

вам знайти своє призначення, щоб ви змогли принести користь нашому світу, який нині перебуває в такому сум'ятті. Якщо ми всі разом станемо свідомими мешканцями цієї планети, ми зменшимо тягар, який самі ж на неї поклали. Живучи на повну силу свого потенціалу, ви зміните не лише власний світ, але й світ навколо себе.

Деяких людей улаштовує їхня пересічність. Вони уникають кращого життя — того, яке виходить за межі більшості уявлень про норму. Аби проживати ліпше життя, необхідно усвідомити власну велич. Простіше кажучи, віднайти свою велич означає стати найкращою версією себе, тобто подолати уявні кордони, які тримають вас у полоні життя, яким, як ви вважаєте, вам доводиться задовольнятися, і доторкнутися до царини немислимого. Світогляд із позиції усвідомлення власної величі означає життя без обмежень, сповнене можливостей. Саме з цієї причини ми не можемо визначити, де починається чи закінчується велич, ми можемо лише прагнути стати кращими.

Припиніть намагатися справити

враження на інших.

Вражайте самих себе.

Розвивайтеся.

Випробуйте себе.

Будьте найкращою версією себе, якою лише можете бути.

Ця книга закликає вас узяти на себе зобов'язання стати ліпшими вже зараз. Моя ж мета — допомогти вам щодня ставати кращими, ніж ви були вчора, з усіх боків, до кінця життя. Якщо ви щоранку прокидатиметеся з цим

бажанням усередині, а потім будете свідомо керуватися ним протягом дня, вас здивує, скільки натхнення ви відчуєте. Ваше життя почне відображати ваше прагнення до прогресу.

Велич не є одновимірним поняттям. Незважаючи на суб'єктивний характер цього слова, більшість асоціює його з особливим талантом, великими грошима чи матеріальними благами, владою або статусом, а також великими досягненнями за плечима. Але справжня велич лежить набагато глибше. Вона не може існувати без мети, любові, безкорисливості, смирення, вдячності, доброти і, звичайно ж, нашого найвищого людського пріоритету — щастя. Велич полягає в досягненні рівня майстерності в усіх сферах життя й здійсненні позитивного впливу на світ. По-справжньому великі люди не лише досягли успіху в житті, але й стали гідними особистостями, дивовижними мешканцями цієї планети.

Ви заслуговуєте на ліпше життя, і ця книга допоможе вам його створити.

ЩОДЕННА МЕТА

«Стати кращим/ою, аніж я був/ла вчора»

Публікуйте в соціальних мережах фото або ваші улюблені зображення, цитати, посилання на веб-джерела й досвід, які пов'язані з цією книгою, використовуючи гештег *#VexKingBook*, щоб я міг уподобати їх і розмістити на своїй сторінці.

Що таке любов до себе?

Аби досягти відчуття спокою, нам потрібен баланс: баланс між роботою і дозвіллям, дією і терпінням, витратами й заощадженням, сміхом і серйозністю, бажанням піти геть і залишитися. Нездатність досягти балансу в усіх сферах життя може призвести до відчуття виснаження, а також спричинити багато інших неприємних емоцій, серед яких і почуття провини.

Ось приклад досягнення балансу між дією і терпінням. Уявімо, що ви є лідером колективного проекту на останньому курсі університету й бачите, що член вашої команди, до якого ви відчуваєте симпатію, сидить у соціальних мережах, замість того щоб долучитися до роботи й допомагати у виконанні завдань. Ви можете заплющити на це очі, однак якщо ситуація не зміниться, ви маєте право попередити товариша, що будете змушені повідомити керівникові курсу про його недбалість. Та все ж, якщо він проігнорує вас і не змінить поведінки, чи відчуватимете ви провину за свої подальші дії?

Якщо ви добра й співчутлива людина, ви можете побоюватися зачепити почуття вашого товариша й завдати йому неприємностей. Поскаржившись на нього керівникові курсу, ви створите йому зайвий клопіт, адже це може призвести до серйозних наслідків, які впли-

нуть на підсумкову оцінку й негативно позначаться на його майбутньому. Однак він виявив до вас неповагу, проігнорувавши попередження, тож вам може здатися, що він сприймає вашу доброту як належне. Це також здатне викликати у вас хвилювання, що інші учасники проекту будуть розчаровані, сприйнявши вашу поблажливність як потурання.

