



# СЕКРЕТ КУХ

Ронда Бернининг "Ҳаётнинг энг буюк сири" ва "Куч" китоблари ҳозирги кунда ўқувчиларимиз томонидан севиб мутолаа қилинишада. Қулингиздаги "Сеҳрли куч" номли китоб муаллиф дадил изланишларининг давоми ҳисобланади.

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

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

Рус тилидан Малика Убайдуллаева  
таржимаси.

**Барча ҳуқуқлар амалдаги қонууларга асосан ҳимояланган.**

"DAVR PRESS" нашриёт-матбаа уйининг ёзма руҳсатисиз ушбу нашрии қисман ёки тўлиқ ҳолда бошда оммавий ахборот воситаларда электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиғланади.

ISBN 978-9943-4611-9-2

© "DAVR PRESS" НМУ, 2017

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

**Зұмрад зарварактандырған лавҳа**

(э. а. 5000–3000)

Сиз Сеҳрли күчка ишонасизми? Сеҳрли күчка ишонмайдиган одам ундан ҳеч қачон фойдалана олмайды.

**Роальд Даљ (1916–1990),**

**әзүрчи**

## СИЗГА БАГИШЛАНАДИ

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

**Бу менинг Сизга ва бутун Оламга ниятим.**

Эсингиздами, болалик пайтингиздан сиз ҳаётдаги ажойиб нарсаларга, Сеҳрли күчларга ҳайрат билан қарар әдингиз? Ҳаёт ажойиб ва қизиқарлы зди, ҳатто кичик нарсалар ҳам эътиборингизни тортарди. Сиз майсадаги қирровга, ҳавода қанот қоқаёттан капалакка, ғалати барг ва ерда ёттан тошларга маҳлиё бўлардингиз.

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

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

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

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

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

ли куч кўринмас жойда ишлайди — бу ҳаммасидан мароқли қисми!

Сеҳрли кучни яна синааб кўришни истайсизми? Сиз болалигингиздагидек, ҳар кунни иззат-икромга тўлиб, қизиқиши билан кутиб олишга тай-ёрмисиз? Сеҳрли кучни кутиб олишга тайёрланнинг!

Бизнинг саргузаштимиз 2000 йил олдин, ҳаётни ўзгартирувчи билимлар пайдо бўлган даврдан бошланган...

Куйидаги иқтибос Муқаддас ёзув — Матфейнинг Инжилидан олинган ва улар бизни ўйга толдиради, ажаблантиради ва неча асрлар давомида кўплаб одамлар томонидан тўлигича тушунилмаган:

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

Сиз бу мисраларни ўқиётганингизда улар адолатсиздек туйилади, улар худди сизга бойлар бойиб кетаверади, камбагаллар камбагаллашаверади, деб ёзилганидек туйилади. Аммо бу парчадаги сир очилганидан кейин ва янги олам сиз учун очиқ бўлганидан сўнг ечиладиган битта топишмоқ бор.

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

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

Биргина сўз қўйилиши билан топишмоқли матн шаффоффдек тоза бўлади. Бу сўзларнинг ёзилганига икки минг йил аввал бўлмасин, улар бугун ҳам ўша пайтлардагидек тўгри; агар сиз Шукрона

қилишга шошилмасангиз, сиз борини йүқтасиз, күпроги ҳеч қачон келмайди. Шукронда қилсангиз, ҳаётингиздан миннатдор бўлсангиз, сизга кўпроқ берилади ва сизда мўл-кўлчилик бўлади.

Қуръонда ҳам Шукроналик ҳақида қатъий гапирилади:

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

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

### **Бу Коинотнинг қонуни.**

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

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

ота-оналарим билан келишолмайман", "Менинг ҳаётим тартибсиз" ёки "Менинг никоҳим оғир аҳволда" деб ўйласангиз, унда яна ҳам кўпроқ ҳавотирларни жалб қиласиз.

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

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

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

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

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

## Шукроналикийнинг Олтин иши.

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

Ислом ҳадисларида ёзилишича, Шукроналий бу — тўкин-сочинлик, тўкин-сочиналикнинг узоқ давом этиши учун кафолатдир.

Будданинг айтишича, Шукроналий ва баҳтдан бошқа сизда ҳеч нарса учун каттароқ сабаб йўқ.

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

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

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

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

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

Сиз эрталаб тураттанингизда, тонгти ёргулик учун, ўз ҳаётингиз ва кучингиз учун Шукрона айтинг. Овқат ва ҳаёт қувончи учун миннатдорлик билдиринг. Агар сиз миннатдорлик учун сабаб кўрмасангиз, гуноҳи ўзингизда.

**Токомсе (1768–1813),  
америқалик етакчи**

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

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

Альберт Эйнштейн ҳаётнинг кўп сирларини очанига ажабланса бўладими?

Ҳаёти давомида ҳар куни Шукроналик келтиради, жавобан кўплаб тўкинлик шакларини олган.

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

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

**Менинг қашфиётим.** Бу ҳикоям, Шукронада келтиришни билмайдиган одам ҳаёти қандай эканлиги ва Шукроналик ҳаётининг бир қисмига айланганида нима юз бериши мумкинлигига ажойиб мисол бўла олади. Агар ўзимдан олти йил аввал мен одамдан миннатдор бўлсан, нима деб жавоб берардинг деб сўрашса шундай дердим: “Ҳа, албатта, мен одамдан миннатдорман. Мен совға олаёттганимда, кимдир олдимда эшик очиб берса ёки менга нимадир қилиб берса, раҳмат дейман”. Ростини айтганда, мен одамдан миннатдор эмасдим. Мен ҳақиқатан ҳам миннатдор бўлиш нималигини билмасдим. Шунчаки миннатдорлик сўзларини айтиш, албатта, одамга бўлган миннатдорликни ўлчамайди.

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

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

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

Натижада менинг ҳаётим ўзгариб кетди. Қанча күп Шукроналар келтирсам, натижаси янада ажайиб бўларди.

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

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

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

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

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

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

**Сизнинг ҳаётингиз Сеҳрли кучга тўлами?**  
Сиз ҳозирнинг ўзидаёқ қанча Шукроалик ишлатганингизни айтиб бера оласиз. Шунчаки

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

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

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

**Билим хазина, қалити эса амалиёт.  
Ибн Ҳалдун ал-Муқаддима (1332-1406),  
олим ва давлат арбоби**

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

Сеҳрли куч формуласи:

1. Онгли фикрлаб, Сеҳрли куч сўзини айтинг — Үзингта шукур.
2. Сиз Сеҳрли сўз — Шукроналикни онгли равища қанча кўп айтсангиз, шунча кўп мамнуниятни сезасиз.
3. Қанчалик кўп Шукроналикни ҳис қилсангиз, у янада сероб бўлиб қайтади. Миннатдорлик — бу ҳиссиёт. Шундай тарзда, бу амалиётнинг якуний мақсади онгли равища миннатдорликни кучлироқ ҳис қилиш, чунки бу туйгунинг кучи сизнинг ҳаётингизни Сеҳрли кучга тўлдиради. Худди Ньютон қонунида таъкидланганидек — қанча берсанг, шунча оласан. Бу агар сиз Шукроналик туйгусини кучайтирсангиз, сизнинг туйгунгизга тенглашиш учун натижаси

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

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

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

## СЕҲРЛИ КУЧ КИТОБИ

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

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

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

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

Сеҳрли кучга эга билимлар бармогингиз орасидан оқиб кетади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 28 кундан сўнг.

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



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

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

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

### **Сизнинг орзуларингиз қандай?**

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

Компьютер ёнига ўтириинг ёки қўлингизга ручка-қоғоз олинг ва ҳаётингизнинг ҳар бир соҳа-

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

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

Агарда сизга болаларингиз таълим олишлари учун пул керак бўлса, таълим деталларини ўйланг, шу жумладан болаларингиз қайси мактабга боришини истайсиз, қанча маблаг китобларга, озиқовқат маҳсулотларига, кийим ва транспортга кетишини ўйлаб, қанча пул кераклигини аниқ билинг.

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

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



ёзіб чиқинг. Агар сиз мұносабатларни яхшила-  
моқчи бўлсангиз, қайси мұносабатларни яхшила-  
моқчи эканлигингиз ва улардан нимани исташи-  
гизни ёзинг.

