

LABAS
VIBRĀCIJAS,
LABA
DZĪVE

VEX KING

GOOD

HOW SELF-LOVE IS

VIBES,

THE KEY TO UNLOCKING

GOOD

YOUR GREATNESS

LIFE

VEKSS KINGS

LABAS

KĀ MĪLESTĪBA PRET SEVI

VIBRĀCIJAS,

KĻŪST PAR ATSLĒGU

LABA

UZ LIELISKU DZĪVI

DZĪVE

No angļu valodas tulkojusi

Sintija Zariņa



ZVAIGZNE ABC

155 (035)

Ki 370

Vex King

GOOD VIBES, GOOD LIFE

HOW SELF-LOVE IS THE KEY TO UNLOCKING YOUR GREATNESS

Copyright © 2018 Vex King

Originally published in 2018 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.

© Tulkojums latviešu valodā, Sintija Zariņa, 2024

© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-171-9

Mammu, šī grāmata ir veltījums Tev. Mūsu dzīve bija smaga, taču, pateicoties Tavam spēkam, ticībai un neatlaidībai, mēs piedzīvojām daudz ko satriecošu.



Lai ko Tev nācās piedzīvot un lai cik reižu es Tevi pievīlu, no Tevis esmu sajutis tikai un vienīgi beznosacījumu mīlestību. Šī mīlestība lika Tev upurēties, un šī mīlestība ļāva man saglabāt smaidu sejā. Tu piedevi, apskāvi, smējies, iedvesmoji, iedrošināji, dziedināji un darīji visu, kas Tavos spēkos, lai parādītu, ka ar mīlestību iespējams viss. Tieši tādēļ es šodien ar saviem vārdiem dāvāju mīlestību citiem.

Un, tēti, bez šaubām, mana eksistence bez Tevis nebūtu iespējama. Lai gan Tevi nekad, kā nākas, neiepazīnu, es vienmēr jutu Tavu enerģiju, kas mani vadīja, kad tā bija nepieciešama visvairāk. Zinu, cik daudz Tev nozīmēja mana piedzimšana, un ceru, ka lepojies ar mani.

Visbeidzot vēlos šo grāmatu vēlīt ikvienam, kuram ir sapnis – vai tas būtu sapnis tikai izdzīvot vai arī pārciest drūmu dienu. Mans sapnis bija sarakstīt šo grāmatu, kas mainītu dzīves visā pasaulē uz labu. Ja man tas izdevās, izdosies arī jums. Es jums ticu – ceru, ka arī jūs ticat.

Saturs

<i>levads</i>	11
<i>Kas ir mīlestība pašam pret sevi?</i>	16

Pirmā daļa. Vibrāciju jautājums

levads.	23
Pievilkšanās likumā kaut kā trūkst.	26
Vibrāciju likums	31
Tikai labas vibrācijas	35

Otrā daļa. Pozitīva dzīvesveida ieradumi

levads.	41
Esiet kopā ar pozitīviem cilvēkiem!	43
Mainiet savu ķermeņa valodu!	45
Paņemiet pārtraukumu!	48
Meklējiet iedvesmu!	51
Atturieties no baumošanas un drāmas!	53
Pārskatiet savu ēdienkarti un šķidrumu uzņemšanu!	57
Izsakiet pateicību!	60
Izpētiet savas emocijas!	65
Tagadnes apzināšanās.	70
Meditējiet!	74

Trešā daļa. Izvirziet sevi par prioritāti!

levads	81
Izvērtējiet savu uzvedību!	84
Labā partnera spēks	88
Izvēlieties īstus draugus!	93
Saskarsme ar ģimeni	97
Palīdziet citiem!	101
Kā tikt galā ar negatīviem cilvēkiem?	105
Centieni izpatikt visiem.	112
Ļaujiet labajām vibrācijām jūs aizsargāt!	114
Uzdriekstieties pamest toksisku darbu!	116

Ceturtnā daļa. Sevis pieņemšana

levads	121
Novērtējiet savu fizisko pievilcību!	124
Salīdziniet tikai ar sevi!	128
Novērtējiet savu iekšējo skaistumu!	133
Priecājieties par saviem sasniegumiem!	135
Cieniet savu unikalitāti!	137
Esiet laipns un piedodiet sev!	143

Piektā daļa. Mērķu īstenošana – prāta darbs

levads	149
Pozitīvās domāšanas nozīme	150
Jūsu mentalitāte ir jūsu realitāte.	154
Zemapziņas izprašana	156
Pacelties pāri domām!	157
Pietiek tikai ar vienu vienīgu domu.	160
Uzskatu maiņa	162

