

VEX KING

DOBŘÉ VIBRACE, DOBŘÍ ŽIVOT

Mějte se rádi – dostanete ze sebe to nejlepší.

Pro čtenáře básničky Rupi Kaur a knih jako *Tajemství a Zdroj*

Jak se naučit opravdu milovat sám sebe? Použitím pozitivní síly dobrých vibrací se stanete nejlepší verzí sebe samých a vytvoříte si život, který budete milovat. Vex King představuje spiritualitu pro novou generaci: moderní, soucitnou a filozofickou.

„Když se zamilujete do sebe samých, snadněji stanovíte hranice, abyste chránili sebe a svou energii. Stejně tak se snáze zbavíte těch, kdo je nerespektují.“ Vex King

„Zpomal. Svět není rychlý, zato tvá mysl ano.“

„Děláš to, co tě činí šťastným, nebo děláš to, co tě činí přijímaným okolím? Nezaměňuj skutečné štěstí s tím, co na tobě oceňuje okolí.“

„Někteří lidé vtrhnou do našeho života jako prudká bouřka ne proto, aby do něj vnesli chaos, ale aby smetli překážky, které nás drží zpátky.“

<https://www.instagram.com/vexking/>

Vex King

Dobré vibrace, dobrý život

DOBŘÉ

Klíčem k vaší

VIBRACE,

výjimečnosti

DOBŘÝ

je láska k sobě samým

ŽIVOT

Přeložila Iva Havlíčková



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

GOOD VIBES, GOOD LIFE

Copyright © 2018 by Vex King

Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.

Translation © Iva Havlíčková, 2019

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2019

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-402-2 (ePub)

ISBN 978-80-7625-401-5 (pdf)

ISBN 978-80-7625-079-6 (print)

Informace uvedené v této knize není možné pokládat za náhražku profesionální rady; vždy se poradte s lékařem. Jakékoli využití informací z této knihy je na uvážení a riziku čtenáře. Autor ani vydavatel nejsou zodpovědní za ztrátu, reklamaci nebo újmu, které by mohly vzniknout využitím či zneužitím rad v knize obsažených, nezodpovídají za to, že čtenář nekonzultoval svůj problém s lékařem, ani za materiály na webových stránkách třetí strany.

Mami, tuto knihu věnuji tobě. Náš život byl obtížný, ale díky své síle, víře a houževnatosti jsi pro nás dokázala udělat neuvěřitelné věci. Nehledě na všechny překážky a chvíle, kdy jsem tě zklamal, jsi mi vždy projevovala jen bezpodmínečnou lásku. A právě díky ní jsi leccos obětovala a díky ní jsem se stále usmíval. Odpouštěla jsi, objímala jsi nás a usmívala se na nás, inspirovala jsi nás a povzbuzovala. Léčila jsi nás a dělala, co bylo v tvých silách, abys nám ukázala, že díky lásce je možné všechno. A proto jsem dnes tady a předávám svou lásku ostatním prostřednictvím slov.



A tati, moje existence by samozřejmě nebyla možná bez tebe. I když jsem tě nikdy pořádně nepoznal, vždy jsem cítil tvou energii, která mě vedla, když jsem to nejvíc potřeboval. Vím, kolik jsem pro tebe znamenal, když jsem se narodil. Doufám, že jsi na mě hrdý.

A konečně bych rád tuto knihu věnoval všem, kdo mají nějaký sen, třeba jen sen, který pomůže překonat špatný den. Mým snem bylo napsat knihu, která pozitivním způsobem změní život lidí na celém světě. Když se to podařílo mně, může se to povést i vám. Věřím ve vás a doufám, že vy v sebe věříte také.

