đi. Khi bạn làm việc ít đi thì bạn sẽ bị giảm những gì đến với mình, và kết quả là, bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc với công việc của mình, bạn sẽ không bao giờ cho đi nhiều hơn mức bạn phải làm, và công việc của bạn sẽ bị đình trệ và thậm chí tồi tệ đi, cũng có thể là bạn mất việc. Hãy nhớ rằng, với những ai không có sự biết ơn, thậm chí những gì họ có sẽ bị lấy đi.

https://thuviensach.vn

Lượng biết ơn bạn có sẽ tương đương một cách chính xác với lượng của những gì bạn nhận lại. *Bạn* kiểm soát lượng bạn nhận, bởi lượng biết ơn bạn có.

Nếu bạn là một chủ doanh nghiệp, giá trị của doanh nghiệp bạn sẽ tăng hay giảm tương ứng với sự biết ơn của bạn. Bạn càng biết ơn đối với doanh nghiệp của mình, khách hàng của mình, và những nhân viên, doanh nghiệp của bạn sẽ càng tăng trưởng và gia tăng. Nó cũng có nghĩa là khi chủ doanh nghiệp dừng biết ơn và thay sự biết ơn bằng lo lắng thì doanh nghiệp của họ sẽ bắt đầu chiều hướng đi xuống.

Nếu bạn là bố mẹ và công việc của bạn là chăm sóc trẻ em và quản lý gia đình, hãy tìm kiếm những điều biết ơn cho thời gian này trong đời bạn. Đó thường là cơ hội một-lần-duy-nhất-trong-đời, và khi bạn biết ơn cho thời gian này, bạn sẽ hấp dẫn nhiều sự hỗ trợ, nhiều sự giúp đỡ, nhiều khoảnh khắc đẹp, và nhiều hạnh phúc hơn để trải nghiệm.

Bạn nên yêu việc làm của bạn, bất kể đó là gì, và nên hưng phấn về việc đi làm, và bạn không nên để cho chúng nguội lạnh. Nếu bạn không cảm nhận như vậy về công việc hiện tại, hoặc nếu đó không phải là công việc trong mơ, cách để nhận được công việc trong mơ là trước hết hãy biết ơn cho công việc bạn đang làm.

Hôm nay, hãy tưởng tượng rằng bạn có một quản lý vô hình với công việc là theo dõi những suy nghĩ và cảm xúc của bạn về việc làm của bạn. Hãy hình dung rằng người quản lý sẽ đi theo bạn bất cứ nơi nào bạn đi hôm nay, lơ lửng với một cây bút và quyển sổ trong tay. Bất cứ khi nào bạn thấy điều gì đó trong việc làm để biết ơn, quản lý của bạn sẽ ghi chú lại điều đó. Việc của bạn là tìm càng nhiều điều biết ơn càng tốt để vào cuối ngày người quản lý sẽ có một danh sách dài những điều biết ơn. Danh sách càng dài thì người quản lý vô hình càng mang nhiều ma thuật cho tiền bạc, thành công trong công việc, cơ hội, sự thích thú và cảm giác hoàn thành.

Hãy nghĩ về tất cả những gì bạn có thể biết ơn trong công việc của mình. Để bắt đầu, hãy nghĩ về thực tế là bạn đang thật sự có một việc làm! Hãy nghĩ về có bao nhiêu người đang không có việc làm, những người sẵn lòng bỏ ra bất cứ cái gì để có một việc làm. Hãy nghĩ về những thiết bị tiết kiệm thời gian mà bạn sử dụng, như là điện thoại, máy in, mạng internet, và máy tính. Hãy nghĩ về những người bạn làm chung, và tình bạn mà bạn có với họ. Hãy nghĩ về những người làm cho công việc của bạn dễ dàng hơn, như là tiếp tân, trợ lý, bảo vệ, người giao hàng. Hãy nghĩ về bạn cảm thấy tuyệt như thế nào khi nhận lương, và nghĩ về những khía cạnh thú vị của việc làm mà bạn thích làm.

Hãy giúp người quản lý vô hình ghi chú lại mỗi lần bạn tìm thấy điều gì đó để biết ơn bằng cách nói:

Tôi rất biết ơn cho _____*cái gì?*_____.

Người quản lý của bạn càng thấy bạn biết ơn sâu sắc thì ông ta sẽ làm cho ma thuật xảy ra càng sớm trong công việc của bạn, và càng nhiều phép màu sẽ được tạo ra. Cũng có

https://thuviensach.vn

thể là bạn tạo ra thật nhiều sự biết ơn cho công việc trong một ngày để bạn có thể thấy tình huống được cải thiện ngay lập tức. Những cơ hội may mắn không xảy ra ngẫu nhiên. Chúng chỉ đơn giản là sức mạnh ma thuật của sự biết ơn đang hoạt động!

Nếu như bài tập Làm Việc Như Ma Thuật rơi vào cuối tuần hoặc khi bạn không đi làm, hãy chuyển đến bài tập/những bài tập của ngày kế tiếp, và sau đó bạn trở lại và sử dụng bài tập ma thuật này vào ngày đầu tiên bạn đi làm.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 6

Làm Việc Như Ma Thuật

1. Lặp lại các bước từ một đến ba của Bài Tập Ma Thuật số 1 – Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Hãy viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn cho mỗi điều.
2. Trong khi làm việc hôm nay, hãy tưởng tượng bạn có một người quản lý vô hình đi theo bạn và ghi chú mỗi lần bạn tìm thấy điều gì đó để biết ơn. Việc của bạn hôm nay là tìm được càng nhiều điều càng tốt để biết ơn.
3. Giúp người quản lý ghi chú lại mỗi lần bạn tìm được điều để biết ơn bằng cách nói: *Tôi rất biết ơn cho* _____*cái gì?*_____, và cảm nhận biết ơn càng nhiều càng tốt.
4. Ngay trước khi đi ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong một tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong cả ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 7

LOẠI BỎ TIÊU CỰC MA THUẬT

"Một người biết ơn thì luôn biết ơn trong mọi hoàn cảnh"

BAHÁ'U'LLÁH (1817–1892)

NHÀ SÁNG LẬP ĐẠO BAHÁ'Í FAITH NGƯỜI BA TƯ

Dù là một mối quan hệ đang lộn xộn, áp lực tài chính, sự thiếu sức khỏe, hoặc một vấn đề trong công việc, các tình huống tiêu cực xảy ra là do sự thiếu biết ơn trong một thời gian dài. Nếu chúng ta không biết ơn cho mỗi điều trong cuộc sống, chúng ta đang xem những điều đó là đương nhiên một cách không chủ ý. Xem một điều gì là đương nhiên chính là nguyên nhân của sự tiêu cực, bởi vì khi chúng ta xem điều gì là đương nhiên thì ngược lại chúng ta không biết ơn, và chúng ta chấm dứt ma thuật xảy ra trong cuộc sống. Chỉ khi nào biết ơn đến những người khác mới làm cho ma thuật gia tăng trong cuộc sống của chúng ta, cho nên xem mọi thứ là đương nhiên sẽ làm cho cuộc sống đi xuống.

Bạn có biết ơn sức khỏe của mình khi nó tốt? Hay là bạn chỉ chú ý đến sức khỏe khi cơ thể bạn bị bệnh hay bị đau? Bạn có biết ơn cho công việc của mình mỗi ngày, hay là bạn chỉ coi trọng công việc khi bạn nghe sẽ có một đợt tinh giản? Bạn có biết ơn cho số tiền nhận được hay tiền lương mỗi khi bạn được nhận, hay là bạn xem số tiền đó là đương nhiên? Bạn có biết ơn những người thân yêu khi mọi chuyện đang diễn ra tốt đẹp, hay là bạn chỉ nói với những người khác về những người thân yêu khi đang có vấn đề? Bạn có biết ơn khi chiếc xe của bạn chạy tốt, hay là bạn chỉ nghĩ đến cái xe của bạn khi nó bị hư?

Bạn có biết ơn vì được sống mỗi ngày? Hay là bạn luôn xem cuộc sống của mình là đương nhiên?

Xem những điều này là đương nhiên là kết quả của sự than phiền, suy nghĩ và lời nói tiêu cực. Cho nên khi bạn than phiền, theo luật hấp dẫn, bạn chắc chắn sẽ hút những điều để than phiền vào cuộc sống của mình!

Nếu bạn than phiền về thời tiết, giao thông, sếp của mình, người phối ngẫu, gia đình, bạn bè, người lạ, việc xếp hàng, hóa đơn thanh toán, nền kinh tế, giá cả thị trường, hoặc là dịch vụ của một công ty, bạn đang không biết ơn, và bạn đang đẩy cuộc sống trong mơ của mình đi xa hơn với sự than phiền đó.

https://thuviensach.vn

Bây giờ bạn đã hiểu rằng than phiền, những suy nghĩ hay lời nói tiêu cực, và xem những điều nhận được là đương nhiên sẽ chấm dứt những điều tốt trong cuộc sống. Bây giờ bạn hiểu rằng khi có điều gì đó tồi tệ đi là do bạn đã không đủ biết ơn một cách không chủ ý.

Bạn sẽ không thể nào tiêu cực khi bạn biết ơn. Bạn không thể chỉ trích hay đổ lỗi khi bạn biết ơn. Bạn sẽ không thể cảm thấy buồn hoặc có bất cứ cảm xúc tiêu cực nào khi bạn biết ơn. Và tin tốt nhất là nếu bạn có bất kỳ hoàn cảnh tiêu cực nào trong hiện tại, sẽ không mất nhiều thời gian để thay đổi chúng với sự biết ơn. Những hoàn cảnh tiêu cực sẽ tan biến như làn khói – như là ảo thuật!

Đầu tiên, cũng khá khó khăn, bạn phải tìm kiếm những điều để biết ơn trong một hoàn cảnh tiêu cực. Bất kể những điều đó tệ đến mức nào, bạn luôn có thể tìm thấy điều gì đó để biết ơn, đặc biệt là khi bạn biết rằng sự biết ơn sẽ thay đổi tất cả những hoàn cảnh tiêu cực một cách thần kỳ. Walt Disney, người đã biết về ma thuật thật sự của cuộc sống, đã cho chúng ta thấy làm cách nào để làm điều đó trong bộ phim *Pollyanna* của ông.

Bộ phim *Pollyanna* của Disney năm 1960 khắc họa "Trò Chơi Vui," đã có tác động sâu sắc đến tôi khi tôi là một đứa trẻ. Tôi đã chơi Trò Chơi Vui theo như bộ phim trong suốt tuổi thơ và thiếu niên. Để chơi Trò Chơi Vui, bạn tìm càng nhiều thứ mà bạn thấy vui càng tốt, đặc biệt là trong một hoàn cảnh cực. Tìm những điều để vui vẻ (hoặc là tìm những điều để biết ơn) trong một hoàn cảnh tiêu cực sẽ làm cho giải pháp xuất hiện!

Walt Disney mô tả sức mạnh ma thuật của sự biết ơn trong *Pollyanna*, và hàng ngàn năm trước Đức Phật đã mô tả con đường để sử dụng sức mạnh ma thuật tương tự khi ngài nói:

"Chúng ta hãy luôn thức tỉnh và biết ơn, bởi vì nếu chúng ta không học được nhiều hôm nay, ít nhất chúng ta học được một ít, và nếu chúng ta không học được một ít, ít nhất chúng ta không bị ốm, và nếu chúng ta bị ốm, ít nhất là chúng ta không chết; cho nên, chúng ta hãy biết ơn."

ĐỨC PHẬT GAUTAMA (KHOẢNG 563 BC–483 BC)

NHÀ SÁNG LẬP PHẬT GIÁO

Hãy để những lời của Đức Phật tạo cảm hứng cho bạn, và hôm nay hãy lấy một vấn đề hoặc tình huống tiêu cực trong cuộc sống mà bạn muốn giải quyết, và tìm mười điều để biết ơn. Tôi biết rằng bắt đầu bài tập này có thể là một thử thách, nhưng Đức Phật đã chỉ cho bạn cách làm rồi. Hãy viết ra danh sách mười điều trong máy tính hoặc trong quyển sổ biết ơn của bạn.

https://thuviensach.vn

Lấy ví dụ, vấn đề của bạn có thể là không có việc làm, và mặc dù bạn cố gắng thế nào đi nữa thì bạn vẫn bị thất nghiệp. Để xoay chuyển tình huống này một cách ma thuật, bạn phải thực hành bài tập biết ơn một cách tập trung. Đây là vài ví dụ về những gì bạn có thể nói:

1. *Tôi rất biết ơn vì có nhiều thời gian cho gia đình trong thời kỳ này.*
2. *Tôi biết ơn vì cuộc sống của tôi trở nên có trật tự hơn vì thời gian rảnh tôi có.*
3. *Tôi biết ơn bởi tôi đã có việc làm hầu hết đời mình.*
4. *Tôi thật sự biết ơn rằng đây là lần đầu tiên tôi bị thất nghiệp.*
5. *Tôi biết ơn rằng có nhiều công việc ngoài kia, và có nhiều công việc mới xuất hiện mỗi ngày.*
6. *Tôi biết ơn cho tất cả những điều tôi đã học được khi nộp đơn xin việc và đi phỏng vấn.*
7. *Tôi biết ơn vì tôi có sức khỏe và tôi có thể làm việc.*
8. *Tôi biết ơn cho sự ủng hộ và trợ giúp của gia đình tôi.*
9. *Tôi biết ơn cho thời gian nghỉ ngơi tôi đang có, bởi vì tôi cần điều đó.*
10. *Tôi biết ơn bởi vì mặc dù bị mất việc, tôi đã nhận ra rằng có một công việc có ý nghĩa với tôi như thế nào. Cho tới nay tôi chưa bao giờ nhận ra điều đó.*

Như là kết quả của sự biết ơn từ người thất nghiệp, họ sẽ thu hút những tình huống khác nhau, và tình cảnh của họ phải và sẽ thay đổi thần kỳ. Sức mạnh của lòng biết ơn lớn hơn bất cứ tình huống tiêu cực nào, và không có giới hạn những cách mà một tình huống tiêu cực có thể thay đổi. Tất cả những gì bạn phải làm là thực hành lòng biết ơn và nhìn ma thuật xảy ra.

Hãy lấy một ví dụ khác; một người con trai có mối quan hệ tồi tệ với cha mình. Người con cảm thấy bất luận anh ta làm gì thì nó đều có vẻ không đủ tốt đối với cha mình.

1. *Tôi biết ơn vì hầu hết những mối quan hệ trong cuộc sống của tôi đang thật sự tốt.*
2. *Tôi biết ơn cha tôi vì đã làm việc vất vả để tôi được đi học mà cha tôi đã không được vậy.*
3. *Tôi biết ơn cha tôi bởi đã chu cấp cho gia đình tôi trong suốt thời thơ ấu của tôi, bởi vì tôi không biết tí gì về cần bao nhiêu nỗ lực làm việc và tiền bạc để duy trì gia đình mình.*
4. *Tôi biết ơn cha tôi đã dẫn tôi đi chơi bóng rổ mỗi thứ bảy khi tôi là một đứa trẻ.*
5. *Tôi biết ơn cha tôi đã không khắt khe với tôi trong những ngày này so với những gì ông đối xử với tôi trong quá khứ.*

https://thuviensach.vn

6. *Tôi biết ơn cha tôi đã quan tâm rất nhiều đến tôi, bởi vì ông sẽ không thể khắt khe nếu ông không quan tâm.*
7. *Tôi biết ơn vì qua mối quan hệ giữa tôi và cha mình tôi đã học được sự thông cảm và thấu hiểu hơn với con của tôi.*
8. *Tôi biết ơn cha tôi vì đã cho tôi thấy sự khuyến khích quan trọng như thế nào để làm cho những đứa trẻ hạnh phúc và tự tin.*
9. *Tôi thật sự biết ơn khi tôi cười với cha tôi. Có những người không bao giờ có thể làm điều đó bởi vì họ không có cha. Và cho những người khác, những người đã mất cha, họ sẽ không bao giờ có cơ hội cười với cha mình lần nữa.*
10. *Tôi thật sự biết ơn rằng tôi có cha, bởi vì trong thời gian khó khăn, có những khoảng thời gian tốt đẹp, và sẽ có nhiều thời gian tốt đẹp trong tương lai hơn với cha tôi.*

Như là kết quả của những cảm xúc biết ơn chân thành của người con với cha mình, anh ta sẽ thay đổi mối quan hệ trở nên tốt hơn. Người con thay đổi cách nghĩ và cảm nhận về người cha, điều sẽ ngay lập tức thay đổi những gì anh thu hút từ phía người cha. Mặc dù người con biết ơn trong nội tâm mình, với một mức độ mạnh mẽ và đột phá, sự biết ơn của người con sẽ có một tác động ma thuật lên mối quan hệ với người cha. Miễn là anh duy trì sự biết ơn, theo luật hấp dẫn, người con sẽ nhận được những tình huống tốt hơn nhiều với cha mình, và mối quan hệ của họ phải bắt đầu thay cải thiện ngay lập tức.

Hãy nhớ rằng, bạn có thể nói rằng sự biết ơn của bạn đang hoạt động bởi cách mà bạn cảm nhận. Bạn có thể cảm nhận thật sự tốt hơn về một tình huống sau khi thực hành biết ơn. Bằng chứng đầu tiên về sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn hoạt động là cảm nhận của bạn thay đổi, cho nên khi bạn cảm thấy tốt hơn thì bạn biết rằng tình huống được cải thiện và những giải pháp sẽ xuất hiện. Câu trả lời cho bất kỳ tình huống tiêu cực nào bạn muốn giải quyết là tập trung sự biết ơn vào nó đến khi bạn thấy tốt hơn từ bên trong; rồi bạn sẽ thấy ma thuật tạo ra phép màu ở thế giới bên ngoài.

Khi viết ra danh sách của bạn, hãy chắc chắn là bạn liệt kê mỗi điều trong số mười điều bạn thấy biết ơn theo cách sau:

Tôi rất biết ơn vì _____.

Hoặc, *Tôi thật sự biết ơn vì* _____.

Và kết thúc câu đó với điều mà bạn biết ơn. Bạn cũng có thể sử dụng cách của Walt Disney về sử dụng sức mạnh ma thuật nếu bạn thấy dễ hơn:

Tôi rất vui vì _____.

Và kết thúc câu này với điều bạn cảm thấy vui.

https://thuviensach.vn

Một khi bạn đã liệt kê mười điều biết ơn, hãy kết thúc bài tập Loại Bỏ Sự Tiêu Cực Ma Thuật bằng cách viết:

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn, cho cách giải quyết hoàn hảo.

Và riêng cho hôm nay, hãy xem liệu bạn có thể đi qua cả ngày mà không nói bất cứ điều tiêu cực nào. Đó có thể là một thách thức, nhưng hãy xem bạn có thể làm được điều đó *một* ngày hay không. Có một lý do quan trọng để làm điều đó, bởi vì hầu hết chúng ta không biết rằng chúng ta nói một cách tiêu cực nhiều thế nào, nhưng bạn sẽ thấy điều đó khi để ý ngôn ngữ của mình trong một ngày. Hãy nhớ rằng sự tiêu cực và than phiền dẫn đến nhiều điều như vậy hơn, và nếu bạn nhận thức được những gì bạn đang nói bạn có thể dừng lại và quyết định bạn có muốn nhận hậu quả của điều bạn sắp nói không. Đây là một dây cứu sinh ma thuật mà bạn có thể sử dụng nếu bạn thấy bản thân đang nghĩ hay nói điều gì tiêu cực. Hãy ngưng ngay lại, và nói:

Nhưng tôi phải nói rằng tôi thật sự biết ơn cho _____.

Kết thúc phần còn lại của câu nói với điều gì đó – bất cứ điều gì – mà bạn thấy biết ơn. Mang dây cứu sinh ma thuật này theo bạn, và nắm nó thật chặt khi bạn cần đến nó.

Và nếu có bất kỳ vấn đề nhỏ hay tình huống nào phát sinh trong tương lai, hãy nhớ dập tắt những tàn lửa trước khi chúng cháy bùng lên. Đó cũng là thời điểm bạn kích hoạt ma thuật trong đời mình.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 7

Loại Bỏ Sự Tiêu Cực Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận sự biết ơn càng nhiều càng tốt.
2. Chọn một vấn đề hay tình huống tiêu cực trong cuộc sống của bạn mà bạn muốn giải quyết nhất.
3. Liệt kê ra **mười** điều mà bạn thấy biết ơn về tình huống tiêu cực đó.
4. Vào cuối của danh sách, hãy viết:

   Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho cách giải quyết hoàn hảo.
5. Riêng cho hôm nay, hãy xem liệu bạn có thể đi qua cả ngày mà không nói bất cứ điều tiêu cực nào không. Nếu bạn nhận thấy bản thân đang suy nghĩ hay nói điều gì tiêu cực, hãy sử dụng dây cứu sinh ma thuật. Hãy ngưng lại ngay và nói:

https://thuviensach.vn

Nhưng tôi phải nói rằng tôi thật sự biết ơn cho _____.

6. Trước khi bạn đi ngủ tối nay, nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 8

NGUYÊN LIỆU MA THUẬT

"Một trái tim biết ơn có hội hè không dứt."

W. J. CAMERON (1879-1953)

NHÀ BÁO VÀ DOANH NHÂN

Cảm ơn thực phẩm trước khi ăn là một truyền thống được thực hiện hàng ngàn năm qua, từ thời của người Ai Cập cổ. Với nhịp sống sôi động của thế kỷ hai mươi mốt, việc dành thời gian để cảm ơn một món ăn thường bị bỏ qua. Nhưng việc sử dụng hành động đơn giản khi ăn và uống như một cơ hội để biết ơn sẽ gia tăng ma thuật trong cuộc sống của bạn theo cấp số nhân!

Nếu bạn nghĩ về lúc bạn thực sự đói bụng, bạn sẽ nhớ là bạn không thể suy nghĩ hay hành động bình thường, cơ thể bạn cảm thấy yếu đuối, bạn có thể bắt đầu run, tâm trí bạn lẫn lộn, và những cảm xúc chìm nghỉm. Tất cả những điều đó có thể xảy ra chỉ sau khi không ăn vài giờ mà thôi! Bạn cần thực phẩm để sống, suy nghĩ, và cảm thấy tốt, cho nên thực sự xứng đáng để biết ơn cho thực phẩm.

Để thấy biết ơn hơn nữa cho thực phẩm, dành vài phút và nghĩ về tất cả những người đã đóng góp để bạn có thực phẩm ăn. Để bạn ăn rau và quả tươi, người trồng cây đã phải trồng và chăm sóc những rau quả này bằng cách tưới liên tục, bảo vệ chúng trong nhiều tháng đến khi chúng sẵn sàng để thu hoạch. Rồi đến người thu hái, người đóng gói, người phân phối và người vận chuyển – người đã lái xe từ khoảng cách xa xôi suốt ngày và đêm, tất cả những người đó đã làm việc với nhau trong sự phối hợp hoàn hảo để đảm bảo tất cả rau và quả được mang đến tươi nguyên cho bạn và có sẵn trong suốt cả năm.

Hãy nghĩ về những người nuôi gia súc, người đánh cá, người nuôi bò sữa, người trồng trà và cà phê, và tất cả những công ty thực phẩm đóng gói – những người đã làm việc không mệt mỏi để làm ra những thực phẩm chúng ta ăn. Ngành sản xuất thực phẩm của thế giới là một dàn nhạc ngoạn mục được thực hiện mỗi ngày, và thật là không thể hình dung được tất cả những điều này xảy ra như thế nào khi bạn nghĩ về số người liên quan đến việc duy trì nguồn cung thực phẩm và thức uống cho thế giới đến các cửa hàng, nhà hàng, siêu thị, quán ăn, máy bay, trường học, bệnh viện, và tất cả các ngôi nhà trên hành tinh này.

https://thuviensach.vn

Thực phẩm là một món quà! Đó là món quà của thiên nhiên, bởi vì sẽ không có gì cho bất kỳ ai trong chúng ta ăn nếu thiên nhiên không cung cấp đất, dưỡng chất, và nước để nuôi trồng thực phẩm. Không có nước, sẽ không có thực phẩm, rau quả, thú vật và cả sự sống của con người. Chúng ta dùng nước để nấu các món ăn, nuôi trồng thực phẩm, tưới vườn, cung cấp cho nhà tắm, làm mát cho những động cơ, cung cấp cho những bệnh viện, cung cấp chất đốt, đào hầm mỏ, và những ngành công nghiệp chế biến, vận hành phương tiện giao thông, làm đường xá, quần áo, và tất cả những sản phẩm và thiết bị tiêu dùng trên trái đất, làm ra nhựa, kính, kim loại, những loại thuốc cứu mạng, xây dựng nhà cửa và tất cả những công trình và kiến trúc khác. Và nước giúp cho cơ thể chúng ta sống. Nước, nước, nước, nước thật tuyệt vời!

"Nếu có ma thuật trên hành tinh này thì nó sẽ chứa trong nước"

LOREN EISELEY (1907-1977)

NHÀ NHÂN LOẠI HỌC VÀ TÁC GIẢ KHOA HỌC TỰ NHIÊN

Chúng ta sẽ ở đâu nếu không có thực phẩm và nước? Đơn giản là chúng ta sẽ không hiện hữu ở đây. Cũng không có ai khác trong gia đình hay bạn bè của chúng ta có ở đây. Chúng ta không có ngày hôm nay, và bất kỳ tương lai nào. Nhưng ở đây chúng ta lại đang cùng ở trên hành tinh tươi đẹp này, tận hưởng cuộc sống với những thử thách và những niềm vui ngây ngất, chính là bởi vì món quà *thực phẩm* và *nước* của thiên nhiên! Việc nói một từ đơn giản, ma thuật, *cảm ơn*, trước khi bạn ăn hoặc uống bất cứ cái gì là một hành động của sự công nhận và biết ơn cho phép màu của thực phẩm và nước.

Điều không thể tin được là khi bạn biết ơn cho thực phẩm và nước, nó không chỉ tác động đến cuộc sống của bạn; sự biết ơn của bạn còn tác động đến nguồn cung của thế giới. Nếu có đủ người biết ơn cho thực phẩm và nước, điều đó sẽ thật sự giúp những con người đang thiếu thốn và đói khổ. Theo luật hấp dẫn, và Luật của Newton về tác động và phản tác động, một tác động của sự biết ơn đại chúng phải tạo ra sự hồi đáp đại chúng ngang bằng, điều sẽ thay đổi những tình huống khan hiếm thực phẩm và nước cho tất cả mọi người trên trái đất.

Thêm nữa, sự biết ơn của bạn cho thực phẩm và nước làm cho ma thuật tiếp tục hiện hữu trong cuộc đời bạn, và nó sẽ dệt nên sợi chỉ vàng rực rỡ xuyên qua tất cả những gì có ý nghĩa với bạn, tất cả những gì bạn yêu, và tất cả những gì bạn mơ.

Vào thời cổ con người tin rằng khi họ cảm tạ thực phẩm và nước với sự biết ơn điều này sẽ thanh lọc những gì họ được ban phước, và khi bạn nhìn vào những lý thuyết và phát hiện về vật lý lượng tử trong thời gian gần đây, chẳng hạn tác động của người quan sát,

https://thuviensach.vn

những người cổ xưa có vẻ như đã đúng. Hiệu ứng người quan sát trong vật lý lượng tử đề cập tới những thay đổi do hành động của người quan sát tạo ra trên bất cứ cái gì đang được quan sát. Hãy tưởng tượng rằng nếu như việc tập trung sự biết ơn vào thực phẩm và nước uống của bạn làm thay đổi cấu trúc năng lượng của chúng, và làm cho chúng trở nên tinh khiết để tất cả những gì bạn tiêu thụ có một tác động tốt đẹp tuyệt đỉnh lên cơ thể bạn?

Một trong những cách để trải nghiệm ma thuật của sự biết ơn ngay lập tức với thức ăn và nước uống là thực sự thưởng thức những gì bạn đang ăn hoặc uống. Khi bạn thưởng thức thức ăn và nước uống bạn sẽ cảm kích chúng, hoặc trở nên biết ơn. Theo một thí nghiệm, lần tới khi bạn đang ăn hoặc uống cái gì đó, khi bạn ngậm trong miệng, hãy tập trung vào vị của thức ăn trong miệng mình hoặc hương vị của nước uống khi bạn nuốt chúng. Bạn sẽ thấy rằng khi bạn tập trung vào thức ăn hoặc thức uống trong miệng, và thưởng thức chúng, hương vị dường như bùng nổ, và khi bạn không tập trung thì hương vị giảm hẳn. Đó chính là năng lượng của tập trung và biết ơn đã làm tăng hương vị tức thời!

Trước khi bạn ăn hay uống bất cứ cái gì hôm nay, bất kể là bạn chuẩn bị ăn một món ăn, một miếng trái cây, hay một miếng snack, hoặc là uống cái gì đó, bao gồm cả uống nước, hãy dành một khoảnh khắc để nhìn vào những gì bạn đang chuẩn bị ăn hoặc uống, và trong thâm tâm hoặc bằng lời nói, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn*! Và nếu có thể, chỉ cần ngậm đầy miệng để thực sự thưởng thức chúng, điều đó không chỉ tăng sự thưởng thức của bạn, nó còn giúp bạn cảm thấy biết ơn nhiều hơn.