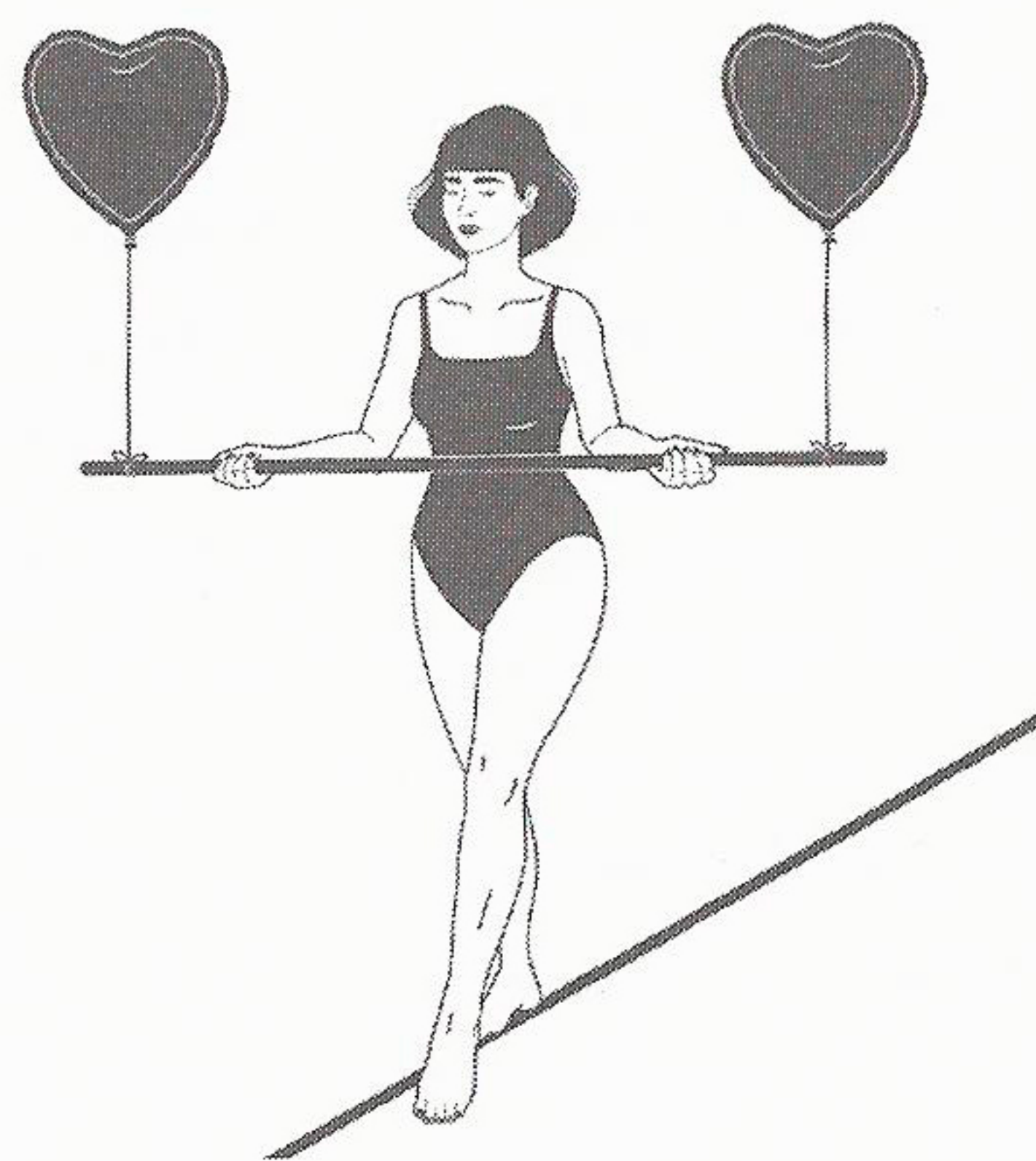
У цьому випадку, якщо ви добрі й чесні та дотримуєтеся засад справедливості, не потрібно відчувати провину за подальші дії.

Важливо усвідомити, що ви не мусите нести відповідальність за тих, хто жодним чином не переймається вами.

Як лідер проекту, ви можете зауважити, що зробили все можливе, але, на жаль, ваш товариш не відреагував. Якщо ви не вживатимете заходів, то ризикуєте втратити внутрішній спокій, повагу своєї команди та погіршити власну підсумкову оцінку.

