

VEX KING

DOBRE

MIŁOŚĆ DO SIEBIE

WIBRACJE,

KLUCZEM DO OSIĄGNIĘCIA

DOBRE

LEPSZEGO ŻYCIA

ŻYCIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

DOBRE
WIBRACJE,
DOBRE
ŻYCIE

VEX KING

DOBRE

MIŁOŚĆ DO SIEBIE

WIBRACJE,

KLUCZEM DO OSIĄGNIĘCIA

DOBRE

LEPSZEGO ŻYCIA

ŻYCIE



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel
ILUSTRACJE: © Camissao, 2018

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-376-4

Tytuł oryginału: *Good Vibes, Good Life. How Self-Love Is the Key to Unlocking Your Greatness*

GOOD VIBES, GOOD LIFE
Copyright © 2018 by Vex King
Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	11
<i>Czym jest miłość wobec samego siebie?</i>	17

Część pierwsza: KWESTIA ENERGII

Wprowadzenie	25
Niekompletność Prawa Przyciągania	29
Prawo Wibracji	35
Tylko dobre wibracje	41

Część druga: POZYTYWNE NAWYKI

Wprowadzenie	47
Otaczaj się pozytywnymi ludźmi	49
Zmień język swojego ciała	51

Zrób sobie wolne	55
Zainspiruj się	59
Trzymaj się z daleka od plotek i kłótni	63
Zwróć uwagę na to, co jesz i pijesz	69
Wyrażaj wdzięczność	73
Przyglądaj się własnym emocjom	79
Bądź tu i teraz	85
Medytuj	91

Część trzecia: BĄDŹ DLA SIEBIE PRIORYTETEM

Wprowadzenie	99
Przyjrzyj się własnemu zachowaniu	103
Siła, jaką daje ci dobry partner	109
Wybieraj prawdziwe przyjaźnie	115
Jak radzić sobie z rodziną	119
Wspieranie innych	125
Radzenie sobie z negatywnymi ludźmi	129
Próba zadowolenia wszystkich	137
Niech dobre wibracje cię chronią	141
Miej odwagę, aby porzucić toksyczną pracę	143

Część czwarta: SAMOAKCEPTACJA

Wprowadzenie	149
Docen piękno swojego ciała	153
Porównuj się tylko z samym sobą	159
Docen swoje wewnętrzne piękno	165
Ciesz się z własnych osiągnięć	167

Szanuj własną oryginalność	169
Przebaczaj i bądź dla siebie dobry	177

Część piąta: MANIFESTOWANIE CELÓW:

PRACA NAD UMYŚLEM

Wprowadzenie	183
Jak ważne jest pozytywne myślenie	185
Twój umysł tworzy twoją rzeczywistość	189
Jak funkcjonuje podświadomość	193
Więcej niż myśli	195
Wystarczy jedna myśl	199
Zmiana przekonań	201
Powtarzanie afirmacji	207
Siła słów	211
Ustal intencję	213
Zapisz swoje cele	217
Wyobraź sobie to, czego pragniesz	221
Wszelki świat cię wspiera	225

Część szósta: MANIFESTOWANIE CELÓW:

DZIAŁANIE

Wprowadzenie	231
Zmiana wymaga działania	233
Łatwa droga	235
Wytrwałość pozwala osiągać wyniki	239
Zwykły czy niezwykły?	243
Prokrastynacja opóźnia realizację marzeń	245

Kultura łatwych rozwiązań	253
Zamień krótkotrwałe przyjemności na długoterminowe zyski	257
Wiara kontra strach	261
Poddaj się woli Wszechświata	265

Część siódma: BÓL I CEL

Wprowadzenie	269
Ból nas zmienia	273
Powtarzające się lekcje	275
Zauważaj znaki ostrzegawcze	277
Twój wyższy cel	281
Pieniądze i chciwość	287
Jak osiągnąć prawdziwe szczęście	291
<i>Posłowie</i>	295
<i>Misja Autora</i>	297
<i>Podziękowania</i>	301
<i>O Autorze</i>	303

WPROWADZENIE

Jako dziecko przez trzy lata nie miałem stałego miejsca zamieszkania. Zazwyczaj zatrzymywaliśmy się z rodziną u krewnych, a przez krótki czas przebywaliśmy w domu opieki. Byłem wdzięczny, że mieliśmy dach nad głową, ale pamiętam, że to miejsce napało mnie przerażeniem.

