

UZDRAVENIE

AKO PREKONAŤ

AKO CESTA

EMOČNÝ ZMÄTOK

K SLOBODE

A NÁJSŤ SLOBODU

VEX KING

TATRAN

UZDRAVENIE
AKO CESTA
K SLOBODE

UZDRAVENIE

AKO PREKONAŤ

AKO CESTA

EMOČNÝ ZMÄTOK

K SLOBODE

A NÁJSŤ SLOBODU

VEX KING

TATRAN

Z anglického originálu Vex King: HEALING IS THE NEW HIGH,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Hay House UK Ltd, London 2021,
preložila Katarína Ostricová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5307. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu navrhol Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Ina Martinová
Jazykovi redaktori Zlata Sršňová, David Grich
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 2021
Translation © Katarína Ostricová 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1244-1

*Na pamiatku mojej babky Tary,
o ktorú som prišiel počas písania tejto knihy.*

Obsah

<i>Predslov</i>	11
<i>Prečo vznikla táto kniha?</i>	13
<i>Úvod</i>	19
Prvá kapitola: Koľko tiel?	31
Druhá kapitola: Začnite telom, ktoré poznáte	47
Tretia kapitola: Aké sú vaše vibrácie?	73
Štvrtá kapitola: Vráťte sa v čase	95
Piata kapitola: Pracujte so sebou novým spôsobom	127
Šiesta kapitola: Kto ste?	153
Siedma kapitola: Keď váš plameň horí	177
Ôsma kapitola: Ste slobodní	193
<i>Myšlienky na záver</i>	211
<i>Doslov: Venovanie</i>	217
<i>Milí čitatelia</i>	221
<i>Podakovanie</i>	223

Predslov

V dnešnom svete potrebujeme viac hrdinov, viac múdrosti a lásky.

Uprostred tektonických zmien, neúprosneho rozvratu a nových foriem bytia túžime nájsť svetlo a osobnosti, ktoré nás povedú v dobrých i zlých časoch do krásnej, lepšej budúcnosti.

A predsa ste to bezpochyby práve vy, kto ukazuje smer, ktorý tak hľadáte.

... Vy máte silu, vedomie a odvahu vytvoriť si život, aký si záslúžite.

... Vy máte potenciál naplniť svoj prísľub a nádhernú schopnosť rozšíriť svoju nadpozemskú krásu na spoločnosť.

... Vy máte duševnú odolnosť a duchovný talent na to, aby ste z našej malej planéty urobili lepšie miesto na život.

Máte všetko, čo potrebujete, aby ste sa stali zdrojom inšpirácie pre každého, koho stretnete, vďaka čomu budú ľudia od vás odchádzať lepší než predtým.

Keď ma Vex požiadal, aby som napísal predslov pre túto knihu, s potešením som prijal jeho ponuku, lebo on tomu všetkému rozumie.

Vie, že jediný naozajstný guru sa nachádza v našom vnútri.

A že skutočnými hrdinami sú obyčajní ľudia.

A že na to, aby bol náš svet lepší, musí sa každý z nás prestať vyhovárať a pracovať na lepšej, silnejšej, múdrejšej a oveľa láskyplnejšej verzii svojho ja.

Dúfam, že vychutnáte túto knihu. Čítajte ju s otvorenou myslou

Predslov

a s láskou. Pomaly a vedome vstrebávajúte jednotlivé riadky a do-
voľte im dotknúť sa vašej duše.

A po jej dočítaní vykročte do sveta ako znovuzrodení.

Robin Sharma

Autor bestsellerov *Mnich, ktorý predal svoje Ferrari*
a *Klub ranostajov*, ktoré sa umiestnili na prvých priečkach
v rebríčkoch predajnosti.

Prečo vznikla táto kniha?

Myšlienka napísať túto knihu sa rodila dlho. Nakoniec som ju napísal, pretože môj život nebol vždy jednoduchý, a viem, že ani vy to nemáte vždy ľahké. Vytvoril som ju, lebo vďaka rozvíjaniu a využívaniu techník vnútorného uzdravenia, o ktoré sa s vami podelím na týchto stránkach, som sa dokázal zbaviť ťaživej minulosti a vyliečiť si emocionálnu bolesť a traumy. Pomohol som aj iným, aby pokročili vpred na svojej ceste uzdravenia.

Na to, aby ste uzdravili svoje vnútro, nepotrebuje žiadneho gurua. Nemusíte míňať množstvo peňazí na kurzy ani odísť zo zamestnania, aby ste sa niekoľko hodín denne učili uplatniť získané poznatky vo vlastnom živote. Využitím praktických cvičení z tejto knihy sa môžete natrvalo vyliečiť z traumy a iných emočných zranení. Sú jednoduché, ľahko dostupné a môžu vás do viesť k výnimočným výsledkom. Zakladajú sa na princípe zvyšovania vibrácií (čiže energie, ktorá nami prúdi a vyžaruje ju do sveta okolo nás).

Ak ste čítali moju prvú knihu *Dobré vibrácie, dobrý život*, viete, že ak vibrujeme na vyššej úrovni, môžeme dosiahnuť skvelé veci a zmeniť svoj život. V tejto knihe vám ukážem, ako sa môžete uzdraviť a zvýšiť svoje vibrácie.