Afirmāciju atkārtošana	166
Vārdu spēks	169
Nosakiet nodomu!	171
Pierakstiet savus mērķus!	173
Iztēlojieties, lai piedzīvotu!	176
Visums jūs atbalsta.	180

Sestā daļa. Mērķu īstenošana – rīcība

levads.	185
Pārmaiņām nepieciešama rīcība.	187
Vieglais ceļš	189
Konkvencei ir rezultāti.	192
Parasts vai neparasts	194
Atlikšana attālinās jūsu sapņus.	196
“Ātrā risinājuma” sabiedrība	202
Mainiet īstermiņa priekus pret ilgtermiņa ieguvumiem!	205
Ticība un bailes	208
Plūstiet kopā ar Visumu!	210

Septītā daļa. Sāpes un mērķis

levads.	213
Sāpes maina cilvēkus.	216
Mācības atkārtojas.	218
Pamaniet brīdinājuma signālus!	220
Jūsu augstākais mērķis	222
Nauda un alkātība	227
Patiesas laimes sasniegšana	230
<i>Noslēguma vārdi</i>	233

<i>Autora misija</i>	235
<i>Pateicības</i>	238
<i>Par autoru.</i>	239

Ievads

Bērnībā man trīs gadus nebija noteiktas mājvietas. Es ar savu ģimeni dzīvoju pie radiem un īslaicīgi arī sociālajā mājā. Biju pateicīgs par jumtu virs galvas, taču atceros, cik biedējošs bija sociālajā mājā piedzīvotais.

Pie ieejas vienmēr slapstījās nepatīkama paskata tipi, kas ar caururbjošu skatienu mūs pavadīja ikreiz, kad gājām iekšā ēkā. Kā jau četrgadīgam bērnam man bija bail, bet mamma mani nomierināja – viss būs labi. Viņa teica, ka mums tikai jānodur skatiens un taisnā ceļā jāiet uz savu istabu.

Kādu vakaru mēs bijām uz īsu brīdi izgājuši, un, kad atgriezāmies, visas trepes un gaitenja sienas bija notraipītas ar asinīm. Grīda bija noklāta ar stikla lauskām. Manas māsas un es nekad agrāk neko tik briesmīgu nebijām redzējuši. Mēs palūkojāmies uz mammu. Es viņā sajutu bailes, bet viņa atkal mums lika uzmanīgi kāpt pāri stikla lauskām un doties uz mūsu istabu.

Vēl aizvien satriekti par redzēto, mēs ar māsām centāmies izdomāt, kas varēja būt noticis lejā patversmes gaitenī. Tad izdzirdējām kliedzienus, kam sekoja haotiski trokšņi. Tas bija biedējoši, un mēs atkal meklējām mierinājumu pie mammas. Viņa mūs pievilka sev cieši klāt un teica, lai neuztraucamies, bet es varēju saklausīt, kā daudzās viņas sirds. Mamma bija tikpat nobijusies kā mēs.

Tonakt mēs gulējām maz. Kliegzieni turpinājās. Biju pārsteigts, ka neiesaistījās policija un arī neviens cits necentās mazināt ārdīšanās – it kā nevienam nerūpētu tur dzīvojošo cilvēku drošība. Likās, ka mēs nevienu neinteresējām, – bijām tikai mēs paši pasaulē, kas šķīta auksta un samaitāta.

Kad par šādām bērnības atmiņām runāju ar draugiem un ģimeni, viņi ir šokēti, cik daudz es atceros. Bieži vien viņi jautā: “Kā tu vispār to spēj atcerēties? Tu taču bijī ļoti mazs.” Es neatceros visu, un, lai arī manās atmiņās nav izkristalizējušās skaidras detaļas, tomēr es atceros lielāko daļu no piedzīvotā – gan labā, gan sliktā. Šos notikumus pavadīja daudz emociju, un tās mani vajāja ļoti ilgi.

Pēdējos pusaudža gados es vēlējos, kaut daudzas no šīm atmiņām izgaistu. Gribēju tās izdzēst, lai tās man vairs neatgādinātu par problēmām, ar ko saskāros, būdams bērns. Par dažām atmiņām es kaunējos. Man bija neērti par to, kāds biju. Reizēm es teicu un darīju ko tādu, kas neatbilda bērnam, kāds biju savā dvēselē. Bieži vien pasaule mani sāpināja – un es tai gribēju atdarīt ar to pašu.

Tagad viss ir citādi. Es raugos uz savām atmiņām un pieņemu visu, kas notika. No katra notikuma var gūt mācību.

