



Buku

AJAIB

Rhonda Byrne



Buku

AJAIB

Rhonda Byrne

THE MAGIC

Satu Kata Mengubah Segalanya

Lebih dari dua puluh abad, kata-kata dalam sebuah kalimat suci membuat hampir semua orang yang membacanya bingung, penasaran, dan menyalahartikannya. Hanya sangat sedikit orang sepanjang sejarah yang menyadari bahwa kata-kata tersebut adalah teka-teki, dan begitu kita memecahkan teka-teki itu, begitu misterinya terkuak sebuah dunia baru akan tergelar di depan mata kita.

Dalam *The Magic*, Rhonda Byrne mengungkapkan ke dunia suatu pengetahuan yang mampu mengubah hidup kita. Kemudian, dalam latihan luar biasa selama 28 hari, ia mengajarkan cara menerapkan pengetahuan ini dalam hidup kita sehari-hari.

Siapa pun Anda, di mana pun Anda berada, apa pun lingkungan Anda sekarang, *The Magic* akan mengubah total hidup Anda!

*Dengan ini berarti Anda akan mendapatkan kejayaan
seluruh dunia."*

Tablet Zamrud (sekitar 3.000–5.000 SM)

Didedikasikan untuk Anda

Semoga The Magic membuka dunia baru untuk Anda,
dan membawa Anda sukacita untuk seluruh keberadaan Anda.

Itulah niat saya untuk Anda, dan untuk dunia.

DAFTAR ISI

ANDA PERCAYA PADA KEAJAIBAN?	8
SEBUAH MISTERI BESAR TERUNGKAP	12
MENDATANGKAN KEAJAIBAN KE DALAM HIDUP ANDA	21
BUKU AJAIB	28
HARI 1 MENGHITUNG KARUNIA	36
HARI 2 BATU AJAIB	44
HARI 3 RELASI AJAIB	49
HARI 4 KESEHATAN AJAIB	56
HARI 5 UANG AJAIB	65
HARI 6 BEKERJA DENGAN AJAIB	73
HARI 7 CARA AJAIB UNTUK KELUAR DARI NEGATIVITAS	79
HARI 8 BAHAN PANGAN YANG AJAIB	90
HARI 9 MAGNET UANG	98
HARI 10 SERBUK AJAIB UNTUK SEMUA ORANG	105
HARI 11 PAGI YANG AJAIB	115
HARI 12 ORANG-ORANG AJAIB YANG MENCIPTAKAN PERBEDAAN	121

HARI 13 MEWUJUDKAN SEMUA IMPIAN	127
HARI 14 MEMILIKI HARI YANG AJAIB	137
HARI 15 MENYEMBUHKAN RELASI SECARA AJAIB	145
HARI 16 KEAJAIBAN DAN MUKJIZAT DALAM KESEHATAN	153
HARI 17 CEK AJAIB	161
HARI 18 DAFTAR TUGAS AJAIB	172
HARI 19 LANGKAH AJAIB	180
HARI 20 KEAJAIBAN HATI	185
HARI 21 HASIL YANG LUAR BIASA	190
HARI 22 DI DEPAN MATA	198
HARI 23 UDARA AJAIB YANG KITA HIRUP	204
HARI 24 TONGKAT AJAIB	210
HARI 25 ISYARAT AJAIB	217
HARI 26 DENGAN AJAIB MENGUBAH KESALAHAN MENJADI KARUNIA	223
HARI 27 CERMIN AJAIB	230
HARI 28 MENGINGAT KEAJAIBAN	236
MASA DEPAN AJAIB ANDA	241
KEAJAIBAN TAK PERNAH BERAKHIR	250



“Mereka yang tidak percaya pada keajaiban, tidak akan pernah menemukannya.”

ROALD DAHL (1916-1990) - PENULIS

ANDA PERCAYA PADA KEAJAIBAN?

Ingatkah Anda ketika Anda masih kecil dan memandang hidup dengan terheran-heran dan takjub? Hidup sungguh ajaib dan menggembirakan, dan hal-hal terkecil sekalipun membuat Anda luar biasa gembira. Anda takjub melihat embun di rumput, kupu-kupu terbang di udara, atau setiap daun atau batu yang aneh di tanah.

Anda sangat gembira ketika gigi Anda tanggal karena itu berarti Peri Gigi akan datang nanti malam, dan Anda juga tak sabar menunggu malam Natal yang ajaib! Meski Anda tidak mengerti bagaimana Sinterklas bisa mendatangi semua anak di dunia pada satu malam yang sama, yang jelas ia berhasil melakukannya, dan ia tidak pernah membuat Anda kecewa.

Rusa bisa terbang, ada peri-peri kecil di kebun, hewan peliharaan seolah-olah manusia, mainan seolah hidup, impian menjadi kenyataan, dan Anda bisa menyentuh bintang-bintang. Hati Anda penuh kegembiraan, imajinasi Anda tidak mengenal batas, dan Anda percaya bahwa hidup adalah keajaiban!

Ada semacam perasaan sangat indah yang kita miliki ketika kita masih kanak-kanak, yaitu perasaan bahwa segala sesuatu itu baik, bahwa setiap hari menjanjikan lebih banyak kegembiraan dan petualangan, dan bahwa tidak ada yang bisa mencegah kita untuk merasakan kegembiraan atas keajaiban semua yang ada. Tetapi, ketika kita tumbuh dewasa, tanggung jawab, masalah, dan kesulitan membuat kita tidak bahagia, kita jadi kecewa, dan

keajaiban yang dulu kita percayai memudar dan menghilang. Ini salah satu sebab mengapa sebagai orang dewasa kita senang berada didekat anak-anak, agar kita dapat mengalami perasaan yang pernah kita miliki, bahkan jika hanya sesaat.

Melalui buku ini saya ingin Anda tahu bahwa keajaiban yang dulu pernah Anda percayai memang benar, dan sudut pandang orang dewasa yang kecewa yang keliru. Keajaiban hidup memang nyata – dan itu senyata diri Anda. Malah sebenarnya, hidup bisa jauh lebih ajaib dibandingkan yang pernah Anda bayangkan ketika Anda masih kecil, lebih menakjubkan, lebih mempesona, dan lebih menggembirakan daripada segala sesuatu yang pernah Anda lihat. Ketika Anda tahu apa yang perlu dilakukan untuk mendatangkan keajaiban, Anda akan menjalani hidup impian Anda. Lalu, Anda heran mengapa Anda pernah tidak mempercayai lagi keajaiban hidup!

Mungkin Anda tidak akan melihat rusa terbang, tetapi Anda akan melihat hal-hal yang selama ini selalu Anda inginkan muncul di depan mata Anda, dan Anda akan melihat hal-hal yang telah lama Anda impikan tiba-tiba terjadi. Anda tidak akan pernah tahu dengan pasti bagaimana segala sesuatunya merajut bersama untuk mewujudkan impian Anda, karena keajaiban bekerja di dalam realisme yang tidak kasat mata – dan itulah bagian yang paling mendebarkan!

Siapkah Anda mengalami keajaiban lagi? Siapkah Anda dipenuhi dengan kekaguman dan rasa takjub, setiap hari, seperti ketika Anda masih kecil? Bersiaplah untuk keajaiban!

Petualangan kita dimulai dua ribu tahun yang lalu, ketika pengetahuan yang mengubah hidup tersembunyi di dalam sebuah kalimat suci . . .

Di Al-Qur'an juga terdapat janji bagi orang yang bersyukur:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Kutipan berikut datang dari Injil Matius di dalam Alkitab,

“Siapa yang memiliki akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki, maka bahkan apa yang dimilikinya akan diambil darinya.”



SEBUAH MISTERI BESAR TERUNGKAP

Kutipan berikut datang dari Injil Matius di dalam Alkitab, dan selama berabad-abad kutipan itu telah menjadi teka-teki, membingungkan, dan disalahpahami oleh banyak orang.

“Siapa yang memiliki akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki, maka bahkan apa yang dimilikinya akan diambil darinya.”

Anda harus mengakui bahwa ketika Anda membacanya, kutipan itu terdengar tidak adil, seakan-akan mengatakan bahwa orang kaya akan semakin kaya dan orang miskin akan semakin miskin. Tetapi ada teka-teki yang harus dijawab di dalam kutipan ini, sebuah misteri untuk di ungkap, dan ketika Anda mengetahuinya, sebuah dunia baru akan terbuka bagi Anda.

Jawaban dari misteri yang tak terpecahkan selama berabad-abad ini terdapat dalam satu kata yang tersembunyi: **SYUKUR**

*“Siapa yang memiliki **SYUKUR** akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki **SYUKUR**, maka bahkan apa yang dimilikinya akan diambil darinya.”*

Dengan terungkapnya satu kata tersembunyi, sebuah kalimat yang misterius menjadi terang. Dua ribu tahun telah berlalu sejak kata-kata itu direkam, tetapi saat ini, kata-kata itu masih sama benarnya dengan dulu: jika Anda tidak meluangkan waktu untuk bersyukur, Anda tidak akan pernah mendapatkan lebih banyak, dan apa yang sudah Anda miliki akan hilang. Dan janji

keajaiban yang akan terjadi dengan syukur terdapat dalam kata-kata ini: jika Anda penuh syukur, Anda akan diberi lebih banyak, dan Anda akan memiliki kelimpahan!

Di Al-Qur'an juga terdapat janji bagi orang yang bersyukur:

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.”

Tidak menjadi masalah agama apa yang Anda anut, atau apakah Anda religius atau tidak, kata-kata dari Alkitab dan Al-Qur'an berlaku bagi Anda dan hidup Anda. Keduanya menjelaskan hukum dasar ilmu pengetahuan dan Semesta.

INI ADALAH HUKUM SEMESTA

Syukur beroperasi melalui sebuah hukum Semesta yang mengatur seluruh hidup Anda. Menurut hukum tarik-menarik, yang mengatur semua energi di Semesta, mulai dari pembentukan sebuah atom sampai gerakan planet, “kemiripan menarik kemiripan” Karena hukum tarik-menariklah sel-sel setiap makhluk hidup menggabung bersama, begitupula substansi dari setiap benda material. Dalam hidup Anda, hukum ini beroperasi pada pikiran dan perasaan Anda, karena pikiran dan perasaan juga energi, jadi apapun yang Anda pikir, apapun yang Anda rasa, Anda menariknya kepada diri Anda.

Jika Anda berpikir, “Aku tidak suka pekerjaanku,” “Aku tidak punya cukup uang,” “Aku tidak bisa menemukan pasangan yang sempurna,” “Aku tidak bisa membayar tagihan-tagihanku,” “Aku rasa aku akan mengalami sesuatu yang buruk,” “Dia tidak menghargaiiku,” “Aku tidak akur dengan orang tuaku,” “Aku anak bermasalah,” “Hidup berantakan,” atau “Pernikahanku bermasalah,” maka Anda akan menarik pengalaman-pengalaman seperti itu.

Tetapi jika Anda memikirkan apa yang Anda syukuri, misalnya, “Aku menyukai pekerjaanku,” “Keluargaku sangat mendukung,” “Liburanku sangat menyenangkan,” “Hari ini aku merasa luar biasa,” “Aku mendapatkan pengembalian pajak paling besar yang pernah kuterima,” atau “Aku mengalami akhir pekan yang hebat dengan berkemah bersama putraku,” dan Anda sungguh-sungguh merasakan syukur itu, maka hukum tarik-menarik menyatakan Anda pasti menarik lebih banyak pengalaman-pengalaman semacam itu ke dalam hidup Anda. Cara kerjanya sama seperti logam, yang tertarik pada magnet; syukur Anda adalah magnet, dan semakin banyak syukur yang Anda miliki, semakin banyak kelimpahan yang Anda tarik. Ini adalah hukum Semesta!

Tentu Anda pernah mendengar berbagai istilah, seperti. “Apa yang pergi akan kembali,” “Anda memanen apa yang Anda tanam,” dan “Anda mendapatkan apa yang Anda beri.” Nah, semua istilah itu menjelaskan hukum yang sama, dan juga menjelaskan sebuah prinsip Semesta yang ditemukan oleh

ilmuan besar, Sir Isaac Newton.

Penemuan-penemuan ilmiah Newton termasuk hukum-hukum gerak yang fundamental di dalam Semesta, salah satunya menyatakan:

Setiap aksi memiliki reaksi yang berlawananan dan setara.

Ketika Anda menerapkan gagasan syukur ke dalam hukum Newton ini, maka bunyinya: setiap aksi memberi syukur selalu menyebabkan reaksi menerima. Dan apa yang Anda terima selalu setara dengan jumlah syukur yang Anda berikan. Ini berarti, setiap aksi syukur akan memulai reaksi menerima! Dan semakin tulus serta memperdalam perasaan syukur Anda (dengan kata lain, semakin banyak syukur yang Anda berikan), semakin banyak Anda akan menerima.

BENANG EMAS RASA SYUKUR

Sejak beribu-ribu tahun yang lalu sebelum catatan terdini dari manusia, kekuatan syukur telah dikhotbahkan dan dipraktikkan, dan dari sana telah diwariskan selama berabad-abad, menyebar ke seluruh benua, menembus satu peradaban dan budaya ke peradaban dan budaya berikutnya. Agama-agama besar, Kristen, Islam, Yahudi, Buddha, Sikh, dan Hindu semuanya mengajarkan tentang syukur.

Muhammad pernah bersabda bahwa bersyukur atas

kelimpahan yang telah Anda terima adalah jaminan terbaik bahwa kelimpahan akan berlanjut.

Buddha mengatakan bahwa tidak ada perjuangan yang perlu Anda lakukan kecuali untuk bersyukur dan bergembira.

Lao Tzu mengatakan bahwa jika Anda bergembira dengan apa yang ada, seluruh dunia akan menjadi milik Anda.

Krishna mengatakan bahwa apapun yang ia persembahkan ia terima dengan gembira.

Raja Daud berterima kasih kepada seluruh dunia, atas segala sesuatu di antara langit dan Bumi.

Dan Yesus mengucapkan terima kasih sebelum ia melakukan setiap mukjizat.

Dari suku aborigin Australia sampai ke suku Masai dan Zulu Afrika, dari suku Navajo, Shawnee, dan Cherokee Amerika sampai ke orang Tahiti, Eskimo, dan Maori, praktik bersyukur berada pada akar dari sebagian besar tradisi pribumi.

“Ketika Anda bangun di pagi hari, bersyukurlah atas cahaya pagi, atas hidup dan kekuatanmu. Bersyukurlah atas makananmu dan kegembiraan hidup, jika kau tidak melihat alasan untuk berterima kasih, kesalahan terletak di dalam dirimu sendiri.”

TECUMSEH (1768-1813)

PEMIMPIN SHAWNEE, SUKU PRIBUMI AMERIKA

Sejarah dipenuhi dengan tokoh-tokoh termasyur yang mempraktikkan syukur, dan yang pencapaiannya menempatkan mereka di antara tokoh-tokoh besar yang pernah hidup: Gandhi, Ibu Teresa, Martin Luther, King, Jr., Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Plato, Shakespeare, Aesop, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein, dan banyak lagi.

Penemuan-penemuan ilmiah Albert Einstein telah mengubah cara pandang kita terhadap Semesta, dan ketika ditanya tentang pencapaian-pencapaian monumentalnya, ia berterima kasih kepada orang lain. Salah satu manusia terpandai sepanjang zaman berterima kasih kepada lebih dari seratus orang sehari atas pekerjaan yang telah mereka lakukan!

Apakah mengherankan begitu banyak misteri hidup yang diungkapkan kepada Albert Einstein? Apakah mengherankan Albert Einstein berhasil membuat temuan-temuan terbesar dalam sejarah? Ia mempraktikkan syukur setiap hari dalam hidupnya, dan sebagai imbalannya, ia menerima banyak bentuk kelimpahan.

Ketika Isaac Newton ditanyai bagaimana ia bisa membuat teman-teman ilmiahnya, ia mengatakan bahwa ia berdiri di pundak para raksasa. Isaac Newton, yang baru-baru ini di daulat sebagai penyumbang terbesar bagi ilmu pengetahuan dan manusia, juga bersyukur atas orang-orang yang pernah hidup

sebelum dirinya.

Para ilmuwan, filsuf, penemu, pencipta, dan nabi yang mempraktikkan syukur memanen hasilnya, dan sebagian besar menyadari kekuatan dalam syukur. Namun, kekuatan syukur belum diketahui oleh sebagian besar orang di masa kini, karena untuk mengalami keajaiban dari syukur di dalam hidup Anda, Anda harus mempraktikkannya.

PENEMUAN SAYA

Kisah saya adalah contoh sempurna seperti apa hidup ini jika seseorang tidak bersyukur, dan apa yang terjadi jika kita menjadikan syukur sebagai bagian dari hidup.

Jika enam tahun yang lalu saya di tanya apakah saya orang yang bersyukur, saya akan menjawab, “Ya, tentu saja saya orang yang bersyukur. Saya mengucapkan terima kasih ketika menerima hadiah, ketika seseorang membuka pintu untuk saya, atau ketika seseorang melakukan sesuatu untuk saya.”

Tetapi sesungguhnya, saya bukan orang yang bersyukur. Saya tidak tahu apa arti sesungguhnya dari bersyukur, dan hanya sesekali saja mengucapkan terima kasih jelas tidak menjadikan saya seseorang yang penuh syukur.

Tanpa syukur, hidup saya sangat sulit. Saya punya utang, dan setiap bulan, utang itu semakin besar. Saya bekerja keras, tetapi

kondisi keuangan saya tidak pernah membaik. Dalam usaha mengejar pembayaran utang dan kewajiban yang semakin menumpuk, saya terus hidup di arus stres. Relasi saya berayun seperti pendulum, dari lumayan menjadi buruk, karena sepertinya saya tidak pernah cukup waktu untuk setiap orang.

Meski saya disebut “sehat”, saya merasa kehabisan tenaga di setiap penghujung hari, dan saya selalu tertular batuk-pilek dan penyakit terbaru yang sedang musim. Saya merasa bahagia ketika pergi bersama teman-teman, atau ketika berlibur, tetapi realita harus bekerja lebih keras untuk membayar kenikmatan itu membuat saya semakin stres.

Saya tidak sedang hidup. Saya hanya bertahan – dari hari ke hari, dari gaji ke gaji dan saya tidak bisa lebih cepat menyelesaikan satu masalah dibandingkan datangnya berbagai masalah lain.

Tetapi kemudian terjadi sesuatu yang akan mengubah segala sesuatu dalam hidup saya sejak hari itu. Saya menemukan sebuah rahasia hidup, dan akibat penemuan itu, salah satu hal yang mulai saya lakukan adalah mempraktikkan syukur setiap hari. Akibatnya, segala sesuatu dalam hidup saya berubah, dan semakin saya mempraktikkan syukur, semakin ajaiblah hasilnya. Hidup saya benar-benar menjadi ajaib.

Untuk pertama kalinya dalam hidup saya, saya terbebas dari utang, dan tidak lama sesudahnya, saya mempunyai semua uang yang saya butuhkan untuk melakukan apapun yang saya

inginkan. Problem di dalam relasi, pekerjaan dan kesehatan menghilang, dan bukannya menghadapi hambatan-hambatan harian, hari-hari saya dipenuhi dengan satu hal indah yang dilanjutkan dengan hal indah lainnya. Kesehatan dan tenaga saya meningkat dramatis, dan saya merasa lebih baik dibandingkan saat saya berusaha dua puluhan. Dan dalam beberapa bulan saja, relasi saya menjadi jauh lebih bermakna dan saya menikmati lebih banyak saat indah bersama keluarga dan teman-teman dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Lebih dari segalanya, saya merasa lebih bahagia daripada yang bisa saya bayangkan. Kebahagiaan saya begitu mendalam – kebahagiaan terbesar yang pernah saya rasakan. Syukur telah mengubah saya, dan seluruh hidup saya berubah secara ajaib.

MENDATANGKAN KEAJAIBAN KE DALAM HIDUP ANDA



Siapa pun kita, dimanapun kita berada, apapun situasi kita saat ini, keajaiban syukur akan mengubah seluruh hidup kita!

Saya telah menerima surat dari ribuan orang yang berada dalam situasi terburuk yang bisa kita bayangkan yang telah mengubah hidup mereka dengan mempraktikkan syukur. Saya telah melihat mukjizat kesehatan di dalam situasi yang sepertinya tak ada harapan. Saya telah melihat pernikahan terselamatkan, dan relasi yang rusak berubah menjadi relasi yang luar biasa. Saya telah melihat mereka yang benar-benar miskin menjadi makmur, dan saya telah melihat orang-orang depresi melompat ke dalam hidup yang penuh kegembiraan dan memuaskan.

Syukur dapat dengan ajaib mengubah relasi Anda menjadi menyenangkan dan penuh makna, terlepas dari apapun keadaanya saat ini. Syukur dapat dengan ajaib membuat Anda lebih makmur sehingga Anda mempunyai uang yang Anda perlukan untuk melakukan hal-hal yang ingin Anda lakukan. Syukur akan meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan ke level yang lebih tinggi daripada yang pernah Anda rasakan sebelumnya. Syukur akan menyentuh keajaibannya untuk mempercepat karir, meningkatkan sukses dan mendatangkan pekerjaan impian Anda atau apapun yang Anda ingin lakukan. Bahkan, apapun yang ingin kita lakukan atau miliki, syukur adalah jalan untuk menerimanya. Daya ajaib dari syukur mengubah hidup Anda menjadi emas!

Ketika mempraktikkan syukur, Anda akan mengerti mengapa hal-hal tertentu dalam hidup Anda tidak berjalan sesuai harapan Anda, dan mengapa hal-hal tertentu tidak ada dalam

hidup Anda. Ketika Anda menjadikan syukur sebagai cara hidup, setiap pagi Anda akan bangun dengan sangat gembira karena masih hidup. Anda akan mendapati diri Anda jatuh cinta pada hidup. Segala sesuatu akan tampak mudah. Anda akan merasa seringan bulu, dan lebih bahagia dibandingkan yang pernah Anda rasakan sebelumnya. Ketika tantangan datang Anda akan tahu cara mengatasinya dan belajar darinya. Setiap hari akan terasa ajaib; setiap hari akan dipenuhi jauh lebih banyak keajaiban dibandingkan ketika Anda masih kanak-kanak.

APAKAH HIDUP ANDA AJAIB?

Sekarang juga Anda bisa tahu seberapa banyak Anda telah menggunakan syukur di dalam hidup Anda. Anda hanya perlu melihat area-area utama dalam hidup Anda: uang kesehatan, kebahagiaan, karir, rumah, dan relasi. Area-area yang berlimpah dan indah adalah area dimana Anda tekah menggunakan syukur dan sedang mengalami keajaiban yang diakibatkan. Area-area yang belum berlimpah dan indah disebabkan karena kurangnya syukur.

Fakta: jika tidak bersyukur, Anda tidak bisa menerima lebih banyak hal yang bisa disyukuri. Anda telah menghentikan berlanjutnya keajaiban di dalam hidup Anda. Jika tidak bersyukur Anda menghentikan aliran kesehatan yang lebih baik, relasi yang lebih baik, lebih banyak kegembiraan, lebih banyak uang, kemajuan pekerjaan, karir, atau bisnis. Untuk menerima

Anda harus memberi. Inilah hukumnya. Syukur adalah memberi terima kasih, dan tanpanya, Anda memutuskan diri sendiri dari keajaiban dan dari menerima segala sesuatu yang Anda inginkan di dalam hidup.

Inti dari sikap tidak bersyukur adalah jika kita tidak bersyukur, kita sedang mengambil; kita mengambil dan menyepelekan segalanya di dalam hidup kita. Ketika kita menyepelekan segalanya, dengan tidak sengaja kita mengambil dari diri kita sendiri. Hukum tarik-menarik menyatakan bahwa kemiripan menarik kemiripan, jadi jika kita menyepelekan sesuatu, akibatnya sesuatu itu di ambil dari kita. Ingatlah “Siapa yang tidak memiliki syukur, bahkan apa yang ada padanya akan di ambil darinya.”

Tentu saja di berbagai saat dalam hidup Anda, Anda pernah bersyukur, tetapi untuk melihat keajaiban dan memunculkan perubahan radikal pada situasi Anda pada saat ini, Anda harus mempraktikkan syukur dan menjadikannya sebagai cara hidup baru.

RUMUS AJAIB

“Pengetahuan adalah harta, tetapi mempraktikkannya adalah kunci dari harta itu.”

IBNU KHALDUN AL MUQADDIMA (1332-1406)

ILMUAN DAN NEGARAWAN

Mitos dan legenda kuno menyatakan bahwa untuk mendatangkan keajaiban seseorang harus terlebih dahulu mengucapkan “mantra sihir.” Mendatangkan keajaiban dari syukur cara kerjanya sama, Anda terlebih dahulu harus mengucapkan kata-kata ajaib: terima kasih. Tidak perlu ditekankan lagi betapa pentingnya kata terima kasih bagi hidup Anda. Untuk hidup dalam syukur, untuk mengalami keajaiban dalam hidup Anda, terima kasih harus menjadi dua kata yang Anda ucapkan dengan sengaja dan rasakan lebih dalam dibandingkan semua kata lain. Kata-kata itu harus menjadi identitas Anda. Terima kasih adalah jembatan yang menghubungkan diri Anda sekarang dengan hidup impian Anda.

Rumus ajaib:

1. Sengaja berpikir dan mengucapkan kata-kata ajaib, **terima kasih**.
2. Semakin Anda sengaja berpikir dan mengucapkan kata-kata ajaib, **terima kasih**, semakin besar **syukur** yang Anda rasakan.
3. Semakin banyak **syukur** yang sengaja Anda pikir dan rasakan, semakin banyak kelimpahan yang Anda terima.

Syukur adalah perasaan. Jadi tujuan utama mempraktikkan syukur adalah sengaja merasakannya sebanyak mungkin, karena kekuatan perasaan Anda-lah yang mempercepat dan keajaiban di dalam hidup Anda. Hukum Newton berlaku satu banding satu – apa yang Anda beri, Anda terima dalam jumlah yang setara. Itu berarti, semakin besar perasaan syukur Anda,

tingkat kehidupan Anda pun meningkat setara dengan perasaan Anda! Semakin sungguh-sungguh perasaan and, semakin tulus syukur Anda, semakin cepat hidup Anda akan berubah.

Ketika Anda mendapati betapa sedikitnya latihan yang diperlukan, betapa mudahnya menggabungkan syukur ke dalam hidup Anda sehari-hari, dan ketika Anda melihat sendiri hasil-hasil ajaibnya, Anda tak ingin kembali ke hidup Anda yang dulu.

Jika Anda sedikit mempraktikkan syukur, hidup Anda akan sedikit berubah. Jika Anda mempraktikkan banyak syukur setiap hari, hidup Anda akan berubah dengan dramatis dan melalui cara-cara yang tidak bisa Anda bayangkan.



BUKU AJAIB

“Saat kita mengungkapkan rasa syukur kita, kita tidak boleh lupa bahwa penghargaan tertinggi bukanlah pada kata-kata, tetapi bagaimana menerapkannya dalam hidup.”

JOHN F. KENNEDY (1917-1963)

PRESIDEN AMERIKA SERIKAT KE-35

Dalam buku ini terdapat 28 latihan ajaib yang dirancang khusus sehingga Anda dapat mempelajari cara menggunakan daya ajaib dari syukur untuk merevolusi kesehatan, uang, pekerjaan, dan relasi Anda, dan menjadikan hasrat terkecil dan impian terbesar Anda mewujudkan. Anda juga akan mempelajari cara mempraktikkan syukur untuk mengatasi masalah dan mengubah setiap situasi negatif.

Anda akan takjub saat membaca pengetahuan yang mengubah hidup ini, tetapi tanpa mempraktikkan apa yang Anda pelajari, pengetahuan akan lolos dari jari-jari Anda, dan peluang yang telah Anda tarik untuk mengubah hidup Anda akan lenyap. Untuk memastikan ini tidak terjadi pada Anda, Anda perlu melatih syukur selama 28 hari, agar meresap ke dalam sel-sel dan akal bawah sadar Anda. Hanya dengan cara itulah pengetahuan itu akan mengubah hidup Anda – secara permanen. Latihan ini dirancang untuk diselesaikan dalam 28 hari berturut

-turut. Ini memungkinkan Anda menjadikan syukur menjadi kebiasaan dan cara hidup yang baru. Mempraktikkan syukur dengan konsentrasi penuh selama 28 hari berturut-turut akan memastikan Anda melihat keajaiban terjadi di dalam hidup Anda – dengan cepat!

Di dalam setiap latihan ajaib terkandung kekayaan ajaran rahasia yang akan memperluas pengetahuan Anda dengan luar biasa. Dalam setiap latihan, Anda akan semakin mengerti cara kerja hidup, betapa mudahnya memiliki hidup yang Anda impikan.

Dua belas latihan pertama menggunakan daya ajaib syukur atas apa yang Anda miliki sekarang ini dan atas apa yang telah Anda terima di masa lalu, karena hanya dengan bersyukur atas apa yang Anda miliki, dan apa yang telah Anda terima, keajaiban akan bekerja dan Anda akan menerima lebih banyak. Dua belas latihan pertama akan segera menggerakkan keajaiban syukur.

Sepuluh latihan berikutnya menggunakan daya ajaib dari syukur untuk hasrat, impian dan segala sesuatu yang Anda inginkan. Melalui sepuluh latihan ini, Anda akan bisa mewujudkan impian Anda, dan Anda akan melihat situasi hidup Anda akan berubah secara ajaib!

Enam latihan terakhir akan membawa Anda ke tingkat yang baru, dimana Anda menuang syukur ke dalam setiap sel dari tubuh dan benak Anda. Anda akan belajar menggunakan daya ajaib syukur untuk membantu orang lain, melenyapkan masalah,

dan memperbaiki setiap situasi atau keadaan negatif yang mungkin Anda temui sepanjang hidup.

Anda tidak perlu menyiapkan waktu khusus, karena setiap latihan dirancang sedemikian rupa untuk disisipkan dalam kehidupan sehari-hari, baik itu hari kerja, akhir pekan, hari raya, maupun liburan. Syukur bisa dibawa kemana-mana – Anda membawanya kemanapun Anda pergi, dan kemanapun Anda pergi keajaiban terjadi!

Jika Anda melewatkan satu hari, kemungkinan besar Anda akan kehilangan momentum dari apa yang telah Anda lakukan. Untuk memastikan Anda tidak mengurangi keajaiban, jika Anda melewatkan satu hari, hitunglah mundur tiga hari ke belakang dan dari sana, mengulang latihan lagi.

Beberapa latihan dirancang untuk pagi hari, dan beberapa lainnya untuk dilakukan sepanjang hari, jadi bacalah dulu setiap latihan di pagi hari. Beberapa latihan perlu dibaca malam sebelumnya karena latihan ini langsung dimulai begitu Anda bangun, dan saya akan memberitahu kapan Anda harus melakukan ini. Mungkin Anda ingin membaca latihan hari berikutnya setiap malam sebelum Anda tidur, agar Anda lebih siap. Jika melakukannya, pastikan untuk membaca ulang di pagi hari.

Jika Anda tidak ingin mengikuti 28 latihan ajaib ini secara berturut-turut, Anda juga dapat menggunakannya dengan cara lain. Anda bisa memilih satu latihan ajaib yang membahas suatu

subjek penting di dalam hidup Anda yang ingin Anda ubah atau perbaiki, dan Anda bisa melakukan latihan itu selama tiga hari berturut-turut atau setiap hari selama seminggu. Anda juga boleh berlatih per minggu, atau dua latihan per minggu, satu-satunya perbedaan adalah diperlukan waktu yang lebih lama untuk melihat perubahan di dalam hidup Anda.

SETELAH 28 HARI

Setelah menyelesaikan 28 latihan ajaib, Anda dapat menggunakan latihan tertentu untuk meningkatkan keajaiban pada bidang tertentu atau ketika Anda mempunyai kebutuhan khusus, misalnya untuk kesehatan atau uang, atau jika Anda ingin menerima pekerjaan impian, memiliki peningkatan keberhasilan di dalam pekerjaan, atau meningkatkan relasi. Atau untuk melanjutkan latihan syukur, Anda dapat membuka ini secara acak, dan apapun latihan yang Anda temukan adalah latihan yang Anda tarik, jadi itulah latihan yang sempurna untuk dilakukan pada hari itu.

Di akhir 28 latihan ajaib, juga terdapat anjuran latihan yang dapat Anda gunakan dalam kombinasi, yang akan mempercepat keajaiban di area-area tertentu dalam hidup Anda. Mungkinkah kita berlebihan dalam bersyukur? Tidak Pernah! Bisakah hidup Anda menjadi terlalu ajaib? Nyaris tidak bisa. Gunakan latihan-latihan ini berulang-ulang, agar syukur meresap ke dalam kesadaran Anda dan menjadi bagian dari diri Anda. Setelah 28

hari, jejaring kerja di antara sel-sel saraf di otak Anda telah tersusun ulang, dan perasaan syukur telah tertanam pada akal bawah sadar, dimana perasaan syukur otomatis menjadi hal pertama yang muncul di benak Anda dalam setiap situasi. Keajaiban yang Anda alami akan menjadi ilham Anda, karena ketika Anda menggabungkan syukur kedalam hari-hari Anda, hari hari Anda akan menjadi spektakuler!

APA SAJA IMPIAN ANDA?

Banyak dari latihan ajaib dirancang untuk membantu Anda mencapai impian Anda. Oleh karena itu, Anda perlu memperjelas apa yang benar-benar Anda inginkan.

Duduklah di depan komputer atau ambil pena dan kertas dan tulis apa yang benar-benar Anda inginkan disetiap area kehidupan Anda. Pikirkan perincian dari apa yang ingin Anda lakukan, menjadi atau memiliki di dalam hidup Anda – di dalam relasi, karier, keungan, kesehatan, dan setiap area penting bagi Anda. Kalau mau, Anda boleh menulis dengan spesifik dan terperinci, tapi tolong di ingat bahwa tugas Anda hanyalah menulis apa yang Anda inginkan, bukan cara mendapatkan apa yang Anda inginkan. “Cara” akan dilakukan untuk Anda ketika syukur sedang melakukan keajaibannya.

Jika Anda ingin mempunyai pekerjaan yang lebih baik, atau mendapatkan pekerjaan impian Anda, pikirkan tentang segala sesuatu yang Anda inginkan dari pekerjaan itu. Pikirkan tentang

hal-hal yang penting bagi Anda, misalnya jenis pekerjaan yang Anda ingin Anda lakukan, bagaimana Anda ingin merasa di pekerjaan itu, jenis perusahaan Anda ingin bekerja, jenis orang yang Anda inginkan untuk bekerja sama dengan Anda, jam yang Anda inginkan untuk bekerja, lokasi pekerjaan, dan gaji yang Anda inginkan. Perjelas apa yang Anda inginkan di dalam pekerjaan itu dengan memikirkannya masak-masak dan menulis semua perinciannya.

Jika Anda ingin punya uang untuk pendidikan anak-anak Anda, tulis perincian pendidikan mereka, termasuk sekolah yang Anda inginkan untuk mereka, biaya uang sekolah, buku, makanan, pakaian, dan transportasi, sehingga Anda tahu pasti banyaknya uang yang Anda perlukan.

Jika Anda ingin berpergian, tulis perincian negara-negara yang ingin Anda kunjungi, berapa lama Anda ingin pergi, apa yang ingin Anda lihat dan lakukan, dimana Anda ingin menginap, dan alat transportasi yang ingin Anda pakai.

Jika Anda menginginkan pasangan yang sempurna, tulis setiap perincian karakteristik yang Anda inginkan dari orang itu. Jika Anda ingin meningkatkan relasi, tulis relasi yang ingin Anda tingkatkan, dan seperi apa relasi yang Anda inginkan.

Jika Anda ingin lebih sehat, atau meningkatkan kondisi tubuh, secara spesifk tulislah apa yang ingin Anda tingkatkan dari kesehatan atau tubuh Anda. Jika Anda menginginkan rumah impian, tulis setiap perincian yang Anda inginkan dari rumah itu,

ruangan demi ruangan. Jika ada benda tertentu yang Anda inginkan misalnya mobil, pakaian, atau peralatan, tulislah.

Jika Anda ingin mencapai prestasi tertentu, misalnya lulus ujian, mendapat gelar tertentu, sasaran dalam bidang olahraga, sukses sebagai musisi, dokter, penulis, aktor, ilmuwan, atau pebisnis atau apa pun yang ingin Anda capai, tuliskan lah dan tulis sespesifik mungkin.

