

Содержание

Введение	7
Что значит любить себя?	13
Часть первая. Все дело в вибрациях	19
Введение	21
В законе привлечения чего-то недостает	25
Закон вибрации	31
Только хорошие вибрации	37
Часть вторая. Полезные привычки поведения	43
Введение	45
Окружайте себя позитивными людьми	47
Измените сигналы языка тела	49
Возьмите перерыв	53
Находите источники вдохновения	57
Держитесь подальше от сплетен и скандалов	59
Выбирайте правильное питание и питье	65
Выражайте благодарность	69
Изучайте свои эмоции	75
Живите настоящим	81
Медитируйте	87
Часть третья. Поставьте себя во главу угла	93
Введение	95
Присматривайтесь к своему поведению	99

Важность хорошего партнера	105
Выбирайте настоящую дружбу	111
Отношения с семьей.	115
Будьте доступны для других	121
Умейте справляться с негативными людьми	125
Не пытайтесь угодить каждому	133
Пусть ваши хорошие вибрации защищают вас ...	135
Отважьтесь оставить токсичную работу.	137
Часть четвертая. Принятие себя	141
Введение	143
Цените свою физическую красоту	147
Сравнивайте себя только с собой	153
Цените свою внутреннюю красоту	159
Радуйтесь своим достижениям	161
Уважайте свою уникальность	163
Будьте добры к себе и прощайте себя	171
Часть пятая. Осуществление целей:	
мысленная подготовка	175
Введение	177
О возможности позитивного мышления	179
Ваша ментальность — это ваша реальность	183
Сущность подсознания	187
Следите за своими мыслями	189
Одна мысль, которая меняет все	193
Как изменить систему убеждений	195
Повторение аффирмаций	201
Сила слов	205
Важность целеустремленности	207
Записывайте свои цели	211

Визуализируйте, и ваши фантазии исполнятся . . .	215
Вселенная поддерживает вас	219
Часть шестая. Осуществление целей:	
переход к действию	223
Введение	225
Перемены требуют действия	227
Легкий путь	229
Упорство приводит к результату	233
Ординарность и неординарность	237
Прокрастинация задерживает исполнение ваших мечтаний	239
Общество нетерпеливых	247
Жертвуйте краткосрочными удовольствиями ради долгосрочных целей	251
Вера и страх	255
Плывите вместе с Вселенной	259
Часть седьмая. Уроки жизни	
и ее предназначение	261
Введение	263
Страдания меняют людей	267
Уроки будут повторяться	269
Обращайте внимание на предупреждающие знаки	271
Ваше высшее предназначение	275
Деньги и жадность	283
Достижение истинного счастья	287
Заключение.	291
Миссия автора	293
Слова благодарности	297
Об авторе	299

Мама, я посвящаю эту книгу тебе. У нас была трудная жизнь, но твоя сила, вера и стойкость позволили совершить то, что казалось невозможным.



Как бы ни складывалась твоя жизнь, как бы ты ни падала духом, ты всегда проявляла по отношению ко мне лишь беззаветную любовь. Ради этой любви ты жертвовала многим, и благодаря этой любви ты продолжала улыбаться и радоваться жизни, несмотря ни на что. Ты прощала, обнимала, ты смеялась, воодушевляла, вдохновляла, исцеляла и делала все, что было в твоих силах, чтобы показать, что с такой любовью возможно всё. Только благодаря тебе и твоей любви я сегодня здесь, чтобы с помощью слов передать эту любовь дальше.

И тебе, папа, тоже, конечно, потому что само мое существование было бы невозможно без тебя. Хотя я толком не узнал тебя, я всегда чувствовал твою энергию, направлявшую и поддерживавшую меня, когда более всего в том нуждался. Я знаю, как много значил для тебя, когда родился. Надеюсь, ты гордишься мною.

Наконец, я хочу посвятить эту книгу всем тем, у кого есть мечта, даже если вы мечтаете всего лишь выжить или выйти из темноты на свет. Моей мечтой было написать книгу, которая изменит к лучшему жизни многих людей. Если я смог осуществить свою мечту, вы тоже сможете. Я верю в вас — и надеюсь, вы тоже.

