

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 2020
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

Mamo, dedykuję tę książkę właśnie Tobie. Nasze życie bywało trudne, lecz Twoja siła, wiara i wytrwałość sprawiły, że wydarzyło się w nim wiele dobrego.



Niezależnie od okoliczności i za każdym razem, gdy Cię zawodziłem, okazywałaś mi wyłącznie bezwarunkową miłość. To uczucie skłaniało Cię do poświęceń i to dzięki niemu nie przestawałem się uśmiechać. Przebaczłaś, przytulałaś, śmiałaś się, inspirowałaś, zachęcałaś, leczyłaś i robiłaś wszystko, co w twojej mocy, żeby pokazać, że miłość może wszystko. Dlatego właśnie dziś piszę te słowa, przekazując za ich pośrednictwem przesłanie miłości.

Tato, bez Ciebie nie przyszedłbym na świat. Choć nigdy nie poznałem Cię na tyle, na ile bym chciał, zawsze czułem, że Twoja energia była moim przewodnikiem, gdy potrzebowałem jej najbardziej. Wiem, jak ważne były dla Ciebie moje narodziny. Mam nadzieję, że jesteś ze mnie dumny.

Na koniec chciałbym zadedykować tę książkę każdemu, kto marzy – chociażby o tym, żeby przetrwać wyjątkowo trudny dzień. Moim marzeniem było przekazanie światu słów, które mogą pozytywnie wpłynąć na życie wielu ludzi. Jeśli mnie się udało, Ty również możesz tego dokonać. Wierzę w Ciebie – mam nadzieję, że podzielasz to uczucie.

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 swojemu 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
Docień piękno swojego ciała	153
Porównuj się tylko z samym sobą	159
Docień 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 umysłem

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
Wszechświat 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. Wstydziałem 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 odpłacić 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.

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Niektórym ludziom wystarcza to, co mają. Nie chcą oni żyć lepszym życiem, które wykracza poza to, co większość uważa za normę. Wspanialsze życie wymaga odnalezienia własnej wspaniałości. Mówiąc najprościej jak tylko to możliwe, wspaniałość polega na stawaniu się najlepszą wersją samego siebie. Chodzi o przełamywanie wyobrażonych granic, które czynią cię niewolnikiem życia, które sądzisz, że musisz prowadzić, i powstrzymują przed sięganiem po to, co pozornie nieosiągalne. Zdanie sobie sprawy z własnej wspaniałości oznacza życie bez ograniczeń, w którym istnieją nieskończone możliwości. Nie da się więc określić, gdzie wspaniałość zaczyna się i kończy. Możemy tylko dążyć do tego, by stać się lepszą wersją samych siebie.

Przestań próbować robić wrażenie na innych.

Zrób wrażenie na samym sobie.

Testuj swoje granice.

Stawiaj przed sobą wyzwania.

Bądź najlepszą wersją samego siebie.

Chciałbym, abyś już teraz postanowił zostać lepszą wersją samego siebie. Moim celem jest pomóc ci stawać się lepszym od osoby, którą byłeś wczoraj, każdego dnia, pod każdym względem, do końca życia. Jeśli obudzisz się z tym pragnieniem w swoim umyśle, a następnie zaczniesz je świadomie realizować, zdziwisz się, ile odnajdziesz w sobie inspiracji. Twoje życie stopniowo będzie stawało się odzwierciedleniem twojego zaangażowania w samorozwój.

Wspaniałość ma więcej niż jedno znaczenie. Chociaż jest to subiektywne, większość ludzi kojarzy to słowo z posiadaniem

WPROWADZENIE

specjalnego talentu, dużej ilości pieniędzy lub dóbr materialnych, autorytetu lub statusu społecznego i wielkich osiągnięć. Jednakże prawdziwa wspaniałość sięga głębiej. Nie może istnieć bez celu, miłości, bezinteresowności, pokory, uznania, życzliwości i, oczywiście, naszego najwyższego priorytetu jako istoty ludzkiej – szczęścia. Kiedy piszę o wspaniałości, mam na myśli osiągnięcie poziomu mistrzostwa we wszystkich dziedzinach życia i wywieranie pozytywnego wpływu na świat. Wielcy ludzie to nie tylko ci osiągnący największe sukcesy, ale również ci, których cenimy jako niesamowite istoty zamieszkujące tę planetę.