Kiedy wchodziliśmy do budynku, przy wejściu stała grupa niezbyt przyjemnie wyglądających ludzi, którzy obrzucali nas wzrokiem. Jako czteroletnie dziecko bardzo się tego bałem, lecz matka uspokajała mnie, mówiąc, że wszystko będzie dobrze. Mieliśmy po prostu na nich nie patrzeć i iść prosto do naszego pokoju.

Pewnego dnia po powrocie zauważyliśmy, że schody i ściany korytarza są pokryte krwią, a na podłodze znajdują się kawałki szkła. Moje siostry i ja nigdy nie widzieliśmy czegoś równie okropnego. Spojrzeliśmy na mamę. Wyczułem, że się boi. Pomimo to

z odwagą kazała nam ostrożnie omijać szkło, aż doszliśmy do naszego pokoju.

Nadal przestraszeni widokiem, który zastaliśmy, wraz z siostrami zastanawialiśmy się, co mogło się stać na korytarzu. Po chwili usłyszeliśmy krzyki, a następnie odgłosy szamotaniny. Byłem przerażony. Znowu spojrzeliśmy na mamę w poszukiwaniu otuchy. Przytuliła nas mocno i powiedziała, że nie powinniśmy się martwić, ale słyszałem mocne bicie jej serca. Była tak samo przestraszona jak my.

Tamtej nocy niewiele spaliśmy. Krzyki zdawały się nie mieć końca. Byłem zdziwiony, że nie interweniowała policja. Nikt nie reagował na to, co się działo. Nikt nie dbał o bezpieczeństwo ludzi, którzy tam mieszkali. Świat o nas zapomniał, był zimny i niewzruszony. Mieliśmy tylko siebie nawzajem.

Kiedy omawiam z rodziną moje wspomnienia z dzieciństwa, jej członkowie dziwią się, że aż tyle pamiętam. Często pytają: *Jak to możliwe? Byłeś przecież taki mały!* Oczywiście nie pamiętam wszystkiego; nie potrafię przywołać niektórych szczegółów. Wiem jednak, jak się czułem w większości zarówno dobrych, jak i złych chwil. Pewne wydarzenia wywołały we mnie silne emocje, a wspomnienia o nich prześladowały mnie przez wiele lat.

Kiedy byłem nastolatkiem, marzyłem, żeby o tym wszystkim zapomnieć. Chciałem wymazać złe wspomnienia, aby pozbyć się myśli o trudach, które przeżyłem jako dziecko. Wstydziłem się niektórych z nich i nie czułem się ze sobą zbyt dobrze. Czasem mówiłem i robiłem rzeczy niezgodne z moją prawdziwą tożsamością – dzieckiem, które nosiłem w sobie. Czułem, że świat wyrządził mi krzywdę i chciałem mu odplacić pięknym za nadobne.

WPROWADZENIE

Dziś jest inaczej. Nie odrzucam swoich wspomnień i akceptuję wszystko, co wydarzyło się w przeszłości. Każda chwila jest lekcją, z której możemy się czegoś nauczyć.

Zrozumiałem, że zarówno dobre, jak i złe,
a wręcz najokropniejsze wydarzenia sprawiły,
że jestem tym, kim jestem.

Choć niektóre z nich były bolesne, uznaję je za błogosławieństwo, ponieważ wiele mnie nauczyły. Dzięki pewnym doświadczeniom wiem, jak podnosić się z kolan i kroczyć ścieżką prowadzącą ku lepszemu życiu.

Napisałem tę książkę, aby podzielić się wiedzą, którą nabyłem. Mam nadzieję, że czytelnicy wyciągną z niej lekcje, które pozwolą im prowadzić *wspanialsze życie*. To, ile wyciągniesz z moich słów, zależy od ciebie. Rozumiem, że pewne idee okażą się łatwiejsze do przyjęcia niż inne. Pomimo to wierzę, że wprowadzenie w życie rozwiązań, które proponuję, pozwoli ci odczuć pozytywne zmiany.

Nie jestem filozofem, psychologiem, naukowcem czy przywódcą religijnym. Jestem po prostu człowiekiem, który lubi nabywać wiedzę i dzielić się nią z innymi z nadzieją, że pozwoli im ona uwolnić się od niechcianych emocji i bardziej cieszyć się życiem.