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

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

Агар бирор нарсага эришмоқчи бўлсангиз, ма-  
салан, имтиҳонларни топшириш, даража олиш,  
спортдаги мақсадлар, мусиқадаги, шифокор-  
ликда, ёзувчилик, актёrlик, ўқиши ва тижоратда  
ёки қаердадир — рўйхат тузинг — уларни ёзib  
қўйинг.

Мен ўз орзуларингиз рўйхатини қатъий тав-  
сия қиласман. Унга майда ва катта нарсаларни,  
бугунги, эртанги кундан, ойдан, йилдан нима ис-  
ташигизни ёзинг. Яна кўпроқ нарсаларни ўйлаб  
топсангиз, рўйхатингизга қўшиб қўйинг, нарсани  
олишингиз билан рўйхатдан ўчиринг. Рўйхат ту-  
зишнинг энг оддий усули — уни тоифаларга бў-  
линг:

**Саломатлик ва тана.**

**Молия.**

**Мұносабатлар.**

**Шахсий характердаги истаклар.**

**Моддий-мулкий нарсалар.**

**Сўнг ўз истакларингизни шунчаки қўшиб қў-  
йинг.**

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

*Мен тақдиримга Шукрона ни бошлашим билан ҳаётим бошқача тус олди.*

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

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

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

Тескари томони, агар биз Шукроналиқни ҳисобламасак, биз бехосдан салбий нарсалар ҳисоби тузогига тушиб қоламиз. Биз ёмон нарсаларни гапираётганимизда ҳам, танқид қилаётганимизда ҳам, одамларнинг айбини қидираётганда ҳам,



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

*Сизнинг миннатдорлигингизни ҳисоблаёттган вақтда ютқазганингиз, ўз муаммоларингизни ҳисоблаётганингизда миннатдорликни йўқоттандан кўра яхшироқдир.*

*Малтби Д.Бебкок (1858-1901),*

*ёзувчи ва руҳоний*

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

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

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

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

Мен шундай баҳтли ва миннаторманки, \_\_\_\_\_  
(нимага?)

Нимага деганда, \_\_\_\_\_

Мен сиздан чин дилдан миннаторман (нима учун?) \_\_\_\_\_

Чин қалбимдан раҳмат! Нимага деганда, \_\_\_\_\_

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

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

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

ҳис қилишлари учун шу тимсолга диққатларини жамлашган.

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

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

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

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

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

Миннатдорлик учун Сеҳрли куч йўналишлари:

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

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

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

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

### **Сеҳрли куч эслатмаси**

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



## 1-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Шукроналик келтириш тартиби:

1. Эрталаб, уйгонишингиз билан дарров ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарсани сананг.
2. Нимага сиз улардан миннатдорсиз?
3. Рўйхатга қайтинг, уни ичингизда ва овоз чиқариб ўқинг. Сиз ҳар сафар Миннатдорликнинг охирига етиб борганингизда Сеҳрли куч сўзларини айтинг: “Шукрона келтираман, Шукрона келтираман, Шукрона келтираман!” ва унинг учун қанча имконияти бўлса шунча тақрорлаб, миннатдорликни ҳис қилинг.
4. Ҳар куни эрталаб биринчи 3 қадамда Сеҳрли куч сўзларини айтинг, кейинги 27 кун давомида буни тақрорланг.
5. Эртанги Сеҳрли куч сўзларини ўқинг.

*Сизнинг ҳозирги миннатдорлигингиз таъсири ўтмишдаги баҳтсизликларингиздан кўпроқ.*

*Чарльз Диккенс (1812–1870),  
ёзувчи*

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

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

ри, күп одамлар, уларни турли мақсадларда: пул учун, даволаниш учун, баҳт учун ишлатишиади.

Энг аввалига тошча топинг. Кичкина, кафтингизга қўйиб, мушт тутишингизга осон бўлсин. Силлиқ, учи тўмтоқ, оғир бўлмаган, қўлингизда ушлаб турганингизда, ўзингизни яхши ҳис қилалиганини топинг.

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

Сиз "Сеҳрли куч тоши"ни топганингизда, уни ухлайдиган хонангизга, кўзингиз тушадиган жойга қўйинг. Сиз ётганингизда "Сеҳрли куч тоши"ни бемалол кўришингиз учун жой бўшатинг. Агар сиз будильниқдан фойдалансангиз, унинг ёнига қўйинг.

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

"Сеҳрли куч тоши"ни олган жойингизга қўйинг.

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

кони бўлса, шунча Шукронга келтиринг ва "Миннатдорман" денг.

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

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

Бу Шукроналик билан ухлашга ётиб, Шукроналик туйгуси билан уйгонишни таъминлайди.

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

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

### **Сеҳрли куч эслатмаси**

*Албаттa эртаниги кун амалиёт билан бутундан бошлаб танишинг, шундай экан, бошлашдан ол-*

дин, бир неча расмларни йигишингиз керак бўлади.

## 2-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Тошнинг Сеҳрли кучи.**

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

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

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

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

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

6. Сеҳрли куч амалиётини эртанги кун учун ўқинг.

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

Агар уни ҳеч ким кўрмаса, расм чизишнинг нима кераги бор? Мусиқани эшитадиган одам бўлмаса, уни ёзгандан нима маъно? Агар ҳеч ким фойдаланмаса, ихтиро қилишнинг нима кераги бор?



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

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

Бугун фан ўтмишдаги буюк донишманлар до-нолигини тасдиқлади, илмий тадқиқодлар Шукронада келтирадиган оила ва дўстлари билан қалин муносабатда бўлишини ва ҳурмат қозонишини кўрсатади.

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

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

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

кўпроқ сабр-тоқат, фаҳмлаш, раҳмдиллик ва меҳ-рибонликни беради ва сизни шу даражада кўкка қўтариадики, ҳатто сиз ўзингизни танимайсиз.

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

*Қимматли нарсаларни ўзимизнинг юрагимиз билан анлаганимизда, биз тирикмиз, дейишимиз мумкин.*

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

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

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

Бутун Сеҳрли куч амалиёти қўйидагида намоён бўлади — Сиз одамларга, худди улар каби миннатдор бўлишингизда! Ҳаттоқи, ҳозир сизнинг

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

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

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

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

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

Ли бошланг: "Миннатдорман". Одамнинг исмиши, сўнг нима учун миннатдорлигингизни ёзинг.

Шукрона келтираман (исми ва нима учун?)

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

Ҳар бир одам учун 5 та нарсадан иборат рўйхатни тугаттанингиздан сўнг Сеҳрли куч амалиётини шундай бошланг: суратларни олинг ва уларни қўпроқ кўринадиган жойга қўйинг. Одамдин миннатдор бўлганингизда Сеҳрли куч сўзларини айтинг: "Сендан миннатдорман" ва одамнинг исмини айтинг: Холидан миннатдорман.

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

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

### 3-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

#### **Сеҳрли куч муносабатлари.**

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

тираман" дeng va имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

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

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

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

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

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

**Саломатлик — бебаҳо бойлик.**

**Виргил (э. а. 70–19),**

**римлик шоир**

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

Бўлганингизда ва бошингиз ёстиққа етганида би-  
мисиз. Сиз ўзингизни ёмон ҳис қилсангиз, ўша  
көзларда сизга бошқаси муҳим эмас, фақат соғ-  
лигим тикланса бўлди деб ўйлайсиз.

Саломатлик — бу сиз ҳар куни олган ва  
олишни давом эттираётган ҳаёт туҳфаси. Унга  
қўшимчасига биз соғлом бўлиш учун ҳаммасини  
қиламиз, биз соғлиғимиз учун Шукронга келтири-  
шимиз ва кўпроқ соғлиқ олишимиз керак!

Ёдда тутинг:

*“Ким шукур қилса (саломатлиги учун), унга кў-  
пайиши берилган. Ким ношукур бўлса, (саломат-  
лиги учун) боридан ҳам айрилади”.*

Балки баъзи одамлар соғлом турмуш кечи-  
ришса ҳам, бари бир улар саломатликларини  
йўқотишида давом этавериши ҳақида биларсиз.  
Саломатлик учун Шукроналик келтиринг, эвази-  
га соғломлик оласиз. Сиз саломатлигингиз учун  
миннатдор бўлсангиз, фақатгина унинг ҳаётий  
кучини сақлаб қолмай, балки ҳаракатта ҳам кел-  
тирасиз. Сеҳрли куч орқали ўзингизга саломат-  
лик оқимини кучайтирасиз. Шунингдек, сизнинг  
саломатлигингиз яхшилаётганини сезасиз. Ўзин-  
гизни ёмон ҳис қилиш, оғриқлар, чандиқлар ва  
куйишлар — танангиздан Сеҳрли куч туфайли  
йўқола бошлайди ва сизнинг энергиянгиз, ҳаётий  
кучингиз, бахтингиз сезиларли кўпаяди.

