

# ЗМІСТ

Частина перша ЗНАЧЕННЯ ВІБРАЦІЙ	19
Частина друга ПОЗИТИВНІ ЖИТТЄВІ ЗВИЧКИ	41
Частина третя СТАНЬТЕ ПРІОРИТЕТОМ САМІ ДЛЯ СЕБЕ	87
Частина четверта ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ	133
Частина п'ята РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ – РОБОТА РОЗУМУ	165
Частина шоста РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ – ДІЯ	207
Частина сьома БІЛЬ І МЕТА	239

## Вступ

Упродовж перших трьох років мого дитинства я не мав постійного місця проживання. Якийсь час ми жили в родичів, однак бували й нетривалі періоди, коли нам доводилося мешкати в притулку для безхатків. Я був вдячний за те, що в нас був дах над головою, але в моїй пам'яті назавжди закарбувався страшний досвід перебування в тому закладі.

Біля входу завжди вешталися малоприємні на вигляд персонажі, які кидали на нас пронизливі погляди, коли ми заходили в будівлю. Мені, чотирирічній дитині, було лячно. Але мама заспокоювала, мовляв, усе буде добре. Вона казала, що ми маємо просто опустити очі й швидко пройти до своєї кімнати.

Одного вечора ми кудись вийшли, а коли повернулися, то побачили сліди крові на сходах і на стінах у коридорі. Уся підлога була вкрита друзками скла. Ми із сестрами ніколи раніше не бачили нічого настільки жахливого. Ми подивилися на маму, і я відчув її страх. Утім, із притаманною їй відвагою, вона знову сказала нам обережно переступити через скло й піднятися до нашої кімнати.

Усе ще вражені побаченням, ми із сестрами губилися в здогадках, що ж могло статися там, унизу, у кори-

дорі притулку. Раптом ми знову почули галас і крики, які супроводжувалися звуками погрому. Нас це дуже налякало, і ми вкотре кинулися шукати в мамі розради. Вона пригорнула нас до себе й сказала, щоб ми не хвилювалися, але я чув, як калатало її серце — вона була так само нажахана, як і ми.

Тієї ночі ми майже не спали. Лемент не вщухав аж до ранку. Я був здивований, що не приїхала поліція і ніхто не спробував угамувати те шаленство. Здавалося, ніби всім було байдуже щодо безпеки людей, які там перебували. У мене виникло відчуття, що нікому немає до нас діла. Усе, що в нас було, — це ми самі, нас оточував ворожий і зіпсований світ.

Коли я розповідаю своїм друзям і родичам про дитячі спогади на кшталт цього, вони шоковані тим, як багато я пам'ятаю. Нерідко вони запитують: «Як ти взагалі можеш усе це пам'ятати? Ти ж був зовсім дитиною». Однак я пам'ятаю не все, мої спогади не постають переді мною в чітких деталях. Та водночас я пам'ятаю відчуття, що супроводжували більшість із моїх переживань, як хороших, так і поганих. Події, які я переживав, викликали так багато емоцій, що спогади про них переслідували мене ще дуже довго.

У підлітковому віці мені хотілося, щоб значна частина цих спогадів просто зникла. Я хотів позбутися їх, аби вони більше не нагадували мені про труднощі, з якими мені довелося зіштовхнутися в дитинстві. За деякі з них я навіть відчував сором. Мені було некомфортно від того, яким я колись був. Траплялося, що я говорив і робив речі, які суперечили тій дитині, якою я був у глибині душі. Я часто відчував

себе ображеним на весь світ, тож хотів завдати йому болю у відповідь.

Зараз усе по-іншому. Повертаючись до своїх спогадів, я приймаю все, що сталося; з кожної події можна винести урок.

*Я усвідомив, що хороші, погані та відверто  
потворні події становлять частину тієї  
особистості, якою я став.*

Незважаючи на те що деякі з них завдали нестерпного болю, вони також стали благословенням, адже допомогли мені зрозуміти чимало речей. З мого минулого досвіду народилося прагнення знайти вихід зі страждань і шлях до ліпшого життя.

Я написав цю книгу, щоби поділитися з вами уроками, які я засвоїв, і сподіваюся, що вони допоможуть вам зрозуміти, як змінити на краще ваше життя. Лише вам вирішувати, що саме ви візьмете з моїх історій. Я припускаю, що деякі ідеї знайдуть відгук у вашому серці, тоді як інші можуть викликати дискомфорт. Однак я вірю, що, застосувавши на практиці ті принципи, які я описую в цій книзі, ви відчуєте неймовірні позитивні зміни у своєму житті.

Я не філософ, не психолог, не вчений і не релігійний лідер. Я просто людина, яка любить учитися й ділитися своєю мудрістю з іншими в надії, що це допоможе їм звільнитися від небажаних почуттів і подарує відчуття радості.

Я вірю, що кожна людина на цій планеті створена для того, аби змінити світ на краще. Я прагну допомогти