

DZIEDINĀŠANA
IR JAUNAIS
KAIFS

VEX KING

HEALING

A GUIDE TO OVERCOMING

IS THE

EMOTIONAL TURMOIL

NEW HIGH

AND FINDING FREEDOM

VEKSS KINGS

DZIEDINĀŠANA

ROKASGRĀMATA EMOCIONĀLĀ

IR JAUNAIS

NEMIERA PĀRVARĒŠANAI

KAIFS

UN BRĪVĪBAS IEGŪŠANAI

No angļu valodas tulkojusi

Sintija Zariņa



ZVAIGZNE ABC

155 (035)

Ki 370

Vex King
HEALING IS THE NEW HIGH

Copyright © 2021 Vex King

Originally published in 2021 by Hay House UK Ltd.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Sintija Zariņa, 2025

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2025

ISBN 978-9934-32-440-6

*Pieminot manu vecmāmiņu Taru,
kuru zaudēju laikā, kad rakstīju šo grāmatu*

Saturs

<i>Robina Šarmas priekšvārds</i>	9
<i>Kāpēc šī grāmata eksistē?</i>	11
<i>levads</i>	17
1. nodaļa. <i>Cik ķermeņu?</i>	31
2. nodaļa. <i>Sāciet ar ķermeni, kuru zināt!</i>	49
3. nodaļa. <i>Kādas ir jūsu vibrācijas?</i>	79
4. nodaļa. <i>Atgriezieties pagātnē.</i>	103
5. nodaļa. <i>Strādājiet ar sevi citādi!</i>	141
6. nodaļa. <i>Kas jūs esat?</i>	171
7. nodaļa. <i>Kad deg jūsu uguns</i>	199
8. nodaļa. <i>Jūs esat brīvs</i>	217
<i>Noslēgumā</i>	239
<i>Pēcvārds. Veltījums</i>	245
<i>Dārgo lasītāji!</i>	249
<i>Pateicības</i>	251
<i>Par autoru</i>	254

Priekšvārds

Mēs dzīvojam pasaulē, kurā nepieciešams vairāk varoņu, gudrības un mīlestības.

Piedzīvojot tektoniskas pārmaiņas, nemiņīgas sagrāves un jaunus dzīvesveidus, jūs varat vēlēties vairāk gaismas un spīdekļu, kas vadītu jūs uz priekšu – cauri labajiem laikiem un neveiksmēm, uz labākas nākotnes skaistumu.

Un tomēr – nav šaubu, ka jūs pats esat tas ceļa rādītājs, ko meklējat.

... Jums piemīt spēks, izpratne un drosme veidot dzīvi, kādu esat pelnījis.

... Jums ir potenciāls realizēt savus solījumus un lieliskas iespējas atklāt sabiedrībai savus sapņus.

... Jums piemīt mentālā izturība un garīgās spējas, kas nepieciešamas, lai veidotu mūsu mazo planētu par labāku vietu dzīvošanai.

Un jums ir viss nepieciešamais, lai kļūtu par iedvesmojošu spēku ikvienam, ko satiekat, tāpēc cilvēki dodas prom no jums cēlāki, nekā jūs tos redzējāt ierodamies.

Kad Vekss palūdz, lai uzrakstu priekšvārdu šai grāmatai, es ar prieku piekritu, jo viņš to ir pelnījis.

Viņš saprot, ka vienīgais īstais guru atrodas jūsu iekšienē.

Un ka vienkāršie ļaudis ir visīstākie varoņi.

Lai mūsu pasaule kļūtu labāka, katram no mums jābeidz atrunāties un jādara viss nepieciešamais, lai mēs paši kļūtu labāki. Un stiprāki. Un gudrāki. Un daudz gādīgāki.

Tāpēc es lūdzu, lai jūs izbaudītu šo grāmatu. Lasiet to ar atvērtu prātu un gādīgu sirdi. Lasiet rindiņas lēnām un apzināti un pieņemiet šo piedāvājumu tādā veidā, kas ļauj piekļūt jūsu būtībai.

Tā, lai, pabeidzis lasīt, jūs varētu doties pasaulē, kā no jauna piedzimis.

Robins Šarma

Pasaules bestselleru "Mūks, kurš pārdeva savu Ferrari"
un "Klubs "Plkst. 5 no rīta"" autors

Kāpēc šī grāmata eksistē?

Šī grāmata ir ilgi gaidīta. Es to uzrakstīju (beidzot!), jo mana dzīve ne vienmēr ir bijusi viegla un es zinu, ka arī *jūsu* dzīve ne vienmēr bijusi viegla. Grāmatu uzrakstīju tāpēc, ka, attīstoties un izmantojot šajās lappusēs aprakstīto dziedināšanas tehniku, es spēju atbrīvoties no savas mokošās pagātnes un dziedēt emocionālās sāpes vai traumas. Es arī esmu palīdzējis citiem virzīties tālāk viņu ceļā uz izdziedināšanos.

Lai iekšēji dziedinātu sevi, jums nav nepieciešams guru. Jums arī nevajag nedz iztērēt milzīgas naudas summas kursiem, nedz pamest darbu, lai katru dienu dziedināšanas praktizēšanai vēltītu neskaitāmas stundas. Izmantojot šajā grāmatā piedāvātos praktiskos vingrinājumus, jūs varat ilgtermiņā izdziedināties no savām traumām un emocionālajiem ievainojumiem. Šie vingrinājumi ir vienkārši un saprotami un palīdz sasniegt izcilus rezultātus, un to pamatā ir *jūsu vibrāciju* (tā ir enerģija, kas plūst jums cauri un ko izstarojat apkārtējā pasaulē) paaugstināšanas princips.