Bạn cũng có thể thử làm vài điều tôi làm, những điều đã giúp tôi cảm thấy biết ơn thậm chí nhiều hơn. Khi tôi nói lời ma thuật, tôi vẫy những ngón tay của mình trên thức ăn hay nước uống như thể tôi tôi đang rắc bụi ma thuật lên chúng, và tôi tưởng tượng rằng bụi ma thuật sẽ ngay lập tức thanh lọc những gì mà nó được rắc lên. Làm điều này giúp tôi thực sự cảm nhận rằng lòng biết ơn là một nguyên liệu diệu kỳ, và tôi muốn thêm nó vào bất cứ thứ gì tôi ăn hay uống! Nếu bạn thấy nó hiệu quả hơn bạn có thể tưởng tượng rằng bạn có một chai rắc đựng bụi ma thuật trong tay mình, và bạn đang rắc bụi ma thuật ra khỏi chai phủ lên toàn bộ thực phẩm mà bạn ăn cũng như tất cả đồ uống.

Nếu có lúc nào đó trong ngày bạn quên nói từ ma thuật, *cảm ơn*, trước khi bạn ăn hay uống gì đó, ngay khi bạn nhớ ra, hãy nhắm mắt lại, quay lại trong suy nghĩ về thời điểm bạn đã quên, hình dung bản thân bạn trong tâm trí từ một đến hai giây trước khi bạn ăn hay uống, và nói từ ma thuật. Nếu bạn quên biết ơn cho thực phẩm và thức uống nhiều lần trong ngày thì hãy làm lại bài tập tương tự vào ngày mai. Bạn không thể bỏ lỡ một ngày nào để xây dựng sự biết ơn – những giấc mơ của bạn tùy thuộc vào điều đó!

https://thuviensach.vn

Trở nên biết ơn cho những điều đơn giản trong cuộc sống, như thức ăn và nước uống, là một trong những sự biểu lộ sâu sắc nhất của sự biết ơn, và khi bạn có thể cảm nhận mức độ này của sự biết ơn, bạn sẽ thấy ma thuật xảy ra.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 8

Nguyên Liệu Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận sự biết ơn cho mỗi điều càng nhiều càng tốt.
2. Trước khi bạn ăn hay uống thứ gì hôm nay, dành một khoảnh khắc để nhìn vào những gì bạn chuẩn bị ăn hay uống, và trong tâm trí hay bằng lời, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn!* Nếu bạn muốn thì hãy rắc bụi ma thuật lên món ăn hay thức uống.
3. Ngay trước khi đi ngủ, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong cả ngày.

Ngày 9

MA THUẬT TIỀN BẠC

"Chỉ khi nào có sự biết ơn thì cuộc sống trở nên giàu có."

DIETRICH BONHOEFFER (1906-1945)

MỤC SƯ LUTHER

Biết ơn thì giàu có và than phiền thì nghèo túng; đó là quy luật vàng cho cả cuộc đời bạn, bất kể đó là sức khỏe, công việc, các mối quan hệ hay tiền bạc của bạn. Càng biết ơn cho số tiền bạn có, thậm chí bạn chẳng có bao nhiêu, thì bạn càng trở nên giàu có. Và bạn càng phàn nàn về tiền thì bạn càng trở nên nghèo khổ.

Bài tập ma thuật hôm nay chuyển một trong những lý do lớn nhất con người than phiền về tiền trở thành một hành động của lòng biết ơn, và vì vậy nó sẽ làm tăng gấp đôi sức mạnh để thay đổi tình trạng tiền bạc của bạn; bạn sẽ *thay thế* sự than phiền, điều làm cho bạn nghèo đi, với sự biết ơn, điều sẽ mang sự giàu có đến cho bạn một cách thần kỳ.

https://thuviensach.vn

Hầu hết mọi người không thể nghĩ là họ than phiền về tiền, nhưng nếu có một sự thiếu thốn trong cuộc sống thì họ than phiền mà không nhận thức được điều này. Sự than phiền xảy ra qua suy nghĩ cũng như lời nói của họ, và hầu hết mọi người đều không nhận thức được rất nhiều suy nghĩ trong đầu họ. Bất cứ suy nghĩ hay lời nói nào có phàn nàn, tiêu cực, ghen tức, hay lo lắng về tiền bạc đúng là đều tạo ra sự nghèo khổ. Và tất nhiên sự than phiền lớn nhất là khi tiền bị chi ra.

Nếu bạn không có đủ tiền, việc chi trả hóa đơn có thể là một trong những việc khó khăn nhất để làm. Dường như là có một dòng chảy hóa đơn lớn hơn số tiền để chi trả. Nhưng nếu bạn than phiền về những hóa đơn thì những gì bạn thật sự làm chính là than phiền về tiền, và sự than phiền làm cho bạn nghèo.

Nếu bạn không có đủ tiền, thông thường thì điều cuối cùng bạn mới làm là cảm thấy biết ơn cho những hóa đơn, nhưng thực tế đó chính xác là những gì bạn *phải* làm để có nhiều tiền hơn trong cuộc sống. Để có một cuộc sống giàu có, bạn phải biết ơn tất cả những gì để làm với tiền, và miễn cưỡng trả hóa đơn không phải là biết ơn. Bạn cần làm điều chính xác ngược lại, đó là *trở nên biết ơn* cho những hàng hóa và dịch vụ bạn nhận được từ những người xuất hóa đơn cho bạn. Đó là một điều đơn giản để làm, nhưng nó có một tác động khổng lồ đến tiền bạc trong cuộc sống của bạn. Bạn sẽ thật sự trở thành một thỏi nam châm hút tiền!

Hãy trở nên biết ơn một hóa đơn, nghĩ về bao nhiêu phúc lợi bạn nhận được từ hàng hóa hay dịch vụ trong tờ hóa đơn ấy. Nếu nó là khoản chi để thuê mướn hay thế chấp, hãy biết ơn rằng bạn có một căn nhà, và bạn sống trong đó. Sẽ như thế nào nếu cách duy nhất bạn có thể sống trong một căn nhà là bởi dành dụm tất cả tiền để trả tiền nhà? Sẽ ra sao nếu chẳng có cái gì như là những tổ chức cho thuê nhà hoặc những nơi cho thuê? Hầu hết chúng ta sẽ phải sống ngoài đường, vì vậy hãy biết ơn đến những tổ chức cho thuê nhà hay là chủ nhà, bởi vì họ làm cho việc bạn được sống trong một căn nhà hay căn hộ trở nên khả thi.

Nếu bạn trả hóa đơn cho gas hay điện, hãy nghĩ về hơi ấm hay làn gió mát bạn được hưởng, việc tắm nước nóng, và tất cả những thiết bị mà bạn có thể dùng nhờ vào dịch vụ này. Nếu bạn trả hóa đơn điện thoại hay internet, hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn sẽ khó khăn thế nào nếu bạn phải đi đến một nơi xa xôi để nói chuyện trực tiếp với người ở đó. Hãy nghĩ về bao nhiêu lần bạn có thể gọi cho gia đình và bạn bè, gửi và nhận email, hay là truy cập thông tin tức thời qua mạng internet nhờ vào nhà cung cấp dịch vụ. Tất cả những dịch vụ tuyệt diệu này nằm ngay trên những ngón tay của bạn, cho nên hãy biết ơn chúng, và biết ơn cả công ty đã tin tưởng bạn bằng cách cung cấp dịch vụ cho bạn *trước khi* bạn trả tiền.

Từ khi tôi khám phá ra sức mạnh phi thường của sự biết ơn, tôi viết những từ ma thuật, "*Cảm ơn – Đã trả,*" trên tất cả những tờ hóa đơn khi tôi trả tiền, và tôi không bỏ qua một

https://thuviensach.vn

tờ nào. Lúc mới đầu, khi tôi không có tiền để trả hóa đơn, tôi vẫn sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, và thay vào đó tôi viết lên tờ hóa đơn "*Cảm ơn cho tiền bạc.*" Sau đó khi tôi có tiền để trả, tôi sẽ thêm vào, "*Cảm ơn – Đã trả.*"

Hôm nay bạn sẽ làm điều tương tự. Hãy lấy bất cứ tờ hóa đơn hiện tại mà bạn chưa trả tiền, và sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn bằng cách viết lên chúng, "*Cảm ơn cho tiền bạc,*" và cảm nhận biết ơn cho việc có tiền để trả hóa đơn, dù bạn có hay không. Nếu bạn nhận và trả hầu hết những hóa đơn online, thì khi nhận một hóa đơn gửi đến như là một email hãy viết lên dòng tiêu đề bằng chữ in hoa đậm, **CẢM ƠN CHO TIỀN BẠC**.

Tiếp theo, hãy tìm mười hóa đơn mà bạn đã trả trước đó và viết lên mặt trước của mỗi tờ những từ ma thuật, "*Cảm ơn – Đã trả.*" Khi bạn viết vào mỗi tờ hóa đơn, hãy cảm nhận sự biết ơn càng nhiều càng tốt vì bạn đã có tiền để trả hóa đơn. Càng nhiều sự biết ơn bạn có thể chất chứa cho tờ hóa đơn, càng nhiều tiền bạn sẽ thu hút một cách thần kỳ cho bạn!

Từ ngày này trở đi, bạn có thể biến nó thành bài tập thường xuyên mỗi khi bạn trả một hóa đơn, bạn nghĩ vắn tắt về dịch vụ tuyệt vời bạn nhận được từ tờ hóa đơn, và viết lên mặt hóa đơn những từ ma thuật, "*Cảm ơn – Đã trả.*" Và nếu bạn không có tiền để trả hóa đơn, hãy sử dụng sức mạnh ma thuật của lòng biết ơn và viết "*Cảm ơn cho tiền bạc,*" và cảm nhận như thể bạn đang cảm ơn vì bạn *có* tiền để trả hóa đơn.

Cảm nhận biết ơn cho số tiền bạn đã trả đảm bảo cho bạn sẽ nhận được nhiều hơn. Sự biết ơn giống như sợi dây nam châm gắn với tiền của bạn, cho nên khi bạn chi tiền ra, tiền sẽ luôn quay trở lại với bạn, đôi khi ngang bằng, đôi khi gấp 10 lần, đôi khi gấp hàng trăm lần. Sự dư dả bạn nhận lại tùy thuộc vào không phải số tiền bạn cho đi, mà là bạn có bao nhiêu biết ơn. Bạn có thể biết ơn rất nhiều khi bạn trả một hóa đơn 50 đô la và bạn có thể nhận lại hàng trăm đô la.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 9

Ma Thuật Tiền Bạc

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận sự biết ơn cho mỗi điều càng nhiều càng tốt.
2. Lấy bất kỳ hóa đơn chưa thanh toán nào bạn có, sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, và viết lên hóa đơn: *Cảm ơn cho tiền bạc*. Cảm nhận sự biết ơn cho việc có đủ tiền để trả hóa đơn, bất kể bạn có hay là không.

https://thuviensach.vn

3. Lấy **mười** hóa đơn bạn đã trả trong quá khứ, và viết lên mặt trước của mỗi hóa đơn những từ ma thuật" "*Cảm ơn – Đã trả.*" Cảm nhận sự biết ơn sâu sắc đối với số tiền bạn đã trả hóa đơn!
4. Trước khi bạn đi ngủ, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong một tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 10

BỤI MA THUẬT CHO MỌI NGƯỜI

"Không có trách nhiệm nào khẩn cấp hơn là việc cảm ơn lại."

SAINT AMBROSE (AD 340-397)

NHÀ THẦN HỌC VÀ GIÁM MỤC CÔNG GIÁO

Những lời dạy tâm linh cổ xưa nói rằng những gì chúng ta cho người khác với cả trái tim sẽ quay trở lại với chúng ta gấp hàng trăm lần. Cho nên hãy biết ơn và nói *cảm ơn* với người khác cho bất cứ thứ gì bạn nhận được từ họ không chỉ là khẩn cấp, nó còn là mang tính sống còn để cải thiện cuộc sống *của bạn*!

Sự biết ơn là một nguồn năng lượng mạnh mẽ, và vì vậy với mỗi người bạn hướng năng lượng biết ơn đến họ, đó là nơi nó sẽ đến. Nếu bạn nghĩ năng lượng của sự biết ơn giống như bụi ma thuật lấp lánh, thì khi bạn thể hiện sự biết ơn đến người khác để cảm ơn lại cho điều gì bạn nhận được từ họ, bạn đang thật sự rắc lên họ với thứ bụi ma thuật đó! Nguồn năng lượng mạnh mẽ, sống động trong bụi ma thuật sẽ tiếp cận và ảnh hưởng đến bất cứ người nào bạn rắc vào.

Hầu hết chúng ta liên hệ với nhiều người mỗi ngày, có thể là qua điện thoại, email hay gặp trực tiếp trong công việc, tại cửa hàng, nhà hàng, thang máy, xe bus, tàu hỏa, và trong nhiều trường hợp người mà chúng ta liên hệ xứng đáng nhận được sự biết ơn, bởi vì chúng ta đang nhận được gì đó từ họ.

Hãy nghĩ về những người mà bạn gặp gỡ trong một ngày tiêu biểu, những người cung cấp cho bạn những dịch vụ nào đó, như là những người làm việc trong cửa hàng, nhà hàng, tài xế xe bus, nhân viên chăm sóc khách hàng, người dọn vệ sinh, hoặc là cộng sự trong công việc của bạn. Những người mà cung cấp dịch vụ là *cho đi bản thân họ* để phục vụ bạn, và bạn đang *nhận được* dịch vụ của họ. Nếu bạn không nói *cảm ơn* để đổi lại dịch vụ của họ, thì bạn không hề biết ơn, và bạn đang chấm dứt những điều tốt đẹp đến với bạn.

Hãy nghĩ về những người công nhân bảo trì, những người làm cho hệ thống giao thông vận hành một cách an toàn, và những người bảo trì các dịch vụ tiện ích như điện, gas, nước, và hệ thống đường xá.

Hãy nghĩ về những người dọn dẹp vệ sinh trên trái đất, những người dọn sạch đường phố, phòng tắm công cộng, xe lửa, xe bus, máy bay, bệnh viện, nhà hàng, siêu thị, và các

https://thuviensach.vn

tòa nhà. Bạn không thể trực tiếp nói *cảm ơn* đến tất cả họ, nhưng bạn có thể rắc lên họ thứ bụi ma thuật bằng cách nói *cảm ơn* lần sau khi bạn đi ngang qua họ. Và bạn có thể biết ơn vào lần kế tiếp khi bạn ngồi trong một văn phòng sạch sẽ, hay đi trên một lối đi tinh tươm, hay đi qua một sàn nhà được lau bóng loáng.

Khi bạn đang ngồi trong quán cà phê hay nhà hàng, hãy rắc bụi ma thuật bằng cách nói *cảm ơn* đến mỗi người phục vụ bạn. Không kể là lau chiếc bàn, đưa menu cho bạn, nhận đặt món, châm nước cho bạn, phục vụ món ăn bạn đặt, dọn bàn, đưa hóa đơn hoặc trả lại tiền thừa, hãy nhớ nói *cảm ơn* tất cả những lần ấy. Nếu bạn đang trong quầy tính tiền của cửa hàng hay siêu thị, hãy rắc bụi ma thuật và nói *cảm ơn* đến người phục vụ bạn hay đóng gói hàng cho bạn.

Nếu bạn đang đi máy bay, hãy rắc bụi ma thuật bằng cách nói *cảm ơn* đến người ở quầy check-in, nhân viên an ninh, người kiểm tra vé khi bạn vào khoang, và đội ngũ tiếp viên chào đón bạn khi bạn vào máy bay. Trong suốt chuyến bay, hãy nói *cảm ơn* đến đội tiếp viên khi họ thực hiện một dịch vụ cho bạn. Phục vụ thức uống hay thức ăn, dọn đĩa hay rác là một dịch vụ. Công ty hàng không cảm ơn bạn vì đã bay với họ, phi công cảm ơn bạn, và phi hành đoàn cảm ơn bạn, nên hãy làm điều tương tự và cảm ơn *họ* khi bạn rời máy bay. Và tất cả những lần bạn bay và đỗ tại nơi đến hãy nói *cảm ơn*, bởi vì sự việc mà bạn có thể bay đúng là một phép màu tuyệt đối!

Hãy biết ơn những người giúp đỡ bạn trong công việc, không kể họ là nhân viên văn phòng, tiếp tân, nhân viên căn tin, nhân viên vệ sinh, nhân viên chăm sóc khách hàng hay bất kỳ người đồng nghiệp nào của bạn. Hãy rắc bụi ma thuật cho tất cả họ với *cảm ơn!* Tất cả họ đang cung cấp dịch vụ cho bạn, và họ xứng đáng với sự biết ơn bất tuyệt đối lại của bạn.

Những người giúp việc trong cửa hàng, người hầu bàn làm việc vất vả để phục vụ mọi người. Họ đã chọn công việc phục vụ cho người khác, và việc phục vụ các phương tiện công cộng gặp mặt đủ loại người với những tâm trạng khác nhau, bao gồm cả những người không biết ơn. Lần tới khi bạn được phục vụ bởi người khác, hãy nhớ là người đang phục vụ chính là người con trai hay con gái yêu quý của bố mẹ họ, một người anh hay chị không thể thay thế đối với em họ, một người cha hay mẹ đối với gia đình và những đứa trẻ, là người vợ hay chồng được yêu thương chiều chuộng, hoặc là một người bạn, và họ xứng đáng với sự tử tế và kiên nhẫn của bạn.

Vào những lúc bạn có thể gặp phải một người làm dịch vụ mà cư xử thô lỗ với bạn hoặc không chú ý đến bạn như mức mà bạn xứng đáng. Điều có thể là khá thách thức để biết ơn trong những trường hợp như vậy, nhưng sự biết ơn của bạn không thể phụ thuộc vào hành vi của người khác. Hãy chọn để biết ơn bất kể điều gì xảy ra! Hãy chọn ma thuật trong cuộc sống của bạn bất kể điều gì xảy ra! Điều này có thể giúp bạn nhớ rằng bạn không biết anh ta hay cô ta đang gặp phải khó khăn gì vào thời điểm bạn gặp họ. Họ có

https://thuviensach.vn

thể cảm thấy không khỏe, họ có thể vừa mất đi người thân, cuộc hôn nhân của họ vừa kết thúc, hay là họ đang ở trong một tình thế tuyệt vọng và đang ở một ngưỡng quan trọng trong cuộc đời họ. Sự biết ơn và tử tế của bạn có thể là điều ma thuật nhất xảy đến với họ trong cả ngày.

"Trở nên tử tế, đối với tất cả mọi người bạn gặp, là chiến đấu một cuộc chiến khó khăn."

PHILO OF ALEXANDRIA (KHOẢNG 20 BC – AD 50)

TRIẾT GIA

Nếu bạn cảm ơn người nào đó qua điện thoại vì sự giúp đỡ của họ, đừng chỉ quẳng lời *cảm ơn*; thay vì vậy, hãy nói lý do *tại sao* bạn lại biết ơn. Ví dụ, "Cảm ơn sự giúp đỡ của bạn." "Cảm ơn vì đã dành thời gian cho tôi." "Cảm ơn vì đã dành cho tôi rất nhiều thời gian của bạn." "Cảm ơn vì đã giải quyết vấn đề này cho tôi, tôi rất biết ơn bạn." Bạn sẽ kinh ngạc với sự phản hồi từ người khác khi bạn làm điều đơn giản này, bởi vì họ sẽ cảm nhận được sự chân thành của bạn.

Khi bạn nói *cảm ơn* trực tiếp đến một người, hãy nhìn vào mặt anh ấy hay cô ấy. Họ sẽ không cảm nhận được sự biết ơn của bạn hoặc nhận được bụi ma thuật của bạn trừ khi bạn nhìn thẳng vào mặt họ. Bạn vừa lãng phí một cơ hội để giúp người đó và thay đổi đời bạn nếu bạn nói *cảm ơn* vào không khí, hoặc nói *cảm ơn* khi bạn đang nhìn xuống, hoặc *cảm ơn* khi bạn đang gọi điện thoại, bởi vì bạn không thật sự chân thành khi bạn làm điều đó.

Vài năm trước khi tôi đang ở trong một cửa hàng để mua quà cho chị gái mình. Người gúp việc trong cửa hàng phục vụ tôi đã lắng nghe những gì tôi đang tìm kiếm, và sau đó đưa ra một danh sách cho món quà hoàn hảo như là quà dành cho chị *của cô ấy*! Khi người giúp việc cửa hàng đưa cho tôi chiếc túi đựng món quà hoàn hảo, được gói xinh đẹp thì tôi nhận được một cuộc điện thoại. Khi tôi gọi xong thì tôi đã đến lối ra phía trước của cửa hàng, và đột nhiên một cảm giác chưa hoàn tất lướt qua tôi. Tôi quay lại gặp người giúp việc cửa hàng đã giúp tôi ngay lập tức, và tôi không chỉ cảm ơn cô, tôi còn nói với cô tất cả những lý do *tại sao* tôi biết ơn cô ấy, và tôi cảm kích chừng nào với những gì cô ấy làm cho tôi. Tôi tắm cho cô ấy với bụi ma thuật! Đôi mắt của cô rướm lệ, và nụ cười lớn nhất mà bạn từng thấy nở rộ trên gương mặt cô.

Mỗi một hành động luôn có một hành động ngang bằng đối lại. Nếu bạn thật sự có ý khi bạn nói *cảm ơn* thì người khác sẽ cảm nhận được nó, và bạn sẽ không chỉ làm cho người khác cảm thấy tốt đẹp, mà sự biết ơn của bạn sẽ lấp đầy *bạn* với một sự hạnh phúc khó tả. Ngày hôm đó tôi bước ra khỏi cửa hàng với hạnh phúc lâng lâng.

https://thuviensach.vn

Tôi không chỉ sử dụng bụi ma thuật cho người phục vụ; tôi còn sử dụng bụi ma thuật trong tất cả các tình huống. Khi tôi nói tạm biệt với con gái của tôi trước khi cô ấy lái xe về nhà, tôi cảm nhận sự biết ơn cho việc cô ấy lái xe về nhà an toàn, tôi vẫy những ngón tay của mình lên trời và tưởng tượng rằng đang rắc bụi ma thuật lên cô ấy và chiếc xe. Đôi khi tôi rắc bụi ma thuật lên chiếc máy tính trước khi tôi bắt đầu một dự án mới, hoặc là rắc bụi ma thuật phía trước mặt tôi trước khi tôi bước vào một của hàng để tìm một thứ tôi đang cần. Con gái tôi sử dụng bụi ma thuật khi cô ấy lái xe, và nếu cô thấy một người lái xe khác dường như đang bị stress và đang chạy nhanh, cô rắc bụi ma thuật lên họ để giúp họ cảm thấy tốt hơn và giúp họ an toàn.

Hôm nay, hãy mang bụi ma thuật đi với bạn cho những người làm công việc phục vụ, và tìm tất cả những cơ hội để rắc bụi ma thuật lên tất cả mọi người bằng cách nói *cảm ơn*. Hãy cảm ơn ít nhất mười người làm những dịch vụ khác nhau mà bạn được hưởng từ hôm nay. Không quan trọng nếu bạn không có cơ hội làm việc đó trực tiếp; bạn có thể âm thầm ghi nhận những người cung cấp dịch vụ cho bạn. Bụi ma thuật vẫn sẽ phủ lên họ. Ví dụ như, hãy nói thầm với mình:

Tôi thật sự biết ơn người dọn vệ sinh đã làm việc từ sáng sớm, để đảm bảo là những con đường được sạch sẽ ngày hôm nay. Tôi chưa bao giờ thực sự nghĩ về tôi biết ơn thế nào cho việc này, một việc được làm đều đặn mỗi ngày. Cảm ơn.

Hãy chắc chắn là bạn vẫn đếm những người phục vụ mà mình biết ơn, để mà bạn biết khi bạn đã cảm ơn mười người khác nhau cho dịch vụ của họ và rắc bụi ma thuật lên tất cả họ. Nếu bạn hình dung việc rắc bụi ma thuật lên những người khi bạn cảm ơn họ, bạn sẽ có một bức tranh về những gì thực sự xảy ra trong vô hình với sức mạnh của lòng biết ơn. Với bức tranh đó trong đầu, nó sẽ giúp bạn tin tưởng và biết rằng bụi ma thuật của lòng biết ơn thực sự đến với với mọi người, và vì vậy nó luôn sẵn có để giúp họ cải thiện cuộc sống. Và bất cứ lúc nào bạn rắc bụi ma thuật lên một người khác, nó cũng quay trở lại với cuộc sống của bạn.

Nếu bạn ở nhà hôm nay, hãy ngồi xuống với một cây bút và cuốn sổ hay là với máy tính, và quay trở lại với tâm trí của mình để nhớ lại những trường hợp mà những người phục vụ đã giúp đỡ bạn. Có thể là vài người qua điện thoại, hoặc là một giao dịch viên đã quả quyết để giải quyết một vấn đề cho bạn. Có thể bạn nhận được một dịch vụ tuyệt vời từ người đưa thu, người dọn rác hay công ty vệ sinh, hay là người giúp việc cửa hàng. Hãy viết ra mười trường hợp mà những người làm dịch vụ giúp đỡ bạn, và gửi bụi ma thuật bằng cách nói *cảm ơn* đến tất cả những người đó.

Nhắc Nhở Ma Thuật

Đọc qua bài tập của ngày mai trong hôm nay, bởi vì bài tập cho Ngày 11 bắt đầu khi bạn vừa ngủ dậy.

https://thuviensach.vn

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 10

Ma Thuật Tiền Bạc

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười phúc lành. Viết ra *tại sao* bạn biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận sự biết ơn cho mỗi điều càng nhiều càng tốt.

2. Hôm nay, hãy rắc bụi ma thuật cho **mười** người làm những dịch vụ mà bạn được hưởng lợi bằng cách cảm ơn họ trực tiếp hoặc là ghi nhận họ trong tâm trí và cảm ơn họ. Cảm nhận biết ơn đối với họ vì dịch vụ mà họ làm.

3. Ngay trước khi bạn đi ngủ tối nay, cầm Hòn Đá Ma Thuật trong một tay, và nói những từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

4. Đọc qua bài tập của ngày mai trong hôm nay, bởi vì bài tập cho Ngày 11 bắt đầu khi bạn vừa ngủ dậy.

https://thuviensach.vn

Ngày 11

MỘT BUỔI SÁNG MA THUẬT

"Khi bạn thức dậy vào buổi sáng hãy nghĩ về đặc ân để được sống, suy nghĩ, hưởng thụ và yêu thương."

MARCUS AURELIUS (121-180)

HOÀNG ĐẾ LA MÃ

Cách dễ nhất và đơn giản nhất để đảm bảo một ngày phía trước của bạn sẽ được đong đầy với ma thuật là làm đầy *buổi sáng* của bạn với sự biết ơn. Khi bạn tích hợp sự biết ơn vào thói quen buổi sáng, bạn sẽ cảm nhận và thấy những lợi ích ma thuật của điều này trải dài trong suốt cả ngày.

Mỗi buổi sáng tràn đầy cơ hội để cảm ơn, và điều đó không làm bạn chậm lại hay là cần thêm thời gian, bởi vì bạn có thể làm một cách tự nhiên cũng như mọi khi bạn làm tất cả mọi việc. Có một phần thưởng cộng thêm để điền đầy buổi sáng của bạn với lòng biết ơn bởi vì những công việc hằng ngày của bạn là những thời điểm mà bạn có thể làm hại bản thân mình nhiều nhất bởi việc suy nghĩ tiêu cực mà không nhận thức được là bạn đang làm như vậy. Sẽ không có khoảng trống cho những suy nghĩ tiêu cực gây hại khi tâm trí bạn tập trung vào việc tìm kiếm những điều để biết ơn. Sau bài tập này bạn sẽ bước vào ngày mới với cảm nhận hạnh phúc hơn và tự tin hơn là ngày mới phía trước sẽ rất tuyệt – và đó chính là thời điểm bạn sẽ nhìn thấy ma thuật xảy ra ngay trước mắt bạn!

Khi bạn thức dậy vào ngày mới, trước khi bạn chuyển động, trước khi bạn làm gì đó, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn*. Hãy nói *cảm ơn* cho sự việc bạn đang sống, và bạn được cho thêm một ngày để sống. Cuộc sống của bạn là một món quà, mỗi ngày là một món quà, và khi bạn thật sự nghĩ về điều này, thật là kỳ lạ nếu mỗi người trong chúng ta thức dậy vào buổi sáng mà không cảm ơn cho một ngày mới. Nếu bạn nghĩ rằng một ngày mới không phải là một điều tốt đẹp như vậy thì hãy thử bỏ lỡ một ngày! Không quan trọng là bạn buồn ngủ thế nào, hoặc nếu chuông báo thức kéo bạn dậy đi làm, hoặc bạn vẫn ngủ suốt ngày nghỉ; vào thời khắc bạn thức giấc, hãy nói từ ma thuật *cảm ơn*, cho một ngày mới trong cuộc đời bạn.

Hay nói *cảm ơn* cho một giấc ngủ ngon lành bạn đã nhận được. Bạn thật may mắn được ngủ trên một cái giường, với chăn và gối. *Cảm ơn!* Khi chân bạn chạm đất hãy nói *cảm ơn.* Bạn có nhà tắm không? *Cảm ơn!* Bạn có thể vặn vòi và ngay lập tức nhận được dòng nước mát, sạch vào mỗi buổi sáng? *Cảm ơn!* Hãy nghĩ đến tất cả những con người đã đào những

https://thuviensach.vn

đường hầm và đặt ống nước xuyên suốt đất nước của bạn, xuyên qua thành phố của bạn và dọc theo những con đường đến nhà bạn để bạn có thể vặn vòi nước và nhận được dòng nước xinh đẹp, sạch sẽ. *Cảm ơn!* Khi bạn lấy được kem đánh răng và bàn chải, *cảm ơn!* Không có chúng, ngày hôm nay của bạn sẽ không bắt đầu dễ thương như vậy. *Cảm ơn* cho cái khăn tắm, xà phòng, tấm gương, và tất cả những thứ trong phòng tắm mà bạn sử dụng để giúp bạn cảm thấy tươi tắn, tỉnh táo, và sẵn sàng cho một ngày mới.