Saya sangat menganjurkan Anda meluangkan waktu untuk terus membuat daftar impian di sepanjang hidup. Tulislah hal-hal kecil, hal-hal besar, atau apa yang Anda inginkan saat ini, bulan ini, atau tahun ini. Saat Anda terpikir, lebih banyak hal , tambahkan hal-hal itu kedalam daftar dan saat Anda menerimanya, coretlah hal-hal itu dari daftar.

Cara mudah membuat daftar dari apa yang Anda inginkan adalah membaginya ke dalam kategori-kategori:

- Kesehatan dan tubuh
- Karier dan pekerjaan
- Uang
- Relasi
- Hasrat pribadi
- Benda-benda materi

Lalu tambahkan hal-hal yang Anda inginkan ke dalam setiap

kategori.

Ketika Anda memperjelas hal-hal yang Anda inginkan, Anda memberi petunjuk yang pasti kepada daya ajaib dari syukur tentang bagaimana Anda menginginkan mereka mengubah hidup Anda, dan Anda siap untuk memulai petualangan yang paling menyenangkan dan menggembirakan yang pernah Anda alami!

HARI 1 MENGHITUNG KARUNIA



“Ketika aku mulai menghitung karunia yang kuterima, seluruh hidupku berubah.”

WILLIE NELSON (LAHIR 1933)

PENYANYI – PENULIS LAGU

Anda mungkin pernah mendengar orang berkata untuk menghitung karunia yang Anda terima, dan ketika Anda memikirkan hal-hal yang Anda syukuri, sebenarnya Anda sedang mensyukurinya. Tetapi yang mungkin tidak Anda sadari adalah bahwa menghitung karunia adalah salah satu latihan yang paling berdaya yang bisa Anda lakukan, dan itu akan dengan ajaib mengubah seluruh hidup Anda!

Ketika Anda bersyukur atas hal-hal yang Anda miliki, betapa pun kecilnya itu, Anda akan melihat hal-hal itu langsung bertambah. Jika Anda bersyukur atas uang yang Anda miliki, betapapun kecilnya, Anda akan melihat uang Anda bertambah dengan ajaib. Jika Anda bersyukur atas suatu relasi, bahkan jika relasi itu tidak sempurna, Anda akan melihat relasi itu menjadi lebih baik lagi secara ajaib. Jika Anda bersyukur atas pekerjaan impian Anda, segalanya akan mulai berubah sehingga Anda lebih menikmati pekerjaan Anda, dan segala jenis peluang untuk pekerjaan Anda tiba-tiba muncul.

Sisi sebaliknya adalah ketika kita tidak menghitung karunia yang kita terima, kita bisa jatuh kedalam perangkat tidak sengaja menghitung hal-hal negatif. Kita menghitung hal-hal negatif ketika kita membicarakan hal-hal yang tidak kita miliki. Kita menghitung hal-hal negatif ketika kita mengkritik atau menemukan kesalahan pada orang lain, ketika kita mengeluhkan lalu lintas, menunggu antrean, penundaan, pemerintah, ketidakcukupan uang, atau cuaca. Ketika kita

menghitung hal-hal negatif, hal-hal negatif juga bertambah, dan yang paling penting, bersamaan dengan setiap hal negatif yang kita hitung, kita menunda karunia yang sedang dalam perjalanan menuju kita. Saya telah mencoba keduanya – menghitung karunia dan menghitung hal negatif – dan saya bisa memastikan bahwa menghitung karunia adalah satu-satunya cara untuk mendapatkan kelimpahan di dalam hidup.

“Lebih baik kehilangan hitungan ketika menghitung karunia Anda daripada kehilangan karunia ketika menghitung masalah.”

MALTBIE D. BABCOCK (1858-1901)

PENULIS DAN PENDETA

Hitunglah karunia Anda pagi-pagi benar, atau sedini mungkin setiap hari. Daftar Anda bisa ditulis tangan, diketik dikomputer, atau menggunakan buku atau jurnal khusus untuk menyatukan syukur Anda di satu tempat. Hari ini, Anda akan membuat satu daftar sederhana dari sepuluh karunia yang ingin Anda syukuri di dalam hidup Anda.

Ketika Einstein bersyukur, ia memikirkan mengapa ia bersyukur. Ketika Anda memikirkan alasan mengapa bersyukur atas hal, orang, atau situasi tertentu, Anda akan merasakan syukur yang lebih mendalam. Ingatlah bahwa keajaiban syukur terjadi selaras dengan derajat perasaan Anda! Jadi, untuk setiap hal yang Anda tulis di daftar Anda, tulis juga mengapa Anda bersyukur untuk itu.

Berikut adalah beberapa ide untuk menulis daftar Anda:

- *Saya sungguh-sungguh mendapat karunia karena memiliki ...apa?....., karenamengapa?.....*
- *Saya sangat bahagia dan bersyukur atas ...apa?....., karenamengapa?.....*
- *Saya sungguh-sungguh bersyukur atas ...apa?....., karenamengapa?.....*
- *Dengan sepenuh hati saya berterima kasih atas ...apa?....., karenamengapa?.....*

Setelah selesai membuat sepuluh daftar karunia, kembalilah dan bacalah satu persatu, di dalam hati atau dengan suara keras. Ketika Anda tiba di akhir setiap karunia, ucapkan kata-kata ajaib sebanyak tiga kali terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sebanyak mungkin atas setiap karunia itu.

Untuk membantu Anda merasakan lebih banyak syukur, Anda bisa bersyukur atas Semesta, Tuhan, kebaikan hidup, diri yang lebih besar, atau apapun konsep yang menarik bagi Anda. Ketika Anda mengarahkan syukur ke sesuatu atau seseorang, Anda akan bisa merasakan dengan lebih dalam, dan syukur Anda akan memiliki daya yang lebih kuat serta menciptakan lebih banyak keajaiban! Itulah sebabnya suku bangsa dan budaya-budaya kuno memilih simbol-simbol seperti matahari untuk mengarahkan syukur mereka. Mereka menggunakan simbol-simbol fisik untuk mewakili sumber universal semua

kebaikan, dan ketika berfokus pada simbol-simbol itu, mereka merasakan lebih banyak syukur.

Latihan menghitung karunia adalah latihan yang begitu sederhana dan begitu berdaya untuk mengubah hidup Anda, sehingga sebaiknya Anda lanjutkan menambah sepuluh karunia lagi kepada daftar Anda setiap hari selama 27 hari berikutnya. Mungkin Anda pikir Anda akan sulit menemukan sepuluh hal yang ingin Anda syukuri setiap hari, tetapi semakin Anda memikirkannya, semakin Anda menyadari betapa banyak yang Anda miliki untuk di syukuri. Lihatlah hidup Anda dari lebih dekat; Anda sudah menerima , dan sedang terus menerima begitu banyak setiap hari. Sebenarnya ada banyak sekali yang bisa kita syukuri!

Anda bisa bersyukur atas rumah Anda, keluarga, teman-teman, pekerjaan dan hewan peliharaan. Anda bisa bersyukur atas matahari, air yang Anda minum, makanan yang Anda makan, dan udara yang Anda hirup; tanpa itu semua Anda tidak bisa hidup. Anda bisa bersyukur atas perpohonan, hewan-hewan, lautan, burung-burung, bintang-bintang, bulan dan planet indah kita, Bumi.

Anda bisa bersyukur atas indra Anda: mata yang melihat, telinga yang mendengar, mulut yang mencicip, hidung yang mencium, kulit yang bisa membuat Anda merasakan rabaan. Anda bisa bersyukur atas tungkai-tungkai kaki yang membawa Anda berjalan, tangan-tangan yang Anda gunakan untuk melakukan sesuatu, suara yang memungkinkan Anda

mengungkapkan diri dan berkomunikasi dengan orang lain. Anda bisa berterima kasih atas sistem imun Anda yang menakjubkan yang menjaga Anda tetap sehat, dan semua organ yang memelihara tubuh agar Anda bisa hidup. Dan bagaimana dengan benak Anda yang luar biasa, yang tidak bisa ditiru oleh teknologi komputer manapun di dunia?

Berikut adalah daftar subjek-subjek yang akan mengingatkan Anda pada area-area utama dimana Anda bisa mencari karunia yang bisa Anda syukuri. Anda juga bisa menambahkan subjek apapun yang Anda inginkan tergantung pada apa yang penting bagi Anda di saat-saat yang berbeda.

Subjek syukur yang ajaib:

- Kesehatan dan tubuh
- Pekerjaan dan sukses
- Uang
- Relasi
- Gairah
- Kebahagiaan
- Cinta
- Kehidupan
- Alam: Bumi, udara, air, dan matahari

- Benda-benda material dan jasa
- Apapun subjek pilihan Anda

Seharusnya Anda merasa lebih baik dan bahagia secara lebih bermakna setiap kali setelah Anda Menghitung karunia Anda, dan seberapa baiknya Anda merasa adalah ukuran dari seberapa banyak syukur yang Anda rasakan. Semakin banyak syukur yang Anda rasakan, semakin bahagia Anda akan merasa, dan semakin cepat hidup Anda akan berubah. Dalam beberapa hari Anda akan merasa bahagia dengan sangat cepat, pada beberapa hari lainnya mungkin perlu sedikit lebih lama. Tetapi saat Anda melanjutkan Menghitung karunia setiap hari, Anda akan melihat perbedaan yang semakin lama semakin besar pada perasaan Anda sesudahnya, dan Anda akan melihat karunia-karunia Anda menggandakan dirinya dengan ajaib!

Pengingat Ajaib

Pastikan hari ini Anda membaca latihan ajaib untuk esok hari, karena Anda akan perlu melakukan sesuatu yang spesifik sebelum Anda memulai esok pagi.

LATIHAN AJAIB NOMOR 1

Menghitung Karunia Anda

1. Hal pertama dipagi hari, buatlah daftar sepuluh karunia di dalam hidup Anda yang Anda syukuri.
2. Tulis mengapa Anda bersyukur untuk setiap karunia itu.
3. Bacalah kembali daftar Anda, baik dalam hati atau dengan suara keras. Ketika mencapai akhir dari setiap karunia, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, terima kasih, terima kasih dan rasakan syukur sedalam mungkin atas setiap karunia itu.
4. Ulangi tiga langkah pertama dari latihan ajaib ini setiap pagi selama 27 hari berikutnya.
5. Hari ini baca latihan ajaib untuk esok hari.

HARI 2 BATU AJAIB



“Renungkan karunia-karuniamu saat kini yang banyak dimiliki oleh setiap orang; bukan kemalangan masa lalu yang tidak dimiliki oleh setiap orang.”

CHARLES DICKENS (1812-1870)

PENULIS

Di awal latihan-latihan ini biasanya diperlukan beberapa hari berturut-turut agar kegiatan bersyukur menjadi kebiasaan. Apapun yang mengingatkan Anda untuk bersyukur akan membantu Anda mengubah hidup Anda menjadi emas dengan syukur, dan itulah esensi latihan ajaib ini.

Lee Brower menyajikan latihan batu syukur di dalam film dan buku *The Secret*, ketika ia menceritakan kisah ayah dari seorang anak yang sedang sekarat yang menggunakan batu syukur untuk mensyukuri kesehatan putranya, dan putranya mengalami penyembuhan yang ajaib. Sejak itu, batu syukur telah terbukti berhasil pada banyak orang diseluruh dunia, yang telah menggunakan batu syukur untuk uang, penyembuhan, dan kebahagiaan.

Pertama-tama, carilah sebuah batu atau batu karang. Pilih yang ukurannya kecil yang pas ditaruh ditelapak tangan dan bisa Anda genggam sepenuhnya. Pilih batu yang halus tanpa tepian tajam, tidak terlalu berat, dan terasa nyaman ditangan ketika Anda genggam.

Anda bisa mencari batu ajaib dari kebun, atau dasar sungai atau kali kecil, laut atau taman. Jika Anda tidak memiliki akses yang mudah ke tempat-tempat ini, mintalah kepada tetangga, keluarga atau teman-teman. Mungkin Anda bahkan sudah memiliki batu permata yang bisa Anda gunakan sebagai batu ajaib

Ketika Anda sudah menemukan batu ajaib, tempatkan disisi

tempat tidur, di tempat yang pasti akan Anda lihat ketika Anda berangkat tidur. Jika perlu siapkan tempat agar Anda bisa dengan mudah melihat batu ajaib itu ketika Anda tidur. Jika Anda menggunakan weaker, tempatkan batu itu di samping weaker.

Malam ini tepat sebelum Anda tidur, pungut batu ajaib Anda, genggam di salah satu tangan, dan tangkupkan jari-jari Anda ke sekeliling batu.

Pikirkan kembali semua hal baik yang terjadi sepanjang hari, dan temukan hal baik yang telah terjadi yang Anda syukuri. Kemudian ucapkan kata ajaib, terima kasih atas hal terbaik itu. Kembalikan batu ajaib ke tempatnya disisi tempat tidur Anda. Hanya itu!

Setiap malam selama 26 hari berikutnya, lakukan latihan batu ajaib yang sama. Sebelum tidur pikirkan kembali seluruh hari dan temukan hal terbaik yang telah terjadi hari itu. Sambil menggenggam batu ajaib di tangan, bersyukurlah sedalam mungkin atas hal terbaik itu, dan ucapkan terima kasih.

Menggunakan batu seperti ini hal yang sangat sederhana untuk dilakukan, tetapi melalui latihan ini Anda akan melihat hal-hal ajaib mulai terjadi dalam hidup Anda.

Ketika Anda mencari hal terbaik yang terjadi sepanjang hari, Anda akan memilah melalui banyak hal terbaik yang terjadi, dan didalam proses mencari dan memutuskan yang terbaiklah sebernarnya Anda memikirkan banyak hal yang Anda syukuri.

Anda juga akan memastikan bahwa setiap hari Anda tidur dan bangun dalam keadaan bersyukur.

Latihan menghitung karunia dan batu ajaib akan memastikan Anda memulai dan mengakhiri hari dalam keadaan syukur. Malah sebenarnya, mereka sangat berdaya sehingga bersama-sama, mereka akan mengubah hidup Anda dalam beberapa bulan. Tetapi buku ini dirancang untuk mengubah hidup Anda dengan cepat melalui berbagai latihan ajaib. Karena syukur memiliki daya magnet dan menarik lebih banyak hal untuk syukuri, maka syukur selama 28 hari akan memperbesar daya magnet syukur Anda. Ketika Anda memiliki daya magnetik yang kuat dari syukur, maka seperti keajaiban, otomatis Anda menarik segala sesuatu yang Anda inginkan dan perlukan kepada Anda.

Pengingat Ajaib

Pastikan hari ini Anda membaca latihan ajaib untuk esok hari, karena Anda akan perlu mengumpulkan beberapa foto sebelum Anda mulai.

LATIHAN AJAIB NOMOR 2

Batu Ajaib

1. Ulangi langkah satu sampai tiga dari latihan ajaib nomor 1 - Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Temukan sebuah batu ajaib dan tempatkan di sisi tempat tidur
3. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.
4. Ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.
5. Ulangi latihan Batu Ajaib setiap malam selama 26 hari berikutnya.
6. Bacalah latihan untuk esok pagi

HARI 3 RELASI AJAIB



Bayangkan Anda adalah satu-satunya orang di bumi; Anda tidak akan memiliki hasrat untuk melakukan apapun. Apa gunanya menciptakan lukisan jika tidak ada orang yang melihatnya? Apa gunanya menciptakan musik jika tidak ada orang yang

mendengarnya? Apa gunanya mencipta apapun jika tidak ada orang yang menggunakan? Tidak akan ada alasan untuk pindah dari satu tempat ketempat lainnya karena kemanapun Anda pergi, semuanya akan tetap sama seperti dimana sebelumnya Anda berada – tidak akan ada siapapun disana. Tidak akan ada kegembiraan atau kenikmatan di dalam hidup Anda.

Kontak atau pengalaman Anda bersama orang lainlah yang memberi kegembiraan, makna dan tujuan dari hidup Anda. Karena itu relasi Anda memengaruhi hidup Anda lebih dari segala sesuatu yang lain. Untuk menerima hidup impian Anda, sangatlah penting bagaimana relasi Anda memengaruhi hidup Anda di saat ini, dan bagaimana mereka adalah saluran yang paling berdaya bagi syukur untuk memulai keajaibanya dalam mengubah hidup Anda.

Sekarang sains meneguhkan kebijaksanaan dari orang-orang bijak yang agung di masa lalu, kajian-kajian riset menunjukkan bahwa orang yang mempraktikkan syukur memiliki relasi yang lebih akrab, lebih terhubung dengan keluarga dan teman-teman, dan orang-orang lebih menyukainya. Tetapi mungkin statistik yang paling menakjubkan yang muncul dari kajian riset adalah bahwa untuk satu keluhan tentang orang lain, apakah dalam bentuk pikiran atau kata, ada sepuluh karunia bagi relasi itu untuk berkembang. Jika kurang dari sepuluh karunia untuk satu kali keluhan, relasi akan memudar, dan jika relasi itu adalah relasi pernikahan, kemungkinan besar itu akan berakhir dengan perceraian.

Syukur menjadikan relasi berkembang. Ketika semakin bersyukur atas relasi apapun, dengan ajaib Anda akan menerima kelimpahan kebahagiaan dan hal-hal baik di dalam relasi itu. Dan bersyukur atas relasi Anda bukan saja mengubah relasi Anda, tetapi juga mengubah Anda. Apapun temperamen Anda saat ini, syukur akan memberi lebih banyak kesabaran, pengertian, belas kasih, dan kebaikan kepada Anda, sedemikian rupa sehingga bahkan Anda tidak mengenali diri sendiri. Rasa tersinggung kecil-kecilan yang pernah Anda rasakan dan keluhan dalam relasi Anda akan menghilang, karena ketika sungguh-sungguh bersyukur atas orang lain, tidak ada yang ingin Anda ubah tentang orang itu. Anda tidak akan mengkritik, mengeluhkan, atau menyalahkan mereka, karena Anda terlalu sibuk bersyukur atas hal-hal bagus tentang mereka. Malah sebenarnya, Anda bahkan tidak bisa melihat hal-hal yang dulu Anda keluhkan.

“kita hanya bisa disebut hidup di saat-saat ketika hati kita menyadari harta- harta kita.”

THORNTON WILDER (1897-1975)

PENULIS DAN PENULIS DRAMA

Kata-kata memiliki daya yang sangat besar, sehingga ketika Anda mengeluhkan orang lain, sebenarnya Anda melukai hidup Anda. Hidup Anda lah yang akan menderita. Menurut hukum tarik-menarik, apapun yang Anda pikir atau katakan tentang orang lain, Anda mendatangkannya kepada Anda. Inilah

sebabnya mengapa orang-orang besar dan guru- guru dunia telah memberitahu kita untuk bersyukur. Mereka tahu bahwa untuk menerima lebih banyak di dalam hidup Anda, untuk peningkatan yang ajaib dari hidup Anda, Anda harus bersyukur atas orang lain, apa adanya mereka. Bagaimana jika seseorang yang dekat dengan Anda berkata, “ aku mencintaimu – apa adanya,” bagaimana perasaan Anda?

Latihan ajaib hari ini adalah bersyukur atas orang-orang di sekitar Anda, apa adanya mereka! Bahkan jika semua relasi Anda cukup baik di saat ini, dengan latihan ini, semua relasi itu akan meningkat menjadi luar biasa. Dan bersamaan dengan segala sesuatu yang Anda syukuri yang Anda temukan pada setiap orang, Anda akan melihat syukur melakukan kewajibannya yang sangat menakjubkan dan relasi Anda akan menjadi lebih kuat, lebih memuaskan, dan lebih memperkaya daripada yang bisa Anda bayangkan.

Pilih tiga relasi terdekat Anda untuk di syukuri. Mungkin Anda memilih istri, putra, ayah atau pacar, mitra bisnis, dan saudara Anda. Mungkin Anda memilih sahabat, nenek dan paman. Anda bisa memilih apapun relasi yang penting bagi Anda, asal Anda memiliki foto setiap orang itu. Foto itu bisa foto orang itu saja atau foto berdua dengan Anda.

Setelah Anda memilih tiga relasi dan foto-fotonya, Anda siap untuk memulai keajaiban. Duduklah dan pikirkan hal-hal yang paling Anda syukuri dari setiap orang itu. Apa yang paling Anda sukai dari orang ini? Apa kualitas terbaiknya? Anda bisa

bersyukur atas kesabaran, kemampuan untuk mendengarkan, bakat-bakat, kekuatan, penilaian yang bagus, kebijaksanaan, tawa, selera humor, mata, senyum, atau hati yang baik. Anda bisa bersyukur atas hal-hal yang senang Anda lakukan bersama dia, atau Anda bisa mengingat suatu saat ketika orang itu ada untuk Anda, peduli atau mendukung Anda.

Setelah meluangkan beberapa waktu untuk memikirkan apa saja yang Anda syukuri dari setiap orang, tempatkan foto mereka di depan Anda, dan dengan pena atau kertas, atau ketik di komputer, pilih lima hal yang paling Anda syukuri. Pandangi foto orang itu ketika Anda membuat lima daftar hal, awali setiap kalimat dengan kata ajaib, terima kasih, lalu sebut nama orang itu, kemudian tulis apa yang Anda syukuri darinya.

Terima kasihnama.....atas.....apa?.....

Misalnya, “Terima kasih, John, karena selalu membuatku tertawa.” “Terima kasih, ibu, atas dukungan ibu selama aku kuliah.”

Ketika Anda selesai menulis daftar untuk ketiga orang itu, lanjutkan latihan ajaib ini dengan membawa foto-foto itu pada hari ini dan menempatkannya di tempat yang sering Anda lihat. Makakala Anda melihat foto itu pada hari ini, berterima kasihlah pada orang itu dengan mengucapkan kata ajaib, terima kasih, dan nama orang itu:

Terima kasih, Harley.

Jika Anda banyak berpergian, bawalah foto-foto itu di saku atau dompet, dan usahakan untuk tiga kali memAndang foto-foto itu selama hari itu, dan lakukan prosedur yang sama.

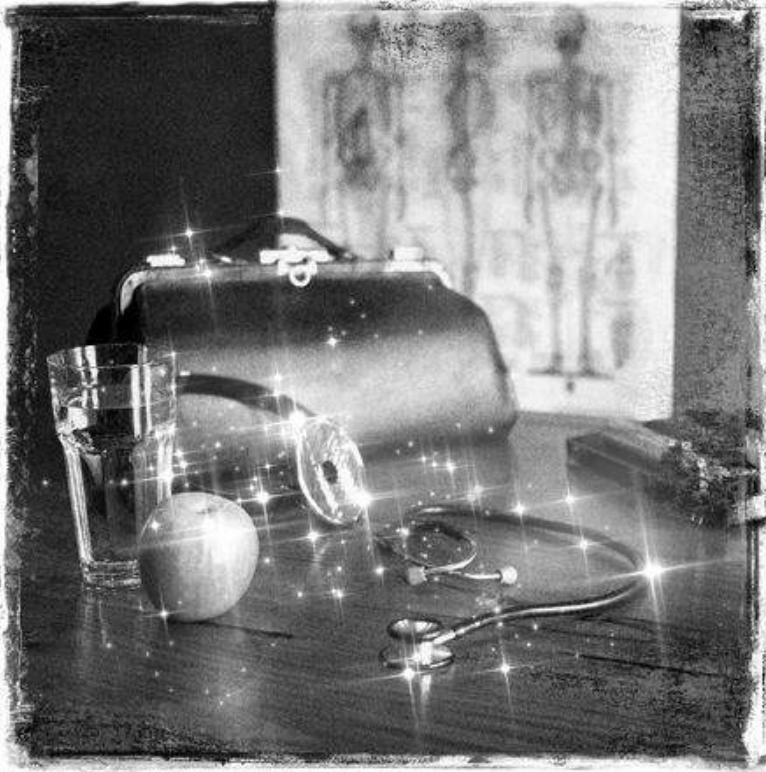
Sekarang Anda mengetahui cara menggunakan daya ajaib syukur untuk mengubah relasi Anda menjadi relasi ajaib. Meski bukan bagian persyaratan dari buku ini, mungkin Anda ingin melakukan latihan yang menakjubkan ini dan jika perlu menggunkan setiap hari agar setiap relasi Anda relasi yang luar biasa. Anda bisa menggunakan sebanyak yang Anda inginkan pada satu relasi yang sama. Semakin Anda bisa bersyukur atas hal-hal baik di dalam relasi Anda, akan semakin cepat setiap relasi di dalam hidup Anda berubah secara ajaib.

LATIHAN AJAIB NOMOR 3

Relasi Ajaib

1. Ulangi langkah satu sampai tiga dari latihan ajaib nomor 1 - Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Pilih tiga dari relasi terdekat Anda dan kumpulkan foto dari masing-masing orang.
3. Dengan foto dihadapan Anda, tulis lima hal yang paling Anda syukuri dari setiap orang di dalam jurnal atau komputer Anda.
4. Mulailah setiap kalimat dengan kata ajaib, terima kasih, lanjutkan dengan nama orang itu, dan apa yang secara khusus Anda syukuri darinya.
5. Bawalah foto-foto itu bersama Anda, atau tempatkan di tempat yang terlihat oleh Anda. Pandangi foto-foto itu paling sedikit tiga kali dalam sehari itu, bicaralah ke wajah orang di dalam foto, dan berterima kasih lah kepadanya dengan mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, lalu sebut namanya. Misalnya, terima kasih Harley
6. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 4 KESEHATAN AJAIB



“Kekayaan terbesar adalah kesehatan.”

VIRGIL (70 SM- 19 SM) - PENYAIR ROMA

Kesehatan adalah hal yang paling berharga dalam hidup, namun begitu, seringkali lebih dari segala yang lain, kita menyepelekan kesehatan kita. Bagi banyak dari kita, satu-satunya saat kita memikirkan kesehatan adalah ketika kehilangan dia. Kemudian kesadaran menerpa kita: tanpa kesehatan kita tidak punya apa-apa.

Ada pribahasa Italia yang mengatakan kebenaran tentang kesehatan: "Orang yang menikmati kesehatan yang baik adalah orang yang kaya, meski dia tidak mengetahuinya." Meski kita jarang memikirkan kesehatan ketika kita sehat, kita akan merasakan kebenaran kata-kata itu, bahkan ketika kita mengalami sesuatu yang kecil, misalnya batuk pilek atau flu, dan kita terpaksa berbaring di tempat tidur. Jika Anda sedang tidak sehat, yang Anda inginkan hanyalah menjadi sehat, dan tidak ada yang lebih penting daripada mendapatkan kembali kesehatan Anda.

Kesehatan adalah karunia hidup; kesehatan adalah sesuatu yang Anda terima dan terus Anda terima, setiap hari. Selain segala sesuatu yang kita lakukan agar menjadi sehat, kita juga harus bersyukur atas kesehatan kita agar kita tetap sehat!

Ingatlah:

“Siapa pun yang memiliki syukur (atas kesehatan) akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki syukur (atas kesehatan), maka bahkan apa yang ia miliki akan diambil darinya.”

Mungkin Anda mengenal orang-orang yang memilih gaya hidup sehat tetapi mereka masih kehilangan kesehatan mereka. Bersyukur atas kesehatan yang Anda terima adalah hal yang vital. Ketika Anda bersyukur atas kesehatan Anda, Anda bukan saja akan mempertahankan kesehatan Anda saat ini, tetapi juga mulai menggerakkan keajaiban untuk meningkatkan aliran kesehatan kepada Anda. Anda juga akan langsung mulai melihat perbaikan-perbaikan kesehatan Anda. Nyeri, linu, tahi lalat, jaringan parut atau noda-noda akan mulai menghilang secara ajaib, dan Anda akan melihat peningkatan yang mulai mencolok dari energi, vitalitas, dan kebahagiaan Anda.

Seperti yang Anda pelajari dilatihkan berikutnya, melalui latihan syukur harian untuk kesehatan, Anda dapat meningkatkan penglihatan, pendengaran, dan semua indra, bersamaan dengan setiap fungsi di seluruh tubuh. Dan semua itu terjadi seperti sulap.

“Syukur adalah vaksin. Anti-racun, dan antiseptik.”

**JOHN HENRY JOWETT (1864-1923) PENGKHOTBAH
PRESBYTERIAN DAN PENULIS**

Derajat kedalaman syukur Anda atas kesehatan Anda adalah persis sama dengan derajat peningkatan kesehatan Anda secara ajaib, dan derajat ketidaksyukuran Anda adalah persis sama dengan penurunan kesehatan. Hidup dengan kualitas kesehatan yang menurun berarti melemahnya energi, vitalitas, sistem kekebalan tubuh, kejelasan pikiran, dan setiap fungsi lain dari

tubuh dan otak.

Bersyukur atas kesehatan akan menjamin Anda terus menerima lebih banyak kesehatan untuk disyukuri, dan sekaligus menghapus stres dan ketegangan di dalam tubuh dan benak. Riset-riset ilmiah telah menunjukkan bahwa stress dan ketegangan adalah akar dari banyak penyakit. Kajian-kajian juga telah mengungkapkan bahwa orang yang mempraktikkan syukur menjadi lebih cepat sembuh, dan memiliki kemungkinan untuk hidup tujuh tahun lebih lama!

Dari keadaan kesehatan Anda saat ini, Anda bisa melihat seberapa syukurnya Anda selama ini. Seharusnya Anda merasa sangat sehat setiap hari. Jika Anda merasa berat dan hidup terasa sangat berat untuk dilalui, atau jika Anda tidak merasa lebih muda daripada usia Anda. Anda sedang hidup di dalam penurunan kesehatan. Salah satu penyebab utama hilangnya vitalitas ini adalah kurangnya syukur. Tetapi, semua itu akan berubah, karena Anda akan menggunakan daya ajaib dari syukur atas kesehatan tubuh Anda!

Latihan kesehatan ajaib dimulai dengan membaca paragraf-paragraf berikut tentang kesehatan tubuh Anda. Setelah membaca setiap kalimat yang ditulis dengan huruf miring untuk bagian tertentu dari tubuh Anda, pejamkan mata dan secara mental, ulangi kalimat berhuruf miring itu, dan rasakan syukur sedalam mungkin untuk bagian tubuh itu. Ingatlah bahwa ketika Anda memikirkan mengapa Anda bersyukur, itu membantu memperdalam rasa syukur Anda dan semakin dalam Anda

merasakannya, semakin cepat Anda akan merasakan dan melihat hasil-hasil yang menakjubkan pada tubuh Anda.

Pikirkan tungkai dan kaki Anda; mereka adalah alat transportasi utama di dalam hidup Anda. Pikirkan semua hal yang dilakukan oleh kaki Anda, misalnya menyeimbangkan diri, berdiri, duduk, senam, menari, menaiki tangga, mengendarai mobil, dan terutama, kejaiban berjalan. Tungkai dan kaki Anda memungkinkan Anda berjalan di rumah, berjalan ke kamar mandi, pergi ke dapur untuk minum, dan berjalan ke mobil. Tungkai dan kaki Anda memungkinkan Anda berjalan ke toko, di jalan, di bandara, dan di pantai. Kemampuan untuk berjalan memberi kita kebebasan untuk menikmati hidup! Ucapkan “ aku bersyukur atas tungkai dan kakiku,” dan bersungguh-sungguh bersyukur.

Pikirkan lengan dan tangan Anda, dan berapa banyak benda yang Anda pungut dan pegang dalam sehari. Tangan adalah alat utama dalam hidup Anda, dan mereka digunakan tanpa henti sepanjang hari, setiap hari. Tangan memungkinkan Anda menulis, makan, menggunakan telepon atau komputer, mandi, berpakaian, menggunakan toilet, memunggut benda-benda dan memegangnya, dan melakukan segala sesuatu untuk diri Anda. Tanpa menggunakan tangan Anda bergantung pada orang lain untuk melakukan segalanya bagi Anda. Ucapkan aku bersyukur atas lengan,tangan dan jari-jariku.

Pikirkan indra-indra Anda yang menakjubkan. Indra pencicip memberi Anda begitu banyak kenikmatan di saat Anda makan

dan minum sepanjang hari. Dari kehilangan indra pencicip saat Anda terkena batuk-pilek Anda tahu bahwa tanpa mencicip makanan dan minuman, kenikmatan makan dan minum Anda akan menghilang. Ucapkan aku bersyukur atas indra pencicipku yang menakjubkan!

Indra pencium memungkinkan Anda mencium wewangian indah dari hidup: bunga, parfum, seprei bersih, makanan saat dimasak, kayu terbakar di malam musim dingin, udara di hari musim panas, rumput yang baru di pangkas, bau tanah setelah hujan. Ucapkan aku bersyukur atas indra penciumanku yang istimewa!

Jika Anda tidak memiliki indra peraba, Anda tidak akan pernah mengetahui panas atau dingin, lembut atau tajam, halus atau kasar. Anda tidak akan pernah bisa meraba benda, atau secara fisik mengungkapkan cinta atau menerimanya. Indra peraba memungkinkan Anda menyentuh orang yang Anda cintai dengan pelukan yang meneguhkan, dan merasakan sentuhan tangan dari satu manusia ke manusia lainnya adalah hal yang paling berharga dalam hidup. Ucapkan aku bersyukur atas indra perabaku yang berharga!

Pikirkan tentang keajaiban mata Anda, yang memungkinkan Anda melihat wajah orang yang Anda cintai dan teman-teman, membaca buku, koran, email, menonton televisi, melihat keindahan alam, dan yang paling penting, melihat jalan di hidup Anda. Pasang saja penutup mata selama satu jam dan coba lakukan segala sesuatu yang bisa Anda lakukan, maka Anda

akan menghargai mata Anda. Ucapkan aku bersyukur atas mataku yang memungkinkan aku melihat segala sesuatu!

Pikirkan tentang telinga Anda, yang membuat Anda bisa mendengar suara Anda sendiri dan suara orang lain sehingga Anda dapat berbicara dengan orang-orang. Tanpa telinga dan indra pendengaran, Anda tidak dapat menggunakan telepon, mendengarkan musik, mendengarkan radio, mendengarkan orang yang Anda cintai berbicara, atau mendengarkan semua suara dunia di sekitar Anda. Ucapkan aku bersyukur atas pendengaranku.

Dan penggunaan semua indra Anda akan mustahil tanpa otak Anda, yang memproses lebih dari sejuta pesan dalam sekian detik melalui semua indra Anda! Sebenarnya otak Anda adalah yang memungkinkan Anda merasakan dan mengalami hidup, dan tidak ada teknologi komputer dunia yang bisa menirunya. Ucapkan aku bersyukur atas otak dan pikiran indahku!

Pikirkan tentang triliunan sel yang bekerja tanpa henti, 24 jam sehari, 7 hari seminggu, untuk kesehatan tubuh dan hidup Anda. Ucapkan aku bersyukur atas sel-sel ku! Pikirkan tentang organ-organ yang memelihara hidup, yang terus menyaring, membersihkan, dan memperbaharui segala sesuatu di dalam tubuh, dan pikirkan tentang kenyataan bahwa mereka melakukan semua pekerjaan secara otomatis, tanpa Anda perintah. Ucapkan aku bersyukur atas organ-organ ku karena telah bekerja dengan sempurna!

Tetapi yang lebih ajaib daripada setiap indra, sistem, fungsi atau organ lain di dalam tubuh kita, adalah organ jantung. Jantung mengatur kehidupan dari setiap organ lain, karena jantunglah yang menjaga hidup tetap mengalir ke setiap sistem di dalam tubuh. Ucapkan aku bersyukur atas jantungku yang kuat dan sehat!

Selanjutnya ambil secarik kertas atau kartu, dan tulis di atasnya dengan huruf tebal dan besar **KARUNIA KESEHATAN
MENJAGAKU TETAP HIDUP.**

Bawalah kartu itu bersama Anda hari ini dan tempatkan di tempat yang sering Anda lihat. Jika Anda bekerja di meja kerja, Anda bisa meletakkannya tepat di depan Anda. Jika Anda seorang pengemudi, tempatkan di mobil di tempat Anda akan sering melihatnya. Jika Anda berada di rumah, Anda bisa menempatkannya di tempat Anda mencuci tangan, atau di dekat telepon. Pilihlah tempat yang akan sering Anda lihat.