Ja esat lasījis manu pirmo grāmatu "Labas vibrācijas, laba dzīve", jūs zināt, ka augstāka līmeņa vibrācijas var palīdzēt sasniegt lieliskus mērķus un mainīt jūsu dzīvi. Šajā grāmatā es

parādīšu, kā varat kļūt par dziednieku pats sev, lai paaugstinātu savas vibrācijas.

Tas nenozīmē, ka jūsu ceļā uz izdziedināšanos nebūs šķēršļu un rezultāti vienmēr būs acumirklīgi un skaidri. Viens no būtiskākajiem šķēršļiem ir vēlme turēties pie pagātnes – nespēja atbrīvoties no tā, kas *bija*, attur no virzības uz to, kas *varētu* būt. Tieši tādēļ šīs grāmatas pirmajās nodaļās esmu koncentrējies uz spējām izmest visu no galvas. Un tad, pirms ielūkojamies nākotnē, mēs speram soli tagadnē.

Iekšējā dziedināšana ir atbrīvošanās no pagātnes ietekmes, jaunas, iedvesmojošas personiskās uzskatu sistēmas izveidošana un nākotnes nezināmā pieņemšana ar pārliecību, ka esam stipri un varoši – lai kas arī notiktu. Jūs aptversiet, ka jums piemīt spējas virzīties uz priekšu ar pašpārliecību un stabilu ticību savam dzīvespriekam un spēkam.

Trauma ir ilgstošas emocionālās un psiholoģiskās sāpes, kas bieži vien rodas, kad piedzīvojam to, ko mūsu smadzenes kaut kāda iemesla dēļ nespēj pareizi apstrādāt. Dažkārt smadzenes to nevar paveikt efektīvi, jo piedzīvotais bijis ļoti aizvainojošs, šokējošs, nepatīkams, biedējošs vai grūti izprotams vai arī tas ar mums noticis laikā, kad bijām ļoti mazi un mūsu smadzenes nebija pietiekami attīstītas, lai to pilnībā izprastu. Bet trauma var būt arī komplicētāka – pieredze, kas mūs mulsina vai liek justies apkaunotiem vai pazemotiem, var nostiprināties kā dziļas emocionālās rētas, kaut arī neviens cits to nepamana.

Ar traumu ir saistīts kāds fakts: mēs visi kaut kādā formā to esam pārcietuši, bet gandrīz nevienam no mums bērnībā nav iemācīts, kā tikt ar to galā. Tāpēc neatkarīgi no tā, vai šī cīņa ir emocionāla, fiziska vai garīga, ļoti daudzi sāpju kontrolēšanai izmanto pašārstēšanos.

Konkrēti kaifa veidi, ko izraisa sintētisko vai dabisko narkotiku vai alkohola lietošana vai arī citas atkarības (piemēram, no ēdiena, sekса, darba vai sociālajiem tīkliem), sniedz mums tādas *izjūtas*, it kā mēs būtu pacēlušies pāri savām cīņām. Bet šīs izjūtas nav ilgstošas. Labākajā gadījumā tās izraisa vēl lielāku nepieciešamību pēc šī kaifa, lai tas palīdzētu nodzīvot dienu; sliktākajā – kaifam seko kritiens, kas ir dziļš un drūms un var būt ārkārtīgi nomācošs.

Kaut gan viltus kaifs reizēm uzrodas arī manā dzīvē, es cenšos no tā atbrīvoties un mēģinu sasniegt īstu, ilgstošu un mazāk uzbudinošu kaifu: patiesas iekšējās dziedināšanas kaifu. Tas nepazūd un neliek justies iztukšotam un apmulsušam. Tas jūs spēcina un spēcina, līdz visu saredzat jaunā skaidrībā.

Šis ir tas kaifs, par kuru katru dienu rakstu un stāstu saviem klientiem. Un, manuprāt, tieši šobrīd ir piemērotākais laiks tam pievērsties, jo mēs piedzīvojam cilvēka apziņas pārmaiņas un mūs aizvien vairāk interesē, kā mainīt mijiedarbību ar sevi, citiem un apkārtējo pasauli.

Līdzīgi citiem, kas lasa šo grāmata, arī jums ir aktīva loma šo pārmaiņu pieņemšanā. Jūs esat daļa no kaut kā īpaša – no virzības uz labāku dzīvi un lielāku gādību.

Es neesmu ne ārsts, ne psihologs, un šī grāmata neaizstāj medicīniskus ieteikumus vai profesionāla terapeita palīdzību. Esmu cilvēks, kurš mācījies no savas pieredzes, kļūdām un izaugsmes un radījis laimes, mīlestības un cerību pilnu dzīvi. Būdam garīgs padomdevējs, esmu veiksmīgi palīdzējis simtiem tūkstošiem cilvēku gan tiešsaistē, gan personiski – sākot ar slavenībām un biznesa pārstāvjiem un beidzot ar cilvēkiem, kuri uzskatīja, ka nekad nepiedzīvos laimi un veiksmi, – izmantot jaunus un spēcīgus domāšanas veidus, kas izraisa lieliskas un pozitīvas pārmaiņas viņu dzīvē.

Un šīs grāmatas mērķis ir sniegt jums instrumentus, kas nepieciešami, lai rīkotos tāpat. Ja šobrīd ārstējaties vai grasāties to drīzumā darīt, šī grāmata var kļūt par papildu atbalstu šajā procesā.

Iekšējā dziedināšana ir līdzeklis labākas pasaules radīšanai, tāpēc tajā ir *jāiegulda* – ne tikai sevis paša, bet arī citu dēļ. Ir kāds populārs teiciens: "Sāpināti cilvēki sāpina citus." Un es esmu pārliecināts par pretējo: izdziedināti cilvēki *palīdz* citiem. Tieši tāpēc man ir tas gods palīdzēt jums izdziedināties.