

DOBŘÉ

SEBALÁSKA

VIBRÁČIE,

AKO KLÚČ

DOBŘÝ

KU SKVELÉMU ŽIVOTU

ŽIVOT

VEX KING

TATRAN

DOBŘÉ
VIBRÁCIE,
DOBŘÝ
ŽIVOT

DOBŘÉ
SEBALÁSKA
VIBRÁCIE,
AKO KLÚČ
DOBŘÝ
KU SKVELÉMU ŽIVOTU
ŽIVOT

VEX KING

TATRAN

Z anglického originálu Vex King: GOOD VIBES, GOOD LIFE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House UK Ltd, London 2018,
preložila Veronika Matúšová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5275. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu navrhol Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Ina Martinobá
Jazyková redaktorka Ivana Fábryová
Technická redaktorka Eva Zdražilová
Sadzba RS servis, Bratislava
Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

Preklad diela finančne podporil Literárny fond.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Text © Vex King 2018

Translation © Veronika Matúšová 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1165-9

Mami, túto knihu venujem tebe. Nemali sme ľahký život, ale vďaka tvojej sile, viere a vytrvalosti sme zažili úžasné veci.



Bez ohľadu na všetko, čo sa ti postavilo do cesty, a na to, koľkokrát som ťa sklamal, si ma vždy bezpodmienečne ľúbila. Práve pre ten cit si priniesla všetky svoje obety a ja som sa vďaka nemu dokázal usmievať. Odpúšťala si, objímala, smiala si sa, inšpirovala, povzbudzovala, liečila a všemožne si sa nám snažila ukázať, že s láskou je možné všetko. Preto som dnes tu a prostredníctvom svojich slov odovzdávam lásku ostatným.

A ocko – samozrejme, bez teba by som neexistoval. Síce som ťa nestihol poriadne spoznať, ale vždy som cítil, že ma tvoja energia vedie životom, keď som to potreboval najviac. Viem, koľko som pre teba znamenal, keď som sa narodil. Dúfam, že si na mňa hrdý.

Napokon by som túto knihu chcel venovať každému, kto sníva – či už len o tom, že prežije alebo zvládne ťažký deň. Ja som sníval o tom, že napíšem knihu, ktorá zmení životy ľudí po celom svete k lepšiemu. Ak som to dokázal ja, dokážete to aj vy. Verím vám a dúfam, že aj vy si veríte.

Obsah

<i>Úvod</i>	13
<i>Čo znamená sebaláska?</i>	17
Prvá časť: Za všetkým hľadajte vibrácie	
Úvod	23
V zákone príťažlivosti niečo chýba	26
Zákon vibrácií	30
Iba dobré vibrácie	34
Druhá časť: Pozitívne návyky	
Úvod	41
Obklopte sa pozitívnymi ľuďmi	43
Zmeňte reč svojho tela	45
Doprajte si oddych	47
Načerpajte inšpiráciu	50
Vyhýbajte sa klebetám a drámam	52
Dbajte o výživu a pitný režim	56
Prejavte vďačnosť	59
Skúmajte svoje emócie	63
Vnímajte prítomnosť	67
Meditujte	71

Tretia časť: Dajte seba na prvé miesto

Úvod	77
Pozrite sa na seba	79
Sila dobrého partnera	83
Vyberte si ozajstné priateľstvá	87
Ako čeliť vlastnej rodine	90
Podpora druhých	94
Ako zvládať negatívne naladených ľudí	98
Vyhovieť každému	104
Dobré vibrácie vás ochránia	106
Nebojte sa odísť z toxického zamestnania	108

Štvrtá časť: Prijat' samých seba

Úvod	113
Uvedomte si svoju fyzickú krásu	116
Porovnávajte sa len sami so sebou	120
Oceňte svoju vnútornú krásu	124
Oslavujte svoje úspechy	126
Rešpektujte svoju jedinečnosť	127
Buďte láskaví a odpustite si	132

Piata časť: Ako si privolať splnenie cieľov: Práca mysle

Úvod	137
Význam pozitívneho myslenia	138
Vaša mentalita je vaša realita	141
Ako porozumieť podvedomiu	143
Nedajte sa zastaviť myšlienkami	144
Stačí len jedna myšlienka	147