Hari ini paling sedikit pada empat kesempatan terpisah, ketika Anda melihat kata-kata itu, bacalah dengan perlahan-lahan, setiap kali ucapkan satu kata, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin atas karunia kesehatan.

Bersyukur atas kesehatan yang kita miliki bukan hanya penting untuk menjaga kesehatan akan terus membaik, bersamaan dengan meningkatnya energi dan semangat hidup. Jika syukur digunakan bersamaan dengan perawatan medis konvensional, kita akan melihat revolusi kesehatan, dan kecepatan secara ajaib penyembuhan yang belum pernah kita lihat sebelumnya.

LATIHAN AJAIB NOMOR 4

Kesehatan Ajaib

1. Ulangi langkah satu sampai tiga dari latihan ajaib nomor 1 - Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Pada secarik kertas atau kartu, tulislah: **KARUNIA KESEHATAN MENJAGAKU TETAP HIDUP.**
3. Tempatkan kertas itu ditempat yang akan Anda sering Anda lihat setiap hari.
4. Paling sedikit empat kali, bacalah kata-kata itu dengan perlahan-lahan, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin atas karunia kesehatan Anda!
5. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari

HARI 5 UANG AJAIB



“Syukur adalah kekayaan. Keluhan adalah kemiskinan.”

HIMNE CHRISTIAN SCIENCE

Jika terjadi kekurangan uang di dalam hidup Anda, pahami bahwa perasaan cemas, iri, cemburu, kecewa, kecil hati, ragu, atau takut tentang uang tidak akan pernah mendatangkan lebih banyak uang kepada ada, karena perasaan-perasaan itu datang dari tiadanya syukur atas uang yang Anda miliki. Mengeluhkan uang, berbantah tentang uang, menjadi frustrasi karena uang, mengkritik harga barang, atau membuat seseorang merasa buruk tentang uang bukanlah tindakan bersyukur, dan uang di dalam hidup Anda tidak akan pernah membaik; malah menjadi semakin parah.

Apapun situasi Anda saat ini, pikirkan bahwa Anda tidak punya cukup uang adalah sikap tidk bersyukur atas uang yang Anda miliki, jai uang di dalam hidup Anda tidak bisa bertambah secara ajaib!

“Siapa yang memiliki syukur (atas uang) akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki syukur (atas uang), bahkan apa yang dimilikinya akan di ambil darinya.”

Ketika Anda memilki sedikit, merasa bersyukur atas uang bisa terasa sulit, tetapi kettika Anda mengerti bahwa tidak akan ada yang berubah sampai Anda bersyukur, Anda akan terdorong untuk melakukannya.

Soal uang bisa cukup sulit bagi banyak orang, terutama ketika mereka tidak memiliki cukup uang, jadi ada dua langkah dari latihan uang ajaib. Penting bagi Anda untuk membaca seluruh

Latihan Uang Ajaib di awal hari, karena Anda akan melanjutkan latihan uang ini sepanjang hari.

Duduklah dan luangkan beberapa menit untuk memikirkan kembali masa kanak-kanak sebelum Anda punya uang atau punya banyak uang. Ketika Anda mengingat setiap kenangan dimana uang dibayarkan untuk Anda, katakan dan rasakan kata-kata ajaib, terima kasih, dengan sepenuh hati untuk setiap peristiwa.

Apakah Anda selalu punya makanan untuk di makan?

Apakah Anda tinggal di sebuah rumah?

Apakah Anda menerima pendidikan selama bertahun-tahun?

Bagaimana Anda pergi ke sekolah setiap hari? Apakah Anda mempunyai buku-buku sekolah, bekal makan siang, dan semua hal yang Anda perlukan untuk sekolah?

Ketika masih kecil, apakah Anda pergi berlibur?

Apakah hadiah ulang tahun paling menarik yang Anda terima kecil masih kecil?

Apakah Anda punya sepeda, mainan atau hewan peliharaan?

Apakah Anda mempunyai pakaian yang cepat menjadi sesak ketika Anda tumbuh?

Apakah Anda pergi menonton film, berolahraga, belajar, memainkan alat musik, mengejar hobi?

Apakah Anda pergi ke dokter dan menggunakan obat ketika Anda sakit?

Apakah Anda pergi ke dokter gigi?

Apakah Anda memiliki benda-benda esensial yang Anda gunakan setiap hari, misalnya sikat gigi, odol, sabun dan sampo?

Apakah Anda berkendara di dalam mobil?

Apakah Anda menonton televisi, menelpon, menggunakan lampu, listrik dan air?

Semua ini membutuhkan uang, dan Anda telah menerimanya – dengan gratis! Ketika Anda mengenang masa kanak-kanak dan remaja, Anda akan menyadari betapa banyak hal yang sudah Anda terima yang setara dengan uang yang sudah dicari dengan kerja keras. Bersyukurlah atas setiap peristiwa dan kenangan, karena ketika Anda bisa merasakan syukur yang tulus atas uang yang telah Anda terima di masa lalu, uang Anda akan meningkat secara ajaib di masa depan! Ini dijamin oleh hukum Semesta.

Untuk melanjutkan latihan Uang Ajaib, ambillah satu lembar uang seribu rupiah, tulis pada stiker yang akan Anda pasang pada lembaran uang itu:

**AKU BERSYUKUR ATAS SEMUA UANG YANG TELAH KUTERIMA
SEPANJANG HIDUPKU**

Hari ini, bawalah lembar ajaib itu dan tempatkan di dalam dompet, tas atau saku. Paling sedikit satu kali di pagi hari, atau

sebanyak mungkin semau Anda, keluarkan lembar uang itu dan pegang di tangan Anda. Baca kata-kata tulisan Anda dan dengan sungguh-sungguh bersyukur atas kelimpahan uang yang telah diberikan kepada Anda selama hidup. Semakin tulus Anda bersyukur dan semakin dalam Anda merasakannya, akan semakin cepat Anda melihat perubahan ajaib di dalam situasi uang Anda.

Anda tidak pernah tahu sebelumnya bagaimana uang Anda akan bertambah, tetapi kemungkinan besar Anda akan melihat banyak perubahan situasi yang memungkinkan Anda untuk memiliki lebih banyak uang. Mungkin Anda menemukan uang yang tidak Anda sadari bahwa Anda memilikinya, menerima uang tunai atau cek yang tak terduga, mendapat diskon atau potongan harga, atau pengurangan biaya, atau menerima segala macam barang dengan gratis.

Mulai hari ini, taruh lembar uang ajaib Anda di tempat yang terus Anda lihat sepanjang hari agar Anda ingat untuk bersyukur atas kelimpahan uang yang telah diberikan kepada Anda, tanpa pernah melupakan bahwa semakin sering Anda melihat lembar uang ajaib Anda dan merasakan syukur atas uang yang telah dikaruniakan kepada Anda, akan semakin banyak keajaiban yang muncul. Kelimpahan syukur atas uang setara dengan kelimpahan uang!

Jika Anda mendapati diri Anda berada dalam situasi nyaris mengeluhkan sesuatu yang ada hubungannya dengan uang, baik itu terucap atau hanya di dalam pikiran, tanyakan pada diri

sendiri: “Apakah saya bersedia membayar haraga atas keluhan ini?” karena keluhan yang satu itu akan melambatkan atau bahkan menghentikan aliran uang.

Mulai hari ini, berjanjilah kepada diri sendiri bahwa manakala Anda menerima uang apapun, apakah itu gaji, pengembalian uang atau diskon, atau sesuatu yang dihadiahkan orang dengan gratis. Anda akan bersungguh-sungguh bersyukur atasnya. Pada setiap peristiwa ini, Anda telah menerima uang, dan setiap peristiwa ini memberi Anda peluang untuk menggunakan daya ajaib dari syukur untuk meningkatkan serta menggandakan uang Anda lebih banyak lagi dengan syukur atas uang yang baru saja Anda terima.

LATIHAN AJAIB NOMOR 5

Uang Ajaib

1. Ulangi langkah satu sampai tiga dari latihan ajaib nomor 1 - Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Duduk dan luangkan beberapa menit untuk memikirkan kembali masa kanak-kanak Anda dan segala sesuatu yang telah Anda terima, yang disediakan bagi Anda secara gratis.
3. Saat mengingat setiap kenangan dimana uang di bayarkan untuk Anda, ucapkan dan rasakan kata-kata ajaib, terima kasih dengan sepenuh hati untuk setiap peristiwa.
4. Ambil selembaar uang seribu rupiah atau pecahan kecil lain dan tulis dengan huruf-huruf besar pada stiker yang Anda rekat pada uang-uang itu:

**AKU BERSYUKUR ATAS SEMUA UANG YANG TELAH AKU
TERIMA SEPANJANG HIDUPKU**

5. Hari ini, bawalah lembar uang ajaib itu bersama Anda, dan paling sedikit satu kali di pagi hari dan satu kali di sore hari, atau sebanyak Anda menginginkannya, keluarkan dan pegang Lembar Uang Ajaib itu. Bacalah kata-kata yang tertulis padanya

dan sungguh-sungguh bersyukur atas kelimpahan uang yang telah Anda terima.

6. Mulai hari ini, tempatkan Lembar Uang Ajaib itu di tempat yang akan Anda lihat setiap hari untuk mengingatkan Anda agar terus bersyukur atas kelimpahan uang yang telah dikaruniakan kepada Anda selama hidup.

7. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari

HARI 6 BEKERJA DENGAN AJAIB



“ Bila Anda melakukan sesuatu kegiatan, suatu seni, suatu disiplin, suatu ketrampilan – lakukanlah dan doronglah sejauh mungkin, doronglah lebih jauh dari sebelumnya, doronglah sampai ke tepian yang paling liar, maka Anda mendorongnya sampai ke realisme keajaiban.”

TOM ROBBINS (LAHIR 1936)

PENULIS

Bagaimana mungkin seseorang yang lahir ke dalam kemiskinan total, memulai dari nol, dan memiliki sedikit pendidikan, akhirnya menjadi presiden atau selebriti, atau membangun perusahaan raksasa dan menjadi orang terkaya di dunia? Dan bagaimana mungkin dua orang memulai di dalam karier yang sama, yang satu beralih dari sukses menjadi sukses sementara yang lain bekerja keras dengan hasil yang pas-pasan, terlepas dari seberapa keras mereka berusaha? Mata rantai yang hilang dari kesuksesan adalah syukur, karena menurut hukum tarik-menarik, untuk menarik sukses kepada Anda, Anda harus bersyukur atas apa yang Anda miliki. Jadi, tanpa syukur, mustahil memiliki sukses yang permanen.

Untuk mendatangkan sukses atau meningkatkan hal-hal yang baik di dalam pekerjaan Anda, misalnya peluang, kenaikan jabatan, uang, gagasan yang cemerlang, ilham, dan penghargaan, sangatlah penting bersyukur atas pekerjaan Anda. Semakin banyak syukur yang Anda miliki, semakin banyak yang Anda miliki untuk di syukuri! Dan sampai titik ini, seharusnya Anda sudah paham bahwa untuk meningkatkan apapun dalam hidup Anda, Anda harus bersyukur atas apa yang sudah Anda miliki.

“Siapa yang memiliki syukur (atas pekerjaannya) akan di beri lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki syukur (atas pekerjaannya), bahkan apa yang dimiliki akan di ambil darinya.”

Ketika Anda bersyukur atas pekerjaan Anda, otomatis Anda akan memberi lebih banyak kepada pekerjaan Anda, dan ketika

Anda memberi lebih banyak atas pekerjaan Anda, Anda akan meningkatkan uang dan sukses yang akan di kembalikan kepada Anda. Jika Anda tidak bersyukur atas pekerjaan Anda, otomatis Anda akan memberi lebih sedikit kepadanya. Ketika Anda memberi lebih sedikit, Anda mengurangi apa yang kembali kepada Anda, dan akibatnya, Anda tidak akan pernah bahagia di dalam pekerjaan Anda, Anda tidak akan pernah memberi lebih banyak dari pada apa yang harus Anda berikan, dan pekerjaan Anda akan mandek dan akhirnya memudar, yang bisa berarti Anda kehilangan pekerjaan. Ingatlah, bagi mereka yang tidak memiliki syukur, bahkan apa yang dimilikinya akan diambil darinya.

Jumlah yang Anda berikan di dalam syukur adalah persis sama dengan jumlah yang akan Anda terima kembali. Anda-lah yang mengendalikan jumlah yang Anda terima, dengan jumlah syukur yang Anda berikan!

Jika Anda memiliki bisnis, nilai bisnis Anda akan meningkat atau menurun selaras dengan syukur Anda. Semakin Anda bersyukur atas bisnis, pelanggan, dan pegawai Anda, semakin tumbuh dan meningkatlah bisnis Anda. Ketika pemilik bisnis berhenti bersyukur dan justru cemas, bisnisnya mengalami penurunan.

Jika Anda seorang orang tua dan pekerjaan Anda adalah mengasuh anak-anak dan mengelola rumah, carilah hal-hal untuk disyukuri saat ini dalam hidup Anda. Seringkali ini adalah peluang seumur hidup, dan ketika Anda bisa bersyukur atas saat ini. Anda menarik lebih banyak dukungan, bantuan, saat-

saat indah, dan kebahagiaan bagi pengalaman Anda.

Anda harus mencintai pekerjaan Anda, apapun pekerjaan itu, dan bersemangat untuk berangkat kerja, dan Anda tidak boleh cukup puas untuk bekerja sekedar saja. Jika Anda tidak merasa seperti itu dengan yang ada sekarang, atau jika itu bukan pekerjaan impian Anda, cara untuk menerima pekerjaan impian Anda adalah dengan terlebih dahulu bersyukur atas pekerjaan yang saat ini Anda miliki.

Hari ini, bayangkan Anda memiliki seorang manager yang tidak kasat mata yang pekerjaannya adalah mencatat pikiran dan perasaan Anda tentang pekerjaan Anda. Bayangkan pada hari ini, manager itu akan mengikuti Anda kemana-mana, siap dengan pena dan buku catatannya. Setiap Anda menemukan sesuatu yang bisa Anda syukuri tentang pekerjaan Anda, manager Anda akan mencatatnya. Tugas Anda adalah menemukan sebanyak mungkin yang bisa Anda syukuri sehingga di akhir hari, manager Anda memiliki daftar panjang dari semua syukur Anda. Semakin panjang daftarnya, semakin banyak keajaiban yang bisa didatangkan oleh manager and untuk uang, pekerjaan, sukses, oeluang, kenikmatan, dan kepuasan Anda.

Pikirkan semua hal yang bisa Anda syukuri di dalam pekerjaan Anda. Sebagai awal, pikirkan kenyataan bahwa Anda mempunyai pekerjaan! Pikirkan berapa banyak orang yang menganggur, yang akan bersedia memberi apapun untuk mendapatkan pekerjaan. Pikirkan tentang perangkat

penghemat waktu yang Anda gunakan, misalnya telpon, printer, internet dan komputer. Pikirkan tentang orang-orang yang bekerja bersama Anda, dan persahabatan Anda dengan mereka. Pikirkan tentang orang-orang yang mempermudah pekerjaan Anda, misalnya penerimaan tamu, asisten, pembersih ruangan, dan kurir Anda. Pikirkan tentang perasaan senang ketika menerima gaji, dan pikirkan tentang aspek-aspek favorit dari pekerjaan yang Anda lakukan dengan senang.

Biarkan manager tidak kasat mata Anda mencatat setiap kali Anda menemukan sesuatu yang Anda syukuri, dengan mengatakan;

Aku sangat bersyukur atas “(apa).....”

Semakin dalam manager Anda melihat perasaan syukur Anda, semakin cepat dia akan memulai keajaiban dalam pekerjaan Anda, dan semakin banyak keajaiban yang akan ciptakannya. Mungkin saja Anda menemukan begitu banyak syukur atas pekerjaan Anda dalam satu hari sehingga Anda bisa langsung melihat perbaikan keadaan. Keberuntungan tidak terjadi secara kebetulan. Keberuntungan adalah daya ajaib dari syukur yang sedang bereaksi!

Jika latihan Bekerja dengan Ajaib ini terjadi di akhir pekan atau ketika sedang bekerja, beralihlah ke latihan hari berikutnya, lalu kembalilah dan gunakan latihan ajaib ini pada hari pertama ketika Anda kembali bekerja.

LATIHAN AJAIB NOMOR 6

Bekerja Dengan Ajaib

1. Ulangi langkah satu sampai tiga dari latihan ajaib nomor 1 - Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Ketika berada di tempat kerja pada hari ini, bayangkan Anda memiliki manager tak kasat mata yang mengikuti Anda kemanapun dan mencatat setiap kali Anda menemukan sesuatu yang Anda syukuri. Tugas Anda hari adalah mencari sebanyak mungkin yang bisa Anda syukuri dari pekerjaan Anda.
3. Mintalah manager Anda mencatat setiap kali Anda menemukan sesuatu yang bisa Anda syukuri dengan berkata: aku sangat bersyukur atas “apa?”, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari

HARI 7 CARA AJAIB UNTUK KELUAR DARI NEGATIVITAS



“Seseorang yang bersyukur akan bersyukur dalam situasi apapun.”

BAHA'U'LLAH (1817-1892)

PENDIRI KEPERCAYAAN BAHAI DARI PERSIA

Terlepas dari apakah itu relasi yang sedang goyah, tekanan keuangan, kurangnya kesehatan, atau masalah di pekerjaan, situasi negatif muncul karena kurangnya syukur dalam jangka waktu yang lama. Jika kita tidak bersyukur atas setiap hal di dalam hidup kita, dengan tidak sengaja kita menyepelekan hal-hal itu. Menyepelekan adalah penyebab utama negativitas, karena kita menyepelekan, kita tidak bersyukur, dan kita menghentikan terjadinya keajaiban dalam hidup kita. Sama seperti berterima kasih kepada orang lain akan selalu menjuruskan ke peningkatan hidup, begitupula menyepelekan akan selalu menjuruskan ke penurunan hidup.

Apakah Anda bersyukur atas kesehatan Anda ketika kesehatan Anda bagus? Atau Anda hanya memperhatikan kesehatan ketika tubuh Anda sakit atau terluka? Apakah Anda bersyukur atas pekerjaan Anda setiap hari atau Anda hanya menghargai pekerjaan Anda ketika Anda mendengar akan dilakukan pengurangan tenaga kerja? Apakah Anda bersyukur atas gaji atau upah Anda setiap kali Anda menerimanya, atau menyepelekan gaji atau upah Anda? Apakah Anda bersyukur atas orang-orang yang Anda cintai ketika semuanya berjalan mulus, atau Anda hanya membicarakan orang-orang yang Anda cintai dengan orang lain ketika sedang ada masalah? Apakah Anda bersyukur ketika mobil Anda bekerja dengan baik? Atau Anda hanya memikirkan mobil Anda ketika ia mogok?

Apakah Anda bersyukur atas hidup Anda setiap hari? Atau Anda menyepelekan hidup Anda?

Menyepelekan segalanya akan menghasilkan keluhan, pikiran, atau kata-kata negatif. Jadi ketika kita mengeluh, menurut hukum tarik-menarik, kita pasti akan mendatangkan lebih banyak keluhan di dalam hidup kita!

Jika kita mengeluhkan cuaca, lalu lintas, bos, pasangan, keluarga, teman, orang asing, mengantre, tagihan, ekonomi, biaya sesuatu, atau layanan sebuah perusahaan, kita tidak bersyukur, dan kita mendorong kehidupan impian kita menjauh bersamaan dengan setiap keluhan.

Sekarang Anda mengerti bahwa setiap keluhan, pikiran dan kata-kata negatif, serta menyepelekan akan menghentikan hal-hal yang baik mendatangi hidup Anda. Sekarang Anda mengerti bahwa ketika sesuatu menjadi tidak beres, berarti Anda tidak cukup bersyukur meski tanpa sengaja.

Mustahil menjadi negatif ketika kita bersyukur. Mustahil mengkritik dan menyalahkan ketika kita bersyukur. Mustahil merasa sedih atau memiliki perasaan negatif ketika kita bersyukur. Dan kabar terbaiknya adalah ketika kita memiliki situasi negatif di dalam hidup kita saat ini, tidak diperlukan waktu yang lama untuk mengubahnya dengan syukur. Situasi negatif akan menghilang dengan sekali tiupan – persis seperti sulap!

Meski sulit, pertama-tama kita harus mencari hal-hal yang bisa disyukuri dari hal-hal negatif itu. Terlepas dari betapa buruknya keadaan, kita selalu bisa menemukan sesuatu untuk

bisa disyukuri, terutama ketika kita tahu bahwa syukur akan dengan ajaib mengubah setiap sesuatu negatif. Walt Disney, yang mengenal keajaiban sesungguhnya dari hidup, menunjukkan bagaimana melakukan hal ini dalam filmnya, “Pollyanna”.

Film Pollyanna di produksi Disney tahun 1960 menampilkan “Permainan Gembira” yang berdampak besar pada saat ketika saya masih kecil. Saya memainkan permainan gembira yang ditayangkan oleh film itu sepanjang masa kanak-kanak dan remaja. Untuk memainkan permainan gembira Anda mencari sebanyak mungkin hal untuk dirasakan gembira, terutama di dalam situasi negatif. Menemukan hal-hal untuk digembirakan (atau menemukan hal-hal untuk disyukuri) di dalam situasi negatif akan memunculkan jalan keluar!

Walt Disney menunjukkan daya ajaib dari syukur di dalam Pollyanna, dan ribuan tahun sebelumnya Buddha telah menunjukan cara menggunakan daya ajaib yang sama ketika ia berkata:

“Marilah kita bangun dan bersyukur, karena jika kita tidak banyak belajar pada hari ini, setidaknya-tidaknya kita belajar sedikit, dan jika kita tidak belajar sedikit, setidaknya-tidaknya kita tidak sakit, dan jika kita menjadi sakit, setidaknya-tidaknya kita tidak mati; jadi marilah kita bersyukur.”

SIDDHARTHA GAUTAMA (LEBIH-KURANG 563-483 SM)

PEMBAWA AJARAN AGAMA BUDDHA

Biarkan kata-kata Buddha menjadi inspirasi Anda, dan hari ini, ambil satu masalah atau situasi negatif di dalam hidup Anda yang paling ingin Anda selesaikan, dan carilah sepuluh hal yang Anda syukuri. Saya tahu memulai latihan ini bisa terasa sulit, tetapi buddha telah menunjukkan cara untuk melakukannya. Buatlah daftar tertulis dari sepuluh hal di komputer atau jurnal syukur Anda.

Sebagai contoh mungkin masalah Anda adalah tidak punya pekerjaan, dan meski telah berusaha sekeras mungkin, Anda masih tetap menganggur. Untuk mengubah situasi ini secara ajaib. Anda harus melakukan latihan syukur yang terkonsentrasi pada situasi ini. Berikut adalah beberapa contoh dari yang Anda bisa katakan:

1. Saat ini aku sangat bersyukur memiliki lebih banyak waktu bersama keluargaku.
2. Aku bersyukur karena hidupku jauh lebih teratur karena waktu luang yang kumiliki.
3. Aku bersyukur karena telah punya pekerjaan disebagian besar hidupku dan aku berpengalaman.
4. Aku sungguh-sungguh bersyukur karena inilah pertama kalinya aku menganggur.
5. Aku bersyukur karena ada banyak pekerjaan di luar sana, dan semakin banyak pekerjaan baru yang muncul setiap hari.
6. Aku bersyukur atas semua hal yang telah aku pelajari saat

melamar pekerjaan dan menjalani wawancara

7. Aku bersyukur aku sehat dan bisa bekerja

8. Aku bersyukur atas dorongan dan dukungan keluargaku

9. Aku bersyukur atas istirahat yang kumiliki, karena aku memerlukannya.

10. Aku bersyukur karena dengan kehilangan pekerjaan, aku menyadari betapa besarnya arti pekerjaan. Aku belum pernah menyadari itu sampai sekarang.

Rasa syukur yang berasal dari seseorang yang sedang menganggur akan menarik keadaan yang berbeda, dan situasinya saat ini harus dan akan berubah secara ajaib.

Kekuatan syukur lebih besar daripada situasi negatif apapun, dan tak terbilang jumlah cara yang akan mengubah situasi negatif. Yang harus Anda lakukan adalah berlatih bersyukur dan perharikan keajaiban yang akan terjadi.

Mari kita ambil contoh lain; seorang pria memiliki relasi yang bermasalah dengan ayahnya. Ia merasa apapun yang dilakukannya, sepertinya tidak pernah cukup baik bagi ayahnya.

1. Aku bersyukur karena sebagian besar dalam hidupku sangat baik.

2. Aku berterima kasih kepada ayah karena telah bekerja keras sehingga aku bisa mendapatkan pendidikan yang tidak ia dapatkan.

3. Aku berterima kasih kepada ayah karena mendukung keluarga kami selama masa kanak-kanakku, karena aku tidak tahu betapa banyak kerja keras dan uang yang diperlukan untuk menghidupi keluarga kami.
4. Aku berterima kasih kepada ayah karena membawaku ke pertandingan basket setiap Sabtu ketika aku masih kecil.
5. Aku bersyukur sekarang ini ayah tidak sekeras dulu kepadaku.
6. Aku bersyukur ayah sangat peduli kepadaku, karena ia tidak akan sekeras itu jika ia tidak peduli kepadaku.
7. Aku bersyukur bahwa memulai relasiku dengan ayah, aku telah belajar memiliki belas kasih dan pengertian yang lebih besar kepada anak-anakku.
8. Aku berterima kasih kepada ayah karena telah menunjukkan betapa pentingnya dukungan dalam membesarkan anak-anak yang bahagia dan percaya diri.
9. Aku bersyukur bisa tertawa bersama ayah. Beberapa orang tidak pernah bisa melakukannya karena mereka tidak punya ayah. Dan bagi orang-orang lainnya, yang telah kehilangan ayah mereka, mereka tidak akan pernah punya kesempatan lagi untuk tertawa bersama ayah mereka
10. Aku bersyukur karena aku punya ayah, karena di saat-saat sulit, ada saat-saat indah, dan akan ada lebih banyak saat indah bersama ayahku.

Akibat perasaan syukur sepenuh hati dari pria tersebut untuk ayahnya, ia akan mengubah relasi mereka menjadi lebih baik. Si anak mengubah cara pikir dan perasaannya terhadap ayahnya, dan itu langsung mengubah apa yang ia tarik dari ayahnya. Meskipun si anak bersyukur di dalam benaknya, di tingkat energi dan kuantum, syukur si anak akan memiliki efek ajaib pada relasinya dengan ayahnya. Sejauh ia memelihara syukurnya, menurut hukum tarik-menarik, si anak harus menerima situasi yang jauh lebih baik bersama ayahnya, dan relasi mereka harus langsung mulai membaik.

Ingatlah Anda bisa tahu syukur sedang bekerja dari melalui cara Anda merasa. Setelah mempraktikkan syukur, seharusnya Anda merasa jauh lebih baik tentang situasi Anda. Bukti pertama dari bekerjanya daya ajaib syukur adalah perasaan Anda terangkat, jadi ketika Anda merasa lebih baik, Anda tahu situasi akan membaik dan jalan keluar akan muncul. Jawaban untuk apapun situasi negatif yang ingin Anda selesaikan adalah memfokuskan syukur yang terkonsentrasi pada situasi itu sampai Anda merasa lebih baik di dalam diri; lalu Anda akan melihat keajaiban terjadi di dunia luar.

Ketika membuat daftar tertulis ini, pastikan Anda menulis dengan cara berikut:

Aku bersyukur atas

Atau aku sungguh-sungguh bersyukur atas.....

Dan akhiri kalimat dengan apa yang Anda syukuri.

Anda juga bisa menggunakan cara Walt Disney untuk menggunakan daya ajaib syukur jika itu lebih mudah bagi Anda.

Aku sangat gembira bahwa

Dan akhiri setiap kalimat dengan apa yang Anda rasakan gembira.

Setelah menulis sepuluh hal yang Anda syukuri, akhiri latihan Cara Ajaib Keluar dari Negativitas dengan menulis:

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas penyelesaian yang sempurna

Dan untuk hari ini saja, cobalah apa Anda bisa melewati hari tanpa mengatakan sesuatu yang negatif. Mungkin ini terasa sulit, tetapi coba apakah Anda bisa melakukannya untuk satu hari ini saja. Ada alasan penting dari latihan ini, karena sebagian besar dari kita tidak tahu seberapa banyak kita berbicara secara negatif, tetapi Anda akan tahu setelah Anda memperhatikan kata-kata Anda untuk satu hari. Ingatlah bahwa negativitas dan keluhan mendatangkan lebih banyak negativitas dan keluhan, dan jika menyadari apa yang Anda ucapkan, Anda bisa berhenti dan memutuskan apakah Anda menginginkan konsekuensi ucapan Anda. Berikut ini adalah pertolongan ajaib yang bisa digunakan jika Anda mendapati diri Anda berpikir atau mengucapkan sesuatu yang negatif, langsung berhenti dan katakan:

Tetapi aku harus mengatakan bahwa aku sungguh-sungguh

bersyukur atas

Selesaikan kalimat itu dengan sesuatu apapun yang Anda syukuri. Bawalah selalu pertolongan Anda ini, dan gunakan manakala Anda memerlukannya.

Dan jika Anda masalah atau situasi kecil yang muncul di masa depan, ingatlah untuk memadamkan bara dengan syukur sebelum ia membesar menjadi api. Pada saat yang sama, Anda akan menyalakan keajaiban di dalam hidup Anda!

LATIHAN AJAIB NOMOR 7

Cara Ajaib untuk Keluar dari Negativitas

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu

2. Pilih satu masalah atau situasi negatif di dalam hidup Anda yang paling ingin Anda selesaikan.

3. Tulis sepuluh hal yang paling Anda syukuri dari situasi negatif itu.

4. Di akhir daftar, tulis:

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas penyelesaian yang sempurna.

5. Hanya untuk hari ini, cobalah apakah Anda bisa menjalani hari tanpa mengatakan sesuatu yang negatif. Jika Anda mendapatkan diri berpikir atau mengatakan sesuatu yang negatif, gunakan pertolongan ajaib. Langsung hentikan dan katakan:

Tetapi aku harus mengatakan bahwa aku sungguh-sungguh bersyukur atas

6. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 8 BAHAN PANGAN YANG AJAIB



“Hati yang bersyukur adalah hati yang terus berpesta.”

W.J. CAMERON (1879-1953)

WARTAWAN DAN PEBISNIS

Bersyukur atas makanan yang terhidang sebelum Anda makan adalah tradisi yang sudah lama dilakukan selama ribuan tahun dan diketahui telah dilakukan sejak zaman Mesir purba. Di zaman yang serba cepat di abad kedua puluh satu ini, meluangkan waktu untuk bersyukur atas makanan yang terhidang seringkali terlupakan. Tetapi dengan menggunakan tindakan makan dan minum yang sederhana sebagai peluang untuk bersyukur akan sangat meningkatkan keajaiban di dalam hidup Anda!

Jika Anda ingat saat Anda sedang benar-benar lapar, Anda akan ingat Anda tidak bisa berpikir dan berfungsi dengan normal, tubuh terasa lemah, mulai gemetar, pikiran menjadi bingung dan lesu. Semua ini bisa terjadi setelah puasa beberapa jam saja! Anda membutuhkan makanan untuk hidup, berpikir dan merasa nyaman, jadi ada banyak hal yang perlu disyukuri dari makanan.

Agar lebih mantap rasa syukur atas makanan yang kita miliki, luangkan sesaat dan pikirkan semua orang yang telah memberi sumbangan tersedianya makanan bagi Anda. Agar Anda bisa makan buah dan sayur segar, petani harus menanam dan merawat buah dan sayur dengan terus menyirami, melindunginya selama berbulan-bulan sampai tanaman siap di panen. Lalu ada pemanen, pengemas, distributor, serta pengangkut yang mengemudi ribuan kilometer siang dan malam, semuanya bekerja bersama secara harmonis untuk memastikan setiap buah dan sayuran diterima oleh Anda dalam

keadaan segar dan tersedia sepanjang tahun.

Pikirkan tentang peternak daging, nelayan, peternak susu, petani kopi dan teh, serta semua perusahaan pengemasan makanan yang bekerja tanpa lelah menghasilkan makanan yang kita makan. Produksi makanan dunia adalah orkestra yang menakjubkan yang terjadi setiap hari, dan tidak terbayangkan semua itu bisa berjalan dengan mulus jika kita ingat betapa banyak orang yang terlibat dalam pengelolaan pasokan makanan dan minuman dunia ke toko-toko, restoran, pasar swalayan, kafe, pesawat udara, sekolah rumah sakit, dan setiap rumah di planet ini.

Makanan adalah karunia! Makanan adalah karunia alam, karena tidak akan ada yang kita makan jika alam tidak memasok kita dengan tanah, zat hara, dan air untuk menumbuhkan makanan. Tanpa air tidak akan ada makanan, tumbuhan, hewan, atau kehidupan manusia. Kita menggunakan air untuk memasak, menumbuhkan pangan, memelihara kebun, memasok kebutuhan di kamar mandi, memelihara setiap kendaraan yang bergerak, mendukung rumah sakit, bahan bakar, pertambangan, industri, memungkinkan pengangkutan, membuat jalan, membuat busana dan setiap produk konsumen di planet ini, membuat plastik, kaca, logam, membuat obat-obat penyelamat hidup, membangun rumah kita dan setiap gedung dan struktur lain. Dan air membuat tubuh kita tetap hidup. Air, air, air air yang jaya dan mulia!

“jika ada keajaiban di planet ini, pastilah ia mengandung air.”

LOREN EISELEY (1907-1977)

ANTROPOLOG DAN PENULIS SAINS

Tanpa makanan dan air dimana kita akan berada? Kita bahkan tidak akan ada. Begitu juga keluarga dan teman-teman. Kita tidak akan memiliki hari ini, atau esok hari. Tetapi kenyataannya kita bersama-sama ada di planet yang indah ini, menjalani hidup berikut semua kebahagiaan yang menantang dan menggembirakan, karena karunia makanan dan air dari alam! Mengucapkan kata-kata ajaib sederhana terima kasih sebelum makan atau minum apapun adalah tindakan pengakuan dan syukur atas keajaiban makanan dan air ini.

Yang luar biasa adalah ketika Anda bersyukur atas makanan dan air, itu bukan saja memengaruhi hidup Anda; syukur Anda juga berdampak pada pasokan pangan dunia. Jika cukup banyak orang yang bersyukur atas makanan dan air, sebenarnya itu sudah membantu orang-orang yang kelaparan dan sangat membutuhkan. Menurut hukum tarik-menarik, dan hukum aksi-reaksi newton, aksi masal dari syukur pasti akan menghasilkan reaksi masal yang setara, yang bisa mengubah kondisi kekurangan pangan dan air untuk setiap orang di planet ini.

Selain itu syukur atas makanan dan air menjaga keberlanjutan keajaiban di dalam hidup Anda, dan itu akan merajut benang emasnya segala sesuatu yang Anda sayangi, segala sesuatu yang Anda cintai, dan segala sesuatu yang Anda impikan.

Di zaman kuno orang percaya ketika mereka memberkati makanan dan air dengan syukur, itu akan memurnikan apapun yang mereka berkati, dan ketika Anda mencermati berbagai teori dan penemuan yang telah dibuat oleh fisika kuantum akhir-akhir ini, misalnya efek pengamatan, maka orang-orang kuno itu memang benar. Efek pengamatan dalam fisika kuantum mengacu pada perubahan yang ditimbulkan oleh tindakan pengamatan pada apa yang sedang di amati. Bayangkan pemusatan syukur pada makanan dan minuman mengubah stuktur energi mereka dan memurnikannya sehingga segala sesuatu yang Anda konsumsi berdampak indah pada kesejahteraan tubuh Anda!

Salah satu cara untuk langsung mengalami keajaiban syukur pada makanan dan minuman adalah dengan sungguh-sungguh menikmati apa yang Anda makan dan minum. Ketika Anda menikmati makanan dan minuman Anda, artinya Anda menghargai makanan dan minuman itu, atau bersyukur atasnya. Sebagai percobaan, diwaktu berikutnya ketika Anda makan atau minum, ketika Anda menyuap satu suap, pusatkan rasa pada makanan atau minuman di dalam mulut Anda sebelum menelannya, dan nikmati, maka rasa makanan itu akan terasa jauh lebih nikmat, dan ketika Anda tidak berfokus, rasa makanan atau minuman itu akan sangat melemah. Energi fokus dan syukur Anda – lah yang langsung mengubah rasa!