*Es apzinos, ka visi labie, sliktie
un acīm redzami nepatīkamie notikumi
ir daļa no tā, par ko esmu kļuvis.*

Lai gan daži no šiem notikumiem ir bijuši sāpīgi, tie ir kā svētība – tie man ļoti daudz ir iemācījuši. Pieredze ir sniegusi stimulu meklēt izeju no ciešanām un rast ceļu uz labāku dzīvi.

Šo grāmatu es sarakstīju, lai dalītos ar gūtajām mācībām, cerot, ka grāmata sniegs jums skaidrību un padomus, kā dzīvot to, ko es saucu par *lielisku dzīvi*. Tas, ko iegūsiet no maniem stāstiem, ir tikai jūsu paša ziņā. Es pieņemu, ka dažas no idejām izraisīs rezonansi, bet citas šķitīs neērtas. Lai vai kā, es tomēr ticu: ja šajā grāmatā apspriestās koncepcijas spēsiet pielietot praksē, jūs piedzīvosiet satriecošas pozitīvas pārmaiņas.

Es neesmu ne filozofs, ne psihologs, ne zinātnieks, ne arī reliģiskais līderis. Esmu tikai cilvēks, kam patīk mācīties un savās zināšanās dalīties ar citiem, cerot, ka tā varēšu palīdzēt viņiem atbrīvoties no nevēlamām izjūtām un vairost prieku.

Es uzskatu, ka ikviens uz šīs planētas atrodas tādēļ, lai kaut ko mainītu. Es sevi veltu tam, lai palīdzētu jums atrast savu mērķi, lai jūs dotu savu ieguldījumu pasaulē, kurā valda nemiers. Ja kopīgi spēsim kļūt par apzinīgiem šīs planētas iemītniekiem, mēs mazināsim tai uzkrauto slogu. Dzīvojot pilnvērtīgi, jūs mainīsiet ne tikai savu pasauli, bet arī pasauli jums apkārt.

Dažus cilvēkus apmierina viduvējība. Viņi izvairās no lieliskas dzīves – tādas, kas ir ārpus pieņemtajām normām. Lieliska dzīve prasa, lai jūs atrastu savu diženumu. Vienkāršāk runājot – būt diženam nozīmē kļūt par sevis labāko versiju. Tas nozīmē izlauzties no iedomātajām robežām, kas tur jūs gūstā dzīvē, ar kuru, jūsuprāt, ir jāsamierinās, un pieskarties neiespējamā valstībai. Diženuma mentalitāte nozīmē dzīvot bez robežām – dzīvot dzīvi, kurā ir bezgalīgi daudz iespēju. Tieši šī iemesla dēļ nav iespējams noteikt, kur diženums sākas un kur tas beidzas. Mēs tikai varam censties kļūt labāki.

Vairs necentieties atstāt iespaidu uz citiem!

Atstājiet iespaidu pats uz sevi!

Izmantojiet visas savas iespējas!

Pārbaudiet sevi!

Esiet sevis labākā versija, kāda vien varat būt!

Šī grāmata pieprasa, lai apņematies kļūt labāks tieši tagad. Mans mērķis ir palīdzēt jums kļūt labākam par cilvēku, kāds bijāt vakar, – kļūt labākam katru dienu un it visos aspektos uz visu atlikušo mūžu. Ja pamodīsieties ar šo vēlēšanos prātā un tad apzinīgi to īstēnosiet, jūs būsiet pārsteigts par gūto iedvesmu. Jūsu dzīve sāks atspoguļot apņēmību attīstīties.

Diženums nav vienas dimensijas mērķis. Lai gan tas ir subjektīvi, vairums šo vārdu saista ar īpašu talantu, kaudzi naudas vai materiālām lietām, autoritāti vai statusu un lieliem pagātnes sasniegumiem. Taču patiess diženums ir daudz spēcīgāks. Tas nespēj eksistēt bez mērķa, mīlestības, pašizliedzības, pazemības, izpratnes, laipnības un, protams, bez mūsu kā dzīvas būtnes augstākās prioritātes – laimes. Runājot par diženumu, es domāju par augstākās meistarības sasniegšanu it visās dzīves jomās un pozitīvu ietekmi uz pasauli. Diženi cilvēki ir ne tikai dzīves spēlmaņi, bet arī tie, kurus vērtējam kā apbrīnojamus šīs pasaules iedzīvotājus.

Jūs esat pelnījis lielisku dzīvi, un šī grāmata jums palīdzēs to izveidot.

DIENAS MĒRĶIS

“Būt labākam par to, kāds biju vakar.”

Visu, kas saistīts ar šo grāmatu, –
savus mīļākos fotoattēlus,
mājaslapas, citātus un pieredzi –
publicējiet sociālajos medijos,
izmantojot **#VexKingBook**,
lai es varētu to visu novērtēt
un dalīties ar to savā profilā.