Сиз кейинги амалиётдан саломатлик учун  
Шукроналик келтиришдан ўзингизнинг кўриш,  
эшитиш ва бошқа сезгиларни тананинг кўпгина  
функциялари билан биргалиқда яхшилашни би-  
либ оласиз. Бу Сеҳрли кучдек юз беради!

Шукроналик — вакцина, зидди заҳар ва антисептик.

**Жон Генти Жоветт (1864–1923),**

ёзувчи

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

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

Саломатлик учун Шукроналик көлтириш сизга кўпроқ соглиқ беради ва шу вақтнинг ўзида тана ва ақлнинг стресс ҳамда зўриқиши олдини олади. Илмий тадқиқотлар стресс ва зўриқишилар кўп касалликлар асосида ётишини кўрсатади.

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

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

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

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

қида тана қисмлари учун таъкидларни ўқиб бўлгач, кўзларингизни юминг ва фикран курсивда ғизилган сўзларни, худди ўша тана қисмига Шу-кроналик бераёттанингизни ҳис қилиб ўқинг. Ўдингизда бўлсин, сиз нима учун миннатдорли-гингиизни ўйласангиз, Шукроналикин кучайтирасиз, уни чуқурроқ ҳис қиласиз, тезда танангиз ўзгаргани натижасини кўрасиз.

Ўз оёқларингиз ҳаётдаги асосий транспорт во-  
ситаси эканлиги ҳақида ўйланг. Оёқларингиз би-  
ллини барча қиладиган ишларингиз ҳақида ўйланг.  
Турганингиздаги мувозанат, ўтириш, машқ бажа-  
риш, рақс тушиш, кўтарилиш, автомобиль ҳай-  
меш, ҳаммасидан олдин пиёда юришни ўйланг.

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

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

Ўзингизнинг ажойиб туйгуларингиз ҳақида  
ўйланг. Сизнинг маза билиш туйгуларингиз —

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сўнг қогоз вараги олинг ва унга йирик ҳарфлар билан:

*Саломатлик туҳфаси мени тирик сақлайди, деб ёзинг.*

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

гиз, кўлингизни ювадиган жойга ёки телефон ёнига қўйинг. Кўп қўрадиган жой танланг.

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

Саломатлик учун Шукроналиқ келтириб, сиз нафақат уни сақлаб қоласиз, балки уни яхшилајсиз, энергиянгизни кўтарасиз. Агар биз Шукроналиқдан оддий тиббий муолажалардек фойдалансак, илгари кўрмаган саломатликнинг инқиlobини кўрар эдик.

## 4-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Саломатликнинг Сеҳрли кучи.

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

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

3. Варақ бўлагига: Саломатлик туҳфаси менитирик сақлайди, деб ёзинг.

4. Бу варақни кун давомида кўринадиган жойга қўйинг.

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

6. Уйқуга кетищдан илгари "Сеҳрли куч төши"ни қўлингизда сиқинг ва кун давомида юз берган яхши нарсалар учун Сеҳрли куч сўзлари-ни тақорорланг.

7. "Шукроналик — бойлик. Шикоят — камбагалик".

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

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

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

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

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

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

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

Сизда ҳар доим озуқангиз бўлганми?

Уйда яшаганмисиз?

Кўп йиллар таълим олганмисиз?

Мактабгача қандай етиб боргансиз?

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

Болалигингизда таътил пайтида қаерга боргансиз?

Болалик пайтингизда қандай ажойиб совгалар олганмисиз?

Велосипед, ўйинчоқларингиз ёки уй ҳайвонларингиз бўлганми?

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

Кинога боргансиз, спорт билан шугуллангансиз, мусиқа асбобида чалишни ўргангандамисиз ёки сизнинг қизиқишингиз бўлганми?

Сиз касал бўлганингизда шифокорга бориб, дорилар қабул қилганмисиз?

Тиш шифокорига боргансиз?

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

Сиз автомобилда саёҳат қилганмисиз?

Сиз телевизор кўрганмисиз, телефон қилгани мисиз, чироқ, электр, сувдан фойдаланганмисиз?

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

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

### **Буни Коинотнинг қонуни кафолатлайди.**

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Пулнинг Сеҳрли кучи.

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

2. Үтириңг ва бир неча дақиңа ўйланг. Болалыкка қайтинг ва сиз беминнат олган нарсаларингизнинг ҳаммасини эсланг.

3. Сизга тұлғанған пуллар қатнашған ҳар бир ғазият учун бутун юрагингиз билан ҳаммасига "Шукроналиқ келтираман" Сеҳрли күч сүзларини айтинг ва ҳис қилинг.

4. Қоғоз варагини олинг ва унға түқ ёзувда ғзинг:

**Менинг бутун умрим давомида олган ҳамма пуллар учун Үзингта раңмат.**

5. Бу варақни бүгүн үзингиз билан олинг ва күн давомида бир марта әрталаб, бир марта кундаузи олинг (құлингизга күпроқ олганингиз яхши). Сүзларни үқинг ва сизга берилған пуллар мүллиги учун чин дилдан миннатдор бўлинг.

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

7. Ухлашга ётишдан илгари "Сеҳрли күч тозиши"ни қўлингизда сиқинг ва күн давомида юз берган яхши нарсалар учун "Шукроналиқ келтираман" Сеҳрли күч сўзини такрорланг.

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

**Том Робинс (1936),  
ёзувчи**

Тұла қашшоқлиқда түгилған одам нолдан бошласа ва тұлақонли таълим ололмай бошқалардең олдинга қараб борса, президент ёки машхур бўлиши ёки империя қуриб, дунёдаги энг бой одамга айлана олиши мумкин бўладими?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мен шундай миннатдорманки (нимага эканлигини айтинг).

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

тасодиф эмас. У — ишга бўлган Шукроналиknинг Сеҳри кучи!

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

## 6-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Иш — Сеҳрли куч манбаи.**

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

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

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

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

**Миннатдор одам ҳар қандай шароитда ҳам Шукроналиқда бўлади.**

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

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

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

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

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

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

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

иқтисодиёт, нарх-наво ёки хизмат күрсатиш устидан шикоят қылсангиз, Шукроналик келтирмасангиз ўз шикоятингиз билан ўз орзунгизни барбод қиласиз.

Сиз энди шикоятлар, ёмон фикр ва сўзлар, мажбуриятдек қабул қилишлар яхши нарсаларни тўхтатиб қўйишини тушунасиз. Сиз энди бирон нарса бошқача бўлаётганида етарлича Шукроналик қилмаганингизни тушунасиз. Сиз миннатдор бўлганингизда хўмрайиб туролмайсиз, айлаш ва танқид қилиш эса мумкин эмас. Қайғуришни ҳам ёки ёмон ҳиссиётларни ҳам Шукроналик келтирганингизда ҳис қиломайсиз. Агар ҳаётингизда ёмон вазиятлар бўлса, уни Шукроналик ёрдамида оз вақт ичида бошқа жойга жўнатиш мумкин. Ёмон вазият тутун булутида — Сеҳрли куч таъсирида йўқолиб кетади!

Биринчидан, қанчалик қийин бўлмасин, нарсаларга ёмон вазиятда бўлса ҳам Шукроналик билан қарашингиз керак. Ишлар қандай ёмон кетаётган бўлмасин, сиз доимо Шукроналик келтириши мумкин бўлган нарсани топинг, сизнинг Шукроналик мўъжизавий тарзда ҳамма салбий вазиятларни ўзгартириб юборади. Уолт Дисней ҳаётнинг ҳақиқий мўъжизасини билгани учун бунга қандай эришиш мумкинлигини “Поллианна” фильмида кўрсатган.

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

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

Уолт Дисней “Поллианна” фильмида миннатдорликнинг Сеҳрли кучини күрсатган, минг йил илгари Будда ўша Сеҳрли кучни билган.