OBSAH

Úvod	11
Co je sebeláska?	17
ČÁST PRVNÍ: Podstata vibrací	21
Úvod	23
V zákonu přitažlivosti něco chybí	26
Zákon vibrace	31
Pouze dobré vibrace	36
ČÁST DRUHÁ: Pozitivní životní návyky	39
Úvod	41
Obklopte se pozitivními lidmi	43
Změňte řeč těla	45
Udělejte si na chvíli volno	48
Najděte trochu inspirace	51
Vyhýbejte se pomluvám a sporům	53
Upravte svou stravu	58
Vyjadřujte vděčnost	61
Studujte své pocity	66
Vnímejte přítomnost	71
Meditujte	75
ČÁST TŘETÍ: Staňte se svou vlastní prioritou	81
Úvod	83
Sledujte své chování	86
Síla dobrého partnera	90
Vybírejte si skutečné přátele	95

Jak čelit rodině	99
Buďte tu pro druhé	104
Jak na negativní lidi	107
Snaha zavděčit se všem	114
Dovolte svým dobrým vibracím, aby vás chránily	116
Odhodlejte se opustit toxické zaměstnání	118

ČÁST ČTVRTÁ: Přijměte sami sebe **121**

Úvod	123
Oceňte svou fyzickou krásu	126
Poměřujte se pouze sami se sebou	130
Oceňte svou vnitřní krásu	135
Oceňujte své úspěchy	137
Respektujte svou jedinečnost	139
Buďte laskaví a odpouštějte sami sobě	145

ČÁST PÁTÁ: Manifestujte své cíle – práce s myslí **149**

Úvod	151
Jak důležité je pozitivní myšlení	152
Vaše mentalita je vaší realitou	155
Jak pochopit své podvědomí	157
Cesta za hranice myšlenek	158
Stačí jediná myšlenka	161
Jak změnit svá přesvědčení	163
Opakování afirmací	167
Síla slov	170
Stanovte si záměr	172
Zapište si cíle	174
Představte si to, abyste to mohli prožívat	177
Vesmír vás podporuje	181

ČÁST ŠESTÁ: Manifestujte své cíle – začněte jednat	183
Úvod	185
Změna vyžaduje činy	187
Snadná cesta	189
Důslednost vede k výsledkům	192
Obyčejné, nebo neobyčejné?	194
Prokrastinace zpozdí splnění vašich snů	196
Společnost rychlých řešení	202
Vyměňte krátkodobá potěšení za dlouhodobé zisky	204
Víra versus strach	207
Jak plynout s vesmírem	209
 ČÁST SEDMÁ: Bolest a účel	 211
Úvod	213
Bolest lidi mění	216
Lekce se budou opakovat	218
Všímejte si varovných znamení	220
Váš vyšší úkol	222
Peníze a chamtivost	227
Jak dosáhnout skutečného štěstí	230
 Doslov	 233
Autorovo poslání	235
Poděkování	238
O autorovi	239

Úvod

Jako dítě jsem tři roky neměl stálý domov. S rodinou jsem žil u příbuzných a krátce také v azylovém domě. Byl jsem vděčný, že máme střechu nad hlavou, ale vzpomínám si, jak děsivá to byla zkušenost.

Kolem vchodu azylového domu se vždycky potulovaly nevábně vypadající postavy, a když jsme vcházeli dovnitř, propalovaly nás pohledem. Jako pětileté děcko jsem měl strach. Ale matka mě ujišťovala, že bude všechno v pořádku. Říkala nám, abychom se prostě dívali dolů a šli rovnou do svého pokoje.

Jednou večer jsme si odskočili ven, a když jsme se vrátili, po celých schodech a na stěnách chodby byla krev. Podlahu pokrývaly kusy skla. Já a moje sestry jsme nikdy předtím neviděli něco tak hrůzného. Vzhledli jsme k mámě. Cítil jsem, že má strach. Ale opět nám s odvahou řekla, ať přes to sklo opatrně našlapujeme a jdeme nahoru do pokoje.