Zasługujesz na wspanialsze życie, a ta książka pomoże ci je takim uczynić.



CEL KAŻDEGO DNIA

Być lepszym człowiekiem, niż byłem wczoraj.

Publikuj zdjęcia lub ulubione obrazki, strony, cytaty i doświadczenia związane z tą książką w mediach społecznościowych, używając hashtagu #VexKingBook, dzięki czemu będę mógł je polubić i zamieścić na mojej stronie.

Czym jest miłość wobec samego siebie?

Aby osiągnąć poczucie spokoju, potrzebujemy równowagi pomiędzy pracą i zabawą, działaniem i wykazywaniem się cierpliwością, wydawaniem i oszczędzaniem, śmiechem i powagą, odchodzeniem i pozostawianiem tu, gdzie się jest. Nieumiejętność wypracowania złotego środka w każdej dziedzinie życia może sprawić, że zabraknie ci energii; pośród wielu innych nieprzyjemnych emocji może towarzyszyć ci także poczucie winy.

Oto przykład równoważenia działania i wykazywania się cierpliwością. Wyobraź sobie, że jesteś liderem projektu na ostatnim roku studiów i zauważasz, że twój dobry kolega z grupy przegląda media społecznościowe, zamiast pomagać zespołowi. Możesz zachować to dla siebie i pozwolić, aby uszło mu to płazem. Jeśli robi

to wielokrotnie, i zauważasz, że wydajność wspólnej pracy spada, możesz go ostrzec, że jeśli nie zmieni swojego zachowania, będziesz zmuszony zgłosić to opiekunowi kursu. Jeżeli kolega ignoruje twoje słowa i nadal robi to samo, czy czułbyś się winny, gdybyś podjął dalsze działania w tej sprawie?

Jeśli jesteś życzliwym i współczującym człowiekiem, możesz obawiać się, że zranisz uczucia kolegi i wpędzisz go w kłopoty. Jeśli zgłosisz problem prowadzącemu kurs, może on wyciągnąć wobec tej osoby poważne konsekwencje, które zaważą na jej ocenie końcowej i mogą mieć wpływ na jej przyszłość. Z drugiej strony, kolega nie szanuje cię i ignoruje twoje ostrzeżenia. Możesz mieć wrażenie, że bierze twoją dobroć za pewnik. Zapewne obawiasz się także, że w takiej sytuacji inni członkowie zespołu uznają twoją wyrozumiałość za faworyzowanie i zniechęcą się do pracy.

W tym przypadku, jeśli jesteś uprzejmy i uczciwy oraz postępujesz sprawiedliwie, nie musisz czuć się źle z faktem, że decydujesz się podjąć dalsze działania.

*Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że zrywanie kontaktu
z osobami, które nie liczą się z twoim zdaniem,
nie jest niesprawiedliwe.*

Jako lider projektu wiesz, że starałeś się jak najlepiej, ale twój przyjaciel nie zareagował na twoje wysiłki. Jeśli nie podejmiesz żadnych działań, ryzykujesz utratą wewnętrznego spokoju, szacunku, jakim darzy cię zespół, i szkodzisz własnej ocenie końcowej.

Podjmując rozsądne działania, możesz czuć się bardziej swobodnie i unikać niechcianych emocji, takich jak poczucie winy.

Miłość do samego siebie polega
na zachowywaniu równowagi pomiędzy
samoakceptacją i przekonaniem,
że zasługujesz na coś lepszego,
oraz pracą na rzecz polepszenia
własnej sytuacji.



DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Wykazujesz się zarówno aktywnością, jak i cierpliwością. Demonstrujesz ludziom, że jesteś zarówno wyrozumiały i wybaczący, jak i stanowczy i władczy. Nawet jeśli kolega nie będzie zadowolony z twojej decyzji, prawdopodobnie obdarzy cię szacunkiem za to, że chciałeś dać mu szansę.

Co to ma wspólnego z miłością do samego siebie? Cóż, wielu ludzi nieprawidłowo pojmuje to zagadnienie. Miłość własna zachęca do samoakceptacji, ale wiele osób używa jej jako pretekstu, aby nie stawiać przed sobą żadnych wyzwań. W rzeczywistości miłość do samego siebie składa się z dwóch zasadniczych elementów, które należy zrównoważyć, aby w życiu zapanowała harmonia.