Wierzę, że każdy z nas znalazł się na Ziemi, aby pozostawić po sobie ślad. Pragnę pomóc ci odnaleźć twój cel, abyś mógł zmienić naszą przepelnioną chaosem rzeczywistość na lepsze. Jeśli wspólnie staniemy się świadomymi obywatelami tej planety, zmniejszymy ciężar, który na nią nakładamy. Wykorzystując pełnię własnego potencjału, zmienisz nie tylko swoje życie, ale także świat wokół siebie.

TYLKO DOBRE WIBRACJE

Dobre wibracje to po prostu
wyższe stany wibracyjne.

Przymiotników *dobry* i *pozytywny* używa się zamiennie, aby opisywać pożądane zjawiska. Przykładowo, za każdym razem, gdy stosujesz te słowa, mówiąc o jakimś doświadczeniu z przeszłości, odnosisz się do niego w ten sposób, ponieważ było takie, jak chciałeś – lub przynajmniej nie towarzyszyły mu żadne poważne problemy.

Twoje pragnienia dotyczą więc rzeczy i stanów, które sprawiają ci radość. Wszystkie nasze marzenia ukierunkowane są na wywołanie przyjemności i unikanie cierpienia. Większość z nas wierzy, że spełnienie naszych pragnień dałoby nam poczucie szczęścia.

Biorąc pod uwagę fakt, że uczucia są jedną z najpotężniejszych wibracji, które możesz kontrolować, oraz zasadę, że pozytywne

emocje są tym, czego szukamy, możemy wywnioskować, że wszyscy pragniemy doświadczać dobrych wibracji. Zastanów się: kiedy czujesz się dobrze, twoje życie również wydaje się dobre. Jeśli ciągle doświadczasz dobrych wibracji, nieustannie widzisz swoje życie w pozytywnym świetle.

Doktor Hans Jenny zasłynął z faktu, że ukuł termin „cymatyka”, oznaczający naukę o kształcie fal akustycznych. W jednym ze swoich najbardziej znanych eksperymentów zademonstrował on wpływ dźwięku na piasek rozsypany na płaskiej metalowej płytce, która wibrowała z różną częstotliwością, gdy smyczek skrzypiec pocierał o jej krawędź. Różne częstotliwości dźwięku doprowadzają do powstawania charakterystycznych wzorów. Przy wyższych wibracjach powstają pięknie i skomplikowane układy; niższe wibracje wytwarzają mniej atrakcyjne kształty. Wyższa wibracja tworzy zatem efekty przyjemniejsze dla ludzkich zmysłów.

Powinniśmy dążyć do tego, aby mieć w sobie tyle radości i miłości, ile tylko możliwe. Są to uczucia o najwyższym poziomie wibracji, które pomogą nam zmanifestować to, czego chcemy – a co za tym idzie, wytwarzać jeszcze więcej dobrych wibracji. Natomiast uczucia nienawiści, gniewu i rozpacz mają bardzo niskie wibracje. Przyciągają one do nas to, czego nie chcemy.

Prawo Wibracji głosi, że aby odbierać dobre wibracje, musimy emitować drgania tego samego rodzaju. Jesteśmy nadajnikami i odbiornikami częstotliwości wibracyjnych. Wibracje, które wysyłamy w świat, zawsze przyciągają wszystko to, co drga z podobną częstotliwością. Oznacza to, że uczucia, które przekazujemy Wszechświatowi, wracają do nas poprzez odpowiednie wibracje. Jeśli więc bije od ciebie radość, w twoim życiu nastąpi więcej wydarzeń, z których

MEDYTUJ

Medytacja staje się coraz bardziej popularna. Poczynając od terapeutów zajęciowych, po media głównego nurtu, ludzie z różnych środowisk mówią o korzyściach płynących z tej praktyki. Jednakże dla niewtajemniczonych sztuka medytacji może wydawać się zniechęcająca, czasochłonna i trudna do opanowania. Ja sam unikałem jej przez wiele lat z tych właśnie powodów.

Jak wiele osób, planowałem zacząć medytować, ale nie potrafiłem się do tego zabrać. Kiedy w końcu się na to zdecydowałem, czułem się niezręcznie i nie byłem pewien, czy robię to dobrze. Moja praktyka była niespójna i nie dostrzegałem płynących z niej korzyści. Kiedy jednak przyjrzałem się tej sprawie bliżej, zrozumiałem, że moje pojmowanie zagadnienia medytacji nie było tak dogłębne, jak mi się zdawało. Niepotrzebnie komplikowałem tę sprawę.