Sestry a já, stále ještě otřesení tím, co jsme viděli, jsme

se snažili domýšlet, co se mohlo dole stát. Pak jsme uslyšeli výkřiky a jekot, po nichž následovaly chaotické zvuky. Bylo to hrozné. Znovu jsme hledali útěchu u mámy. Přitáhla nás těsně k sobě a řekla, ať se nebojíme. Ale slyšel jsem, jak jí buší srdce. Měla stejný strach jako my.

Té noci jsme toho naspali velmi málo. Výkřiky se periodicky opakovaly. Překvapilo mě, že nepřijela policie a že se zřejmě nikdo nesnažil situaci uklidnit. Jako by bezpečí tamních obyvatel nebylo pro nikoho důležité. Měl jsem pocit, že nikoho nezajímáme. Ve světě, který se zdál chladný a zkažený, jsme měli jen jeden druhého.

Když s přáteli a rodinou mluvím o vzpomínkách na dětství, jako je tahle, jsou šokovaní, kolik si toho vybavuji. Většinou se mě ptají: „Jak si to vůbec můžeš pamatovat? Byl jsi tak malý.“ Nepamatuji si všechno a moje vzpomínky neobsahují krystalicky jasné podrobnosti. Ale pamatuji si, jak jsem se během většiny svých zážitků, dobrých či špatných, cítil. K těm událostem, které se tehdy odehrávaly, se vztahuje spousta různých emocí. A tyhle vzpomínky mě dlouhou dobu strašily.

Na konci puberty jsem si přál, aby většina těch vzpomínek prostě zmizela. Chtěl jsem je vymazat, aby mi už dál nepřipomínaly těžkosti, kterým jsem jako dítě čelil. Za některé jsem se dokonce styděl. Cítil jsem se nepříjemně kvůli tomu, kým jsem. Byly doby, kdy jsem říkal a dělal věci, které se nehodily k tomu dítěti, jímž jsem hluboko uvnitř byl. Většinou jsem měl pocit, že mi svět ublížil, a na oplátku jsem mu chtěl ublížovat taky. Teď je to jinak. Ohlížím se na své vzpomínky a přijímám všechno, co se stalo; z každé události se člověk může poučit.



*Uvědomuji si, že ty dobré, špatné i vyloženě ošklivé
události jsou všechny součástí toho,
kým jsem se stal.*

A i když byly některé bolestné, jsou požehnáním. Tolik mě toho naučily! Moje zkušenosti ve mně vzbudily touhu najít z té mizerie cestu ven a dál k lepšímu životu.

Tuhle knihu jsem napsal, abych se podělil o to, co jsem se naučil, v naději, že vám poskytnu jasné vedení k něčemu, čemu říkám výjimečný život. Je jen na vás, co si z mých příběhů vezmete. Akceptuji, že s některými myšlenkami souzníte, a z jiných budete mít nepříjemný pocit. Nicméně věřím, že dokážete-li aplikovat koncept, o kterém hovořím, zažijete v životě neuvěřitelně pozitivní změny.

Nejsem filozof, psycholog, vědec ani náboženský vůdce. Jsem prostě někdo, kdo se rád učí a o své vědomosti se dělí s ostatními v naději, že je to může osvobodit od nechtěných pocitů a zesílit jejich pocit radosti.

Jsem přesvědčený, že každý člověk je na této planetě proto, aby něco změnil. Chci vám pomoci najít váš úkol, abyste mohli obohatit náš svět, který se nachází ve velkém zmatku. Jestliže se společně dokážeme stát vědomými obyvateli této planety, zmenšíme břemeno, které jsme na ni uvrhli. Tím, že budete využívat celý svůj potenciál, změníte nejen svůj svět, ale také svět kolem sebe.