*Шукроналик келтиринг! Келинг ўрни-  
миздан туриб, биз кўп нарсага ўрганмаган  
бўлсак, ҳеч бўлмаса бирор ўрганган нарса-  
мизга, агар умуман ҳеч нимага ўрганмаган  
бўлсак, ҳеч бўлмаса касал бўлиб қолмага-  
нимизга, агар касал бўлган бўлсак, ҳеч бўл-  
маса ўлмаганингизга Шукрона да бўлай-  
лик. Шунинг учун Шукроналик келтирай-  
лик.*

*Гаутама Будда (э.а. 623–544),*

*буддизм асосчиси*

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

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

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

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

3. Ҳаётимнинг кўп қисмида ишим бўлган ва ортирган тажрибам учун ҳам Шукроналиқ келтираман.

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

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

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

7. Мен соғлиғим жойидалиги ва ишлай олишим учун Шукроналиқ келтираман.

8. Менга оиласам ёрдам бераётгани учун Шукроналиқ келтираман.

9. Менда бор нарсалар учун Шукроналиқ келтираман, чунки мен уларга муҳтоҷ эдим.

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

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

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

1. Мен ҳаётимдаги күп муносабатлар ҳақиқатан яхшилигидан Шукроналиқ келтираман.
2. Мен отам таълим олишим учун шунчалик күп ишлаганидан Шукроналиқ келтираман.
3. Мен болалигимда оилани боқиши, сақлаб қолиши учун қанча күп пул ва куч кераклигини билмаганимда, отам ғамхүрлик қылгани учун Шукроналиқ келтираман.
4. Мен болалигимда отам ғамхүрлигидеги ҳар шанба куни бейсбол бўйича секцияларга борганим учун Шукроналиқ келтираман.
5. Отам менга илгаридек қаттиққўл бўлмагани учун Шукроналиқ келтираман.
6. Отам менга қайғургани учун Шукроналиқ келтираман, у қайғурмаганида менга қанчалик оғир бўларди.
7. Мен отам билан муносабатларим мисолида ўз болаларимга ачиниш ва тушунишни ўрганганим учун Шукроналиқ келтираман.
8. Отам менга баҳтли бўлиш ва ўзига ишончни кўтариш учун мадад қанчалик муҳим эканлигини кўрсатгани учун Шукроналиқ келтираман.
9. Мен отам билан бирга кулганим учун Шукроналиқ келтираман. Баъзи одамлар отаси бўлмагани учун шундай қилолмаганлар. Ўз отасини йўқотганлар, у билан бирга кулиш баҳтига эга бўлолмайдилар. Отам борлиги учун Шукроналиқ келтираман.
10. Мен чин дилдан отамнинг борлиги учун Шукроналиқ келтираман; ёмон кунларим қатори яхши кунларим ҳам бўлган, уларда эса яхши нарсалар отам билан бирга ўтган вақтлар.

Ўғилнинг отасига бўлган самимий мўннатдорлиги муносабатни яхши томонга ўзгартиради. У

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

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

Рўйхат тузатганингизда, Шукроналикда бўлган 10 та нарсани қўйидаги тарзда ёзганингизга ишончингиз комил бўлади:

Мен шундай Шукроналик келтираманки (нима учун?)

Мен чин қалдан Шукроналик келтираман.

Иборани Шукроналик келтираман сўзи билан тутатинг. Уолт Дисней услубида тутатиш ҳам осонроқ бўлади.

Мен шундай хурсандманки, чунки

(сиз нима учун хурсандлигингизни ёзинг).

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

амалиётини ёзма равища қуйидаги тута-  
тинг.

Тилагим ижобат бўлгани учун Шукроналик  
келтираман, Шукроналик келтираман, Шукрона-  
лик келтираман.

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

Салбий ва шикоятлар бундай нарсаларни кўп-  
роқ олиб келади. Сиз нима деяёттанингизни бил-  
сангиз, тўхтанг, айтмоқчи бўлган нарсангиз да-  
вомини ўзгартиринг. Сизнинг ҳаётингизни мана  
нима Сеҳрли куч тарзида ўзгартириб юборади.  
Агар сиз ёмон нарсани ўйласангиз ёки гапир-  
сангиз тезда тўхтатинг ва \_\_\_\_\_  
учун Шукроналик келтираман денг.

Гапингизни сиз чиндан ҳам Шукроналик кел-  
тирган ибора билан тутатинг.

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

Агар келажакда кичик муаммо ёки чигал вази-  
ят пайдо бўлса, олов ёқищдан илгари, Шукрона-  
лик кўмирини қўйишини унутманг.

Ўша пайтда сиз Сеҳрли кучни ёқасиз!

## 7-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Омадсизликдан Сеҳрли куч сари.**

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамла-  
рини такрорланг — Сизнинг Шукроналигинги  
ҳисботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса  
рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканли-  
гингиzinи ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги

миннатдорликни тутатиб, "Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман" дөнгө ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Ҳаммадан күра күпроқ ўзгартирмоқчи бўлган бир муаммо ёки ҳаётингиздаги ёмон вазиятни танланг.

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

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

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

6. Уйқута ётишингиздан илгари, "Сеҳрли куч тоши"ни кафтингизда сиқинг, Шукроналик келтираман сўзларини бутун юз берган ҳамма яхши нарсалар учун айтинг.

*Ким қалбан Шукроналик келтирган бўлса, унда доим зиёфат бўлади.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Сув, Сув, Сув, Яшасин Сув!

*Агарда сайёрамизда Сеҳрли куч бор бўлса, у сувда жойлашган.*

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

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

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

сув ва озуқа етишмаслиги ҳолатини ўзгартириши мумкин.

Ундан ташқари, сизнинг сув ва озуқа учун Шукроналик келтирганларида улар покланишларига ва ҳоказоларга ишонар эдилар, чунки улар — Худонинг марҳаматлари! Биз қачонки, квант физикларининг Коинот таъсири ҳақидағи илмий кашфиёт ва назарияларини күрганимизда, қадимги аждодлар ҳақ эканлар деб ўйладик.

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

Квант физикларининг назариялари, материяга шунчаки қараганда, унинг ўзгаришига тегишли-дир. Тасаввур қилингки, сиз еган ва ичган нарсаларингизга Шукроналигингизни йўналтирсангиз унинг қувват таркибини ўзгартиради ва шундай тозалайдики, сиз истеъмол қилган ҳаммá нарса, охир-оқибатда сизнинг танангиз фаровонлиги учун хизмат қиласи.

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

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

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

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

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

## 8-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### **Сеҳрли куч таркибий қисми.**

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

гингизни ёзинг. Рўйхатни ўқинг ва галдаги миннатдорликни тутатиб, "Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман" дeng ва имкони борича миннатдорликни ҳисқилинг.

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

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

### **Сеҳрли куч эслатмаси**

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

*Фақат Шукроналик билан ҳаёт бойроқ бўлади.*

*Дитрих Бонхеффер (1906–1945),  
руҳоний*

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

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

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

Кўпчилик пуллардан шикоят қилишмайди, агар пуллари етмай қолса, онгсиз равища шикоят қиласди. Шикоятлар хаёлида шундай сўзларда ўтади, кўпчилик миясидағи бор хаёлларни билмайди. Ҳар қандай шикоят, рашқ ёки хавотирли хаёллар ва пуллар билан боғлиқ сўзлар камбагаллик яратади. Энг катта шикоятлар пуллар бериб юборилганида пайдо бўлади.

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

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

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

то тўловлардан ҳам нафратланмасдан миннатдор бўлинг.

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

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

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

Мен ўзимга миннатдорликнинг Сеҳрли кучини очганимдан бери, бирорта тўлов қофозини ўтка-зизб юбормай, “тўлов учун раҳмат” деб ёзаяпман. Аввалига тўлашга пулим йўқ пайтида мен миннатдорликнинг Сеҳрли кучидан фойдаланар ва

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

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

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

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

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

## 9-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Пул учун магнит.

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



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

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

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

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

5. Ўзингизни тўловни тўлай оладигандек чиндан миннатдор бўлинг!

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

*Миннатдорликдан кўра муҳимроқ ва-  
зифа йўқ.*

*Авлїё Амвросий (340–397),  
рудоний*

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

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

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

Одатдаги кунларда дуч келадиган, сизга хизмат кўрсатадиган, масалан, дўкон ва ресторонларда, автобус ёки такси ҳайдовчиси, мижозларга хизмат кўрсатувчилар, фаррошлар, сизнинг ишхонангиздаги ҳамкасларингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Хизмат кўрсатувчи инсонлар борлиги билан сизга хизмат қиласи ва сиз улардан хизматларингизни оласиз. Агар сиз Миннаторман демасангиз, миннатдор эмассиз ва сизнинг ҳаётингизга қўйилаётган барча яхши нарсаларни тўхтатиб қўяси.