Застосовуючи збалансований підхід, ви зможете відчувати себе більш невимушено й уникати будь-яких неприємних переживань, як-от почуття провини. Таким чином, ви виявляєте і готовність діяти, і терпіння. Ви демонструєте, що ви здатні розуміти й прощати, але водночас можете бути рішучими й авторитетними. Швидше за все, навіть якщо цей студент буде засмучений вашим рішенням, він усе одно поважатиме вас за те, що ви дали йому шанс.

Любов до себе — це баланс між прийняттям себе такими, якими ви є, усвідомленням того, що ви заслуговуєте на краще, і подальшим рухом до цього «кращого».



Отже, який узагалі стосунок усе це має до любові до себе? Фразу «любов до себе» часто розуміють неправильно. Любов до себе заохочує до прийняття себе, однак багато людей використовують це як виправдання того, чому їм не потрібно змінюватися. Насправді любов до себе складається з двох важливих елементів, які повинні бути збалансовані задля гармонійного життя.

Перший елемент заохочує безумовну любов до себе. Основна увага тут приділяється мисленню. Правда в тому, що ви не полюбите себе більше, якщо, наприклад, схуднете чи, навпаки, наберете масу, або ж зробите косметичну операцію. Звісно, ви можете почуватися впевненіше. Але справжня любов до себе — це коли ви цінуєте те, де ви є і ким ви є, незалежно від того, до якої трансформації прагнете.

Другий елемент заохочує до зростання, і тут уже основна увага приділяється діям. Удосконалення себе та свого життя — це також вияв любові до себе, адже це означає, що ви визнаєте, що заслуговуєте на більше, ніж задовольнятися посередністю.

Аби зрозуміти, у чому насправді полягає любов до себе, поміркуйте над тим, що для вас означає любити інших безумовно. Наприклад, ваш партнер може мати звички, які вас дратують, однак це не змушує вас любити його менше.

Ви приймаєте його таким, яким він є, а іноді навіть вчитеся на його недоліках. Ви також бажаєте йому лише найкращого. Тому, якби якась звичка чинила певний вплив на його здоров'я, ви підтримали б його у впровадженні позитивних змін. Це демонструє вашу безумовну любов до партнера. Ви не судите його суворо,

але хочете, щоб він був найкращою версією себе — заради себе самого. Любов до себе полягає в тому, щоб застосувати такий принцип до себе: сконцентруватися в серці на власних інтересах.

Справжня любов до себе може бути присутня в усьому, що додає цінності вашому життю: від вашого раціону до духовних ритуалів чи способу взаємодії в особистих стосунках. І, звичайно, важливим аспектом любові до себе є прийняття: задоволення бути тим, ким ви є і якими ви є. Як наслідок, любов до себе — це розширення можливостей і звільнення.

Розуміння любові до себе дає нам змогу знайти баланс між мисленням і діями. Без балансу ми будемо постійно оступатися, падати й почуватися загубленими. Коли ви полюбите себе, життя почне любити вас у відповідь.

Баланс між мисленням і дією дасть вам можливість вібрувати на вищих частотах. Ми розглянемо це в наступних розділах.

ЧАСТИНА ПЕРША
Значення вібрацій

Вступ

Період мого навчання в університеті був справжньою фінансовою боротьбою. Хоча мені дали студентську позику, більша її частина йшла на оплату житла, тож мені залишалося дуже мало грошей на життя. Я не мав можливості купити жодного підручника, бо просто не міг собі цього дозволити. Я не просив грошей у мами, бо знав, що їй самій нелегко. Я знав, що коли попрошу, вона якось знайде гроші для мене, як робила все своє життя. Навіть якщо це означатиме, що їй не буде чого їсти.

Загалом я непогано керував своїм бюджетом. Я міг регулярно відвідувати вечірки з друзями, ніколи не був голодним, і мені не доводилося носити один і той самий одяг. Я заробляв трохи грошей в інтернеті, наприклад, створюючи індивідуальні макети сторінок на *MySpace*.

Якось під час літнього семестру я повернувся додому на кілька днів. У мене не залишилося грошей, і на серці лежав тягар. Я не хотів залишатися в університеті влітку, оскільки мені не дуже подобалося вчитися у вільний час, я не мав жодної мотивації виконувати ще й літні завдання. Провівши більшу частину року за навчанням, я був змушений знайти роботу на літо, щоб мати змогу залишатися на плаву, коли знову повернуся

до університету. Усі мої друзі планували влітку поїхати відпочивати, а я просто не міг собі цього дозволити. До того ж у мене були проблеми з дівчиною. Драма, яку я переживав у своїх романтичних і платонічних стосунках, постійно гнітила мене, тож я не відчував задоволення від життя.

