

Vex King

Buoni
Pensieri
Vita
Felice

ARMENIA

Mamma, questo libro lo dedico a te. La nostra è stata una vita difficile, ma con la tua forza, la tua fede e la tua perseveranza hai fatto sì che ci accadessero cose incredibili.

Malgrado tutto ciò che ti è capitato e tutte le volte che ti ho delusa, hai sempre dimostrato nei miei confronti null'altro che amore incondizionato. È stato questo amore a condurti ai sacrifici che hai dovuto affrontare, ed è stato questo amore che ha continuato a farmi sorridere. Hai perdonato, ci hai tenuti stretti, hai riso, ci hai ispirati, incoraggiati, curati, e hai fatto ogni altra cosa in tuo potere per dimostrare che, grazie all'amore, tutto era possibile. È questo il motivo per cui oggi sono qui: a trasmettere il mio amore ad altri attraverso le mie parole.

E a te, papà – perché, naturalmente, la mia esistenza non sarebbe stata possibile senza di te. Sebbene non ti abbia mai conosciuto come si deve, ho sempre percepito la tua energia farmi da guida quando ne avevo più bisogno. So quanto tenevi a me quando nacqui. Spero tu sia fiero di me.

Infine, vorrei dedicare questo libro a tutti quelli che nutrono un sogno, anche se tale sogno significa garantire semplicemente la sopravvivenza o superare una giornata nera. Il mio sogno era scrivere un libro che cambiasse in positivo la vita delle persone in tutto il mondo. Se riesco a far sì che si realizzi, lo potete fare anche voi. Io credo in voi, e spero che anche voi nutriate la stessa fiducia.

Introduzione

Durante la mia infanzia, per tre anni non ebbi fissa dimora. Io e la mia famiglia eravamo ospiti da parenti e, per brevi periodi in quel lasso di tempo, vivemmo in un rifugio per senzatetto. Ero grato di avere un tetto sopra la testa, ma ricordo anche quanto fu spaventosa quell'esperienza.

C'erano sempre personaggi di aspetto poco raccomandabile appostati all'entrata, che ci lanciavano occhiate penetranti quando entravamo nell'edificio. Essendo soltanto un bambino di quattro anni ero terrorizzato, ma mia madre mi rassicurava che tutto sarebbe andato per il meglio. Ci diceva di guardare a terra e filarcene dritti nella nostra stanza.

Una sera uscimmo e, quando tornammo, c'era del sangue per tutte le scale e sui muri del corridoio. Frammenti di vetro coprivano il pavimento. Le mie sorelle e io non avevamo mai visto nulla di così orribile. Guardammo la nostra mamma. Potevo sentire la paura in lei. Ma anche questa volta, con coraggio, ci disse di fare attenzione a dove mettevamo i piedi per non pestare i vetri e di salire in stanza.

Ancora scossi da ciò che avevamo visto, le mie sorelle e io cercammo di capire cosa poteva essere accaduto al piano di sotto, nel corridoio del rifugio. Poi udimmo urla e strepiti, seguiti da un gran baccano. Fu terrificante. Ancora una volta guardammo la mamma per trovare conforto. Lei ci strinse a sé e disse di non preoccuparci, ma potevo sentire il suo cuore martellarle in petto. Era non meno spaventata di noi.

Quella notte dormimmo poco. Le urla non finivano più. Fui sorpreso che la polizia non arrivasse e che nessun altro sembrasse

cercare di calmare la tempesta. Era come se a nessuno interessasse l'incolumità delle persone che vivevano lì. Avevo la sensazione che a nessuno importasse di noi. Tutto ciò che avevamo eravamo noi, in un mondo che sembrava freddo e corrotto.

Quando parlo di ricordi di infanzia come questo con gli amici e la famiglia, tutti sono sconvolti da quanto riesca a ricordare. Spesso li sento chiedere: «Come fai a ricordartene? Eri così piccolo». Non rammento tutto, né i miei ricordi si sono fissati nitidamente. Tuttavia, rammento come mi sentivo durante la maggior parte delle mie esperienze, belle o brutte. C'era così tanta emozione legata agli eventi accaduti, e quei ricordi mi hanno perseguitato per molto tempo.

Nella tarda adolescenza desiderai che molti di quei ricordi semplicemente scomparissero. Volevo cancellarli di modo che non mi rammentassero più le difficoltà che avevo affrontato da bambino. Ero persino imbarazzato da alcuni di essi. Chi ero mi faceva sentire a disagio. Ci furono volte in cui dissi e feci cose che non rispecchiavano il bambino che ero nel mio intimo. Mi sentivo sovente ferito dal mondo – e volevo ferirlo a mia volta.