Pierwszy element skłania ku bezwarunkowej miłości wobec samego siebie. W tym przypadku należy skupić się na sposobie myślenia. Prawda jest taka, że nie będziesz kochać siebie bardziej, jeśli na przykład schudniesz, przytyjesz lub przejdiesz operację plastyczną. Oczywiście wszystko to może sprawić, że nabierzesz pewności siebie. Autentyczna miłość własna polega jednak na tym, gdy doceniasz to, kim jesteś i co osiągnąłeś, niezależnie od tego, do jakiej zmiany dążysz.

Drugi element zachęca do samorozwoju. W tym przypadku nacisk kładziemy na podejmowanie działań. Ulepszanie siebie i swojego życia również stanowi wyraz miłości do samego siebie, ponieważ w ten sposób pokazujesz, że zasługujesz na coś więcej niż to, co już masz.

Zastanówmy się, co oznacza bezwarunkowa miłość wobec drugiego człowieka. Przykładowo twój partner może mieć denerwujące nawyki, ale ich istnienie nie oznacza, że kochasz go mniej.

Akceptujesz go takim, jaki jest, a czasem nawet uczysz się na jego błędach. Pragniesz dla niego wszystkiego, co najlepsze. Jeśli dany nawyk wpływa na zdrowie twojego partnera, wspierasz go

CZYM JEST MIŁOŚĆ WOBEC SAMEGO SIEBIE?

w dokonywaniu pozytywnych zmian. To właśnie takie zachowania świadczą o twojej bezwarunkowej miłości. Nie oceniasz ukochanej osoby surowo, ale chcesz, aby stała się najlepszą wersją samej siebie – dla jej własnego dobra. Miłość własna polega na zastosowaniu tej zasady do samego siebie: myślenia i działania z uwzględnieniem tego, co dla nas najlepsze.

Prawdziwą miłość do samego siebie możesz wyrażać poprzez wszelkie aktywności, które stanowią w twoim życiu wartość dodaną, od diety po duchowe rytuały lub sposób funkcjonowania w osobistych relacjach. Znaczącym aspektem miłości własnej jest akceptacja: zadowolenie z tego, kim jesteś i jaki jesteś. W rezultacie uczucie to wzmacnia nas i wyzwala.

Zrozumienie istoty miłości własnej pozwala nam odnaleźć równowagę pomiędzy odpowiednim nastawieniem i działaniem. Brak równowagi sprawia, że popełniamy błędy i czujemy się zagubieni. Kiedy pokochasz siebie, życie odwzajemni się tym samym.

Równowaga pomiędzy odpowiednim nastawieniem i działaniem zwiększy twoje wibracje. W kolejnych rozdziałach omówię to zagadnienie szerzej.

Niekompletność Prawa Przyciągania

Aby Prawo Przyciągania zadziałało, musisz myśleć pozytywnie. Jednakże wszyscy wiemy, że trudno przez cały czas zachowywać pozytywne nastawienie. Kiedy coś dzieje się nie po naszej myśli lub nie jest takie, jak byśmy chcieli, trudno pozostać optymistą.

Większość ludzi postrzegła mnie jako osobę o pozytywnym nastawieniu do życia, jednakże w obliczu poważnych problemów zachowywałem się zupełnie inaczej. Nie potrafiłem panować nad gniewem. Pewne wydarzenia wywoływały we mnie tak wielką złość, że pragnąłem zniszczyć wszystko, co znajdowało się w zasięgu mojego wzroku. W rezultacie było mi coraz trudniej. Bez przerwy miotałem się pomiędzy bardzo dobrym i wyjątkowo złym samopoczuciem, zupełnie jakbym miał dwie różne osobowości. Ta

niespójność miała duży wpływ na moje funkcjonowanie. Przeżywałem kilka naprawdę dobrych okresów, po których następowały dni wypełnione negatywnymi emocjami, podczas których nie dostrzegałem w swoim życiu nic pozytywnego. Wyładowywałem wówczas moją złość na świat poprzez niszczenie mebli, bycie nie miłym dla ludzi i narzekanie na niesprawiedliwość tego świata.