Khi bạn mặc đồ, hãy nghĩ về việc bạn đã may mắn thế nào khi có quần áo để chọn lựa và mặc chúng. *Cảm ơn!* Hãy nghĩ về bao nhiêu con người đã tham gia vào việc làm ra tất cả những món quần áo khác nhau mà bạn mặc mỗi ngày. Thường thì những quần áo mà bạn mặc trong một ngày đến từ nhiều nước trên cả hành tinh. *Cảm ơn tất cả mọi người!* Bạn có giày không? Bạn thật may mắn! Hãy tưởng tượng bạn sẽ thế nào nếu không có chúng. *Cảm ơn những đôi giày!*

"Tôi luôn vui thích trước viễn cảnh của một ngày mới, một lần cố gắng mới, một khởi đầu mới, với một ít ma thuật có thể đang chờ đâu đó đằng sau một buổi sáng."

J. B. PRIESTLEY (1894-1984)

NHÀ VĂN VÀ NHÀ VIẾT KỊCH

Hãy làm cho ngày hôm nay tốt hết mức có thể bằng cách thực hành tập trung sự biết ơn và thêm ma thuật vào công việc hàng ngày của buổi sáng. Từ giây phút bạn mở mắt cho tới khi bạn mang giày hoặc hoàn tất việc sửa soạn, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn*, trong tâm trí cho bất cứ thứ gì bạn chạm vào và sử dụng. Không quan trọng là bạn không tắm hay mặc quần áo trước vào buổi sáng, bạn vẫn có thể sử dụng bài tập Buổi Sáng Ma Thuật như là sự hướng dẫn và áp dụng vào bất cứ công việc hàng ngày nào của buổi sáng. Nếu bạn thức dậy và ăn sáng trước, thì khi bạn chạm và dùng mỗi món cho buổi sáng hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn.* Hãy nói cảm ơn cho cà phê, trà, nước trái cây, hoặc đồ ăn sáng. Chúng làm cho bữa sáng của bạn thật hấp dẫn và cho bạn năng lượng suốt cả ngày.

Hãy biết ơn cho những vật dụng nhà bếp mà bạn sử dụng cho bữa sáng: tủ lạnh, bếp, lò nướng, máy pha cà phê, hay ấm nước.

Mỗi ngày và không có ngoại lệ, tôi nói "cảm" khi tôi đặt một chân xuống sàn, và "ơn" khi đặt chân còn lại, cho nên khi cả hai chân được đặt xuống sàn lần đầu tiên mỗi ngày, tôi đã nói *cảm ơn.* Khi tôi đi vào phòng tắm, tôi nói từ ma thuật *cảm ơn,* trong tâm trí với mỗi bước đi. Sau đó tôi tiếp tục nói thầm *cảm ơn* khi tôi chạm và sử dụng bất cứ cái gì trong phòng tắm. Vào lúc tôi diện đồ và sẵn sàng cho một ngày, tôi cảm thấy thật hạnh phúc đến nỗi tôi có thể nhảy nhót vì niềm vui. Và khi tôi cảm nhận niềm hạnh phúc này,

https://thuviensach.vn

tôi biết rằng sự biết ơn đã làm việc, và tôi được đảm bảo cho một ngày ma thuật. Khi tôi đi qua suốt một ngày, tôi thật sự cảm thấy như là tôi có sức mạnh ma thuật bên mình, bởi vì hết điều tốt này đến điều tốt khác xuất hiện. Và mỗi khi điều tốt xuất hiện, tôi lại cảm thấy biết ơn hơn nữa, đó là cách giúp tăng tốc ma thuật với thậm chí còn nhiều điều tốt lành hơn nữa xuất hiện. Bạn biết vào những ngày như vậy tất cả mọi thứ dường như luôn ủng hộ bạn đúng không? Thật tuyệt, đó chính là những gì xảy ra khi áp dụng Buổi Sáng Ma Thuật, nhưng được nhân lên thêm nữa!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 11

Một Buổi sáng Ma Thuật

1. Khi bạn thức dậy vào một ngày mới, trước khi làm bất cứ điều gì, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn.*
2. Từ thời khắc bạn mở mắt cho đến lúc bạn sửa soạn xong, hãy nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn,* cho bất cứ thứ gì bạn chạm vào và sử dụng.
3. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 12

CON NGƯỜI MA THUẬT TẠO RA SỰ THAY ĐỔI

"Có những khi ánh sáng của chúng ta tắt đi và được thắp lại bởi người khác. Mỗi người trong chúng ta có nguyên do để nghĩ về những người đã thắp lên ngọn lửa trong ta với sự biết ơn sâu sắc."

ALBERT SCHWEITZER (1875-1965)

GIẢI NOBEL HÒA BÌNH

NHÀ TRUYỀN GIÁO Y KHOA VÀ TRIẾT GIA

Tất cả chúng ta đều đã nhận sự giúp đỡ, hỗ trợ hay hướng dẫn từ những người khác vào những thời gian riêng biệt trong đời khi chúng ta cần điều đó nhất. Đôi khi một người khác thay đổi tiến trình của cuộc sống chúng ta bởi sự khuyến khích, hướng dẫn, hoặc chỉ là có mặt đúng lúc. Và rồi cuộc sống tiếp diễn, và chúng ta có xu hướng quên đi những thời gian mà một người đã chạm đến chúng ta hoặc thay đổi đời ta. Đôi khi bạn thậm chí còn không nhận ra tác động của một người cho đến một thời điểm trong tương lai, khi bạn nhìn lại đời mình và nhận ra một người đặc biệt có vai trò trọng yếu đối với sự thay đổi hướng đi trong cuộc sống một cách thần kỳ để trở nên tốt hơn.

Người đó có thể là một giáo viên hay huấn luyện viên, một người chú, dì, anh chị em, ông bà, hoặc bất kỳ một thành viên gia đình nào. Họ có thể là một bác sĩ, y tá, hoặc bạn thân. Họ có thể là người đã giới thiệu bạn với người bạn đời hiện tại hoặc với một sở thích riêng biệt mà bây giờ đã trở thành một trong những niềm đam mê lớn nhất của bạn. Cũng có thể họ là người bạn không hề biết, và họ xuất hiện trong đời bạn một cách thoảng qua, đóng một vai trò ngẫu nhiên của lòng tốt mà đã chạm đến trái tim bạn.

Bà tôi đã mang đến cho tôi tình yêu sách, nấu ăn và miền thôn quê. Bằng cách chia sẻ tình yêu của bà với những điều này với tôi, tất cả chúng đã ảnh hưởng và thay đổi tiến trình của đời tôi. Nấu ăn trở thành một niềm đam mê của tôi trong hơn hai mươi năm, tình yêu sách của tôi cuối cùng đã dẫn dắt tôi trở thành một tác giả, và tình yêu nông thôn đã ảnh hưởng đến những nơi tôi sống trong suốt cuộc đời.

Bà của tôi cũng rèn luyện cho tôi với bàn tay sắt để nói *cảm ơn.* Vào thời gian đó tôi nghĩ rằng bà chỉ muốn dạy cho tôi để trở nên lịch sự. Chỉ khi đến cuối đời tôi mới nhận ra rằng việc dạy cho tôi nói từ ma thuật là món quà lớn nhất bà tôi đã từng cho tôi. Bà bây giờ

https://thuviensach.vn

không còn sống nữa, nhưng tôi vẫn tiếp tục biết ơn bà vì sự ảnh hưởng to lớn của bà đối với tiến trình cuộc đời tôi. *Cảm ơn Bà!*

Ngày hôm nay, bạn sẽ nghĩ về một người ma thuật, người đã có tác động đến cuộc đời bạn. Hãy tìm một nơi vắng vẻ một mình vài lần hôm nay, ngồi xuống, và nghĩ về ba người khác thường, những người đã tạo ra sự thay đổi trong đời bạn. Một khi bạn đã có ba người, hãy làm việc với mỗi người một lần, và nói to với mỗi người như thể họ đang hiện diện, hãy nói với họ lý do *tại sao* bạn lại biết ơn họ, và họ đã tác động đến cuộc đời bạn như thế nào.

Hãy chắc chắn bạn làm bài tập ma thuật này với cả ba người trong một buổi, bởi vì nó sẽ làm cho cảm nhận biết ơn của bạn trở nên sâu sắc hơn. Nếu bạn chia bài tập ma thuật này ra trong ngày, bạn sẽ không cảm nhận được sự biết ơn sâu sắc tương tự, hoặc là không nhận được những kết quả ma thuật.

Dưới đây là một ví dụ về những gì mà bạn có thể nói:

Sarah, tôi muốn cảm ơn bạn vì thời gian bạn đã khuyến khích tôi để nghe theo trái tim mình. Tôi đã lạc lối và bối rối vào thời điểm đó, và những lời của bạn đã chạm vào tôi, và nhấc tôi ra khỏi sự tuyệt vọng. Nhờ những gì bạn nói, tôi đã tìm được sự dũng cảm để theo đuổi ước mơ của tôi, tôi đã chuyển đến Pháp để làm việc như một đầu bếp học việc. Tôi đã sống giấc mơ của mình, và tôi không thể hạnh phúc hơn nữa. Tất cả là nhờ những gì bạn đã nói với tôi trong thời gian đó. Cảm ơn, Sarah!

Điều rất quan trọng là bạn nói những lý do tại sao bạn lại biết ơn. Và bạn không thể nói quá nhiều. Thay vào đó, bạn nói nhiều bao nhiêu, bạn hãy cảm nhận bấy nhiêu và kết quả sẽ đáng ngạc nhiên bấy nhiêu. Bạn sẽ thấy ma thuật bùng nổ trong cuộc sống từ khi làm bài tập này; bài tập này nằm trong số những hành động biết ơn mạnh mẽ nhất mà bạn có thể thực hiện.

Nếu bạn không ở trong tình thế có thể nói to được thì bạn có thể viết ra những lời về mỗi người, và ghi địa chỉ của họ như thể bạn viết một lá thư vậy.

Khi bạn đã hoàn thành bài tập này, bạn sẽ cảm thấy một sự khác biệt to lớn trong cách mà bạn cảm nhận. Bằng chứng của sức mạnh ma thuật vận hành đầu tiên và cao nhất luôn luôn là nó làm cho bạn *hạnh phúc!* Bằng chứng thứ hai của của sức mạnh ma thuật là bạn thu hút những điều tuyệt vời. Và nếu như tất cả những điều này là không đủ, sự hạnh phúc bạn cảm nhận sau bài tập biết ơn cũng thu hút nhiều điều tuyệt vời hơn, đến lượt chúng lại làm cho bạn thậm chí còn hạnh phúc hơn nữa. Đó chính là ma thuật của cuộc sống, và đó là sức mạnh ma thuật của sự biết ơn.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 12

https://thuviensach.vn

Con Người Ma Thuật Tạo Ra Sự Thay Đổi

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Tìm một nơi vắng vẻ một mình vài lần trong ngày, và lập danh sách **ba** người đã tạo sự khác biệt trong đời bạn.
3. Làm theo danh sách từng người một, và trong khi nói to ra, hãy nói với mỗi người lý do tại sao bạn biết ơn họ, và chính xác thì bằng cách nào họ ảnh hưởng đến tiến trình cuộc sống của bạn.
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 13

LÀM CHO TẤT CẢ NHỮNG ƯỚC MƠ CỦA BẠN TRỞ THÀNH SỰ THẬT

"Sự tưởng tượng là tấm thảm thần thật sự."

NORMAN VINCENT PEALE (1898-1993)

NHÀ VĂN

Nếu bạn đã làm theo những bài tập ma thuật từng ngày một, bạn đã xây dựng một nền tảng tuyệt diệu bằng cách thực tập sự biết ơn cho tất cả những gì bạn nhận được và sẽ tiếp tục nhận trong cuộc sống. Nhưng hôm nay là một ngày đầy phấn khích, bởi vì bạn sẽ bắt đầu sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cho những giấc mơ và mong muốn của bạn!

Hàng trăm nền văn hóa bản địa qua nhiều thế kỷ theo truyền thống đã cảm ơn cho những gì họ muốn *trước khi* họ nhận được chúng, và tạo ra những nghi lễ công phu để truyền càng nhiều năng lượng càng tốt vào việc cảm ơn. Người Ai Cập đã chào mừng dòng nước lũ từ Sông Nile từ thời cổ đại để đảm bảo dòng nước liên tục từ dòng sông, Người Indian châu Mỹ và người Aborigine châu Úc thực hiện những điệu múa cầu mưa, nhiều bộ tộc châu Phi thực hiện nghi lễ cho thực phẩm trước khi họ săn được chúng, và lời cầu nguyện nguyên thủy nhất trong tất cả những nền văn hóa và tôn giáo là cảm ơn *trước khi* nhận được những gì mong muốn.

Luật hấp dẫn nói rằng những gì giống nhau sẽ hút nhau, có nghĩa là bạn phải hình dung trong đầu chân dung, hoặc một hình ảnh, của những gì bạn muốn. Sau đó, để thu hút mong muốn của bạn, bạn phải cảm thấy như thể chúng đã là của bạn, cho nên cách bạn cảm nhận cũng *giống* như cách bạn sẽ cảm thấy khi bạn đã có cái mà bạn muốn. Cách đơn giản nhất để làm điều đó là biết ơn cho những gì bạn muốn – *trước khi* bạn thực sự nhận được nó. Nếu điều đó chưa bao giờ xảy đến với bạn trước khi sử dụng sự biết ơn để có được cái bạn muốn, bây giờ bạn khám phá ra một mặt khác của sức mạnh ma thuật. Những từ thực sự trong Kinh Thánh hứa hẹn chính xác rằng:

*"Những ai có **sự biết ơn** (bây giờ) sẽ được cho thêm (trong tương lai), và anh hay cô ta sẽ có sự giàu có."*

https://thuviensach.vn

Sự biết ơn là cái mà bạn phải có *trước khi* bạn nhận được, chứ không phải là cái bạn làm một cách đơn giản *sau khi* điều gì tốt đã xảy ra. Hầu hết mọi người biết ơn sau khi họ nhận được điều tốt đẹp nào đó, nhưng để làm cho tất cả mọi ước mơ của bạn trở thành hiện thực và thay đổi toàn diện cuộc sống của bạn bằng cách đổ đầy sự giàu có trên mọi phương diện, bạn phải biết ơn trước *và* sau đó.

Với việc biết ơn chân thành *trước khi* nhận được những điều mơ ước, bạn hình dung ngay một hình ảnh trong tâm trí là bạn đã có nó, bạn cảm nhận như thể bạn đã có nó, và bạn đã làm xong phần việc của mình. Nếu bạn tiếp tục giữ hình ảnh và cảm giác đó, bạn sẽ nhận được điều mơ ước một cách thần kỳ. Bạn sẽ không biết làm cách nào bạn nhận được, và bạn không cần phải tìm ra điều đó. Bạn không cần phải cố để tìm ra cách trọng lực giữ bạn trên mặt đất khi bạn bước đi đúng không? Bạn tin tưởng và biết rằng khi bạn đi thì trọng lực sẽ giữ bạn chắc chắn trên mặt đất. Tương tự vậy, bạn phải tin tưởng và biết rằng khi bạn biết ơn cho điều gì bạn muốn, điều bạn muốn sẽ được mang tới cho bạn một cách thần kỳ, bởi vì đó là luật của Vũ Trụ.

Điều Gì Bạn Muốn Nhất Ngay Bây Giờ?

Ở đầu quyển sách này tôi đã bảo bạn xác định rõ ràng những gì bạn muốn trong mỗi lĩnh vực của cuộc sống bạn. (Nếu bạn vẫn chưa làm điều đó thì bây giờ là lúc để làm.) Hãy lấy danh sách bạn đã lập, và chọn mười điều mong muốn nhất cho bài tập ma thuật này. Bạn có thể chọn mười điều mong muốn từ những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống, chẳng hạn tiền bạc, sức khỏe, nhà cửa, mối quan hệ, hay là bạn có thể chọn mười điều mong muốn trong một lĩnh vực mà bạn thực sự muốn thay đổi, như là công việc hay thành công. Hãy thật rõ ràng và cụ thể về những gì bạn mong muốn nhất để bạn có thể thấy những thay đổi xảy ra một cách thần kỳ từ bài tập này. Hãy tưởng tượng bạn đang đặt mười điều bạn mong muốn nhất vào một trình tự ma thuật với Vũ Trụ, bởi vì thực vậy, bằng cách sử dụng luật hấp dẫn, đó chính xác là những gì bạn đang làm.

Hãy ngồi xuống một máy tính hoặc với một cây bút và quyển sổ, và tạo ra một danh sách tách rời về mười điều bạn mong muốn nhất theo cách sau, *như thể là bạn đã nhận được chúng:*

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho ……, và điền vào chỗ trống với điều bạn mong muốn như thể bạn đã nhận được điều đó. Ví dụ:

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho những điểm cao trong kết quả thi của tôi, giúp tôi vào đúng trường học tôi muốn!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho tin tức tuyệt vời là chúng tôi đang có một đứa con.

https://thuviensach.vn

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho căn nhà mơ ước của chúng tôi, có tất cả những thứ chúng tôi muốn đã được hoàn thiện đến từng chi tiết!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho cuộc điện thoại tuyệt vời với cha tôi đã cải thiện mối quan hệ của chúng tôi!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho kết quả y khoa thể hiện tôi hoàn toàn mạnh khỏe trở lại!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho những số tiền bất ngờ mà tôi nhận được, đó chính xác là số tiền tôi cần cho chuyến đi Châu Âu!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho việc nhân đôi doanh số tháng này!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho những ý tưởng đã giúp chúng tôi chinh phục được khách hàng lớn nhất!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho người bạn đời hoàn hảo của tôi!

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho việc di chuyển cực kỳ dễ dàng và thuận lợi của chúng tôi!

Việc viết cảm ơn ba lần trong một dòng là một điều mạnh mẽ để làm bởi vì nó ngăn cho bạn không ném những từ ấy đi, và làm tăng cường sự tập trung vào lòng biết ơn. Việc nói *cảm ơn* ba lần cũng là một công thức ma thuật, bởi vì nó là con số toán học của tất cả những sự tạo thành trong Vũ Trụ. Ví dụ, cần có một người đàn ông và một người đàn bà để tạo ra một đứa trẻ. Người đàn ông, người đàn bà và đứa trẻ tổng là ba, hoàn tất một sự tạo thành mới. Quy luật về ba yếu tố tương tự áp dụng vào sự tạo thành mọi thứ trong Vũ Trụ, bao gồm cả việc tạo ra những ước mơ của bạn, và vì thế khi bạn nói *cảm ơn* ba lần trong một dòng, bạn đang sử dụng con số ma thuật của sự tạo thành, và một công thức ma thuật bí mật!

Bước thứ hai của Làm Cho Mọi Ước Mơ Của Bạn Trở Thành Sự Thực bao gồm làm cho những ước mơ của bạn thấm đẫm với còn nhiều sự biết ơn hơn nữa. Bạn có thể hoàn tất bước thứ hai vào bất kỳ thời gian nào trong ngày, có thể cùng lúc với việc lập danh sách mười điều mơ ước, hoặc là làm vào lúc khác trong ngày.

Để làm thấm đẫm sức mạnh ma thuật của sự biết ơn vào mỗi ước mơ, hãy bắt đầu với ước mơ đầu tiên trong danh sách và sử dụng sự tưởng tượng của bạn để trả lời thầm những câu hỏi sau, như thể là bạn đã nhận được ước mơ:

1. Những cảm xúc của bạn khi bạn nhận được ước mơ là gì?
2. Ai là người đầu tiên bạn kể khi bạn nhận được ước mơ, và bạn nói với họ như thế nào?
3. Điều gì là điều tuyệt vời đầu tiên bạn làm khi bạn nhận được ước mơ? Bao gồm càng nhiều chi tiết càng tốt trong tâm trí bạn.

https://thuviensach.vn

Cuối cùng, hãy đọc lại mỗi ước mơ, và thật sự nhấn mạnh và từ ma thuật, *cảm ơn*, để bạn có thể cảm nhận chúng càng nhiều càng tốt.

Hãy di chuyển đến điều thứ hai trong danh sách, và làm theo những bước tương tự, cho tới khi bạn hoàn thành cả mười ước mơ. Hãy dành ra ít nhất là một phút cho mỗi điều.

Nếu bạn muốn làm vài điều mà thật sự mạnh mẽ và đầy vui vẻ, bạn cũng có thể tạo ra một Tấm Bảng Ma Thuật, nơi bạn gắn hình của những ước mơ. Hãy cắt những hình ảnh và gắn chúng vào một tấm bảng để ở một nơi bạn nhìn thấy thường xuyên. Hãy đặt những từ ma thuật **CẢM ƠN, CẢM ƠN, CẢM ƠN** với chữ lớn và đậm trong Tấm Bảng Ma Thuật. Hoặc là bạn có thể sử dụng tủ lạnh để làm Tấm Bảng Ma Thuật. Nếu bạn có gia đình, bạn có thể làm Tấm Bảng Ma Thuật như một dự án gia đình, bởi vì những đứa trẻ thích điều đó! Hãy tưởng tượng rằng Tấm Bảng Ma Thuật của bạn thật sự kỳ diệu, và bất cứ thứ gì bạn đặt vào một bức ảnh trong tấm bảng sẽ ngay lập tức được mang đến cho bạn. Sự biết ơn liên tục của bạn với ước mơ sẽ thu hút điều đó bằng mọi cách vào trong cuộc sống của bạn.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 13

Làm Cho Tất Cả Những Ước Mơ Của Bạn Trở Thành Sự Thật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Ngồi xuống máy tính hoặc với cây bút và quyển sổ rồi liệt kê ra **mười** ước mơ. Hãy viết *cảm ơn* ba lần trước mỗi điều, *như thể bạn đã nhận được chúng.* Ví dụ: *Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho* _____*ước mơ của bạn*_____.
3. Sử dụng sự tưởng tượng của bạn, hãy trả lời những câu hỏi bên dưới trong tâm trí của bạn, như thể bạn đã nhận được từng điều trong mười ước mơ:
    1. Cảm xúc của bạn là gì khi bạn nhận được ước mơ?
    2. Ai là người đầu tiên bạn kể khi bạn nhận được ước mơ, và bạn kể cho họ như thế nào?
    3. Điều tuyệt vời đầu tiên mà bạn làm là gì khi bạn nhận được ước mơ? Bao gồm càng nhiều chi tiết càng tốt trong tâm trí bạn.
4. Cuối cùng, hãy đọc lại những dòng liệt kê ước mơ, và thật sự nhấn mạnh vào những từ ma thuật, *cảm ơn,* để bạn cảm nhận chúng càng nhiều càng tốt.

https://thuviensach.vn

5. Nếu bạn thích, hãy lập một Tấm Bảng Ma Thuật. Cắt những hình ảnh và gắn chúng vào Tấm Bảng Ma Thuật của bạn, và đặt ở nơi bạn thường nhìn thấy. Đặt tiêu đề của tấm bảng là **CẢM ƠN, CẢM ƠN, CẢM ƠN** với chữ to và đậm trên đầu tấm bảng.

6. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 14

HƯỞNG MỘT NGÀY MA THUẬT

"Sự tập trung cao độ nén vào ngôn từ bao bọc sức mạnh ma thuật."

DEEPAK CHOPRA (B. 1946)

BÁC SĨ Y KHOA VÀ TÁC GIẢ

Để thấy và trải nghiệm một ngày kỳ diệu nhất trong đời bạn, bạn có thể biết ơn cho cả ngày *trước khi* bạn sống với điều đó! Để Hưởng Một Ngày Ma Thuật, đơn giản bạn chỉ cần nghĩ qua kế hoạch cho ngày này và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho mỗi điều trở nên tốt đẹp, *trước khi* bạn sống với điều đó. Đó là điều dễ dàng nhất để làm, nó chỉ làm bạn mất vài phút, nhưng điều khác biệt là nó có thể làm cho một ngày của bạn trở nên không thể tin được. Biết ơn trước cho một ngày tạo ra một ngày ma thuật qua luật hấp dẫn; khi bạn *cho đi* sự cảm ơn cho những trải nghiệm tuyệt vời trong ngày, bạn chắc chắn *nhận được* trở lại những trải nghiệm tốt đẹp!

Nếu bạn không tin rằng bạn có sức mạnh để tác động đến những hoàn cảnh trong ngày của bạn một cách tức thời như vậy, hãy nghĩ về những lúc bạn thức dậy một cách khó chịu hoặc trong tâm trạng tồi tệ. Bạn bước vào ngày mới, và hết chuyện này đến chuyện khác tệ đi, cho tới cuối ngày bạn kêu lên rằng bạn có một ngày thật tệ hại – như thể là ngày tệ hại này xảy ra một cách ngẫu nhiên. Vậy đấy, lý do duy nhất bạn có một ngày tệ là bởi vì bạn mang theo tâm trạng xấu của buổi sáng theo bạn, và thật sự là tâm trạng xấu của bạn chính là nguyên nhân để hết chuyện này đến chuyện khác tệ đi.

Thậm chí việc thức dậy trong tâm trạng xấu cũng không xảy ra một cách ngẫu nhiên, bởi vì nó có nghĩa rằng bạn đã đi ngủ trong khi suy nghĩ tiêu cực về cái gì đó, mà có lẽ bạn không nhận ra. Đó là lý do mạnh mẽ để bạn làm bài tập Hòn Đá Ma Thuật như là điều cuối cùng trước khi ngủ để đảm bảo rằng bạn đi ngủ với những suy nghĩ tốt đẹp. Bài tập Hòn Đá Ma Thuật buổi tối cộng với Đếm Những Phúc Lành mỗi sáng sẽ làm cho tâm trạng của bạn tốt vào buổi tối và buổi sáng, và chúng bảo đảm rằng bạn sẽ cảm thấy tốt đẹp *trước khi* bước vào ngày mới.

Để Hưởng Một Ngày Ma Thuật bạn cần cảm thấy tốt đẹp. Tôi không biết bất cứ cái gì hơn là sự biết ơn có thể đảm bảo đặt bạn vào một tâm trạng tốt hầu như tức thời.

Tất cả những gì bạn lập kế hoạch trong ngày, như là việc di chuyển, một cuộc họp, dự án công việc, ăn trưa, tập luyện, lấy đồ giặt khô, chơi thể thao, đi xem hát, gặp bạn bè, tập

https://thuviensach.vn

yoga, dọn dẹp nhà cửa, đến trường, hoặc là mua đồ tạp hóa, hãy biến ngày hôm nay thành một ngày ma thuật bằng cách nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho mỗi kế hoạch trở nên tốt đẹp – *trước khi* bạn trải nghiệm điều đó! Nếu bạn là người viết danh sách những việc cần làm hàng ngày thì bạn có thể lướt qua danh sách hàng ngày và biết ơn cho mỗi điều trở nên tốt đẹp. Dù cho làm bài tập này trong tâm trí hay trên giấy, điều quan trọng là bạn cảm nhận kết quả của mỗi kế hoạch hay hoạt động là điều *tốt nhất* mà chúng có thể.

Khi bạn sử dụng sự biết ơn trước để Hưởng Một Ngày Tốt Lành nó sẽ quét sạch những vấn đề không mong đợi hoặc những khó khăn trước khi chúng xuất hiện. Bạn càng sử dụng bài tập ma thuật này, ngày mới của bạn sẽ càng tốt hơn, và từ những điều nhỏ nhất cho đến những điều quan trọng, tất cả đều bắt đầu trở nên tốt đẹp trong đời bạn. Một ngày gập ghềnh sẽ trở nên thuận lợi, và thay vì những điều thất vọng hoặc khổ sở xảy ra trong ngày của bạn, ngày của bạn bắt đầu có một dòng chảy ma thuật bao quanh, và mọi thứ dường như đến với bạn một cách thần kỳ, với ít cố gắng hơn, không lo lắng, không căng thẳng, và rất nhiều niềm vui.

Khi lần đầu tiên tôi bắt đầu sử dụng sự biết ơn để Hưởng Một Ngày Tốt Lành, tôi chọn cảm ơn trước cho những sự kiện trong ngày mà tôi không thích làm cho lắm. Một trong những điều đó là đi đến siêu thị. Vào đầu ngày tôi nói những từ ma thuật: "Cảm ơn cho chuyến đi đến siêu thị dễ dàng và vui vẻ." Tôi không biết làm thế nào chuyến đi siêu thị có thể dễ dàng và vui vẻ, nhưng tôi cảm nhận càng nhiều sự biết ơn càng tốt cho kết quả này.

Kết quả của sức mạnh ma thuật của sự biết ơn là khi tôi có chỗ đậu xe ngay cạnh cửa. Sau đó tôi ngẫu nhiên gặp hai người bạn. Một người tôi đã không gặp một thời gian dài, và chúng tôi đã ăn trưa cùng nhau sau khi mua sắm. Người thứ hai tôi gặp nói với tôi về một cái máy hút bụi tuyệt vời với giá phải chăng, chính là cái mà tôi mong có. Khi tôi đi mua đồ trong siêu thị, bất cứ nơi nào tôi nhìn, những gì tôi cần nằm ngay trước mắt tôi một cách kỳ bí; tất cả mọi thứ đều có trên những kệ hàng; hết món này đến món khác có giảm giá; và khi tôi tiến đến chỗ tính tiền sau khi mua hàng trong thời gian kỷ lục, một lối mới được mở ra, và người tính tiền ra hiệu cho tôi lại đó. Khi người tính tiền đang đưa những món đồ vào máy kiểm tra, hoàn toàn bất ngờ cô ấy hỏi, "Cô có cần pin hay không?" Đó là thứ mà tôi quên mua! Chuyến đi siêu thị của tôi còn vượt xa dễ dàng và vui vẻ - nó đích thực là ma thuật!