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

Ҳаётингизни тозароқ қиласидиганлар: кўча супи-рувчилар, подъезд, поезд, самолёт, ресторан, супермаркет ва оғисларни тозалайдиганлар ҳақида ўйланг. Сиз уларнинг ҳаммасига миннатдор бўлолмайсиз, аммо уларнинг ҳаммасидан ишхонаси



ёнидан ўтаёттанингизда миннаторман деб, Сеҳрли куч ифорини сочиб кетинг. Тоза стол ёнида ўтирганингизда, тоза кўчадан кетаёттанингизда ёки тоза полдан юрганингизда уларга миннаторман дeng.

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

Агар сиз самолётда саёҳат қилаётган бўлсангиз, регистрациядаги, хавфсизликни таъминладиган, билетларни текширадиган, экипаж бортида самолётта чиқаёттанингизда кутиб оладиганларга, учиш пайтида хизмат қилишаёттганларга ҳар сафар “Миннаторман” дeng. Сизга овқат ва ичимлик олиб келишганида, ахлатни олиб кетишганларида “Миннаторман” дeng.

Авиакомпания сизни учганингиз учун командир, экипаж аъзолари сизга миннаторлик билдиради, сиз ҳам самолётдан тушаёттанингизда, уларга “Миннаторман” дейишни унутманг. Ҳар сафар учаётган ёки қўнаётган пайтингизда “Миннаторман” дeng. Уларнинг ҳаммаси сизга хизмат кўрсатган ва жавобан миннаторликка лойиқлар.

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

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

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

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

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

**Филон Александрийский (э.а. 20-э.к. 50),  
файласуф**

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



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

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

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

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

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

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

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

## 10-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Ҳамма нарса учун мўъжизавий ифор.

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



ман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман" дeng va имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

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

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

4. Эртанги кун амалиётини бутун ўқинг, чунки 11-кун сиз уйгонишингиз билан бошланади.

Уйқуга кетищдан олдин ўқинг.

Эрталаб уйгонганингизда, ўйланг, буғун яшаш ва севишга берилган имконият деб билинг.

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

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

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

сүнг ўзингизни яхшироқ, ишончлироқ ва баҳтироқ ҳис қилисангиз келаётган кун хайрли бўлишини кутинг, шунда кўз ўнгингизда юз бераётган, Сеҳрли кучни кўрасиз.

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

Сизнинг ҳаётингиз — Инъом, ҳар кун — С渥га, бу эса беқиёс, аммо биз буни сезмаймиз ҳам. Янги кун, унчалик катта иш эмас деб ўйласангиз, бир марта бўлса ҳам унда бўлмай кўринг! Сизнинг уйқусираёттанингиз ёки хавотирли туш уйғотгани, сиз кун давомида ухлаганингизнинг аҳамияти йўқ, сиз уйғонган заҳотингиз: “Ҳаётимдаги ажоийб кун учун Шукроналиқ келтираман” дeng.

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

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

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

Мен доимо янги кун истиқболидан, янги ҳаракат ва катта миқдордаги омилардан ҳайратда қоламан, бу буюк Сеҳрли күч — эрталабни кутиш.

**И.Б.Пресли (1894-1984),  
ёзувчи ва драматург**

Бугунги кунни миннатдорликда жамлаб, ажо-йиб қилиш мумкин: Сеҳрли күчни тонгта узатинг. Күзингизни очган заҳотингиз пойабзални кийгунга қадар ёки ўзингизга қараб олмай, ҳамма теккан ва фойдаланган нарсаларга "Шукроналиқ келтираман" дeng. Эрталаб душ қабул қилганингизда ёки кийинганингизда "Шукроналиқ келтираман" сўзларини айтинг. Нонушта қилаётганда нарсаларга тегсангиз ҳам "Шукроналиқ келтираман" дeng. "Раҳмат"ни кофе, чой, шарбат ва нонушта учун айтинг. Улар сизнинг тонгингизни ёқимли қиласи ва кун давомида қувват беради. Ошхона техникасига, нонушта тайёrlаш учун фойдаланган нарсаларга миннатдор бўлинг.

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

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

## 11-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Мўъжизавий тонг.

1. Уйқудан уйгонишингиз билан дарров бир ишни қилинг — “Миннатдорман” дeng.
2. Кўзингизни очишингиз билан қўлингиз теккан ва сиз фойдаланаётган нарсалар учун “Шукроналик келтираман” дeng.
3. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тутатиб, “Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман” дeng ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.
4. Ухлашга ётишдан илгари, “Сеҳрли куч този”ни сиқинг ва кун давомида юз берган яхшиликлар учун Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзларини айтинг.

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

*Альберт Швейцер (1875–1965),*

*Нобель мукофоти лауреати,  
тиббиёт тарғиботчиси ва файласуф*



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ўша лаҳзада сиз айтишингиз мумкин бўлган гаплар:

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

Нима учун миннатдорлигингиз сабабини айтиш мүхим. Сиз жуда күп айтиб юборишиңгиз мүмкін эмас. Қанчалик күп гапирсангиз, шунча ажайиб нарсалар юз бераверади. Сиз Сеҳрли күч, амалиёт даврида ҳаётиңгизга бостириб кирганини күрасиз; у — энг кучли, сиз қачонлардир бажарған Шукроналиқ ҳаракатидир.

Агар сиз овоз чиқарып гапира олмасангиз, худди хат ёзаётгандек ёзіб беришиңгиз мүмкін.

Амалиётни тутатташ, кайфиятингиздаги катта фарқни сезасиз. Шукроналиқ ишлаганига далил — ўзингизни баҳтли сезасиз.

Күчнинг иккінчи далили — сиз ўзингизга ажайиб нарсаларни тортиб оласиз. Бу худди камдек, баҳт түйгуси янада күпроқ ажайиб баҳтни жалб этади. Бу ҳаёт мүъжизаси, бу Шукроналиқнинг мүъжизавий кучидир!

## 12-СЕҲРЛИ КҮЧ АМАЛИЁТИ

**Бизнинг ҳаётимизни буткүл ўзгартириб юборған одамлар.**

1. 1-Сеҳрли күч амалиётининг 1-3-қадамларини тақрорланғ — Сизнинг Шукроналигингиз ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тутатиб, “Шукроналиқ келтираман, Шукроналиқ келтираман, Шукроналиқ келтираман” дeng ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

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

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

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

*Учар гилам — сийқаси чиққан эртак.*

**Норман Винцет Пилл (1898–1993),**  
**ёзувчи**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ҳозирнинг ўзида нима истайсиз?

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

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

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

Масалан:

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

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

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



Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, отам билан телефондағи муносабатларимизни яхшилаган сұхбат учун!

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, мени яна соғломлигимни күрсатиб турған тиббий натижалар учун!

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

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

Раҳмат, Раҳмат, Раҳмат, харидорларим берган гоялар учун!

Бошидаги уч марта Шукроналик сўзлари құдрат, чунки улар қўрқувни четта бартараф қила-ди ва миннатдорликка диққатни жалб этади. Уч марта "Раҳмат" дейиши мўъжизавий формула ҳисобланади, бу математик рақам Коинотдаги ҳамма яратувчанлик белгиси. Масалан, бола пайдо бўлиши учун битта аёл ва битта эркак керак — учта бирлик — янги нарса якуни.

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

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

Ҳар бир тилакни миннатдорлик билан тўйинтиришишингиз учун рўйхатингиздаги биринчисидан бошланг ва тасаввур ёрдамида истаган нарсангизни олганингизни кўришингиз керак. Сўнгра қўйидаги саволларга жавоб беринг:

1. Сиз тилагингиз амалга ошганида қандай түйгүларни ҳис қилдингиз?
2. Сиз олган нарса ҳақида кимга биринчи бўлиб айтиб бердингиз?
3. Сиз тилагингиз ижобат бўлса, биринчи қилган ишингиз нима бўлади? Буларнинг ҳаммасини имкони борича реалдек тасаввур қилинг.