Введение

Когда я был ребенком, у нас в течение трех лет не было постоянного жилья. Мы ютились по родственникам, а на какое-то время, пусть и недолгое, даже оказались в приюте для бездомных. Я был благодарен судьбе даже за такую крышу над головой, но одновременно помню, как страшно мне было в том приюте.

У дверей постоянно дежурили мрачного вида личности, которые буквально сверлили нас взглядом, когда мы входили в здание. Мне было тогда четыре года, и я боялся. Но мама подбадривала меня, уверяла, что все будет хорошо. Нужно просто пройти, опустив взгляд, в свою комнату.

Как-то вечером мы припозднились, но когда вернулись, то обнаружили, что лестница и стены забрызганы кровью, а пол усыпан осколками стекла. Мы с сестрами ничего более страшного за свою жизнь не видели. Глядя на маму, мы чувствовали, что и она боялась. Тем не менее она опять собрала в кулак все свое мужество и спокойно сказала нам подниматься в нашу комнату, аккуратно обходя осколки.

Я и мои сестры были потрясены увиденным и никак не могли сообразить, что же могло случиться там, внизу, в холле приюта. Затем мы услышали крики и визг, сопровождаемые хаотическим грохотом. Мы снова посмотрели на маму, ища утешения. Она обняла нас, чтобы мы успокоились, но я слышал, как колотилось ее сердце. Она точно так же боялась.

В ту ночь мы очень мало спали. Крики продолжались. Я удивлялся тому, что полиция так и не появилась и никто, казалось, даже не пытался успокоить эту бурю. Выглядело так, что никому не было дела до безопасности живущих в приюте людей, в том числе и нас. Мы должны были полагаться только на самих себя в этом мире, казавшемся холодным и прогнившим.

Когда я обсуждаю подобные детские воспоминания с друзьями и родными, они удивляются тому, как много подробностей я помню. Они часто спрашивают: «Как ты все это помнишь? Ведь ты был совсем мал». Всего, конечно, я не помню, и моим воспоминаниям недостает многих деталей. Однако я все-таки помню, что чувствовал, когда со мной происходили какие-то важные события, хорошие или плохие. Именно потому, что происходившие события были очень сильно заряжены эмоциями, воспоминания о них продолжали тревожить меня еще очень долгое время.

По мере того как я рос и взрослел, мне хотелось просто забыть большинство этих воспоминаний. Я хотел стереть их из памяти, чтобы они не напоминали мне о тех тяготах, в которых прошло мое детство. Некоторых воспоминаний я даже стеснялся. Мне было неловко вспоминать, каким я был. Иногда мои слова и поступки не соответствовали тому, кем я глубоко внутри ощущал себя, и часто я обижался на окружающий мир — и очень хотел ему отомстить.

Сейчас все видится мне по-другому. Оглядываясь на свое прошлое, я с готовностью принимаю и обнимаю все, что случилось со мной, потому что в каждом событии содержится урок, который необходимо выучить.

*Я понимаю, что хорошие, плохие
и даже ужасные события моей жизни
были частью моего становления.*

Хотя мои воспоминания о некоторых событиях весьма болезненны, они все-таки были благом, потому что многому научили меня. Эти события прочертили для меня путь из нищеты и несчастья к большей жизни.

Я написал эту книгу, чтобы поделиться уроками, которые я выучил, в надежде, что они дадут вам больше ясности и руководства в том, что я называю *большей жизнью*. Как вы усвоите мои уроки и примените их — дело ваше. Я допускаю, что некоторые из представленных здесь идей найдут отклик в вашей душе, а другие будут казаться вам неприемлемыми. Тем не менее я верю, что, если вы сможете практически применить те идеи, которые обсуждаются в данной книге, это позволит вам достичь невероятных позитивных перемен в вашей жизни.

Я не философ, не психолог, не ученый, не священнослужитель. Я просто человек, который любит учиться и делиться своими знаниями с другими в надежде на то, что это сможет освободить их от нежелательных чувств и сделать их жизнь более радостной.

Я считаю, что каждый человек существует на этой планете ради того, чтобы что-то изменить на ней. Хочется помочь вам найти ваше предназначение, чтобы вы могли менять к лучшему наш такой тревожный, беспокойный мир.