Ora le cose sono diverse. Torno col pensiero ai ricordi e accetto tutto ciò che è accaduto: c'è una lezione da imparare in ogni evento.

*Mi rendo conto che gli eventi belli, brutti, e quelli
davvero orrendi, fanno tutti parte
di ciò che sono diventato.*

Sebbene alcuni possano essere stati dolorosi, sono comunque una benedizione: mi hanno insegnato moltissime cose. Ciò che mi hanno lasciato quelle esperienze è la spinta a trovare una via di uscita dalla sofferenza e la strada verso una vita migliore.

Ho scritto questo libro per condividere le lezioni che ho imparato nella speranza che vi offrano un po' di chiarezza e una guida per vivere quella che definisco *una vita più grande*. Cosa trarrete dai miei racconti sta a voi. Riconosco che alcune idee vi troveranno d'accordo mentre altre saranno scomode, nondimeno sono convinto che,

se riuscite ad applicare i concetti che tratterò nel corso del libro, sperimenterete incredibili cambiamenti in positivo nella vostra vita.

Non sono un filosofo, né uno psicologo, uno scienziato o un leader religioso. Sono semplicemente qualcuno che ama apprendere e condividere quel sapere con altri nella speranza che possa liberarli da sentimenti sgraditi e alimentare sentimenti di gioia.

Credo che ogni persona su questo pianeta sia qui per fare la differenza. Il mio impegno è quello di aiutarvi a trovare il vostro scopo, cosicché possiate valorizzare questo nostro mondo in profondo tumulto. Se tutti insieme riusciamo a diventare cittadini consapevoli di questo pianeta, allevieremo il fardello che gli stiamo imponendo. Vivendo al massimo delle vostre potenzialità, non solo cambierete il vostro mondo, ma cambierete anche il mondo intorno a voi.

Alcune persone si trovano a loro agio nella mediocrità, evitano di vivere una vita più grande, un'esistenza che va oltre ciò che considerano essere la norma. Una vita più grande esige che troviate la vostra grandezza. In parole semplici, la grandezza implica diventare la versione migliore di sé. Si tratta di infrangere i limiti immaginari che vi tengono prigionieri in un'esistenza di cui credete dovervi accontentare e toccare le vette dell'impossibile. Avere una mentalità di grandezza significa vivere una vita senza limiti ove esistono infinite possibilità. Per questo motivo non possiamo determinare dove inizi o finisca la grandezza. Possiamo soltanto sforzarci di diventare migliori.

Smettete di cercare di impressionare la gente.

Impressionate voi stessi.

Mettetecela tutta.

Mettetevi alla prova.

Siate la migliore versione di voi di cui siete capaci.

Questo libro richiede che vi impegnate a essere una versione migliore di voi *ora*. Il mio obiettivo è aiutarvi a diventare migliori della persona che eravate ieri, ogni giorno, in ogni modo possibile, per il

resto della vostra vita. Se vi svegliate con questo desiderio in mente e lo approfondite con consapevolezza, sarete sorpresi di quanta ispirazione potrete trovare. La vostra vita inizierà a riflettere il vostro impegno a progredire.

La grandezza non è un termine unidimensionale. Sebbene sia soggettivo, la maggior parte delle persone assocerà la parola all'aver un talento speciale, enormi quantità di denaro o beni materiali, autorità o prestigio e grandi conquiste amorose. Ma la vera grandezza va più a fondo. Non può esistere senza scopo, amore, disinteresse, umiltà, apprezzamento, gentilezza e, naturalmente – la massima priorità come esseri umani – felicità. Quando penso alla grandezza, penso al raggiungimento di un livello di maestria in tutti i grandi percorsi dell'esistenza e all'esercitare un impatto positivo sul mondo. I grandi uomini non sono soltanto forti scommettitori nella vita, ma coloro che stimiamo e consideriamo abitanti eccezionali di questo mondo.

Voi meritate una vita più grande, e questo libro vi aiuterà a realizzarla.

Obiettivo del giorno

«Essere migliore di quanto ero ieri».

Pubblicate disegni, o le vostre immagini preferite, pagine, citazioni ed esperienze collegate a questo libro sui social media usando l'hashtag **#VexKingBook**, così potrò mettere un like e pubblicarle sulla mia pagina.

Cos'è l'amore per se stessi?