Одного вечора я натрапив на книгу під назвою «Секрет»*. Люди, які її прочитали, стверджували, що вона змінила їхнє життя і що кожен може отримати від неї користь. Вона ґрунтувалася на простому принципі: Законі притягання.

Суть Закону притягання полягає в тому, що ви приваблюєте у своє життя те, про що ви думаєте. Інакше кажучи, ми можемо притягнути у своє життя те, чого хочемо, спрямувавши на це свої думки. Ідеться як про те, чого ви бажаєте, так і про те, чого уникаєте; простіше кажучи, на чому ви не зосередилися б, те до вас і прийде. Отже, Закон притягання наголошує на важливості думати про те, чого ви прагнете, а не зосереджуватися на тому, чого ви боїтеся або остерігаєтеся.

*Закон притягання наголошує
на позитивному мисленні.*

Для мене це звучало занадто добре, щоби бути правдою, тому я почав досліджувати цю тему й прочи-

* *Byrne, R., The Secret (Simon and Schuster, 2006).* — Прим. авт.; Берн Р. Магія / Ронда Берн, пер. з англ. А. Токарік. — Київ: Видавництво Букшеф, 2022. — 272 с. — Прим. ред.

тав свідчення людей, які стверджували, що Закон притягання приніс їм дивовижні зміни. Можливо, я також міг би застосувати його у своєму житті?

Я точно знав, чого хотів тієї миті: поїхати з друзями на відпочинок. Для цього мені було потрібно приблизно 500 фунтів стерлінгів. Тож я дотримувався загальних рекомендацій і намагався бути максимально позитивним, наскільки це було можливо.

Приблизно через тиждень я отримав листа з податкової, у якому йшлося про те, що, можливо, я заплатив забагато податків. Чи було це ознакою того, що Закон притягання працює? Я одразу ж заповнив форму, щоб надати їм докладнішу інформацію, і відправив її назад. Минув тиждень, та відповіді від податкової все не надходило. Мої друзі готувалися до відпустки, і я почувався дуже нещасним, через те що не зможу до них приєднатися. Потенційне відшкодування від податкової не давало мені спокою.

З розчаруванням, що дедалі зростало, я зателефонував до податкової й запитав, чи отримали вони мого листа. Вони підтвердили отримання, сказавши, що незабаром надішлють відповідь. У цей момент я відчув хвилювання, адже часу було обмаль. Літній семестр добігав кінця, і мої друзі от-от мали поїхати на канікули.

Минув ще тиждень, а відповіді все не було. Я вже почав утрачати будь-яку надію і сказав друзям, аби вони бронювали відпустку без мене. Я вирішив переорієнтувати увагу й почитати щось мотиваційне в надії, що це підніме мені настрій і змусить відчути, що життя не таке вже й погане.

Минуло ще кілька днів, і ось від податкової прийшов конверт. Я нервово розпечатав його. Усередині лежав чек на 800 фунтів стерлінгів. Я був шокований, приголомшений і дуже радий. Я побіг до банку так швидко, як тільки міг, аби перевести чек на депозит. Зазвичай кошти з чеків нараховуються протягом п'яти робочих днів, однак гроші з цього чека були на моєму рахунку вже через три доби.

Наступного понеділка ми з друзями в останню хвилину забронювали все для подорожі, а через чотири дні вилетіли. Я чудово провів час. Але, що ще важливіше, я повірив у Закон притягання. Я вирішив, що обов'язково користуватимуся ним, аби змінити своє життя.

У Законі притягання чогось бракує

Щоб Закон притягання спрацював, ви повинні мислити позитивно. Однак важко залишатися позитивним увесь час. Коли в житті щось іде не так чи всупереч нашим очікуванням, важко залишатися оптимістом.

Більшість людей схарактеризувала б мене як позитивного хлопця. Утім, коли в мене виникали труднощі, я був далекий від оптимізму. Злість завжди брала гору наді мною. Іноді зовнішні події викликали в мені стільки люті, що мені хотілося трощити все на своєму шляху. Як наслідок, я потрапляв до низхідної спіралі негативних емоцій, іноді опускаючись до її екстремального мінімуму. Я постійно перебував поміж двома крайностями, поведився немов дві різні людини. Звісно, ці розбіжності проектувалися на моє життя: на зміну вдалим періодам неминуче приходили дуже складні. Коли наставали погані часи, я був просто не ладен бачити світлий бік ситуацій. Я доволі швидко опускав руки й починав виплескувати своє розчарування на світ: трощив меблі, грубо розмовляв з іншими й постійно скаржився на те, як жахливо жити в цьому світі.