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

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

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

## 13-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Орзулар амалга ошайпти.**

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

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

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

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

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

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

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

**Сўзларга айланган ниятлар Сеҳрли кучга эга.**

**Д. Чопра (1946),  
доктор ва ёзувчи**

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

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

Агар сиз ўзингизда шароитта кескин таъсир қила оладиган кучингиз борлигига ишонмасангиз, унда мижгов бўлиб уйгонганингизни ёки ёмон қайфиятдалигингизни ўйланг. Сиз янги кунингизга отланар экансиз, ишларингиз бирин-кетин ўжшамайди ва сиз ўлгудай ёмон кун деб тан оласиз. Бу тасодифан юз берди деган таассурот уйготар. Аммо ягона сабаби — сиз эрталабдан ёмон қайфиятни олганингиз бўлди. Бу кун давомида кўнгилсизликларнинг сабабчиси бўлди.

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

Сеҳрли куч куни бўлиши учун сиз ўзингизни яхши ҳис қилишингиз керак. Мен яхши қай-

фиятта, бир зумда ўтишга кафолат берадиган Шукроналиқдан бошқа нарсани билмайман.

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

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

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

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

Шу ишларидан бири супермаркетта бориш эди. Кун бошида Сеҳрли күч сүзларини: "Супермаркетта осойишта ва шод борганим учун раҳмат", дедим. Мен супермаркетта қандай шод ва осойишта бориш мүмкінліги ҳақида тасаввурға зәғасдым, аммо шундай кун учун миннатдорликни иложи борича ҳис қылдым.

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

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

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

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

“Ақла сифас омадли иш учун раҳмат”, “Телефондаги сұхбатнинг ажойиб натижалари учун раҳмат”, “Ишдаги ажойиб кун учун раҳмат”, “Дўстларим билан ўтказган гаройиб тун учун раҳмат”, “Энг яхши оиласиб учрашув учун раҳмат”.

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

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

## 14-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли куч куни.

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

ман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман" дeng va имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

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

3. Кун давомидаги воқеалар учун миннатдор бўлганингиз, Сеҳрли куч амалиёти яхши хабарлар олиб келгани учун "Раҳмат" дeng.

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

Агар сизда юрагингизни сиқадиган, мураккаб ва узилган муносабатларингиз бўлса, гина сақласангиз ёки бироннинг олдида ўзингизни айбдор ҳисобласангиз буни ҳаммасини миннатдорлик орқали тўгрилаш мумкин.

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

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

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

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

Сиз нима учун бошқа одамга нисбатан ёмон ҳиссиётлар кетишини истайсиз?

*Газабни ушлаб туриш, худди чўтни ушлаб туриб, бирорга ташламоқчи бўлиш ниятидасиз, худди ўзингиз куйиб қолишингизга ўхшаш.*

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

Бирорга нисбатан ёмон туйгулар, сиз ва сизнинг ҳаётингизни куйдиради, аммо Шукроналиқ уни бартараф этади!

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

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

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

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

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

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

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

\_\_\_\_\_ (исми) сендан миннатдорман, сендан жуда миннатдорман.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ўнта миннатдорликдан иборат рўйхатни тугатётган пайтингизда, сиз ўзингизни анча яхши ҳис қиласиз. Сиз эришмоқчи бўлган энг охирги нуқта, унга бўлган ёмон туйгуларнинг йўқ бўлиши, нега деганда айнан шу туйгулар туфайли сиз қийналаяпсиз.

Ҳар бир муносабатлар ҳар хил ва зарур бўлса, сиз бу Сеҳрли куч амалиётини бир неча кун ичida, энг юқори нуқтага етгунича, токи ўша одамга нисбатан ёмон ҳиссиётларингиз қолмагунича тақрорлашингиз мумкин.

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

Келажакда, агар муносабатлар мураккаблашиб борса, кейинга қолдирмасдан бу Сеҳрли куч амалиётидан фойдаланинг. Шу билан сиз қийинчиликларни тўхтатасиз, улар ўсгунича, улар билан муносабатларни яхшилайдиган Сеҳрли куч ҳам катталашади.

## 15-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сизнинг муносабатларингизни даволашнинг Сеҳрли кучи.

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



тираман" дeng ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Яхшиламоқчи бўлган биргина муаммоли ёки узилган муносабатларни танланг.

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

\_\_\_\_\_ (исми, нима учун?) миннатдорман.

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

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

*Августин Блаженний (354–430),  
рудоний*

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

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

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

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

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

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

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

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

натдорлик ҳам саломатликнинг Сеҳрли куч оқимини кўпайтиришга ёрдам беради.

Бу амалиёт саломатлигингизни мустаҳкамлаш ва сизни баҳтли қилиш учун ишлаб чиқилган. Биз сизга бу амалиётнинг гаройиб тарздаги таъсирини тезлаштириш учун 3 қадамли ёндашувни таклиф этамиз.

**1-қадам: Сизга берилган саломатлик (ўтмишда).**

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

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

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

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

**3-қадам. Сиз олмоқчи бўлган саломатлик (ке僚ажак).**

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

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

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

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

Шунинг учун агар сиз буйракларингиз саломатлигини тиқлашини истасангиз, танангизнинг ҳамма чиқиндиларини фильтрлайдиган ва тозалайдиган, буйракларнинг кучли соғлиги учун Шукроналик билдиринг.

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



учун Шукроналик билдиринг, у организмингиз-  
даги ҳар бир аъзонинг саломатлигини сақлаб ту-  
ради.

Агар сиз Сеҳрли куч тарзида ўзингизнинг кўз-  
ларингизни яхшиламоқчи бўлсангиз, аъло кўра-  
ёттанингиз учун Шукроналик келтиринг. Агар сиз  
эшитиш қобилиятини яхшиламоқчи бўлсангиз,  
мукаммал эшитаёттанингиз учун миннатдор бў-  
линг. Агар сиз қайишқоқ бўлишни истасангиз,  
танангиз эгилувчанлиги ва қайишқоқлиги учун  
Шукроналик келтиринг.

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

*Истаган касалликнинг ҳақиқий даво-  
ловчи кучлари бизнинг ичимиизда.*

*Гиппократ (э.а. 460–370),*

*Гарб тиббиёти отаси*

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

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

истаган саломатликка эгадек тасаввур қилинг ва унинг учун миннатдорлик билдиринг.

## 16-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Саломатлик соҳасидаги мўъжиза ва Сеҳрли куч.

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

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

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

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

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

*Сеҳрли Коинотда тасодифлар мавжуд эмас ва ҳеч қандай баҳтсиз ҳодисалар бўймайди. Токи кимнингдир ихтиёр этмагунича, ҳеч нарса юз бермайди.*

*Уильям С. Берроуз (1914–1997),  
ёзувчи ва шоҳр*



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

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

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

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

Сиз олган ва олмоқчи бўлган пуллар учун Шукроналик билдирасиз.

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

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

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

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

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

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

Бир неча йил илгари АҚШга келганимда менинг  
фақат иккита чамадоним бор эди. Мен кичкина  
квартирада, компьютерни тиззамга қўйиб иш-  
лардим. Машинам йўқ бўлгани учун асосан пиё-  
да юрардим. Мен ҳаммасидан миннатдор эдим:  
АҚШга келганим, ишим, уйим, унда фақат тўртта  
тарелка, қошиқлар, пичоқ бор эди: қаерга иста-  
сам, шу ерга бора олишим, йўлнинг нариги бети-  
даги такси тўхташ жойи учун миннатдор бўлар-  
дим. Кейин бир нарса бўлди-ю, танишим ўзининг  
ҳайдовчиси билан бирга машинасини менга бер-  
ди. Бошқаси компьютер берди, энг оддий нарса-  
лар орасида яшаб, бирданига машина ва компью-  
терга эга бўлдим. Жуда миннатдор эдим, Шук-  
роналик Сеҳрли кучи шундай юз берганди.

Пул ҳақидаги Сеҳрли куч амалиёти кўп одам-  
ларга самара беришини кўрсатади. Бу амалиё-  
тингиз якунида сиз Коинотнинг Сеҳрли куч че-  
кини оласиз ва ўзингизга Сеҳрли куч чекини  
ёзишингиз керак. Суммани киритинг, шундайин  
киритингки, уни ишлатаётганингизда миннатдор  
бўлинг. Пуллар истаган нарсангизга эришиш во-  
ситаси, аммо охирги натижа эмас, чунки пуллар  
ҳақида ўйлаганингизда Шукроналикни тўлиқ ҳис  
қилолмайсиз. Сиз истаган буюмни олганингизда  
ёки истаган нарсани қилганингизда пул олгандан  
кўра кўпроқ миннатдор бўласиз.