Ako zmeniť svoje presvedčenia	148
Opakovanie afirmácií	152
Sila slov	154
Stanovte si zámer	155
Zapíšte si ciele	157
Predstavte si to a stane sa to skutočnosťou	160
Vesmír vás podporuje	163

Šiesta časť: Ako si privolať splnenie cieľov: Konajte

Úvod	167
Zmena si vyžaduje činy	169
Ľahšou cestou	170
Dôslednosť prináša výsledky	173
Obyčajný alebo výnimočný?	175
Prokrastinácia oddiali vaše sny	177
Všetko a hneď	182
Vymeňte krátkodobé pôžitky za dlhodobé zisky	185
Viera verzus strach	187
Nechajte sa unášať vesmírom	189

Siedma časť: Bolesť a poslanie

Úvod	193
Bolesť ľudí mení	196
Príučky sa opakujú	198
Všímajte si varovné signály	200
Vaše vyššie poslanie	202
Peniaze a chamtivosť	207
Ako dosiahnuť skutočné šťastie	210

<i>Pár slov na záver</i>	213
<i>Autorovo poslanie</i>	215
<i>Podakovanie</i>	217
<i>O autorovi</i>	219

Úvod

Keď som bol malý, celé tri roky sme nemali stály domov. S rodinou sme bývali u príbuzných a nakrátko aj v útulku pre bezdomovcov. Bol som vďačný za strechu nad hlavou, ale pamätám si, ako veľmi som sa v tom útulku bál.

Pri vchode sa vždy ponevierali nepríjemne pôsobiace indivíduá, a keď sme vchádzali dnu, uprene si nás premeriavali. Mal som štyri roky a veľký strach. Mama nás však uistovala, že všetko dobre dopadne. Vraj len máme sklopiť zrak a ísť rovno do izby.

Raz večer sme si odskočili von, a keď sme sa vracali, uvideli sme po celom schodisku a po stenách na chodbe krv. Podlahu pokrývali kúsky skla. So sestrami sme nikdy predtým nevideli nič také príšerné. Pozreli sme sa na mamu. Cítil som, že aj ona sa bojí. Znovu však pozbierala odvalu a povedala nám, aby sme našlapovali opatrne, nech nestúpime na sklo, a vyšli hore do izby.

Stále otrasení z toho pohľadu sme sa so sestrami pokúšali prísť na to, čo sa asi stalo dolu na chodbe. Vtedy sme začuli výkriky a volanie, po ktorých nasledovali zvuky chaosu. Bolo to strašné. Opäť sme hľadali útechu u mamy. Pevne si nás pritúlila a povedala nám, aby sme sa nebáli, ale počul som, ako jej búši srdce. Bola vydesená rovnako ako my.

V tú noc sme toho veľa nenaspali. Krik pokračoval dlho do noci. Prekvapilo ma, že neprišla polícia a zjavne sa nik nesnažil upokojiť situáciu. Akoby nikomu nezáležalo na bezpečí ľudí, čo tam bývali. Mal som pocit, že nikomu na nás nezáleží. V chladnom a skazenom svete sme mali len jeden druhého.

Keď rozprávam takéto príhody z detstva rodine a kamarátom, prekvapuje ich, ako dobre si ich pamätám. Často sa pýtajú: „Ako to, že si na to vôbec spomínaš? Veď si bol taký malý!“ Nevybavujem si všetko ani nevidím svoje spomienky jasne a zreteľne. Pamätám si však, ako som sa cítil pri väčšine svojich zážitkov, dobrých aj zlých. S tými udalosťami sa spájalo veľa emócií a veľmi dlho ma pomyslenie na ne mávalo.

Keď som sa blížil k dvadsiatke, želal som si, aby ma tie spomienky skrátka nechali na pokoji. Chcel som ich vymazať, aby mi už nepripomínali, aké ťažkosti som prežil ako dieťa. Za niektoré som sa dokonca hanbil. Bol som v rozpakoch z toho, kto som. Niekedy som hovoril a robil veci, ktoré sa nezhodovali s tým dieťaťom hlboko v mojom vnútri. Často som cítil, že mi svet ubližuje, a chcel som mu to vrátiť.

Dnes je to inak. Keď sa obzriem na svoju minulosť, som zmierený so všetkým, čo sa udialo. Z každej udalosti som sa mohol poučiť.