На останньому курсі університету я пережив серйозну невдачу в груповому проекті, який суттєво впливав на мою підсумкову оцінку. Моя команда не дійшла згоди й розділилася на підставі того, який внесок кожен робив у загальну справу. Я намагався бути оптимістом і сподівався, що все зрештою вирішиться. Однак цього не сталося, ситуація лише ще більше ускладнилася.

Раптом мені стало очевидним, що Закон притягання працює не завжди. У моїй команді панував суцільний розбрат, усі лише те й робили, що постійно сперечалися про наші індивідуальні ролі й про те, скільки зусиль доклав кожен член групи. І це лише за кілька місяців до випуску! Зрештою, ситуація остаточно вийшла з-під контролю, і ми вступили у відкриту конфронтацію. Здавалося, що способу розв'язати цю проблему просто не було. Ми з моїм другом Деррилом відчували до себе несправедливе ставлення, однак нічого не могли вдіяти, окрім як працювати вдсятеро старанніше, намагаючись укластися в дедлайни, що в той момент здавалося неможливим на тлі решти нашого робочого навантаження. Ми не мали сумнівів, що провалимо завдання й іспити, а отже, не зможемо отримати дипломи. У нас було відчуття, що ми змарнували весь час, проведений в університеті.

Варто зазначити, що передусім моє рішення вступити до університету було зумовлене впевненістю, що я просто мушу це зробити, аби стати успішним. Університетський диплом відмикав двері до хорошої роботи й комфортного життя, якого я не знав у дитинстві. Утім у глибині душі я знав, що це не мій шлях — мені не надто подобався процес навчання, і я завжди знав, що не створений для традиційної роботи. Я робив це насамперед для своєї

мами, адже все життя спостерігав, як вона бореться, і хотів показати, що її старання не були даремними.

Тепер, коли я був так близько до фінішу, мене хотіли всього цього позбавити. Усе, про що я міг думати тієї миті, — це що я підведу маму й самого себе, а гроші, які пішли на здобуття диплома, були витрачені марно, адже я його все одно не отримаю. Все здавалося даремним, і мене переповнювали негативні думки.

Я сказав мамі, що збираюся кинути університет, бо більше не бачу сенсу там навчатися. У мені вирувала лють, адже те, крізь що мені доводилося проходити, було абсолютно несправедливим. Мій нестримний гнів штовхав мене на пошук винних у цій ситуації, тож я не знайшов ліпшого виходу, ніж звинуватити в усьому маму. Вона лагідно намагалася переконати мене залишитися й робити все, що під силу, але в розпачі я лише ще більше сперечався з нею.

Мені набридли нескінченні проблеми, і я просто хотів залишити все позаду. Я тоді не бачив жодного сенсу жити, у мене не було жодної мети. Зрештою, мій пригнічений стан призвів до того, що на мене знову нахлинули болючі спогади, які лише підливали олії у вогонь, переконуючи в тому, що моє життя нічого не варте. Який сенс мати мрії, якщо я ніколи не зможу їх здійснити? У мене з'явилося відчуття, що я живу в брехні, постійно обманюючи себе, що здатен на звершення великих справ.

Тієї миті я був переконаний, що великі справи ніколи не були моїм призначенням. Я почав шукати роботу на сайтах із працевлаштування й подавав заявки на різні вакансії, які здавалися досить цікавими й добре оплачуваними, навіть попри те що я не мав для них достатньої

кваліфікації. Я міркував, що коли я зможу знайти роботу, то не буду скидатися на повного невдачу й принаймні матиму трохи грошей, щоб допомогти своїй сім'ї з боргами, рахунками й витратами, зокрема й на весілля моїх сестер. У своїх супровідних листах я писав, що, хоча й не маю достатньої кваліфікації, я міг би швидко всього навчитися, однак ніхто так і не відгукнувся.

З іншого боку, я усвідомлював, що не можу кинути університет, дійшовши до фінішної прямої. Я витратив стільки енергії, намагаючись знайти вихід із ситуації, що склалася, та мені не залишалось нічого, окрім як змиритися з нею і сподіватися на краще.