Na ostatnim roku studiów doświadczyłem znaczącego niepowodzenia. Konflikt narosły w związku z projektem grupowym, który stanowił znaczącą część składową oceny końcowej, polegał na tym, że nie potrafiliśmy w zadowalający sposób ustalić wkładu, jaki każdy z nas wniósł w jego realizację. Starłem się zachować optymizm i byłem przekonany, że w końcu uda nam się wypracować kompromis. Jednakże tak się nie stało – zrobiło się naprawdę nieprzyjemnie.

Nagle zrozumiałem, że Prawo Przyciągania nie zawsze działa. Zaledwie kilka miesięcy przed ukończeniem studiów moja grupa całkowicie się podzieliła, ponieważ nieustannie spieraliśmy się o nasze indywidualne role i ilość włożonego w projekt wysiłku. Sprawy wymknęły się spod kontroli i padło wiele ostrych słów; nie potrafiliśmy rozwiązać tego problemu. Mój kolega Darryl i ja uważaliśmy, że zostaliśmy potraktowani bardzo niesprawiedliwie, ale nie mogliśmy nic na to poradzić. Pracowaliśmy więc dziesięć razy ciężiej, niż powinniśmy, w obliczu nadciągających terminów, które wydawały się niemożliwe do spełnienia, zwłaszcza biorąc pod uwagę nasze pozostałe obowiązki. Byliśmy przekonani, że nie ukończymy naszych zadań i nie zdamy egzaminów, a w związku z tym nie otrzymamy dyplomu. Myśleliśmy, że nasz wysiłek włożony w studia pójdzie na marne.

NIEKOMPLETNOŚĆ PRAWA PRZYCIĄGANIA

Poszedłem na uniwersytet, ponieważ czułem się do tego zobligowany. Większość ludzi uważa, że dzięki temu można znaleźć dobrą pracę i prowadzić wygodne życie – czego nie doświadczyłem w dzieciństwie. Ale w głębi duszy tak naprawdę nie chciałem tam być. Nie podobało mi się to. Zawsze wiedziałem, że nie będę wykonywał „normalnej” pracy. Poszedłem na studia nie dla samego siebie, ale bardziej dla mamy. Wiedziałem, jak trudne było jej życie, więc chciałem jej pokazać, że jej wysiłki nie poszły na marne.

Byłem tak blisko osiągnięcia celu, lecz wszystko, co robiłem, miało za chwilę stracić znaczenie. Myślałem tylko o tym, że zawiodłem mamę i siebie i zmarnowałem wszystkie pieniądze zainwestowane w dyplom, którego miałem nie otrzymać. Wszystko na nic. Ogarnęły mnie negatywne myśli.

Powiedziałem mamie, że mam zamierzać rzucić studia, ponieważ poszedłem na nie z niewłaściwych powodów. Byłem wściekły, że spotkała mnie taka niesprawiedliwość. Mój gniew potrzebował kozła ofiarnego, więc winiłem mamę za wszystko. Kierowana miłością, próbowała mnie przekonać, żebym nie rezygnował i zrobił wszystko, co w mojej mocy, aby ukończyć studia, ale w rezultacie pokłóciłem się z nią jeszcze bardziej.

Miałem dość niekończących się problemów i chciałem zostawić je wszystkie za sobą. Moje życie nie miało sensu i celu. Moje złe samopoczucie sprawiło, że powróciły do mnie najgorsze wspomnienia, co dołało paliwa do ognia. Byłem przekonany, że moje życie nie ma żadnej wartości. Po co mi marzenia, skoro nigdy nie będę mógł ich zrealizować? Uwierzyłem, że moje życie to kłamstwo i że naiwnie uważałem siebie za zdolnego do dokonywania wielkich rzeczy.

