

VEX KING

Uzdrowianie twoją siłą



Skuteczne techniki energetyczne,
które podniosą twoje wibracje
i usuną ograniczające przekonania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Uzdrowianie twoją siłą

VEX KING

Uzdrowianie twoją siłą



Skuteczne techniki energetyczne,
które podniosą twoje wibracje
i usuną ograniczające przekonania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski
ILUSTRACJE: © Kate Warinsky (starkissedstudio.com), 2021

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-068-7

HEALING IS THE NEW HIGH
Copyright © 2021 Vex King
Illustrations © 2021 Kate Warinsky (starkissedstudio.com)
Originally published in 2021 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Ku pamięci mojej babci Tary,
którą straciłem w trakcie pisania tej książki.*





SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa Robina Sharmy</i>	9
<i>Dlaczego powstała ta książka?</i>	11
<i>Wprowadzenie</i>	19
Rozdział 1: <i>Ile mamy ciał?</i>	35
Rozdział 2: <i>Zacznij od ciała, które znasz</i>	55
Rozdział 3: <i>Jaka jest twoja wibracja?</i>	87
Rozdział 4: <i>Cofnij się w czasie</i>	113
Rozdział 5: <i>Pracuj ze sobą w nowy sposób</i>	153
Rozdział 6: <i>Kim jesteś?</i>	185

Rozdział 7: Gdy twój ogień płonie	215
Rozdział 8: Jesteś wolny	235
<i>Myśli na koniec</i>	<i>259</i>
<i>Posłowie: Dedykacja</i>	<i>265</i>
<i>Drogi Czytelniku</i>	<i>269</i>
<i>Podziękowania</i>	<i>271</i>
<i>O Autorze</i>	<i>274</i>



PRZEDMOWA

Zyjemy w świecie, który potrzebuje więcej bohaterów, mądrości i miłości.

Wśród gwałtownych zmian, nieustannych zaburzeń i zmian sposobów bycia tak bardzo chcielibyśmy, aby pojawiło się światło i jego luminarze, którzy poprowadzą nas naprzód. W dobrych czasach i nieszczęśliwych – w stronę piękna lepszej przyszłości.

A jednak — nie ma wątpliwości — że to właśnie ty jesteś drogowskazem, którego szukasz.

...Masz siłę, intuicję i odwagę, aby własnoręcznie stworzyć życie, na które zasługujesz.

...Masz potencjał urzeczywistnienia swojej obietnicy i wspaniałą zdolność transmisji swojego gwiazdnego pyłu do społeczeństwa.

...Masz mentalną wytrzymałość i duchowy geniusz potrzebne do uczynienia naszej małej planety lepszym miejscem do zamieszkania.

Masz także to, czego potrzeba, aby naprawdę być inspirującą siłą dla każdego, kogo spotkasz, więc ludzie zostawiają cię większego niż w momencie, gdy ich znalazłeś.

Kiedy Vex poprosił mnie o napisanie przedmowy do tej książki, z radością zgodziłem się. Ponieważ on to rozumie.

Rozumie, że jedyny prawdziwy guru mieszka w tobie.

I że zwykli ludzie są najprawdziwszymi ze wszystkich bohaterów.

I żeby nasz świat rósł lepiej, każdy z nas musi przestać się usprawiedliwiać i wykonać pracę wymaganą, aby uczynić nas lepszymi. I silniejszymi. I mądrzejszymi. I o wiele bardziej opiekuńczymi.

Tak więc modłę się, abys zasmakował w tej książce. Czytaj ją z otwartym umysłem i uważnym sercem. Pochłaniaj wersy powoli, celowo i przyjmij to, co oferują, w sposób, który pozwoli temu dotknąć twojego wnętrza.

Więc kiedy skończysz, wyjdiesz w świat. Narodzony na nowo.

— ROBIN SHARMA

Autor światowych bestsellerów

Mnich, który sprzedał swoje Ferrari

i Klub 5 Rano. Szczęśliwy poranek zmienia wszystko



DLACZEGO POWSTAŁA TA KSIĄŻKA?