Chỉ cần vài phút vào buổi sáng để sử dụng sự biết ơn để Hưởng Một Ngày Ma Thuật bằng cách cảm ơn trước cho những sự kiện trong ngày, nhưng chỉ riêng bài tập này sẽ thay đổi cách một ngày toàn vẹn mở ra.

Để Hưởng Một Ngày Ma Thuật, khi bạn thức dậy vào ngày mới, có thể trước khi bạn xuống giường, hoặc trong khi bạn tắm hay đang mặc đồ, hãy nghĩ về kế hoạch trong ngày, và cảm ơn cho mỗi điều trở nên tốt đẹp rực rỡ. Hãy chắc là bạn làm bài tập ma

https://thuviensach.vn

thuật này vào đầu ngày và trong một buổi. Trong tâm bạn, duyệt qua những kế hoạch mà bạn có vào buổi sáng, chiều, và buổi tối, cho đến giờ đi ngủ. Với mỗi kế hoạch hay sự kiện, hãy nói từ ma thuật và tưởng tượng rằng bạn đang nói *cảm ơn* vào cuối ngày, và bạn biết ơn vô cùng bởi vì chúng tốt đẹp rạng ngời.

Bạn có thể sử dụng càng nhiều mức độ cao càng tốt để giúp bạn thấy biết ơn hơn. "*Cảm ơn* cho buổi sáng thành công một cách không thể tin được." "*Cảm ơn* cho kết quả tuyệt vời từ cuộc điện thoại." "*Cảm ơn* cho một trong những ngày tuyệt vời nhất từng có tại nơi làm việc." "*Cảm ơn* cho trò chơi thể thao ly kỳ nhất". "*Cảm ơn* cho ngày dọn dẹp nhẹ nhàng và vui vẻ". "*Cảm ơn* cho buổi tối đi chơi với bạn thật tuyệt vời." "*Cảm ơn* cho một ngày di chuyển thật thư giãn." "*Cảm ơn* cho năng lượng mạnh mẽ từ bài tập thể dục." "*Cảm ơn* cho gia đình luôn bên nhau tốt nhất mà chúng ta từng có."

Bài tập ma thuật này mạnh mẽ hơn nữa nếu bạn có thể nói từ ma thuật, *cảm ơn*, to lên với mỗi trải nghiệm, nhưng nếu bạn không ở tình thế phù hợp để nói to lên thì cũng tốt để nói thầm trong tâm trí.

Sau khi bạn hoàn tất việc sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cho tất cả những phần việc và sự kiện trong ngày, hãy kết thúc bài tập bằng cách nói, "Và cảm ơn cho những tin tốt lành đến với tôi hôm nay!" Không có ngoại lệ, tất cả những buổi sáng khi tôi hoàn tất việc sử dụng sự biết ơn để Hưởng Một Ngày Ma Thuật, tôi cảm ơn cho những tin tức tốt lành đến với tôi trong ngày hôm ấy. Vì vậy, tôi chưa bao giờ nhận nhiều tin tốt như vậy trong cả đời mình. Từng tuần nối tiếp, từng ngày nối tiếp, những tin tốt lành đổ xô đến! Mỗi khi tôi nhận được một mẩu tin tốt, tôi đặc biệt biết ơn và phấn khích bởi vì tôi biết tôi đã sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn để mang chúng đến, rồi sau đó thậm chí còn có nhiều tin tốt lành hơn tiếp tục đến. Nếu bạn muốn nhận nhiều tin tốt lành hơn bất cứ mức nào trước đó thì hãy đi theo những bước chân tôi.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 14

Hưởng Một Ngày Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Vào buổi sáng, hãy nhẩm trong đầu những kế hoạch mà bạn có cho ngày và tối hôm đó, cho đến thời gian đi ngủ. Với mỗi kế hoạch hay sự kiện, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho việc chúng trở nên tốt đẹp. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang nói *cảm ơn* vào cuối ngày, và bạn cảm thấy biết ơn vô cùng vì mọi việc thật hoàn hảo.

https://thuviensach.vn

3. Sau khi bạn hoàn tất biết ơn cho tất cả những kế hoạch trong ngày trở nên tốt đẹp rạng ngời, hãy kết thúc bài tập ma thuật này bằng cách nói: *Và cảm ơn cho những tin tốt lành đến với tôi hôm nay!*
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 15

CHỮA LÀNH NHỮNG MỐI QUAN HỆ MỘT CÁCH MA THUẬT

Nếu bạn có một mối quan hệ gặp khó khăn hay trục trặc, đang đau khổ vì trái tim tan vỡ, hoặc là đang ôm ấp sự oán giận hay đổ lỗi cho người khác về điều gì đó, bạn có thể thay đổi chúng thông qua sự biết ơn. Sự biết ơn sẽ cải thiện một cách kỳ diệu bất cứ mối quan hệ trục trặc nào, bất kể người đó là chồng hay vợ, anh hay chị, con trai hay con gái bạn, cộng sự, sếp, thân chủ trong kinh doanh, đồng nghiệp, bố hay mẹ vợ, gia đình, bạn bè hay là hàng xóm.

Khi chúng ta đối mặt với một mối quan hệ khó khăn hoặc một tình huống thử thách trong một mối quan hệ, trong hầu hết trường hợp, chúng ta không có sự biết ơn tối thiểu cho người kia. Thay vào đó, chúng ta bận rộn đổ lỗi cho người khác về những vấn đề chúng ta có với họ, và điều đó cũng có nghĩa là không có một chút biết ơn nào. Đổ lỗi không bao giờ làm cho những mối quan hệ tốt hơn, và nó không bao giờ làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn. Thực tế, bạn càng đổ lỗi thì những mối quan hệ càng tệ hơn, và cuộc sống của bạn cũng càng tệ hơn.

Dù cho đó là mối quan hệ hiện tại hay trong quá khứ, nếu bạn nuôi dưỡng những cảm nhận xấu đối với người khác, thực hành sự biết ơn sẽ loại trừ những cảm nhận này. Tại sao bạn cần phải loại bỏ những cảm nhận xấu về người khác?

"Nắm giữ sự giận dữ cũng giống như cầm chặt một hòn than nóng với ý định ném cho người nào khác; bạn chính là người bị phỏng tay."

ĐỨC PHẬT GAUTAMA (KHOẢNG 563 BC – 483 BC)

NGƯỜI SÁNG LẬP ĐẠO PHẬT

Những cảm nhận xấu về người khác đốt cháy đời *bạn*, nhưng sự biết ơn sẽ loại bỏ chúng!

Lấy ví dụ, nếu bạn có một người vợ hoặc chồng cũ, người đang liên hệ với bạn qua những đứa con bạn, và mối quan hệ thì không tốt, hãy nhìn vào mặt của những đứa trẻ và nhận thức rằng chúng không thể nào tồn tại nếu không có vợ hay chồng cũ của bạn. Cuộc sống của những đứa trẻ là một trong những món quà quý giá nhất bạn có. Hãy nhìn vào những đứa con, và cảm ơn cho vợ hay chồng cũ của bạn cho sự có mặt của chúng từng ngày

https://thuviensach.vn

một! Cũng tương tự việc mang lại bình an và hòa hợp cho mối quan hệ, qua ví dụ này bạn sẽ dạy những đứa con mình công cụ vĩ đại nhất cho cuộc đời chúng: sự biết ơn.

Hoặc là, nếu bạn đang chịu đựng một trái tim tan vỡ hay nỗi sầu khổ vì một mối quan hệ đã kết thúc, bạn có thể sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn để chuyển đổi nỗi đau của bạn. Sự biết ơn chuyển đổi một cách thần kỳ cảm xúc đau khổ thành sự chữa lành và hạnh phúc nhanh hơn bất kỳ thứ gì khác, và câu chuyện của gia đình tôi là một ví dụ hoàn hảo cho điều này.

Cha và mẹ tôi yêu nhau hầu như là ngay từ cái nhìn đầu tiên. Từ khoảnh khắc họ thấy nhau, họ đã thật sự biết ơn vì được ở bên cạnh nhau, và họ có đám cưới đẹp nhất mà tôi từng được biết.

Khi cha tôi mất, có thể hiểu được mẹ tôi chịu một nỗi đau vô bờ bến. Sau nhiều tháng chịu đựng, bà bắt đầu sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, và dù cho những nỗi đau lớn lao, bà vẫn tìm những điều để biết ơn. Bà bắt đầu với quá khứ, và bà gợi nhớ lại tất cả những thời gian hạnh phúc tuyệt vời bà có trong những năm sống cùng cha tôi. Rồi bà thực hiện một bước lớn kế tiếp, và bà tìm kiếm những điều để biết ơn trong tương lai. Bà tìm chúng từng điều một. Bà đã tìm hay nhớ lại những điều bà đã luôn muốn làm nhưng không có thời gian để làm khi cha tôi còn sống. Và với bước đi can đảm của sự biết ơn này, những cơ hội để hoàn thành những giấc mơ của bà đổ đến một cách kỳ diệu, và cuộc đời bà trở nên sung túc với sự hạnh phúc một lần nữa. Sức mạnh ma thuật của sự biết ơn đã cho mẹ tôi một cuộc đời mới.

Với bài tập ma thuật hôm nay bạn đang đi tìm hòn than nóng đang đốt cháy đời bạn, và chuyển nó thành vàng thật sự bởi sự biết ơn! Hãy chọn một mối quan hệ đang gặp khó khăn, có vấn đề, hay đã tan vỡ mà bạn muốn cải thiện. Bất kể là người đó đang hiện diện trong đời bạn, hay đó là một mối quan hệ cũ và người đó đã không còn hiện diện nữa.

Hãy ngồi xuống và viết ra mười điều bạn biết ơn về người bạn đã chọn. Hãy nghĩ lại về quá khứ của mối quan hệ, và liệt kê ra những điều tốt đẹp về người đó hoặc là những điều tốt đẹp nhất bạn đã nhận được từ mối quan hệ. Cách dễ dàng nhất để làm điều này là nghĩ về những điều diễn ra *trước khi* mối quan hệ xấu đi và kết thúc. Nếu mối quan hệ chưa bao giờ tốt, hãy nghĩ tích cực về bất cứ phẩm chất tốt nào của người đó.

Bài tập ma thuật này không phải về người nào đúng hay sai. Bất kể những gì bạn cảm nhận về những gì ai đó làm cho bạn, bất luận những gì người đó đã nói hay không làm, bạn *có thể* chữa lành mối quan hệ một chút thần kỳ, và bạn không cần người khác để chữa lành mối quan hệ.

Luôn có vàng trong bất cứ mối quan hệ nào, thậm chí là một mối quan hệ tồi tệ, và để làm giàu cho tất cả những mối quan hệ của bạn và cuộc đời bạn, bạn phải tìm thấy vàng.

https://thuviensach.vn

Khi bạn đào và phát hiện ra quặng vàng, hãy viết nó xuống, ghi rõ tên người đó và bộc bạch suy nghĩ của bạn trong sự biết ơn:

_____*Tên*_____, *tôi biết ơn cho* _____*cái gì?*_____.

1. *Paul, em biết ơn cho thời gian chúng ta ở bên nhau. Cho tới khi cuộc hôn nhân của chúng ta thực sự kết thúc, em đã học được rất nhiều, ngày hôm nay em đã khôn ngoan hơn rất nhiều, và em sử dụng những gì em học được từ cuộc hôn nhân trong nhiều mối quan hệ của em hiện nay.*
2. *Paul, em biết ơn cho tất cả những gì anh đã làm để cố gắng và làm cho cuộc hôn nhân tốt đẹp, bởi vì mười năm của hôn nhân có nghĩa là anh đã thật sự cố gắng.*
3. *Paul, em biết ơn anh vì những đứa con của chúng ta. Niềm vui em nhận được từ chúng mỗi ngày sẽ không thể có nếu không có anh.*
4. *Paul, em biết ơn anh cho những việc vất vả và thời gian dài anh bỏ ra để chu cấp cho gia đình, trong khi em ở nhà để chăm sóc lũ trẻ. Đó là một trách nhiệm lớn vì tất cả chúng ta đều phụ thuộc vào anh, cảm ơn anh.*
5. *Paul, em biết ơn anh cho những thời khắc quý giá em có với lũ trẻ khi chúng lớn lên. Em có thể ngắm chúng nói và đi lần đầu tiên trong đời, và em biết là anh đã không có cơ hội đó.*
6. *Paul, em biết ơn anh cho sự hỗ trợ khi em trải qua thời gian khó khăn của đau buồn và mất mát.*
7. *Paul, em biết ơn anh cho những lúc em bị ốm, và anh đã làm tất cả có thể để chăm sóc em và lũ trẻ.*
8. *Paul, em biết ơn anh cho những thời gian tuyệt vời mà ta đã có, và chúng ta thật sự có nhiều thời gian như vậy.*
9. *Paul, em biết ơn vì anh muốn tiếp tục là cha của những đứa con của chúng ta.*
10. *Paul, em biết ơn cho sự giúp đỡ và thời gian anh đã cho lũ trẻ. Em biết chúng có ý nghĩa với anh cũng nhiều như với em.*

Khi bạn hoàn tất danh sách mười điều biết ơn, bạn sẽ cảm nhận tốt hơn nhiều về người đó và mối quan hệ. Điểm tối hậu bạn chạm đến là nơi mà bạn không có bất kỳ cảm xúc xấu nào với người đó nữa, bởi vì điều thật sự là cuộc sống của bạn bị làm tổn hại bởi những cảm xúc đó. Tất cả các mối quan hệ đều khác nhau, và nếu cần, bạn có thể chọn để lặp lại bài tập ma thuật này trong nhiều ngày cho đến khi bạn chạm được điểm mà bạn không có bất kỳ cảm xúc xấu nào với người đó nữa.

https://thuviensach.vn

Nếu bạn đang sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn để cải thiện một mối quan hệ hiện tại, bạn sẽ thấy mối quan hệ trở nên thay đổi một cách nhiệm màu ngay trước mắt mình. Một người chỉ có thể thay đổi mối quan hệ một cách ma thuật thông qua sự biết ơn, nhưng khi một người sử dụng sự biết ơn thì sẽ nhận được những lợi ích trong toàn bộ cuộc sống của người ấy.

Nếu bạn chọn một mối quan hệ cũ, bạn không còn giữ liên lạc với người đó nữa, bạn sẽ cảm thấy yên bình và hạnh phúc tràn ngập, và vào cùng thời điểm đó bạn sẽ thấy những mối quan hệ hiện tại khác trong cuộc sống được cải thiện một cách ma thuật.

Trong tương lai, nếu một mối quan hệ trở nên khó khăn, hãy nhớ sử dụng bài tập ma thuật này ngay lập tức. Bạn sẽ chấm dứt những khó khăn trước khi chúng trở nên lớn hơn, và thay vào đó bạn sẽ tăng cường ma thuật trong mối quan hệ!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 15

Chữa Lành Những Mối Quan Hệ Một Cách Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Chọn một mối quan hệ gặp khó khăn, có vấn đề, hay đổ vỡ mà bạn muốn cải thiện.
3. Ngồi xuống và lập danh sách mười điều bạn biết ơn về người bạn đã chọn. Viết chúng xuống theo cách dưới đây:

   _____*Tên*_____, *tôi biết ơn cho* _____*cái gì?*_____.
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 16

MA THUẬT VÀ PHÉP MÀU TRONG SỨC KHỎE

"Những phép màu không trái ngược lại với tự nhiên, nhưng lại trái ngược với những gì chúng ta biết về tự nhiên."

THÁNH AUGUSTINE (B. 1946)

NHÀ THẦN HỌC VÀ GIÁM MỤC CÔNG GIÁO

Chúng ta nên cảm thấy mạnh khỏe, tràn đầy năng lượng, và tràn ngập hạnh phúc hầu hết thời gian, bởi vì đó chính là cách cảm nhận để có đặc quyền về sức khỏe viên mãn. Tuy nhiên, trong thực tế rất nhiều người không cảm nhận theo cách này thường xuyên, nếu như có. Nhiều người đang phải chịu những căn bệnh, những vấn đề với các chức năng của cơ thể, hay đang phải chịu đựng những cơn suy nhược và những vấn đề sức khỏe tinh thần khác, đó là tất cả những trạng thái của sức khỏe dưới-mức-viên-mãn.

Sự biết ơn là một trong những cách nhanh nhất tôi biết để bắt đầu cảm nhận một cách ma thuật trạng thái sức khỏe viên mãn mà bạn muốn có đối với cả cơ thể và tinh thần. Tất cả mọi phép màu về chữa lành mà chúng ta thấy xảy ra chỉ đơn giản là kết quả của sức khỏe viên mãn được phục hồi cấp tốc trong cơ thể con người, nơi mà trước đó có mức thấp hơn trạng thái sức khỏe viên mãn và hoàn hảo. Nếu bạn không nghĩ sự biết ơn tạo ra những phép màu đối với sức khỏe và cơ thể thì hãy đọc một vài trong số hàng ngàn những câu chuyện màu nhiệm trên website The Secret: www.thesecret.tv/stories.

Sức mạnh ma thuật của sự biết ơn gia tăng dòng chảy tự nhiên của sức khỏe đến với tâm trí và cơ thể, và có thể trợ giúp cơ thể được chữa lành nhanh hơn theo rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra. Sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cũng vận hành song song với việc chăm sóc cơ thể tốt, dinh dưỡng, và bất kỳ sự hỗ trợ y khoa nào mà bạn có thể chọn để làm theo.

Khi có một loại ốm đau hoặc căn bệnh trong người bạn, điều có thể hiểu được là bạn có thể có cảm xúc tiêu cực về điều đó, như là lo lắng, thất vọng, hay sợ hãi. Nhưng việc có những cảm xúc tiêu cực về bệnh tật không làm phục hồi sức khỏe. Sự thực là, nó tạo ra hiệu ứng ngược lại – làm giảm sức khỏe còn nhiều hơn nữa. Để gia tăng sức khỏe, bạn cần thay thế những cảm xúc tiêu cực với những cảm xúc tốt đẹp và biết ơn là cách dễ dàng nhất để làm điều đó.

https://thuviensach.vn

Nhiều người cũng có những suy nghĩ chỉ trích và cảm xúc không hài lòng về diện mạo bên ngoài của họ. Không may là những suy nghĩ và cảm xúc này cũng làm giảm dòng chảy của sức khỏe. Khi có gì đó bạn không thích về cơ thể mình, bạn đang không biết ơn cơ thể mình. Hãy nghĩ về điều này. Theo luật hấp dẫn, những than phiền về cơ thể bạn mang đến nhiều vấn đề hơn để tiếp tục than phiền, cho nên việc than phiền về cơ thể hay diện mạo sẽ đặt bạn vào sự nguy hiểm về sức khỏe.

*"Những ai không có **sự biết ơn** (cho sức khỏe và cơ thể họ), thậm chí những gì anh hay cô ta có cũng bị lấy đi."*

*"Những ai có **sự biết ơn** (cho sức khỏe và cơ thể họ) sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ được đổi dào (về sức khỏe cho cơ thể)."*

Bạn có thể đang ốm hoặc không khỏe bây giờ, hay thậm chí là đang khá đau đớn nhưng nếu bạn đọc những từ này thì bạn đang tiếp tục nhận được món quà của sức khỏe. Sẽ rất khó để có được cảm xúc biết ơn khi đang ốm hay đau đớn, nhưng thậm chí một sự biết ơn nhỏ nhất cũng giúp làm tăng dòng chảy ma thuật của sức khỏe đến cơ thể.

Bài tập hôm nay, Ma Thuật Và Phép Màu Trong Sức Khỏe, được thiết kế để tăng cường sức khỏe và hạnh phúc của bạn một cách tức thời. Và chúng ta sẽ thực hiện một sự tiếp cận ba chiều để thúc đẩy những kết quả.

Bước 1: Sức Khỏe Bạn Đã Nhận Được (quá khứ)

Hãy nghĩ về sức khỏe tuyệt vời bạn đã nhận được trong suốt thời thơ ấu, thiếu niên, và trưởng thành. Hãy nghĩ về những lần bạn cảm thấy tràn đầy năng lượng, và bạn hạnh phúc. Hãy tập hợp lại ba lần tách biệt trong tâm trí khi bạn cảm thấy trên cả tuyệt vời, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn*, và cảm nhận sự biết ơn chân thành cho những lần đó. Nếu bạn nghĩ ngược lại đến những thời điểm đặc biệt trong đời bạn, bạn sẽ có thể tập hợp ba lần tách biệt một cách rất dễ dàng.

Bước 2: Sức Khỏe Bạn Đang Nhận Được (hiện tại)

Hãy nghĩ về sức khỏe bạn đang tiếp tục nhận được hôm nay, và cảm nhận sự biết ơn cho tất cả các bộ phận, cơ quan và các giác quan đang vận hành tốt đẹp trong cơ thể bạn. Hãy nghĩ về đôi tay, đôi chân, đôi mắt, đôi tai, tim, gan, thận, não. Hãy chọn ra năm chức

https://thuviensach.vn

năng của cơ thể bạn *đang* hoạt động tốt, và từng cái một, hãy nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn*, cho mỗi cái.

Bước 3: Sức Khỏe Bạn Muốn Nhận Được (tương lai)

Bạn hãy chọn một điều bạn muốn cải thiện về cơ thể bạn cho bài tập ma thuật hôm nay, nhưng bạn sẽ sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cho điều đó theo một cách rất đặc biệt. Hãy nghĩ về tình trạng *lý tưởng* của những gì bạn muốn cải thiện. Khi bạn cảm ơn cho tình trạng *lý tưởng* của bất cứ điều gì, bạn đã được đặt vào sự chuyển động để nhận lại tình trạng lý tưởng đó.

Rất thường xuyên khi một người được chẩn đoán có một căn bệnh hay sự đau ốm nào đó, họ không chỉ nói về chúng rất nhiều mà họ còn tìm hiểu về căn bệnh, thu thập thông tin về những triệu chứng có thể trở nên tệ hơn và khiếp sợ những kết quả. Nói cách khác, họ đặt toàn bộ sự tập trung vào căn bệnh. Tuy nhiên, luật hấp dẫn nói rằng chúng ta không thể làm cho một vấn đề mất đi bằng cách tập trung vào nó, bởi vì việc tập trung vào một vấn đề chỉ có thể làm cho vấn đề tệ hơn. Thay vào đó, chúng ta nên làm điều chính xác ngược lại, và tập trung vào tình trạng *lý tưởng* cho vị trí cơ thể không được khỏe, và đặt suy nghĩ và cảm xúc vào điều đó. Sự biết ơn cho tình trạng *lý tưởng* của bất cứ phần nào trong cơ thể sẽ sử dụng những suy nghĩ và cảm xúc cùng nhau một cách mạnh mẽ để chúng ta có thể thu hút điều đó đến với chúng ta – một cách triệt để!

Hãy dành một phút để hình dung khung cảnh của bản thân bạn với tình trạng *lý tưởng* của cơ thể mà bạn muốn. Và như thể là bạn thấy cơ thể mình đúng như cách mình muốn trong tâm trí,, hãy biết ơn cho điều đó như thể là bạn đã có rồi.

Cho nên, nếu bạn muốn hồi phục sức khỏe một cách kỳ diệu cho thận của mình, hãy biết ơn cho quả thận mạnh mẽ và khỏe khoắn đang lọc và đào thải những chất thải trong cơ thể. Nếu bạn muốn phục hồi một cách thần kỳ cho máu của mình, hãy biết ơn cho dòng máu trong sạch và mạnh khỏe đang vận chuyển ôxy và dưỡng chất đến các bộ phận trong cơ thể. Nếu bạn muốn hồi phục cho trái tim, hãy cảm ơn cho trái tim mạnh mẽ và khỏe mạnh đang duy trì sự sống cho tất cả các bộ phận của cơ thể.

Nếu bạn muốn phục hồi thị lực một cách màu nhiệm, hãy cảm ơn cho thị lực tuyệt hảo. Nếu bạn muốn cải thiện thính lực thì hãy cảm ơn cho thính lực hoàn hảo. Nếu bạn muốn dẻo dai hơn thì hãy cảm ơn cho cơ thể mềm dẻo và nhanh nhẹn hoàn hảo. Nếu bạn muốn thay đổi cân nặng, đầu tiên hãy nghĩ đến cân nặng *lý tưởng* mà bạn muốn, rồi hãy tưởng tượng như thể bạn đang có cân nặng lý tưởng, và cảm ơn cho điều đó như thể bạn đã có rồi.

https://thuviensach.vn

Với bất cứ cái gì bạn muốn cải thiện, trước hết hãy tưởng tượng bản thân bạn đang ở trong trạng thái lý tưởng, rồi hãy biết ơn cho trạng thái *lý tưởng* này như thể bạn đang nhận được điều đó ngay lúc này.

"Những lực tự nhiên bên trong chúng ta là những tác nhân chữa bệnh thật sự."

HIPPOCRATES (KHOẢNG 460 – 370 BC)

ÔNG TỔ CỦA NGÀNH Y PHƯƠNG TÂY

Bạn có thể làm theo bài tập Ma Thuật và Phép Màu trong Sức Khỏe mỗi ngày nếu cần, và bạn có thể làm nhiều lần trong một ngày nếu bạn thực sự muốn gia tốc sự phục hồi ma thuật đối với sức khỏe toàn diện, hay là sự cải thiện một khía cạnh của cơ thể. Nhưng điều sống còn là bất cứ khi nào bạn có một suy nghĩ hay cảm xúc xấu về trạng thái hiện thời của cơ thể hay sức khỏe thì bạn phải thay thế điều đó ngay lập tức bằng cách hình dung bản thân bạn với trạng thái *lý tưởng* bạn muốn và bằng cách thật sự biết ơn, như thể là bạn đã nhận được điều đó rồi.

Cách hiệu quả nhất để đảm bảo cho sức khỏe, hơn bất cứ cách chăm sóc cơ thể nào khác, chính là liên tục biết ơn cho sức khỏe của bạn.

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 16

Ma Thuật và Phép Màu trong Sức Khỏe

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Hãy chọn **ba** thời điểm tách biệt trong suốt cuộc đời bạn khi bạn thấy trên cả tuyệt vời, và cảm ơn chân thành cho những thời điểm đó.
3. Hãy nghĩ về **năm** chức năng của cơ thể bạn mà *đang* hoạt động tốt, và cảm ơn đến từng cái một.
4. Chọn **một** điều về cơ thể hay sức khỏe bạn muốn cải thiện, và dành một phút để hình dung bản thân bạn trong trạng thái *lý tưởng* của cơ thể và sức khỏe. Sau đó hãy cả ơn cho trạng thái *lý tưởng* này.
5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

https://thuviensach.vn

Ngày 17

TẤM SÉC MA THUẬT

"Trong vũ trụ ma thuật không có sự trùng hợp ngẫu nhiên và không có sự tình cờ. Không có gì xảy ra mà không có ai đó muốn nó xảy xa."

WILLIAM S. BURROUGHS (1914-1997)

NHÀ VĂN VÀ NHÀ THƠ

Khi bạn hướng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn vào bất kỳ một tình huống tiêu cực nào, một tình huống *mới* được tạo ra, triệt tiêu tình huống cũ. Điều đó có nghĩa là khi bạn đưa bản thân mình tới nơi mà bạn thấy biết ơn cho tiền bạc hơn là bạn thấy thiếu tiền, một tình huống mới được tạo ra, triệt tiêu tình trạng thiếu tiền và thay thế cho điều đó bằng nhiều tiền hơn một cách ma thuật.

Tất cả những cảm xúc tồi tệ về tiền thì đẩy tiền ra xa bạn và làm giảm đi tiền bạc trong cuộc sống của bạn, và bất cứ lúc nào bạn cảm thấy khổ sở về tiền thì bạn đang làm giảm tiền thêm một chút. Nếu bạn có những cảm nhận về tiền như đố kỵ, thất vọng, lo lắng, hay sợ hãi, bạn không thể có nhiều hơn được. Luật hấp dẫn nói rằng những gì giống nhau thì hút nhau, cho nên nếu bạn cảm thấy thất vọng vì không có đủ tiền thì bạn sẽ được nhận nhiều hơn những tình huống đáng thất vọng về việc không có đủ tiền. Nếu bạn lo lắng về tiền bạc bạn sẽ nhận thêm những tình huống lo lắng về tiền. Nếu bạn thấy sợ hãi về tiền bạc thì bạn lại nhận thêm nhiều tình huống tiếp tục làm cho bạn sợ hãi về tiền.

Dù cho có khó khăn thế nào, bạn vẫn phải lờ đi tình hình hiện tại và bất kỳ sự thiếu tiền nào bạn có thể đang có, và sự biết ơn là cách được bảo đảm để bạn làm điều đó. Bạn không thể biết ơn cho tiền và thất vọng vì tiền cùng một lúc được. Cũng như bạn không thể vừa biết ơn tiền và có những suy nghĩ sợ hãi về tiền đồng thời. Khi bạn biết ơn tiền, không những bạn chấm dứt những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực về tiền làm cho tiền đi xa bạn mà bạn đang làm những điều thực sự giúp mang tiền về cho bạn nhiều hơn!

