

Vex King

Totul e vibrație!

Iubirea de sine,
cheia unei vieți bune

Traducere: Marilena Dumitrescu



NICULESCU

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KING, VEX

Totul e vibrație! : iubirea de sine, cheia unei vieți bune / Vex King ;

trad.: Marilena Dumitrescu. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0549-3

I. Dumitrescu, Marilena (trad.)

159.9

© Vex King, 2018

© Camissao, 2018 (illustrations)

First Published in English in 2018 by Hay House UK Ltd.

Titlu original: *GOOD VIBES, GOOD LIFE. How Self-Love Is the Key to Unlocking Your Greatness*,
by Vex King

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 - București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0549-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

Introducere.....	11
Ce este iubirea de sine?	16
Partea întâi: Totul e vibrație	21
Introducere	23
Din Legea atracției lipsește ceva	26
Legea vibrației	31
Numai vibrații bune.....	36
Partea a doua: Obiceiuri de viață pozitive	39
Introducere	41
Înconjoară-te de oameni pozitivi.....	43
Schimbă-ți limbajul corporal	45
Ia o pauză	48
Caută să găsești inspirație	51
Ferește-te de bârfe și drame.....	53
Alege înțelept ce mănânci și ce bei	58
Exprimă-ți recunoștința.....	61
Studiază-ți emoțiile.....	67
Conștientizarea prezentului	72
Meditază	77
Partea a treia: Fă din tine o prioritate.....	83
Introducere	85
Controlează-ți comportamentul	88

Puterea unui partener bun.....	92
Alege prietenii adevărate	98
Față în față cu familia	102
Fii prezent pentru alții.....	107
Cum să te porți cu oamenii negativi	111
Încercarea de a-i mulțumi pe toți	119
Lasă vibrațiile tale bune să te protejeze.....	121
Ai curajul să părăsești un loc de muncă toxic.....	123
Partea a patra: Acceptă-te pe tine însuți.....	127
Introducere	129
Prețuiește-ți frumusețea fizică.....	132
Compară-te doar cu tine însuți.....	136
Prețuiește-ți frumusețea interioară.....	141
Sărbătorește-ți propriile realizări.....	143
Respectă-ți unicitatea	145
Fii bun și acordă-ți iertare	151
Partea a cincea: Precizarea obiectivelor:	
Munca mentală.....	155
Introducere	157
Importanța gândirii pozitive	158
Mentalitatea ta este realitatea ta.....	162
Să înțelegem subconștientul	164
Trecând dincolo de gânduri	165
Este nevoie de un singur gând	168
Schimbarea convingerilor.....	170
Repetarea afirmațiilor	174
Puterea cuvintelor	177
Stabilește-ți intenția.....	179
Scrie-ți obiectivele pe hârtie.....	181

Imaginează-ți ceea ce vrei să trăiești	185
Universul te sprijină	189

Partea a șasea: Atingerea obiectivelor:

Treci la acțiune	191
Introducere	193
Pentru schimbare este nevoie de acțiune.....	195
Calea facilă.....	197
Perseverența produce rezultate	200
Obișnuit sau extraordinar?	202
Tergiversarea îți amână visurile	204
Societatea soluțiilor rapide	210
Schimbă plăcerile pe termen scurt cu câștigurile pe termen lung.....	213
Încredere versus teamă.....	216
Evoluează în armonie cu Universul.....	218

Partea a șaptea: Durere și scop.....221

Introducere	223
Durerea schimbă oamenii	227
Lecțiile se vor repeta.....	229
Fii atent la semnele de avertisment	231
Scopul tău suprem	234
Banii și lăcomia	240
Realizarea adevăratei fericiri	243
 Cuvânt de încheiere.....	 247
Misiunea autorului	249
Mulțumiri	253

Introducere

Timp de trei ani, în copilărie, nu am avut un domiciliu fix. Locuiam împreună cu familia pe la rude și, pentru perioade scurte de timp, într-un adăpost social. Eram recunoscător că aveam un acoperiș deasupra capului, dar îmi aduc aminte cât de înspăimântătoare a fost experiența adăpostului social.

Indivizi cu înfățișare dubioasă pândeau permanent în jurul clădirii, străpungându-ne cu privirea când intram. Cum nu aveam decât patru ani, îmi era frică. Dar mama mă asigura că totul avea să fie bine. Spunea că nu trebuia decât să ne uităm în pământ și să ne ducem direct în camera noastră.

Într-o seară, am ieșit puțin și când ne-am întors era sânge peste tot, pe scară și pe pereții coridorului. Podeaua era acoperită cu cioburi de sticlă. Nici eu, nici surorile mele nu mai văzuserăm niciodată ceva atât de înspăimântător. Am ridicat ochii spre mama. Am simțit că și ei îi era frică. Dar, încă o dată, și-a adunat curajul și ne-a spus să pășim cu băgare de seamă printre cioburi și să ne ducem în camera noastră.