## 17-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Омад келтирувчи пул.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1-3-қадамла-  
рини такрорланг — Сизнинг Шукроналигингиз

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

2. Бутун қанча пул топишни хаёлингизга келтиринг. Шунча пул қўлга киритгандек баҳтиёр ва миннатдор бўлинг.

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

*Оlam Сеҳрли кучларга тўла, улар биздан ақлимизни ўткирроқ қилишимизни кутишмоқда.*

**Эден Филлпоттс (1862–1960),  
ёзувчи ва шоир**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 18-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Ишларнинг Сеҳрли куч варақаси.

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

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

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

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

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

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

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

Бу сўзлар билан Эйнштейн ўзига илмий каш-фиётларига тенг совға қилди. У омаднинг Сеҳрли куч сирларидан бирини бизларга берди: Ҳар кун Шукрон қилинг.

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

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

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

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

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

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

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

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

Агар сиз қадамларингизни миннатдорлик билан ташласангиз, бу сизни баҳтиёр қиласди. Агар یарчаган бўлсангиз, ўзингизни яхши ҳис қиласиз, іхши ҳис қилаётган бўлсангиз, кайфиятингизни Сеҳрли кучи аъло даражага кўтаради.

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

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

Бу амалиётни туттаганингизда “Миннатдорман” сўзини юз марта айтинг.

Эйнштейн ҳар кун шундай қилган!

## 19-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Сеҳрли куч қадамлари ортида.**

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

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

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

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

**Миннатдорлик — юракнинг хотираси.**

**Жин-Баптист Массиу (1743–1818),  
француз инқилобчиси**

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

натдорлик ҳиссини оширганингизда, ташқарида миннатдор бўлган нарсангиз ошади.

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

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

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

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

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

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

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

## 20-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли куч юраги.

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

2. Ўз ақлингиз ва диққатингизни юрак атрофига жамланг.

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

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

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

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

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

**Гилбер Кит Честертон (1874–1936),  
ёзувчи**

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

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

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

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

Гаройиб натижалар амалиёти — бирор иш яхши чиқиши учун бошлашдан илгари миннатдор бўлиш. Сиз мажлис, сухбат ёки имтиҳон, спортдаги ажойиб натижалар, телефон қўнгироги ёки қайнана-қайнатани кўришдан илгари миннатдор бўлишингиз, ажойиб машгулот, стоматологик кўриқдан миннатдор бўлишингиз керак. Сиз уйингиздаги муаммоларни сантехник, электрик ва бошқа ишчи ҳал этаёттгани учун миннатдор бўлишингиз мумкин. Оилавий ҳордиқ, учрашувдан олдин ажойиб харидлар, тугилган кунга совға, узук, тўй кўйлаги, янги уяли телефон ва ҳоказолар учун Шукроналик келтиринг.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## 21-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Ажойиб натижалар.

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

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

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

### Ажойиб натижага учун \_\_ сендан миннатдорман!

4. Кунингиз якунида юз берадиган учта кутилмаган воқеа ва ажойиб натижага Шукроналик келтиринг. Ажойиб натижага учун \_\_ сендан миннатдорман!

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

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

*Бизнинг ҳамма фан ва олимлардан ке-  
йин бу олам мўъжизалигича қолади; ажо-  
йиб, ақл бовар қилмайдиган Сеҳрли куч  
биз у ҳақда ўйлагандан ҳам ортиқроқ бў-  
либ қолади.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Кун бошида, ўзингизнинг ўнта тилақдан иборат рўйхатингизни олинг.

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

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

## 22-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Кўз олдимиздаги ҳаво.

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



тираман" денг ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Бутундан бошлаб, ўзингиз тузган ўнта тилак рўйхатини олиб юринг.

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

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

5. Ухлашга ётишдан аввал "Сеҳрли куч този"ни қўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — "Шукроналиқ келтираман" сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

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

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

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

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

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

Буюк олим Ньютон айтганидек: “Мен Қуёш тизимиға қараёттан пайтимда, Ерни Қуёшдан иссиқлик ва ёргулук олиш учун етарли бўлган, тегиши масофада кўраман. Бу тасодиф бўлиши мумкин эмас!”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 23-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Биз нафас олаётган Сеҳрли ҳаво.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Сеҳрли куч таёқчасини излаётган одамлар, уларнинг ўзлари Сеҳрли куч таёқчasi эканини билмайди.*

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

Агар сиз оила аъзоларингиз, дўстингиз ёки соглиги йўқ одам ҳақида қайғурсангиз, молиявий қиин аҳволда бўлсангиз, ўзингизга ишонмай қўйган бўлсангиз, тутаган муносабатлар учун қайгураёттан бўлсангиз, руҳий касал ёки ҳаётдан чарчаган бўлсангиз, миннатдорликнинг кўринмас кучидан фойдаланишингиз мумкин, у билан истаганларингизга саломатлик, бойлик ва баҳт масаласида ёрдам берасиз.

Қутқарувчи таёқчангиз билан бирорнинг соглиги учун, у одам бутунлай согайиб кетган деб тасаввур қиласиз ва Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман” сўзларини айтасиз — худди у одам соппа-сог деган хабарни эшигтганингиздек, буни қалбингиз билан ҳис қилинг. Ўша одам сизга қўнгироқ қилиб, янгиликни айтаётгандек ва сизнинг қувончинингизни ҳис қилганини сезгандек тасаввур қилинг.

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

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



бўлсангиз, худди шунинг ўзини бажаринг ва худди у бойиб кетгандек "Шукроналиқ" билдиринг ва шу янгиликни олгандек яна миннатдорлик сўзларини такрорланг.

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

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

## 24-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли куч таёқчаси.

1. 1-Сеҳрли куч амалиётининг 1–3-қадамларини такрорланг — Сизнинг Шукроналигинги ҳисоботи: ўзингиз миннатдор бўлган 10 та нарса рўйхатини тузинг. Нима учун миннатдор эканлигингизни ёзинг. Рўйхатни қайта ўқинг ва галдаги миннатдорликни тутатиб, "Шукроналиқ келтираман, Шукроналиқ келтираман, Шукроналиқ келтираман" дeng ва имкони борича миннатдорликни ҳис қилинг.

2. Фамхўрлик қиладиган 3 та одамни ёки кўпроқ бойлик, соглик ва бойликка муҳтож одамларни танланг.

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

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

5. Кўзларингизни очинг ва суратни ушлаганча, секин Сеҳрли куч "Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман, Шукроналик келтираман (исми) \_\_\_\_\_ бойлиги, бахти ва соғлиги учун" деган Сеҳрли куч сўзларини айтинг.

6. Биттасини тутаттагач, бошқасига ўтинг, икки қадам босинг ва учала одам билан тутатмагунингизча давом этаверинг.

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

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

*Флора Колао (1953),  
ёзувчи ва шифокор*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## 25-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли кучни эслатиш.

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

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

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

Үз жароқатларингизни доноликка айлантириинг.

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

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

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

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

Тортиш қонунига асосан, битта хатони яна ва яна тақрорлайверамиз, токи охиргиси шунчалик оғриқ қолдирадики, кўзимиз очилади. Бу хатолар шунчалик оғриқлики, биз улардан бошқа тақрорламасликни ўрганамиз.

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

Қўйидаги мисолни кўриб чиқамиз: бизни тезликни оширганимиз учун тартиб посбони тўхтатиб, жарима қофозини беришади. Масъулиятни ўз зиммамизга олиш ўрнига, биз тартиб посбони

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

Бирорларни айблайверсак, аввалгилик оғриқдан қийналаверсак, хатомиздан ўрганишга ултурмай қоламиз. Биз ўша хатони яна қиласиз!

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

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

Бугун ҳаётингизда қилган хатонгиз ҳақида ўйланг. Катта-кичиклигининг аҳамияти йўқ, уни ўйлаганингизда ҳали ҳам оғриқ бўлади. Балки сиз ўз яқин одамингиз билан муносабатларингизни йўқотгандирсиз ва улар аввалгилик бўлмаслиги ни биласиз. Балки сиз кўр-кўrona бегона одамга ишониб, куйиб қолгандирсиз. Балки бирорни ҳимоя қилиш учун ёлгон гапириб, қийин вазиятта тушгандирсиз.

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

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

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

Сиз тезликни ошириб, жарима тўлаганингизни мисол келтирамиз.

