

**Good Vibes, Good Life. Любов до себе - ключ до розкриття вашої величі**

**КУПИТИ**

- Як навчитися по-справжньому любити себе?
- Як перетворити негативні емоції на позитивні?
- Чи можливо знайти тривале щастя?

У цій книзі ви знайдете відповіді на всі ці та багато інших запитань.

Векс Кінг подолав багато труднощів і тепер використовує особистий досвід та інтуїтивну мудрість, щоб надихнути інших. Ви збагнете, як долати токсичну енергію і ставити пріоритети у своєму добробуті, навчитися розвивати позитивні життєві звички, зокрема уважність і медитацію, зміните свої переконання, щоб запросити у життя чудові можливості, сформулюєте свої цілі, використовуючи випробувані методи, подолаєте страх і пливтимете по життю разом із Всесвітом, знайдете свою вищу мету і станете світлом для інших. А головне, автор наочно покаже вам, що, коли ви змінюєте те, як ви думаєте, відчуваєте, говорите та дієте, ви починаєте змінювати світ.

## Зміст

Частина перша

ЗНАЧЕННЯ ВІБРАЦІЙ

Частина друга

ПОЗИТИВНІ ЖИТТЄВІ ЗВИЧКИ

Частина третя

СТАНЬТЕ ПРІОРИТЕТОМ САМІ ДЛЯ СЕБЕ

Частина четверта

ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

Частина п'ята

РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ — РОБОТА РОЗУМУ

Частина шоста

РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ — ДІЯ

Частина сьома

БІЛЬ І МЕТА

## Вступ

Упродовж перших трьох років мого дитинства я не мав постійного місця проживання. Якийсь час ми жили в родичів, однак бували й нетривалі періоди, коли нам доводилося мешкати в притулку для безхатьків. Я був вдячний за те, що в нас був дах над головою, але в моїй пам'яті назавжди закарбувався страшний досвід перебування в тому закладі.

Біля входу завжди вешталися малоприємні на вигляд персонажі, які кидали на нас пронизливі погляди, коли ми заходили в будівлю. Мені, чотирирічній дитині, було лячно. Але мама заспокоювала, мовляв, усе буде добре.

Вона казала, що ми маємо просто опустити очі й швидко пройти до своєї кімнати.

Одного вечора ми кудись вийшли, а коли повернулися, то побачили сліди крові на сходах і на стінах у коридорі.

Уся підлога була вкрита друзками скла. Ми із сестрами ніколи раніше не бачили нічого настільки жахливого. Ми подивилися на маму, і я відчув її страх. Утім, із притаманною їй відвагою, вона знову сказала нам обережно переступити через скло й піднятися до нашої кімнати.

Усе ще вражені побаченим, ми із сестрами губилися в здогадках, що ж могло статися там, унизу, у коридорі притулку. Раптом ми знову почули галас і крики, які супроводжувалися звуками погрому. Нас це дуже налякало, і ми вкотре кинулися шукати в мами розради.

Вона пригорнула нас до себе й сказала, щоб ми не хвилювалися, але я чув, як калатало її серце — вона була так само нажахана, як і ми.

Тієї ночі ми майже не спали. Лемент не вщухав аж до ранку. Я був здивований, що не приїхала поліція і ніхто не спробував угамувати те шаленство. Здавалося, ніби всім було байдуже щодо безпеки людей, які там перебували. У мене виникло відчуття, що нікому немає до нас діла. Усе, що в нас було, — це ми самі, нас оточував ворожий і зіпсований світ.

Коли я розповідаю своїм друзям і родичам про дитячі спогади на кшталт цього, вони шоковані тим, як багато я пам'ятаю. Нерідко вони запитують: «Як ти взагалі можеш усе це пам'ятати? Ти ж був зовсім дитиною».

Однак я пам'ятаю не все, мої спогади не постають переді мною в чітких деталях. Та водночас я пам'ятаю відчуття, що супроводжували більшість із моїх переживань, як хороших, так і поганих. Події, які я переживав, викликали так багато емоцій, що спогади про них переслідували мене ще дуже довго.

У підлітковому віці мені хотілося, щоб значна частина цих спогадів просто зникла. Я хотів позбутися їх, аби вони більше не нагадували мені про труднощі, з якими мені довелося зіштовхнутися в дитинстві.

За деякі з них я навіть відчував сором. Мені було некомфортно від того, яким я колись був. Траплялося, що я говорив і робив речі, які суперечили тій дитині, якою я був у глибині душі. Я часто відчував себе ображеним на весь світ, тож хотів завдати йому болю у відповідь.

Зараз усе по-іншому. Повертаючись до своїх спогадів, я приймаю все, що сталося; з кожної події можна винести урок.