Îngroziți încă de ceea ce văzuserăm, surorile mele și cu mine am încercat să înțelegem ce s-ar fi putut întâmpla jos, pe coridorul adăpostului. Apoi am auzit urlate și strigăte, urmate de zgomotele unei învâlmășeli. Era înfricoșător. Iar ne-am uitat la mama, căutând alinare. Ne-a strâns lângă ea și ne-a îndemnat

să nu ne fie frică, dar eu auzeam cât îi bătea inima de tare. Și ei îi era la fel de frică.

În noaptea aceea am dormit foarte puțin. Țipetele nu conțineau. M-am mirat că nu a venit poliția și că nimeni nu a încercat să pună capăt furtunii. Era ca și cum nimănu-i nu-i păsa de siguranța oamenilor din locul acela. Am simțit că nimănu-i nu-i păsa de noi. Ne aveam doar unul pe celălalt, într-o lume ce părea rece și coruptă.

Când discut cu familia și prietenii despre amintiri din copilărie precum aceasta, oamenii sunt uluiți să constate cât de bine țin minte. De multe ori mă trezesc că mă întrebă „Cum de-ți amintești așa ceva? Erai atât de mic.” Nu-mi aduc aminte totul și nici nu țin minte toate detaliile. Totuși îmi amintesc ce am simțit în majoritatea experiențelor prin care am trecut, fie ele bune sau rele. A fost extraordinar de multă emoție în evenimentele petrecute și amintirile m-au urmărit mult timp.

În ultimii ani de adolescență aș fi vrut să dispară aceste amintiri. Voiam să le șterg, ca să nu-mi mai revină în minte greutățile cu care m-am confruntat în copilărie. Unele dintre ele chiar mă stânjeneau. Au existat momente când am spus și am făcut lucruri nepotrivite pentru copilul care eram în adâncul ființei mele. Deseori mă simțeam rănit de lumea înconjurătoare și voiam să rănesc la rândul meu.

Acum lucrurile stau cu totul altfel. Privesc înapoi la amintirile mele și accept tot ce s-a întâmplat; există o lecție de învățat din fiecare întâmplare.

*Înțeleg că evenimentele bune,
cele rele și cele de-a dreptul îngrozitoare
fac parte din ceea ce am devenit.*

Deși unele au fost poate dureroase, toate sunt o binecuvântare – am desprins din ele multe învățăminte. Experiențele pe care le-am trăit mi-au stârnit dorința de a găsi calea de ieșire din nefericire și drumul spre o viață mai bună

Am scris această carte pentru a transmite mai departe lecțiile învățate, cu speranța că ele îți vor aduce puțină limpezime și îndrumare, ca să poți trăi ceea ce eu numesc *o viață mai frumoasă*. Depinde de tine ce preiei din poveștile mele. Sunt de acord că unele idei vor avea ecou, în timp ce altele vor fi stânjenitoare. Cu toate acestea, cred cu toată convingerea că, dacă vei reuși să aplici conceptele pe care le voi prezenta pe parcursul cărții, vei trăi experiența unor schimbări pozitive incredibile în viața ta.

Eu nu sunt filozof, psiholog, om de știință sau lider religios. Nu sunt decât cineva care vrea să împărtășească și altora din propria înțelepciune, cu speranța că oamenii se vor putea elibera astfel de sentimente nedorite, îmbogățindu-și sentimentele de bucurie.

Eu cred că fiecare om de pe această planetă se află aici ca să lase o urmă. Sunt hotărât să te ajut să-ți identifici propriul scop, astfel încât să adaugi valoare lumii noastre, aflate acum într-o teribilă frământare. Dacă vom reuși împreună să devenim cetățeni cu conștiință ai acestei planete, atunci vom micșora povara cu care o încărcăm. Valorificând întregul tău potențial, îți vei schimba nu numai lumea interioară, dar vei schimba și lumea din jurul tău.

Unii oameni se simt bine în mediocritate. Evită să trăiască o viață mai fericită, una care să depășească ceea ce majoritatea consideră a fi norma. Pentru o viață mai bună trebuie să găsești ceea ce este bun în tine. Mai simplu spus, viața bună ține

de manifestarea în fapte a celei mai bune versiuni a propriei persoane. Depinde de depășirea limitelor imaginare care te țin captiv într-o viață cu care crezi că trebuie să te mulțumești și de atingerea tărâmului inimaginabilului. Să crezi într-o viață mai bună înseamnă să trăiești o viață fără limite, în care posibilitățile sunt infinite. De aceea nu putem defini unde începe viața mai bună sau unde se sfârșește. Putem doar să ne străduim să devenim mai buni.