Hari ini sebelum Anda makan atau minum apapun, terlepas dari apakah Anda akan makan besar atau mengemil buah atau

kudapan, atau akan minum apapun, termasuk air, luangkan sesaat untuk melihat apa yang akan Anda makan dan minum, dan di dalam benak atau dengan suara keras, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih! Dan jika bisa, ambil satu suap saja dan sungguh-sungguh menikmatinya; ini bukan saja akan meningkatkan kenikmatan makanan yang Anda rasakan, tetapi akan membantu Anda merasakan lebih banyak syukur.

Anda juga bisa mencoba sesuatu yang saya lakukan, yang relah membuat saya merasa lebih bersyukur. Ketika saya mengucapkan kata-kata ajaib, saya melambaikan jari-jari pada makanan dan minuman seolah-olah saya menaburkan mereka dengan serbuk ajaib, dan saya langsung membayangkan serbuk ajaib itu langsung memurnikan segala sesuatu yang disentuhnya.

Dengan melakukan ini saya terbantu untuk sungguh-sungguh merasa bahwa bersyukur adalah bahan pangan yang ajaib, dan saya ingin menambahkannya ke segala sesuatu yang saya makan dan minum! Jika akan terasa lebih efektif bagi Anda, Anda bisa membayangkan bahwa Anda memiliki wadah serbuk ajaib dan menaburkan serbuk ajaib itu seperti Anda menaburkan garam atau merica ke semua makanan sebelum Anda memakannya, dan ke setiap minuman.

Jika pada suatu saat sepanjang hari Anda lupa mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, sebelum makan atau minum, begitu Anda menyadarinya, pejamkan mata, di dalam benak, kembalilah ke satu atau dua detik sebelum Anda makan atau minum, dan ucapkan kata-kata ajaib itu. Jika Anda beberapa kali

lupa bersyukur untuk makanan dan minuman sepanjang hari, ulangi latihan yang sam untuk keesokan harinya. Sayang sekali jika Anda melwatkan satu hari pun saat membangun syukur Andaa – impian Anda bergantung padanya!

Bersyukur adalah hal sederhana di dalam hidup, misalnya makanan dan air, adalah salah satu ungkapan terbesar dari syukur, dan ketika Anda bisa merasa derajat kedalaman sykur seperti itu, Anda akan melihat keajaiban terjadi.

LATIHAN AJAIB NOMOR 8

Bahan Pangan yang Ajaib

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Hari ini sebelum makan atau minum apapun, luangkan sesaat untuk melihat apa yang akan Anda makan atau minum, dan di dalam hati atau dengan suara keras, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih! Jika Anda menginginkannya, percikkan makanan atau minuman dengan serbuk ajaib.
3. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari.

HARI 9 MAGNET UANG



“Hanya dengan syukur hidup kita menjadi kaya”

DIETRICH BONHOEFFER (1906-1945)

PASTOR LUTHERAN

Syukur adalah kekayaan dan keluhan adalah kemiskinan; ini adalah aturan emas seluruh hidup Anda, baik itu dalam soal kesehatan, pekerjaan, relasi ataupun uang. Semakin Anda bisa bersyukur atas uang yang Anda miliki, bahkan jika Anda tidak memiliki banyak, semakin banyak kekayaan yang Anda terima. Dan semakin Anda mengeluh tentang uang, Anda akan semakin miskin.

Latihan ajaib hari ini akan mengubah salah satu alasan terbesar dari keluhan orang tentang uang menjadi tindakan syukur, jadi ini menggandakan daya untuk mengubah situasi keuangan Anda; Anda akan menggantikan keluhan, yang menjadikan Anda lebih miskin, dengan syukur, yang dengan ajaib membuat Anda lebih kaya.

Kebanyakan orang tidak berpikir bahwa mereka sedang mengeluhkan uang, tetapi jika terjadi kekurangan uang dalam hidupnya, tanpa menyadari, mereka mengeluhkannya. Mengeluh terjadi melalui pikiran maupun kata-kata, dan kebanyakan orang tidak menyadari seberapa besar pikiran didalam kepala mereka. Setiap keluhan, pikiran atau kata negatif, iri, atau cemas tentang uang secara harfiah menciptakan kemiskinan. Dan tentu saja keluhan terbesar muncul ketika uang harus dibayarkan.

Jika Anda tidak punya cukup uang, membayar tagihan menjadi salah satu hal yang paling sulit dilakukan. Bisa tampak seakan-akan bon tagihan lebih besar dari aliran uang masuk. Tetapi jika Anda mengeluh tentang tagihan, sebenarnya Anda sedang

mengeluh tentang uang, dan mengeluh membuat Anda bertahan dalam kemiskinan.

Jika Anda tidak punya cukup uang, bersyukur karena menerima tagihan pasti bukan sesuatu yang ingin Anda lakukan, tetapi sebenarnya itulah yang harus Anda lakukan untuk menerima lebih banyak uang ke dalam hidup. Untuk memiliki hidup yang kaya, Anda harus bersyukur atas segala sesuatu yang ada hubungannya dengan uang, dan mengeluhkan tagihan bukanlah tindakan bersyukur. Anda harus melakukan persis yang sebaliknya, yaitu bersyukur atas barang atau jasa yang telah Anda terima dari mereka yang telah menagih Anda. Ini hal sederhana untuk dilakukan, tetapi dampaknya sangat besar pada uang di dalam hidup Anda. Secara harfiah, Anda akan menjadi magnet uang!

Agar bisa bersyukur atas diterimanya sebuah tagihan, coba pikirkan seberapa besar manfaat dari jasa atau barang yang di tagih itu. Jika tagihan itu adalah pembayaran sewa atau cicilan rumah, bersyukurlah Anda punya rumah, dan Anda tinggal di dalamnya. Bagaimana jika satu-satunya cara untuk dapat tinggal di dalam rumah adalah menghemat semua uang dan membayar tunai? Bagaimana jika tidak ada lembaga peminjaman uang atau tempat untuk disewa? Jika demikian sebagian besar dari kita akan tinggal di jalanan, jadi bersyukurlah atas keberadaan lembaga peminjaman uang atau induk semang Anda, kerana mereka telah memungkinkan Anda tinggal disebuah rumah atau apartemen.

Jika Anda harus membayar tagihan gas atau listrik, pikirkan tentang hangatnya atau sejuknya ruangan di rumah Anda, mandi air panas dan setiap perangkat yang bisa Anda gunakan karena jasa itu. Jika Anda harus membayar tagihan telpon atau internet, bayangkan betapa sulitnya hidup jika Anda harus pergi ke tempat yang jauh untuk bicara secara pribadi dengan setiap orang. Pikirkan seberapa mudahnya Anda bisa menelpon keluarga dan teman-teman, mengirim atau menerima email, mengakses informasi dengan segera melalui internet atas jasa penyediaan layanan. Semua layanan luar biasa itu berada di ujung jari Anda, jadi bersyukurlah atas keberadaan mereka, dan bersyukurlah bahwa perusahaan-perusahaan percaya pada Anda dengan memberikan layanan sebelum Anda membayar mereka.

Sejak saya menemukan daya luar biasa dari syukur, saya menulis kata-kata ajaib, “Terima Kasih – sudah dibayar. Pada setiap tagihan saat saya membayarnya, dan saya tidak pernah melewatkan satu tagihan pun. Pada awalnya ketika saya tidak punya uang untuk membayar tagihan, saya masih menggunakan daya ajaib dari syukur, dan akan menulis di tagihan itu, “Terima Kasih atas Uangnya”. Kemudian ketika saya punya uang untuk membayarnya, saya menambahkan “Terima kasih – sudah dibayar”.

Hari ini Anda akan melakukan hal yang sama. Ambillah tagihan terbaru yang belum Anda bayar, dan gunakan daya ajaib dari syukur dengan menulis “terima kasih atas uangnya,” dan

merasa bersyukur untuk memiliki uang untuk membayar tagihan, terlepas dari apakah Anda memilikinya atau tidak. Jika Anda menerima atau membayar sebagian besar tagihan Anda lewat online, maka ketika Anda menerima tagihan online, kirim tagihan itu kepada diri Anda sendiri sebagai email dan tulis di bagian perihal surat dengan huruf tebal dan besar, **TERIMA KASIH ATAS UANGNYA.**

Selanjutnya temukan sepuluh tagihan yang telah Anda bayar di masa lalu dan tulis di bagian depannya, “Terima Kasih – Sudah Dibayar.” Saat Anda menulis di setiap tagihan, rasakan syukur sedalam mungkin bahwa Anda sudah punya uang untuk membayar tagihan. Semakin banyak syukur yang Anda tarik dari tagihan-tagihan yang sudah Anda bayar, semakin banyak uang yang akan Anda tarik secara ajaib!

Mulai hari ini Anda bisa melakukan ini secara teratur manakala Anda membayar tagihan, pikirkan sebentar layanan besar yang telah Anda terima dari tagihan itu, dan tulis kata-kata ajaib di bagian depan tagihan, “Terima Kasih – Sudah Dibayar.” Dan jika Anda tidak mempunyai uang untuk membayarnya, gunakan kata-kata ajaib dari syukur dan tulis di depan tagihan, “Terima Kasih Atas Uangnya,” dan rasakan seakan-akan Anda mengucapkan terima kasih karena Anda punya uang untuk membayar tagihan.

Merasa bersyukur atas uang yang telah Anda bayarkan akan menjadi jaminan Anda menerima lebih banyak uang. Syukur seperti benang emas magnetik yang rekat ke uang Anda, jadi

ketika Anda membayarkan uang Anda, uang itu selalu kembali kepada Anda, terkadang sama banyaknya, terkadang sepuluh kali lipat, terkadang seratus kali lipat. Kelimpahan yang Anda terima kembali bukan tergantung dari berapa banyak uang yang telah Anda berikan, tetapi seberapa banyak syukur yang telah Anda berikan. Anda bisa memiliki begitu banyak syukur ketika Anda membayar tagihan sebesar lima puluh dolar sehingga Anda menerima kembali sebesar ratusan dolar.

LATIHAN AJAIB NOMOR 9

Magnet Uang

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu
2. Ambil tagihan terbaru yang belum Anda bayar, gunakan daya ajaib dari syukur, dan tulis dibagian depannya: terima kasih atas uangnya. Rasakan syukur memiliki uang untuk membayar tagihan, terlepas dari apakah Anda memilikinya atau tidak.
3. Ambil sepuluh tagihan yang telah Anda bayar di masa lalu, dan tulis di bagian depan disetiap tagihan: “terima kasih – sudah dibayar” rasakan syukur yang sedalam-dalamnya bahwa Anda telah punya uang untuk membayar tagihan!
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari.

HARI 10 SERBUK AJAIB UNTUK SETIAP ORANG



“Tidak ada kewajiban yang lebih urgen daripada berterima kasih.”

ST. AMBROSE (340-397)

TEOLOG DAN USKUP KATOLIK

Ajaran-ajaran spritual kuno mengatakan bahwa apa yang kita beri kepada orang lain dengan sepenuh hati akan kembali kepada kita dengan berlipat ganda. Jadi bersyukur dan mengucapkan terima kasih kepada orang lain atas segala sesuatu yang Anda terima dari mereka bukan saja mendesak, tetapi vital untuk meningkatkan hidup Anda!

Syukur adalah energi yang sangat berdaya, jadi kepada siapapun Anda mengarahkan energi syukur Anda, ke sanalah energi syukur itu akan pergi. Jika Anda membayangkan energi syukur itu seperti serbuk ajaib yang berkilauan, maka ketika Anda mengungkapkan syukur kepada orang lain untuk membalas sesuatu yang telah Anda terima dari mereka, Anda menaburi mereka dengan serbuk ajaib! Energi yang penuh daya dan positif di dalam serbuk ajaib mencapai dan memengaruhi siapapun yang Anda taburi.

Kebanyakan dari kita berkontak dengan banyak orang setiap hari, baik melalui telpon, email, ataupun tatap muka di pekerjaan, toko, restoran, lift, bus, kereta api, dan pada banyak kasus, orang-orang yang berkontak dengan kita pantas menerima terima kasih dari kita, karena kita menerima sesuatu dari mereka.

Pikirkan orang-orang yang Anda temui pada satu hari biasa yang menyediakan semacam jasa kepada Anda, misalkan mereka yang bekerja di toko, restoran, pengemudi bus atau taksi, petugas layanan pelanggan, petugas kebersihan atau staf di kantor Anda. Orang – orang yang bekerja di bidang jasa,

memberikan diri mereka sendiri untuk melayani Anda, dan Anda menerima layanan mereka. Jika tidak mengucapkan terima kasih untuk membalas jasa mereka, Anda tidak bersyukur dan menghentikan kebaikan mengalir ke dalam hidup Anda.

Pikirkan para petugas pemeliharaan yang menjaga agar sistem angkutan kita bekerja dengan aman, dan mereka yang memelihara layanan listrik, gas, air dan jalan.

Pikirkan tentang petugas kebersihan yang membersihkan jalan, kamar mandi umum, kereta api, bus, pesawat udara, rumah sakit, restoran, pasar swalayan dan gedung-gedung kantor. Anda tidak bisa mengucapkan terima kasih secara pribadi kepada mereka semua, tetapi Anda bisa menaburi mereka dengan serbuk ajaib dengan mengucapkan terima kasih dilain waktu ketika Anda berpapasan dengan salah satu dari mereka. Dan Anda bisa bersyukur di lain waktu ketika Anda duduk di meja yang bersih, atau berjalan di trotoar yang bersih, atau lantai yang terpoles mengkilap.

Ketika Anda berada di kafe atau restoran, taburkan serbuk ajaib dengan mengucapkan terima kasih kepada setiap orang saat mereka melayani Anda. Baik mereka sedang membersihkan meja, menyerahkan menu, mencatat pesanan, mengisi gelas air, menyerahkan tagihan atau pun memberi uang kembalian, ingatlah untuk setiap kali Anda mengucapkan terima kasih . jika Anda berada di antrean toko atau pasar swalayan, taburkan serbuk ajaib dan ucapkan terima kasih kepada orang yang

melayani Anda atau membungkus belanjaan Anda.

Jika Anda sedang berpergian dengan pesawat udara, taburkan serbuk ajaib dengan mengucapkan terima kasih kepada petugas chek-in, petugas keamanan, petugas yang memeriksa tiket ketika Anda memasuki pesawat, dan kru kabin yang menyambut Anda di pintu pesawat. Selama penerbangan ucapkan terima kasih kepada kru kabin setiap kali mereka melayani Anda. Menyajikan makanan dan minuman atau mengambil baki dan sampah adalah pelayanan. Perusahaan penerbangan berterima kasih kepada Anda karena telah terbang bersama mereka, kapten pesawat dan kru pesawat juga berterima kasih kepada Anda, jadi lakukan hal yang sama dan berterima kasihlah kepada mereka saat Anda meninggalkan pesawat. Dan setiap kali Anda lepas landas dan mendarat di tempat tujuan, ucapkan terima kasih, karena kenyataan bahwa Anda bisa terbang pun sudah merupakan keajaiban besar!

Berterima kasih lah kepada orang-orang yang membantu pekerjaan Anda, baik mereka staf administrasi, resepsionis, petugas kantin, juru kebersihan, petugas layanan pelanggan, atau rekan-rekan kerja. Taburkan serbuk ajaib kepada mereka semua dengan ucapkan terima kasih! Mereka semua melayani Anda, dan mereka berhak mendapatkan terima kasih dari Anda.

Pramuniaga dan pramusaji bekerja sangat keras untuk melayani orang. Mereka telah memilih pekerjaan untuk melayani orang, dan melayani publik berarti menghadapi segala macam orang dengan berbagai suasana hati, termasuk mereka yang tidak

bersyukur. Lain waktu ketika Anda dilayani oleh orang lain, ingatlah bahwa orang yang melayani Anda itu adalah anak yang berharga dari orang tuanya, kakak atau adik yang tak tergantikan, ibu atau ayah dari sebuah keluarga dan anak-anak, dan pasangan atau teman yang dicintai dan dikagumi, dan mereka berhak mendapatkan keramahan dan kesabaran Anda.

Kadang kala Anda menemukan seseorang yang melayani Anda dengan kasar atau memberi perhatian yang sepiantasnya. Mungkin lebih sulit tetap bersyukur dalam situasi seperti ini, tetapi syukur Anda tidak tergantung pada perilaku seseorang. Pilihlah untuk tetap bersyukur apapun keadaannya! Pilihlah keajaiban di dalam hidup Anda, apapun keadaannya! Mungkin akan menolong jika Anda mengingat bahwa Anda tidak mengetahui kesulitan yang dihadapi oleh orang itu. Mungkin mereka sedang tidak enak badan, mungkin mereka baru kehilangan seseorang yang dicintainya, mungkin pernikahan sedang berantakan, atau mungkin sedang putus asa dan berada dalam saat genting dalam hidupnya. Mungkin syukur dan keramahan Anda adalah hal yang paling ajaib yang terjadi pada mereka pada hari itu.

“Berbaik-hatilah, karena setiap orang yang Anda jumpai sedang menghadapi perang yang sulit”

PHILO DARI ALEXANDRIA (±20 SM – 50 SM)

FILSUF

Jika Anda berterima kasih melalui telpon kepada seseorang yang telah membantu Anda, jangan hanya mengucapkan terima kasih; sebaiknya jelaskan mengapa Anda berterima kasih. Misalnya “terima kasih atas bantuanmu”. “Terima kasih karena telah bersusah payah menolongku” “Terima kasih telah memberi banyak waktu untukku” “terima kasih telah mencari jalan keluar untukku, aku sangat berterima kasih.” Anda akan takjub pada respon orang lain ketika Anda melakukan hal sederhana ini, karena mereka akan merasakan ketulusan Anda.

Ketika Anda mengucapkan terima kasih secara langsung kepada seseorang, pandanglah wajahnya. Mereka tidak akan merasakan rasa terima kasih Anda atau menerima taburan serbuk ajaib kecuali jika Anda memandangnya secara langsung. Anda telah menyia-nyiakan peluang untuk menolong orang itu dan mengubah hidup Anda sendiri jika Anda mengucapkan terima kasih ke udara, atau mengucapkan terima kasih sambil memandang ke bawah, atau terima kasih sambil menggunakan ponsel, karena ketika berperilaku seperti itu, Anda tidak benar-benar tulus.

Dua tahun yang lalu, saya berada di sebuah toko untuk membeli hadiah bagi saudari saya. Pramuniaga yang melayani saya sungguh-sungguh mendengarkan apa yang sedang saya cari, lalu pergi mencari hadiah yang sempurna seakan-akan untuk saudarinya sendiri! Ketika ia menyerahkan tas yang berisi hadiah yang sempurna dan telah dibungkus dengan indah, saya menerima telpon dari ponsel. Saya sedang mengakhiri

pembicaraan di telpon ketika saya mencapai pintu di depan toko, dan tiba-tiba perasaan gelisah menyapu saya. Saya segera kembali ke pramuniaga yang telah membantu saya, dan saya bukan saja berterima kasih kepadanya tetapi juga memberitahu semua alasan dari mengapa saya menghargai semua yang telah dilakukannya untuk saya. Saya menaburinya dengan serbuk ajaib syukur! Matanya berkaca-kaca, dan senyum terlebar yang pernah saya lihat tampak di wajahnya.

Setiap tindakan selalu memiliki reaksi setara. Jika Anda bersungguh-sungguh ketika Anda mengucapkan terima kasih, orang lain akan merasakannya, dan Anda bukan saja akan membuat mereka senang, tetapi syukur Anda akan memenuhi Anda dengan kabahagiaan yang tak bisa digambarkan. Hari itu saya berjalan keluar toko dengan perasaan-perasaan bahagia yang tak tergambarkan.

Saya bukan saja menggunakan serbuk ajaib untuk orang-orang yang melayani, tetapi juga untuk segala jenis situasi. Ketika saya mengucapkan selamat jalan kepada putri saya sebelum ia pulang ke rumahnya, saya merasa bersyukur ketika dia tiba di rumah dengan selamat, dan saya melambaikan tangan di udara dan membayangkan menaburkan serbuk ajaib kepadanya dan mobilnya. Terkadang saya menabur serbuk ajaib ke komputer sebelum saya memulai proyek baru, dan menabur serbuk ajaib ke depan saya sebelum saya berjalan memasuki toko untuk mencari sesuatu yang saya perlukan. Putri saya menggunakan serbuk ajaib ketika ia mengemudi, dan jika ia

melihat pengemudi lain yang kelihatannya sedang stres dan mengebut, ia menaburkan serbuk ajaib untuk membuat mereka merasa lebih baik dan menjaga agar mereka tetap aman.

Hari ini, bawalah serbuk ajaib untuk orang-orang yang pekerjaannya melayani, dan carilah setiap peluang dimana Anda bisa menaburkan serbuk ajaib kepada setiap orang dengan mengucapkan terima kasih. Berterima kasihlah kepada sekurang-kurangnya sepuluh orang yang melakukan berbagai layanan yang Anda nikmati. Tidak menjadi masalah jika Anda tidak mendapat peluang untuk melakukan secara pribadi; secara mental Anda dapat mengenali orang-orang yang pelayanannya telah Anda nikmati. Serbuk ajaib tetap akan mencapai mereka. Misalnya, secara mental, katakan kepada diri Anda:

Saya sungguh-sungguh bersyukur bagi petugas kebersihan yang setiap hari bekerja sejak dini hari, memastikan agar jalan-jalan bersih dari sampah. Saya tidak pernah benar-benar memikirkan betapa bersyukur saya atas layanan itu, yang dilakukannya dengan setia setiap hari. Terima kasih.

Pastikan Anda menghitung orang yang jasanya Anda syukuri, agar Anda tahu Anda sudah berterima kasih kepada sepuluh orang atas jasa mereka dan menaburkan serbuk ajaib kepada mereka. Jika Anda membayangkan serbuk ajaib yang berkilauan jatuh pada orang-orang ketika Anda berterima kasih kepada mereka, Anda sudah memiliki gambaran tentang apa yang sebenarnya terjadi dengan dayasyukur di dunia yang tidak

kasat mata. Dengan gambaran ini di benak Anda, Anda akan terbantu untuk percaya dan tahu bahwa serbuk ajaib benar-benar mencapai orang-orang, dan bahwa itu akan tersedia untuk menolong mereka meningkatkan hidupnya. Dan setiap kali Anda menaburkan serbuk ajaib kepada orang lain, serbuk ajaib itu juga akan kembali kepada Anda di dalam hidup Anda sendiri.

Bila hari ini Anda tidak pergi kemana-mana dan tinggal di rumah, duduklah, tulislah dan ketiklah dengan komputer, dan ingatlah peristiwa-peristiwa dimana orang-orang yang bekerja di bidang jasa telah bersusah payah melayani Anda. Mungkin seseorang yang menolong Anda, atau mungkin seseorang pedagang yang bersiteguh mencari jalan keluar untuk masalah Anda. Mungkin Anda telah menerima layanan besar dari tukang pos, tukang sampah atau perusahaan daur ulang, atau pramuniaga toko setempat. Tulislah sepuluh peristiwa dimana orang-orang telah melayani Anda, dan kirimkan serbuk ajaib dengan mengucapkan terima kasih kepada mereka masing-masing.

Pengingat Ajaib

Pada hari ini bacalah latihan untuk esok, karena latihan untuk hari 11 dimulai ketika Anda terbangun di pagi hari.

LATIHAN AJAIB NOMOR 10

Serbuk Ajaib untuk Setiap Orang

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu.
2. Hari ini, taburkan serbuk ajaib kepada sepuluh orang yang melakukan berbagai layanan yang telah Anda nikmati, dengan mengucapkan terima kasih kepada mereka secara langsung atau secara mental. Rasakan syukur untuk mereka atas jasa yang telah mereka lakukan!
3. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari.
4. Baca latihan untuk hari esok, karena latihan untuk hari 11 dimulai ketika Anda terbangun di pagi hari

HARI 11 PAGI YANG AJAIB



"Ketika Anda bangun di pagi hari, pikirkan betapa beruntungnya Anda untuk bisa hidup, berfikir, menikmati, dan mencintai."

MARCUS AURELIUS (121-180)

KAISAR ROMAWI

Cara paling mudah dan sederhana untuk memastikan hari Anda dipenuhi dengan keajaiban adalah mengisi pagi Anda dengan syukur. Ketika Anda memasukkan syukur ke dalam rutinitas pagi Anda, Anda akan merasa dan melihat manfaat ajaibnya di sepanjang hari.

Setiap pagi penuh dengan peluang untuk bersyukur, dan itu tidak melambatkan Anda atau membutuhkan tambahan waktu, karena Anda dapat melakukannya secara alami sambil melakukan segala sesuatu yang lain. Dengan mengisi pagi Anda dengan syukur ada bonus tambahan karena rutinitas pagi adalah saat-saat pikiran negatif menyerang meski Anda tidak menyadarinya. Ketika pikiran Anda terfokus mencari hal-hal yang patut disyukuri, tidak lagi tersisa ruang bagi pikiran-pikiran negatif yang berbahaya. Setelah latihan ini Anda akan memasuki hari dengan perasaan lebih bahagia dan lebih percaya bahwa hari yang sedang menjelang ini akan menjadi hari yang hebat – dan saat itulah Anda akan melihat keajaiban terjadi di depan Anda!

Ketika Anda bangun untuk hari baru pada hari ini, sebelum bergerak, sebelum melakukan apapun, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih. Ucapkan terima kasih atas kenyataan bahwa Anda masih hidup dan Anda masih diberi satu hari kehidupan lagi. Hidup Anda adalah anugerah, setiap hari adalah anugerah, dan jika kita sungguh-sungguh memikirkannya, adalah mustahil kita bisa bangun pagi tanpa mengucapkan terima kasih. Jika Anda pikir sebuah hari baru bukanlah soal besar, cobalah kehilangan

satu hari! Entah Anda masih mengantuk atau alarm membangunkan Anda untuk berangkat kerja, atau Anda bangun siang di akhir pekan; begitu Anda bangun bersyukurlah atas satu hari lagi dalam hidup Anda.

Bersyukur atas tidur nyenyak yang Anda terima. Apakah Anda cukup beruntung untuk tidur di tempat tidur, lengkap dengan seprai dan bantal? Bersyukur! Saat kaki Anda menyentuh lantai, bersyukur. Apakah Anda punya kamar mandi? Bersyukur! Apakah Anda bisa memutar kran dan langsung menerima air bersih dan segar setiap pagi? Bersyukur! Bayangkan semua orang yang telah menggali tanah, meletakkan pipa menyebrangi negeri, keseluruh kota, sepanjang jalan kerumah Anda sehingga Anda bisa memutar kran dan menerima air panas yang nyaman dan bersih. Bersyukur! Saat Anda meraih sikat gigi dan pasta gigi, bersyukur! Tanpa keduanya hari Anda tidak akan berjalan dengan nyaman. Bersyukur atas handuk, sabun, cermin dan segala sesuatu di kamar mandi yang Anda gunakan untuk membuat Anda merasa siaga dan siap menjalani hari.

Saat Anda berpakaian, pikirkan betapa beruntungnya Anda karena mempunyai pakaian untuk dipilih dan dikenakan. Bersyukur! Pikirkan betapa banyak orang yang terlibat untuk membuat benda-benda yang Anda kenakan sepanjang hari. Kemungkinan besar, pakaian yang Anda kenakan dalam satu hari berasal dari banyak negara di planet ini. Berterima kasihlah kepada semua orang! Apakah Anda punya sepatu?

Anda sungguh beruntung! Bayangkan hidup Anda tanpa sepatu. Bersyukurlah atas sepatu yang Anda miliki!

“Saya selalu gembira atas prospek sebuah hari baru, sebuah upaya baru, satu awal lagi, dan mungkin sedikit keajaiban menanti di suatu tempat di balik pagi”

J.B. PRIESTLEY (1894-1984)

PENGANTAR DAN PENULIS NASKAH DRAMA

Jadikan hari ini sebaik mungkin dengan syukur yang terpusat dan menyusupkan keajaiban ke dalam rutinitas pagi Anda. Sejak Anda membuka mata sampai mengenakan sepatu atau selesai bersiap, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, di dalam benak atas segala sesuatu yang Anda sentuh dan gunakan. Tidak menjadi jika Anda tidak mandi atau berpakaian di pagi hari, Anda masih bisa menggunakan latihan pagi ajaib ini sebagai penuntun dan menerapkannya ke dalam apapun rutinitas pagi Anda. Jika Anda bangun dan sarapan terlebih dulu, saat Anda menyentuh dan menggunakan setiap benda untuk sarapan ucapkan terima kasih. Bersyukurlah atas tersedianya kopi, teh, jus, atau sarapan Anda. Mereka telah membuat pagi Anda terasa nikmat dan memberi Anda energi.

Bersyukurlah atas piranti dapur yang Anda gunakan untuk membuat sarapan – lemari pendingin, piring, oven, pemanggang roti, mesin pembuat kopi, atau ketel.

Setiap hari, tanpa terkecuali, saya mengucapkan “terima” saat

saya menurunkan satu kaki ke lantai, dan “kasih” saat kaki lainnya menjejak lantai, sehingga saat kedua kaki saya menyentuh lantai untuk pertama kalinya di setiap hari, saya sudah mengucapkan terima kasih. Saat saya berjalan ke arah kamar mandi, saya mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, pada setiap langkah. Kemudian saya terus mengucapkan terima kasih di dalam hati saya saat menyentuh dan menggunakan setiap benda di kamar mandi. Pada saat saya berpakaian dan bersiap, saya merasa begitu bahagia sehingga rasanya saya bisa melompat gembira. Dan ketika saya merasa sebahagia itu, saya tahu bahwa syukur saya telah bekerja, dan saya dijamin akan memiliki hari yang ajaib, karena hal-hal yang baik bermuculan satu persatu. Dan setiap kali satu hal baik terjadi, saya merasa lebih bersyukur, dan itu semakin mempercepat keajaiban dengan semakin banyak hal-hal baik yang terjadi. Anda tentu mengenal hari-hari ketika segala sesuatu sepertinya bergulir dengan mulus dan baik untuk Anda. Nah, hari seperti itulah yang terjadi setelah Anda melakukan latihan pagi ajaib, tetapi berlipat ganda!

LATIHAN AJAIB NOMOR 11

Pagi yang Ajaib

1. Ketika Anda bangun untuk hari yang baru, sebelum melakukan apapun, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih.
2. Sejak membuka mata sampai selesai bersiap, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih atas segala sesuatu yang Anda sentuh dan gunakan.
3. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin atas karunia itu.
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari.

HARI 12 ORANG-ORANG AJAIB YANG MENCIPTAKAN PERBEDAAN



“Terkadang cahaya kita sendiri padam dan dinyalakan kembali oleh percikan cahaya orang lain. Kita bisa bersyukur dalam-dalam untuk orang yang telah menyalahkan kembali api di dalam kita.”

ALBERT SCHWEITZER (1875-1965)

PERAIH NOBEL PERDAMAIAN MISIONARIS MEDIS DAN FILSUF

Kita masing-masing pernah menerima pertolongan, dukungan, tuntutan dari orang lain pada saat tertentu dalam hidup kita ketika kita sangat membutuhkannya. Terkadang orang lain mengubah hidup kita melalui dukungan, bimbingan atau sekedar hadir di saat yang tepat. Lalu hidup berjalan terus, kita cenderung lupa pada saat-saat itu, ketika seseorang telah menyentuh atau mengubah hidup kita. Terkadang bahkan kita tidak menyadari dampak dari orang itu sampai jauh dikemudian hari, menengok kembali ke hidup kita dan menyadari bahwa orang itu sangat penting dalam perubahan ajaib dari hidup kita ke arah yang lebih baik.

Mungkin orang itu adalah seorang guru atau pembimbing, paman, bibi, kakak, adik, kakek-nenek, anggota keluarga. Mungkin dia adalah dokter, perawat atau sahabat. Mungkin dia adalah orang yang memperkenalkan Anda kepada pasangan hidup atau kepada minat tertentu yang sekarang menjadi salah satu gairah terbesar Anda. Mungkin dia adalah seorang yang bahkan tidak Anda kenal, yang muncul sesaat di dalam hidup Anda, melakukan tindak kebaikan yang menyentuh Anda.

Nenek saya telah menumbuhkan kecintaan saya pada buku, masak dan perdesaan. Dengan membagikan kecintaan pada hal-hal itu kepada saya, ia telah memengaruhi dan mengubah hidup saya. Memasak menjadi salah satu gairah hidup saya selama lebih dari dua puluh tahun, kecintaan saya pada buku akhirnya mendorong saya menjadi penulis, kecintaan saya pada perdesaan telah memengaruhi tempat tinggal saya sepanjang

hidup saya.

Nenek juga mendidik saya dengan disiplin tinggi untuk selalu mengucapkan terima kasih. Pada saat itu saya pikir ia bertindak begitu agar saya bersikap sopan. Baru dikemudian hari, saya menyadari bahwa didikan nenek agar saya mengucapkan kata-kata ajaib itu adalah hadiah terbesar yang pernah diberikan olehnya. Ia sudah tiada lagi di dunia ini, tetapi saya terus bersyukur atas pengaruhnya yang sangat besar pada perjalanan hidup saya. Terima kasi, Nenek!

Hari ini, Anda akan memikirkan kembali orang-orang ajaib yang telah memberi dampak pada hidup Anda. Hari ini, carilah tempat yang tenang untuk menyendiri, duduklah, dan pikirkan tiga orang yang istimewa telah menciptakan perbedaan dalam hidup Anda. Setelah menemukan tiga orang, kerjakan satu demi satu, dan bicaralah dengan suara keras pada masing-masing, seakan-akan mereka benar-benar hadir di hadapan Anda, katakan mengapa Anda bersyukur untuk mereka, dan bagaimana mereka telah memengaruhi jalan hidup Anda.

Pastikan Anda melakukan latihan ajaib ini untuk ketiga orang itu dalam satu sesi latihan, karena ini akan membawa perasaan syukur Anda ke tempat yang jauh lebih dalam. Jika Anda membagi dan menyebar latihan ajaib ini dalam satu hari, Anda tidak akan merasakan perasaan yang sama sehingga tidak akan menerima hasil-hasil ajaib.

Berikut adalah contoh dari apa yang mungkin Anda katakan:

Sarah, aku ingin berterima kasih atas saat kamu mendorongku untuk mengikuti suara hatiku. Pada saat itu aku bingung dan tak tahu harus bagaimana, dan kata-katamu telah menyentuhku, mengangkatku dari keputusasaan. Berkat kata-katamu, aku telah menemukan keberanian untuk mengikuti impianku, dan pindah ke Prancis untuk magang sebagai chef. Kini aku menjalani impianku dan sangat bahagia. Semuanya karena nasehatmu pada hari itu. Terima kasih, Sarah!

Sangatlah penting mengatakan mengapa Anda bersyukur. Dan untuk hal ini, Anda tidak perlu membatasi diri. Sebaliknya, semakin banyak yang Anda katakan, semakin banyak yang Anda rasakan, semakin menakjubkan pula hasilnya. Dengan melakukan latihan ini, Anda akan melihat keajaiban berdatangan kedalam hidup Anda; ini salah satu tindakan bersyukur yang paling kuat yang bisa Anda lakukan.

Jika Anda tidak memiliki ruang untuk bicara dengan suara keras, Anda bisa menulis kata-kata Anda kepada masing-masing orang, dan memberinya alamat, seakan-akan Anda sedang menulis surat.

Ketika Anda telah menyelesaikan latihan ini, Anda akan merasakan perbedaan besar di dalam perasaan Anda. Bukti pertama dan utama dari bekerjanya daya syukur adalah bersyukur membuat Anda bahagia! Bukti kedua dari daya syukur adalah Anda menarik hal-hal yang indah. Dan jika itu semua belum juga cukup, kebahagiaan yang Anda rasakan setelah bersyukur akan menarik lebih banyak hal-hal indah,

yang akan membuat Anda lebih bahagia lagi. Itulah keajaiban hidup, dan itulah daya ajaib dari syukur!