*Uvedomujem si, že všetky dobré, zlé
aj vyslovene škaredé udalosti
tvoria súčasť toho, kým som sa stal.*

Niektoré z nich síce boleli, ale boli aj požehnaním – veľmi veľa ma naučili. Moje skúsenosti vo mne zanechali túžbu vyhrabať sa z utrpenia a vydať sa na cestu za lepším životom.

Túto knihu som napísal, aby som sa podelil o to, čo som sa naučil. Verím, že vám ňou objasním a ukážem, ako žiť čosi, čo ja nazývam *skvelejší život*. Je na vás, čo si z mojich príbehov odnesiete. Rátam s tým, že niečo sa vám zapáči, iné vám bude proti srsti. V každom prípade verím, že ak sa vám podarí použiť niektoré myšlienky spomenuté v knihe, dosiahnete vo svojom živote úžasné, pozitívne zmeny.

Úvod

Nie som filozof, psychológ, vedec ani náboženský vodca. Som iba človek, ktorý sa rád učí a delí sa o svoje poznatky s ostatnými v nádeji, že im to pomôže zbaviť sa neželaných pocitov a prinesie im to viac radosti.

Verím, že každý človek na tejto planéte sa narodil, aby niečo dokázal. Ja som si predsavzal, že vám pomôžem nájsť zmysel života, a ten vám umožní vytvárať hodnoty vo svete, ktorý upadol do obrovského chaosu. Ak sa spoločne staneme uvedomelými občanmi našej planéty, uľahčíme bremeno, ktoré na ňu kladieme. Ak budete naplno využívať svoj potenciál, nezmeníte len svoj svet, ale aj svet okolo seba.

Niektorým ľuďom stačí priemernosť. Vyhýbajú sa skvelejšiemu životu, životu nad rámec toho, čo väčšina ľudí považuje za normu. Skvelý život si vyžaduje, aby ste našli to, čo je skvelé vo vás. Jednoducho povedané, ide o to, aby ste sa stali najlepšou verziou samých seba. Ide o to, aby ste prelomili pomyselné hranice, ktoré vás väznia v zdanlivo jedinom možnom živote, a dotkli sa nemysliteľného. Byť nastavený na skvelý život znamená žiť bez obmedzení, s nekonečnými možnosťami. Preto sa nedá určiť, kde sa skvelý život začína a kde sa končí. Môžeme sa len stále snažiť byť čoraz lepší.

Prestaňte sa snažiť urobiť dojem na druhých.

Robte dojem na seba.

Prekračujte svoje limity.

Testujte sa.

Staňte sa najlepšou verziou samých seba.

Táto kniha od vás chce, aby ste sa rozhodli pre svoje lepšie ja *práve teraz*. Mojim cieľom je pomôcť vám, aby ste sa každý deň a v každom smere zlepšovali a dokázali viac ako včera, až do konca svojho života. Ak sa zobudíte s touto túžbou a potom na nej

Úvod

budete vedome pracovať, prekvapí vás, koľko inšpirácie nájdete. Váš život začne odrážať vaše odhodlanie napredovať.

Skvelý život nie je len jednorozmerný pojem. Je síce subjektívny, ale väčšina ľudí si ho spája s osobitým talentom, s kopou peňazí či majetku, s postavením, mocou a významnými úspechmi na svojom konte. Skutočne skvelý život však zachádza hlbšie. Nemôže existovať bez zmyslu, lásky, obetavosti, pokory, uznania, láskavosti a, samozrejme, bez hlavnej priority všetkých živých bytostí – šťastia. Ja si pod skvelým životom predstavujem dosahovanie majstorskej úrovne vo všetkých oblastiach života a pozitívne vplývanie na svet. Skvelí ľudia, to nie je len horných desaťtisíc. Sú to tí, ktorých si vážime ako úžasných obyvateľov tohto sveta.

Zaslúžite si skvelý život a táto kniha vám pomôže vytvoriť si ho.

CIEĽ DŇA

Byť lepším ako včera.

Budem rád, keď fotografie alebo svoje obľúbené obrázky, stránky, citáty či zážitky súvisiace s touto knihou pridáte na sociálne siete s hashtagom **#VexKingBook**, aby som mohol označiť, že sa mi páčia, a zdieľať ich na svojej stránke.

Čo znamená sebaláska?