Bạn đã thực hành biết ơn cho số tiền bạn đã nhận được và đang tiếp tục nhận. Cho nên, trước khi bạn sử dụng sức mạnh ma thuật cho số tiền bạn muốn, bạn phải hiểu những cách thức và con đường khác nhau mà tiền bạc hay sự giàu có đến với đời bạn. Bởi vì nếu bạn không biết ơn mỗi lần sự giàu có hay tiền bạc tăng lên, bạn sẽ cắt đi dòng chảy sung túc đến với bạn.

https://thuviensach.vn

Tiền bạc có thể đến với bạn qua việc nhận một tấm séc ngoài mong đợi, một sự tăng lương, một sự trúng số, khoản hoàn thuế, hay là một món quà hoặc số tiền bất ngờ từ người nào đó. Tiền của bạn cũng có thể tăng khi ai đó tự ý trả tiền cà phê, ăn trưa, hay ăn tối, khi bạn đang chuẩn bị mua một món đồ và bạn nhận ra là nó vừa được giảm giá, khi có một khoản tiền được trả lại trong một giao dịch, hoặc khi ai đó tặng bạn một món quà hay một thứ mà bạn cần mua. Kết quả cuối cùng của bất cứ tình huống nào trên đây chính là bạn có thêm tiền! Cho nên bất cứ khi nào một tình huống như vậy phát sinh, hãy hỏi chính bạn: liệu tình huống này có ý nghĩa là mình đang có thêm tiền không? Bởi vì nếu là vậy, bạn phải rất biết ơn cho số tiền bạn nhận được trong tình huống đó!

Nếu bạn kể cho một người bạn là bạn đang định mua một món đồ và người bạn đề nghị cho bạn mượn hay cho bạn đúng món đồ đó vì họ không sử dụng, hay là bạn đang lên kế hoạch để đi du lịch và bạn nghe về một ưu đãi đặc biệt mà cuối cùng bạn được nhận, hoặc nếu tổ chức tín dụng giảm mức lãi vay xuống, hoặc một nhà cung cấp dịch vụ đề nghị bạn một gói dịch vụ tốt hơn nhiều, tiền của bạn sẽ tăng lên một cách thần kỳ thông qua việc tiết kiệm tiền. Bạn có thấy rằng có không giới hạn những tình huống mà bạn nhận được tiền?

Rất có khả năng khi bạn trải nghiệm những tình huống này trong quá khứ, và dù cho bạn có nhận ra hay không vào thời điểm đó, chúng xảy ra là vì bạn hấp dẫn chúng. Nhưng khi sự biết ơn đi vào cuộc sống của bạn, bạn luôn thu hút những tình huống ma thuật! Nhiều người gọi đó là vận may, nhưng đó hoàn toàn không phải là vận may; đó chính là luật Vũ trụ.

Bất kỳ tình huống nào dẫn đến kết quả là bạn có thêm tiền hay nhận được thứ phải tốn tiền để mua là kết quả của sự biết ơn *của bạn*. Bạn sẽ cảm thấy vô cùng vui sướng khi biết rằng bạn đã làm điều đó, và khi bạn kết hợp niềm vui của mình với sự biết ơn, bạn có một lực hấp dẫn thật sự để tiếp tục thu hút sự sung túc nhiều và nhiều hơn nữa.

Khi tôi đến Mỹ vài năm trước, tôi đến với hai cái vali. Tôi làm việc trong một căn hộ sơ sài với máy tính đặt trong lòng. Tôi không có xe, và tôi hầu như là đi bộ đến tất cả mọi nơi. Nhưng tôi biết ơn cho tất cả mọi thứ. Tôi biết ơn cho việc đang ở nước Mỹ, tôi biết ơn cho công việc tôi đang làm, tôi biết ơn cho căn hộ sơ sài với bốn cái đĩa, bốn con dao, bốn cái nĩa, và bốn cái muỗng. Tôi biết ơn là tôi có thể cuốc bộ đến hầu hết mọi nơi, và tôi biết ơn rằng có một chỗ đậu xe taxi ngay phía bên kia đường. Rồi có vài điều không thể tin được xảy ra – một người mà tôi biết đã quyết định tặng cho tôi một tài xế và một chiếc xe trong vài tháng. Ngoài cái máy tính, tôi đang sống với những thứ đồ đạc cơ bản nhất để tồn tại, và rồi đột nhiên tôi có tài xế và xe riêng! Tôi đã biết ơn và tôi đã được cho thêm. Và đó chính xác là cách ma thuật xảy ra với sự biết ơn.

Bài tập ma thuật hôm nay cho tiền bạc bạn muốn nhận đã mang lại kết quả sửng sốt cho nhiều người. Vào cuối bài tập bạn sẽ thấy một Tấm Séc Ma Thuật trống từ Ngân Hàng

https://thuviensach.vn

Biết Ơn của Vũ Trụ, và bạn sẽ tự mình viết vào Tấm Séc Ma Thuật. Hãy điền số tiền bạn muốn nhận, cùng với tên bạn và ngày hôm nay. Hãy chọn một số tiền riêng biệt cho một thứ mà bạn *thật sự* muốn, bởi vì bạn có thể thấy biết ơn nhiều hơn cho tiền bạc khi bạn biết những gì bạn dự định tiêu tiền vào. Tiền bạc là phương tiện cho những gì bạn muốn, nhưng nó không phải là kết quả cuối cùng, cho nên nếu bạn chỉ nghĩ về tiền tự thân nó thì bạn sẽ không thể cảm nhận thấy biết ơn thật nhiều được. Khi bạn hình dung việc nhận được điều bạn *thật sự* muốn, hay là làm điều bạn *thật sự* muốn làm, bạn sẽ thấy biết ơn hơn rất nhiều việc bạn chỉ biết ơn cho tiền.

Bạn có thể photo hoặc scan lại Tấm Séc Ma Thuật từ quyển sách này. Bạn cũng có thể lấy rất nhiều Tấm Séc Ma Thuật trống từ: www.thesecret.tv/magiccheck.

Nếu muốn thì bạn có thể bắt đầu với một số tiền nhỏ hơn trong đầu tiên của mình, và sau khi bạn nhận được số tiền nhỏ hơn, bạn có thể tiếp tục gia tăng số tiền trong những tấm séc kế tiếp. Lợi ích của việc bắt đầu với số tiền nhỏ là khi bạn nhận được nó một cách ma thuật thì bạn sẽ biết rằng *bạn* làm được, bạn sẽ biết một cách tuyệt đối rằng ma thuật của sự biết ơn đã hoạt động, và sự biết ơn và niềm vui bạn cảm thấy sẽ tạo ra một niềm tin lớn hơn trong bạn.

Một khi bạn đã điền chi tiết vào Tấm Séc Ma Thuật, hãy cầm tấm séc trong tay và nghĩ về một điều cụ thể bạn muốn có tiền cho điều đó. Hãy tạo một hình ảnh trong tâm trí và hình dung bản thân bạn thực sự sử dụng tiền để có thứ bạn thực sự muốn đó, và đặt càng nhiều sự phấn khích và biết ơn vào điều đó càng tốt.

Có thể bạn muốn số tiền cho một đôi giày mới, máy tính mới, hay một cái giường mới, hãy hình dung bạn đang thật sự mua thứ mình muốn trong cửa hàng. Nếu bạn mua online, hãy hình dung mình đang nhận hàng vận chuyển đến, rồi bạn cảm thấy phấn khích và biết ơn. Bạn có thể muốn có tiền để đi du lịch nước ngoài, hay là để đóng học phí đại học cho con mình, hãy hình dung việc mua vé máy bay hay là mở một tài khoản ngân hàng để đóng học phí. Và hãy cảm nhận hạnh phúc và biết ơn như thể bạn đã thực sự nhận được rồi!

Sau khi bạn hoàn thành những bước này, hãy cầm Tấm Séc Ma Thuật theo hôm nay, hay đặt nó tại một nơi bạn thấy thường xuyên. Vào ít nhất hai lần nữa trong ngày hôm nay hãy cầm Tấm Séc Ma Thuật trong tay, hình dung bản thân bạn đang sử dụng tiền cho những gì bạn muốn, và cảm thấy càng biết ơn và hưng phấn càng tốt, như thể bạn đã thực sự làm điều đó. Nếu muốn bạn có thể làm điều đó nhiều lần hơn trong ngày. Cũng như với những bài tập ma thuật khác, bạn không thể làm bài tập quá nhiều được.

Vào cuối ngày, hãy giữ Tấm Séc Ma Thuật ở nơi bạn có nó, hay đặt nó ở một nơi lâu dài khác, nơi mà bạn có thể thấy nó mỗi ngày. Bạn có thể đặt nó lên tấm gương trong phòng tắm, tủ lạnh, dưới Hòn Đá Ma Thuật, trong xe hay trong ví, hay là dưới máy vi tính. Bất

https://thuviensach.vn

cứ lúc nào bạn thấy Tấm Séc Ma Thuật, hãy cảm nhận như là bạn đã nhận được tiền, và hãy biết ơn rằng bây giờ bạn có thể có hay làm những điều bạn muốn.

Khi bạn đã nhận được số tiền trong Tấm Séc Ma Thuật, hoặc nếu bạn nhận được món đồ bạn muốn tiêu tiền theo một cách thức ma thuật, hãy thay thế tấm séc với một con số mới cho món khác mà bạn *thực sự* muốn, và tiếp tục với bài tập Tấm Séc Ma Thuật miễn là bạn vẫn muốn.

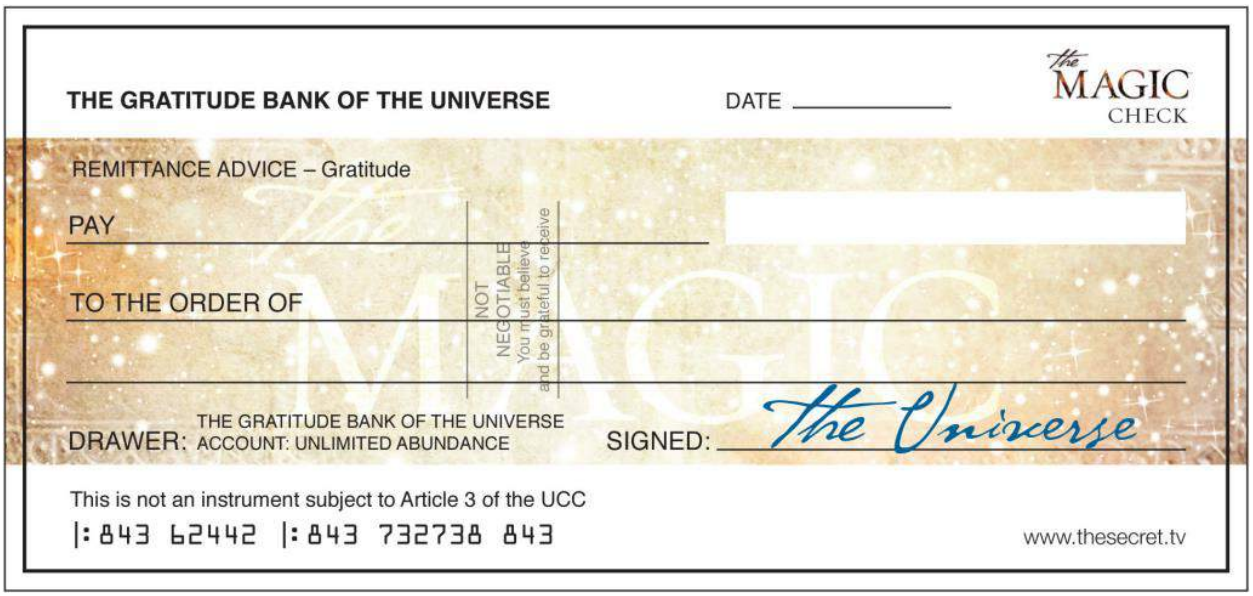
BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 17

Tấm Séc Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Điền vào Tấm Séc Ma Thuật số tiền bạn muốn nhận, cùng với tên bạn và ngày tháng.
3. Cầm Tấm Séc Ma Thuật trong tay, và tưởng tượng việc mua một thứ cụ thể bạn muốn với số tiền đó. Hãy cảm nhận hạnh phúc và biết ơn càng nhiều càng tốt như là bạn đã nhận được rồi.
4. Mang Tấm Séc Ma Thuật theo bạn hôm nay, hoặc đặt nó tại một nơi bạn nhìn thường xuyên. Ít nhất là **hai** lần nữa trong ngày, cầm tấm séc trong tay, hình dung bạn đang sử dụng tiền để mua thứ mình muốn, và cảm nhận biết ơn như thể bạn đang thực sự làm điều đó.
5. Vào cuối ngày, hãy giữ Tấm Séc Ma Thuật tại một nơi lâu dài mà bạn thấy mỗi ngày. Khi bạn đã nhận được số tiền từ tờ séc, hoặc khi bạn nhận được món đồ bạn muốn tiêu tiền, hãy thay tấm séc với con số mới cho cái khác bạn muốn, và lặp lại bước 2-4.
6. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Photocopy hay scan tấm séc, rồi điền vào ngày tháng, tên bạn, và số tiền bạn mong muốn nhận với loại tiền bạn muốn.



https://thuviensach.vn

Ngày 18

DANH SÁCH VIỆC CẦN LÀM MA THUẬT

"Thế giới đầy những thứ ma thuật đang đợi trí thông minh của chúng ta trở nên sắc bén hơn."

EDEN PHILLPOTTS (1862-1960)

NGƯỜI VIẾT TIỂU THUYẾT VÀ NHÀ THƠ

Thật ra, khi bạn nghĩ về điều đó, sự biết ơn là người bạn tốt nhất. Nó luôn ở đó với bạn, luôn sẵn lòng giúp bạn, nó không bao giờ lơ là bạn hay bỏ rơi bạn, và bạn càng dựa nhiều vào nó, nó sẽ càng làm nhiều cho bạn và càng làm giàu cho cuộc sống của bạn. Bài tập ma thuật hôm nay sẽ chỉ ra cho bạn làm cách nào để dựa vào sự biết ơn thậm chí nhiều hơn nữa, để nó có thể mang lại những thứ ma thuật hơn xa nữa *cho* bạn.

Mỗi ngày đều có một ít vấn đề trong cuộc sống đến và cần phải giải quyết. Đôi khi chúng ta có thể cảm thấy quá tải nếu chúng ta không biết làm cách nào để giải quyết một tình huống. Có thể vấn đề của bạn là bạn không có đủ thời gian cho tất cả mọi việc bạn cần làm, và bạn đang bối rối bởi vì chỉ có hai-mươi-bốn giờ trong một ngày. Cũng có thể là bạn thấy quá tải trong công việc, và bạn muốn có nhiều thời gian hơn, nhưng bạn không thể thấy bất cứ cách nào để có được. Bạn có thể ở nhà chăm sóc lũ trẻ, và bạn đang cảm thấy rã rời hoặc kiệt sức, nhưng bạn không có cách nào để nhận sự hỗ trợ cho mình thời gian rảnh cả. Bạn có thể đối mặt với một vấn đề cần phải được giải quyết, nhưng bạn không biết cách nào để giải quyết hết. Bạn có thể mất cái gì đó và đang cố gắng để tìm nó, nhưng lại không gặp may. Hay là bạn có thể muốn tìm cái gì đó, như là một con thú cưng hoàn hảo, người trông trẻ hoàn hảo, người làm tóc hoàn hảo, một nha sĩ hay bác sĩ tuyệt vời, và bất kể bạn nỗ lực thế nào, bạn cũng không thể tìm thấy điều mình cần. Bạn cũng có thể ở trong một tình huống không dễ chịu bởi vì có người nào đó bảo bạn làm, và bạn không biết cách nào để đáp lại. Hoặc là bạn có thể ở trong một sự tranh cãi với người nào đó, và thay vì vấn đề được giải quyết, nó có vẻ càng ngày càng tệ đi.

Bài tập Danh Sách Việc Cần Làm Ma Thuật sẽ giúp bạn trong bất kỳ vấn đề nhỏ hàng ngày nào khi bạn không biết phải làm gì, hoặc khi bạn đơn giản muốn điều gì đó được làm cho bạn. Bạn sẽ bất ngờ với kết quả!

Khi bạn kết hợp sức mạnh ma thuật của sự biết ơn với luật hấp dẫn, con người, hoàn cảnh, và những sự kiện phải được sắp xếp lại để thực hiện những gì bạn muốn được làm *cho* bạn! Bạn sẽ không biết làm cách nào nó xảy ra, hay là làm cách nào nó được làm cho bạn, đó không phải là việc của bạn. Việc của bạn đơn giản là càng biết ơn càng tốt cho

https://thuviensach.vn

những gì bạn muốn hoàn tất ngay bây giờ, như thể nó đã được làm. Và rồi để cho ma thuật xảy ra!

Hôm nay, hãy lập ra một danh sách việc cần làm gồm những việc quan trọng nhất bạn muốn làm hay giải quyết *cho* bạn, và đặt tên nó là Danh Sách Việc Cần Làm Ma Thuật. Bạn có thể đưa những việc vào danh sách mà bạn không có thời gian để làm, hay không muốn làm, cùng với bất kỳ vấn đề hiện hành nào, từ những việc hàng ngày nhỏ nhất cho tới những tình huống lớn hơn trong cuộc sống. Hãy nghĩ qua bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống mà bạn có gì đó cần được giải quyết hay thực hiện cho bạn.

Khi bạn đã hoàn tất danh sách, hãy chọn ba việc trong danh sách để tập trung trong hôm nay, và từng cái một hãy hình dung rằng mỗi việc đã được hoàn thành một cách ma thuật *cho* bạn. Hãy hưởng tượng rằng tất cả con người, tình huống, và sự kiện đều được mang tới để làm việc đó cho bạn, và nó đã được làm xong. Dành ít nhất một phút cho mỗi việc trong ba việc trên, tin tưởng là nó đã xong, và cảm nhận sự biết ơn bao la đổi lại. Bạn có thể làm tiếp bài tập tương tự cho những việc còn lại trong danh sách vào thời điểm khác, nhưng luôn có sức mạnh trong việc đơn giản là đưa những điều bạn muốn được làm vào trong Danh Sách Việc Cần Làm Ma Thuật.

Hãy nhớ rằng luật hấp dẫn nói "những gì giống nhau thì hút nhau," và điều đó có nghĩa là khi bạn biết ơn cho một giải pháp như thể bạn đã có rồi, bạn sẽ hấp dẫn tất cả mọi thứ bạn cần trong cuộc sống để giải quyết một tình huống. Việc tập trung vào những vấn đề sẽ thu hút nhiều vấn đề hơn. Bạn phải là một nam châm cho những giải pháp chứ không phải vấn đề. Hãy biết ơn rằng bạn có giải pháp, và một điều đã được giải quyết, để thu hút giải pháp.

Để chứng minh bài tập ma thuật này mạnh như thế nào, tôi muốn chia sẻ một câu chuyện về con gái tôi với bạn, người đã sử dụng bài tập này để thu hút cái ví bị mất về với cô.

Sau một buổi tối đi ra ngoài, con gái tôi phát hiện cô ấy không còn cái ví vào sáng hôm sau, và cô ấy chẳng nhớ gì về nơi cô ấy có thể bỏ quên hay thậm chí là nó có thể bị đánh cắp. Cô ấy gọi cho nhà hàng nơi mình ăn tối, công ty taxi mà cô sử dụng để về nhà, sở cảnh sát địa phương, rồi cô tìm kiếm trên đường và gõ những cánh cửa xung quanh. Nhưng không ai tìm được cái ví cả.

Thêm một sự việc nữa là cái ví của con gái tôi thường đựng những thứ quý giá bên trong, bao gồm tất cả thẻ ngân hàng và tín dụng, giấy phép lái xe, và tiền mặt, vấn đề quan tâm lớn nhất của cô là trong ví không hề có thông tin liên hệ hiện tại, bởi vì cô đã ở nước ngoài một thời gian. Cô không có một số điện thoại trong danh bạ chung, và với một cái họ thông thường, dường như là không có hy vọng nào.

Nhưng bất kể những trở ngại dường như là bất khả đó, con gái tôi ngồi xuống, nhắm mắt lại, và hình dung bức tranh về cái ví trong tâm trí. Cô mường tượng rằng mình đang cầm

https://thuviensach.vn

ví trong tay, cô mở ví, kiểm tra những thứ bên trong, và cô cảm nhận sự biết ơn to lớn rằng cô đã có cái ví và tất cả mọi thứ bên trong quay về và nằm trên tay cô.

Trong thời gian còn lại của ngày, bất cứ lúc nào cô nghĩ về nó, một lần nữa con gái tôi lại hình dung cô đã có cái ví trong tay, và cô cảm thấy cực kỳ hân hoan và biết ơn rằng cái ví đã trở về với cô.

Vào buổi tối cô nhận được một cuộc gọi từ một người nông dân, người sống cách xa hàng trăm dặm, nói rằng ông ta đã tìm thấy cái ví. Một phần khó tin của câu chuyện này là người nông dân đã thấy cái ví trên đường bên ngoài nhà của con gái tôi vào sáng sớm, và ngay lập tức ông ta lục cái ví để cố gắng tìm chủ của nó nhưng không tìm được, cho nên ông ta từ bỏ, và lái xe trở về nông trại cùng với cái ví.

Nhưng trong khi ông ta đi ra cánh đồng tại nông trại, cái ví cứ lượn lờ trong tâm trí và ông đã quyết định lục lại nó một lần cuối. Ông tìm thấy một mảnh giấy nhỏ với tên thánh của một người đàn ông ghi trên đó, rồi ông đặt tên thánh này cùng với họ của con tôi, và gọi cho tổng đài hỗ trợ. Chỉ có một thông tin về tên thánh và họ đó. Người nông dân gọi cho số đó, đó chính là nhà của ba của con gái tôi. Đến hôm nay chúng tôi không biết làm cách nào mà người nông dân có số điện thoại đó, bởi vì nó không được liệt kê trong danh bạ! Chúng tôi tự gọi cho tổng đài hỗ trợ nhiều lần sau khi chuyện này xảy ra, và câu trả lời luôn là: "Xin lỗi, tên này không có trong danh bạ."

Từ hàng trăm dặm, qua một chuỗi phi thường nhất của các sự kiện dường như bất khả, cái ví của con gái tôi lại trở về với cô mà không hề sứt mẻ. Cô đã hoàn thành việc của mình là biết ơn cho việc cô nhận lại được cái ví, và điều phải đến đã đến, sự biết ơn vận hành ma thuật của nó và di chuyển tất cả mọi người, tình huống, và sự kiện để mang cái ví về cho cô.

Sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cũng có sẵn cho bạn sử dụng, và nó luôn luôn ở đó – bạn chỉ cần tìm ra nó cho bản thân mình, và học cách sử dụng nó!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 18

Danh Sách Việc Cần Làm Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Lập danh sách những việc quan trọng nhất hoặc vấn đề bạn cần được làm hay được giải quyết. Đặt tên cho danh sách của bạn là Danh Sách Việc Cần Làm Ma Thuật.

https://thuviensach.vn

3. Chọn **ba** việc quan trọng nhất trong danh sách, và mỗi lần một việc, hãy hình dung rằng mỗi việc đã được làm *cho* bạn.
4. Dành ít nhất **một** phút cho mỗi việc, tin tưởng là nó đã được làm, và cảm nhận sự biết ơn khổng lồ đổi lại việc đó.
5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 19

NHỮNG BƯỚC ĐI MA THUẬT

"Hàng trăm lần mỗi ngày tôi tự nhắc nhở chính mình là cuộc sống bên trong và bên ngoài của tôi phụ thuộc vào sự lao động của những người khác, còn sống và đã chết, và do đó tôi nỗ lực để cho đi cùng một mức mà tôi đã và vẫn đang nhận."

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

NHÀ VẬT LÝ ĐOẠT GIẢI NOBEL

Với những lời này, Einstein cho chúng ta quà tặng giá trị ngang với những khám phá khoa học của ông. Ông đã cho chúng ta một trong những bí mật ma thuật của thành công của ông. Sự biết ơn – mỗi ngày!

Einstein chính là nguồn cảm hứng đằng sau của bài tập ma thuật hôm nay, và bạn sẽ đi theo những bước chân của ông để mang thành công vào cuộc sống *của bạn*. Hôm nay, giống như Einstein, bạn sẽ nói *cảm ơn* hàng trăm lần, và bạn sẽ làm điều đó bằng cách thực hiện một trăm Bước Đi Ma Thuật. Trong khi có vẻ như bất khả thi cho bạn rằng thực hiện những bước đi này có thể tạo ra sự khác biệt cho cuộc sống của bạn, bạn sẽ khám phá rằng đó là một trong những điều mạnh mẽ nhất mà bạn có thể làm.

"Chúa cho bạn một món quà là 86.400 giây ngày hôm nay. Bạn có sử dụng một giây để nói 'cảm ơn'?"

WILLIAM A. WARD (1921-1994)

NHÀ VĂN

Để thực hiện Những Bước Đi Ma Thuật, bạn đi một bước và nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn,* khi bàn chân bạn chạm vào mặt đất, và rồi lại nói *cảm ơn* khi bàn chân kia chạm mặt đất. Một chân, *cảm ơn,* chân kế tiếp, *cảm ơn*, và tiếp tục nói từ ma thuật với mỗi bước chân.

Điều tốt nhất về Những Bước Đi Ma Thuật là bạn có thể thực hiện bất cứ số lượng nào của Bước Đi Ma Thuật tại bất cứ đâu và vào bất cứ lúc nào; trong nhà bạn từ phòng này sang phòng khác, đi bộ khi ăn trưa hoặc uống cà phê, đi đổ rác, đi đến một buổi họp công việc, trên đường để bắt tàu, xe bus. Bạn có thể thực hiện Những Bước Đi Ma Thuật trong

https://thuviensach.vn

khi làm bất cứ cái gì quan trọng với bạn, chẳng hạn làm bài thi, một cuộc hẹn, phỏng vấn công việc, một cuộc thử giọng, gặp khách hàng, đến ngân hàng, ATM, gặp nha sĩ, bác sĩ, người làm tóc, đi xem một đội chơi môn thể thao nào đó, đi xuống hành lang, đi qua nhà ga sân bay, trong công viên, hoặc từ tòa nhà này đến tòa nhà khác.

Tôi thực hiện Những Bước Đi Ma Thuật quanh nhà mình, từ giường tới phòng khách, từ nhà bếp tới phòng ngủ, và đi ra ngoài tới chiếc xe và hộp thư. Bất cứ khi nào tôi đi xuống đường, hoặc đi bộ tới bất kỳ nơi đâu, tôi chọn một điểm làm nơi đến, và tôi đặt sự biết ơn trên những bước chân trong suốt quãng đường.

Nếu bạn chú ý là bạn cảm thấy như thế nào trước khi bắt đầu, rồi bạn sẽ thấy một sự khác biệt lớn trong cách bạn cảm nhận khi bạn đã làm Những Bước Đi Ma Thuật. Cũng không quan trọng nếu bạn không có nhiều cảm xúc biết ơn khi bạn thực hiện chúng; tôi cam đoan với bạn là bạn sẽ vẫn thấy hạnh phúc hơn sau đó. Nếu bạn có tâm trạng xấu, Những Bước Đi Ma Thuật sẽ làm cho bạn cảm thấy tốt hơn, và thậm chí nếu bạn đang thấy tốt, Những Bước Đi Ma Thuật sẽ nâng tinh thần bạn lên cao hơn nữa!

Để làm được Những Bước Đi Ma Thuật hiệu quả nhất, hãy thực hiện Những Bước Đi Ma Thuật cho khoảng chín mươi giây đầu; đó là thời gian cần để một người trung bình bước được một trăm bước với bước đi thong thả. Bài tập này không phải là bước đúng một trăm bước, mà là bước ít nhất là chừng đó bước chân, bởi vì sẽ có thể cần số bước chân như vậy để tạo nên sự khác biệt trong cách bạn cảm nhận. Một khi bạn đã rõ ràng về khoảng cách tương đối bạn có thể thực hiện một trăm bước biết ơn vào bất kỳ lúc nào trong cả ngày. Đừng đếm số bước chân khi bạn đang làm bài tập, bởi vì bạn sẽ lo đếm thay vì nói từ ma thuật *cảm ơn* trong mỗi bước.

Khi bạn đã hoàn tất bài tập ma thuật hôm nay bạn sẽ nói từ ma thuật, *cảm ơn,* một trăm lần! Có bao nhiêu ngày trong đời bạn nói *cảm ơn* một trăm lần?

Và Einstein làm vậy mỗi ngày!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 19

Những Bước Đi Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Thực hiện **một trăm** Bước Đi Ma Thuật (trong khoảng chín mươi giây) trong sự biết ơn vào lúc nào đó trong ngày.
3. Với mỗi bước đi, nói và cảm nhận từ ma thuật, *cảm ơn.*

https://thuviensach.vn

4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 20

MA THUẬT TRÁI TIM

"Sự biết ơn là ký ức của trái tim."

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743-1818)

NHÀ HOẠT ĐỘNG CÁCH MẠNG NGƯỜI PHÁP

Bạn có thể chỉ ra ngay lúc này là với bất cứ bài tập biết ơn ma thuật nào thì mục tiêu luôn luôn là cảm thấy biết ơn càng nhiều càng tốt. Điều này là do khi bạn gia tăng cảm xúc biết ơn ở bên trong, những thứ bạn biết ơn ở thế giới bên ngoài cũng tăng lên.

Rốt cuộc, sau khi thực hành biết ơn một thời gian dài, bạn sẽ tự động cảm thấy điều đó sâu trong trái tim mình. Tuy nhiên, bài tập ma thuật hôm nay sẽ làm đổ sập thời gian thông thường cần để đưa bạn lên mức độ đó.