Wydało mi się wówczas jasne, że wielkie rzeczy nigdy nie były mi przeznaczone. Przeszukiwałem więc strony internetowe z ofertami pracy i ubiegałem się o posady, które wyglądały na interesujące i dobrze płatne, mimo że nie miałem wystarczających kwalifikacji. Pomyślałem, że gdyby udało mi się znaleźć intratne zajęcie, moje życie nie byłoby kompletną porażką i miałbym przynajmniej trochę pieniędzy, aby pomóc mojej rodzinie w spłacaniu długów, rachunków i wydatków, w tym tych dotyczących ślubów moich sióstr. W listach motywacyjnych podkreślałem, że chociaż nie mam kwalifikacji, będę idealnym pracownikiem. Nie otrzymałem żadnej odpowiedzi.

Gdzieś głęboko wiedziałem jednak, że nie mogę zrezygnować ze studiów, skoro zaszedłem już tak daleko. Zużyłem mnóstwo energii, próbując znaleźć rozwiązanie problemu, ale w końcu nadszedł czas, aby z nadzieją zmierzyć się z tym, co po prostu musiało zostać zrobione.

Zbliżał się termin ślubu mojej najstarszej siostry, co sprawiało, że czułem na sobie jeszcze większą presję. Oznaczało to, że muszę wykonać swoje zadania wcześniej niż inni i wziąć wolne zaledwie dwa miesiące przed ostatecznymi terminami oddania projektów, co jeszcze bardziej podcinało mi skrzydła. Z uporem powtarzałem mojej rodzinie, że nie mogę pojawić się na ślubie, chociaż wiedziałem, że zawsze będę żałował tej decyzji. W końcu poszedłem – choć niechętnie.

Gdy tylko dotarłem na miejsce, stało się coś nieoczekiwanego. Byłem spokojny i zrelaksowany. Ślub odbył się w Goa w Indiach i był naprawdę piękny. Od wszystkich obecnych tam osób biło szczęście i miłość do mojej siostry i jej nowego męża. Szczerze

NIEKOMPLETNOŚĆ PRAWA PRZYCIĄGANIA

mówiąc, nie próbowałem wówczas myśleć pozytywnie. Czułem się dobrze ze swoim smutkiem i miałem ochotę uzalać się nad sobą; chciałem także, żeby inni mi współczuli. Nowe środowisko wywołało jednak we mnie pożądaną zmianę. Po raz pierwszy od dawna odczuwałem wdzięczność.

Zawsze będę pamiętał dzień ślubu mojej siostry. Dowiedziałem się dzięki niemu wiele na temat funkcjonowania Wszechświata.

Po powrocie do domu pozytywne uczucie pozostało ze mną. Czułem się dobrze i przepelniał mnie spokój, którego nie potrafił zmącić panujący wokół chaos. Moja odnowiona wytrwałość zmotywowała mnie do dokończenia tego, co zacząłem.

Stworzyłem fikcyjną kartę wyników i wpisałem do niej średnią, którą chciałem uzyskać. Wpatrywałem się w nią przez kilka minut każdego dnia, udając, że ta imponująca ocena jest prawdziwa. Nie do końca wierzyłem, że naprawdę ją otrzymam; było to tylko pragnienie. Ale wiedziałem, że mimo wszystko dobrze sobie poradzę.

Postanowiłem codziennie spędzać w bibliotece wiele godzin. Wykonałem ogromną ilość dodatkowej pracy potrzebnej do ukończenia zadania grupowego. Kiedy robiłem sobie przerwę, rozmawiałem z pozytywnymi ludźmi, którzy sprawiali, że czułem się ze sobą dobrze.

Jedną z nich była kobieta, która stała się miłością mojego życia.

Gdy nadszedł dzień egzaminu, oddawania prac i wygłaszania końcowych prezentacji, byłem pewien, że zrobiłem wystarczająco dużo. Jak się okazało, nie otrzymałem tak dobrych stopni jak te, które wpisałem na stworzonej wcześniej karcie wyników, ale zdałem bez problemu, a z jeden z najtrudniejszych egzaminów zaliczyłem na najlepszą ocenę, co było dla mnie sporym zaskoczeniem.

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Dzięki stosowaniu Prawa Przyciągania udawało mi się osiągać kolejne sukcesy. Rezultaty nie zawsze były jednak takie, jak chciałem. Wiedziałem, że pomijam jakiś ważny krok. Kiedy dowiedziałem się, na czym polegał mój błąd, coraz częściej udawało mi się uzyskać to, czego pragnąłem. Przetestowałem to odkrycie na innych i oni również odnieśli dzięki niemu korzyści. Wiele osób osiągnęło dzięki temu sukcesy, które wcześniej wydawały im się nieosiągalne.