LATIHAN AJAIB NOMOR 12

Orang-Orang Ajaib yang Menciptakan Perbedaan

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Di suatu saat pada saat ini, carilah tempat yang tenang untuk menyendiri dan buatlah daftar dari tiga orang yang telah menciptakan perbedaan di dalam hidup Anda.
3. Olah daftar itu satu persatu, dan ketika berbicara dengan suara keras kepada masing-masing orang, katakan kepadanya mengapa Anda bersyukur untuknya, dan bagaimana dia telah memengaruhi hidup Anda.
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 13 MEWUJUDKAN SEMUA IMPIAN



"imajinasi adalah karpet ajaib yang sesungguhnya"

NORMAN VINCENT PEALE (1898-1993)

PENULIS

Bila Anda telah mengikuti latihan-latihan ajaib dari hari ke hari, sekarang ini Anda telah membangun landasan yang menakjubkan dengan bersyukur atas segala sesuatu yang telah Anda terima di dalam hidup. Tetapi hari ini adalah hari yang sangat menarik, karena Anda akan mulai menggunakan daya ajaib syukur untuk impian dan hasrat Anda!

Selama berabad-abad, ratusan budaya tradisional bersyukur atas apa yang mereka inginkan sebelum menerimanya, menciptakan upacara-upacara yang meriah untuk menuang sebanyak mungkin energi untuk mengucapkan syukur. Sejak zaman kuno, orang Mesir telah merayakan meluapnya sungai Nil untuk memastikan keberlanjutan aliran sungai, orang Indian Amerika dan Aborigin Australia melakukan tarian hujan, berbagai suku Afrika melakukan upacara-upacara untuk makanan mereka sebelum mereka berangkat berburu, dan sifat doa di setiap budaya dan agama adalah mengucapkan syukur sebelum menerima apa yang diinginkan.

Hukum tarik-menarik mengatakan bahwa kemiripan menarik kemiripan, yang berarti Anda harus membentuk kemiripan, atau citra, dari apa yang Anda inginkan di dalam benak Anda. Kemudian untuk menarik hasrat Anda kepada Anda, Anda harus merasa seakan-akan hasrat itu sudah menjadi milik Anda, sedemikian rupa sehingga apa yang Anda rasakan saat ini mirip dengan perasaan ketika Anda sudah mendapatkan apa yang Anda inginkan. Cara paling mudah untuk melakukannya adalah bersyukur atas apa yang Anda inginkan – sebelum Anda

menerimanya. Jika Anda belum pernah terpikir menggunakan syukur untuk menerima apa yang Anda inginkan, sekarang Anda telah menemukan salah satu daya ajaib lainnya. Kata-kata di dalam Alkitab persis menjanjikan hal itu:

“Siapa yang memiliki syukur (sekarang) akan diberi lebih banyak (di masa depan), dan ia akan memiliki kelimpahan.”

Syukur adalah sesuatu yang harus Anda lakukan sebelum Anda bisa menerima, dan bukan sesuatu yang Anda lakukan sesudah terjadi sesuatu yang baik. Kebanyakan orang bersyukur setelah mereka menerima sesuatu yang baik, tetapi untuk mewujudkan semua impian Anda dan mengubah seluruh hidup Anda dengan mengisinya dengan kekayaan di setiap bidang, Anda harus bersyukur sebelum dan sesudahnya.

Melalui tindakan bersyukur dengan tulus untuk menerima impian Anda sebelumnya, Anda langsung membentuk suatu citra di dalam benak Anda bahwa Anda sudah memilikinya, Anda merasa seakan-akan Anda sudah memilikinya, dan Anda sudah melakukan tugas yang menjadi bagian Anda. Jika Anda terus mempertahankan citra dan perasaan itu, dengan ajaib Anda akan menerima impian Anda. Anda tidak akan tahu bagaimana Anda akan menerimanya, dan bukanlah tugas Anda untuk mengetahuinya. Anda tidak berusaha memahami bagaimana daya tarik bumi menahan Anda tetap berdiri di atas tanah ketika Anda berjalan, bukan? Anda percaya dan tahu bahwa ketika Anda berjalan, hukum gravitasi akan menjaga Anda berdiri tegak di tanah. Begitupula Anda harus percaya dan

tahu bahwa ketika Anda bersyukur atas sesuatu yang Anda inginkan, apa yang Anda inginkan itu akan secara ajaib bergerak ke arah Anda, karena itulah hukum semesta.

Apa yang Paling Anda Inginkan Saat Ini?

Di awal buku ini saya telah meminta Anda untuk memperjelas apa yang Anda inginkan di setiap area kehidupan Anda. (Jika Anda belum melakukan ini, sekarang saatnya untuk melakukannya.)

Sekarang, ambillah daftar yang telah Anda buat, dan untuk latihan ajaib ini, pilih sepuluh keinginan utama Anda. Anda bisa memilih sepuluh keinginan dari area-area yang berbeda dari hidup Anda, misalnya uang, kesehatan, rumah dan relasi, atau mungkin Anda ingin memilih sepuluh keinginan di salah satu area yang betul-betul ingin Anda ubah. Agar Anda bisa melihat perubahan terjadi secara ajaib dari latihan ini, keinginan Anda harus sangat jelas dan spesifik. Bayangkan Anda memesan kesepuluh keinginan utama Anda kepada semesta, karena sebenarnya, dengan menggunakan hukum tarik-menarik, itulah yang sedang Anda lakukan.

Duduklah di depan komputer atau dengan pena dan jurnal, dan buat sebuah daftar terpisah dari sepuluh keinginan utama Anda dengan cara sebagai berikut, seakan-akan Anda sudah menerimanya:

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas “.....” dan isi bagian kosong dengan keinginan itu seakan-akan Anda sudah

menerimanya.

Misalnya:

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas nilai tinggi dalam ujianku, yang telah membuatku diterima di sekolah yang kuinginkan!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas kabar gembira bahwa kami akan mempunyai anak!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas rumah impian kami, yang memiliki segala sesuatu yang kami inginkan sampai ke semua perinciannya!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas hasil pemeriksaan yang menunjukkan bahwa aku bersih dan sehat kembali!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas uang tak terduga yang kuterima, yang jumlahnya tepat untuk perjalananku ke Eropa!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas peningkatan penjualan dua kali lipat bulan ini!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas ide-ide memenangkan klien terbesar kami!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas pasangan sempurna!

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas betapa mudah dan

lancarnya kepindahan kami!

Menulis terima kasih sebanyak tiga kali berturut-turut adalah hal yang sangat berdaya untuk dilakukan karena mencegah Anda dari sekadar mengeluarkan kata dan meningkatkan fokus syukur Anda. Mengucapkan terima kasih sebanyak tiga kali juga rumus ajaib, karena angka tiga adalah angka matematis semua ciptaan baru di semesta. Misalnya, diperlukan satu pria dan satu wanita untuk menciptakan satu bayi. Pria, wanita, dan bayi, ketiganya melengkapi sebuah penciptaan baru. Aturan tiga yang sama berlaku untuk penciptaan segala sesuatu di Semesta, termasuk penciptaan keinginan Anda, jadi ketika Anda mengucapkan terima kasih tiga kali berturut-turut, Anda sedang menggunakan angka ajaib penciptaan, dan rumus ajaib rahasia!

Langkah kedua dari mewujudkan Semua Impian Anda adalah membuat keinginan Anda semakin pekat dengan lebih banyak bersyukur. Anda bisa menyelesaikan langkah kedua ini kapan pun di hari ini, boleh di saat yang sama saat Anda membuat daftar sepuluh keinginan utama, boleh juga terputus-putus di sepanjang hari.

Untuk membuat keinginan Anda semakin pekat melalui daya ajaib dari syukur, mulailah dengan keinginan pertama dari daftar Anda dan di dalam benak, gunakan imajinasi untuk menjawab pertanyaan berikut, seakan-akan Anda telah menerima keinginan Anda:

1. Apa saja emosi yang Anda rasakan ketika Anda sudah

menerima keinginan Anda?

2. Siapa orang pertama yang Anda beritahu ketika Anda menerima keinginan Anda, dan bagaimana Anda memberitahunya?

3. Apa hal besar pertama yang Anda lakukan ketika Anda sudah menerima keinginan Anda? Libatkan sebanyak mungkin perincian di benak Anda.

Akhirnya, baca kembali setiap keinginan, dan sungguh-sungguh tekankan kata-kata ajaib, terima kasih, sehingga Anda merasakannya sedalam mungkin.

Beralihlah ke keinginan kedua di dalam daftar, dan lakukan langkah-langkah yang sama pada setiap keinginan, sampai Anda menyelesaikan keinginan. Luangkan sedikitnya satu menit untuk setiap keinginan.

Jika Anda ingin melakukan sesuatu yang benar-benar berdaya dan menyenangkan, Anda juga bisa membuat sebuah papan ajaib, dimana Anda merekat gambar-gambar dari keinginan Anda dan rekatkan di sebuah papan yang sering Anda lihat. Pasang kata-kata ajaib, TERIMA KASIH, TERIMA KASIH, TERIMA KASIH dalam huruf besar dan tebal di papan ajaib Anda. Atau Anda dapat menggunakan lemari pendingin sebagai papan ajaib Anda. Jika Anda punya keluarga, Anda bisa membuat papan ajaib sebagai proyek keluarga, karena anak-anak akan menyukainya! Bayangkan papan ajaib Anda memang sungguh-sungguh ajaib, dan apapun yang Anda pasang di papan itu akan

langsung bergerak ke arah Anda. Keberlanjutan syukur Anda untuk keinginan Anda itu akan menarik semuanya ke dalam hidup Anda.

LATIHAN AJAIB NOMOR 13

Mewujudkan Semua Impian

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Duduk lah di depan komputer atau menggunakan pena atau jurnal Anda, dan tulis sepuluh keinginan utama Anda. Tulis terima kasih sebanyak tiga kali di depan setiap keinginan, seakan-akan Anda sudah menerimanya. Misalnya: terima kasih, terima kasih, terima kasih atas “ keinginan Anda,”
3. Dengan menggunakan imajinasi Anda, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut di benak Anda, seakan-akan Anda sudah menerima kesepuluh keinginan utama Anda:
 - a. Apa saja emosi yang Anda rasakan ketika Anda sudah menerima keinginan Anda?
 - b. Siapa orang pertama yang Anda beritahu ketika Anda menerima keinginan Anda, dan bagaimana Anda memberitahunya?
 - c. Apa hal besar pertama yang Anda lakukan ketika Anda sudah menerima keinginan Anda? Libatkan sebanyak mungkin perincian di benak Anda.

4. Akhirnya, baca ulang daftar keinginan Anda, dan sungguh-sungguh menekankan kata-kata ajaib, terima kasih, sehingga Anda merasakannya sedalam mungkin.
5. Bila Anda suka, buatlah sepuluh papan ajaib. Gunting gambar-gambar yang mewakili keinginan Anda dan rekat merekan di papan ajaib, lalu tempatkan di tempat sering Anda lihat. Beri judul TERIMA KASIH, TERIMA KASIH, TERIMA KASIH dengan huruf besar dan tebal di bagian atas papan.
6. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 14 MILIKI HARI YANG AJAIB



“Niat yang dipadatkan ke dalam kata-kata akan membungkus daya ajaib”

DEEPAK CHOPRA (LAHIR 1946)

DOKTER DAN PENULIS

Agar bisa melihat dan mengalami hari yang paling ajaib dalam hidup Anda, bersyukurlah atas seluruh hari Anda sebelum Anda menjalaninya! Agar bisa memiliki hari yang ajaib, Anda hanya perlu memikirkan rencana-rencana Anda untuk hari itu dan mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, karena setiap rencana itu berjalan dengan baik, sebelum Anda menjalaninya. Ini sangat mudah dilakukan, hanya diperlukan beberapa menit, tetapi perbedaan yang bisa diciptakannya pada hari Anda akan sangat besar. Bersyukur terlebih dulu atas hari Anda akan menciptakan hari yang ajaib melalui hukum tarik-menarik; ketika Anda memberi syukur untuk hari yang berjalan dengan baik, Anda pasti menerima pengalaman hari yang berjalan baik!

Jika Anda tidak percaya Anda memiliki daya untuk secara dramatis memengaruhi situasi hari Anda, pikirkan saat ketika Anda bangun dalam keadaan kesal atau suasana hati yang buruk, sampai dipenghujung hari Anda mengatakan bahwa Anda mengalami hari yang sangat buruk – seolah-olah hari yang buruk terjadi begitu saja. Nah, sebenarnya satu-satunya alasan Anda memiliki hari yang buruk adalah karena Anda membawa-bawa suasana hati Anda buruk dari pagi, dan suasana hati yang buruklah yang menyebabkan semuanya berjalan dengan buruk.

Bahkan bangun dengan suasana hati yang buruk bukanlah terjadi secara kebetulan, karena itu berarti kita berangkat tidur bersama pikiran negatif tentang sesuatu, dan mungkin kita tidak menyadarinya. Itulah sebabnya Anda perlu melakukan latihan batu ajaib di akhir hari ini, sebelum tidur, untuk

memastikan Anda tertidur bersama pikiran-pikiran yang baik. Latihan batu ajaib di malam hari digabung dengan latihan menghitung karunia setiap pagi akan membangun suasana hati yang baik di malam dan pagi hari, dan latihan-latihan itu pasti membuat Anda merasa baik sebelum Anda menjalani hari.

Agar bisa memiliki hari yang ajaib, Anda perlu merasa baik. Selain syukur, saya tidak mengenal hal lain yang bisa menempatkan Anda di dalam suasana hati yang baik, nyaris secara langsung.

Apapun rencana Anda hari ini, apakah itu berpergian, rapat, proyek pekerjaan, makan siang, olahraga, pergi penatu, pergi ke bioskop, menemui teman, yoga, membersihkan rumah, pergi ke sekolah, atau belanja keperluan rumah, ubahlah hari Anda menjadi hari ajaib dengan mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, atas rencana yang berjalan dengan mulus – sebelum Anda menjalaninya! Jika Anda suka menulis daftar tugas harian, Anda bisa menelusuri daftar tugas itu dan bersyukur atas setiap tugas yang berjalan dengan mulus. Terlepas dari apakah Anda melakukan latihan ajaib ini di dalam hati atau di atas kertas, yang terpenting adalah Anda merasakan hasil yang terbaik dari setiap rencana atau kegiatan itu.

Ketika Anda menggunakan syukur terlebih dulu untuk memiliki hari yang ajaib, syukur itu akan menghapus masalah atau kesulitan yang tak terduga sebelum mereka terjadi. Semakin banyak Anda menggunakan latihan ajaib ini, semakin baik hari Anda, dan dari hal paling kecil sampai hal paling penting, segala

sesuatu di dalam hidup Anda akan mulai berjalan dengan baik. Hari-hari yang bergolak akan dimuluskan, bukannya muncul hal-hal yang membuat frustrasi atau menyulitkan, hari Anda akan mengalir mulus secara ajaib dan segalanya sepertinya datang dengan sendirinya, dengan lebih sedikit upaya, tanpa kecemasan, tanpa sters, dan jauh lebih menyenangkan.

Ketika saya mulai menggunakan syukur agar bisa memiliki hari yang ajaib, saya memilih mengucapkan terima kasih sebelum melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak terlalu saya sukai. Salah satunya adalah pergi ke pasar swalayan. Di awal hari, saya mengucapkan kata-kata ajaib: "terima kasih atas perjalanan yang mudah dan menyenangkan ke pasar swalayan." Saya tidak tahu bagaimana perjalanan ke pasar swalayan bisa mudah dan menyenangkan, tetapi saya merasakan syukur yang sedalam mungkin untuk kegiatan itu.

Hasil dari daya ajaib syukur adalah saya mendapatkan tempat parkir tepat disisi pintu masuk. Kemudian saya bertemu dengan dua temen. Salah satunya sudah lama tidak jumpa, dan kami makan siang bersama setelah belanja. Teman kedua yang bertemu dengan saya menceritakan tentang tukang pembersih rumah yang sangat bagus dan murah, yang selama ini sudah saya inginkan. Saat saya belanja, kemanapun saya memAndang, apa yang saya butuhkan seakan muncul secara ajaib di depan saya; segala sesuatu yang saya perlukan tersedia di rak; satu demi satu barang yang saya butuhkan sedang di obral; dan saat saya mendekati kasir setelah menyelesaikan belanja saya dalam

waktu yang sangat singkat, tiba-tiba dibuka antrian baru, dan kasirnya memanggil saya. Saat kasir menghitung jumlah belanjaan, tiba-tiba ia bertanya “Anda perlu baterai?” itu adalah satu barang yang lupa saya beli! Perjalanan saya ke pasar swalayan bukan hanya mudah dan menyenangkan tetapi sangat ajaib!

Hanya diperlukan beberapa menit di pagi hari untuk menggunakan syukur agar bisa memiliki hari yang ajaib dengan mengucapkan terima kasih terlebih dahulu atas setiap peristiwa di hari Anda, tetapi satu latihan ini saja akan mengubah berjalannya seluruh hari Anda.

Agar memiliki hari yang ajaib, ketika Anda bangun untuk hari yang baru, baik sebelum keluar dari tempat tidur atau sambil mandi atau berpakaian, pikirkan rencana Anda untuk hari itu, dan ucapkan terima kasih untuk kelancaran hari itu. Pastikan Anda melakukan latihan ajaib ini di awal hari dan di dalam satu sesi. Di dalam benak, runut rencana Anda untuk pagi, siang, sore, sampai jam tidur. Pada setiap rencana atau kegiatan, ucapkan kata-kata ajaib dan bayangkan Anda sedang mengucapkan terima kasih di akhir hari, dan Anda sungguh-sungguh bersyukur karena semua rencana Anda di hari itu telah berjalan dengan luar biasa.

Untuk membantu Anda merasa lebih bersyukur, Anda dapat menggunakan sebanyak mungkin kata-kata unggulan, “terima kasih atas rapat yang sukses luar biasa.” terima kasih atas hasil yang menakjubkan dari panggilan teleponku.” Terima kasih atas

alah satu hari terbaik di kantorku.” Terima kasih atas pertandingan yang sangat menggembirakan.” Terima kasih atas hari bersih-bersih rumah yang ringan dan menyenangkan.” Terima kasih atas malam yang hebat bersama teman-teman. “ terima kasih atas hari perjalanan yang santai.” Terima kasih atas energi yang menakjubkan dari latihan senamku.” Terima kasih atas pertemuan keluarga terbaik yang pernah kami alami.”

Latihan ajaib ini akan lebih berdaya jika Anda bisa mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, dengan suara keras untuk setiap pengalaman, tetapi jika keadaan tidak memungkinkan Anda untuk melakukannya. Anda bisa mengucapkannya dalam hati.

Setelah Anda selesai menggunakan daya ajaib syukur untuk setiap rencana dan aktivitas di dalam hari Anda, akhiri latihan ini dengan mengucapkan, “ Dan terima kasih atas kabar-kabar gembira yang datang hari ini!”. Setiap pagi, ketika selesai menggunakan syukur untuk memiliki hari yang ajaib, saya tidak pernah lalai untuk berterima kasih atas kabar gembira yang datang kepada saya pada hari itu. Akibatnya, saya belum pernah menerima begitu banyak kabar gembira seperti itu selama hidup saya. Dari minggu ke minggu, hari ke hari, kabar-kabar gembira terus membanjir! Setiap kali saya menerima kabar gembira, saya sangat bersyukur dan gembira karena saya tahu saya telah menggunakan daya ajaib dari syukur untuk mendatangkannya, lalu semakin banyak lagi kabar gembira

yang berdatangan. Jika Anda ingin menerima lebih banyak kabar gembira dibandingkan sebelumnya, ikuti saja jejak langkah saya.

LATIHAN AJAIB NOMOR 14

Miliki Hari yang Ajaib

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Di pagi hari, runut rencana Anda untuk hari itu, dari pagi sampai malam. Untuk setiap rencana ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, atas kelancaran dan kesuksesan setiap rencana atau kegiatan itu. Bayangkan Anda mengucapkan terima kasih di akhir hari, dan Anda sungguh-sungguh bersyukur karena hari telah berjalan dengan sempurna.
3. Setelah selesai bersyukur atas kelancaran semua rencana Anda, akhiri latihan ajaib ini dengan mengucapkan: dan terima kasih atas kabar-kabar gembira yang datang padaku hari ini!
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 15 MENYEMBUHKAN RELASI SECARA AJAIB



Jika Anda mempunyai relasi yang sulit atau berantakan, menderita patah hati atau mendendam atau menyalahkan orang lain atas apapun, Anda bisa mengubahnya melalui syukur. Syukur akan secara ajaib memperbaiki relasi yang sulit, terlepas dari apakah orang suami atau istri, saudara atau saudari, putra atau putri, pasangan, bos, klien bisnis, rekan kerja, ibu atau ayah mertua, orangtua, teman, atau tetangga

Ketika kita dihadapkan pada relasi yang sulit atau situasi yang menantang di dalam relasi, pada hampir semua kasus, kita sama sekali tidak bersyukur atas orang lain itu. Kita malah sibuk menyalahkan orang lain atas masalah yang kita miliki dengannya, dan itu berarti kita bersyukur sedikitpun atasnya. Menyalahkan tidak akan pernah memperbaiki relasi dan tidak akan pernah membuat hidup Anda lebih baik. Malah sebenarnya, semakin Anda menyalahkan, semakin buruk relasinya, dan semakin buruk hidup Anda. Baik itu relasi yang masih berlangsung atau relasi dimasa lampau, jika Anda memendam perasaan buruk kepada orang lain, Anda akan menyingkirkan perasaan itu dengan berlatih syukur. Mengapa Anda akan ingin menyingkirkan perasaan buruk tentang orang lain?

“memelihara kemarahan itu seperti menggenggam arang panas dengan niat melemparnya kepada orang lain; engkaulah yang akan terbakar.”

SIDDHARTHA GAUTAMA (± 563-483 SM)

PEMBAWA AJARAN AGAMA BUDDHA

Perasaan buruk tentang orang lain membakar hidup Anda, tetapi syukur akan menghapusnya!

Misalnya, jika Anda mempunyai mantan pasangan yang terkait dengan Anda melalui anak-anak Anda, dan relasinya tidak baik, pandanglah wajah anak-anak Anda dan sadari bahwa mereka tidak akan lahir di dunia tanpa mantan pasangan Anda. Hidup anak-anak Anda adalah anugerah paling berharga yang Anda miliki. Pandanglah anak-anak Anda dan berterima kasihlah atas hidup mereka kepada mantan pasangan Anda, setiap hari! Selain mendatangkan damai dan harmoni ke dalam relasi, melalui teladan Anda, Anda akan mengajarkan alat yang paling hebat untuk hidup anak-anak Anda – syukur.

Atau jika Anda mengalami patah hati atau duka karena berakhirnya relasi, Anda dapat menggunakan daya ajaib syukur untuk mengubah kepedihan Anda. Syukur akan dengan ajaib mengubah kepedihan emosional menjadi penyembuhan dan kebahagiaan dengan lebih cepat dari apapun, dan kisah orang tua saya adalah contoh yang sempurna dari hal ini.

Ibu dan ayah saya saling jatuh cinta pada pandangan pertama. Sejak mereka bertemu mereka sungguh-sungguh bersyukur atas kebersamaan mereka, dan mereka memiliki pernikahan paling indah yang pernah saya saksikan.

Ketika ayah meninggal, bisa dimengerti bila ibu sangat berduka. Setelah berbulan-bulan menderita, ia mulai menggunakan daya ajaib dari syukur dan terlepas dari duka dan kepedihannya yang

begitu pekat, ia mencari hal-hal yang bisa disyukuri. Ia mulai dengan masa lalu, dan ia mengingat semua saat bahagia yang indah yang telah dirasakannya selama puluhan tahun bersama ayah. Kemudian ia mengambil langkah besar berikutnya dan mencari hal-hal yang bisa disyukuri di masa depan. Satu demi satu ia menemukannya. Ia menemukan atau mengingat hal-hal yang selalu ingin dilakukannya tetapi tidak sempat melakukannya ketika ayah masih hidup. Dan dengan langkah syukur yang berani ini, peluang-peluang untuk memenuhi impiannya muncul secara ajaib, dan hidupnya menjadi kaya dengan kebahagiaan lagi. Daya ajaib dari syukur telah memberi hidup baru kepada ibu.

Untuk latihan ajaib hari ini, Anda akan mencari arang panas yang membakar hidup Anda, dan mengubahnya menjadi emas melalui syukur! Pilihlah satu relasi yang sulit, bermasalah atau telah putus yang ingin Anda perbaiki. Tidak menjadi masalah apakah orangnya masih ada dalam kehidupan Anda saat ini, atau apakah itu relasi masa lalu dan orangnya sudah tidak ada lagi dalam hidup Anda.

Duduklah dan tulis sepuluh hal yang Anda syukuri tentang orang itu. Ingatlah kembali sejarah relasi itu. Cara termudah untuk melakukan ini adalah mengingat kembali segala sesuatu sebelum relasi menjadi rusak atau berakhir. Jika relasi itu tidak pernah bagus, pikirkan lah kualitas yang baik dari orang ini karena kualitas itu pasti ada.

Latihan ajaib ini bukanlah soal siapa yang benar atau siapa yang

salah. Terlepas dari apa yang menurut Anda telah dilakukan orang itu kepada Anda, terlepas dari apa yang telah dikatakannya atau tidak dilakukannya, Anda dapat dengan ajaib menyembuhkan relasi, dan untuk menyembuhkannya, Anda tidak memerlukan orang lain itu.

Ada emas didalam setiap relasi, bahkan relasi yang sulit sekalipun, dan untuk mendatangkan kekayaan untuk semua relasi Anda dan hidup Anda, Anda harus menemukan emas itu. Saat Anda menggali dan menemukan bongkahan emas, tuliskanlah, siapa orang itu dengan namanya, dan ucapkan kalimat Anda dalam syukur:

“Nama, aku bersyukur atas apa?”

1. Paul, aku bersyukur atas kebersamaan kita. Meski pernikahan kita telah berakhir, aku telah banyak belajar dan sekarang ini aku jauh lebih bijaksana, dan aku menggunakan apa yang telah aku pelajari dari pernikahan kita dibanyak relasiku sekarang ini.
2. Paul, aku bersyukur atas segala sesuatu yang kamu lakukan untuk memperbaiki pernikahan kita, karena dengan pernikahan selama sepuluh tahun berarti kamu memang telah mencoba
3. Paul, aku berterima kasih kepadamu atas anak-anak kita. Kebahagiaan yang aku terima dari mereka setiap hari tidak akan terjadi tanpa dirimu.
4. Paul, aku berterima kasih kepadamu atas kerja keras dan jam kerja yang panjang yang kamu berikan untuk mendukung

keluarga kita sementara aku dirumah, mengasuh anak-anak kita. Adalah tanggung jawab besar untuk menanggung kami semua, jadi, terima kasih.

5. Paul aku bersyukur atas saat-saat berharga yang kumiliki bersama anak-anak saat mereka tumbuh. Aku bisa melihat anak-anak kita bicara dan berjalan untuk pertama kalinya, dan aku tahu kamu tidak mempunyai peluang itu.

6. Paul, aku bersyukur atas dukunganmu ketika aku mengalami saat duka dan kehilangan yang sulit.

7. Paul, aku bersyukur atas saat-saat ketika aku sakit, dan kamu melakukan yang terbaik untuk merawatku dan anak-anak

8. Paul, aku bersyukur atas saat-saat hebat yang pernah kita miliki, dan kita memiliki banyak saat seperti itu.

9. Paul, aku bersyukur karena kamu ingin melanjutkan menjadi ayah dari anak-anak kita.

10. Paul, aku bersyukur atas dukunganmu dan waktu yang ingin kamu berikan untuk anak-anak. Aku tahu mereka sangat berarti bagimu seperti juga bagiku.

Pada saat Anda menyelesaikan daftar syukur ini, Anda akan merasa jauh lebih baik tentang orang ini dan relasi ini. Titik akhir yang ingin Anda capai adalah titik dimana Anda tidak memiliki perasaan buruk terhadap orang itu, karena hidup Andalah yang terlukai oleh perasaan buruk itu. Setiap relasi adalah berbeda, dan jika perlu, Anda bisa memilih untuk

mengulang latihan ajaib ini selama beberapa hari sampai Anda mencapai titik dimana Anda sudah tidak memiliki lagi perasaan buruk terhadap orang itu.

Jika Anda menggunakan daya ajaib syukur untuk memperbaiki relasi yang ada, Anda akan melihat relasi ini mulai berubah secara ajaib. Hanya diperlukan satu orang untuk secara ajaib mengubah relasi menjadi syukur, tetapi orang yang menggunakan syukurlah yang menerima manfaatnya di seluruh hidupnya.

Jika Anda memilih sebuah relasi dimasa lalu, di mana Anda sudah tidak berhubungan lagi dengan orangnya, Anda akan merasakan damai dan kebahagiaan memenuhi Anda, dan pada saat yang sama, Anda akan melihat relasi yang masih ada di dalam hidup Anda meningkat secara ajaib.

Di waktu mendatang, ketika sebuah relasi mengalami kesulitan, ingatlah untuk segera menggunakan latihan ajaib ini. Anda akan menghentikan kesulitan sebelum membesar, dan Anda malah akan meningkatkan keajaiban dalam relasi itu.

LATIHAN AJAIB NOMOR 15

Menyembuhkan Relasi Secara Ajaib

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Pilih satu relasi yang sulit, bermasalah, atau sudah putus yang ingin Anda perbaiki.
3. Duduklah dan tulis sepuluh hal yang Anda syukuri dari orang yang telah Anda pilih. Tulislah dengan cara berikut:
“Nama”, saya bersyukur atas “apa”
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 16 KEAJAIBAN DAN MUKJIZAT DALAM KESEHATAN



“Mukjizat tidak berlawanan dengan alam, tetapi hanya berlawanan dengan apa yang kita ketahui tentang alam”

ST. AGUSTINUS (354-430)

TEOLOG DAN USKUP KATOLIK

Di sebagian besar waktu, seharusnya kita merasa sehat, bertenaga, dan penuh kebahagiaan, karena seperti itulah rasa memiliki kesehatan prima yang menjadi hak lahir kita. Tetapi, realitanya, banyak orang jarang merasa seperti itu atau meungkin bahkan tidak pernah merasakannya. Banyak orang menderita penyakit, masalah pada fungsi tubuh, atau menderita depresi atau masalah kesehatan mental lain, yang semuanya adalah kondisi kesehatan yang kurang prima.

Syukur adalah salah satu cara tercepat yang saya kenal untuk secara ajaib mulai mengalami kondisi kesehatan yang sempurna, yang semestinya Anda miliki di tubuh dan benak Anda. Semua mukjizat penyembuhan yang kita saksikan hanyalah akibat dari dikembalikannya kesehatan yang penuh secara instan di dalam tubuh manusia, dimana sebelumnya terdapat kesehatan yang kurang penuh dan sempurna.

Jika Anda tidak yakin bahwa syukur menciptakan keajaiban di dalam kesehatan dan tubuh Anda, bacalah beberapa dari ribuan kisah mukjizat di situs web The Secret www.thesecret.tv/stories.

Daya ajaib syukur meningkatkan aliran alami kesehatan ke dalam benak dan tubuh, dan dapat membantu tubuh untuk sembuh dengan lebih cepat, seperti yang telah ditunjukkan oleh kajian-kajian yang tak terhitung banyaknya. Daya ajaib syukur juga bekerja berdampingan dengan pemeliharaan tubuh yang baik, nutrisi yang baik, dan semua pertolongan medis yang kita pilih.

Ketika terdapat sejenis penyakit atau kondisi tertentu pada tubuh kita, bisa dimengerti jika kita mungkin mempunyai perasaan negatif terhadapnya, misalnya cemas, frustrasi atau takut. Tetapi memiliki perasaan negatif terhadap penyakit tidak akan mengembalikan kesehatan. Malah sebenarnya, efeknya sebaliknya- kesehatan kita lebih turun lagi. Untuk meningkatkan kesehatan, kita perlu mengganti perasaan negatif dengan perasaan positif, dan syukur selalu cara termudah untuk melakukannya.

Banyak orang memiliki perasaan kritis dan tidak puas pada tampilan fisik mereka. Sayangnya pikiran dan perasaan seperti itu juga mengurangi aliran ajaib dari kesehatan. Ketika ada sesuatu pada tubuh Anda yang tidak Anda sukai, Anda tidak bersyukur atas tubuh Anda. Coba pikirkan. Menurut hukum tarik menarik, mengeluhkan tubuh akan mendatangkan lebih banyak masalah yang bisa Anda keluhkan, jadi mengeluhkan tubuh atau penampilan Anda akan menempatkan kesehatan Anda dalam resiko.

“Siapa yang tidak memiliki syukur (atas kesehatan dan tubuhnya), maka apa yang ia miliki akan di ambil darinya.”

“Siapa yang memiliki syukur (atas kesehatan dan tubuhnya) akan di beri lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan(kesehatan pada tubuh mereka).”

Mungkin sekarang ini Anda sedang sakit atau tidak bugar, atau bahkan sangat kesakitan, tetapi jika Anda membaca kata-kata

ini, Anda sedang terus menerima karunia kesehatan. Bisa sangat sulit mengakses perasaan syukur ketika Anda sedang sakit atau nyeri, tetapi sepotong syukur yang terkecil sekalipun akan membantu meningkatkan aliran ajaib kesehatan ke tubuh Anda.

Latihan hari ini, Keajaiban dan Mukjizat dalam Kesehatan, dirancang untuk meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan Anda secara dramatis. Dan kita akan melakukan pendekatan tiga jurus untuk mempercepat hasil.

Langkah 1: Kesehatan yang Telah Anda Terima (masa lampau)

Pikirkan kesehatan yang hebat yang telah Anda terima selama masa kanak-kanak, remaja dan dewasa. Pikirkan saat-saat ketika Anda penuh energi dan Anda bahagia. Ingat kembali tiga saat terpisah ketika Anda merasa ada di puncak dunia, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih dan rasakan syukur yang tulus untuk saat-saat itu. Jika Anda mengingat kembali saat-saat besar di dalam hidup Anda, dengan mudah Anda akan bisa mengingat kembali tiga saat terpisah itu.

Langkah 2: Kesehatan yang Terus Anda Terima (masa kini)

Pikirkan kesehatan yang sedang terus Anda terima hari ini, dan

rasakan syukur atas setiap organ, sistem dan indra jasmani yang saat ini bekerja dengan baik di dalam tubuh Anda. Pikirkan lengan, tungkai kaki, tangan, mata, telinga, hati, ginjal, otak, atau jantung. Pilih lima fungsi tubuh yang sedang bekerja dengan baik, dan secara mental ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih atas masing-masing fungsi itu.

Langkah 3: Kesehatan yang Ingin Anda Terima (masa depan)

Untuk latihan ajaib hari ini, Anda akan memilih satu hal yang ingin Anda tingkatkan dari tubuh Anda, tetapi untuk ini, Anda akan menggunakan daya ajaib syukur secara khusus. Pikirkan keadaan ideal dari apa yang Anda ingin perbaiki atau tingkatkan. Ketika Anda bersyukur atas keadaan ideal dari apa pun, Anda sudah menggerakkan segalanya untuk menerima kembali keadaan ideal itu.

Seringkali ketika seseorang di diagnosis penyakit tertentu, mereka bukan saja akan banyak membicarakannya tetapi juga akan mempelajari penyakit itu, mengumpulkan informasi kemungkinan gejala yang lebih parah dan hasil yang mengerikan. Dengan kata lain, mereka memberikan seluruh fokusnya pada penyakit. Tetapi, hukum tarik-menarik mengatakan bahwa kita tidak bisa menyelapkan masalah dengan berfokus pada masalah, karena berfokus pada masalah akan memperparah masalah. Kita harus melakukan yang

sebaliknya dan berfokus pada keadaan ideal dari area tubuh yang sedang tidak sehat, dan memberikan pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan kita kepadanya. Bersyukur atas keadaan ideal dari bagian tubuh mana pun adalah menggunakan pikiran dan perasaan secara kuat untuk menarik keadaan ideal itu kepada kita – dalam sekali sambar.

Luangkan satu menit untuk membayangkan keadaan ideal seperti yang Anda inginkan. Dan saat Anda melihat tubuh Anda seperti yang Anda inginkan, bersyukurlah seakan-akan Anda sudah menerimanya.