Я усвідомив, що хороші, погані та відверто потворні події становлять частину тієї особистості, якою я став.

Незважаючи на те що деякі з них завдали нестерпного болю, вони також стали благословенням, адже допомогли мені зрозуміти чимало речей. З мого минулого досвіду народилося прагнення знайти вихід зі страждань і шлях до ліпшого життя.

Я написав цю книгу, щоби поділитися з вами уроками, які я засвоїв, і сподіваюся, що вони допоможуть вам зрозуміти, як змінити на краще ваше життя. Лише вам вирішувати, що саме ви візьмете з моїх історій. Я припускаю, що деякі ідеї знайдуть відгук у вашому серці, тоді як інші можуть викликати дискомфорт. Однак я вірю, що, застосувавши на практиці ті принципи, які я описую в цій книзі, ви відчуєте неймовірні позитивні зміни у своєму житті.

Я не філософ, не психолог, не вчений і не релігійний лідер. Я просто людина, яка любить учитися й ділитися своєю мудрістю з іншими в надії, що це допоможе їм звільнитися від небажаних почуттів і подарує відчуття радості.

Я вірю, що кожна людина на цій планеті створена для того, аби змінити світ на краще. Я прагну допомогти вам знайти своє призначення, щоб ви змогли принести користь нашому світу, який нині перебуває в такому сум'ятті. Якщо ми всі разом станемо свідомими мешканцями цієї планети, ми зменшимо тягар, який самі ж на неї поклали. Живучи на повну силу свого потенціалу, ви зміните не лише власний світ, але й світ навколо себе.

Деяких людей улаштовує їхня пересічність. Вони уникають кращого життя — того, яке виходить за межі більшості уявлень про норму. Аби проживати ліпше життя, необхідно усвідомити власну велич. Простіше кажучи, віднайти свою велич означає стати найкращою версією себе, тобто подолати уявні кордони, які тримають вас у полоні життя, яким, як ви вважаєте, вам доводиться задовольнятися, і доторкнутися до царини немислимого. Світогляд із позиції усвідомлення власної величі означає

життя без обмежень, сповнене можливостей. Саме з цієї причини ми не можемо визначити, де починається чи закінчується велич, ми можемо лише прагнути стати кращими.

Припиніть намагатися справити враження на інших.

Вражайте самих себе.

Розвивайтеся.

Випробуйте себе.

Будьте найкращою версією себе, якою лише можете бути.

Ця книга закликає вас узяти на себе зобов'язання стати ліпшими вже зараз. Моя ж мета — допомогти вам щодня ставати кращими, ніж ви були вчора, з усіх боків, до кінця життя. Якщо ви щоранку прокидатиметеся з цим бажанням усередині, а потім будете свідомо керуватися ним протягом дня, вас здивує, скільки натхнення ви відчуєте. Ваше життя почне відображати ваше прагнення до прогресу.

Велич не є одновимірним поняттям. Незважаючи на суб'єктивний характер цього слова, більшість асоціює його з особливим талантом, великими грошима чи матеріальними благами, владою або статусом, а також великими досягненнями за плечима. Але справжня велич лежить набагато глибше. Вона не може існувати без мети, любові, безкорисливості, смирення, вдячності, доброти і, звичайно ж, нашого найвищого людського пріоритету — щастя. Велич полягає в досягненні рівня майстерності в усіх сферах життя й здійсненні позитивного впливу на світ. По-справжньому великі люди не лише досягли успіху в житті, але й стали гідними особистостями, дивовижними мешканцями цієї планети.

Ви заслуговуєте на ліпше життя, і ця книга допоможе вам його створити.

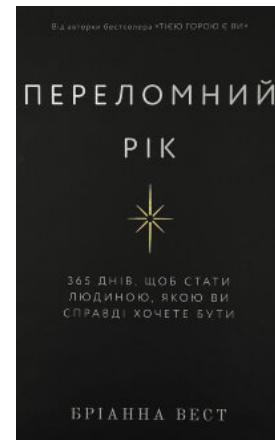
## Рекомендована література



Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення



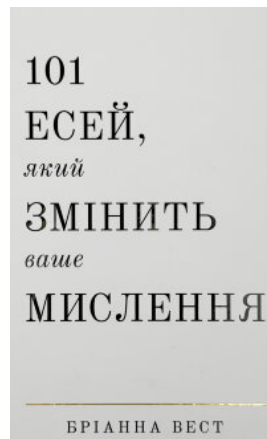
Це те, що вас зцілить, коли будете готові



Переломний рік. 365 днів, щоб стати людиною, якою ви справді хочете бути



Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



101 есей, який змінить ваше мислення



Things No One Taught Us About Love. Як будувати здорові стосунки із собою та оточенням

Перейти до категорії  
**Саморозвиток та мотивація**

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**