Ak chceme dosiahnuť pokoj, potrebujeme rovnováhu: rovnováhu medzi prácou a zábavou, čínorodosťou a trpezlivosťou, míňaním a šetrením, smiechom a vážnosťou, odchádzaním a zostávaním. Ak vám v určitej oblasti života chýba rovnováha, bývate vyčerpaní a trápi vás množstvo iných nepríjemných pocitov, ako napríklad vina.

Uvediem príklad, ako dosiahnuť rovnováhu medzi čínorodosťou a trpezlivosťou. Predstavte si, že ste v poslednom ročníku vysokej školy a máte na starosti nejaký projekt. Keď raz prichytíte člena svojho tímu, ktorého máte radi, ako si prezerá sociálne siete a nepomáha ostatným, možno to necháte tak. Ak to spraví viackrát a vy si všimnete, že jeho produktivita klesá, možno ho upozorníte, že ak s tým neprestane, budete to musieť nahlásiť vyučujúcemu. Ak vás aj napriek tomu ignoruje a pokračuje vo svojom správaní, budete mať výčitky, keď zakročíte?

Ak ste láskavý a súcitný človek, možno sa obávate, že by ste mu ublížili alebo mu spôsobili problémy. Keby ste ho nahlásili vyučujúcemu, možno by musel čeliť vážnym následkom, ktoré by ovplyvnili jeho výslednú známku a mohli by sa odraziť aj do budúcnosti. Na druhej strane vás nerešpektuje a ignoruje vaše upozornenia. Môže sa vám zdať, že berie vašu láskavosť ako samozrejmosť, a môžete sa obávať, že ostatní členovia tímu si vašu zhovievavosť vysvetlia ako protekciu a budú mať pocit, že ste ich podrazili.

Ak sa v tomto prípade zachováte láskavo a čestne a budete postupovať férovo, nemusíte mať vôbec výčitky, keď zakročíte.

Čo znamená sebaláska?

Treba si uvedomiť, že vôbec nie je neférové, ak sa prestanete zaujímať o tých, čo sa nezaužívajú o vás.

Pripomeňte si, že ste sa ako vedúci tímu snažili, ale, nanešťasť, váš kamarát nevyužil svoju šancu. Ak nezakročíte, riskujete, že pridete o pokoj v duši a o rešpekt celého tímu a uškodíte aj svojej výslednej známke.

Vyvážený prístup vám umožní viac sa uvoľniť a vyhnúť sa nepríjemným pocitom, ako napríklad vine. Ukážete činy aj trpezlivosť. Prejavíte chápavosť a zhovievavosť, ale aj rásnosť a autoritu. Je pravdepodobné, že aj keď sa daný študent pre vaše rozhodnutie nahnevá, nestratíte jeho rešpekt, lebo ste mu dali šancu.

Ako to všetko súvisí so sebaláskou? Nuž, toto slovo ľudia často chápu zle. Sebaláska povzbudzuje k prijatiu seba samého, no mnohí ju používajú ako výhovorku, prečo sa nehýbu z miesta. V skutočnosti však pozostáva z dvoch základných prvkov, ktoré musia byť v rovnováhe, ak chcete žiť harmonicky.

Prvý prvok podporuje bezpodmienečnú lásku k sebe. Dôležité je nastavenie mysle. Pravda je taká, že sa nebudete viac líbiť, ak napríklad schudnete, príberiete či pôjdete na plastickú operáciu. Možno vám to zvýši sebavedomie, to áno. Pravá sebaláska však znamená, že sa prijímame takí, akí v danom momente sme, bez ohľadu na to, ako sa chceme zmeniť.

Druhý prvok podporuje rozvoj a zameriava sa na činy. Aj tým, že zlepšujete samých seba a svoj život, vyjadrujete lásku k sebe, pretože si uvedomujete, že si zaslúžite viac ako priemernosť.

Zamyslite sa, čo znamená bezpodmienečne milovať druhého človeka. Váš partner má možno otravné zlozvyky, ale neľúbite ho pre ne o nič menej. Beriete ho takého, aký je, a niekedy sa dokonca poučíte z jeho chýb. Takisto preňho chcete len to najlepšie. Ak by teda napríklad nejaký zlozvyk ubližoval jeho zdraviu, pomohli

Sebaláska je rovnováha medzi
prijatím toho, aký som, s vedomím,
že si zaslúžim niečo lepšie,
a prácou na tom,
aby som to dosiahol.