Per raggiungere la serenità occorre equilibrio – equilibrio tra lavoro e svago, tra azione e pazienza, spesa e risparmio, risate e serietà, andarsene e rimanere. Non riuscire a raggiungere l'equilibrio in ogni sfera dell'esistenza può lasciare, tra innumerevoli altre emozioni sgradevoli come il senso di colpa, una sensazione di profonda stanchezza.

Ecco un esempio di equilibrio tra azione e pazienza. Se siete responsabile di progetto per un lavoro all'ultimo anno di università e pizzicate un membro del team che vi sta simpatico a perdere tempo sui social media anziché aiutare gli altri, potreste lasciar correre. Se lo fa in molteplici occasioni e notate che la sua produttività perde colpi, potreste avvertirlo che, se continua con quel comportamento, dovrete fare rapporto al responsabile del corso. Qualora poi scelga di ignorarvi e persista nel comportamento, vi sentireste in colpa nel prendere provvedimenti?

Se siete un essere umano gentile e compassionevole, potreste temere di ferire i suoi sentimenti e di metterlo nei guai. Facendo rapporto al responsabile di corso, è possibile che debba affrontare gravi conseguenze che comprometterebbero il voto finale e potrebbero avere ripercussioni sul suo futuro. Tuttavia, sta mostrando una mancanza di rispetto nei vostri confronti e sta ignorando i vostri av-

vertimenti. Potreste avere la sensazione che stia dando per scontata la vostra gentilezza e temere che altri membri del progetto si demotivino se interpretano la vostra indulgenza come favoritismo.

In tal caso, se siete gentili ma onesti e seguite un processo equo, non avete motivo di sentirvi in colpa nel prendere provvedimenti.

È importante rendersi conto che liquidare qualcuno che non mostra alcun riguardo per voi non è ingiusto.

Come responsabile di progetto, potete ricordare di avere fatto del vostro meglio ma, sfortunatamente, il vostro amico ha scelto di non adeguarsi. Se non passate all'azione, rischiate di perdere la vostra pace interiore, il rispetto della squadra, e di pregiudicare il vostro voto finale.

Adottando un atteggiamento equilibrato, vi sentite più a vostro agio e potete evitare qualsiasi sentimento negativo, come il senso di colpa. Così facendo, date prova sia di azione che di pazienza; potete dimostrare che siete comprensivi e indulgenti ma al tempo stesso persone di rigore e autorità. Con ogni probabilità, anche se quello studente è turbato dalla vostra decisione, continuerà a rispettarvi per il fatto di avergli dato una possibilità.

**L'amore per se stessi è equilibrio
tra accettarsi per come siamo, pur sapendo
di meritare di meglio, e adoperarci
per raggiungere quel meglio.**

E allora, cos'ha a che fare tutto ciò con l'amore per se stessi? Ebbene, l'espressione «amore per se stessi» viene sovente fraintesa. L'amore per se stessi incoraggia l'accettazione, ma molte persone lo sfruttano come scusa per non mettersi mai in discussione. In realtà esso consiste di due elementi essenziali che devono essere bilanciati se si desidera vivere una vita armoniosa.

Il primo elemento incoraggia l'amore incondizionato verso la propria persona. Il punto focale è la mentalità. La verità è che non vi amerete di più se, ad esempio, perdetevi o mettete su peso oppure vi sottoponete a un intervento di chirurgia estetica. Potreste acquistare maggiore sicurezza in voi – questo è certo –, ma il vero amore per se stessi si rivela quando apprezzate chi siete e il punto in cui siete arrivati, a prescindere dalle trasformazioni a cui aspirate.

Il secondo elemento incoraggia la crescita, e l'accento è posto sull'agire. Anche migliorarsi e migliorare la propria vita equivale ad amare se stessi, perché significa che vi rendete conto di meritare più che non accontentarsi della mediocrità.

Quando si tratta di amore per se stessi, pensate a cosa significa amare gli altri in modo incondizionato. Ad esempio, il vostro partner può avere abitudini irritanti, ma ciò non significa che lo amiate di meno. Lo accettate per quello che è e, talvolta, imparate persino qualcosa dai suoi difetti. Desiderate inoltre il meglio per lui o per lei. Pertanto, se una cattiva abitudine minasse la sua salute, lo appoggereste nell'operare scelte positive. Ciò dimostra il vostro amore incondizionato per lui o lei. Non giudichereste aspramente il vostro partner, ma di certo vorreste che fosse la migliore versione di sé – per il suo bene. Amare se stessi significa applicare tutto ciò a voi, avendo a cuore il vostro interesse.