Jadi jika Anda ingin mengembalikan kesehatan secara ajaib kepada ginjal Anda, bersyukurlah atas ginjal yang sehat dan kuat yang menyaring dan memilah semua produksi sisa dari tubuh Anda. Jika Anda ingin mengembalikan kesehatan secara ajaib kepada darah Anda, bersyukurlah atas darah yang murni dan sehat yang mengalirkan oksigen dan bahan nutrisi keseluruh bagian tubuh. Jika Anda ingin mengembalikan kesehatan secara ajaib kepada hati Anda, bersyukurlah atas hati yang kuat dan sehat yang memelihara kesejahteraan setiap organ di dalam tubuh Anda.

Jika Anda ingin meningkatkan penglihatan Anda secara ajaib, bersyukurlah atas penglihatan yang luar biasa. Jika Anda ingin meningkatkan pendengaran Anda, bersyukurlah atas pendengaran yang sempurna. Jika Anda menginginkan lebih banyak kelenturan, bersyukurlah atas tubuh yang sungguh-sungguh luwes dan lentur. Jika Anda ingin mengubah berat

tubuh Anda, pertama-tama pikirkan berat ideal yang Anda inginkan, lalu bayangkan Anda berada pada berat ideal itu, lalu bersyukur seakan-akan Anda sudah menerimanya saat ini juga.

Apapun yang ingin Anda perbaiki dan tingkatkan, pertama-tama bayangkan diri Anda dalam keadaan ideal itu, lalu bersyukur atas keadaan ideal itu seakan-akan Anda sudah menerimanya sekarang ini.

“Daya alami di dalam diri kira adalah penyembuh yang sesungguhnya.”

HIPPOCRATES (LEBIH KURANG 460-370 SM)

BAPAK ILMU KEDOKTERAN BARAT

Jika perlu, Anda bisa melakukan latihan Keajaiban dan Mukjizat Kesehatan setiap hari, dan Anda bisa melakukannya beberapa kali dalam sehari jika benar-benar ingin mempercepat perbaikan ajaib ke kesehatan yang prima, atau peningkatan salah satu aspek dari tubuh Anda. Tetapi manakala Anda memiliki pikiran atau perasaan negatif tentang kondisi tubuh atau kesehatan Anda saat ini, sangatlah penting Anda segera mengantikannya dengan membayangkan diri Anda dalam keadaan ideal yang Anda inginkan dan dengan sungguh-sungguh bersyukur, seakan-akan Anda menerimanya.

Selain memelihara diri dengan baik, cara paling efektif untuk menjamin kesehatan adalah terus bersyukur atas kesehatan Anda.

LATIHAN AJAIB NOMOR 16

Keajaiban dan Mukjizat dalam Kesehatan

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin
2. Mengingat kembali tiga saat terpisah di dalam hidup Anda ketika Anda merasa berada di puncak dunia, dan dengan tulus bersyukur atas saat-saat itu.
3. Pikirkan lima fungsi tubuh yang sedang berfungsi dengan baik, dan ucapkan terima kasih untuk mereka masing-masing.
4. Pilih satu dari tubuh atau kesehatan yang ingin Anda perbaiki, dan luangkan satu menit untuk membayangkan diri Anda dengan tubuh atau kesehatan yang ideal itu. Lalu bersyukur atas keadaan yang ideal itu.
5. Sebelum tidur malam ini, pegamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 17 CEK AJAIB



“Di dalam semesta ajaib, tidak ada kebetulan dan tidak ada kecelakaan. Tidak ada yang terjadi tanpa seseorang menghendakinya terjadi.”

WILLIAM S. BURROUGHS(1914-1997)

PENULIS DAN PENYAIR

Ketika Anda mengarahkan daya ajaib syukur ke suatu kondisi negatif akan terciptalah kondisi baru, yang menghapus kondisi lama. Itu berarti jika Anda menempatkan diri di tempat Anda merasa bersyukur atas uang, lebih dari perasaan kekurangan uang, maka terciptalah kondisi baru, yang menghapus kondisi kekurangan uang dan dengan ajaib menggantikannya dengan kondisi lebih banyak uang.

Semua perasaan buruk tentang uang akan mendorong uang menjauh dari Anda dan mengurangi jumlah uang di dalam hidup Anda, dan setiap kali Anda merasa buruk tentang uang, Anda semakin menguranginya. Jika Anda mempunyai perasaan iri, kecewa, cemas, atau takut yang berhubungan dengan uang, Anda tidak bisa menerima lebih banyak uang. Hukum tarik-menarik mengatakan kemiripan menarik kemiripan, jadi jika Anda merasa kecewa karena tidak memiliki cukup uang, Anda akan menerima lebih banyak situasi yang mngkhawatirkan tentang uang. Jika Anda takut pada keadaan keuangan Anda, Anda pasti akan menerima lebih banyak situasi yang akan terus membuat Anda takut pada keadaan keuangan Anda.

Berapapun sulitnya, Anda harus mengabaikan situasi yang ada dan kekurangan uang yang sedang Anda alami, dan syukur adalah cara bagus untuk melakukannya. Anda tidak bisa bersyukur atas uang sekaligus kecewa tentang uang pada saat yang bersamaan. Anda tidak bisa memikirkan pikiran syukur tentang uang sekaligus merasa cemas tentang uang pada saat yang bersamaan. Anda juga tidak bisa bersyukur atas uang dan

memiliki pikiran takut tentang uang pada saat yang bersamaan. Ketika Anda bersyukur atas uang, Anda bukan saja menghentikan pikiran dan perasaan negaif yang menjaukan uang dari Anda, tetapi Anda juga melakukan hal yang justru mendatangkan uang kepada Anda!

Anda sudah berlatih bersyukur atas uang yang telah Anda terima dan terus Anda terima. Jadi sebelum Anda menggunakan daya ajaib dari syukur atas uang yang Anda inginkan, Anda perlu mengerti berbagai cara dan jalan untuk mendatangkan uang atau kekayaan ke dalam hidup Anda. Karena jika Anda tidak bersyukur setiap kali kekayaan atau uang Anda bertambah, Anda akan menghentikan kelimpahan mengalir kepada Anda.

Uang bisa datang kepada Anda melalui kedatangan cek yang tak terduga, kenaikan gaji, menang lotere, pengembalian pajak, atau hadiah uang yang tak terduga dari seseorang. Uang Anda juga bisa bertambah ketika seseorang tiba-tiba mentraktir kopi, makan siang, atau makan malam, ketika Anda akan membeli barang dan Anda menemukan bahwa barang itu sedang didiskon, ketika ada tawaran pengembalian uang pada suatu pembelian, atau ketika seseorang memberi hadiah barang yang Anda butuhkan. Hasil akhir dari setiap situasi ini adalah Anda memiliki lebih banyak uang! Jadi manakala muncul suatu situasi, tanyakan pada diri sendiri: apakah situasi ini berarti saya mempunyai lebih banyak uang? karena jika ya, Anda perlu sangat bersyukur atas uang yang telah Anda terima melalui

situasi itu!

Jika Anda menceritakan kepada seseorang teman bahwa ada akan membeli sebuah barang dan teman itu menawarkan untuk memijamkan atau memberikan barang itu karena ia tidak menggunakannya lagi, atau jika Anda sedang merencanakan perjalanan dan Anda mendengar tentang diskon khusus yang akhirnya Anda ambil, atau jika lembaga peminjaman uang Anda menurunkan suku suku bunganya, atau penyediaan jasa Anda menawarkan paket yang lebih ekonomis, uang Anda bertambah secara ajaib melalui penghematan uang. Anda sudah mendapat ide tentang situasi yang tak terbatas di mana Anda bisa menerima uang?

Kemungkinan besar di masa lalu Anda pernah mengalami beberapa dari situasi ini, dan terlepas dari apakah Anda menyadari atau tidak, situasi itu terjadi karena Anda telah menariknya. Tetapi ketika syukur adalah cara hidup, Anda menarik situasi-situasi ajaib sepanjang waktu! Banyak orang yang menyebutnya keberuntungan, tetapi itu sama sekali bukan keberuntungan; itu adalah hukum semesta.

Setiap situasi yang mengakibatkan Anda mempunyai lebih banyak uang atau menerima sesuatu yang bernilai uang adalah akibat dari syukur Anda. Anda akan merasakan kegembiraan besar karena mengetahui bahwa Anda telah melakukannya, dan ketika Anda menggabungkan kegembiraan Anda dengan syukur Anda, Anda memiliki daya magnet yang sejati yang akan terus menarik semakin banyak kelimpahan.

Ketika tiba di Amerika Serikat beberapa tahun yang lalu, saya membawa dua kopor. saya bekerja di sebuah apartemen kosong dengan komputer di pangkuan. Karena tidak mempunyai mobil, saya berjalan kaki kemana-mana. Tetapi saya bersyukur atas segala sesuatu. Saya bersyukur berada di Amerika Serikat, saya bersyukur atas pekerjaan yang saya lakukan, saya bersyukur atas apartemen kosong yang berisi empat piring, empat pisau, empat garpu, empat sendok. Saya bersyukur saya bisa berjalan kaki ke sebagian besar tempat, dan saya bersyukur ada tempet perhentian taksi tepat di seberang jalan. Kemudian terjadi sesuatu yang luar biasa – seseorang yang saya kenal memutuskan meminjamkan seorang supir dan mobil untuk saya selama beberapa bulan. Selain komputer saya hidup dengan benda-benda material yang paling dasar untuk bertahan hidup, tetapi tiba-tiba saya punya mobil dan supir! Saya bersyukur, jadi saya diberi lebih banyak. Dan itulah persisnya bagaimana keajaiban terjadi akibat syukur.

Latihan pada hari ini untuk uang yang Anda ingin terima telah mendatangkan hail yang menakjubkan pada banyak orang. Di akhir latihan ini Anda akan menemukan cek ajaib kosong dari Bank Syukur Semesta, dan Anda akan menulis cek ajaib untuk diri sendiri. Isilah jumlah uang yang Anda ingin terima, juga nama Anda dan tanggal hari ini. Pilihlah jumlah yang spesifik untuk satu hal yang sungguh-sungguh Anda inginkan, karena Anda akan merasakan lebih banyak syukur atas uang ketika Anda tahu untuk apa uang itu Anda gunakan. Uang adalah cara untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan, tetapi uang

bukanlah hasil akhir, jadi jika Anda hanya memikirkan uang saja, Anda tidak akan merasa sebanyak mungkin syukur. Ketika Anda membayangkan mendapatkan hal-hal yang sungguh-sungguh Anda inginkan, atau melakukan hal yang sungguh-sungguh Anda ingin lakukan, Anda akan merasa jauh lebih bersyukur dibandingkan jika Anda hanya bersyukur atas uang yang Anda peroleh. Anda bisa membuat foto copy atau memindai Cek Ajaib dari buku ini. Anda juga bisa mendapatkan kelimpahan cek ajaib kosong dari : www.theseecret.tv/magiccheck.

Jika Anda menghendaknya, Anda bisa mulai dengan jumlah yang lebih kecil terlebih dahulu, dan setelah Anda menerima jumlah yang lebih kecil itu, Anda bisa terus meningkatkan jumlahnya di cek-cek ajaib berikutnya. Manfaat dari memulai dengan jumlah yang lebih kecil adalah ketika Anda dengan ajaib menerimanya, Anda akan tahu Anda berhasil melakukannya, Anda akan tahu dengan pasti bahwa keajaiban syukur memang bekerja, dan syukur serta kegembiraan yang Anda rasakan akan memungkinkan jumlah yang lebih besar mendatangi Anda.

Setelah mengisi perincian cek ajaib, peganglah cek itu dan pikirkan hal-hal spesifik yang Anda inginkan dengan uang itu. Ciptakan gambar di benak Anda dan visualisasikan Anda menggunakan uang itu untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan, dan libatkan sebanyak mungkin kegembiraan dan syukur ke dalamnya.

Mungkin Anda menginginkan uang untuk sepatu baru, komputer atau tenoat tidur baru, jadi gambarkan diri Anda

benar-benar membelinya di toko. Jika Anda akan membelinya secara online, bayangkan diri Anda sedang menerima kiriman barang itu, sehingga Anda merasakan kegembiraan dan syukur.

Mungkin Anda menginginkan uang untuk pergi ke luar negeri, atau untuk pendidikan anak Anda di universitas, jadi bayangkan Anda membeli tiket pesawat, atau membuka akun bank di universitas. Dan rasakan bahagia dan syukur yang sedalam mungkin seakan-akan Anda sudah menerimanya!

Setelah menyelesaikan langkah-langkah ini, bawalah cek ajaib bersama Anda hari ini, atau tempatkan di tempat yang sering Anda lihat. Paling sedikit dua kali dalam hari ini, peganglah cek ajaib di tangan, bayangkan diri Anda menggunakan uang itu untuk mewujudkan keinginan Anda, dan rasakan syukur dan kegembiraan yang sedalam mungkin, seakan-akan Anda sedang benar-benar melakukannya. Jika mau, Anda bisa melakukannya lebih banyak dalam sehari. Seperti latihan ajaib lainnya, tidak ada istilah terlalu sering atau terlalu banyak melakukannya.

Di akhir hari ini, tempatkan cek ajaib dimana Anda menempatkan sebelumnya, atau tempatkan di tempat yang menonjol dimana Anda akan melihatnya setiap hari. Anda bisa memasangnya di cermin kamar mandi, lemari makanan, di bawah batu ajaib, di dalam mobil atau di dalam dompet, atau di walpaper komputer. Setiap kali Anda melihat cek ajaib, rasakan seakan-akan Anda telah menerima uang itu, dan bersyukurlah sekarang Anda bisa memiliki atau melakukannya apa yang Anda inginkan.

Ketika Anda telah menerima uang dari cek ajaib atau jika Anda menerima benda yang ingin Anda beli dengan uang dari cek ajaib, ganti cek itu dengan jumlah yang baru untuk sesuatu yang lain yang sungguh-sungguh Anda inginkan, dan lanjutkan latihan cek ajaib selama Anda menginginkannya.

LATIHAN AJAIB NOMOR 17

Cek Ajaib

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap mlah uang ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Isi cek ajaib Anda dengan uang yang ingin Anda terima, lengkapi dengan nama dan tanggal hari ini.
3. Pegang cek ajaib di tangan, dan bayangkan Anda membeli barang spesifik yang Anda inginkan dengan uang itu. Rasakan syukur dan kegembiraan yang sedalam mungkin karena Anda telah menerimanya.
4. Bawa cek ajaib Anda bersama Anda hari ini, itu tempatkan di tempat yang akan sering Anda lihat. Paling sedikit dua kali pada hari ini, peganglah cek di tangan Anda, bayangkan Anda menggunakan uang itu untuk apa yang Anda inginkan, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin, seakan-akan Anda benar-benar melakukannya.
5. Di akhir hari, tempatkan cek ajaib Anda di tempat yang menonjol di mana Anda akan melihatnya setiap hari. Ketika Anda telah menerima uang dari cek Anda, atau jika Anda telah menerima benda yang Anda ingin beli dengan uang itu, gantilah uang itu dengan jumlah yang baru untuk sesuatu yang lain yang

Anda inginkan, dan ulangi langkah 2-4.

6. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

Cetak cek ini, kemudian isilah kolom tanggal, nama Anda, dan jumlah yang ingin Anda terima dalam mata uang pilihan Anda.

Taruh Cek Ajaib ini di tempat yang mudah Anda lihat setiap hari. Setiap kali melihat Cek Ajaib Anda, rasakanlah seolah-olah Anda sudah menerima uangnya, dan bersyukurlah bahwa sekarang Anda bisa memiliki atau melakukan yang Anda inginkan!

BANK SYUKUR SEMESTA		TANGGAL _____		the MAGIC CEK AJAIB	
BERITA PEMBAYARAN - Syukur					
UANG SEJUMLAH					
KEPADA					
REKENING BANK SYUKUR SEMESTA		TANDA TANGAN		<i>Semesta</i>	
DARI: REKENING: KEKAYAAN TAK TERBATAS					
: 843 62442 : 843 732738 843				www.theseecret.tv	

HARI 18 DAFTAR TUGAS AJAIB



“Dunia ini penuh dengan hal-hal ajaib yang menanti kecerdikan tumbuh lebih tajam.”

EDEN PHILLPOTTS(1862-1960)

NOVELIS DAN PENYAIR

Jika dipikir-pikir, syukur benar-benar sahabat terbaik kita. Syukur selalu hadir untuk kita, selalu tersedia untuk menolong kita, tidak pernah mengecewakan, dan semakin kita mengandalkannya, semakin banyak hal yang dilakukan syukur untuk kita, dan syukur semakin memperkaya hidup kita. Latihan ajaib hari ini akan menunjukkan bagaimana Anda bisa lebih mengandalkan syukur, sehingga syukur dapat melakukan lebih banyak hal ajaib bagi Anda.

Setiap hari ada masalah-masalah kecil yang muncul dan perlu diselesaikan. Terkadang kita bisa merasa terlalu terbebani jika tidak tahu cara menyelesaikannya. Mungkin masalah Anda adalah Anda tidak mempunyai cukup waktu untuk semua yang harus dilakukan, dan Anda bingung karena hanya ada dua puluh empat jam dalam satu hari. Mungkin Anda merasa terlalu terbebani oleh pekerjaan, dan Anda menginginkan lebih banyak waktu luang, tetapi Anda tidak tahu cara mendapatkannya. Mungkin Anda di rumah, mengurus anak-anak, dan merasa lelah atau kehabisan energi, tetapi Anda tidak mempunyai cara mendapatkan dukungan agar Anda bisa istirahat. Mungkin Anda menghadapi masalah yang perlu diselesaikan, tetapi Anda tahu cara menyelesaikannya. Mungkin Anda kehilangan sesuatu dan berusaha keras menemukannya, tetapi Anda tidak beruntung. Atau mungkin Anda ingin menemukan sesuatu, misalnya hewan peliharaan yang sempurna, penata rambut yang baik atau dokter gigi atau dokter yang hebat, dan terlepas dari seberapa keras Anda berusaha, Anda belum bisa menemukan apa yang Anda butuhkan. Mungkin Anda berada dalam situasi yang tidak

nyaman karena seseorang meminta Anda melakukan sesuatu dan Anda tidak tahu bagaimana harus meresponnya. Atau mungkin Anda sedang berselisih dengan seseorang, dan bukannya terselesaikan, situasi malah makin parah.

Latihan ajaib daftar tugas ini akan membantu Anda menghadapi masalah kecil sehari-hari ketika Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan atau ketika Anda hanya menginginkan sesuatu dikerjakan atau diselesaikan untuk Anda. Anda akan takjub pada hasilnya!

Jika Anda menggabungkan daya ajaib syukur dengan hukum tarik menarik, maka orang-orang, situasi, peristiwa, akan terjalin sedemikian rupa dan melakukan untuk Anda apa-apa yang Anda inginkan! Anda tidak akan tahu bagaimana itu terjadi, atau bagaimana itu dilakukan bagi Anda, dan itu bukan tugas Anda. Tugas Anda hanyalah bersyukur sebanyak mungkin atas apa yang sudah terselesaikan pada saat ini, seakan-akan itu sudah terjadi. dan biarkan keajaiban terjadi.

Hari ini, tulislah daftar tugas hal-hal penting yang Anda inginkan terselesaikan untuk Anda, dan berilah judul : Daftar Tugas Ajaib. Mungkin Anda ingin memasukkan hal-ha yang tidak sempat Anda lakukan, atau tidak ingin Anda lakukan, dan masalah-masalah yang ada, mulai dari hal kecil sehari-hari sampai ke situasi hidup yang lebih besar. Pikirkan setiap area dari hidup dimana ada sesuatu yang perlu diselesaikan untuk Anda.

Setelah selesai membuat daftar, pilih tiga hal dari daftar itu yang ingin Anda fokuskan pada hari ini, dan satu demi satu, bayangkan bahwa setiap hal itu telah dikerjakan atau diselesaikan dengan ajaib untuk Anda. Bayangkan semua orang, situasi, peristiwa digerakkan untuk melakukannya untuk Anda, dan sekarang sudah selesai! Semuanya sudah dikerjakan, sudah diurai, sudah diselesaikan untuk Anda, dan Anda memiliki syukur sangat besar untuk membalasnya. Luangkan sedikitnya satu menit untuk setiap hal yang sudah Anda pilih dari daftar, percaya bahwa itu sudah diselesaikan, dan rasakan syukur yang sangat besar untuk membalasnya. Anda bisa melakukan latihan yang sam untuk seluruh hal di dalam daftar Anda di lain waktu, tetapi sudah ada daya ajaib ketika Anda sekedar ingin memasukkan hal-hal yang ingin Anda selesaikan ke dalam daftar tugas ajaib.

Ingatlah bahwa hukum tarik-menarik mengatakan “kemiripan menarik kemiripan”, dan itu berarti ketika Anda bersyukur atas jalan keluar seakan-akan Anda sudah memiliki jalan keluar itu, Anda akan menarik segala sesuatu yang Anda perlukan ke dalam hidup Anda untuk menyelesaikan situasi. Berfokus pada masalah hanya akan menarik banyak masalah. Anda harus menjadi magnet dari jalan keluar, bukan magnet dari masalah. Bersyukur bahwa memiliki jalan keluar, dan bahwa situasi sudah terselesaikan, akan menarik jalan keluar.

Untuk menunjukkan betapa berdayanya latihan ajaib ini, saya ingin membagi sebuah cerita tentang putri saya yang

mnggunakan latihan ini untuk menarik kembali dompetnya yang hilang.

Setelah pergi pada suatu malam, keesokan paginya putri saya menemukan bahwa dompetnya hilang, dan ia tidak tahu dimana ia kehilangan dompet itu, atau apakah dompet itu dicuri. Ia menelpon restoran tempat ia bersantap malam sebelumnya, menelpon perusahaan taksi yang digunakannya untuk pulang, menelpon kantor polisi, dan mencari-cari di jalanan, mengetuk pintu rumah-rumah sekitar. Tetapi tidak ada orang yang menemukan dompetnya.

Selain kenyataan bahwa dompetnya berisi benda-benda berharga di dalamnya, termasuk semua kartu bank dan kartu kredit, SIM, dan uang tunai, kekhawatiran terbesarnya adalah dompetnya tidak berisi informasi terkini tentangnya, karena ia sudah beberapa lama tinggal diluar negeri. Ia tidak memiliki nomor telepon yang terdaftar, dan dengan nama keluarga yang begitu umum, sepertinya tidak ada harapan bahwa dompet itu akan kembali padanya.

Tetapi dengan segala kemustahilan itu, putri saya duduk, memejamkan mata, dan membayangkan dompetnya. Ia membayangkan ia sedang memegang dompet itu; ia membukanya dan memeriksa semua isinya, dan merasa syukur yang sangat besar karena ia telah mendapatkan kembali dompet itu beserta isinya.

Selama sisa hari, manakala ia memikirkannya, sekali lagi putri

saya membayangkan memegang dompet itu dan merasakan kegembiraan dan syukur yang sangat besar bahwa dompet itu telah kembali padanya.

Malam itu ia menerima telepon dari seorang petani yang tinggal ratusan kilometer jauhnya, mengatakan bahwa ia telah menemukan dompetnya. Bagian yang luar biasa dari kisah ini adalah petani itu telah menemukan dompet itu di jalan di luar rumah putri saya pada dini hari, dan ia segera mencari informasi kontak di dalam dompet itu. Ia beberapa kali menelpon untuk mencari pemiliknya, tetapi tidak berhasil, jadi ia menyerah dan pulang ke rumah pertaniannya bersama dompet itu.

Tetapi saat berjalan di ladang pertaniannya, dompet itu terus mengusiknya, dan ia memutuskan mencari untuk terakhir kalinya. Ia menemuakn secarik kertas bertuliskan nama depan seoang pria, lalu ia menggabungkan nama itu dengan nama keluarga putri saya, lalu menelpon bagian penerangan. Hanya ada satu nama yang sesuai dengan nama depan dan nama keluarga itu. Petani itu menelpon ke nomor telepon tersebut, dan itu adalah rumah ayah dari putri saya. Sampai hari ini kami tidak tahu bagaimana si petani mendapatkan nomor telepon itu, karena nomor tersebut tidak terdaftar! Setelah peristiwa itu kami sendiri beberapa kali menelpon bagian penerangan, dan setiap kali jawabannya adalah: “maaf, nama itu tidak terdaftar.”

Dari seratus kilometer jauhnya, melalui urutan peristiwa yang luar biasa yang sepertinya mustahil, dompet putri saya telah

kembali dengan utuh. Dengan bersyukur atas kembalinya dompetnya, putri saya telah melakukan bagiannya, dan seperti yang harus terjadi, syukur melakukan keajaiban dan menggerakkan setiap orang, situasi, peristiwa untuk mengembalikan dompetnya kepadanya.

Daya ajaib syukur juga tersedia untuk digunakan oleh Anda, dan selamanya selalu tersedia – Anda hanya harus menemukannya sendiri dan belajar menggunakannya!

LATIHAN AJAIB NOMOR 18

Daftar Tugas Ajaib

1. Menghitung karunia: buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Tulislah daftar dari hal-hal atau masalah terpenting yang perlu Anda kerjakan atau selesaikan. Beri judul daftar tugas Ajaib Anda.
3. Pilih tiga hal terpenting dari daftar itu, dan satu persatu, bayangkan mereka telah diselesaikan untuk Anda.
4. Luangkan sedikitnya satu menit untuk setiap hal, percayai bahwa itu sudah diselesaikan, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin untuk membalasnya.
5. Sebelum tidur malam ini, gegamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 19 LANGAKAH AJAIB



“Seratus kali setiap hari saya mengingatkan diri bahwa kehidupan di dalam dan di luar diriku bergantung pada kerja keras orang lain, yang masih hidup atau yang sudah mati, dan bahwa saya harus menuang energi yang sama seperti yang telah dan masih saya terima.”

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)

FISIKAWAN PENERIMA ANUGERAH NOBEL

Dengan kata-kata itu, Einstein memberi kita hadiah yang setara dengan penemuan-penemuan ilmiahnya. Ia memberi kita salah satu rahasia ajaib keberhasilannya. Syukur – setiap hari!

Einstein adalah sumber inspirasi dibalik latihan ajaib hari ini, dan Anda akan mengikuti langkahnya untuk mendatangkan sukses ke dalam hidup Anda. Seperti Einstein, hari ini akan mengucapkan seratus kali terima kasih, dan Anda akan melakukannya dengan melakukan seratus langkah ajaib. Meski kelihatannya mustahil melakukan langkah-langkah yang bisa menciptakan perbedaan di dalam hidup Anda, Anda akan menemukan bahwa ini adalah salah satu latihan paling berdaya yang bisa Anda lakukan.

“Hari ini, Tuhan memberi Anda hadiah 86.400 detik. Sudahkah Anda menggunakan satu detik untuk mengucapkan ‘terima kasih’?”

WILLIAM A WARD (1921-1994)

Penulis

Untuk melakukan langkah ajaib, Anda melangkah satu langkah dan di dalam benak, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, saat kaki Anda menyentuh lantai, dan kembali mengucapkan terima kasih saat kaki lainnya menyentuh lantai. Satu kaki, terima kasih, kaki selanjutnya, terima kasih, dan terus mengucapkan kata-kata ajaib itu pada setiap langkah. Hal terbaik dari langkah ajaib ini adalah Anda bisa melakukan berapa pun langkah ajaib, kemana pun dan kapan pun; di dalam rumah, dari satu ruangan

ke ruangan lainnya, berjalan untuk makan siang atau mengambil kopi, membawa sampah keluar, berjalan ke rapat bisnis, dalam perjalanan menuju taksi, kereta apai, atau bus. Anda bisa melakukan langkah ajaib di perjalanan menuju apapun yang penting bagi Anda, misalnya ujian, kencan, wawancara kerja, audisi, bertemu klien, ke bank, ke ATM, ke dokter gigi, ke dokter, ke penata rambut, menonton pertandingan tim favorit Anda, berjalan di koridor, di terminal bandara, di taman, atau dari satu blok perumahan ke blok lainnya.

Saya melakukan langkah ajaib di rumah, dari tempat tidur ke kamar mandi, dari dapur ke kamar tidur, dan keluar ke mobil atau ke kotak surat. Manakala saya berjalan di jalanan, atau berjalan ke mana pun, saya memilih satu titik tujuan, dan saya memasukkan syukur di langkah-langkah saya di sepanjang jalan.

Bila kita memperhatikan bagaimana perasaan kita sebelum kita memulai, kita akan memperhatikan perbedaan besar pada perasaan kita setelah melakukan langkah-langkah ajaib. Tidak menjadi masalah jika Anda tidak bisa mendapatkan perasaan syukur yang mendalam ketika melakukannya; saya berjanji Anda masih akan merasa lebih bahagia sesudahnya. Jika Anda merasa murung, dan bahkan jika Anda merasa gembira, langkah ajaib akan mengangkat semangat Anda lebih tinggi lagi!

Untuk melakukan langkah ajaib yang paling efektif, lakukan langkah ajaib selama sekitar sembilan puluh detik; ini adalah waktu rata-rata yang dilakukan oleh kebanyakan orang untuk

melangkah seratus langkah dengan santai. Latihan ini bukanlah soal melakukan seratus langkah dengan tepat, tetapi melakukan paling sedikit seratus langkah, karena mungkin diperlukan seratus langkah itu untuk menciptakan perbedaan di dalam perasaan Anda. Setelah Anda menyelesaikan sekitar seratus langkah, Anda bisa melakukan latihan seratus langkah syukur lainnya kapanpun sepanjang hari. Ketika melakukan latihan ini, jangan menghitung langkah karena Anda akan menghitung dan bukan mengucapkan terima kasih di setiap langkah.

Ketika Anda telah menyelesaikan latihan ajaib hari ini, Anda sudah akan mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, sebanyak seratus kali! Berapa hari dalam hidup Anda ketika Anda mengucapkan seratus kali terima kasih dalam sehari?

Dan Einstein melakukannya setiap hari!

LATIHAN AJAIB NOMOR 19

Langkah Ajaib

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Lakukan seratus langkah ajaib (selama sekitar sembilan puluh detik) dalam syukur di saat kapan pun sepanjang hari.
3. Pada setiap langkah, ucapkan dan rasakan kata-kata ajaib, terima kasih.
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 20 KEAJAIBAN HATI



“Rasa syukur adalah kenangan hati”

JEAN – BAPTISTE MASSIEU (1743-1888)

AKTIVIS REVOLUSI PRANCIS

Mungkin sekarang Anda sudah paham bahwa tujuan dari setiap latihan ajaib dari syukur adalah sebanyak mungkin merasakan syukur. Ini dikarenakan ketika Anda meningkatkan perasaan syukur di dalam diri, hal-hal yang biasa Anda syukuri di dunia luar pun akan meningkat.

Pada akhirnya, setelah berlatih syukur untuk waktu yang lama, Anda akan otomatis merasakannya dalam-dalam di hati Anda. Tetapi, latihan ajaib hari ini akan meruntuhkan waktu yang normalnya kita butuhkan untuk mencapai tingkatan otomatis itu.

Latihan keajaiban hati dirancang untuk menambah kedalam perasaan syukur kita, dengan menfokuskan pikiran pada area hati saat kita mengucapkan dan merasakan kata-kata ajaib, terima kasih. Riset ilmiah telah menunjukkan bahwa dengan berfokus pada hati saat kita merasa bersyukur, irama jantung langsung lebih teratur dan harmonis, mengakibatkan perbaikan besar di dalam sistem kekebalan dan kesehatan kita. Ini memberi Anda kesadaran tentang kekuatan latihan ajaib. Memang diperlukan sedikit latihan ketika Anda mencobanya pertama kali, tetapi latihan ini layak dilakukan. Setelah beberapa kali, Anda akan bisa melakukannya, dan setiap kali Anda melakukannya, perasaan syukur Anda akan meningkat drastis.

Untuk melakukan keajaiban hati, fokuskan pikiran dan perhatian Anda pada area disekitar hati. Tidak menjadi masalah apakah Anda berfokus di bagian dalam atau luar tubuh.

Pejamkan mata, karena ini akan mempermudah, dan sambil memfokuskan pikiran ke hati, secara mental ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih. Setelah melakukannya beberapa kali, Anda tidak perlu lagi memejamkan mata, tetapi aturan umumnya adalah Anda akan merasa lebih banyak syukur ketika Anda memejamkan mata.

Ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mempercepat kemahiran Anda dalam latihan ini. Anda bisa meletakan tangan kanan pada area di sekitar hati agar pikiran Anda terfokus di sana sambil mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih. Atau Anda bisa membayangkan

bahwa kata-kata ajaib, terima kasih, keluar dari hati Anda saat Anda mengucapkannya.

Sebagai bagian dari latihan ajaib hari ini, ambil daftar sepuluh hasrat utama Anda dan latihan keajaiban hati pada setiap hasrat. Baca setiap hasrat Anda dalam benak atau dengan suara keras, dan ketika Anda selesai membaca membaca setiap hasrat, pejamkan mata, fokuskan pikiran pada area di sekitar hati, tahan pikiran Anda di sana dan ucapkan kata-kata ajaib lagi, terima kasih, dengan perlahan-lahan. Sekali lagi, Anda dapat menggunakan tip-tip yang telah saya berikan di atas jika itu dapat membantu Anda. Setelah menyelesaikan keajaiban hati pada setiap hasrat Anda, Anda bukan saja menambah kedalaman syukur yang bisa Anda capai, Anda juga akan secara dramatis meningkatkan syukur Anda untuk hasrat-hasrat utama Anda.

Anda dapat melanjutkan latihan keajaiban hati pada hasrat-hasrat Anda secara teratur jika Anda ingin lebih cepat menerimanya, atau Anda dapat menggunakan keajaiban hati setiap kali Anda mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih. Bahkan menggunakan latihan keajaiban hati dia kali sehari akan berefek besar pada kebahagiaan Anda dan pada keajaiban.

Setelah Anda mempraktikkan keajaiban hati beberapa kali, Anda akan merasakan peningkatan yang besar pada kedalaman perasaan Anda, dan karena syukur adalah soal kedalaman perasaan Anda, maka semakin dalam perasaan, semakin besar kelimpahan yang Anda terima. Tanda-tanda fisik awal bahwa Anda sudah meningkatkan kedalam perasaan Anda antara lain perasaan geli di sekitar hati atau perasaan gembira arus kegembiraan membasuh tubuh Anda. Mungkin mata ada berkaca-kaca, atau mungkin Anda akan merinding. Tetapi, tanpa kecuali, Anda akan mulai merasakan kedalaman damai dan kebahagiaan yang belum pernah Anda rasakan sebelumnya!

LATIHAN AJAIB NOMOR 20

Keajaiban Hati

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terimakasih, terimakasih, terimakasih, dan syukur sedalam mungkin.
2. Fokuskan pikiran dan perhatian pada area di sekitar hati.
3. Pejamkan mata, dan sambil tetap memusatkan perhatian pada hati, secara mental ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih
4. Ambil daftar sepuluh hasrat utama Anda dan lakukan latihan keajaiban hati dengan membaca setiap hasrat, kemudian pejamkan mata, fokuskan pikiran pada area di sekitar hati, dan perlahan-lahan ucapkan terimakasih lagi.
5. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 21 HASIL YANG LUAR BIASA



“Anda bersyukur sebelum makan. Baiklah. Tetapi saya bersyukur sebelum konser dan opera, bersyukur sebelum drama dan pantonim, bersyukur sebelum membuka buku, bersyukur sebelum menggambar, melukis, berenang, bertinju, berjalan, bermain, menari, dan bersyukur sebelum saya mencelupkan pena ke dalam tinta.”

G.K. CHESTERTON (1874-1936)

PENULIS

Kita semua menginginkan hasil yang baik dari segala sesuatu yang kita lakukan. Dengan mengucapkan bersyukur sebelum melakukan suatu tindakan, penulis Gilbert Keith Chesterton menggunakan keajaiban syukur untuk menjamin hasil yang ia inginkan.

Akan ada saat-saat ketika Anda akan berpikir, “saya harap ini berjalan dengan sangat baik,” atau “saya harap hasilnya akan baik,” atau “saya akan membutuhkan banyak keberuntungan.” Semua pikiran ini adalah harapan untuk hasil yang baik dari suatu situasi. Tetapi hidup tidak terjadi secara kebetulan atau sapaan karena keberuntungan. Hukum-hukum semesta beroperasi secara matematis sampai seperinci mungkin; itu bisa Anda andalkan!

Seorang pilot tidak berharap hukum-hukum fisika akan bekerja selama penerbangannya, karena ia tahu hukum fisika tidak pernah gagal. Kita tidak memasuki hari dan berharap hukum gravitasi akan membuat kita tetap berdiri di atas tanah sehingga kita tidak mengaapung di udara. Kita tahu bahwa hukum gravitasi tidak pernah gagal dan tidak ada soal kebetulan.