Kiedy zdecydowałem, że będę medytował
w skupieniu przez trzydzieści dni z rzędu,
zacząłem zauważać różnicę.

Po roku praktykowania przez piętnaście minut dziennie zauważyłem w sobie *niesamowite* zmiany. Co znamienne, znacznie rzadziej wpadałem w gniew; jak już mówiłem, w przeszłości miałem z nim poważne problemy. Udawało mi się utrzymać nerwy na wodzy w sytuacjach, które wcześniej wywołały we mnie intensywną reakcję emocjonalną.

Dostrzegłem w sobie także nową umiejętność zachowywania spokoju wśród panującego wokół chaosu. Potrafiłem także bardziej świadomie kontrolować swoje myśli. W rezultacie częściej odczuwałem radość.

Nie potrafiłem zignorować tych zmian.

Medytacja łagodzi opór, jaki stwarza twoje ego. Daje ona poczucie spokoju, jasności oraz uczy wykazywania się cierpliwością. Podczas praktyki wyciągam głębokie wnioski z intuicyjnych myśli. Uzyskanie dostępu do mojej wewnętrznej mądrości przynosi mi odpowiedzi na wszelkie pytania, z którymi się zmagam. Kiedy mam potrzebę podniesienia swojej wibracji, wiem, że medytacja okaże się w tym pomocna.

Przedstawione tutaj tezy mogą ci się wydać nieco dziwne. Wiele osób uważa, że celem medytacji jest oczyszczenie umysłu z myśli. Jednakże nie jest to prawdą: praktyka ta polega tak naprawdę na *koncentracji*. Medytacja pomaga wypracować świadomość chwili obecnej. Jest to potężne narzędzie, które możesz zastosować w wielu aspektach twojego życia.

Gdy ćwiczysz medytację, jesteś w pełni obecny w danej chwili za pośrednictwem zmysłów i jednocześnie spokojnie obserwujesz swoje myśli, emocje i odczucia cielesne – z dystansu, bez wydawania osądów.

Chciałbym przeprowadzić cię przez krótką medytację relaksacyjną, którą możesz wykonać w tym momencie. Potrzebujesz tylko długopisu, kartki papieru i chwili spokoju.

MEDYTUJ TERAZ – WSKAZÓWKI KROK PO KROKU

1. Wykorzystaj intuicję, aby ocenić swój poziom energii. Jak określiłbyś swoją wibrację w tym momencie w skali od jednego do dziesięciu, gdzie jeden oznacza *Czuję się źle i nie mam na nic ochoty*, a dziesięć – *Czuję się wspaniale; przepelnia mnie spokój i radość*. Zapisz pierwszą liczbę, która przyjdzie ci do głowy – nie podawaj tej intuicyjnej myśli w wątpliwość.
2. Teraz zacznij wchodzić w stan medytacji. Udaj się do miejsca, w którym czujesz się zrelaksowany. Usiądź lub stań i nie zamykaj jeszcze oczu. Uświadom sobie istnienie własnego ciała.
Czy siedzisz?
Czy stoisz?
Jak czuje się twój kręgosłup?
Nie zmieniaj pozycji. Po prostu świadomie myśl o swoim ciele.
3. Teraz skup się na oddechu. Obserwuj go. Pozwól, aby powietrze wypełniło twoje płuca, a potem zrób wydech. Następnie weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że twoje płuca całkowicie wypełniają się powietrzem. Wykonaj wydech i całkowicie opróżnij płuca.

Poczuj, jak twój brzuch porusza się w górę i w dół z każdym oddechem.

4. Rozejrzyj się. Zauważ znajdujące się w twoim otoczeniu kolory i wzory; nie wydawaj o nich osądów. Po prostu obserwuj. Niech twoje oczy absorbują wszystko, co znajduje się wokół ciebie. Następnie powoli zamknij oczy.

Przypatruj się wszystkiemu, co pojawia się na ekranie twojego umysłu.

Pozwól myślom swobodnie przepływać. Nie są one ani dobre, ani złe. Rozluźnij powieki i obserwuj wszystko, co pojawia się w twoim umyśle i go opuszcza. Nie zapominaj o oddychaniu; wdech i wydech; rozszerzanie się i kurczenie.