Если все мы станем более ответственными и сознательными гражданами, это позволит нам уменьшить негативную нагрузку, которой мы подвергаем нашу планету. Когда вы будете жить в соответствии со своим потенциалом, то измените не только свой мирок, но и большой мир, окружающий вас.

Некоторые люди довольствуются посредственностью. Они избегают жить большей жизнью, выходить за рамки того, что большинство считает нормой. Большая жизнь требует от вас обрести свое величие. Величие означает, что вы должны самореализоваться, стать максимальной версией самого себя. Это означает, что вы должны разрушить воображаемые границы, держащие вас в плену той жизни, которой вы убедили себя довольствоваться, и прикоснуться к тому, что пока вам кажется немыслимым, неосуществимым. Менталитет величия означает, что вы живете жизнью без границ, где нет предела возможностям. По этой причине мы не можем определить, где величие начинается или заканчивается. Мы можем лишь стремиться к тому, чтобы становиться все лучше и лучше.

*Перестаньте пытаться
производить впечатление на людей.*

Впечатляйте себя.

Испытывайте себя.

*Станьте самой лучшей версией себя,
какой только можете быть.*

Эта книга требует от вас устремиться к лучшей версии самого себя прямо сейчас. Моя цель — помочь вам стать лучше, чем тот человек, которым вы были вчера, чтобы

вы становились лучше во всех отношениях изо дня в день и до конца своей жизни. Если вы будете просыпаться с этим желанием в голове, а затем осознанно стараться исполнить его, то удивитесь тому, сколь много вдохновения вы сумеете найти. Ваша жизнь начнет отражать вашу приверженность к этому неуклонному самосовершенствованию.

Величие — не одномерное понятие. Хотя оно и субъективное, большинство людей ассоциируют его с наличием особого таланта, богатства, материальных благ, авторитета, статуса, а также с историей великих свершений. Но истинное величие гораздо глубже. Оно не может существовать без цели, любви, альтруизма, смирения, чувства благодарности, доброты и, конечно же, нашего наивысшего приоритета — счастья. Думая о величии, я думаю о достижении определенного уровня мастерства во всех сферах жизни и способности оказывать позитивное влияние на окружающий мир. Великие люди — это не те, кто достигает высокого положения в жизни, а те, кого мы ценим и уважаем как удивительных обитателей этого мира.

Вы заслуживаете большей жизни, и эта книга может помочь вам добиться этого.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЦЕЛЬ

«Стать лучше, чем я был вчера».

Размещайте фотографии или свои любимые картинки, странички, цитаты, истории, связанные с содержанием этой книги, в социальных сетях, используя хештег **#VexKingBook**, чтобы я мог их лайкать и помещать на своей странице.

Что значит любить себя?

Чтобы ощутить душевный покой, нам нужен баланс: баланс между работой и развлечениями, между активными действиями и терпеливым ожиданием, между смехом и серьезностью, между уйти и остаться. Неспособность достичь баланса во всех аспектах своей жизни может вызывать у вас неизбывное чувство усталости, а также множество других неприятных эмоций, включая чувство вины.

Вот вам пример достижения баланса между действием и ожиданием. Если вы как менеджер проекта, возглавляющий команду из студентов-старшекурсников, замечаете, что один из членов вашей команды, которому вы симпатизируете, не столько работает, сколько общается в социальных сетях, вы можете позволить ему разок оступиться. Если же он поступает так неоднократно и вы замечаете, что это негативно сказывается на производительности его труда, то можете предупредить его, что, если так будет продолжаться, вы сообщите об этом руководителю курса. Если он все-таки проигнорирует ваше предупреждение и будет вести себя по-прежнему, будете ли вы чувствовать себя виноватым, если предпримете какие-то меры дисциплинарного воздействия?

Будучи человеком добрым, исполненным сочувствия, вы не хотите ранить чьи-то чувства и навлечь на других людей неприятности. Если вы сообщите о неприемлемом поведении члена своей команды руководителю курса, это может иметь серьезные последствия, которые негативно повлияют на итоговую оценку данного студента и вообще на его будущее.

Однако этот человек проявляет неуважение к вам и игнорирует ваши предупреждения. И вам может казаться, что он воспринимает вашу доброту как данность, как нечто самой собой разумеющееся. У вас может возникнуть опасение, что, если вы будете потворствовать бездельнику, это может рассматриваться другими членами проекта как фаворитизм и оказывать расхолаживающее воздействие на остальных.