Однак спершу я мусив відбути весілля моєї старшої сестри. Цей факт суттєво посилював тиск. Це означало, що мені доведеться здати роботу раніше за всіх і попросити кілька вихідних в університеті лише за два місяці до кінцевого терміну здачі проекту, що ще більше відкинуло б мене назад. Я вперто говорив родині, що не зможу піти на весілля, хоча знав, що завжди шкодуватиму, якщо пропущу таку важливу подію. Зрештою, я таки пішов, щоправда, не дуже охоче.

І щойно я туди потрапив, сталося щось неймовірне: раптом я відчув спокій і полегшення. Весілля святкували в Гоа (Індія), і воно було прекрасним. Усі присутні просто сяяли від щастя й любові до моєї сестри та її нового чоловіка. Чесно кажучи, у цей момент я не докладав жодних зусиль, аби втримувати позитивний настрій. Раніше мені було комфортно почуватися пригніченим, жаліти себе, і я хотів, щоб інші теж мене жаліли. Але це нове середовище спричинило в мені довгоочікуваний зсув. Уперше за багато років я відчув вдячність.

Я назавжди запам'ятаю весілля моєї сестри. Воно багато чого навчило мене про те, як працює Всесвіт.

Коли я повернувся додому, позитивний настрій нікуди не зник. Мені було добре на душі, і я дуже спокійно ставився до хаосу навколо. Ця знову віднайдена рівновага мотивувала мене завершити необхідне.

За допомогою *Photoshop* я створив несправжню залікову книжку, у якій стояла оцінка «відмінно», і витріщався на неї по кілька хвилин щодня, уявляючи, що ця оцінка була справжньою. Я не зовсім вірив, що отримаю її, це було лише моє бажання. Та все ж я вірив, що в мене все буде добре, попри будь-які перешкоди.

Я ухвалив тверде рішення щодня ходити до бібліотеки й просиджувати там упродовж години. Я виконав величезну кількість додаткової роботи, необхідної для успішного групового завдання, навіть більше, ніж було потрібно. Під час перерв я знаходив час, аби поспілкуватися з позитивними людьми, які піднімали мені настрій. Однією з них була жінка, у яку я згодом закохався на все життя.

Коли настав час випускних іспитів, здачі завдань та презентацій, я був упевнений, що зробив достатньо для успішного завершення курсу. Як виявилось згодом, я набрав не зовсім ті бали, які поставив сам собі в заліковій книжці для візуалізації, але склав іспити без ускладнень. А от один із найскладніших іспитів на моєму курсі я склав на відмінно, що стало для мене несподіванкою.

Я продовжував досягати своїх цілей, використовуючи Закон притягання. Але загалом мої результати були

не надто стабільними. Я знав, що чогось не вистачає, і коли я з'ясував, чого саме, успіх почав приходити частіше. Я також зміг перевірити цей закон на інших, щоби побачити, чи отримують вони користь від мого відкриття — і вони отримали. Насправді багато з них змогли зробити те, що колись здавалося їм неможливим.

Закон вібрацій

*Усесвіт чутливий до ваших вібрацій.
Він, мов дзеркало, відіб'є у відповідь будь-яку енергію,
яку ви випромінюєте.*

За Законом притягання стоїть Закон вібрацій. Він є ключовим елементом на шляху до ліпшого життя. Щойно ви дізнаєтеся й застосуєте принципи, які закладені в цьому законі, ваше життя істотно зміниться. Це не означає, що всі ваші труднощі раптом зникнуть. Однак ви знайдете спосіб узяти ваше життя під контроль і зробити його таким чудовим, як ви собі уявляєте.

Одним із авторів перших книг із самовдосконалення є Наполеон Гілл. Його книга «Думай і багатій»*, видана в 1937 році, була й досі залишається світовим бестселером. Чимало світових гуру підприємництва високо оцінюють її, використовуючи як інструкцію з досягнення успіху. Дослідження Гілла, яке він провів для написання своєї книги, охоплювало інтерв'ю з 500 успішними

* Lipton, B.H., *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles* (Hay House, 2015); bruce-lipton.com; greggbraden.com; 'Sacred knowledge of vibrations and water' (Gregg Braden on Periyad VidWorks, YouTube, August 2012). — Прим. авт.; Гілл Н. Думай і багатій / Наполеон Гілл, пер. з англ. М. Сахно. — Київ: КСД, 2018. — 254 с. — Прим. ред.