Jika kita menginginkan hasil yang luar biasa dari segala sesuatu yang kita lakukan, kita harus menggunakan hukum yang mengatur hasil-hasil, yaitu ukum tarik menarik. Itu berarti kita harus menggunakan pikiran dan perasaan kita untuk menarik hasil yang luar biasa kepada kita, dan bersyukur atas hasil yang luar biasa adalah salah satu cara yang paling sederhana untuk melakukannya.

Latihan hasil yang luar biasa adalah bersyukur sebelum kita melakukan sesuatu yang ingin kita lakukan dengan baik. Anda bisa bersyukur atas hasil luar biasa rapat kantor, wawancara kerja, atau ujian, hasil yang luar biasa dari pertandingan olahraga, atau bertemu calon mertua. Anda bisa bersyukur atas hasil luar biasa dari senam rutin Anda, atau pemeriksaan dokter atau dokter gigi Anda. Anda bisa bersyukur atas hasil luar biasa ketika tukang listrik, tukang kayu atau tukang lainnya memperbaiki masalah Anda di rumah., hasil luar biasa dari piknik keluarga, perbincangan dengan anak tentang prilakunya, atau perbincangan dari hati ke hati dengan pasangan Anda. Anda bisa bersyukur atas hasil luar biasa dari pembelian yang Anda lakukan, misalnya hadiah ulang tahun, cincin pertunangan atau gaun pengantin atau hasil luar biasa dari memilih ponsel baru, karpet baru, gorden atau perusahaan yang akan merenovasi rumah. Anda bisa bersyukur untuk hasil luar biasa dari hasil pemesanan tempat di restoran, tau tempat yang baik di konser atau hasil luar biasa dari kiriman pos, email, atau pengembalian pajak.

Jika membantu, untuk lebih percaya pada daya ajaib dari syukur untuk menciptakan hasil yang luar biasa, Anda bisa melambaikan tangan di udara dan membayangkan Anda menaburkan serbuk ajaib ke peristiwa yang Anda inginkan untuk menghasilkan secara luar biasa!

Saat lain untuk menggunakan syukur atas hasil yang luar biasa adalah ketika terjadi sesuatu yang tidak diduga di hari Anda.

Ketika terjadi sesuatu yang tidak diduga, seringkali kita melompat ke kesimpulan dan langsung berpikir bahwa ada sesuatu yang tidak beres. Misalnya, Anda tiba di kantor dan diberitahu bahwa pimpinan ingin segera bertemu dengan Anda. Masalah dari melompat ke kesimpulan dan berpikir ada sesuatu yang tidak beres adalah hukum tarik menarik dan mengatakan bahwa bahwa Anda akan menarik apa yang Anda pikir dan rasakan. Jadi daripada melompat ke kesimpulan dan berpikir bahwa Anda sedang dalam masalah, ambillah peluang untuk menciptakan keajaiban dengan bersyukur atas hasil yang luar biasa.

Jika Anda ketinggalan bis atau kereta dalam perjalanan ke kantor, atau ketinggalan pesawat, atau penerbangan Anda di tunda, daripada berpikir “kacau” bersyukurlah atas hasil yang luar biasa sehingga Anda mulai menggerakkan keajaiban untuk menerima hasil luar biasa.

Jika Anda punya anak dan Anda di minta menghadiri pertemuan tidak diduga di sekolah untuk membicarakan anak Anda, daripada berpikir ada masalah, bersyukurlah atas hasil yang luar biasa. Jika Anda menerima panggilan telepon, email, surat yang tidak di duga dan pikiran-pikiran berkilas dibenak Anda, “apa ya yang salah?”, segeralah bersyukur atas hasil yang luar biasa, sebelum Anda mengangkat telepon atau membuka surat.

Di sebagian besar waktu Anda akan melihat dan mengalami hasil luar biasa yang Anda minta, dan terkadang Anda bahkan tidak tahu bagaimana Anda diuntungkan dari suatu peristiwa

yang tidak diduga. Tetapi ketika Anda menerima hasil yang luar biasa dan merasa sungguh-sungguh bersyukur atasnya, Anda sedang menggunakan hukum tarik menarik yang matematis, dan Anda harus menerima kembali hasil yang luar biasa, di suatu tempat, di suatu waktu. Dijamin!

Manakala Anda menemukan diri berpikir bahwa hidup adalah soal kebetulan, atau Anda berpikir Anda tidak punya kendali atas sesuatu, atau ketika Anda menemukan diri berharap sesuatu akan berjalan dengan baik, ingatlah bahwa tidak ada soal kebetulan di dalam hukum tarik menarik – Anda akan mendapatkan apa yang Anda pikir dan rasakan. Syukur membantu melindungi Anda dari menarik apa yang tidak Anda inginkan – hasil yang buruk – dan memastikan Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan – hasil yang luar biasa!

Ketika Anda bisa bersyukur atas hasil luar biasa, Anda sedang menggunakan hukum semesta dan mengubah harapan dan kebetulan keyakinan dan kepastian. Ketika syukur menjadi jalan hidup Anda, otomatis memasuki segala sesuatu yang Anda lakukan dengan syukur, dengan mengetahui bahwa keajaiban syukur akan menghasilkan hasil yang luar biasa.

Semakin banyak Anda melakukan latihan hasil luar biasa, dan menjadikannya sebagai kebiasaan harian, semakin banyak hasil luar biasa yang Anda tarik ke dalam hidup Anda. Semakin jarang Anda menemukan diri di dalam situasi yang tidak Anda inginkan. Anda tidak akan menemukan diri berada di tempat yang salah di saat yang salah. Dan terlepas dari apa yang terjadi

di hari Anda, Anda akan tahu dengan pasti bahwa hasilnya akan luar biasa.

Di awal hari ini, pilih tiga situasi yang terpisah dimana Anda menginginkan hasil yang luar biasa. Anda bisa memilih tiga hal yang penting di dalam hidup Anda saat ini, misalnya wawancara pekerjaan yang akan datang, pengajuan pinjaman uang, ujian, atau pemeriksaan dokter. Anda juga bisa mulai memilih tiga hal yang biasanya membosankan bagi Anda, karena ketika keajaiban terjadi pada kegiatan yang membosankan itu, Anda akan sungguh-sungguh yakin bahwa Anda telah menarik hasil yang luar biasa! Misalnya, Anda memilih perjalanan kantor, menyetraka pakaian, pergi ke bank atau kantor pos, menjemput anak-anak, membayar tagihan, atau mengambil surat.

Tulislah tiga situasi yang telah Anda pilih untuk hasil yang luar biasa. Gunakan daya ajaib syukur, dan ketika Anda menulis setiap kegiatan itu , bayangkan Anda sedang menulis sesudah kegiatan itu selesai:

Terima kasih atas hasil yang luar biasa dari!

Sebagai langkah kedua dari latihan ajaib ini, Anda akan memilih tiga hal tak terduga yang muncul hari ini dan juga menggunakan daya ajaib syukur untuk mendapatkan hasil yang luar biasa. Anda bisa melakukan latihan ini sebelum Anda melakukan tiga panggilan telepon, atau sebelum Anda membuka tiga email atau surat, sebelum Anda melakukan tugas yang tak diduga, atau

apapun yang lain yang tidak diduga yang muncul pada hari ini. Bagian latihan ini lebih merupakan latihan syukur atas hasil yang luar biasa untuk hal-hal kecil yang tidak diduga, sehingga tidak menjadi masalah apa saja peristiwa tak diduga yang Andapilih untuk bagian latihan ini. Setiap kali muncul peristiwa tak diduga, jika mungkin, pejamkan mata sebentar dan secara mental ucapkan dan rasakan kata-kata ajaib:

Terima kasih atas hasil yang luar biasa dari!

Anda tidak dibatasi dalam melakukan latihan ini, karena semakin sering Anda melakukannya, semakin banyak hasil luar biasa yang Anda miliki di dalam hidup. Tetapi latihan hari ini akan membantu Anda memahaminya, dan di masa mendatang, jika Anda menemukan diri di dalam situasi dimana Anda mengharapkan hasil yang baik atau berpikir bahwa Anda membutuhkan keberuntungan, Anda akan segera berpaling kepada daya ajaib dari syukur dan menjadikan hasil yang luar biasa sebagai kepastian di dalam hidup Anda!

LATIHAN AJAIB NOMOR 21

Hasil yang Luar Biasa

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin
2. Di awal hari, pilihlah tiga hal atau situasi penting bagi Anda yang Anda menginginkan Hasil yang Luar Biasa
3. Tulis ketiga hal itu dan tulislah seakan-akan Anda menulisnya setelah situasi itu terjadi: Terima kasih atas hasil yang luar biasa dari !
4. Saat menjalani hari, pilihlah tiga peristiwa yang tidak diduga yang Anda temui selama hari ini dimana Anda bisa bersyukur atas hasil yang luar biasa. Setiap kali pejamkan mata dan secara mental, ucapkan dan rasakan: Terima kasih atas hasil yang luar biasa dari !
5. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini

HARI 22 DI DEPAN MATA



“Sesudah semua ilmu pengetahuan, dunia ini masih merupakan mukjizat; sangat indah, tak bisa di pahami dan ajaib bagi siapapun yang mau memikirkannya.”

THOMAS CARLYLE (1795-1881)

PENULIS DAN SEJARAWAN

Tujuh tahun lalu, ketika pertamakalinya saya menemukan The secret dan daya ajaib syukur, saya membuat daftar dari semua keinginan dan hasrat saya. Daftar itu bagus banyak sekali! Pada saat itu, rasanya mustahil semua keinginan saya akan terwujud. Bagaimanapun juga saya mengambil sepuluh hasrat utam saya dan membawa-bawa daftarnya kemanapun setiap hari. Setiap kali ada kesempatan saya mengeluarkan daftar itu, mencurahkan sebanyak mungkin syukur untuk setiap hasrat itu seakan- akan saya sudah menerimanya. Untuk hasrat pertama saya, hasrat yang saya inginkan lebih dari semua yang lain, saya terus menyimpannya di benak, dan beberapa kali sehari, saya mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih atasnya dan merasa seakan-akan hasrat itu telah terwujud. Satu persatu hasrat di dalam daftar saya muncul secara ajaib di depan mata saya. Saat saya menerimanya, saya mencoret hasrat itu dari daftar saya, dan ketika saya mempunyai hasrat baru, saya akan menambahkannya ke daftar itu.

Salah satu dari daftar panjang hasrat saya itu adalah pergi ke Bora Bora di dekat Tahiti. Setelah menghabiskan satu minggu yang indah di Bora Bora, persis seperti yang telah saya tulis di daftar, muncul satu hal indah lainnya. Saya sedang terbang ke pulau utama Tahiti dalam perjalanan pulang ketika pesawat berhenti untuk menjemput penumpang. Sebelumnya pesawat itu kosong, tetapi kemudian di penuh penduduk pribumi Tahiti, dan tiba-tiba saja tawa, senyum, dan kebahagiaan terasa di sekelilingku.

Saat saya menikmati penerbangan singkat bersama orang-orang rupawan ini, menjadi jelas bagi saya mengapa mereka sangat bahagia. Mereka bersyukur! Mereka bersyukur karna masih hidup, mereka bersyukur karena berada di dalam pesawat, mereka bersyukur atas kebersamaan mereka, dan mereka bersyukur kemana merka akan pergi – mereka bersyukur atas segala sesuatu! Saya bisa tinggal di pesawat itu dan pergi menegelilingi dunia bersama mereka, rasanya senang sekali berada bersama mereka. Tetapi kemudian saya tersadar bahwa saya baru saja menerima hasrat terakhirku; Bora Bora adalah hasrat terakhir di dalam daftar panjang awal saya, dan sebab dari mengapa saya bisa berada di pesawat itu hadir di depan mata saya – syukur!

Saya membagikan kisah ini sebagai ilham untuk Anda, karena terlepas dari seberapa pun besarnya hasrat Anda, Anda bisa menerimanya melalui syukur. Bahkan lebih dari itu, syukur akan mendatangkan kegembiraan dan kebahagiaan hidup yang belum pernah anda rasakan sebelumnya, dan itu sungguh tak ternilai.

Sejak saya mulai menggunakan syukur dan hukum tarik menarik sampai ke saat saya menerima hasrat terakhir di dalam daftar awal adalah empat tahun. Agar Anda tahu seberapa besar keajaiban yang telah saya terima dalam kurun waktu itu, ketika pertama kali saya membuat daftar hasrat, perusahaan saya mempunyai utang sebesar dua juta dolar, dan waktu saya hanya dua bulan sebelum saya terpaksa menutup perusahaan dan

kehilangan rumah dan segala sesuatu yang saya miliki. Hanya sedikit uang yang saya miliki di dalam kartu kredit pribadi, tetapi hasrat di dalam daftar saya adalah memiliki rumah besar yang menghadap ke laut, pergi ke tempat-tempat eksotik di dunia, membayar semua utang, mengembangkan perusahaan, memperbaiki setiap relasi sebaik mungkin, meningkatkan kualitas hidup keluarga, kembali menjadi sehat seratus persen, dan mempunyai energi dan semangat yang tak terbatas bagi hidup bersamaan dengan daftar barang-barang material yang biasa. Dan hasrat nomor satu, yang tampak mustahil bagi orang di sekelilingku, adalah mendatangkan kebahagiaan bagi jutaan orang melalui karya sastra.

Hasrat pertama yang saya terima adalah mendatangkan kebahagiaan bagi jutaan orang melalui karya sastra. Sisanya mengikuti, muncul satu persatu di depan mata, dan saat mereka muncul saya mencoretnya dari daftar.

Jadi sekarang giliran Anda menggunakan daya ajaib syukur untuk memunculkan hasrat-hasrat Anda di depan mata Anda. Di awal hari keluarkan daftar sepuluh hasrat utama yang telah Anda buat. Baca setiap kalimat dan hasrat di dalam daftar itu, dan untuk satu menit, bayangkan dan visualisasikan Anda telah menerimanya. Rasakan sebanyak mungkin syukur, seakan-akan Anda telah menerimanya.

Jika Anda ingin hasrat Anda muncul dengan lebih cepat, saya mengajurkan agar mulai hari ini, Anda membawa daftar itu di dalam dompet atau tas, manakala Anda punya waktu, bukalah

daftar itu, baca dan rasakan sebanyak mungkin syukur atas setiap hasrat itu. Ketika hasrat Anda muncul di depan mata Anda, coretlah mereka dari daftar, dan tambahkan hasrat lainnya. Dan jika Anda seperti saya, setiap kali Anda mencoret sebuah hasrat dari daftar, Anda akan menangis bahagia, karena apa yang tampak mustahil menjadi dimungkinkan melalui daya ajaib syukur.

LATIHAN AJAIB NOMOR 22

Di Depan Mata

1. Menghitung karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terimakasih, terimakasih, terimakasih, dan rasakan syukur sedalam mungkin.
2. Di awal hari, keluarkan sepuluh hasrat utama yang telah Anda buat.
3. Baca setiap kalimat dan hasrat di dalam daftar Anda, dan untuk satu menit, bayangkan atau visualisasikan bahwa Anda telah menerima apa yang Anda hasratkan. Rasakan sebanyak mungkin syukur untuknya.
4. Hari ini, bawalah daftar hasrat itu di saku Anda. Paling sedikit dua kali dalam hari ini, keluarkan daftar Anda, bacalah, dan rasakan sebanyak mungkin syukur untuk setiap hasrat.
5. Sebelum tidur malam ini, gengamlah batu ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terimakasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 23 UDARA AJAIB YANG KITA HIRUP



“Sangatlah mungkin meninggalkan rumah untuk berjalan kaki di udara pagi dan pulang sebagai orang yang berbeda – orang yang takjub, terpesona.”

MARRY ELLEN CHASE (1887-1973)

PENDIDIKAN DAN PENULIS

Beberapa tahun yang lalu, jika ada seseorang yang memberitahu saya untuk bersyukur atas udara yang saya hirup, saya akan berpikir bahwa orang itu tidak waras. Itu tidak akan masuk akal bagi saya; mengapa seseorang harus bersyukur karena udara yang mereka hirup?

Tetapi ketika hidup saya berubah karena menggunakan syukur, hal- hal yang tadinya saya sepelekan atau tidak saya pikirkan menjadi mukizat besar bagi saya. Saya tidak lagi meributkan soal- soal sepele di dalam hidup kecil saya dan membuka mata serta pikiran untuk gambaran- gambaran yang lebih besar dan keajaiban semesta.

Seperti yang dikatakan oleh ilmuwan besar, Newton, “Ketika saya melihat tata surya, saya melihat bumi berada pada jarak yang tepat dari matahari untuk menerima jumlah panas dan cahaya yang tepat. Ini bukan terjadi karena kebetulan.”

Kata- kata itu membuat saya semakin berpikir tentang gambaran yang lebih besar. Bukanlah kebetulan bahwa ada atmosfer pelindung di sekitar kita, dan bahwa di luar atmosfer pelindung itu tidak ada udara atau oksigen. Bukankah kebetulan bahwa pepohonan melepaskan oksigen sehingga atmosfer kita terus digantikan. Bukankah kebetulan tata surya kita di tempatkan dengan sempurna, dan jika tata surya kita berada di tempat lain di galaksi, kita semua akan hancur karena radio kosmik. Ada ribuan parameter dan perbandingan yang mendukung kehidupan di Bumi; semuanya berada pada titik kritis, dan penyelesaiannya yang sangat halus begitu tipis

sehingga sedikit saja perubahan dari salah satu parameter dan perbandingan ini, maka tidak akan ada kehidupan di planet bumi. Sulit sekali untuk percaya bahwa semua itu terjadi karena kebetulan. Tampaknya mereka di rancang dengan sempurna, ditempatkan dengan sempurna, dan diseimbangkan dengan sempurna, untuk kita!

Ketika kesadaran bahwa semua ini bukan terjadi karena kebetulan, dan bahwa keseimbangan dari setiap unsur mikroskopis yang mengitari Bumi dan di muka Bumi berada dalam keseimbangan yang sempurna untuk mendukung kita, Anda akan merasakan perasaan syukur yang sangat besar untuk kehidupan, karena semuanya itu dilakukan untuk memelihara Anda!

Udara ajaib yang Anda hirup bukanlah sekedar kebetulan dari alam. Ketika Anda memikirkan apa yang telah terjadi di semesta bagi kita agar kita memiliki udara, lalu ada menghirup napas, maka menghirup udara ke dalam tubuh kita menjadi sesuatu yang sangat menakjubkan!

Kita terus menghirup dan menghembuskan napas dan tidak pernah memikirkan kenyataan bahwa selalu terdapat udara untuk kita hirup. Tetapi, oksigen adalah salah satu unsur terbanyak di dalam tubuh kita, dan saat kita bernapas, oksigen memberi makan setiap sel di dalam tubuh kita sehingga kita bisa tetap hidup. Anugerah paling berharga dalam hidup kita adalah udara, karena tanpa udara, tidak satupun dari kita bisa bertahan lebih dari beberapa menit.

Ketika saya mulai menggunakan daya ajaib syukur, saya menggunakannya untuk banyak benda pribadi yang saya inginkan. Dan daya ajaib itu berkerja. Tetapi baru ketika saya mulai bersyukur atas hadiah-hadiah yang sesungguhnya dari hiduplah saya mengalami daya puncak syukur. Semakin saya bersyukur atas matahari terbenam, pohon, laut, embun di rumput, hidup saya, dan orang-orang di sekitar saya, setiap benda material yang pernah saya impikan di curahkan kepada saya. Sekarang saya mengerti mengapa kejadiannya seperti itu. Ketika kita bisa sungguh- sungguh bersyukur atas anugerah berharga dari hidup dan alam, misalnya udara yang kita hirup, kita telah mencapai salah satu tingkat terdalam dari syukur. Dan siapapun yang memiliki kedalaman syukur seperti itu akan menerima kelimpahan yang mutlak.

Hari ini, berhentilah dan berpikir tentang udara yang megah yang Anda hirup. Dengan sengaja, tariklah lima napas , dan rasakan perasaan udara bergerak di dalam tubuh Anda, dan rasakan kebahagiaan dari menghembuskan napas keluar. Tarik dan hembuskan napas lima kali di berbagai waktu selama hari ini, dan setelah bernapas lima kali, ucapkan kata-kata ajaib, “Terimakasih atas udara ajaib yang saya hirup,” dan bersyukurlah dengan setulus mungkin atas karunia yang berharga, yang memberi kehidupan, yang Anda hirup!

Sebaiknya Anda melakukan latihan ajaib ini di tempat terbuka sehingga Anda bisa bersungguh-sungguh merasakan dan menghargai kehebatan udara segar, tetapi jika Anda tidak bisa

keluar rumah, Anda bisa melakukannya diluar ruangan. Anda bisa memejamkan mata saat menggirup napas, atau Anda bisa melakukannya dngan mata terbuka. Anda bisa melakukannya sambil berjalan, menunggu di antrean, belanja, atau di manapun. Yang terpenting, dengan sadar Anda merasakan udara masuk dan keluar tubuh. Bernapaslah secara normal, karena latihan ajaib ini bukanlah soal pernapasan, tetapi soal bersyukur atas udara yang Anda hirup. Jika dengan menghirup napas lebih dalam bisa membantu Anda merasakan syukur lebih dalam, tentu saja Anda boleh melakukannya. Jika Anda merasa terbantu dengan mengucapkan kata-kata ajaib, terimakasih, dengan suara keras atau di dalam hati saat Anda menghembuskan napas, maka silahkan melakukannya. Jika mau, di kemudian hari Anda juga bisa melakukan variasi dari latihan ini dengan membayangkan Anda menghirup syukur dan mengisi diri dengan syukur bersama setiap napas yang Anda hirup.

Di dalam ajaran-ajaran kuno dikatakan bahwa ketika orang mencapai titik syukur yang dalam untuk udara yang mereka hirup, syukur mereka akan mencapai tingkat daya yang baru, dan mereka akan menjadi alkemis sejati, yang dengan mudah mengubah setiap bagian dari hidupnya menjadi emas.

LATIHAN AJAIB NOMOR 23

Udara Ajaib yang Anda Hirup

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terimakasih, terimakasih, terimakasih, dan syukur sedalam mungkin.
2. Lima kali dalam hari ini, berhentilah dan pikirkan hebatnya udara yang Anda hirup. Dengan sadar hirup lima nafas dan rasakan perasaan udara bergerak di dalam tubuh Anda. Dan rasakan kebahagiaan dari menghembuskannya keluar.
3. Setelah bernapas lima kali, ucapkan kata-kata ajaib: terima kasih atas udara ajaib yang ku hirup. Bersyukurlah sedalam mungkin untuk hadiah udara yang berharga dan memberi kehidupan yang Anda hirup
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah batu ajaib, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 24 TONGKAT AJAIB



“Orang yang menunggu tongkat ajaib tidak mampu memahami bahwa merekalah tongkat ajaib itu”

THOMAS LEONARD (1955-2003)

PEMBIMBING PERKEMBANGAN PRIBADI

Pernahkan Anda ingin memiliki tongkat ajaib sehingga Anda dapat mengayunkan dan menolong orang-orang yang Anda cintai? Nah, latihan ajaib hari ini akan menunjukkan bagaimana Anda dapat menggunakan tongkat ajaib yang sesungguhnya untuk menolong orang lain!

Ketika Anda sungguh-sungguh ingin menolong orang lain, Anda memiliki daya yang sangat kuat, tetapi ketika Anda mengarahkan daya itu dengan syukur, Anda benar-benar memiliki tongkat ajaib yang bisa membantu orang yang Anda sayangi!

Energi mengalir ke mana perhatian mengarah, jadi ketika Anda mengarahkan energi syukur ke arah kebutuhan orang lain, ke situ lah energi mengalir. Ini sebabnya Yesus mengucapkan terima kasih sebelum melakukan mukjizat apapun. Syukur adalah energi yang tidak kasat mata tetapi sangat nyata, dan dibarengi energi dari hasrat Anda, itu akan seperti memiliki tongkat ajaib.

Jika kita mempunyai anggota keluarga, teman atau siapapun yang kita sayangi yang kurang sehat, mengalami masalah keuangan, tidak bahagia di dalam pekerjaan, stres, menderita karena berakhirnya suatu relasi, kehilangan kepercayaan diri, mengalami masalah mental, atau merasa sedih akan hidupnya, kita dapat menggunakan daya ajaib dari syukur yang tidak kasat mata itu untuk menolong mereka dalam hal kesehatan, kekayaan, dan kebahagiaan.

Untuk mengayunkan tongkat ajaib untuk kesehatan orang lain, bayangkan kesehatan orang itu telah pulih sepenuhnya, dan ucapkan kata-kata ajaib, Terima kasih dalam kegembiraan yang tulus karena mendengar kabar bahwa ia sudah sehat lagi. Anda bisa membayangkan orang itu menelpon Anda untuk memberi kabar gembiranya, atau mereka memberitahu Anda secara langsung, dan sungguh-sungguh melihat dan merasakan reaksi Anda. Ketika Anda bisa merasa bersyukur sedalam mungkin seperti ketika Anda mendengar kabar gembira bahwa kesehatan orang itu telah pulih sepenuhnya, itu akan menjamin bahwa syukur yang Anda rasakan adalah syukur yang setulus dan sekuat mungkin.

Untuk mengayunakn tongkat ajaib demi menolong seseorang dengan kekayaannya, ikuti latihan ajaib yang sama, dan bersyukurlah sedalam mungkin seakan-akan mereka sudah memiliki kekayaan yang mereka butuhkan. Bayangkan kekayaan mereka telah pulih total, dan Anda mengucapkan kata-kata ajaib, terima kasih , karena Anda baru saja menerima kabar yang menakjubkan itu.

Jika seseorang yang Anda kenal sedang mengalami saat yang sulit, tetapi Anda tidak tahu pasti apa yang mereka butuhkan, atau apakah mereka lebih membutuhkan pertolongan di suatu area tertentu dibandingkan area lainnya, Anda bisa melakukan latihan ajaib yang sama dan melambatkan Tongkat Ajaib Anda dan bersyukur atas kebahagiaan mereka, atau kesehatan, kekayaan dan kebahagiaan mereka sekaligus.

Hari ini pilihlah tiga orang yang Anda sayangi yang sedang membutuhkan kesehatan, kekayaan, atau kebahagiaan, atau ketiga-tiganya. Bila Anda punya, siapkan foto dari masing-masing orang dan pasanglah di depan Anda saat Anda melakukan latihan ini.

Ambilah orang yang pertama, pegang fotonya di tangan Anda, kemudian pejamkan mata selama satu menit, bayangkan Anda menerima kabar bahwa orang itu telah mendapatkan apapun yang dibutuhkannya. Akan jauh lebih mudah membayangkan Anda menerima kabar gembira daripada membayangkannya, misalnya, seseorang yang sakit menjadi sehat lagi, atau seseorang yang sedang depresi menjadi gembira lagi, atau seseorang yang sedang mengalami kesulitan keuangan sudah mengalami kelimpahan lagi. Dan Anda akan lebih banyak kegembiraan dan syukur jika Anda melibatkan diri Anda di dalam visualisasi Anda.

Buka mata Anda, dan dengan foto masih di tangan, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, sebanyak tiga kali, dengan perlahan-lahan untuk kesehatan, kekayaan, kebahagiaan atau apapun kombinasi yang mereka butuhkan:

Terima kasih, terima kasih, terima kasih atas kesehatan, kekayaan, kebahagiaan “NAMA”

Anda juga dapat menggunakan latihan yang berdaya ini ketika Anda sedang berjalan di jalanan atau menjalani hari Anda dan menemukan seseorang yang tampak kurang bahagia, sehat atau

kaya. Bayangkan Anda mempunyai tongkat ajaib, dan dalam benak Anda, ayunkan tongkat ajaib itu dengan memberikan syukur yang tulus atas kekayaan, kesehatan, dan kebahagiaan mereka dan ketahuilah Anda sudah mulai menggerakkan daya yang sesungguhnya dari energi.

Menggunakan syukur untuk menolong orang lain dengan kesehatan, kekayaan, dan kebahagiaan adalah tindakan syukur terbesar yang bisa Anda lakukan. Dan salah satu hal ajaib dari tindakan ini adalah kesehatan, kekayaan dan kebahagiaan yang Anda inginkan bagi orang lain sebenarnya juga Anda datangkan kepada diri Anda sendiri.

LATIHAN AJAIB NOMOR 24

Tongkat Ajaib

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Pilih tiga orang yang Anda sayangi dan ingin Anda bantu dengan lebih banyak kesehatan, kekayaan, kebahagiaan, atau ketiga-tiganya
3. Jika Anda memilikinya, keluarkan foto dari setiap orang, dan pasang di depan Anda saat Anda melakukan Latihan Tongkat Ajaib ini.
4. Untuk masing-masing orang, pegang fotonya di tangan Anda. Pejamkan mata dan untuk satu menit, visualisasikan Anda sedang menerima kabar bahwa kesehatan, kekayaan atau kebahagiaan orang itu telah pulih sempurna.
5. Buka mata Anda, dan dengan foto masih di tangan, perlahan-lahan ucapkan kata ajaib: "terima kasih, terima kasih, terima kasih atas kesehatan, kekayaan atau kebahagiaan "...nama".
6. Ketika selesai dengan satu orang, beralihlah ke orang selanjutnya, dan lakukan dua langkah yang sama sampai Anda menyelesaikan latihan tongkat ajaib untuk ketiga orang itu.

7. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 25 ISYARAT AJAIB



“Hidup penuh permainan ... kita perlu bermain sehingga kita dapat menemukan kembali keajaiban di sekitar kita”

FLORA COLAO (LAHIR 1954)

PENULIS DAN TERAPIS

Latihan hari ini, Isyarat Ajaib adalah salah satu latihan favorit saya, karena ini adalah permainan yang Anda mainkan bersama Semesta, dan permainan ini sangat menyenangkan!

Bayangkan Semesta itu ramah dan peduli, dan ia menginginkan Anda memiliki segala sesuatu yang Anda inginkan di dalam hidup. Karena Semesta tidak bisa berjalan mendekati atau menyerahkan apa yang Anda inginkan, ia menggunakan hukum tarik-menarik untuk memberi tanda dan isyarat kepada Anda untuk membantu Anda menerima impian Anda. Semesta tahu Anda harus merasakan syukur untuk mendatangkan impian Anda, jadi Semesta memainkan bagiannya dalam permainan dengan memberi isyarat-isyarat pribadi untuk mengingatkan Anda agar bersyukur. Semesta menggunakan orang, situasi, peristiwa yang mengintari Anda sebagai isyarat agar Anda bersyukur. Cara kerjanya seperti ini:

Jika Anda mendengar sirine ambulans, isyarat ajaib dari Semesta adalah Anda perlu bersyukur atas kesehatan yang sempurna. Jika Anda melihat mobil polisi, isyarat ajaib Anda adalah bersyukur atas rasa aman yang Anda dapatkan. Jika Anda melihat seseorang membaca koran, itu adalah isyarat ajaib Anda untuk bersyukur atas adanya kabar gembira.

Jika Anda ingin melihat perubahan pada berat tubuh Anda, ketika Anda melihat orang lain dengan berat tubuh sempurna, itu isyarat ajaib untuk bersyukur atas berat tubuh yang sempurna. Jika Anda menginginkan pasangan romantis, ketika Anda melihat pasangan yang sedang jatuh cinta, itu isyarat ajaib

bagi Anda agar bersyukur atas pasangan yang sempurna. Jika Anda ingin memiliki anak, ketika Anda melihat bayi dan anak-anak, terimalah itu sebagai isyarat ajaib dan bersyukur atas anak-anak. Ketika Anda melewati bank atau ATM, itu isyarat ajaib untuk Anda atas uang yang berlimpah. Ketika Anda tiba di rumah, itu isyarat ajaib untuk bersyukur atas rumah Anda, dan ketika seseorang tetangga mampir untuk minum kopi, atau Anda melambaikan tangan kepadanya dari seberang jalan, itu adalah isyarat ajaib untuk bersyukur atas tetangga Anda.

Jika Anda melihat salah satu benda yang ada di daftar hasrat Anda, misalnya rumah impian, mobil, motor, sepatu, komputer, tentu saja itu isyarat ajaib dari Semesta untuk bersyukur atas hasrat Anda sekarang juga.

Ketika Anda memulai hari baru dan seseorang menyapa, “selamat pagi,” Anda sedang diberi isyarat ajaib untuk bersyukur atas pagi yang baik. Jika Anda bertemu dengan seseorang yang sangat bahagia, itu isyarat ajaib untuk bersyukur atas kebahagiaan Anda. Dan jika Anda mendengar seseorang mengucapkan terima kasih, dimana pun dan kapan pun, itu isyarat ajaib Anda untuk mengucapkan terima kasih!

Cara Semesta memberi isyarat ajaib kepada Anda untuk bersyukur dari hari ke hari sangatlah kreatif dan tidak ada batasnya. Anda tidak pernah bisa menyalahartikan isyarat ajaib atau mendapat isyarat yang salah, karena apapun pemahaman Anda akan arti suatu isyarat bagi Anda, Anda pasti benar! Semesta menggunakan hukum tarik menarik untuk memberi

isyarat ajaib kepada Anda, jadi usahakan untuk selalu menarik isyarat yang tepat saat itu.

Isyarat Ajaib telah menjadi permainan harian yang saya mainkan, dan dengan latihan, sekarang saya secara otomatis melihat semua isyarat ajaib yang diberikan oleh Semesta, dan saya bersyukur atas setiap isyarat itu. Saya selalu gembira dan takjub melihat bagaimana Semesta menemukan cara-cara baru untuk memberi isyarat kepada saya agar saya mulai menggerakkan keajaiban syukur!

Ketika saya menerima telpon dari seorang teman atau anggota keluarga, itu isyarat untuk bersyukur atasnya. Ketika seorang berkata, “ini hari yang indah, ya,” itu isyarat untuk bersyukur atas iklim yang indah di tempat saya tinggal, dan atas satu hari indah lagi. Jika ada perangkat rusak, itu isyarat untuk bersyukur atas semua perangkat saya yang bekerja dengan baik. Jika ada tanaman di kebun sedang meranggas, itu isyarat untuk bersyukur atas semua tanaman yang sehat di kebun saya. Ketika saya mengambil surat, itu isyarat untuk bersyukur atas jas pos, dan atas kiriman cek yang tak diduga. Ketika seorang mengatakan ia kan pergi ke ATM, atau saya melihat antrean orang di ATM, itu isyarat untuk bersyukur atas uang. Jika seorang yang saya kenal sedang sakit, itu isyarat untuk bersyukur atas kesehatannya dan kesehatan saya. Ketika saya membuka tirai di pagi hari dan melihat hari baru, itu isyarat untuk bersyukur atas hari menakjubkan yang sedang menjelang.

Dan ketika saya menutup tirai di malam hari, itu isyarat untuk

bersyukur atas hari menakjubkan yang saya alami.

Untuk bermain isyarat ajaib hari ini, yang harus Anda lakukan cukup siaga untuk menerima tujuh isyarat dari Semesta pada hari ini, dan bersyukur atas setiap isyarat itu. Misalnya, jika Anda melihat seseorang dengan berat tubuh ideal seperti yang Anda inginkan, ucapkan, “aku bersyukur atas berat tubuhku yang sempurna!” Tidak ada kata terlalu banyak untuk bersyukur, jadi Anda bisa memilih melakukan lebih banyak, jika mau, Anda bahkan bisa mencoba merespon terhadap sebanyak mungkin isyarat pada hari ini. Bila selama 24 hari terakhir Anda telah menjalani latihan ajaib setiap hari, mungkin pada saat ini Anda sudah mencapai titik di mana Anda akan cukup siaga untuk melihat isyarat-isyarat yang selalu diberi oleh semesta kepada Anda. Salah satu dari banyak manfaat dari daya ajaib syukur adalah daya itu membangunkan Anda, dan membuat Anda lebih siaga dan sadar. Semakin Anda siaga dan sadar, Anda akan semakin bersyukur, dan semakin Anda bersyukur, akan semakin mudah Anda menarik impian-impian Anda.

Jadi, Semesta – berikanlah isyarat ajaibmu!