Netvrdím, že na ceste za uzdravením nenarazíte na prekážky ani že ihneď uvidíte výsledky. Jednou z najväčších prekážok pri práci na vnútornom uzdravení je lipnutie na minulosti – naša neschopnosť oslobodiť sa od toho, čo bolo, nám bráni pokročiť ďalej k tomu, čo môže byť. Preto sa prvé kapitoly tejto knihy zameria-

vajú na rozvoj schopnosti oslobodenia. Potom sa presunieme do prítomnosti a až potom nahliadneme do budúcnosti.

Vnútorne uzdravenie je proces odpútania od starých návykov, vytvorenia nového, posilňujúceho systému presvedčení a prijatia neznámej budúcnosti s dôverou vo svoje sily a schopnosti – bez ohľadu na to, čo nám príde do cesty. Uvedomíte si, že môžete smelo kráčať vpred s dôverou a vytrvalou vierou vo vlastnú nezlomnosť a silu.

Trauma je pretrvávajúca emočná a psychická bolesť prameniacca z prežitej skúsenosti a náš mozog ju z nejakého dôvodu nedokáže náležite spracovať. Možno je to preto, lebo nás daná skúsenosť rozrušila, šokovala, nahnevala, vystrašila, alebo sme jej nerozumeli, pretože sme boli príliš malí a náš mozog ešte nebol dostatočne vyvinutý, aby ju dokonale spracoval. Trauma však môže byť aj menej viditeľná – mäťúce, zahanbujúce alebo ponížujúce skúsenosti sa v nás môžu usadiť ako hlboké emočné zranenia, ktoré nik iný nepostrehne.

Jedno je pri traume isté: všetci sme ju v nejakej forme zažili, ale takmer nikoho z nás od malička neučili, ako sa s ňou vysporiadať. V dôsledku toho sa mnoho ľudí uchýľuje k užívaniu rôznych liekov, ktoré im pomáhajú zvládať emočnú, telesnú alebo duševnú bolesť.

Pocit eufórie vyvolaný užívaním syntetických alebo prírodných drog a alkoholu či uspokojovaním závislosti od jedla, sexu, práce alebo sociálnych médií (aby som menoval aspoň niektoré faktory) v nás budí dojem, akoby sme naše ťažkosti zvládli. Ten pocit je však iba dočasný. Prinajlepšom v nás zanechá potrebu užiť ďalšiu dávku drogy, s pomocou ktorej prežijeme ďalší deň, prinajhoršom našu eufóriu vystrieda pád do hlbokej, temnej priepasti a intenzívny pocit zúfalstva.

Preto sa usilujem zbaviť falošných pocitov eufórie, hoci sa občas v mojom živote objavia, a dospieť k pravdivejším, udržateľnej-

Vnútorne uzdravenie je proces
odpútania od starých
návykov, vytvorenia nového,
posilňujúceho systému presvedčení
a prijatia neznámej budúcnosti
s dôverou vo svoje sily a schopnosti –
bez ohľadu na to, čo nám príde
do cesty.

ším a menej búrlivým výšinám: k eufórii vyvolanej skutočným vnútorným uzdravením, ktorá len tak nevyprchá a nezanechá v nás pocit prázdnoty a bezradnosti. Na nej môžeme stavať svoje ja, vďaka čomu získame na všetko nový pohľad.

Toto je sloboda, o ktorej píšem, a o svoje poznatky sa denne delím so svojimi klientami. Som presvedčený, že nadišiel čas zamerať sa na ne, lebo zažívame posun v ľudskom vedomí a čím ďalej tým viac meníme spôsob, akým pristupujeme sami k sebe, k druhým ľuďom a k svetu okolo nás.

Vy, rovnako ako ktokoľvek iný, kto číta túto knihu, hráte aktívnu rolu v prijímaní tejto zmeny. Ste súčasťou čohosi výnimočného: prechodu k lepšiemu a ohľadupľnejšiemu životu.

Nie som lekár ani psychológ a táto kniha neslúži ako náhrada lekárskej starostlivosti ani pomoci profesionálneho terapeuta. Som človek, ktorý sa učí z vlastných skúseností, omylov a získaných vedomostí, vďaka čomu som dospel k životu naplnenému šťastím, láskou a nádejou. Ako mentálny kouč som úspešne pomohol státisícom ľudí online aj offline – od celebrit a biznismenov až po ľudí, ktorí boli presvedčení, že šťastie a úspech sa ich netýka – vytvoril si nové, účinné spôsoby myslenia, ktoré vnesú veľkolepé, pozitívne zmeny do ich života.

Cielom tejto knihy je poskytnúť vám nástroje potrebné na to, aby ste dospeli k rovnakým výsledkom. Ak práve chodíte na terapiu alebo sa s ňou chystáte začať, táto kniha môže byť užitočným doplnkom.

Vnútorné uzdravenie je prostriedok, ako vytvoriť lepší svet, preto doň musíme *investovať* – nielen pre naše vlastné dobro, ale aj pre dobro druhých. Je známe, že nešťastní ľudia ubližujú druhým. A, naopak, som hlboko presvedčený o tom, že vylicení ľudia *pomáhajú* druhým. Preto je mi ctou pomôcť vám uzdraviť sa.

Pridajte fotografie alebo svoje obľúbené obrázky,
stránky, citáty a zážitky súvisiace s touto knihou
na sociálne siete s hashtagom

#HealingIsTheNewHigh,

aby som ich mohol vidieť a zdieľať ich
na svojej stránke.

Úvod