Il vero amore per se stessi può essere presente in qualunque cosa dia valore alla vostra vita, dalla dieta ai rituali spirituali o al modo in cui interagite all'interno dei rapporti personali. E, naturalmente, un aspetto significativo di tale amore è l'accettazione, ossia essere contenti di chi siete così come siete. Ne consegue che l'amore per se stessi è potere e liberazione.

Capire cos'è l'amore per se stessi ci consente di trovare un equilibrio tra mentalità e azione. Senza equilibrio incespichiamo regolarmente, cadiamo e ci sentiamo disorientati. Quando ami te stesso, la vita inizia a sua volta ad amarti.

L'equilibrio tra mentalità e azione vi consentirà di vibrare a una frequenza superiore. Ma esamineremo più approfonditamente questo concetto nei prossimi capitoli.

Indice

Introduzione.....	»	11
Cos'è l'amore per se stessi?	»	15
PARTE PRIMA – QUESTIONE DI VIBRAZIONI	»	19
Introduzione.....	»	21
Manca qualcosa nella Legge di Attrazione	»	25
La Legge della Vibrazione	»	31
L'Universo risponde alla vostra vibrazione. Esso restituirà qualunque energia trasmettiate.	»	31
Solo buone vibrazioni	»	35
PARTE SECONDA – ABITUDINI PER UNO STILE DI VITA POSITIVO	»	37
Introduzione.....	»	39
Circondatevi di persone positive	»	41
Modificate il linguaggio corporeo	»	43
Prendetevi una pausa	»	47
Trovate ispirazione.....	»	49
Evitate pettegolezzi e scene drammatiche.....	»	51
Scegliete bene cibi e bevande.....	»	55
Esprimete gratitudine.....	»	57
Studiate le vostre emozioni	»	63
Siate consapevoli del presente	»	67
Meditate	»	71
PARTE TERZA – LA PRIMA PRIORITÀ: VOI	»	77
Introduzione.....	»	79
Controllate il vostro comportamento	»	83
Il potere di un buon partner.....	»	87

Scegliete i veri amici.....	»	93
Affrontare la famiglia	»	97
Esserci per gli altri.....	»	101
Gestire le persone negative	»	105
Cercare di compiacere tutti.....	»	111
Lasciate che le buone vibrazioni vi proteggano	»	113
Osate abbandonare un lavoro che vi avvelena la vita.....	»	115
 PARTE QUARTA – ACCETTARE SE STESSI	»	117
Introduzione.....	»	119
Appreziate il vostro aspetto fisico	»	123
Paragonatevi solo a voi stessi.....	»	127
Riconoscete il valore della bellezza interiore	»	133
Celebrate i vostri successi.....	»	135
Rispettate la vostra unicità.....	»	137
Siate gentili e perdonate voi stessi	»	143
 PARTE QUINTA – MANIFESTARE GLI OBIETTIVI:		
L'ESERCIZIO MENTALE	»	147
Introduzione.....	»	149
L'importanza del pensiero positivo	»	151
La vostra mentalità è la vostra realtà	»	153
Comprendere la mente inconscia	»	155
Oltre i pensieri	»	157
Basta un pensiero	»	161
Cambiare le credenze	»	163
Ripetere le affermazioni.....	»	167
Il potere delle parole	»	169
Stabilire l'intenzione	»	171
Mettere per iscritto gli obiettivi.....	»	173
Immaginalo, vivilo	»	177
L'Universo vi sostiene.....	»	181

PARTE SESTA – MANIFESTARE GLI OBIETTIVI:	
ENTRARE IN AZIONE	» 183
Introduzione.....	» 185
Il cambiamento richiede azione.....	» 187
La via più facile.....	» 189
La coerenza porta ai risultati	» 191
Ordinario o straordinario?.....	» 193
Temporeggiare ritarda la realizzazione dei sogni.....	» 195
La società sbrigativa.....	» 201
Barattare piaceri effimeri per guadagni duraturi	» 203
Fede contro paura	» 207
All'unisono con l'Universo.....	» 209
PARTE SETTIMA – DOLORE E SCOPO.....	
Introduzione.....	» 211
Il dolore cambia le persone.....	» 213
Le lezioni si ripetono.....	» 217
Le lezioni si ripetono.....	» 219
Attenzione ai segnali di pericolo	» 221
Lo scopo superiore	» 223
Denaro e avidità.....	» 229
Raggiungere la vera felicità.....	» 233
Un'ultima parola.....	» 237
Note.....	» 239
La missione dell'Autore.....	» 241
Ringraziamenti	» 245
Note sull'Autore	» 247