Bài tập Ma Thuật Trái Tim được thiết kế để tăng cường một cách mạnh mẽ chiều sâu của sự biết ơn trong bạn, bằng cách tập trung tâm trí của bạn vào vị trí trái tim bạn khi bạn nói và cảm nhận từ ma thuật, *cảm ơn*. Nghiên cứu khoa học chỉ ra rằng bằng cách tập trung vào trái tim bạn khi bạn cảm nhận biết ơn, âm điệu của trái tim bạn ngay lập tức trở nên nhẹ nhàng và hài hòa hơn, dẫn đến kết quả là sự cải thiện to lớn trong hệ miễn dịch và sức khỏe. Điều đó cho bạn ý tưởng về sức mạnh của Ma Thuật Trái Tim. Cần một ít luyện tập cho lần đầu tiên bạn thử điều này, nhưng nó xứng đáng để nỗ lực. Sau vài lần bạn sẽ làm được, và mỗi lần bạn luyện tập nó thì cảm xúc biết ơn của bạn sẽ tăng lên theo cấp số nhân.

Để luyện tập Ma Thuật Trái Tim, hãy tập trung tâm trí và sự chú ý vào vùng xung quanh trái tim. Không quan trọng là bạn tập trung vào phía bên trong hay bên ngoài của cơ thể. Hãy nhắm mắt lại, bởi vì làm vậy sẽ dễ dàng hơn, và trong khi tập trung tâm trí vào trái tim, hãy nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn*. Khi bạn đã làm vài lần, bạn sẽ không cần phải nhắm mắt nữa, nhưng theo một quy luật chung, bạn sẽ cảm thấy biết ơn nhiều hơn khi bạn nhắm mắt.

Đây là vài điều bạn có thể làm để giúp bạn thành thạo Ma Thuật Trái Tim nhanh hơn rõ ràng. Bạn có thể đặt tay phải lên vùng quanh trái tim để giữ cho tâm mình tập trung khi bạn nói từ ma thuật, *cảm ơn*. Hoặc bạn có thể tưởng tượng rằng từ ma thuật, *cảm ơn*, đang đi ra từ trái tim mình chứ không phải tâm trí khi bạn nói.

https://thuviensach.vn

Như là một phần của bài tập ma thuật hôm nay, hãy lấy Danh Sách Mười Điều Ước và thực hành Ma Thuật Trái Tim cho mỗi ước mơ. Hãy đọc thầm hay đọc to mỗi điều ước, và khi bạn đọc đến cuối mỗi điều, hãy nhắm mắt lại, tập trung tâm vào vùng quanh trái tim, giữ tâm bạn ở đó, và nói từ ma thuật lần nữa, *cảm ơn*, một cách chậm rãi. Một lần nữa, bạn có thể sử dụng những mẹo kể trên nếu có ích cho bạn. Sau khi bạn đã hoàn tất Ma Thuật Trái Tim cho mỗi điều ước, bạn sẽ không những biết ơn sâu sắc hơn thông thường, mà bạn còn có sự gia tăng kịch tính sự biết ơn cho những điều mình mong ước nhất.

Bạn có thể tiếp tục thực hành Ma Thuật Trái Tim cho ước mơ thường xuyên nếu bạn muốn đẩy nhanh việc nhận được chúng, hoặc bạn có thể sử dụng Ma Thuật Trái Tim bất cứ lúc nào bạn nói từ ma thuật, *cảm ơn*. Thậm chí chỉ cần sử dụng Ma Thuật Trái Tim vài lần một ngày cũng có một tác động to lớn đến sự hạnh phúc và đến ma thuật trong cuộc sống của bạn.

Một khi bạn đã thực hành Ma Thuật Trái Tim nhiều lần bạn sẽ cảm thấy một sự gia tăng khổng lồ trong chiều sâu của cảm xúc, với sự biết ơn chính là tất cả chiều sâu của cảm xúc, bởi vì cảm xúc càng sâu sắc thì sự sung túc bạn nhận được càng lớn. Dấu hiệu thể chất đầu tiên cho thấy bạn đã tăng chiều sâu của cảm xúc có thể là cảm giác rộn ràng xung quanh trái tim, hoặc là cảm thấy một làn sóng của niềm vui xâm chiếm cơ thể bạn. Mắt bạn có thể đẫm lệ, hoặc bạn có thể nổi da gà. Nhưng không có ngoại lệ, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận chiều sâu của sự an lạc và hạnh phúc mà bạn chưa bao giờ cảm nhận trước đó!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 20

Ma Thuật Trái Tim

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Tập trung tâm trí và sự chú ý vào vùng xung quanh trái tim.
3. Nhắm mắt lại, và trong khi tập trung và trái tim bạn, hãy nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn.*
4. Lấy Danh Sách Mười Ước Mơ và thực hành Ma Thuật Trái Tim bằng cách đọc mỗi ước mơ, rồi nhắm mắt lại, tập trung tâm trí vào vùng quanh trái tim, và nói chậm *cảm ơn,* một lần nữa.

https://thuviensach.vn

5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 21

NHỮNG KẾT QUẢ TUYỆT VỜI

"Bạn cầu nguyện trước bữa ăn. Đúng vậy. Nhưng tôi cầu nguyện trước buổi hòa nhạc và opera, và cầu nguyện trước vở kịch và kịch câm, và cầu nguyện trước khi tôi mở một quyển sách, và cầu nguyện trước khi phác thảo, vẽ, bơi, đấu kiếm, đánh bốc, đi bộ, chơi, khiêu vũ và cầu nguyện trước khi tôi nhúng ngòi bút vào mực."

G. K. CHESTERTON (1874-1936)

NHÀ VĂN

Chúng ta đều muốn có kết quả tốt cho những gì mình làm. Với việc cảm ơn *trước khi* thực hiện một hành động, nhà văn Gilbert Keith Chesterton đã sử dụng ma thuật của sự biết ơn để đảm bảo kết quả ông muốn.

Bạn sẽ có những lúc khi bạn nghĩ là "Tôi hy vọng rằng việc này sẽ tốt đẹp," hoặc "Tôi hy vọng chuyện này sẽ trở nên tốt hơn," hoặc "Tôi sẽ cần rất nhiều may mắn." Tất cả những ý nghĩ này là *hy vọng* cho một kết quả tốt trong một hình huống. Nhưng cuộc sống lại không xảy ra tình cờ hay là do may mắn. Luật của Vũ trụ hoạt động chính xác như toán học đến từng số thập phân bé nhất; đó là những gì mà bạn có thể đếm được!

Một phi công không *hy vọng* rằng những luật vật lý sẽ hoạt động trong suốt chuyến bay, bởi vì anh ta biết những luật vật lý sẽ không bao giờ sai. Bạn không bước vào ngày mới và *hy vọng* luật trọng lực sẽ giữ bạn trên mặt đất để bạn không bị lơ lửng trong không trung. Bạn biết rằng chẳng có sự may rủi gì ở đây cả, và luật trọng lực sẽ không bao giờ mất hiệu lực.

Nếu bạn muốn Những Kết Quả Tuyệt Vời cho tất cả mọi thứ bạn làm, thì bạn phải sử dụng luật chi phối những kết quả - luật hấp dẫn. Điều đó có nghĩa là bạn phải sử dụng những suy nghĩ và cảm xúc để *thu hút* Những Kết Quả Tuyệt Vời đến với bạn, và trở nên biết ơn cho Những Kết Quả Tuyệt Vời là một trong những cách đơn giản nhất để làm điều đó.

Bài tập Những Kết Quả Tuyệt Vời là biết ơn *trước khi* bạn làm điều gì và muốn có kết quả tốt. Bạn có thể biết ơn cho kết quả tuyệt vời của cuộc họp công việc, phỏng vấn xin việc, hay một bài thi, cho kết quả phi thường của một trận đấu thể thao, cuộc gọi điện thoại, hẹn gặp bạn bè hay là gặp mẹ vợ của bạn. Bạn có thể biết ơn cho kết quả hoàn hảo của bài tập thể dục hàng ngày, cuộc hẹn với bác sĩ thú y cho thú cưng của bạn, hoặc là kiểm

https://thuviensach.vn

tra sức khỏe hay răng miệng. Bạn có thể biết ơn cho kết quả tuyệt diệu khi một người thợ điện, thợ sửa ống nước, hoặc bất cứ người bán hàng nào đang chuyên tâm vào một vấn đề trong nhà bạn, kết quả tuyệt vời của cuộc đi chơi gia đình, cuộc nói chuyện với con bạn về hành vi của chúng, hay cuộc tâm sự với người bạn đời. Bạn cũng có thể biết ơn cho kết quả tuyệt hảo của một việc mua hàng bạn chuẩn bị làm, như là một món quà sinh nhật, nhẫn đính hôn, hay áo cưới, hoặc kết quả mỹ mãn cho việc chọn một cái điện thoại mới, tấm thảm mới, khăn trải giường mới, hay là sự đổi mới công ty. Bạn có thể biết ơn cho kết quả tốt đẹp cho việc đặt bàn trong nhà hàng, ghế ngồi tốt cho buổi hòa nhạc, kết quả lý tưởng cho thư từ, email hàng ngày, hay cho việc hoàn thuế mỗi năm.

Nếu điều này giúp bạn tin tưởng vào sức mạnh ma thuật của biết ơn để tạo lập Những Kết Quả Tuyệt Vời, bạn có thể vẫy ngón tay mình trong không khí và tưởng tượng bạn đang rắc bụi ma thuật lên sự kiện bạn muốn để hóa ra một cách hoành tráng.

Khoảng thời gian khác để sử dụng biết ơn cho Những Kết Quả Tuyệt Vời là khi điều gì đó không ngờ xảy ra trong ngày. Khi có điều không ngờ xảy ra, thông thường chúng ta có thể nhảy tới kết luận và ngay lập tức cho rằng có gì đó không ổn. Ví dụ, bạn đến nơi làm và nghe nói rằng sếp muốn gặp bạn ngay. Vấn đề với việc nhảy ngay tới kết luận và nghĩ rằng có điều gì không ổn là luật hấp dẫn nói rằng bạn sẽ thu hút những gì bạn nghĩ và cảm thấy. Cho nên thay vì nhảy ngay tới kết luận và nghĩ rằng bạn đang gặp rắc rối, hãy tận dụng cơ hội để làm cho ma thuật xảy ra bằng cách biết ơn cho một kết quả tuyệt vời.

Nếu bạn trễ xe bus hay tàu điện trên đường đi làm, hay lỡ một chuyến bay, hoặc là bị hoãn lại đột xuất, thay vì nghĩ, "Thật là tệ," hãy biết ơn cho kết quả tuyệt vời để bạn đưa ma thuật vào sự vận hành để *nhận được* một kết quả tuyệt vời.

Nếu bạn là bố mẹ và bạn được yêu cầu đến dự một cuộc họp đột xuất tại trường về đứa con mình, thay vì nghĩ đó là một vấn đề, hãy biết ơn cho kết quả tuyệt vời. Nếu bạn nhận được một cú điện thoại, email, hay thư đột xuất, và suy nghĩ thoáng qua trong đầu là "Tôi không biết có gì trục trặc không," thì hãy ngay lập tức biết ơn cho kết quả tuyệt vời, *trước khi* bạn nhấc máy hay mở email hoặc thư.

Hầu hết những lần bạn sẽ thấy và trải nghiệm kết quả tuyệt vời mà bạn yêu cầu, và thỉnh thoảng bạn thậm chí không biết làm cách nào bạn hưởng lợi từ một tình huống không ngờ. Nhưng khi bạn yêu cầu một kết quả tuyệt vời và cảm thấy biết ơn chân thành cho điều đó, bạn đang sử dụng luật hấp dẫn như toán học, và bạn chắc chắn sẽ nhận ngược lại một kết quả ma thuật, tại một nơi nào đó, vào một lúc nào đó. Chắc chắn như vậy!

Bất cứ khi nào bạn thấy bản thân mình đang suy nghĩ có sự may rủi trong cuộc sống, hoặc suy nghĩ bạn không thể kiểm soát điều gì đó, hay là khi bạn thấy chính mình đang *hy vọng* cho điều gì đó trở nên tốt hơn, hãy nhớ là không có may rủi cho luật hấp dẫn – bạn sẽ nhận những gì bạn đang suy nghĩ và cảm nhận. Sự biết ơn giúp bảo vệ bạn khỏi

https://thuviensach.vn

việc thu hút những gì bạn không muốn – những kết quả xấu – và nó đảm bảo bạn nhận được những gì bạn muốn – Những Kết Quả Tuyệt Vời!

Khi bạn biết ơn cho Những Kết Quả Tuyệt Vời, bạn đang sử dụng luật Vũ trụ, và thay đổi những hy vọng và sự may rủi thành sự tin tưởng và sự chắc chắn. Khi sự biết ơn trở thành lối sống của bạn, bạn sẽ tự động đi vào bất cứ những gì bạn làm với sự biết ơn và *biết* rằng ma thuật của sự biết ơn sẽ tạo ra một kết quả tuyệt vời.

Bạn càng thực hàng Những Kết Quả Tuyệt Vời, và làm cho nó trở thành thói quen hàng ngày, bạn càng thu hút nhiều Những Kết Quả Tuyệt Vời vào cuộc sống của bạn. Bạn sẽ thấy ngày càng ít hơn những tình huống mà bạn không muốn. Bạn sẽ không thấy bản thân đang ở nơi và thời gian không phù hợp. Và bất luận những gì xảy ra trong ngày cuả bạn, bạn sẽ biết với sự chắc chắn tuyệt đối là kết quả sẽ tuyệt vời.

Vào đầu ngày hôm nay, hãy chọn ba tình huống riêng biệt mà bạn muốn Những Kết Quả Tuyệt Vời. Bạn có thể chọn ba điều quan trọng với bạn trong cuộc sống hiện tại, chẳng hạn cuộc phỏng vấn xin việc sắp tới, hồ sơ vay tiền, một kỳ thi, hay là cuộc hẹn bác sĩ. Bạn cũng có thể bắt đầu bằng cách chọn ba điều thường là những hoạt động nhàm chán với bạn, bạn sẽ thực sự bị thuyết phục là bạn thu hút được kết quả tuyệt vời! Ví dụ, bạn có thể chọn việc lái xe đi làm, ủi đồ, đến nhà băng hay bưu điện, đi đón con, trả hóa đơn, hay đi lấy thư.

Hãy viết ra một danh sách ba tình huống bạn đã chọn cho Những Kết Quả Tuyệt Vời. Sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, và khi bạn viết mỗi điều hãy hình dung rằng bạn đang viết *sau khi* chúng xảy ra:

Cảm ơn cho kết quả tuyệt vời của _____!

Bước thứ hai của bài tập ma thuật này, bạn sẽ chọn ba điều không ngờ xảy ra hôm nay và sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn cho Những Kết Quả Tuyệt Vời của chúng. Bạn cũng có thể làm bài tập nàytrước khi bạn gọi ba cuộc điện thoại, hay trước khi bạn mở ba email hoặc ba lá thư trong thùng thư, trước khi bạn làm những việc vặt đột xuất, hoặc bất cứ chuyện bất ngờ nào xảy ra trong ngày. Phần bài tập này không quan trọng là bạn chọn tình huống đột xuất nào mà là việc bạn luyện tập cho Những Kết Quả Tuyệt Vời với những điều bất ngờ nhỏ. Mỗi khi có một sự kiện bất ngờ xảy ra, hãy nhắm mắt lại một chút nếu bạn có thể, và thầm nói và cảm nhận những từ ma thuật:

Cảm ơn cho kết quả tuyệt vời của _____!

Bạn không thể làm bài tập ma thuật này quá nhiều, bởi vì bạn càng thực hành, bạn càng có nhiều Những Kết Quả Tuyệt Vời trong cuộc sống như là chuyện tất nhiên. Nhưng việc luyện tập nó hôm nay sẽ làm cho bạn có ý niệm về điều này, và trong tương lai, nếu bạn có gặp một tình huống mà bạn đang *hy vọng* cho kết quả tốt hay suy nghĩ bạn cần sự may

https://thuviensach.vn

mắn, bạn sẽ lập tức chuyển sang sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, và làm cho Những Kết Quả Tuyệt Vời trở nên chắc chắn trong cuộc sống của bạn!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 21

Ma Thuật Trái Tim

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Vào đầu ngày, chọn ra **ba** điều hay tình huống quan trọng đối với bạn mà bạn muốn có Những Kết Quả Tuyệt Vời.
3. Lên danh sách ba điều, và viết mỗi điều như thể bạn đang viết sau khi nó đã xảy ra: *Cảm ơn cho kết quả tuyệt vời của _____!*
4. Trong ngày, hãy chọn **ba** điều bất ngờ xảy ra trong ngày mà bạn có thể biết ơn cho một kết quả tuyệt vời. Mỗi lần, hãy nhắm mắt lại, nói thầm và cảm nhận: *Cảm ơn cho kết quả tuyệt vời của _____!*
5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 22

NGAY TRƯỚC MẮT BẠN

"Thế giới này, sau tất cả những khoa học của chúng ta vẫn còn một phép màu; kỳ diệu, bí hiểm, ma thuật, và hơn nữa cho bất kỳ ai nghĩ về điều đó."

THOMAS CARLYLE (1795-1881)

NHÀ VĂN VÀ NHÀ SỬ HỌC

Bảy năm trước, khi tôi lần đầu tiên khám phá The Secret và sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, tôi lập một danh sách những ước mơ. Đó là một danh sách dài! Vào thời điểm đó, dường như không có cách nào khả thi để ước mơ trở thành sự thật. Tuy vậy, tôi lấy mười điều mong ước nhất và tôi mang theo bên mình với một mảnh giấy nhỏ mỗi ngày. Bất cứ khi nào tôi có một cơ hội, tôi lấy danh sách ra và đọc qua nó, biết ơn nhiều nhất có thể cho mỗi ước mơ, như thể tôi đã nhận được rồi. Với ước mơ thứ nhất, điều tôi mong muốn hơn bất cứ cái gì khác, tôi đã giữ nó liên tục trong tâm trí, và tôi nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho nó nhiều lần mỗi ngày, và cảm nhận như thể nó đã trở thành sự thật. Từng điều một, tất cả ước mơ trong danh sách của tôi xuất hiện một cách thần kỳ ngay trước mắt tôi. Khi tôi nhận được những ước mơ, tôi lại gạch chúng đi trong danh sách, và khi tôi có ước mơ mới tôi lại đưa thêm vào danh sách.

Một trong những ước mơ từ danh sách dài ban đầu của tôi là đi du lịch tại Bora Bora gần Tahiti. Sau khi hưởng một tuần tuyệt đẹp tại một địa điểm đúng tại Bora Bora như tôi đã liệt kê, một điều tuyệt vời khác xảy ra. Tôi đang bay tới vùng đất chính của Tahiti trên đường về nhà khi chiếc máy bay dừng lại trên đường để đón thêm hành khách. Chiếc máy bay vốn trống trải, bỗng nó được đổ đầy những người Tahiti bản xứ, và đột nhiên tiếng cười, những khuôn mặt tươi cười, và một sự hạnh phúc như chạm tới được bao quanh tôi.

Khi tôi thưởng thức chuyến bay ngắn với những con người tươi đẹp đó, một điều trở nên rõ mồn một với tôi là lý do tại sao họ hạnh phúc như vậy. Họ biết ơn! Họ biết ơn vì được sống, họ biết ơn vì được ở trên máy bay, họ biết ơn vì được ở cùng người khác, họ biết ơn cho nơi mà họ đến – họ biết ơn cho mọi thứ! Tôi có thể ở trong máy bay và đi vòng quanh thế giới cùng với họ, thật là tuyệt khi đi cùng với họ. Và rồi nó làm tôi bừng tỉnh rằng tôi vừa nhận được ước mơ cuối của mình; Bora Bora là mơ ước cuối cùng trong danh sách ban đầu của tôi, và lý do tôi đang ở trên chiếc máy bay hiển hiện ngay trước mắt tôi – sự biết ơn!

https://thuviensach.vn

Tôi đã chia sẻ câu chuyện này như là nguồn cảm hứng cho bạn, bởi vì bất luận những ước mơ của bạn lớn đến mức nào, bạn *có thể* nhận được chúng thông quan sự biết ơn. Thậm chí là còn hơn như vậy, sự biết ơn sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc cho cuộc sống mà bạn chưa bao giờ cảm nhận được trước kia, và điều đó thật sự là vô giá.

Từ lúc tôi bắt đầu sử dụng sự biết ơn và luật hấp dẫn cho tới lúc tôi nhận được mơ ước sau cùng của mình trong danh sách ban đầu là bốn năm. Để cho bạn một ý niệm về sự khổng lồ của việc nhận được tất cả những ước mơ của tôi trong chừng đó thời gian, khi tôi lập danh sách ước mơ, công ty của tôi đang lỗ hai triệu đô la Mỹ, và tôi có hai tháng trước khi tôi bị buộc phải đóng cửa nó và mất luôn nhà cũng như tất cả những gì tôi sở hữu. Số tiền tôi nợ trong thẻ tín dụng cá nhân là cả một gia tài nhỏ, và dù vậy trong danh sách ước mơ của tôi có sở hữu một căn nhà lớn nhìn ra biển, đi du lịch tới những nơi độc đáo trên thế giới, trả hết nợ, mở rộng công ty, phục hồi những mối quan hệ trở nên tốt nhất, cải thiện chất lượng cuộc sống gia đình tôi, trở thành mạnh khỏe một trăm phần trăm một lần nữa, và có năng lượng vô tận và sự hưng phấn trong cuộc sống, cùng với một danh sách thông thường các loại đồ đạc. Và mơ ước số một của tôi, dường như một sự bất khả thi tuyệt đối với nhiều người quanh tôi, là mang niềm vui tới hàng triệu người qua công việc của tôi.

Ước mơ *đầu tiên* mà tôi nhận được là mang niềm vui tới hàng triệu người qua công việc của tôi. Những mơ ước còn lại theo sau một cách ma thuật, và từng cái một, khi chúng xuất hiện ngay trước mắt tôi, tôi gạch chúng đi trong danh sách.

Vậy bây giờ sẽ đến phiên bạn để sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn để làm cho những ước mơ của bạn xuất hiện ngay trước mắt bạn. Vào đầu ngày này, hãy lấy Danh Sách Mười Ước Mơ mà bạn đã tạo. Hãy đọc qua mỗi câu và ước mơ trong danh sách, và dành một phút cho mỗi câu để tưởng tượng hay hình dung rằng bạn đã nhận được ước mơ của bạn. Hãy cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể, như thể bạn đang có nó vậy.

Hôm nay hãy mang theo danh sách ước mơ của bạn trong túi. Ít nhất hai lần trong ngày, hãy lấy danh sách ra và đọc qua nó, và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho mỗi điều, như thể bạn đã nhận được nó.

Nếu bạn muốn ước mơ của mình đến nhanh hơn nữa, tôi hết sức đề nghị bạn mang theo danh sách ước mơ theo bạn trong ví từ ngày này trở đi, và bất cứ khi nào bạn có thời gian, hãy mở nó ra, đọc qua nó, và cảm nhận sự biết ơn nhiều nhất có thể cho mỗi điều. Khi những ước mơ của bạn xuất hiện ngay trước mắt bạn, hãy gạch nó trong danh sách và thêm vào điều mới. Và nếu bạn giống tôi, mỗi khi bạn gạch một ước mơ ra khỏi danh sách bạn sẽ rơi nước mắt sung sướng, bởi vì những gì dường như là bất khả thi đã trở nên khả thi thông qua sức mạnh ma thuật của sự biết ơn.

https://thuviensach.vn

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 22

Ngay Trước Mắt Bạn

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Vào đầu ngày, lấy Danh Sách Mười Ước Mơ mà bạn đã tạo.
3. Đọc qua mỗi câu và ước mơ trong danh sách, và dành một phút cho mỗi câu để tưởng tượng hay hình dung rằng bạn đã nhận được ước mơ của bạn. Hãy cảm nhận biết ơn hết mức có thể cho điều đó.
4. Mang theo danh sách theo bạn trong hôm nay trong túi của bạn. Ít nhất **hai** lần trong ngày, hãy lấy danh sách ra, đọc qua nó, và cảm nhận sự biết ơn nhiều nhất có thể.
5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 23

KHÔNG KHÍ MA THUẬT MÀ BẠN THỞ

"Bạn nên rời nhà đi bộ trong không khí sáng sớm và chào một người khác – nhẹ nhõm, vui vẻ"

MARY ELLEN CHASE (1887-1973)

NHÀ GIÁO DỤC VÀ NHÀ VĂN

Nếu ai đó nói cho tôi biết nhiều năm về trước về việc biết ơn cho không khí mà tôi thở, tôi sẽ nghĩ là người đó điên. Điều đó chẳng có ý nghĩa gì với tôi; tại sao trên trái đất có một ai đó lại biết ơn cho không khí mà họ thở?

Nhưng khi cuộc sống của tôi thay đổi từ lúc sử dụng sự biết ơn, những thứ mà tôi xem là đương nhiên hay không hề nghĩ đến một chút nào trở nên một phép màu tuyệt đối đối với tôi. Tôi đi từ làm việc vất vả vì những thứ tủn mủn trong thế giới bé nhỏ của mình và cuộc sống qua ngày, đến mở rộng đôi mắt và nghĩ về bức tranh lớn hơn và những điều kỳ diệu của Vũ trụ.

Như nhà khoa học vĩ đại Newton đã nói, "Khi tôi nhìn vào hệ mặt trời, tôi thấy Trái đất ở vào đúng khoảng cách từ mặt trời để nhận một mức lý tưởng nhiệt lượng và ánh sáng. Điều đó không xảy ra tình cờ."

Những lời này làm cho tôi suy nghĩ nhiều và nhiều hơn về bức tranh lớn hơn. Hoàn toàn không phải ngẫu nhiên để có một khí quyển bảo vệ xung quanh chúng ta, và còn tệ hơn nếu không có không khí hay ô xi. Không phải tình cờ mà những cây cối tạo ra ô xi để khí quyển luôn được bổ sung. Không phải tình cờ mà hệ mặt trời được xếp đặt một cách hoàn hảo, và nếu như được đặt ở bất cứ nơi nào khác trong thiên hà chúng ta chắn hẳn sẽ bị phá hủy bởi bức xạ vũ trụ. Có hàng ngàn những tham số và tỷ lệ hỗ trợ cho sự sống trên trái đất; tất cả chúng đều rất mong manh, và sự hoạt động hài hòa của chúng là quan trọng đến nỗi chỉ một phần nhỏ sai lệch của bất kỳ những tham số và tỷ lệ nào cũng làm cho sự sống không tồn tại được trên hành tinh Trái đất. Thật khó tin bất cứ điều nào kể trên chỉ là ngẫu nhiên. Dường như chúng được thiết kế một cách hoàn hảo, được xếp đặt hoàn hảo và cân bằng hoàn hảo, *cho* chúng ta!

Khi sự nhận thức này thức tỉnh bạn rằng tất cả những điều này không thể là tình cờ, và sự cân bằng của tất cả những nhân tố cực nhỏ bao quanh Trái đất và trên Trái đất ở trong một sự hài hòa hoàn hảo để hỗ trợ cho chúng ta, bạn sẽ cảm thấy một sự biết ơn ngập tràn cho cuộc sống, bởi vì tất cả những điều đó đã được làm để duy trì *bạn*!

https://thuviensach.vn

Không khí ma thuật mà bạn đang thở cũng không phải là ngẫu nhiên hay là một sự may mắn của tự nhiên. Khi bạn nghĩ về sự bao la của những gì xảy ra trong Vũ trụ để chúng ta có không khí, và rồi bạn hít thở một hơi, việc hít không khí vào trong cơ thể trở nên ngoạn mục mà không lời nào tả được!

Chúng ta thở hết hơi này đến hơi khác và không bao giờ thàm nghĩ đến sự thật là luôn có không khí cho ta thở. Đúng vậy, ô xi là một trong những thành phần dồi dào nhất trong cơ thể chúng ta, và khi chúng ta thở, nó nuôi dưỡng tất cả những tế bào trong cơ thể để cho chúng ta tiếp tục sống. Món quà quý giá nhất cho cuộc sống của chúng ta chính là không khí, bởi vì không có nó, không ai trong chúng ta có thể tồn tại quá vài phút.

Khi lần đầu tôi bắt đầu sử dụng sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, tôi đã sử dụng nó cho rất nhiều những đồ vật cá nhân mà tôi muốn. Và nó đã hoạt động. Nhưng nó cũng hoạt động khi tôi bắt đầu biết ơn cho những quà tặng thật sự của cuộc sống, và tôi đã trải nghiệm được sức mạnh tối hậu của sự biết ơn. Tôi càng biết ơn cho cảnh hoàng hôn, một cái cây, đại dương, giọt sương trên lá cỏ, cuộc sống của tôi, và những người trong đó, tất cả những thứ vật chất tôi đã từng mơ sở hữu được trút xuống tràn ngập tôi. Bây giờ tôi hiểu được lý do tại sao nó lại xảy ra như vậy. Khi chúng ta có thể thật sự cảm thấy biết ơn cho những món quà quý giá của cuộc sống và thiên nhiên, như là không khí ma thuật mà chúng ta thở, chúng ta đã chạm đến một trong những mức biết ơn sâu sắc nhất. Và bất cứ ai có mức độ biết ơn sâu sắc này sẽ nhận được sự sung túc tuyệt đối.

Ngày hôm nay, hãy dừng lại và nghĩ về không khí màu nhiệm mà bạn thở. Hãy thở năm lần tập trung, và cảm nhận không khí di chuyển trong cơ thể bạn, và cảm nhận niềm vui của việc thở nó ra. Hãy hít thở năm hơi đầy vào và ra năm lần khác nhau trong hôm nay, và sau khi bạn thở xong năm hơi mỗi lần, hãy nói từ ma thuật, *"Cảm ơn cho không khí ma thuật mà tôi đang thở,"* và biết ơn chân thành hết mức cho quà tặng quý giá của sự sống – không khí mà mà thở!