Wszechświat nie dał mi wszystkiego, czego pragnąłem, ale wbrew pozorom taki obrót spraw często okazywał się błogosławieństwem. Zbyt wiele razy z niewłaściwych powodów uwierzyłem, że czegoś chcę i potrzebuję. Zrozumiałem to dopiero po latach i odczynałem z ulgą, że nie otrzymałem tego, co moim zdaniem było dla mnie przeznaczone. Jaki się później okazywało, dzięki temu otrzymywałem od Wszechświata jeszcze więcej błogosławieństw.

Prawo Wibracji

*Wszechświat reaguje na twoje wibracje.
Energia, którą wysyłasz w świat, zawsze do ciebie wraca.*

Poza Prawem Przyciągania istnieje także Prawo Wibracji. To kluczowy element wspanialszego życia. Gdy poznasz i zastosujesz tę ideę, twoje życie się zmieni. Nie oznacza to, że unikniesz wszelkich trudności. Uda ci się jednak znaleźć sposób na przejęcie kontroli nad życiem, tak, aby stało się ono tak samo dobre, jak wydaje się na pierwszy rzut oka.

Jednym z pionierów w dziedzinie literatury dotyczącej samodoskonalenia się jest Napoleon Hill. Jego *Mysł i bogać się** z 1937 roku pozostaje jedną z najlepiej sprzedających się książek wszech czasów, a wielu światowych guru przedsiębiorczości korzysta z przedstawio-

* Hill N., *Mysł!... i bogać się. Podręcznik człowieka interesu* (Wydawnictwo Studia EMKA 2013).

nych w niej metod. Hill napisał swoją książkę na podstawie wywiadów z 500 odnoszącymi sukcesy kobietami i mężczyznami, które przeprowadził, aby dowiedzieć się, co zrobili, aby osiągnąć w życiu tak ważną pozycję, a następnie podzielił się mądrością, którą mu przekazali. W rezultacie stwierdził między innymi, że: „Jesteśmy tym, kim jesteśmy, z powodu wibracji myśli, które wychytujemy i rejestrujemy poprzez obecne w naszym środowisku bodźce”. Hill wielokrotnie odwołuje się do pojęcia „wibracji”; spotkasz się z nim także na stronach mojej książki.

Co ciekawe, w wielu późniejszych wydaniach książki Hilla usunięto słowo „wibracja”. Być może wydawcy nie wierzyli, że świat jest gotowy na koncepcję, która przedstawił autor. Współcześnie prawa metafizyczne związane z wibracjami są krytykowane z powodu braku dowodów naukowych. Pomimo to podjęto wiele prób wyjaśnienia Prawa Wibracji. Doktor Bruce Lipton i pisarz Gregg Braden znajdują się w czołówce naukowców, którzy próbują wypełnić lukę pomiędzy nauką a duchowością*. Ich teorie dotyczące sposobu, w jaki nasze myśli wpływają na rzeczywistość, są zgodne z koncepcją Prawa Wibracji, nawet jeśli niektórzy uważają, że tego rodzaju idee to nie więcej niż współczesna pseudonauka.

Niezależnie od tego odkryłem, że Prawo Wibracji bardzo mi odpowiada i pomaga mi nadać życiu sens. Wiem, że wielu ludzi podziela moją opinię. Wielokrotnie obserwowałem cudowne zmiany następujące dzięki jego zastosowaniu. Niezależnie od tego, czy

* Lipton B.H., *Biologia przekonań: uwolnić moc świadomości, materii i cudów* (Łódź: RAVI: Esse Sp. z o.o 2019); bruce-lipton.com; greggbraden.com; „Sacred knowledge of vibrations and water” (Gregg Braden on Periyad VidWorks, YouTube, sierpień 2012).

w nie uwierzysz, czy też nie, czytając niniejszą książkę dowiesz się, że Prawo Wibracji nie wyrządza żadnych szkód. Czasami doświadczenie z pierwszej ręki jest cenniejsze niż jakiegokolwiek dane mierzone w liczbach i zawarte na wykresach.

Czym jest Prawo Wibracji?