5. Wsłuchaj się w otaczające cię dźwięki.

Skąd pochodzą?

Jakie to dźwięki?

Czy niektóre z nich wyróżniają się na tle innych?

Czy potrafisz rozróżnić dźwięki znajdujące się na pierwszym planie oraz te, które stanowią tło?

Teraz posłuchaj własnego oddechu. Wdech i wydech.

6. Skup się na całym swoim ciele. Czy jest spięte? Nie wprowadzaj żadnych zmian. Po prostu skup się na tym, co odczuwa twoje ciało.

Czy w twoim umyśle pojawiają się jakieś uczucia lub emocje?

Jaki one są? W którym miejscu twojego ciała się znajdują?

Obserwuj, odczuwaj i słuchaj. Nie ruszaj się przez następną minutę. Kiedy będziesz gotowy, powoli zacznij poruszać rękami i stopami.

Otwórz oczy.

7. To koniec ćwiczenia, więc sprawdź teraz swój poziom wibracji energetycznych. Jak go oceniasz? Skorzystaj ze skali i wybierz odpowiednią liczbę. Czy jest ona wyższa niż wcześniej? Jeśli nie, możesz powtórzyć medytację. W końcu przekonasz się, że ta krótka praktyka pozytywnie wpływa na samopoczucie.

Jeśli masz trudności z zapamiętaniem powyższych kroków, spróbuj nagrać je na telefonie, aby głos mógł cię prowadzić. Mów powoli i wyraźnie, zachowaj odpowiednie okresy ciszy.

Medytacja nie jest trudną praktyką. Mistrz buddyjski Yongey Mingyur Rinpoche twierdzi, że aby medytować, wystarczy być świadomym swojego oddechu^{*}: kiedy oddychasz świadomie, medytujesz. To bardzo proste – dlatego możesz medytować w dowolnym miejscu i czasie.

Wszystko, co robisz świadomie i uważnie,
może być medytacją – nawet zmywanie naczyń.

Spróbuj medytować piętnaście minut dziennie przez trzydzieści kolejnych dni. Jeśli uważasz, że to zbyt wiele, zacznij od pięciu minut i stopniowo wydłużaj praktykę.

Oddychanie jest niezwykle istotną częścią naszego życia. Cóż, ustanie oddechu wyznacza jego kres. Wykonujemy wdech, który rozpoczyna nasze życie, i wydech, który je kończy. Dlatego mówi się, że z każdym oddechem zachodzi w nas transformacja. Umieramy i odradzamy się z każdym wykonywanym wdechem.

^{*} „Learn meditation from this Buddhist monk” (MBS Fitness, YouTube 2006).

RADZENIE SOBIE Z NEGATYWNYMI LUDŹMI

Nie wszyscy będą cię rozumieć i akceptować;
nie każdy zechce chociażby podjąć się takiej próby.
Niektórzy ludzie po prostu nie będą dobrze reagować
na twoją energię. Pogódź się z tym
i staraj się pracować nad własnym szczęściem.

Niemal każdy człowiek na świecie, bez względu na to, za jak bardzo uprzejmego lub wspaniałego uważa go większość ludzi, może wymienić co najmniej jedną osobę, która go nie lubi. Gdybyś postanowił nigdy nie zostać znienawidzonym, musiałbyś nie wychodzić z domu i z nikim się nie widywać, tak aby nikt nie wiedział o twoim istnieniu. Niektórzy będą cię nienawidzić po prostu za to, że jesteś *kimś*.

Od czasu do czasu otrzymuję negatywne uwagi, nawet wówczas, gdy zdobywam się na dobre uczynki. Wynika to częściowo z faktu, że tego rodzaju nadużycia są w Internecie bardzo powszechne, zwłaszcza że ludzie nie muszą ujawniać swojej tożsamości. Pozwalają więc sobie zostawiać w sieci gorzkie uwagi, których nie odważyliby się wypowiedzieć na głos, ponieważ nie chcą ponosić odpowiedzialności za swoje słowa.

Dobrze pamiętam, kiedy pierwszy raz zostałem wyśmiany. Miałem wówczas pięć lat. Nauczycielka kazała nam opisać naszych rodziców. Wszyscy w mojej klasie mówili zarówno o mamie, jak i o tacie.