Sẽ tốt nhất nếu bạn có thể làm bài tập ma thuật này ngoài trời để bạn có thể thực sự cảm nhận và cảm kích sự tuyệt diệu của không khí trong lành, nhưng nếu không thể thì hãy làm nó trong nhà. Bạn có thể nhắm mắt lại khi thở, hay là mở mắt cũng được. Bạn có thể làm trong khi đang đi bộ, chờ xếp hàng, mua sắm, hay bất cứ nơi nào tại bất cứ lúc nào bạn muốn. Điều quan trọng là tập trung cảm nhận cảm giác không khí vào và ra cơ thể. Hãy thở theo cách tự nhiên của bạn, bởi vì bài tập ma thuật này không phải về về việc bạn thở mà là sự biết ơn của bạn cho không khí bạn thở. Nếu thở sâu hơn giúp bạn biết ơn nhiều hơn thì hãy làm vậy. Nếu bạn thấy tốt hơn khi khi nói ra hay nói thầm từ ma thuật, *cảm ơn*, khi bạn thở ra thì hãy làm vậy. Nếu muốn bạn cũng có thể có sự thay đổi cho bài tập này trong tương lai, bằng cách tưởng tượng bạn đang thở trong sự biết ơn và làm đầy bản thân bạn với sự biết ơn trong mỗi hơi thở.

https://thuviensach.vn

Trong những lời dạy cổ xưa, khi một người chạm tới điểm biết ơn thật sự cho không khí họ thở, sự biết ơn của họ sẽ đạt tới một mức sức mạnh mới, và họ sẽ trở thành nhà giả kim *thật sự*, người có thể chẳng tốn công sức để chuyển tất cả những phần của cuộc sống họ thành vàng!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 23

Không Khí Ma Thuật Mà Bạn Thở

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. **Năm** lần hôm nay, hãy dừng lại và nghĩ về không khí màu nhiệm mà bạn thở. Hãy thở **năm** hơi tập trung, và cảm nhận cảm giác của không khí đi vào cơ thể bạn, và cảm nhận niềm vui của việc thở ra.
3. Sau khi bạn đã thở năm hơi, hãy nói những từ ma thuật: *Cảm ơn cho không khí ma thuật mà tôi thở*. Hãy biết ơn nhiều nhất có thể cho không khí quý giá, mang lại sự sống mà bạn đang thở.
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 24

CHIẾC ĐŨA THẦN

Bạn có bao giờ ước mà mình có một cái đũa thần để bạn chỉ cần vẫy đũa và giúp những người bạn yêu? Tốt, bài tập ma thuật hôm nay sẽ chỉ cho bạn làm cách nào để sử dụng Chiếc Đũa Thần *thật sự* của cuộc sống để giúp những người khác!

Khi bạn muốn giúp người khác một cách nhiệt thành bạn sẽ có năng lực to lớn, nhưng khi bạn định hướng năng lực này với sự biết ơn, bạn sẽ thật sự có Chiếc Đũa Thần để giúp những người bạn quan tâm.

Năng lượng luân chuyển tới những nơi bạn quan tâm, và do đó khi bạn hướng năng lượng của sự biết ơn vào nhu cầu của người khác, đó chính là nơi năng lượng đến. Đó là lý do thực sự tại sao Chúa Jesus nói *cảm ơn* trước khi ngài làm phép lạ. Sự biết ơn là một lực vô hình nhưng thực sự của năng lượng, và đi đôi với năng lượng của ước mơ của bạn đó chính là Chiếc Đũa Thần.

"Những ai chờ đợi một chiếc đũa thần thất bại trong việc thấy rằng họ CHÍNH LÀ chiếc đũa thần."

THOMAS LEONARD (1955-2003)

HUẤN LUYỆN VIÊN PHÁT TRIỂN CÁ NHÂN

Nếu bạn có một thành viên gia đình, một người bạn hay bất kỳ ai bạn quan tâm, người đó đang thiếu sức khỏe thể chất, có vấn đề về tài chính, không hạnh phúc trong công việc, căng thẳng, chịu đựng một mối quan hệ đổ vỡ, mất tự tin về chính mình, chịu đựng những vấn đề tinh thần, hay đang thấy cuộc đời đi xuống, bạn có thể sử dụng lực vô hình của sự biết ơn để giúp đỡ họ về sức khỏe, giàu có và hạnh phúc.

Để vẫy Chiếc Đũa Thần cho sức khỏe của ai đó, hãy tưởng tượng là sức khỏe của người đó đã được phục hồi hoàn toàn, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, trong sự chúc mừng chân thành khi nhận tin là anh hay cô ấy đang hoàn toàn khỏe trở lại. Bạn có thể tưởng tượng người đó đang gọi cho mình để báo tin, hay tưởng tượng họ đang nói chuyện trực tiếp với bạn, và thực sự thấy và cảm nhận phản ứng của bạn. Khi bạn có thể cảm thấy biết ơn hiện giờ tương tự như bạn sẽ biết ơn khi nghe tin sức khỏe người đó đã hồi phục hoàn toàn, điều này sẽ đảm bảo rằng sự biết ơn bạn cảm nhận là chân thành và mạnh mẽ hết mức.

https://thuviensach.vn

Để vẫy Chiếc Đũa Thần để giúp một người bạn yêu về sự giàu có của họ, hãy làm theo bài tập ma thuật tương tự, và hãy biết ơn nhiều như thể họ đã có sự giàu có họ cần ngay hiện tại. Hãy tưởng tượng sự giàu có của họ đã hoàn toàn được phục hồi, nó là hiện thực, và bạn nói từ ma thuật, *cảm ơn,* bởi vì bạn vừa nhận được tin tức tuyệt vời đó.

Nếu một người bạn biết đang có thời gian khó khăn, nhưng bạn không biết những gì cụ thể họ cần, hoặc là nếu họ cần sự giúp đỡ trong nhiều hơn một lĩnh vực, thì bạn có thể làm theo bài tập ma thuật tương tự và vẫy Chiếc Đũa Thần của bạn bằng cách cảm ơn cho hạnh phúc của họ, hay cho sức khỏe, giàu có, và hạnh phúc cùng lúc.

Hôm nay, hãy chọn ba người bạn quan tâm, người mà đang cần sức khỏe, giàu có, hoặc hạnh phúc, hay là cả ba. Hãy lấy một bức ảnh của mỗi người nếu như bạn có, và giữ tấm ảnh trước mặt bạn trong khi thực hiện bài tập này.

Hãy lấy người đầu tiên, cầm tấm ảnh của họ trong tay, rồi nhắm mắt lại và trong một phút hãy hình dung bản thân bạn đang nhận tin tức về việc người này đã hoàn toàn phục hồi với bất cứ thứ gì họ muốn. Sẽ dễ hơn để bạn hình dung chính bạn đang nhận tin tức hơn là việc hình dung trường hợp như một người ốm khỏe lại, hay một người đau khổ trở nên hạnh phúc, hay một người đang khó khăn về tài chính trở nên giàu có trở lại. Và bạn sẽ cảm thấy thích thú và biết ơn hơn nếu bạn đưa bản thân mình vào sự hình dung của bạn.

Hãy mở mắt ra, và với tấm hình vẫn còn trong tay bạn, hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn,* một cách chậm rãi ba lần, cho sức khỏe, giàu có, hay hạnh phúc của người đó, hay là bất cứ sự kết hợp nào mà họ cần:

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho sức khỏe, sự giàu có, và hạnh phúc của _____*tên người đó*_____.

Khi bạn làm xong với một người, hãy chuyển sang người kế tiếp và làm theo hai bước tương tự cho đến khi bạn hoàn thành bài tập Chiếc Đũa Thần bằng cách gửi sức khỏe, giàu có, và hạnh phúc đến tất cả ba người.

Bạn cũng có thể sử dụng bài tập mạnh mẽ này khi bạn đang đi dọc theo con đường hay trong một ngày bạn gặp một người nào đó rõ ràng là thiếu hạnh phúc, sức khỏe hay giàu có. Hãy tưởng tượng bạn có Chiếc Đũa Thần, và lặng thầm vẫy nó bằng cách cho đi sự biết ơn chân thành cho sự giàu có, sức khỏe và hạnh phúc của họ, và biết rằng bạn đã đặt sức mạnh thật sự của năng lượng vào sự hoạt động.

Việc sử dụng lòng biết ơn để giúp người khác với sức khỏe, giàu có và hạnh phúc của anh hay cô ta là hành động cụ thể của lòng biết ơn vĩ đại nhất bạn có thể thực hiện. Và một trong những điều ma thuật về điều đó chính là sức khỏe, giàu có và hạnh phúc của mà bạn nhiệt thành chúc cho những người khác, bạn cũng mang đến cho bản thân mình.

https://thuviensach.vn

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 24

Chiếc Đũa Thần

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Hãy chọn **ba** người mà bạn quan tâm và người mà bạn muốn giúp họ có thêm sức khỏe, giàu có và hạnh phúc, hay là cả ba.
3. Nếu bạn có, hãy thu thập một tấm ảnh của mỗi người, và giữ nó trước mặt bạn trong khi làm bài tập Chiếc Đũa Thần.
4. Với từng người mỗi lần, hãy giữ tấm ảnh của họ trong tay bạn. Nhắm mắt lại và trong một phút hãy hình dung sức khỏe, sự giàu có, hoặc hạnh phúc của họ đã được phục hồi hoàn toàn, và bạn đang nhận được tin này.
5. Hãy mở mắt ra, và với tấm ảnh vẫn còn trong tay, hãy nói từ ma thuật một cách chậm rãi: "*Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn cho sức khỏe, sự giàu có, và hạnh phúc của* ___*tên người đó*___."
6. Khi bạn đã làm xong với một người, hãy chuyển sang người kế tiếp, và làm theo hai bước tương tự cho tới khi bạn hoàn thành bài tập Chiếc Đũa Thần cho cả ba người.
7. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 25

GỢI Ý MA THUẬT

"Cuộc sống là vui vẻ… Chúng ta cần chơi để chúng ta có thể khám phá ma thuật xung quanh chúng ta."

FLORA COLAO (B. 1954)

NHÀ VĂN VÀ NHÀ TRỊ LIỆU

Bài tập hôm nay, Gợi Ý Ma Thuật, là một trong những bài tập yêu thích của tôi, bởi vì nó là trò chơi mà bạn chơi với Vũ trụ, và nó rất là vui!

Hãy tưởng tượng là Vũ trụ rất thân thiện và chu đáo, vì thế nó muốn bạn có tất cả những thứ bạn muốn trong cuộc sống. Bởi vì Vũ trụ không thể đơn giản bước đến và trao cho bạn thứ bạn muốn, nó sử dụng luật hấp dẫn để đưa cho bạn những dấu hiệu và gợi ý để giúp bạn đạt được những ước mơ của mình. Vũ trụ biết rằng bạn phải cảm thấy biết ơn để tạo ra ước mơ của bạn, cho nên nó đóng vai của mình trong trò chơi bằng cách cho bạn những gợi ý cá nhân để nhắc nhở bạn trở nên biết ơn. Nó dùng những con người, hoàn cảnh, và sự kiện xung quanh bạn mỗi ngày như là những gợi ý ma thuật để trở nên biết ơn. Nó hoạt động như sau:

Nếu bạn nghe tiếng còi hụ của xe cấp cứu, sự gợi ý ma thuật từ Vũ trụ là hãy biết ơn cho sức khỏe hoàn hảo. Nếu bạn thấy một chiếc xe cảnh sát, gợi ý ma thuật của bạn là hãy biết ơn cho sự an toàn và an ninh. Nếu bạn thấy ai đó đang đọc một tờ báo, đó chính là gợi ý ma thuật để biết ơn cho tin tức tốt lành.

Nếu bạn muốn thay đổi cân nặng của mình, khi bạn thấy một người khác với cân nặng hoàn hảo mà bạn muốn, đó chính là gợi ý ma thuật từ Vũ trụ để biết ơn cho cân nặng hoàn hảo của bạn. Nếu bạn muốn có một người bạn đời lãng mạn, khi bạn nhìn thấy một cặp yêu nhau điên cuồng thì đó chính là gợi ý ma thuật của bạn để biết ơn cho người bạn đời hoàn hảo. Nếu bạn muốn lập gia đình, khi bạn thấy những em bé và trẻ em, hãy nhận lấy gợi ý ma thuật và biết ơn cho trẻ em. Khi bạn đi ngang qua ngân hàng, hay máy ATM, đó chính là gợi ý ma thuật để bạn biết ơn cho sự dồi dào tiền bạc. Khi bạn về nhà, đó chính là gợi ý ma thuật để bạn biết ơn cho ngôi nhà của mình, và khi một người hàng xóm đến chơi để uống một ly cà phê, hay bạn vẫy chào họ trên đường, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho những người hàng xóm của bạn.

https://thuviensach.vn

Nếu bạn đột nhiên thấy một trong những mong ước vật chất của bạn trong danh sách, như là ngôi nhà, ô tô, xe máy, đôi giày, hay máy tính trong mơ, tất nhiên đó chính là gợi ý ma thuật từ Vũ trụ để bạn biết ơn cho mong ước của bạn *ngay bây giờ!*

Khi bạn bắt đầu một ngày mới, và ai đó nói, "Chào buổi sáng," thì bạn đang nhận được gợi ý ma thuật để biết ơn cho buổi sáng tốt lành. Nếu bạn đi ngang qua một người đang thật sự hạnh phúc, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho sự hạnh phúc. Và nếu bạn tình cờ nghe một người khác nói *cảm ơn*, bất cứ tại đâu và bất cứ lúc nào, đó là gợi ý ma thuật *của bạn* để nói *cảm ơn!*

Có vô số cách sáng tạo mà Vũ trụ đã gợi ý cho bạn một cách ma thuật để bạn biết ơn trong những hoạt động hàng ngày của bạn. Bạn không bao giờ có thể hiểu làm một gợi ý ma thuật hay là có một gợi ý sai! Vũ trụ sử dụng luật hấp dẫn để gợi ý cho bạn một cách ma thuật, và vì thế bạn luôn hấp dẫn đúng những gợi ý mà bạn cần để trở nên biết ơn cho một điều trong khoảnh khắc đó.

đã trở thành trò chơi mà tôi chơi hàng ngày, và với bài tập này, bây giờ tôi tự động nhìn thấy tất cả những gợi ý ma thuật mà Vũ trụ trao cho tôi, và tôi cảm ơn cho tất cả những gợi ý đó. Một điều không ngừng làm tôi xúc động và phấn khích là làm cách nào Vũ trụ tìm ra những cách mới để gợi ý cho tôi để đưa ma thuật của sự biết ơn vào vận hành!

Khi tôi nhận một cuộc gọi từ một người bạn hay thành viên trong gia đình, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho anh hay cô ấy. Khi ai đó nói, "Hôm nay không phải là một ngày tuyệt đẹp sao." Đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho thời tiết tuyệt vời nơi tôi đang sống, và cho một ngày đẹp trời nữa. Nếu một thiết bị bị hư, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho tất cả những thiết bị đang hoạt động hoàn hảo. Nếu một cái cây trong khu vườn của tôi sống rất yếu, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho tất cả những cái cây khỏe mạnh trong khu vườn. Khi tôi lấy thư, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho dịch vụ thư tín, và những tấm séc ngoài mong đợi. Khi ai đó nói họ phải đi đến máy ATM, hay khi tôi thấy những người xếp hàng tại máy ATM, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho tiền bạc. Nếu một người tôi biết ngã bệnh, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho sức khỏe của họ và tôi. Khi tôi kéo rèm cửa vào buổi sáng và thấy một ngày mới, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho một ngày tuyệt vời phía trước.

Và khi tôi đóng rèm cửa vào buổi tối, đó là gợi ý ma thuật để biết ơn cho một ngày tuyệt diệu mà tôi đã có.

Để chơi Gợi Ý Ma Thuật hôm nay, tất cả những gì bạn phải làm là hãy chú tâm đầy đủ để nhận ra bảy gợi ý ma thuật từ Vũ trụ trong cả ngày, và cảm ơn cho từng cái trong số đó. Ví dụ, nếu bạn thấy ai đó với cân nặng hoàn hảo mà bạn muốn, hãy nói, "*Cảm ơn cho cân nặng hoàn hảo của tôi!*" Bạn không bao giờ có thể biết ơn quá nhiều, nên bạn có thể chọn để làm nhiều hơn, và nếu bạn muốn, bạn thậm chí có thể thử để hồi đáp lại càng nhiều gợi ý ma thuật càng tốt trong một ngày. Nếu bạn đang làm theo những bài tập ma

https://thuviensach.vn

thuật hàng ngày trong 24 ngày qua, bây giờ bạn sẽ chạm đến điểm tại đó bạn chú tâm đủ để nhận ra những gợi ý Vũ trụ luôn trao tặng bạn. Một trong số những lợi ích của sức mạnh ma thuật của sự biết ơn là nó đánh thức bạn, và giúp cho bạn chú tâm và tỉnh thức nhiều hơn. Và bạn càng chú tâm và tỉnh thức, bạn càng trở nên biết ơn, và bạn càng dễ dàng thu hút những giấc mơ của bạn. Vì vậy, Vũ trụ - gợi ý ma thuật!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 25

Gợi Ý Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Hôm nay, hãy chú tâm vào những gì xung quanh bạn, và nhận ra ít nhất **bảy** gợi ý ma thuật từ những sự kiện trong ngày của bạn. Ví dụ, nếu bạn thấy ai đó có cân nặng hoàn hảo bạn muốn, hãy nói, *"Cảm ơn cho cân nặng hoàn hảo của tôi!"*
3. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 26

CHUYỂN ĐỔI LỖI LẦM THÀNH PHÚC LÀNH MỘT CÁCH MA THUẬT

"Hãy chuyển đổi những tổn thương của bạn thành sự khôn ngoan."

OPRAH WINFREY (B. 1954)

NHÂN VẬT NỔI TIẾNG VỀ TRUYỀN THÔNG VÀ NỮ DOANH NHÂN

Mỗi một lỗi lầm là một phúc lành trá hình. Bài tập ma thuật hôm nay sẽ chứng minh điều đó, bởi vì bạn chuẩn bị khám phá rằng có vô kể những phúc lành thật sự trong tất cả những lỗi lầm!

Một đứa trẻ tạo ra rất nhiều lỗi trong khi học cách chạy xe đạp hay viết, và chúng ta chẳng quan tâm chút nào vì chúng ta biết rằng qua những lỗi lầm mà chúng sẽ học được và nắm vững những gì chúng đang cố gắng làm. Cho nên tại sao người lớn lại khắt nghiệt với chính họ khi họ có lỗi lầm? Một quy luật tương tự được áp dụng cho trẻ em cũng áp dụng cho *bạn.* Chúng ta đều mắc lỗi, và nếu chúng ta không có lỗi thì chúng ta sẽ không bao giờ học được thứ gì, và chúng ta sẽ không bao giờ trưởng thành để thông minh hay khôn ngoan hơn chút nào.

Chúng ta có sự tự do để tự lựa chọn, và điều đó có nghĩa là chúng ta có tự do để mắc lỗi. Những lỗi lầm có thể gây tổn thương, nhưng nếu chúng ta không học từ những lỗi lầm chúng ta mắc, sự đau đớn chúng ta chịu từ nó sẽ không có ý nghĩa gì. Thực tế, theo luật hấp dẫn, chúng ta sẽ mắc cùng một lỗi tiếp tục và tiếp tục một lần nữa, cho đến khi hậu quả đủ đau thương để cuối cùng chúng ta cũng học được từ nó! Đó là lý do mạnh mẽ tại sao những lỗi lầm gây tổn thương, cho nên chúng ta *phải* học từ chúng và không làm cho chúng lặp lại.

Để học từ những lỗi lầm, trước hết chúng ta phải có chúng đã, và đó là nơi nhiều người chưa hoàn thành, bởi vì họ thường đổ lỗi cho ai đó khi *họ* mắc lỗi.

Hãy xem xét một kịch bản về việc bị cảnh sát thổi vào đi do chạy quá tốc độ và bị nhận một giấy phạt do chạy quá tốc độ. Thay vì nhận trách nhiệm cho sự thật là chúng ta đã chạy quá tốc độ, chúng ta đổ lỗi cho cảnh sát vì họ đã nấp trong bụi trên xa lộ tại những khúc quanh, chúng ta không thấy họ còn họ thì có súng radar, và chúng ta bị thua thiệt. Nhưng lỗi là của chúng ta, bởi vì chúng ta là người chọn để chạy nhanh.

https://thuviensach.vn

Vấn đề của việc đổ lỗi cho người khác là chúng ta sẽ tiếp tục chịu nỗi đau và hậu quả của những lỗi lầm, nhưng chúng ta không học được từ đó, và đúng vậy! Chúng ta sẽ hấp dẫn việc mắc lỗi một lần nữa.

Bạn là con người, bạn sẽ mắc lỗi, và nói là một trong những điều tốt đẹp nhất về con người, nhưng bạn phải học từ những lỗi lầm của mình, nếu không thì cuộc sống của bạn sẽ có rất nhiều sự đau đớn không cần thiết.

Làm sao để bạn học từ những lỗi lầm? Sự biết ơn!

Bất kể điều gì đó có thể tệ đến mức nào, luôn và luôn luôn có nhiều thứ để bạn biết ơn. Khi bạn tìm kiếm nhiều hết mức những điều để biết ơn trong một lỗi lầm, bạn chuyển hóa lỗi lầm thành phúc lành một cách ma thuật. Những lỗi lầm hấp dẫn thêm lỗi lầm, và phúc lành thì hấp dẫn phúc lành – bạn thích cái nào hơn?

Hôm nay, hãy suy nghĩ về lỗi lầm bạn đã mắc trong đời. Không quan trọng đó là lỗi lầm lớn hay nhỏ, hãy chọn một lỗi lầm vẫn làm bạn đau khi bạn nghĩ về nó. Có thể là bạn đã nổi nóng với một người thân và mối quan hệ bị rạn vỡ từ đó. Có thể là bạn đặt lòng tin mù quáng vào người khác và chuốc vạ vào thân. Hay là bạn đạ nói dối trắng trợn để bảo vệ ai đó, và vì điều đó bạn rơi vào một hoàn cảnh khó khăn. Bạn có thể đã chọn một phiên bản rẻ hơn cho cái gì đó, và nó trở nên tệ hại và cuối cùng bạn phải tốn tiền nhiều hơn. Bạn có thể đã nghĩ là mình ra quyết định đúng về điều gì đó, nhưng nó hoàn toàn ngược lại mong đợi của bạn.

Một khi bạn đã chọn được lỗi lầm để chuyển hóa thần kỳ thành phúc lành, hãy tìm những điều để biết ơn. Để giúp bạn, dưới đây là hai câu hỏi bạn có thể hỏi bản thân mình:

Tôi học được gì từ lỗi lầm này?

Trong lỗi lầm này có những điều tốt nào?

Những điều quan trọng nhất để biết ơn trong tất cả những lỗi lầm là những điều mà bạn học được từ nó. Và bất luận lỗi lầm là gì, luôn có nhiều điều tốt trong đó và làm cho tương lai của bạn trở nên tốt hơn. Hãy nghĩ về điều này thật cẩn thận, và xem bạn có thể tìm tổng cộng mười phúc lành để mà biết ơn hay không. Tất cả mọi phúc lành bạn tìm thấy đều có sức mạnh ma thuật. Hãy viết ra một danh sách trong cuốn sổ ma thuật hoặc đánh máy chúng.

Hãy xem ví dụ về việc bị cảnh sát thổi do chạy quá tốc độ và bị phạt:

1. *Tôi biết ơn cảnh sát cho việc mong muốn bảo vệ tôi khỏi việc làm hại chính mình, bởi vì sau tất cả, đó chính là tất cả những gì họ đang cố gắng làm.*
2. *Tôi biết ơn cảnh sát vì nếu tôi trung thực với chính mình, tôi đã nghĩ về những điều khác, và tôi không tập trung vào việc lái xe.*

https://thuviensach.vn

3. *Tôi biết ơn cảnh sát vì thật ngốc nghếch khi đặt bản thân tôi vào rủi ro khi chạy quá tốc độ với một cái vỏ xe cần được thay.*
4. *Tôi biết ơn cảnh sát cho việc thức tỉnh tôi. Việc thổi phạt đã tác động đến tôi và nó sẽ làm cho tôi nhìn đồng hồ tốc độ và lái xe cẩn thận hơn trong tương lai.*
5. *Tôi biết ơn cảnh sát bởi vì không biết làm sao tôi có một ý tưởng điên rồ là tôi có thể chạy quá tốc độ mà không bị bắt, và không đặt mình vào sự nguy hiểm. Sự nghiêm khắc của cảnh sát giúp tôi đối diện với sự thật rằng tôi đã đặt bản thân mình và người khác vào sự nguy hiểm.*
6. *Tôi biết ơn cảnh sát bởi vì nếu tôi nghĩ về gia đình mình đang bị nguy hiểm bởi người khác lái xe quá tốc độ, tôi thấy rằng mình hoàn toàn mong muốn cảnh sát dừng những người lái xe quá tốc độ lại.*
7. *Tôi thật sự biết ơn cảnh sát cho những gì họ làm trong việc cố gắng để đảm bảo sự an toàn cho tất cả con người và gia đình trên xa lộ.*
8. *Tôi biết ơn cảnh sát. Họ phải thấy những tình huống đáng tiếc mỗi ngày, và tất cả những gì họ cố gắng làm là bảo vệ cuộc sống của tôi và gia đình tôi.*
9. *Tôi biết ơn cảnh sát cho việc đảm bảo để tôi về nhà an toàn, và bước qua cánh cửa để vào với gia đình như thường lệ.*
10. *Tôi biết ơn cảnh sát bởi tất cả những hậu quả có thể xảy ra khi tôi chạy quá tốc độ, việc bị cảnh sát thổi là hậu quả nhẹ nhất, và đó có thể là phúc lành lớn nhất trong đời tôi.*

Tôi thúc giục bạn một cách mạnh mẽ để lấy những lỗi lầm bạn đã mắc phải trong đời mà đến nay bạn vẫn thất tồi tệ, và vào lúc phù hợp, hãy làm theo bài tập tuyệt diệu và ma thuật này. Hãu nghĩ về điều này; thông qua một lỗi lầm bạn có sức mạnh để mang đến nhiều phúc lành! Điều gì khác có thể đảm bảo "cổ tức khủng" như thế?

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 26

Chuyển Đổi Lỗi Lầm Thành Phúc Lành Một Cách Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Hãy chọn **một** lỗi lầm bạn đã mắc trong đời.

https://thuviensach.vn

3. Hãy tìm tổng cộng mười phúc lành mà bạn biết ơn từ hệ quả của việc mắc lỗi đó, và viết chúng xuống. *Để giúp bạn tìm những phúc lành, bạn có thể hỏi chính mình hai câu hỏi: Tôi học được gì từ lỗi lầm này?* Và: *Trong lỗi lầm này có những điều tốt nào?*
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 27

TẤM GƯƠNG MA THUẬT

"Việc xuất hiện của mọi thứ thay đổi tùy theo cảm xúc, và do đó chúng ta thấy ma thuật và vẻ đẹp trong chúng, trong khi ma thuật và vẻ đẹp thực sự có bên trong chúng ta."

KAHLIL GIBRAN (1833-1931)

NHÀ THƠ VÀ NGHỆ SĨ

Bạn có thể dành phần đời còn lại chạy lòng vòng và cố gắng để dập thế giới bên ngoài vào những hình dạng bạn muốn, theo đuổi một vấn đề sau khi ai đó đã cố gắng sửa chữa chúng, phàn nàn về những tình huống và những người khác, và không bao giờ thành công trong việc sống cuộc đời bạn viên mãn nhất và hiện thực những giấc mơ của bạn. Nhưng khi bạn làm cho sức mạnh của sự biết ơn trở thành lối sống của mình, tất cả mọi thứ trong thế giới xung quanh bạn sẽ thay đổi một cách thần kỳ - chỉ vậy thôi. Thế giới của bạn thay đổi một cách ma thuật bởi vì *bạn* đã thay đổi, cho nên những gì bạn đang thu hút cũng thay đổi theo.

Trong những lời truyền cảm hứng của Gandhi và trong lời bài hát của Michael Jackson, "*Man In The Mirror*," những lời đã tác động đến hàng trăm triệu người, một trong những đoạn văn mạnh mẽ nhất mọi thời đại đã được phát biểu:

Hãy thay đổi con người ở trong gương, và thế giới của bạn sẽ thay đổi.

Nếu bạn đã làm theo 26 bài tập ma thuật đến điểm này, bạn đã thay đổi! Và mặc dù đôi khi khó mà thấy được sự thay đổi của chính bạn, bạn sẽ cảm nhận những thay đổi trong sự hạnh phúc của bạn, và bạn sẽ thấy sự thay đổi của những tình huống được cải thiện trong cuộc sống của bạn, và những sự thay đổi ma thuật trong thế giới xung quanh bạn.

Bạn đã thực hành bài tập ma thuật của sự biết ơn cho gia đình và bạn bè, cho công việc của bạn, tiền bạc, và sức khỏe, cho những giấc mơ của bạn, và thậm chí cho người bạn đi ngang qua mỗi ngày. Nhưng người mà xứng đáng với sự biết ơn của bạn hơn bất kỳ ai khác chính là bạn.

Khi bạn biết ơn cho người trong gương, những cảm xúc bất mãn, bất bình, thất vọng, hay Tôi-không-đủ-tốt sẽ biến mất hoàn toàn. Và với chúng, tất cả những tình huống bất mãnh, bất bình, và đáng thất vọng trong cuộc sống bạn cũng biến mất một cách kỳ diệu.

https://thuviensach.vn

Những cảm xúc tiêu cực về chính bạn tạo ra những tác hại mới nhất cho cuộc sống của bạn, bởi vì chúng mạnh mẽ hơn bất cứ cảm xúc nào của bạn về bất cứ cái gì hay người nào khác. Bất cứ nơi nào bạn đến và tất cả những gì bạn làm bạn đều mang theo những cảm xúc tiêu cực này theo trong mỗi khoảnh khắc, và những cảm xúc này phá hỏng tất cả những gì bạn chạm vào, và chúng đóng vai như một thỏi nam châm, thu hút nhiều hơn sự bất mãn, bất bình, và thất vọng với tất cả những gì bạn làm.