Pro některé lidi je průměrnost pohodlná. Vyhýbají se výjimečnému životu, takovému, který překračuje to, co většina pokládá za normu. Výjimečný život vyžaduje, abyste vy sami objevili svou výjimečnost. Jednoduše řečeno, výjimečnost znamená stát se tou nejlepší verzí sebe

samých. Je potřeba překonávat pomyslné hranice, které vás drží v zajetí života, s nímž se podle svého přesvědčení musíte spokojit, a nebát se dotknout hranic nepředstavitelného. Mentalita výjimečnosti znamená žít život bez omezení, který přináší nekonečné možnosti. Z tohoto důvodu nemůžeme definovat, kde výjimečnost začíná a kde končí. Můžeme se jen snažit stát se lepšími.

Přestaňte se snažit zapůsobit na lidi.

Snažte se zapůsobit sami na sebe.

Překonávejte sami sebe.

Podrobujte sami sebe zkouškám.

Budte tou nejlepší možnou verzí sebe samých.

Tato kniha vyžaduje, abyste se právě teď zavázali k tomu, že budete objevovat své lepší já. Mým cílem je pomoci vám, abyste se každý den stávali po zbytek života lepšími lidmi, než jací jste byli včera. Pokud se probudíte s touto touhou v hlavě a budete ji vědomě následovat, budete překvapení, kolik inspirace naleznete. Váš život začne odrážet vaše odhodlání k pokroku.

Výjimečnost není jednorozměrný pojem. A i když je to subjektivní, většina lidí si tohle slovo spojuje s výjimečným nadáním, spoustou peněz nebo majetku, s mocí nebo statusem a mnoha úspěchy rozličného charakteru. Ale skutečná výjimečnost sahá mnohem hlouběji. Nemůže existovat bez účelu, lásky, nesobeckosti, pokory, uznání, laskavosti a samozřejmě naší největší priority coby lidských bytostí – bez štěstí. Když o výjimečnosti přemýšlím, mám na mysli určitou úroveň mistrovství ve všech oblastech života a pozitivní vliv na svět. Výjimeční

lidé nejsou jen ti, kteří rozhazují peníze, ale především ti, kterých si vážíme jako úžasných obyvatel tohoto světa.

Zasloužíte si lepší život a tato kniha vám ho pomůže vytvořit.

CÍL DNE

***„Být lepším člověkem,
než jakým jsem byl včera.“***

Zveřejňujte na sociálních sítích své oblíbené obrázky, webové stránky, citáty a zážitky vztahující se k této knize a připojte k nim hashtag #VexKingBook, abych jim mohl dát lajk a umístit je na svůj web.

Co je sebeláska?

Abychom dosáhli poklidu, potřebujeme rovnováhu: mezi prací a hrou, mezi konáním a trpělivostí, mezi utrácením a spořením, mezi smíchem a vážností, mezi opouštěním a zůstáváním. Když se vám nepodaří dosáhnout rovnováhy ve všech oblastech života, můžete se cítit vyčerpaní a potýkat se s mnoha nepříjemnými emocemi, jako je například pocit viny.

Tady je příklad rovnováhy mezi konáním a trpělivostí: Když vedete projekt závěrečné ročníkové práce na univerzitě a přistihnete člena týmu, který je vám sympatický, že tráví čas na sociálních sítích, místo aby týmu pomáhal, můžete mu to projednou prominout. Jestliže to ale udělá víckrát a vy si všimnete, že jeho produktivita klesá, můžete ho varovat, že bude-li v tom pokračovat, nahlásíte to vedoucímu kurzu. Jestliže se ten člověk rozhodne vás ignorovat a bude ve svém chování pokračovat, budete mít pocit viny kvůli svým dalším krokům?

Jste-li laskaví a soucitní, můžete se obávat, že zraníte jeho city a dostanete ho do potíží. Jestliže ho nahlásíte vedoucímu kurzu, může čelit vážným následkům, které ovlivní konečnou známku, a tím možná i jeho budouc-

nost. Ovšem dotýčný vás nerespektuje a varování ignoruje. Můžete mít pocit, že zneužívá vaši laskavosti. A možná máte obavy, že ostatní členové týmu mohou ztratit motivaci, jelikož budou na vaši shovívavost pohlížet jako na protekci.