LATIHAN AJAIB NOMOR 25

Isyarat Ajaib

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Hari ini, bersiagalah untuk apa yang ada di sekitar Anda, dan ambil paling sedikit tujuh isyarat syukur dari peristiwa-peristiwa di dalam hari Anda. Misalnya, jika Anda melihat seseorang dengan tubuh ideal Anda, ucapkan “ Aku bersyukur atas berat idealku”
3. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 26 DENGAN AJAIB MENGUBAH KESALAHAN MENJADI KARUNIA



"Ubah luka Anda menjadi kebijaksanaan."

OPRAH WINFREY (LAHIR 1954)

TOKOH MEDIA DAN PEBISNIS

Setiap kesalahan adalah karunia yang tersembunyi. Latihan ajaib hari ini akan membuktikannya, karena Anda akan segera menemukan bahwa sebenarnya ada karunia yang tak terucapkan tersembunyi di setiap kesalahan!

Seorang anak membuat banyak kesalahan ketika ia belajar mengendarai sepeda atau menulis, dan kita tidak mempermasalahkannya karena kita tahu bahwa melalui kesalahan merekalah mereka akan belajar dan pada akhirnya menguasai apa yang sedang mereka pelajari. Jadi mengapa orang dewasa begitu keras pada dirinya ketika mereka membuat kesalahan? Aturan yang berlaku pada anak-anak juga berlaku pada Anda. Kita semua membuat kesalahan, dan jika kita tidak membuatnya, kita tidak pernah belajar apapun, dan kita tidak akan tumbuh lebih cerdas atau bijak.

Kita memiliki kebebasan untuk membuat pilihan, dan itu berarti kita memiliki kebebasan untuk membuat kesalahan. Kesalahan bisa menyakitkan, tetapi jika kita tidak belajar dari kesalahan yang kita buat, rasa sakit yang kita alami itu akan sia-sia. Malah sebenarnya, menurut hukum tarik menarik, kita akan membuat kesalahan yang sama berulang-ulang, sampai konsekuensinya begitu melukai kita sampai akhirnya kita belajar darinya! Itulah sebabnya mengapa kesalahan terasa menyakitkan, agar kita mau belajar darinya dan tidak melakukannya berulang-ulang.

Untuk belajar dari kesalahan, pertama-tama kita harus mengakuinya, dan dari sinilah banyak orang bisa keliru, karena sering kali mereka menyalahkan orang lain atas kesalahan

mereka.

Mari kita cermati kejadian ketika Anda dihentikan polisi gara-gara Anda mengebut atau ditilang. Bukannya menerima tanggung jawab atas kenyataan bahwa kita mengebut, kita menyalahkan polisi karena mereka bersembunyi di semak jalan ditikungan sehingga kita tidak bisa melihat mereka, mereka memiliki radar jika kita tidak bisa mengelak tuduhan mereka. Tetapi kesalahannya milik kita, karena kitalah yang memilih untuk mengebut.

Masalah dari menyalahkan orang lain atas kesalahan kita adalah kita masih akan mengalami rasa sakit dan konsekuensi dari kesalahan itu, tetapi kita tidak belajar darinya, jadi bingo! Kita akan menarik kesalahan yang sama lagi.

Kita adalah manusia, kita akan membuat kesalahan, dan itu salah satu hal terindah dari menjadi manusia, tetapi kita harus belajar dari kesalahan, jika tidak, hidup kita akan mengalami banyak penderitaan yang tidak perlu.

Bagaimana kita belajar dari kesalahan? Dengan bersyukur!

Terlepas dari seberapa pun buruknya keadaan, selalu, selalu ada banyak hal yang bisa disyukuri. Ketika kita mencari sebanyak mungkin hal yang bisa kita syukuri di dalam sebuah kesalahan, dengan ajaib kita mengubah kesalahan menjadi karunia. Kesalahan menarik lebih banyak kesalahan, dan karunia menarik lebih banyak karunia – yang mana yang Anda pilih?

Hari ini, pikirkan satu kesalahan yang pernah Anda buat di dalam hidup Anda. Tidak menjadi masalah apakah kesalahan itu besar atau kecil, tetapi pilihlah kesalahan yang masih membuat Anda terluka ketika Anda mengingatnya. Mungkin Anda lepas kendali kepada seseorang yang akrab dengan Anda dan sejak itu relasi Anda berubah. Mungkin Anda mempercayai orang mentah-mentah dan Anda dikecewakan. Mungkin Anda berbohong untuk melindungi seseorang, dan akibatnya Anda berada di dalam situasi sulit. Mungkin Anda telah memilih pilihan yang lebih murah untuk sesuatu, dan semuanya menjadi berantakan dan akhirnya Anda harus membayar jauh lebih mahal. Mungkin Anda pikir Anda telah membuat keputusan yang benar atas sesuatu, tetapi semua malah memukul balik Anda.

Setelah Anda memilih sebuah kesalahan untuk dirubah secara ajaib menjadi karunia, carilah hal-hal yang bisa disyukuri. Untuk membantu Anda, ada dua pertanyaan yang bisa Anda ajukan:

Apa yang telah saya pelajari dari kesalahan?

Apa hal-hal baik yang muncul dari kesalahan itu?

Hal-hal terpenting dari bersyukur atas setiap kesalahan adalah hal-hal yang telah Anda pelajari darinya. Dan sekacau apa pun kesalahan yang telah Anda buat, akan selalu ada banyak hal baik yang muncul darinya dan mengubah masa depan Anda ke arah yang lebih baik. Pikirkan ini dengan cermat, dan lihat apakah Anda bisa menemukan sepuluh karunia untuk Anda syukuri.

Setiap karunia yang Anda temukan memiliki daya ajaib. Tulis daftar Anda di dalam jurnal syukur atau ketik di komputer.

Mari kita ambil contoh dari skenario dihentikan dan ditilang oleh polisi karena mengebut:

1. Aku bersyukur atas keberadaan polisi yang ingin melindungiku dari mencelakai diri, karena bagaimanapun juga, itulah yang mereka lakukan.
2. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena jika aku jujur pada diri sendiri, aku sedang memikirkan hal-hal lain dan tidak berkonsentrasi pada jalanan.
3. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena memang bodoh mengebut memakai ban yang sudah gundul.
4. Aku bersyukur atas keberadaan polisi untuk menyadarkanku. Dihentikan oleh polisi memang berpengaruh bagiku dan itu akan membuat aku memperhatikan kecepatan dan mengemudi dengan lebih hati-hati di masa depan.
5. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena dulu aku berpendapat bahwa aku bisa mengebut tanpa ketahuan dan tanpa membahayakan diriku sendiri dan orang lain.
6. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena jika aku memikirkan keluargaku sendiri yang berada dalam bahaya karena ulah pengemudi lain yang ugal-ugalan, aku jelas menginginkan polisi menghentikan pengemudi yang ugal-ugalan.

7. Aku bersyukur atas keberadaan polisi atas pekerjaan yang mereka lakukan untuk menjadi keselamatan setiap orang dan keluarga di jalan.
8. Aku bersyukur atas keberadaan polisi. Pasti setiap hari mereka melihat situasi yang menghancurkan hati, dan yang mereka lakukan hanyalah mencoba melindungi hidupku dan hidup keluargaku.
9. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena mereka memastikan aku tiba dengan selamat di rumah, dan berjalan masuk ke rumah, kepada keluargaku, seperti yang biasanya kulakukan.
10. Aku bersyukur atas keberadaan polisi karena dari semua kemungkinan akibat yang bisa menghentikanku dari mengebut, dihentikan oleh polisi adalah konsekuensi yang paling tidak berbahaya, dan itu bisa merupakan karunia terbesar di dalam hidupku.

Saya sangat menganjurkan Anda untuk mengangkat kesalahan yang Anda buat yang masih terasa menyakitkan bagi Anda, dan di waktu Anda sendiri, lakukan latihan ajaib yang luar biasa ini. Coba pikirkan: melalui kesalahan Anda mempunyai daya untuk mendatangkan banyak karunia! Apa lagi yang bisa menjanjikan keuntungan seperti itu?

LATIHAN AJAIB 26

Dengan Ajaib Mengubah Kesalahan menjadi Karunia

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Pilih satu kesalahan yang pernah Anda buat.
3. Temukan sepuluh karunia yang Anda syukuri akibat kesalahan itu, dan tuliskanlah.
4. Untuk membantu Anda menemukan karunia, ajukan pertanyaan ini kepada diri Anda sendiri: Apa yang telah saya pelajari dari kesalahan itu? Dan: Apa hal-hal yang baik yang telah muncul dari kesalahan itu?
5. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 27 CERMIN AJAIB



"Tampilan segala sesuatu berubah-ubah sesuai dengan emosi, jadi kita melihat keajaiban dan keindahan di dalam mereka, padahal keajaiban dan keindahan ada di dalam diri kita."

KAHLIL GIBRAN (1883-1931)

PENYAIR DAN SENIMAN

Anda bisa menghabiskan seluruh hidup Anda dengan sibuk memahat dunia luar ke dalam bentuk yang Anda inginkan, mengejar satu persatu masalah dalam usaha untuk menyelesaikannya, mengeluhkan situasi orang lain, dan tidak pernah berhasil menjalani hidup Anda dengan seutuhnya dan mewujudkan semua impian Anda. Tetapi ketika Anda menjadikan syukur sebagai jalan hidup, segala sesuatu di dunia sekitar Anda akan berubah secara ajaib. Dunia akan berubah secara ajaib karena Anda telah berubah, jadi apa yang Anda tarik juga berubah.

Di dalam kata-kata inspiratif dari Ghandi dan di dalam lirik lagu Michael Jackson, "Man In The Mirror," yang telah berdampak bagi ratusan juta orang, disampaikan sebuah pesan yang paling berdaya setiap waktu:

Ubahlah orang yang ada di cermin, maka dunia akan berubah.

Jika Anda telah melakukan 26 latihan ajaib sampai ke titik ini, Anda telah berubah! Dan meski terkadang sulit melihat perubahan dalam diri Anda, Anda telah merasakan perubahan dalam kebahagiaan Anda, Anda telah melihat perubahan dari perbaikan situasi hidup Anda, dan perubahan-perubahan ajaib di dunia sekitar Anda.

Anda telah mempraktikkan daya ajaib syukur untuk keluarga dan teman Anda, untuk pekerjaan, uang, kesehatan, impian, dan bahkan untuk orang-orang yang Anda temui setiap hari. Tetapi orang yang paling berhak mendapatkan syukur Anda adalah

Anda.

Ketika Anda bersyukur atas orang yang ada di cermin, perasaan tidak puas, tidak bahagia, kecewa, tidak cukup baik menghilang total. Dan bersamaan dengan itu, setiap ketidakpuasaan, ketidakbahagian, dan situasi yang mengecewakan di dalam hidup Anda juga menghilang secara ajaib.

Perasaan-perasaan negatif tentang diri Anda menimbulkan kerusakan terbesar pada hidup Anda, karena mereka lebih kuat dari setiap perasaan yang Anda miliki tentang sesuatu atau seseorang lainnya.

Ke mana pun Anda pergi dan apa pun yang Anda lakukan, Anda membawa perasaan negatif itu bersama Anda setiap saat, dan perasaan itu menodai segala sesuatu yang Anda sentuh, dan mereka bertingkah seperti magnet, menarik lebih banyak ketidakpuasaan, ketidakbahagian, dan kekecewaan bersama dengan segala sesuatu yang Anda lakukan.

Ketika Anda bersyukur menjadi diri Anda, Anda hanya akan menarik situasi-situasi yang membuat Anda, merasa lebih baik lagi tentang diri Anda. Untuk mendatangkan kekayaan hidup, Anda harus kaya akan perasaan-perasaan baik tentang diri Anda. Syukur untuk diri Anda sendiri akan memperkaya Anda!

“Siapa yang memiliki syukur (untuk dirinya sendiri) akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki syukur (untuk dirinya sendiri), bahkan apa yang

dimilikinya akan di ambil darinya.”

Untuk melakukan latihan Cermin Ajaib, pergilah ke cermin sekarang juga. Padanglah orang yang ada di cermin, dan dengan suara keras, ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, dengan sepenuh hati. Besungguh-sungguhlah ketika Anda mengucapkannya. Bersyukurlah atas menjadi diri Anda! Ucapkan terima kasih paling sedikit dengan jumlah perasaan yang sama yang telah Anda gunkan untuk segala sesuatu dan setiap orang lain! Bersyukurlah untuk Anda sebagaimana Anda adanya!

Lanjutkan latihan Cermin Ajaib dengan bersyukur atas orang rupawan yang ada di cermin sepanjang hari, dan ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih, setiap kali Anda memandang diri Anda di cermin. Jika pada waktu tertentu, situasi tidak memungkinkan Anda mengucapkan kata-kata ajaib itu dengan suara keras, ucapkanlah di dalam benak. Dan jika Anda benar-benar berani, Anda bisa memandang ke Cermin Ajaib dan mengucapkan tiga hal yang Anda syukuri dari diri Anda.

Jika untuk suatu alasan tertentu di masa mendatang Anda tidak ramah kepada diri Anda sendiri, Anda akan tahu bagaimana caranya memberi syukur kepada satu orang yang paling berhak menerima syukur dari Anda – orang yang ada di cermin!

Jika Anda bersyukur, Anda tidak menyalahkan diri ketika membuat kesalahan. Jika Anda bersyukur, Anda tidak mengkritik diri ketika tidak sempurna. Jika anda bersyukur

menjadi diri sendiri, Anda bahagia, dan Anda akan menjadi magnet bagi orang-orang bahagia, situasi bahagia, dan peristiwa ajaib, yang akan mengelilingi Anda ke mana pun Anda pergi dan apapun yang Anda lakukan. Ketika Anda bisa melihat keajaiban di dalam orang yang ada di cermin, seluruh dunia Anda akan berubah!

LATIHAN AJAIB NOMOR 27

Cermin Ajaib

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin.
2. Hari ini, setiap kali Anda memandang diri di cermin, ucapkan terima kasih, dan bersungguh-sungguh mengatakannya, lebih daripada yang pernah Anda lakukan sebelumnya.
3. Jika Anda benar-benar berani, sambil memandang di cermin, ucapkan tiga hal yang Anda syukuri dari diri Anda.
4. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

HARI 28 MENINGAT KEAJAIBAN



“Ini yang perlu Anda lakukan dengan keajaiban. Anda harus tahu bahwa ia masih ada di sana, di sekitar kita, atau ia akan tetap tidak kasat mata bagi Anda.”

CHARLES DE LINT (LAHIR 1951)

PENULIS DAN MUSISI LAGU RAKYAT CELT

Setiap hari adalah unik; tidak ada hari lain seperti hari ini. Hal-hal baik yang terjadi setiap hari selalu berbeda dan berubah selamanya, jadi ketika Anda Mengingat Keajaiban dengan menghitung karunia-karunia di hari kemarin, terlepas dari beberapa kali Anda melakukannya, setiap kali itu akan berbeda. Itulah salah satu sebab dari mengapa Mengingat Keajaiban adalah latihan berkelanjutan yang paling berdaya untuk memelihara keajaiban syukur di dalam hidup Anda. Terlepas dari apa hasrat Anda di saat ini, atau hasrat-hasrat yang akan Anda miliki di masa depan, latihan ajaib ini akan tetap menjadi latihan yang paling berdaya untuk seluruh hidup.

Cara termudah untuk mengingat karunia-karunia di hari kemarin adalah memulai dengan mengingatnya di awal hari, ketika Anda bangun, dan di dalam benak, kembali ke hari itu, mengumpulkan kembali peristiwa-peristiwa besar dari pagi, siang dan malam, sampai tiba waktunya pergi tidur. Ketika Anda mengingat karunia-karunia di hari kemarin, seharusnya itu terjadi dengan lancar dan mudah; Anda hanya memindai permukaan hari kemarin, dan saat memindai, karunia-karunia itu akan menggelegak muncul ke permukaan.

Anda bisa memulai latihan ajaib ini dengan bertanya:

Apa hal-hal baik yang terjadi kemarin?

Ketika Anda mengajukan pertanyaan itu, benak Anda akan langsung mencari jawaban. Apakah Anda menerima kabar baik? Apakah dengan ajaib Anda menerima atau mencapai salah satu

hasrat Anda? Apakah dengan ajaib Anda menerima uang yang tidak diduga? Apakah Anda merasa sangat bahagia? Apakah Anda menerima kabar dari seorang teman yang telah lama tidak berjumpa? Apakah sesuatu berjalan dengan sangat baik untuk Anda? Apakah Anda menerima telepon atau email yang hebat? Apakah Anda menerima pujian, atau apakah seseorang mengungkapkan penghargaannya kepada Anda? Apakah seseorang membantu Anda menyelesaikan masalah? Apakah Anda menolong seseorang? Apakah Anda menyelesaikan suatu proyek atau memulai sebuah proyek baru yang Anda sukai? Apakah Anda makan makanan favorit, atau menonton film yang hebat? Apakah Anda menerima hadiah, menyelesaikan suatu situasi, mengalami rapat yang menyenangkan, waktu yang berkualitas bersama seseorang, perbincangan yang menyenangkan, atau membuat rencana untuk sesuatu yang sungguh-sungguh ingin Anda lakukan?

Ingatlah keajaiban dan tulis karunia-karunia di hari kemarin di komputer atau jurnal syukur. Ingat-ingatlah kejadian-kejadian kemarin sampai Anda merasa puas Anda sudah mengingat karunia-karunia dari hari itu. Karunia-karunia itu bisa besar atau kecil, karena yang penting bukanlah ukuran karunia; tetapi berapa banyak karunia yang Anda temukan dan berapa banyak syukur yang Anda rasakan untuk setiap karunia itu. Saat Anda mengingat dan mencatat setiap karunia itu, bersyukurlah dan ucapkan kata ajaib untuknya – terima kasih.

Jika Anda ingin melakukan latihan ajaib ini setelah hari ini, Anda

bisa mencampurnya, sehingga pada beberapa hari Anda menulis karunia-karunia dan pada beberapa hari lainnya Anda mengingat karunia-karunia dan mengucapkannya dengan suara keras atau di dalam hati. Anda bisa membuat sebuah daftar singkat dari karunia, atau Anda bisa membuat sebuah daftar yang lebih terperinci dan mengatakan mengapa Anda bersyukur atas setiap karunia itu.

Tidak ada batas jumlah dari karunia yang perlu Anda temukan dari hari kemarin, karena setiap hari adalah berbeda. Tetapi saya bisa memastikan bahwa setiap hari dalam hidup Anda adalah karunia, dan ketika Anda telah membuka mata terhadap kebenaran ini, anda akan telah membuka hati untuk keajaiban hidup, dan hidup Anda akan berkelimpahan dan luar biasa.

“Siapa yang memiliki syukur akan diberi lebih banyak, dan ia akan memiliki kelimpahan. Siapa yang tidak memiliki syukur, bahkan apa yang ada padanya akan diambil darinya.”

Ingatlah Keajaiban – mereka diciptakan untuk Anda!

LATIHAN AJAIB NOMOR 28

Mengingat Keajaiban

1. Menghitung Karunia: Buat daftar dari sepuluh karunia Anda. Tulis mengapa Anda bersyukur atas karunia itu. Baca ulang daftar Anda, dan di akhir setiap karunia ucapkan terima kasih, terima kasih, terima kasih, dan rasakan syukur yang sedalam mungkin atas karunia itu. Selama membaca buku ini, Anda telah menulis 280 karunia!
2. Mengingat Keajaiban dengan menghitung karunia-karunia di hari kemarin dan menuliskannya. Tanyakan kepada diri Anda: Apa saja hal-hal baik yang terjadi kemarin? Ingat- ingatlah kejadian-kejadian kemarin sampai Anda merasa puas Anda telah mengingat dan menulis semua karunia dari hari kemarin.
3. Saat Anda mengingat setiap karunia, ucapkan kata –kata ajaib, terima kasih, atasnya.
4. Setelah hari ini Anda bisa melakukan latihan ini sebagai daftar tertulis, atau dengan suara keras atau di dalam hati. Anda bisa membuat daftar singkat dari hal-hal yang Anda syukuri dari hari kemarin, atau membuat daftar yang lebih pendek tetapi lebih terperinci dan mengungkapkan mengapa Anda bersyukur atas mereka.
5. Sebelum tidur malam ini, genggamlah Batu Ajaib di tangan, dan ucapkan kata ajaib, terima kasih, atas hal terbaik yang terjadi hari ini.

MASA DEPAN AJAIB ANDA



Anda adalah pembangun hidup Anda, dan syukur adalah alat ajaib untuk membangun hidup yang paling luar biasa. Melalui latihan-latihan ajaib ini, sekarang Anda telah membangun landasan, dan dengan alat syukur, Anda sedang menambah lebih banyak lantai dari gedung kehidupan Anda. Hidup Anda

akan mencuat semakin tinggi sampai Anda bisa menyentuh bintang-bintang. Tidak ada batas ketinggian berapa yang bisa Anda capai dengan syukur, dan tidak ada ujung dari keajaiban yang bisa Anda alami. Seperti bintang-bintang di Semesta, tidak ada batasnya!

“Mengucap syukur itu sopan dan menyenangkan, menerapkan syukur itu murah hati dan terhormat, tetapi menghidupi syukur itu menyentuh Surga.”

JOHANNA A. GAERTNER (1912-1996)

PROFESOR, TEOLOG, PENYAIR

Cara ideal untuk bergerak maju dari sini adalah memelihara landasan syukur yang telah Anda bangun, dan secara bertahap terus membangun di atasnya melalui peningkatan kedalaman perasaan syukur. Semakin Anda melatih syukur, semakin dalam Anda akan bisa merasakannya, dan semakin dalam Anda merasakannya, semakin sedikit waktu yang Anda perlukan untuknya. Sebagai tuntunan:

Tiga hari latihan Mengingat Keajaiban dalam seminggu, atau menggabungkannya dengan dua latihan ajaib lain pilihan Anda, maka Anda akan memelihara landasan syukur yang sudah ada dan terus membangun keajaiban di dalam hidup sehingga hidup Anda terus menjadi semakin baik. Misalnya, Anda bisa memilih untuk melakukan latihan Mengingat Keajaiban pada hari pertama, Relasi Ajaib di hari kedua, dan Uang Ajaib di hari ketiga

Empat hari latihan Mengingat Ajaib, atau menggabungkan dengan tiga latihan ajaib lain pilihan Anda, maka Anda akan memelihara syukur dan mempercepat keajaiban.

Lima hari latihan Mengingat Ajaib, atau menggabungkannya dengan empat latihan ajaib lain pilihan Anda, maka Anda akan secara dramatis meningkatkan kebahagiaan dan keajaiban di setiap area dan situasi hidup Anda.

Enam atau tujuh hari latihan Mengingat Ajaib, atau menggabungkannya dengan latihan ajaib apa pun pilihan Anda, maka Anda akan menjadi alkemis sejati, Anda bisa mengubah segala sesuatu menjadi emas!

ANJURAN LATIHAN AJAIB

Agar keajaiban terus berlangsung di area- area penting hidup anda, misalnya kebahagiaan, kesehatan, relasi, karir, uang dan benda-benda material yang Anda miliki, Anda bisa melakukan latihan-latihan spesifik untuk setiap area sekali dalam seminggu. Tetapi, jika Anda ingin meningkatkan keajaiban di area tertentu, Anda harus memberi lebih banyak melalui peningkatan latihan syukur di area tersebut, beberapa kali dalam seminggu. Jika Anda sedang kurang sehat, Anda akan ingin melakukan latihan ajaib untuk kesehatan Anda setiap hari, atau beberapa kali dalam sehari.

Anjuran berikut akan dengan mudah menuntun Anda ke arah latihan-latihan ajaib yang memiliki efek peling kuat dan cepat di area terkait. Ikuti anjuran di area terkait selama sedikitnya tiga minggu, dengan melakukan setiap latihan yang dianjurkan sekali seminggu:

RELASI

Relasi Ajaib – halaman 49

Serbuk Ajaib – halaman 105

Menyembuhkan Relasi dengan Ajaib – halaman 145

Tongkat Ajaib – halaman 210

(Latihan Tongkat Ajaib dapat digunakan pada orang yang Anda kenal dengan menggunakan foto, atau tanpa foto pada orang yang tidak Anda kenal.)

Cermin Ajaib – halaman 230

Mengingat Keajaiban – halaman 236

KESEHATAN

Kesehatan Ajaib – halaman 56

Serbuk Ajaib untuk Setiap Orang – halaman 105

Keajaiban dan Mukjizat dalam Kesehatan – halaman 153

Udara Ajaib yang Kita Hirup – halaman 204

Tongkat Ajaib – halaman 210

(Latihan Tongkat Ajaib dapat digunakan pada orang yang Anda kenal dengan menggunakan foto, atau tanpa foto pada orang yang tidak Anda kenal.)

Mengingat Keajaiban – halaman 236

UANG

Uang Ajaib – halaman 65

Magnet Uang – halaman 98

(Jika Anda belum pernah melakukan latihan ajaib Magnet Uang, pastikan anda pernah satu kali menyelesaikan semua langkahnya. Jika Anda sedang mengulang latihan ini, Anda bisa melompat ke Langkah 4.)

Cek Ajaib – halaman 161

Tongkat Ajaib – halaman 210

(Latihan Tongkat Ajaib dapat digunakan pada orang yang Anda kenal dengan menggunakan foto, atau tanpa foto pada orang yang tidak Anda kenal.)

Cermin Ajaib – halaman 230

Mengingat Keajaiban – halaman 236

KARIER

Bekerja dengan Ajaib – halaman 73

Serbuk Ajaib untuk Setiap Orang – halaman 105

Tongkat Ajaib – halaman 210

(Ketika menggunakan Tongkat Ajaib untuk karier, Anda juga dapat mengirim sukses kepada orang-orang. Mengharapkan sukses untuk orang lain akan mempercepat sukses di dalam hidup Anda sendiri.

Latihan Tongkat Ajaib dapat digunakan pada orang yang Anda kenal dengan menggunakan foto, atau tanpa foto pada orang yang tidak Anda kenal.)

Cermin Ajaib – halaman 230

Mengingat Keajaiban – halaman 236

HASRAT-HASRAT ANDA

Serbuk Ajaib untuk setiap orang – halaman 105

Mewujudkan Semua Impian – halaman 127

(Jika Anda belum pernah melakukan latihan Mewujudkan Semua Keinginan Anda, pastikan paling sedikit satu kali Anda telah menyelesaikan semua langkahnya. Jika Anda sedang mengulang latihan ini, Anda bisa melompat ke Langkah 3.)

Di Depan Mata – halaman 198

Tongkat Ajaib – halaman 210

(Latihan Tongkat Ajaib dapat digunakan pada orang yang Anda kenal dengan menggunakan foto, atau tanpa foto pada orang yang tidak Anda kenal.)

Cermin Ajaib – halaman 230

Mengingat Keajaiban – halaman 236

BATU AJAIB

Anda dapat menjadikan latihan Batu Ajaib sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, dengan terus menyimpan Batu Ajaib di sisi tempat tidur, dan menggunkan waktu sebelum tidur untuk mengingat dan bersyukur untuk hal terbaik yang telah terjadi pada hari itu. Anda juga bisa membawa-bawa Batu Ajaib di saku, dan setiap kali Anda menyentuhnya, ingatkan diri Anda untuk sesuatu yang Anda syukuri.

SERBUK AJAIB

Anda juga bisa menjadikan latihan Serbuk Ajaib sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain menaburkan Serbuk Ajaib kepada orang-orang yang melayani Anda, ada banyak cara lain untuk menggunakan latihan ini. Anda bisa menaburkan Serbuk Ajaib kepada setiap orang dan segala sesuatu! Jika bos Anda sedang agak gusar, Anda bisa diam-diam menaburkan serbuk ajaib kepadanya. Anda bisa menaburkan Serbuk Ajaib kepada anggota keluarga atau orang-orang yang Anda cintai jika suasana hati mereka sedang buruk, atau seseorang yang Anda temui yang membutuhkan keajaiban di dalam hidupnya. Anda juga bisa menambah keajaiban ke mana pun Anda pergi, dan menaburkan serbuk ajaib kepada bayi dan anak-anak, kepada tanaman atau kebun, kepada makanan dan minuman, kepada komputer atau surat sebelum Anda membukanya, ke dompet, mobil, telpon sebelum Anda menerima dan melakukan

panggilan, atau setiap situasi yang ingin Anda perbaiki.
Penggunaan Serbuk Ajaib hanya akan dibatasi oleh imajinasi
Anda!

KEAJAIBAN TIDAK PERNAH BERAKHIR



Saya mempraktikkan syukur setiap hari dalam hidup saya, dan sekarang saya tidak bisa membayangkan bagaimana saya bisa menjalani hari-hari, bulan-bulan dan tahun-tahun tanpa melakukan syukur setiap hari. Syukur telah menjadi bagian dari kepribadian saya, syukur ada di dalam sel-sel saya, dan syukur

menjadi pola di benak bawah sadar saya.

Tetapi jika kita menjadi terlalu sibuk dan lupa mempraktikkan syukur, setelah beberapa waktu, keajaiban akan menguap. Saya menggunakan keajaiban di dalam hidup saya sebagai tuntutan yang memberitahu apakah saya sudah cukup mempraktikkan syukur, atau apakah saya perlu lebih banyak melakukannya. Saya memperhatikan hidup saya dengan cermat, dan jika saya menemukan bahwa saya tidak merasa bahagia, saya meningkatkan latihan syukur. Jika beberapa masalah kecil mulai muncul di area tertentu, saya segera meningkatkan latihan ajaib syukur di area itu.

Saya tidak dibutakan oleh tampilan palsu lagi. Sebaliknya, saya mencari kebaikan untuk disyukuri di dalam setiap situasi, mengetahui bahwa kebaikan selalu ada di sana. Lalu, seperti satu embusan asap, apa yang tidak diinginkan itu menghilang dengan ajaib.

“Aku mulai bersyukur atas hal-hal kecil, dan semakin aku bersyukur, semakin meningkat kelimpahanku. Itu disebabkan karena apa yang Anda fokuskan akan mengembang, dan ketika Anda berfokus pada kebaikan di dalam hidup, Anda menciptakan lebih banyak kebaikan. Peluang, relasi bahkan uang mengalir kepadaku ketika aku belajar bersyukur atas apa pun yang terjadi dalam hidupku.”

OPRAH WINFREY (LAHIR 1954)

TOKOH MEDIA DAN PEBISNIS

Melalui latihan syukur, Anda menggunakan hukum yang tak pernah gagal dari Semesta; ini adalah anugerah dari Semesta untuk Anda, dan syukur ada agar Anda menggunakannya dan memajukan hidup Anda.

SEMESTA DAN ANDA

Ada suatu tingkatan yang bisa Anda capai dengan syukur yang menyebabkan kelimpahan yang tak terbatas di dalam hidup Anda. Cara untuk mencapai tingkatan syukur seperti ini adalah melalui relasi Anda dengan Semesta, atau jika Anda lebih memilihnya, Roh atau Tuhan.

Anda bisa cenderung menganggap Semesta sebagai sesuatu yang terpisah dari Anda, dan ketika memikirkannya, Anda memandang ke atas, ke arah langit. Meski Semesta memang di atas Anda, tetapi ia juga di bawah Anda, di belakang Anda, dan di sisi Anda, dan di dalam segala sesuatu dan di setiap orang. Itu berarti Semesta ada di dalam Anda.

“Seperti di bawah, begitu pula di atas; dan seperti di atas, begitu pula di bawah. Dengan pengetahuan ini saja Anda bisa membuat keajaiban.”

PRASASTI EMERALD (LEBIH-KURANG 5.000 – 3.000 SM)

Ketika Anda mengerti bahwa Semesta ada di dalam Anda, dan karenanya untuk Anda, menginginkan Anda memiliki lebih banyak hidup, lebih banyak kesehatan, lebih banyak cinta, lebih

banyak keindahan, dan lebih banyak segala sesuatu yang Anda inginkan, maka Anda akan merasakan syukur yang murni kepada Semesta atas segala sesuatu yang Anda terima di dalam hidup Anda. Dan Anda akan sudah membangun relasi yang pribadi antara Anda dan Semesta.

Semakin murni syukur yang Anda rasakan terhadap Semesta atas segala sesuatu yang Anda terima, semakin akrab relasi Anda dengan Semesta - dan pada saat itulah Anda bisa mencapai tingkatan kelimpahan yang tak terbatas dari keajaiban syukur.

Anda akan telah membuka hati dan pikiran secara utuh kepada keajaiban syukur, dan bersama dengan itu Anda akan menyentuh hidup setiap orang yang berhubungan dengan Anda. Anda akan menjadi saluran karunia yang tak terbatas di Bumi. Ketika Anda akrab dengan Semesta, ketika Anda merasakan kedekatan Semesta di dalam Anda, sejak itu, dunia akan menjadi milik Anda, dan tidak ada yang tidak bisa Anda lakukan, miliki, atau menjadi!

SYUKUR ADALAH JAWABAN

Syukur adalah penyembuhan untuk relasi yang putus atau sulit, untuk kurangnya kesehatan atau uang, dan untuk ketidakbahagiaan. Syukur menghapus ketakutan, cemas, duka, dan depresi, dan mendatangkan kebahagiaan, kejelasan, kesabaran, keramahan, belas kasih, pengertian, dan kedamaian

dalam pikiran. Syukur mendatangkan jalan keluar masalah, dan peluang serta cara untuk mewujudkan impian Anda.

Syukur berada di balik setiap sukses, dan membuka pintu bagi ide-ide dan penemuan baru, seperti yang telah dibuktikan oleh para ilmuwan besar, Newton dan Einstein. Bayangkan jika setiap ilmuwan mengikuti jejak langkah mereka: dunia akan digerakkan ke dalam wilayah-wilayah pemahaman, pertumbuhan, dan kemajuan yang baru. Batas-batas yang ada sekarang ini akan ditembus, dan penemuan-penemuan yang mengubah hidup akan ditemukan di area teknologi, fisika, kedokteran, psikologi, astronomi, dan setiap bidang ilmu.

Jika syukur menjadi mata pelajaran pokok di sekolah-sekolah, kita akan melihat generasi anak-anak yang akan memajukan peradaban melalui pencapaian dan penemuan yang spektakuler, penghapusan perselisihan, mengakhiri perang, dan mendatangkan perdamaian ke dunia.

Bangsa-bangsa yang akan memimpin dunia di masa depan adalah bangsa yang pemimpin dan warganya paling bersyukur. Syukur dari warga suatu bangsa akan menyebabkan negara mereka tumbuh subur dan kaya, akan menyebabkan penyakit menurun drastis, bisnis dan produksi meningkat, dan kebahagiaan serta perdamaian menyapu bangsa. Kemiskinan akan menghilang, dan tidak ada satu orang pun yang kelaparan, karena sebuah bangsa yang bersyukur tidak akan pernah bisa memperbolehkan itu terjadi.

Semakin banyak orang yang menemukan daya ajaib dari syukur, akan semakin cepat syukur menyebar ke dunia, dan menimbulkan revolusi syukur.

MEMBAWA SYUKUR BERSAMA ANDA

Bawalah syukur ke manapun Anda pergi. Masukkan keajaiban syukur ke dalam gairah, pertemuan, tindakan, dan situasi hidup Anda agar semua impian Anda mewujudkan. Di masa depan, jika hidup menghadirkan situasi yang sulit kepada Anda dan Anda pikir Anda tidak mempunyai kendali atasnya, dan Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan, daripada menjadi cemas atau takut, berpalinglah pada keajaiban syukur dan bersyukurlah atas segala sesuatu yang lain di dalam hidup Anda. Ketika Anda dengan sengaja dan sadar berterima kasih atas kebaikan di dalam hidup Anda, situasi di sekitar tantangan anda akan berubah secara ajaib.

“Sungguh, Kami telah menunjukkan jalan yang lurus; yang bersyukur ada pula yang kufur.”

AL-QUR'AN (AL-INSAN 76:3)

Ucapkan kata-kata ajaib, terima kasih. Ucapkan dengan suara keras, teriakkan dari puncak atap, bisikkan kepada diri sendiri, katakan di dalam benak, atau rasakan di dalam hati, tetapi mulai sekarang, ke mana pun Anda pergi, bawalah syukur dan daya ajaibnya bersama Anda.

Untuk memiliki hidup ajaib yang penuh dengan kelimpahan dan kebahagiaan, jawabannya ada di bibir Anda, di dalam hati Anda, dan siap serta menanti Anda memunculkan keajaiban!