Kiedy nadeszła moja kolej, opisałem mamę, ale nie powiedziałem ani słowa o tacie, w związku z czym dzieci zaczęły zadawać mi pytania. Nie wiedziałem, co odpowiedzieć. Na szczęście mój nauczyciel interweniował. Szczerze mówiąc, nie miałem pojęcia, że dzieci powinny mieć dwoje rodziców. Przyzwyczyłem się, że mam tylko mamę, i nie zastanawiałem się nad tym.

Niektóre dzieci w mojej klasie zaczęły ze mnie kpić, mówiąc: „On nie ma taty”.

„Pewnie jego tata umarł”.

„Jego mama jest jego tatą”.

Czułem się coraz bardziej dotknięty i zareagowałam agresją. Wpadłem w poważne kłopoty, pomimo że powiedziałem nauczycielowi, dlaczego tak się zachowałem.

Gdybym nie był w szkole, nie przeżyłbym tego doświadczenia. Brak zrozumienia i współczucia wywołuje w nas nienawiść do innych nawet w okresie dzieciństwa. Jeśli ludzie nie są tacy sami jak my, bardziej prawdopodobne jest, że uznamy ich za dziwaków,

z których należy się śmiać. Im więcej ludzi spotykamy na swojej drodze, tym bardziej narażamy się na osąd i krytykę. Wynika to z faktu, że stajemy przed dużą grupą odbiorców, z których każdy ma własne wyobrażenie o tym, co jest normalne.

Wystarczy pomyśleć o celebrytach. Są tylko ludźmi, ale ponieważ wiadomości o nich docierają do tak wielu osób, muszą radzić sobie z ogromną falą krytyki. Wielu z nas uważa, że należy okazać innym życzliwość, ale nie obejmuje tą regułą osób sławnych. Niestety, każdy ma własne wytłumaczenie na fakt, że nie postępuje zgodnie ze swoimi zasadami. Ci sami ludzie, którzy czytają i recytują święte księgi, potrafią zdobywać się na niegodne zachowania. Osoby te uważają, że postępują właściwie, i osądzają innych za to, że ci podążają inną drogą.

Pamiętaj, że nie uda ci się całkowicie uniknąć negatywnej energii innych. Ze względu na fakt, że jesteśmy zmuszeni do ciągłych interakcji ze światem zewnętrznym, zawsze będziemy spotykać ludzi, którzy mają niskie wibracje i nie są dla nas życzliwi.

Próba trzymania się z daleka od takich osób jest zadaniem wyjątkowo trudnym, a czasem wręcz niemożliwym do wykonania.

Poniżej zamieszczam kilka ważnych wskazówek, które pomogą ci zachować spokój, gdy ludzie mówią o tobie źle. Dzięki nim zrozumiesz, że najlepszą obroną jest milczenie i radość.

Nikt nie może mnie zranić, jeśli mu na to nie pozwolę.

Mahatma Gandhi

NIESZCZĘŚCIA CHODZĄ PARAMI

Niestety ludzie, którzy wibrują z niską częstotliwością, często chcą ściągać innych do swojego poziomu. Mogą oni próbować ujawnić, co jest z tobą nie tak, ponieważ nie potrafią poradzić sobie z twoimi pozytywnymi cechami. Prawdopodobnie nie spodoba im się, gdy inni będą okazywać ci miłość lub zwrócić na ciebie uwagę, a ich niechęć wzrośnie, gdy pomimo ich starań, aby wszyscy cię znienawidzili, nadal będziesz obdarzany pozytywnymi uczuciami.

Internet jest pełen ludzi, którzy lubią patrzeć, jak wyśmiewa się i kopie leżącego. Chętnie uznają oni negatywne opinie za prawdziwe i z radością świętują niepowodzenia innych. Ludzie, którzy popełnili błędy lub popadli w tarapaty, szybko stają się popularnymi tematami rozmów, ponieważ współczesna kultura zachęca nas do takich zachowań.

LUDZIE SPRZECIWIAJĄ SIĘ POSTĘPOWI

Gdy głośno wypowiedasz swoje zdanie, zawsze znajdzie się ktoś, kto będzie próbował cię uciszyć. Jeśli bije od ciebie jasne światło, ktoś będzie próbował je przyciemnić. To proste: gdybyś się nie wyróżniał, ludzie nie mieliby powodu, aby cię nienawidzić.