*Nu mai încerca
să impresionezi oamenii, oprește-te!
Impresionează-te pe tine însuși!
Extinde-te!
Testează-te!
Fii cea mai bună versiune posibilă a ta!*

Cartea aceasta îți cere să te angajezi că vei deveni mai bun chiar din această clipă. Scopul meu este să te ajut să devii mai bun decât persoana care ai fost ieri, în fiecare zi, în toate felurile, pentru tot restul vieții. Dacă te vei trezi cu dorința aceasta în gând și apoi te vei ține de ea conștientizând-o, vei fi surprins să constăți cât de multă inspirație vei găsi. Viața ta va începe să-ți reflecteze angajamentul tău pe calea evoluției.

Viața mai bună nu este un termen cu o singură dimensiune. Deși termenul este subiectiv, cei mai mulți îl vor asocia cu a avea un talent special, bani mulți sau posesiuni materiale, autoritate sau statut și cu realizări importante în buzunar. Dar adevărata viață bună este mai profundă decât atât. Ea nu poate exista fără un scop, fără iubire, altruism, smerenie, apreciere,

bunătate și, desigur – cea mai înaltă prioritate pentru noi, ca ființe umane – fără fericire. Când mă gândesc la o viață bună, mă gândesc la a atinge un nivel de excelență în toate domeniile vieții și la imprimarea unui impact pozitiv asupra lumii. Oamenii mari în viață nu sunt marii jucători la cacealma, ci aceia pe care îi prețuim ca uimitori locuitori ai acestei lumi.

Meriți o viață mai bună și această carte te va ajuta să o crezi.

.....
TELUL ZILEI
.....

„Să fiu mai bun
decât cel ce am fost ieri.”

Postează pe rețelele sociale fotografiile sau imaginile, paginile, citatele tale preferate și experiențele care au legătură cu această carte, folosind **#VexKingBook**, pentru ca eu să le pot da *like* și să le preiau pe propria mea pagină.


Sentimentele pe care le proiectăm în exterior
ni se întorc pe principiul similarității,
prin experiențele pe care le trăim.





Partea a doua

Obiceiuri de viață
pozitive



Înconjoară-te de oameni pozitivi

Înconjoară-te de oameni care au vibrații mai înalte decât ale tale. Stai în preajma persoanelor care se simt mai bine decât tine. Energia este contagioasă.

Când nu te simți tocmai bine, încearcă să stai în preajma celor care se simt bine. Vibrațiile lor sunt mai înalte decât ale tale și ai șanse să absorbi o parte din energia lor. Așa cum cercetătorii au descoperit că alga verde *Chlamydomonas reinhardtii* își trage energia din alte plante⁵, am constatat din experiența proprie că oamenii au un mare potențial de a face ceva similar.

Ți s-a întâmplat să întâlnești o persoană pentru prima dată și să simți că ceva nu este în regulă cu ea? Nu poți spune exact ce anume, dar simți o vibrație proastă și de obicei afli mai târziu că sentimentul tău a fost justificat. Energia nu minte.

Probabil că ai trăit și situația opusă. Există persoane pe care le simțim pline de energie pozitivă. Acestea par să-i

⁵ Blifernez-Klassen, O., Doebbe, A., Grimm, P., Kersting, K., Klassen, V., Kruse, O., Wobbe, L., „Cellulose degradation and assimilation by the unicellular phototrophic eukaryote *chlamydomonas reinhardtii*” (*Nature Communications*, noiembrie 2020)

contamineze pe cei din jur cu vibrațiile lor bune. De multe ori starea mea emoțională s-a schimbat, doar aflându-mă printre oameni veseli.

Oamenii pozitivi pot și să pună problemele noastre într-o perspectivă mai stimulativă. Pentru că au o stare pozitivă, ei vor privi cu mai mult optimism situația prin care trecem. Vor încerca să găsească elementele pozitive ale acesteia și ne vor ajuta să ne concentrăm asupra unui lucru care ne va ridica vibrația.

Așa că, propune-ți să construiești o relație trainică și importantă cu oameni pozitivi. Când stai mai mult timp în preajma oamenilor care aduc plusvaloare în viața ta și îți ridică starea de spirit, vei începe să adopți și tu tiparele lor încurajatoare de gândire și vei emite înapoi către ei același tip de vibrații.

Legea vibrației arată că atragem oamenii care vibrează pe aceeași frecvență cu noi. De aceea, dacă începem să resimțim cu regularitate mai multe emoții pozitive ca urmare a contactului cu alții, vom atrage în viața noastră tot mai mulți oameni pozitivi, consolidând astfel vibrațiile pozitive din jurul nostru.