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

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

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

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

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

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

дориман. Шунинг учун тартиб посбонига миннатдорлик билдираман.

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

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

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

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

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

## 26-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

**Сеҳрли куч тарзида хатони омадга айлантириш.**

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

2. Ҳаётингизда қилган битта хатони танланг.
3. Умумий ҳолатда 10 хато оқибатида қилган миннатдорликни топинг ва ёзинг.
4. Миннатдорликларни топиш учун сиз ўзингизга: Хато нимага ўргатди? Бу хатодан қандай яхши нарса олишим мумкин, деган саволларни беринг.
5. Ухлашга ётишдан аввал “Сехрли куч тоши”ни қўлингизда сиқинг ва Сехрли куч — Шукроналик келтираман сўзини кун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

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

**Халил Жуброн (1883–1933);  
шоир ва артист**

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

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



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

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

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

“Кимки, Шукроналик келтирса (ўзи учун), яна-да ортиқроқ олади. Кимки ношкур бўлса (ўзи учун), бори ҳам олиб қўйилади”.

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

Бугун Сеҳрли күч күзгусни машқ қылганингизда, сиз күраёттан чиройли чөхрангиз учун миннатдор бўлинг. Агар сиз қандайдир сабабга кўра овоз чиқариб айта олмасангиз, ичингизда айтинг. Энг яхшиси кўзгуга қараб, ҳеч бўлмагандада 3 та миннатдор бўлган нарсани топинг.

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

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

## 27-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли куч кўзгу.

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

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

Ва илгари ҳеч ҳис қилмаган миннатдорликни ҳис қилинг.

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

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

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

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

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

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

Бу Сәхрли күч амалиётини қуийдаги саволдан бошлаш мүмкін:

Кече қандай ажайиб воқеалар бўлди?

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

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

Сәхрли кучни эсланг, кечаги миннатдорликни компьютер ёки журналга ёзинг. Кечаги кунни токи сизнинг Шукроалигингизни эслатиб, қони-қиши ҳис қилмагунча эсланг. Улар катта ёки кичик бўлиши мумкин, ўлчами ҳақида эмас, сони нечталигини топсангиз, шунчасига миннатдорликни ҳис қилинг. Эслашингиз билан “Шукроалик келтираман” Сәхрли күч сўзларини тақорланг. Сиз миннатдор бўлган нарсаларнинг қисқа ёки ёйиқ рўйхатини тузинг.

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

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

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

Ёдингизда бўлсин: Мўъжиза сиз учун яратилган!

## 28-СЕҲРЛИ КУЧ АМАЛИЁТИ

### Сеҳрли кучни эсланг.

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

2. Кечаги кун Сеҳрли кучини эсланг ва ёзиб олинг. Ўзингизга бир неча саволлар беринг: “Кеча қандай яхши воқеалар юз берди?” Кечаги куни эсланг, токи ёдга тушган ва ёзиб олган миннатдорликдан қониқишини ҳис қилгунингизча.

3. Нима эсингизга тушса, уларнинг ҳар бирига Сеҳрли куч — “Шукроналик келтираман”, “Шукроналик келтираман” сўзларини йўлланг.

4. Рўйхатни ёзиб бўлганингиздан кейин, уларни овоз чиқариб ўқинг ёки ичингизда шивирланг. Қисқа ёки ёйиқ ҳолда унга нима учун миннатдорлик билдираётганингизни эслаб, ҳар бирини эслаганингизда “Шукроналик келтираман” дeng.

5. Ухлашга ётишдан аввал “Сеҳрли куч тоши”ни сўлингизда сиқинг ва Сеҳрли куч — Шукроналик

келтираман сўзини қун давомида юз берган яхши нарсалар учун айтинг.

### СИЗГА ТИЛАГИМ

Сизни 27 та Сеҳрли куч амалиёти билан ба-тафсил таништирдик ва улардан фойдаланиш бўйича тавсиялар бердик. Ишончимиз комил, сиз мустақил равищда 28-Сеҳрли куч амалиётидан фойдалана оласиз. Чунки Шукроналикинг Сеҳрли кучидан ҳамма фойдаланиши мумкин, шундай бўлган ва шундай бўлиб қолади, лекин ундан фойдаланишни ўзингиз учун кашф қилишингиз керак.

Сиз амалиётни ўтказиб юборганингизда ҳар сафар 3 кун орқага қайтиб, ўша ердан бошлашингиз керак. Эсингизда бўлсин, сиз буни кетма-кет қилиш учун эмас, мўл-кўлчиликка эришиш учун қиласиз, Шукроналики ҳис қилиш учун, шунчаки хўжакўрсинга ўз Шукроналигингизни сана-манг, шунчаки Шукрона қилсангиз у ишламайди ва натижалари унчалик яхши бўлмайди. Ёдда тутинг, қанчалик кўпроқ Шукроналик келтирган бўлсангиз, шунчалик кўп оласиз.

Шукроналиқда ортиқча зўр бериб юбориш мумкинми? Ҳеч қачон! Ҳаётингиз ҳаддан зиёд Сеҳрли кучга тўла бўлиши мумкинми? Наҳотки! Амалиётни яна ва яна такрорлайверинг, токи Шукроналик онгингизга сингиб кетиб, сизнинг феъл-авторингизга айлансин. 28 кундан сўнг сизнинг миянгиз таъмирдан чиқсан ва онг остингизга Шукроналик жойлашган бўлади, у ерда истаган вазиятда ақлга келган нарса юз бера бошлайди.

Қачонки сиз Шукроналик келтиришни бошласангиз, ҳаётингиздаги айрим нарсалар бошқа-

ча бўлганлигини, нимага айрим нарсалар сезилмай қолганлигини англай бошлайсиз. Қачонки, сиз ҳаёт тарзингизни Шукроналик асосида қурсангиз, ҳар тонг ҳаяжонланиб уйгонасиз ва тирик бўлганингиздан миннатдор бўласиз. Сиз ҳаётни севиб қоласиз. Сиз ўзингизни худди пардек енгил сезасиз ва олдингидан баҳтлироқ бўласиз.

СЕҲРЛИ КУЧ СИЗНИНГ ОЛДИНГИЗДА  
ЯНГИ ОЛАМНИ ОЧСИН ВА  
ҲАЁТИНГИЗГА ҚУВОНЧ КЕЛТИРСИН.

## МУНДАРИЖА

Сизга багишланади .....	3
Сөхрли күч китоби .....	15
1-Сөхрли күч амалиёти .....	26
2-Сөхрли күч амалиёти .....	29
3-Сөхрли күч амалиёти .....	33
4-Сөхрли күч амалиёти .....	40
5-Сөхрли күч амалиёти .....	44
6-Сөхрли күч амалиёти .....	49
7-Сөхрли күч амалиёти .....	56
8-Сөхрли күч амалиёти .....	61
9-Сөхрли күч амалиёти .....	65
10-Сөхрли күч амалиёти .....	71
11-Сөхрли күч амалиёти .....	75
12-Сөхрли күч амалиёти .....	78
13-Сөхрли күч амалиёти .....	83
14-Сөхрли күч амалиёти .....	88
15-Сөхрли күч амалиёти .....	93
16-Сөхрли күч амалиёти .....	99
17-Сөхрли күч амалиёти .....	102
18-Сөхрли күч амалиёти .....	106
19-Сөхрли күч амалиёти .....	109
20-Сөхрли күч амалиёти .....	111
21-Сөхрли күч амалиёти .....	116
22-Сөхрли күч амалиёти .....	119
23-Сөхрли күч амалиёти .....	123
24-Сөхрли күч амалиёти .....	126
25-Сөхрли күч амалиёти .....	130
26-Сөхрли күч амалиёти .....	134
27-Сөхрли күч амалиёти .....	137
28-Сөхрли күч амалиёти .....	140
Сизга тилагим .....	141

Олимлар, файласуфлар, қаш-  
фиётчилар, пайғамбарлар Шук-  
роналиқ көлтириб, унинг натижа-  
ларидан фойдаланишган ва улар  
Коинотга хос бўлган куч ҳақида  
хабардор булишган. Ва лекин  
миннатдорлик кучи ҳозир кўп  
одамларга маълум эмас. Чунки  
Шукроналиқ Сеҳрли қучини тўла  
аングаш учун ҳар бир одам амалда  
бажариб кўриши керак!



ISBN 978-9943-4611-9-2

9 789943 461192