Khi bạn biết ơn được là chính *bạn*, bạn sẽ chỉ thu hút những tình huống làm cho bạn thấy tốt hơn về chính mình. Bạn phải giàu có những cảm xúc tốt về bản thân để mang những sự giàu có vào cuộc sống của bạn. Sự biết ơn chính bạn làm giàu cho bạn!

*"Những ai có **sự biết ơn** (cho bản thân họ) sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ trở nên giàu có. Những ai không có **sự biết ơn** (cho bản thân họ), thậm chí những gì anh hay cô ta có sẽ bị lấy đi."*

Để làm bài tập Chiếc Gương Ma Thuật, hãy đến trước một tấm gương ngay bây giờ. Hãy nhìn thẳng vào người trong gương, và nói to từ ma thuật, *cảm ơn*, với cả trái tim bạn. Hãy cảm nhận điều đó nhiều hơn bạn từng có. Hãy nói *cảm ơn* cho tất cả những gì bạn là! Hãy nói *cảm ơn* với cảm xúc ít nhất là tương đương với mức bạn đã sử dụng cho tất cả mọi thứ và mọi người khác! Hãy biết ơn cho *bạn* vì là chính bạn!

Hãy tiếp tục với bài tập Chiếc Gương Ma Thuật bằng cách biết ơn cho con người đẹp đẽ trong gương trong thời gian còn lại của ngày, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, tất cả những lúc bạn thấy mình trong gương. Nếu bạn không ở tại một nơi có thể nói to từ ma thuật vào bất cứ thời gian riêng biệt nào thì bạn có thể nói thầm chúng. Và nếu bạn *thực sự* dũng cảm, bạn có thể nhìn vào Chiếc Gương Ma Thuật và nói ba điều về bản thân bạn mà bạn tự hào.

Trong tương lai, nếu vì bất cứ lý do nào bạn không tốt với chính mình, bạn sẽ biết cách mang sự biết ơn đến một người xứng đáng với sự biết ơn của bạn hơn hết – người ở trong gương!

Khi bạn biết ơn, bạn không đổ lỗi cho chính mình khi bạn gây ra lỗi lầm. Khi bạn biết ơn, bạn không chỉ trích bản thân khi bạn không hoàn hảo. Khi bạn biết ơn cho chính mình, bạn hạnh phúc, và bạn sẽ trở thành một thỏi nam châm hút những người hạnh phúc, những trạng thái hạnh phúc, và những tình huống ma thuật, những điều sẽ bao quanh bạn bất cứ nơi nào bạn đến và bất cứ điều gì bạn làm. Khi bạn có thể nhìn thấy ma thuật trong con người trong gương, cả thế giới của bạn sẽ thay đổi!

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 27

Chiếc Gương Ma Thuật

https://thuviensach.vn

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Mỗi khi bạn thấy chính mình trong gương hôm nay, hãy nói *cảm ơn*, và cảm nhận chúng nhiều hơn bạn từng có trước đây.
3. Nếu bạn thực sự dũng cảm, trong khi nhìn vào gương hãy nói **ba** điều bạn biết ơn về bản thân mình.
4. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

Ngày 28

GHI NHỚ MA THUẬT

"Đó là một thứ với ma thuật. Bạn phải biết nó vẫn còn ở đây, khắp xung quanh chúng ta, hoặc nó chỉ vô hình với bạn."

CHARLES DE LINT (1833-1931)

NHÀ VĂN VÀ NGHỆ SĨ ÂM NHẠC DÂN GIAN CELTIC

Mỗi ngày đều là duy nhất; không có ngày nào giống ngày khác. Những điều tốt xảy ra mỗi ngày là vĩnh viễn khác biệt và vĩnh viễn thay đổi, cho nên khi bạn Ghi Nhớ Ma Thuật bằng cách đếm những phúc lành của ngày hôm qua, bất kể bao nhiêu lần bạn làm vậy, mỗi lần đều khác nhau. Đó chỉ là một trong những lý do tại sao Ghi Nhớ Ma Thuật là bài tập đang đến mạnh mẽ nhất để duy trì ma thuật của sự biết ơn trong cuộc sống của bạn. Không quan trọng những mong ước của bạn là gì hiện tại, hay những mong ước bạn sẽ có trong tương lai, bài tập ma thuật này sẽ vẫn là bài tập mạnh mẽ nhất cho cả cuộc đời bạn.

Cách dễ dàng nhất để nhớ những phúc lành của ngày hôm qua là bắt đầu nhớ lại lúc khởi đầu ngày khi bạn thức dậy, và quay ngược lại cả ngày trong tâm trí, thu thập lại những sự kiện chính vào buổi sáng, chiều, tối, cho đến khi bạn đến thời gian đi ngủ. Khi bạn nhớ lại những phúc lành của ngày hôm qua thì điều đó không cần phải gắng sức; bạn chỉ cần quét bề mặt của ngày hôm qua, và khi bạn quét, những phúc lành sẽ nổi lên trên bề mặt tâm trí bạn.

Bạn có thể bắt đầu bài tập ma thuật này bằng cách hỏi câu hỏi:

Có những điều tốt nào đã xảy ra trong hôm qua?

Bất cứ khi nào bạn hỏi, tâm trí bạn sẽ ngay lập tức tìm câu trả lời. Bạn có nhận được tin tức tốt nào không? Bạn có nhận được hay hoàn tất một cách thần kỳ một mong ước của bạn? Bạn có nhận được một cách thần kỳ một số tiền ngoài mong đợi? Bạn có cảm thấy hạnh phúc một cách đặc biệt? Bạn có nghe tin một người bạn mà bạn đã không có tin tức gì từ rất lâu? Có điều gì trở nên tuyệt vời cho bạn? Bạn có nhận được một cuộc điện thoại hay email tuyệt vời? Bạn có nhận được một lời khen, hay ai đó bộc lộ sự cảm kích với bạn? Có ai đó giúp bạn giải quyết một vấn đề? Bạn có giúp ai không? Bạn có hoàn tất một dự án hay bắt đầu một điều mới mẻ làm bạn phấn khích không? Bạn có ăn món mà mình thích không, hay xem một bộ phim hay? Bạn có nhận được một món quà, giải quyết một

https://thuviensach.vn

tình huống, có một cuộc họp hào hứng, thời gian có ý nghĩa với ai đó, một cuộc trò chuyện tuyệt vời, hay lên kế hoạch cho điều mà bạn thực sự muốn làm?

Ghi Nhớ Ma Thuật và liệt kê những phúc lành của ngày hôm qua trên máy tính, hoặc viết chúng vào trong sổ của bạn. Hãy quét qua bề mặt của ngày hôm qua cho đến khi bạn hài lòng là bạn đã nhớ lại những phúc lành của ngày này. Chúng có thể là những điều nhỏ hay lớn, bởi vì kích cỡ của phúc lành không quan trọng, quan trọng là bạn tìm được bao nhiêu phúc lành và bạn cảm thấy biết ơn bao nhiêu cho mỗi phúc lành. Khi bạn nhớ lại và ghi lại mỗi phúc lành, hãy đơn giản biết ơn và nói từ ma thuật cho chúng – *cảm ơn.*

Khi bạn muốn làm bài tập ma thuật này sau hôm nay, bạn có thể trộn lẫn chúng, cho nên có vài ngày bạn viết ra những phúc lành và vài ngày khác bạn nhớ lại những phúc lành và đọc to chúng hoặc nói thầm trong tâm trí, hay bạn có thể làm một danh sách chi tiết hơn để nói tại sao bạn biết ơn cho mỗi phúc lành.

Không có một con số cố định những phúc lành để tìm trong ngày hôm qua. Bởi vì mỗi ngày là khác nhau. Nhưng tôi có thể quả quyết với bạn rằng mỗi ngày đơn lẻ trong cuộc đời bạn đều tràn đầy những phúc lành, và khi bạn đã mở to đôi mắt của mình để thấy sự thật này, bạn sẽ mở trái tim mình ra với ma thuật của cuộc sống, và cuộc sống của bạn sẽ trở nên sung túc và tuyệt diệu.

*"Những ai có **sự biết ơn** sẽ được cho thêm, và anh hay cô ta sẽ trở nên giàu có. Những ai không có **sự biết ơn**, thậm chí những gì anh hay cô ta có sẽ bị lấy đi."*

Hãy nhớ The Magic – nó được tạo ra cho *bạn!*

BÀI TẬP MA THUẬT SỐ 28

Ghi Nhớ Ma Thuật

1. Đếm Những Phúc Lành: lập danh sách mười điều được ban ơn. Viết ra *tại sao* bạn lại biết ơn. Đọc lại danh sách, và vào cuối mỗi phúc lành hãy nói *cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn,* và cảm nhận biết ơn nhiều nhất có thể cho những phúc lành này.
2. Ghi Nhớ Ma Thuật bằng cách đếm những phúc lành của ngày hôm qua, và viết chúng ra. Hãy hỏi bản thân bạn câu hỏi: *Có điều tốt nào xảy ra hôm qua?* Hãy quét bề mặt của ngày hôm qua cho tới khi bạn hài lòng là bạn đã nhớ và ghi xuống tất cả những phúc lành đó.
3. Khi bạn nhớ lại mỗi phúc lành, hãy đơn giản nói từ ma thuật, *cảm ơn*, cho điều đó trong tâm trí bạn.

https://thuviensach.vn

4. Sau hôm nay bạn có thể làm bài tập này với một danh sách được viết ra, hay nói to lên hoặc nói thầm. Bạn có thể làm một danh sách nhanh những điều bạn biết ơn trong ngày hôm qua hoặc làm một danh sách rút gọn và chi tiết hơn và nói tại sao bạn lại biết ơn cho chúng.

5. Ngay trước khi đi ngủ tối nay, hãy nắm Hòn Đá Ma Thuật trong tay, và nói từ ma thuật, *cảm ơn,* cho điều *tốt nhất* đã xảy ra trong ngày.

https://thuviensach.vn

TƯƠNG LAI MA THUẬT CỦA BẠN

Bạn là người xây nên cuộc đời bạn, và sự biết ơn là công cụ để xây nên một cuộc đời kỳ diệu nhất. Bây giờ bạn đã đặt một nền tảng thông qua những bài tập ma thuật, và với công cụ của sự biết ơn, bạn đang đặt thêm nhiều tầng lên toàn nhà cuộc đời bạn. Cuộc đời bạn sẽ ngày càng cao và cao hơn, cho tới khi bạn chạm đến những ngôi sao. Không có điểm dừng nào cho chiều cao mà bạn có thể đạt đến với sự biết ơn, và không có điểm cuối của ma thuật mà bạn có thể trải nghiệm. Giống như những ngôi sao trong Vũ trụ, chúng là vô hạn!

"Nói biết ơn là lịch sự và thân mật, thể hiện sự biết ơn là hào phóng và quý phái, nhưng sống biết ơn là chạm tới Thiên đường."

JOHANNES A. GAERTNER (1912-1996)

GIÁO SƯ, NHÀ THẦN HỌC, NHÀ THƠ

Cách lý tưởng để đi tiếp từ điểm này là duy trì nền tảng mà bạn đã tạo lập, và dần dần xây dựng nó lên thông qua việc gia tăng chiều sâu của cảm xúc. Bạn càng thực hàng biết ơn nhiều, bạn càng có thể cảm nhận sâu sắc hôn, và bạn càng cảm nhận sâu sắc, bạn càng cần ít thời gian cho việc này. Theo một hướng dẫn:

Ba ngày một tuần cho Ghi Nhớ Ma Thuật, hay kết hợp nó với hai bài tập ma thuật khác mà bạn chọn, có thể duy trì nền tảng biết ơn hiện tại của bạn, và tiếp tục xây dựng ma thuật cho cuộc sống bạn tiếp tục trở nên tốt và tốt hơn. Ví dụ, bạn có thể chọn làm Ghi Nhớ Ma Thuật trong một ngày, Những Mối Quan Hệ Ma Thuật vào ngày thứ hai, và Tiền Bạc Ma Thuật vào ngày thứ ba.

Bốn ngày một tuần cho Ghi Nhớ Ma Thuật, hay kết hợp nó với ba bài tập ma thuật khác sẽ duy trì sự biết ơn *và* tăng tốc ma thuật.

Năm ngày một tuần cho Ghi Nhớ Ma Thuật, hay kết hợp nó với bốn bài tập ma thuật khác sẽ gia tăng sự hạnh phúc của bạn và ma thuật trong mọi lĩnh vực và tình huống trong cuộc sống của bạn một cách ngoạn mục.

Sáu hay bảy ngày một tuần cho Ghi Nhớ Ma Thuật, hay kết hợp nó với bất kỳ bài tập ma thuật nào khác, và bạn sẽ trở thành một nhà giả kim đích thực, người có thể biến mọi thứ thành vàng!

https://thuviensach.vn

Những Đề Xuất Cho Bài Tập Ma Thuật

Để giữ cho ma thuật được tiếp tục trong những lĩnh vực quan trọng của cuộc sống của bạn, như sự hạnh phúc, sức khỏe, mối quan hệ, sự nghiệp, tiền bạc, những của cải vật chất bạn sở hữu, bạn có thể làm những bài tập cụ thể cho mỗi lĩnh vực mỗi lần một tuần. Tuy nhiên, nếu bạn muốn *gia tăng* ma thuật trong bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống, bạn nên tập trung hơn với một bài tập ma thuật gia tăng cho lĩnh vực đó, vài ngày một tuần. Nếu bạn thấy không khỏe, bạn sẽ muốn làm bài tập cho sức khỏe bạn hàng ngày, nếu không phải là nhiều lần một ngày.

Những đề xuất dưới đây sẽ hướng dẫn bạn dễ dàng chọn bài tập ma thuật có tác động nhanh nhất và mạnh nhất trong mỗi lĩnh vực. Hãy làm theo những đề xuất trong lĩnh vực thích hợp cho ít nhất ba tuần, làm mỗi bài tập được đề xuất mỗi lần một tuần:

NHỮNG MỐI QUAN HỆ

Những Mối Quan Hệ Ma Thuật

Bụi Ma Thuật Cho Mọi Người

Chữa Lành Những Mối Quan Hệ Một Cách Ma Thuật

Chiếc Đũa Thần
(Bài tập Chiếc Đũa Thần có thể sử dụng với người bạn biết bằng cách sử dụng những tấm ảnh, và với người bạn không biết và không cần ảnh.)

Tấm Gương Ma Thuật

Ghi Nhớ Ma Thuật

SỨC KHỎE

Sức Khỏe Ma Thuật

Bụi Ma Thuật Cho Mọi Người

Ma Thuật Và Phép Màu Trong Sức Khỏe

Không Khí Ma Thuật Mà Bạn Thở

Chiếc Đũa Thần

https://thuviensach.vn

(Bài tập Chiếc Đũa Thần có thể sử dụng với người bạn biết bằng cách sử dụng những tấm ảnh, và với người bạn không biết và không cần ảnh.)

Ghi Nhớ Ma Thuật

TIỀN BẠC

Tiền Bạc Ma Thuật

Nam Châm Tiền Bạc
(Nếu bạn chưa làm bài tập ma thuật Nam Châm Tiền Bạc trước đó, hãy chắc là bạn hoàn tất mọi bước ít nhất một lần. Nếu bạn đang làm lại bài tập này, bạn có thể nhảy đến bước 4.)

Tấm Séc Ma Thuật

Chiếc Đũa Thần
(Bài tập Chiếc Đũa Thần có thể sử dụng với người bạn biết bằng cách sử dụng những tấm ảnh, và với người bạn không biết và không cần ảnh.)

Tấm Gương Ma Thuật

Ghi Nhớ Ma Thuật

SỰ NGHIỆP

Làm Việc Như Ma Thuật

Bụi Ma Thuật Cho Mọi Người

Chiếc Đũa Thần
(Khi sử dụng bài tập Chiếc Đũa Thần cho sự nghiệp của bạn, bạn cũng có thể gửi sự thành công cho người khác. Việc chúc thành công cho những người khác sẽ làm tăng tốc sự thành công của chính bạn.

Bài tập Chiếc Đũa Thần có thể sử dụng với người bạn biết bằng cách sử dụng những tấm ảnh, và với người bạn không biết và không cần ảnh.)

Tấm Gương Ma Thuật

Ghi Nhớ Ma Thuật

NHỮNG MONG ƯỚC CỦA BẠN

https://thuviensach.vn

Bụi Ma Thuật Cho Mọi Người

Làm Cho Tất Cả Ước Mơ Của Bạn Trở Thành Hiện Thực
(Nếu bạn chưa làm bài tập Làm Cho Tất Cả Ước Mơ Của Bạn Trở Thành Hiện Thực trước đó, hãy chắc là bạn hoàn tất mọi bước ít nhất một lần. Nếu bạn đang làm lại bài tập này, bạn có thể nhảy đến bước 3.)

Ngay Trước Mắt Bạn

Chiếc Đũa Thần
(Bài tập Chiếc Đũa Thần có thể sử dụng với người bạn biết bằng cách sử dụng những tấm ảnh, và với người bạn không biết và không cần ảnh.)

Tấm Gương Ma Thuật

Hòn Đá Ma Thuật Của Bạn

Bạn có thể làm cho bài tập Hòn Đá Ma Thuật trở thành một phần của cuộc sống hàng ngày của bạn, bằng cách tiếp tục giữ Hòn Đá Ma Thuật bên cạnh giường bạn, và sử dụng thời gian bạn lên giường như sự nhắc nhở để biết ơn cho điều tốt nhất đã xảy ra trong ngày. Bạn cũng có thể mang Hòn Đá Ma Thuật theo trong túi của bạn, và mỗi lần bạn chạm vào nó, bạn hãy sử dụng nó như sự nhắc nhở để nghĩ về những điều bạn đang biết ơn.

Bụi Ma Thuật Của Bạn

Bạn cũng có thể làm cho bài tập Bụi Ma Thuật Cho Mọi Người trở thành một phần của cuộc sống hàng ngày của mình. Ngoài việc rắc bụi ma thuật lên những ai phục vụ bạn, có rất nhiều cách để tiếp tục sử dụng bài tập này. Bạn có thể rắc bụi ma thuật lên tất cả mọi người và tất cả mọi vật! Nếu sếp của bạn đang gắt gỏng, bạn có thể bí mật rắc bụi ma thuật lên ông hay cô ta. Bạn có thể rắc bụi ma thuật lên một thành viên gia đình hay một người nào đó nếu họ đang có tâm trạng xấu, hay bất cứ người nào bạn đi ngang qua mà cần một ít ma thuật trong cuộc sống của họ. Bạn cũng có thể thêm ma thuật bất cứ nơi nào bạn đến, và rắc bụi ma thuật lên những em bé và trẻ nhỏ, lên những cây cối hay những khu vườn, những thức ăn và thức uống của bạn, cái ví, xe của bạn hay điện thoại trước khi bạn lấy và gọi điện thoại, hay rắc lên bất kỳ tình huống nào bạn cần cải thiện. Những ứng dụng của bụi ma thuật chỉ bị giới hạn bởi trí tưởng tượng của bạn!

https://thuviensach.vn

MA THUẬT KHÔNG BAO GIỜ KẾT THÚC

Tôi thực hành biết ơn mỗi ngày trong đời mình, và điều không thể xảy ra với tôi bây giờ là tôi có thể sống những ngày, những tháng, và những năm mà không thực hành sự biết ơn theo cách nào đó mỗi ngày. Sự biết ơn đã trở thành một phần của tính cách của tôi, nó ở trong mỗi tế bào của tôi, và nó là một mô thức trong tiềm thức của tôi.

Nhưng nếu chúng ta trôi theo cuộc sống và quên thực hành biết ơn, sau một khoảng thời gian, ma thuật sẽ bốc hơi. Tôi sử dụng ma thuật trong cuộc sống của mình như là những hướng dẫn để tôi biết tôi có thực hành biết ơn đủ hay không hay tôi cần phải thực hành nhiều hơn. Tôi quan sát cuộc sống của mình một cách cẩn thận, và nếu tôi thấy là tôi không cảm thấy hạnh phúc, tôi gia tăng sự thực hành biết ơn của mình. Nếu có vài vấn đề bắt đầu xuất hiện trong một lĩnh vực cụ thể trong cuộc sống của tôi, ngay lập tức tôi tăng cường những bài tập ma thuật của sự biết ơn trong lĩnh vực đó.

Tôi không bị che mắt bởi những vẻ bề ngoài giả tạo một chút nào. Thay vào đó tôi tìm kiếm sự tốt đẹp để biết ơn trong mỗi trường hợp, *với sự hay biết* rằng nó phải có ở đó. Và rồi, như một luồng khói, những gì không mong muốn biến mất một cách kỳ diệu!

"Tôi đã bắt đầu cảm ơn cho những điều nhỏ bé, và tôi càng trở nên biết ơn thì những tặng vật của tôi càng gia tăng. Đó là do những gì bạn tập trung vào sẽ mở rộng ra, và khi bạn tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn, bạn tạo ra nhiều điều tốt đẹp hơn. Những cơ hội, những mối quan hệ, thậm chí là tiền chảy vào cuộc sống của tôi khi tôi học được sự biết ơn bất kể điều gì xảy ra trong cuộc sống của tôi."

OPRAH WINFREY (B. 1954)

NHÂN VẬT NỔI TIẾNG VỀ TRUYỀN THÔNG VÀ NỮ DOANH NHÂN

Thông qua bài tập về sự biết ơn bạn đang sử dụng một quy luật không thể sai được của Vũ trụ; đó là món quà của Vũ trụ cho bạn, và nó tồn tại để cho bạn *sử dụng* nó và làm cho cuộc sống của bạn tiến lên phía trước.

Vũ Trụ và Bạn

Có một mức độ bạn có thể chạm đến với sự biết ơn mà nhờ đó tạo ra sự giàu có *không giới hạn* trong cuộc sống của bạn. Cách mà mức độ này của sự biết ơn được chạm đến là thông qua mối quan hệ với Vũ trụ, hay là, nếu bạn thích hơn, Thánh thần hay Chúa trời.

https://thuviensach.vn

Bạn có thể hướng về suy nghĩ rằng Vũ trụ là cách biệt với bạn, và khi bạn nghĩ về điều đó, hãy nhìn lên phía trên bản thân bạn và hướng về bầu trời. Trong khi Vũ trụ chắc chắn là ở trên bạn, nó cũng ở dưới bạn, và phía sau bạn, và bên cạnh bạn, và nó ở trong tất cả những vật đơn lẻ và con người đơn lẻ. Điều đó có nghĩa là Vũ trụ ở *bên trong bạn*.

"Là ở dưới, nên ở trên; và là ở trên nên ở dưới. Với hiểu biết này thôi bạn có thể vận hành những phép màu."

THE EMERALD TABLET (KHOẢNG 5.000-3.000 BC)

Khi bạn hiểu rằng Vũ trụ ở *bên trong* bạn, và bởi bản chất đó nó là *cho* bạn, mong muốn bạn sống *nhiều hơn, nhiều* sức khỏe, *nhiều* tình yêu, *nhiều* sắc đẹp, và *nhiều* tất cả những gì bạn muốn, rồi bạn sẽ cảm thấy biết ơn chân thành với Vũ trụ cho *tất cả những gì* bạn nhận được trong cuộc sống của bạn. Và bạn sẽ thiết lập một mối quan hệ cá nhân giữa bạn và Vũ trụ.

Bạn càng biết ơn chân thành với Vũ trụ cho tất cả những gì bạn nhận được, mối quan hệ giữa bạn và Vũ trụ càng gần gũi – và đó là khi bạn có thể chạm tới mức độ của sự giàu có *không giới hạn* từ ma thuật của sự biết ơn.

Bạn sẽ mở rộng trái tim và tâm hồn mình hoàn toàn cho ma thuật của sự biết ơn, và với điều đó bạn sẽ chạm vào cuộc sống của tất cả mọi người bạn tiếp xúc. Bạn sẽ trở thành bạn của Vũ trụ. Bạn sẽ trở thành một kênh truyền dẫn cho những phúc lành vô tận trên Trái đất. Khi bạn đến gần và thân mật với Vũ trụ, khi bạn cảm thấy sự gần gũi của Vũ trụ bên trong bạn, từ khoảnh khắc đó, thế giới sẽ thuộc về bạn, và không có cái gì bạn không thể trở thành, có, hay làm!

Sự Biết Ơn Là Một Câu Trả Lời

Sự biết ơn là sự chữa lành cho một mối quan hệ rạn vỡ hay gặp khó khăn, cho sự thiếu sức khỏe hay tiền bạc, và cho sự không hạnh phúc. Sự biết ơn loại trừ sự sợ hãi, lo lắng, đau khổ, và phiền muộn, và mang lại sự hạnh phúc, sự rõ ràng, sự kiên nhẫn, lòng tốt, sự cảm thông, sự thấu hiểu, và sự bình an trong tâm hồn. Sự biết ơn mang đến những giải pháp cho những vấn đề, và những cơ hội và những điều kiện đủ để hiện thực những giấc mơ của bạn.

Sự biết ơn nằm sau tất cả những sự thành công, và nó mở cánh cửa tới những ý tưởng và khám phá mới, như những nhà khoa học vĩ đại Newton và Einstein đã chứng minh. Hãy tưởng tượng nếu tất cả những nhà khoa học đi theo những bước chân của họ; thế

https://thuviensach.vn

giới sẽ được đẩy vào những địa hạt mới của sự hiểu biết, tăng trưởng và tiến bộ. Những giới hạn hiện tại sẽ bị phá vỡ, và những khám phá có tính đột phá sẽ được thực hiện trong kỹ thuật, vật lý, y tế, tâm lý học, thiên văn học, và tất cả các lĩnh vực khoa học.

Nếu sự biết ơn trở thành một môn học bắt buộc trong trường học, chúng ta sẽ thấy một thế hệ trẻ em, những người vượt trội nền văn minh của chúng ta thông qua những tài năng và phát kiến ngoạn mục, làm tan đi những sự bất đồng, chấm dứt chiến tranh, và mang lại hòa bình cho thế giới.

Những quốc gia sẽ lãnh đạo thế giới trong tương lai là những quốc gia sở hữu những người lãnh đạo và con người biết ơn nhiều nhất. Sự biết ơn của những con người của một quốc gia sẽ làm cho quốc gia đó thịnh vượng và trở nên giàu có, sẽ làm cho những căn bệnh giảm xuống đột biến và sự hòa bình bao phủ cả quốc gia. Sự nghèo đói sẽ biến mất, và sẽ không có một người nào phải chịu đói, bởi vì một quốc gia biết ơn sẽ không bao giờ cho phép điều đó tồn tại.

Càng nhiều người càng phát hiện ra sức mạnh ma thuật của sự biết ơn, nó sẽ quét qua thế giới càng nhanh, và tạo ra sự cách mạng biết ơn.

Hãy Mang Ma Thuật theo với Bạn

Hãy mang sự biết ơn theo bạn bất cứ nơi nào bạn đi. Hãy làm thấm đẫm ma thuật của sự biết ơn cho những đam mê của bạn, những sự đọ sức, những hành động, và những tình huống cuộc sống để làm cho những giấc mơ của bạn trở thành hiện thực. Trong tương lai, nếu cuộc sống trao cho bạn một tình huống thử thách mà bạn nghĩ là bạn không thể kiểm soát được, và bạn bối rối không biết phải làm gì, thay vì lo lắng hay sợ hãi, hãy đưa ma thuật của sự biết ơn và hãy biết ơn cho *tất cả những thứ khác* trong cuộc sống của bạn. Khi bạn thật sự cảm ơn những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn, những hoàn cảnh xung quanh tình huống thử thách sẽ thay đổi một cách màu nhiệm.

"Chúng tôi chỉ cho anh ta con đường: tùy thuộc anh ta biết ơn hay không biết ơn (dựa trên ý muốn của anh ta)."

KORAN (AL-INSÂN 76:3)

Hãy nói từ ma thuật, *cảm ơn*. Hãy nói to lên, gào lên từ mái nhà, thì thầm một mình, nói thầm trong tâm trí, hay cảm nhận chúng trong trái tim bạn, nhưng bất cứ nơi nào bạn đến từ hôm nay trở đi, hãy mang theo sự biết ơn và sức mạnh ma thuật của nó theo bạn.

https://thuviensach.vn

Để có một cuộc sống ma thuật được đổ đầy sự giàu có và hạnh phúc, câu trả lời ở ngay trên môi bạn, nó ở trong trái tim bạn, và nó đã sẵn sàng và đang chờ đợi bạn để tạo ra *ma thuật!*

Rhonda Byrne

https://thuviensach.vn



Về Rhonda Byrne

Rhonda bắt đầu cuộc du hành của cô với bộ phim *The Secret*, được xem bởi hàng triệu người trên thế giới. Cô đã làm tiếp với quyển sách *The Secret*, một bestseller toàn cầu, được dịch ra 47 ngôn ngữ với hơn 20 triệu bản được in.

The Secret đã nằm trong danh sách bestseller của *New York Times* trong 190 tuần, và vừa được *USA Today* xác định là một trong top 20 những quyển sách bán chạy nhất trong 15 năm qua.

Rhonda tiếp tục công việc đột phá của cô với *The Power* trong năm 2010, cũng là một bestseller của *New York Times*, và hiện nay đã được dịch sang 43 ngôn ngữ.

https://thuviensach.vn