Na początku powinieneś przypomnieć sobie, że wszystko składa się z poruszających się atomów. Dlatego właśnie naturalną właściwością materii i energii jest wibracja.

W szkole dowiedziałeś się, że ciała stałe, płyny i gazy to różne stany skupiania materii. Częstotliwość wibracji na poziomie molekularnym określa, w jakim stanie znajduje się określony obiekt i jakie jego cechy zauważamy.

Postrzeżenie rzeczywistości zachodzi na zasadzie dopasowania wibracji. Innymi słowy, aby odbierać otaczający nas świat, nasze wibracje muszą być z nim kompatybilne. Przykładowo, ludzkie ucho słyszy tylko fale dźwiękowe o wysokości od 20 do 20 000 drgań na sekundę. Nie oznacza to, że inne fale dźwiękowe nie istnieją; po prostu my ich nie odbieramy. Częstotliwość dźwięków wydawanych przez piszczałkę ultradźwiękową Galtona znajduje się poza zasięgiem wibracyjnym ludzkiego ucha, w związku z czym nie rejestrujemy ich.

W książce *The Vibrational Universe*^{*} Kenneth James Michael MacLean pisze, że nasze zmysły, myśli oraz materia i energia wibrują. Autor argumentuje, że rzeczywistość jest percepcją opartą

^{*} MacLean K.J.M., *The Vibrational Universe* (The Big Picture 2005).

na interpretacji wibracyjnej. Wszechświat jest więc przepełniony częstotliwościami wibracyjnymi, co oznacza, że rzeczywistość jest wibrującym eterem, który reaguje na zmiany wibracji.

Wszechświat zmienia się pod wpływem naszych myśli, słów, uczuć i działań, ponieważ zgodnie z teorią MacLeana wszystko to ma naturę wibracyjną. W Prawie Wibracji zawarta jest teza, że możemy kontrolować naszą rzeczywistość.

*Dzięki zmianie sposobu myślenia, odczuwania, mówienia
i działania wpływasz na otaczający cię świat.*

Aby wprowadzić ideę w życie, lub raczej zacząć ją percypować, musisz dopasować się do jej częstotliwości wibracyjnej. Im bardziej jest ona dla ciebie „realna” lub pewna, tym bardziej zbliżasz się do jej wibracji. Dlatego właśnie jeśli głęboko w coś wierzymy i zachowujemy się tak, jakby było to już prawdą, zwiększamy szansę na urzeczywistnienie naszych pragnień.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie, musisz dostroić się do energii twoich wymarzonych zdarzeń. Oznacza to, że twoje myśli, emocje, słowa i działania powinny być zgodne z twoimi pragnieniami.

Wyobraź sobie dwa kamertony dostrojone do tej samej częstotliwości. Jeśli uderzysz w jeden z nich, drugi również zacznie wibrować – pomimo że go nie dotknąłeś. Wibracja przenosi się z jednego kamertonu na drugi, ponieważ mają one tę samą częstotliwość, a więc znajdują się w stanie wibracyjnej harmonii. Gdyby tak nie było, nieporuszony kamerton nie zacząłby wibrować pod wpływem drugiego.

Również znalezienie odpowiedniej stacji radiowej wymaga dostrojenia radia do jej częstotliwości. Nie istnieje inny sposób, aby

PRAWO WIBRACJI

posłuchać ulubionego programu. Jeśli nastawisz odbiornik na inną częstotliwość, usłyszysz zupełnie inną stację.

Wszystko, z czym rezonujesz wibracyjnie, prędzej czy później pojawi się w twoim życiu. Najlepszym sposobem, aby dowiedzieć się, na jakiej częstotliwości się znajdujesz, jest przyjrzenie się własnym emocjom, które odzwierciedlają twoją energię. Czasem nabieramy przekonania, że myślimy i działamy pozytywnie, ale w głębi duszy zdajemy sobie sprawę, że tak nie jest. Jeśli uważnie obserwujemy nasze uczucia, możemy poznać prawdziwą naturę naszej wibracji i dowiedzieć się, w jaki sposób kształtujemy naszą rzeczywistość. Dobre samopoczucie przepelnia nas optymizmem, dzięki któremu dokonujemy konstruktywnych wyborów.