Jste-li laskaví a čestní a zvolíte férový postup, nemusíte za své jednání pociťovat vinu.

*Je důležité poznat,
že není nespravedlivé nechat jít ty,
kterým na vás nezáleží.*

Jako vedoucí projektu si můžete uvědomit, že váš kamarád se přes veškerou vaši snahu bohužel rozhodl na vás nereagovat. Pokud nebudete jednat, riskujete, že ztratíte vnitřní klid a respekt týmu a negativně ovlivníte vlastní konečnou známku.

Když zaujmete vyvážený přístup, můžete se cítit víc v pohodě a vyhnout se jakýmkoli špatným pocitům, jako je například pocit viny. Projevíte současně aktivitu i trpělivost. Můžete ukázat, že jste chápaví a shovívaví, ale také neoblomní a autoritativní.

*Sebeláska je rovnováha
mezi přijetím toho, jací jste,
vědomím, že si zasloužíte něco lepšího,
a následnou snahou o to.*

Je možné, že i když vaše rozhodnutí onoho studenta rozčílí, začne vás za to, že jste mu dali šanci, respektovat.

Co to má ale společného se sebeláskou? Pojem sebeláska je často chápán špatně. Sebeláska podporuje přijetí, ale mnoho lidí ji využívá jako výmluvu, proč se vyhýbají výzvám. Sebeláska ve skutečnosti sestává ze dvou prvků, které musejí být v rovnováze, přejete-li si žít harmonický život.

První prvek podněcuje v člověku bezpodmínečnou lásku k sobě samému a pozornost se v tomto případě zaměřuje na stav mysli. Z toho vyplývá, že se nebudete mít více rádi, když například zhubnete nebo přiberete nebo podstoupíte plastickou operaci. Jistě, pak se budete možná cítit sebejistěji, ale skutečná sebeláska znamená, že si ceníte toho, kde a kým právě jste, nehledě na jakoukoli proměnu, o kterou usilujete.

Druhý prvek podněcuje růst a pozornost se v tomto případě soustřeďuje na konání. Jestliže sami sebe a svůj život zlepšujete, je to také sebeláska, protože uznáváte, že si zasloužíte víc než jen průměrnost.

Pokud jde o sebelásku, zamyslete se, co znamená mít bezpodmínečně rád ostatní. Například váš partner má možná otravné zvyky, ale to neznamená, že ho kvůli nim máte méně rádi. Přijímáte ho takového, jaký je, a někdy se z jeho chyb dokonce poučíte. A chcete pro něj jen to nejlepší. A tak pokud by měl některý zvyk negativní vliv na jeho zdraví, podpořili byste ho ve snaze o změnu. To ukazuje vaši bezpodmínečnou lásku k němu. Nesoudíte ho přísně, ale chcete, aby byl tou nejlepší verzí sebe samého – kvůli němu samotnému. Sebeláska znamená aplikovat na sebe tuto myšlenku: Mějte na mysli svůj nejlepší zájem.

Skutečná sebeláska může být obsažena v čemkoli, co přidává hodnotu vašemu životu, od stravování přes duchovní rituály až po způsob, jakým se chováte ve vztazích. A významným aspektem sebelásky je samozřejmě přijetí: být spokojený s tím, kým jsem a jaký jsem. Sebeláska je ve výsledku posilující a osvobozující.

Pochopení sebelásky nám umožňuje nalézt rovnováhu mezi stavem mysli a konáním. Bez rovnováhy bychom často zakolísali, upadli a cítili se ztracení. Když máte rádi sami sebe, život vás na oplátku začne mít rád také.

Rovnováha mezi stavem mysli a činy vám umožní rezonovat s vyššími vibracemi. V následujících několika kapitolách si o tom povíme víc.

ČÁST PRVNÍ

Podstata vibrací