Osoby, które żywią wobec innych negatywne uczucia, często czują się zagrożone, zazdrosne lub zranione przez pewność siebie, jaką inni wykazują w dążeniu do wspaniałości. Wrogość może wynikać z przekonania, że twój sukces ograniczy ich możliwości osiągnięcia celów, lub z obawy, że zajmiesz ich miejsce. Może nie podobać im się pomysł, że twoja pewność siebie sprawia, że ludzie cię lubią,

podczas gdy sami chcieliby być chwaleni. Twoja otwartość może ich przerażać, jeśli hołdują w swoim umyśle ograniczeniom, które nie pozwalają im niczego zmieniać.

Będą wówczas pragnęli osłabić twoją wolę, aby ich ego nie pozostawało w cieniu. Będą umniejszać twoje zasługi, ponieważ wierzą, że dzięki temu poczują się lepsi. Tacy ludzie rzeczywiście istnieją i będą pojawiać się na twojej drodze ku wspanialszemu życiu. Nie możesz zaprzeczyć ich istnieniu, ale nie powinieneś reagować na podejmowane przez nich destrukcyjne działania. Reakcja jest dokładnie tym, czego pragną; chcą ochronić swoje ego poprzez sprawianie, że pocujemy się gorzej.

SKRZYWDZENI LUDZIE KRZYWDZĄ INNYCH

Sposób, w jaki ludzie postępują wobec świata zewnętrznego, ilustruje to, co dzieje się w ich świecie wewnętrznym. Gdy ktoś próbuje sprawić, żebyś czuł się nie na miejscu, robi to dlatego, że sam się tak czuje. Zrozumienie tej prawdy pomoże ci skuteczniej radzić sobie z podobnymi sytuacjami.

Przykładowo, smutek sprawia, że ludzie stają się zgorzkniali i nie okazują innym miłości; cierpienie pogrąża nas w niskiej wibracji. Wywołuje to efekt domina – osoby, które są w złym nastroju, ponieważ zostały przez kogoś skrzywdzone, ranią innych, i koło się zamyka.

Jednakże nie da się uwolnić od bólu poprzez zadawanie go innym. Indyjski guru i nauczyciel duchowy Osho porównał to zjawisko do walenia głową w mur. Jego zdaniem atakowanie innych w celu uśmierzenia własnego cierpienia przypomina wyładowy-



Vex King jest światowej sławy trenerem umysłu, pisarzem i wizjonerem. Jako dziecko doświadczył biedy, ubóstwa i głodu. Mimo to udało mu się zmienić całe swoje życie. Obecnie jest jednym z wiodących coachów rozwoju osobistego i mądrości duchowej. Zajmuje się propagowaniem dobrych wibracji, które pozwalają odblokować ludzki potencjał.

Jak nauczyć się w pełni kochać siebie? Jak przekształcić negatywne emocje w pozytywne? Czy możliwe jest przyciąganie rzeczy, o których myślimy?

W tej książce guru rozwoju osobistego odpowiada na wszystkie wyżej postawione pytania i odkrywa o wiele więcej. Sam pokonał przeciwności losu i stał się źródłem inspiracji dla tysięcy ludzi. Teraz czerpie ze swoich osobistych doświadczeń i duchowych mądrości, aby zainspirować Cię do:

- zmiany sposobu myślenia, odczuwania, mówienia i działania, dzięki czemu otaczający Cię świat stanie się cudowny,
- odkrycia dobrych wibracji, które pozwolą Ci przyciągać wszystko to, czego tylko pragniesz,
- dbania o siebie, przezwyciężania toksycznych energii i kładzenia nacisku na swoje dobro oraz lepsze samopoczucie,
- kultywowania pozytywnych nawyków, w tym wizualizacji i medytacji,
- pokonania strachu i ograniczeń, co pozwoli Ci płynąć z Wszechświatem,
- zamanifestowania swoich celów za pomocą sprawdzonych technik, abyś stał się inspiracją dla innych.

Stwórz życie, jakie kochasz i poznaj potęgę swoich myśli

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



SZTUKATER.PL

Porady  Fit



Psychotronika.pl
Pierwszy polski portal psychotroniczny



Talizman.pl
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena 49,40 zł

ISBN: 978-83-8171-376-4



9 788381 713764