В данном примере, если вы человек добрый и честный и являетесь приверженцем справедливости, вы не должны чувствовать себя виноватым, если предпримете меры воздействия по отношению к нарушителю.

Важно понимать, что было бы несправедливо попустительствовать тем, кто не проявляет никакой заботы по отношению к вам.

В качестве менеджера проекта вы старались как могли, но, к сожалению, ваш друг предпочел не реагировать на ваши старания — и это был его выбор. И если бы вы не предприняли никаких дисциплинарных действий в его адрес, вы рисковали бы утратить свой внутренний душевный покой, растерять уважение со стороны других членов команды и навредить самому себе с точки зрения итоговой оценки вашей работы.

Любовь к себе — это баланс:
вы принимаете себя таким,
какой вы есть, но в то же время
осознаете, что заслуживаете большего
и работаете в этом направлении.



Выбирая сбалансированный подход, вы чувствуете себя спокойнее и увереннее и избегаете таких негативных эмоций, как чувство вины. Вы демонстрируете одновременно и действие, и терпение. Вы можете проявлять себя человеком понимающим и прощающим, но при этом твердым и решительным. Велика вероятность, что, даже если этот студент будет огорчен вашим решением, он будет все равно уважать вас за то, что вы предоставили ему шанс.

Но как же это все связано с любовью к себе? Дело в том, что выражение «любовь к себе» часто понимают неправильно. Любовь к себе подразумевает, что мы принимаем себя такими, какие мы есть, но многие люди используют это как повод довольствоваться существующим положением и не предъявлять к себе никаких требований. На самом же деле любовь к себе состоит из двух важнейших элементов, которые уравнивают друг друга, если мы хотим жить гармоничной жизнью.

Первый элемент связан с безоговорочной любовью к самому себе. Здесь в фокусе внимания должен быть соответствующий образ мышления, умонастроение. Дело в том, что мы не будем любить себя больше, если, например, похудеем, поправимся или сделаем пластическую операцию. Да, эти внешние преобразования могут придать вам больше уверенности в себе. Но истинная любовь к себе — это когда вы принимаете и цените себя таким, какой вы есть, внешне и внутренне, независимо от тех внешних трансформаций, о которых мечтаете.

Второй элемент связан с личностным ростом, и здесь в фокусе внимания ваша готовность к определенным действиям. Самосовершенствование, улучшение своей жизни — это тоже проявление любви к себе, потому что вы понимаете, что заслуживаете большего, чем довольствоваться посредственностью.

Чтобы понять, что такое любовь к себе, задумайтесь над тем, что означает безоговорочно любить другого человека. Например, у вашего партнера могут быть вредные привычки, но это не значит, что из-за этого вы меньше любите его.

Вы принимаете его таким, какой он есть, и иногда даже извлекаете уроки из его недостатков. Но вы также желаете ему добра и поэтому, если какая-то привычка вредно сказывается на его здоровье, побуждаете его на позитивные перемены. Это тоже демонстрирует вашу безоговорочную любовь к нему. Вы не судите его, не обвиняете, но хотите, чтобы он стал лучшей версией самого себя — ради себя самого. Любовь к себе — это когда все это вы можете применить к самому себе, принимая близко к сердцу собственные интересы. Вот что значит любить себя.

Истинная любовь к себе может быть проявлена во всем, что делает вашу жизнь лучше, от правильного питания до духовных ритуалов или способов улучшения взаимодействия с теми людьми, с которыми вы поддерживаете личные взаимоотношения. И, разумеется, важным аспектом любви к себе является самопринятие: когда вы довольны тем, кто вы есть, и той жизнью, которую ведете. В результате любовь к себе окрыляет и освобождает вас.

Разобравшись в том, что такое любовь к себе, вы сможете найти баланс между соответствующим умонастроением и действием. В отсутствие баланса мы постоянно спотыкаемся, падаем и пребываем в растерянности. Когда вы любите себя, жизнь начинает любить вас в ответ.

Баланс между умонастроением и действием позволяет вам достичь более высоких энергетических вибраций. Мы подробнее рассмотрим этот вопрос в следующих главах.