Moja książka powstawała od dawna. Napisałem ją (w końcu), ponieważ moje życie nie zawsze było łatwe i ponieważ wiem, że *twoje* życie nie zawsze było łatwe. Napisałem ją, ponieważ dzięki opracowaniu i wykorzystaniu technik wewnętrzznego uzdrawiania, które udostępniam na tych stronach, mogłem pozwolić odejść mojej niespokojnej przeszłości, uleczyć mój emocjonalny ból i traumę. Pomogłem również innym iść naprzód w ich własnej podróży uzdrawiania.

Nie potrzebujesz żadnego guru, aby wykonać samodzielnie wewnętrzną pracę uzdrawiania. Nie musisz też wydawać ogromnych pieniędzy na kursy ani rzucać pracy i codziennie znajdować długie godziny, aby to ćwiczyć. Możesz trwale wyleczyć się z traumy

i innych ran emocjonalnych, korzystając z praktycznych ćwiczeń zawartych w tej książce. Proste, dostępne i dające moc osiągnięcia wyjątkowych rezultatów opierają się na zasadzie podnoszenia swoich *wibracji* (jest to energia, która przepływa przez ciebie i promieniuje na otaczający cię świat).

Jeśli przeczytałeś moją pierwszą książkę *Dobre wibracje, dobre życie*, wiesz, że wibrowanie na wyższym poziomie może pomóc ci zmanifestować wspaniałe rzeczy i zmienić twoje życie. W tej książce pokażę ci, jak możesz zostać swoim własnym uzdrowicielem, aby podnieść swoje wibracje.

Nie oznacza to, że nic nie może utrudnić twojej uzdrawiającej podróży lub że rezultaty będą natychmiastowe i oczywiste. Jedną z największych przeszkód w pracy wewnętrznego uzdrawiania jest pragnienie kurczowego trzymania się przeszłości – nasza niezdolność do odpuszczania tego, co *zostało* za nami, uniemożliwia nam poruszanie się do przodu w kierunku tego, co *może* być. Dlatego pierwsze rozdziały tej książki skupiają się na rozwijaniu naszej zdolności do odpuszczania. Potem wkraczamy w terażniejszość, zanim spojrzymy w przyszłość.

Wewnętrzne uzdrowienie jest aktem odpuszczenia przeszłych uwarunkowań, stworzenia dla siebie nowego, wzmacniającego systemu wierzeń i przyjęcia zagadek przyszłości z pewnością, że jesteśmy wystarczająco silni i zdolni, aby sobie z nimi poradzić – bez względu na to, co stanie nam na drodze. Wkrótce zdasz sobie sprawę, że potrafisz iść naprzód z pewnością siebie i ze stałą wiarą we własną odporność i siłę.

Trauma to trwały emocjonalny i psychologiczny ból, który często pojawia się, gdy przeżywamy doświadczenie, którego nasz

ROZDZIAŁ 3

JAKA JEST
TWOJA
WIBRACJA?



*Praca z ciałem eterycznym zmieni twoją wibrację
i stworzy miłość i zaufanie.*

P ołóż rękę na sercu.
Weź głęboki oddech.

Jak się czujesz?

Czego dzisiaj potrzebujesz?

Na czym skupia się twoja głowa?

Jak wygląda twoja energia w skali od *Czuję się okropnie i chcę się ukryć w jakiejś dziurze* do *Czuję się ożywiony i podekscytowany potencjałem mojej przyszłości*?

Twoja wibracja, twój wewnętrzny klimat, są ważne. To energia, która przepływa przez ciebie i promieniuje w świat, a co za tym idzie, tę samą energię otrzymujesz z powrotem. To, co dajesz, równa się mniej więcej temu, co otrzymujesz, więc zapoznanie się ze swoją wibracją jest ważną częścią pracy uzdrawiania wewnętrznego.

Jeśli cierpisz, bardziej prawdopodobne jest, że przyciągniesz ludzi, którzy cierpią. Jeśli sam nie wierzysz we własną wartość, inni również nie będą cię traktować tak, jakbyś był godny prawdziwej miłości i szacunku. Jeśli twoja wibracja jest niska, ciężka i ciemna, trudno będzie przyciągnąć do siebie ludzi i doświadczenia, które wibrują wyżej, lżej i jaśniej.

W mojej pierwszej książce *Dobre wibracje, dobre życie* pisałem dużo o wibracjach. W centrum tego wszystkiego jest idea, że miłość

do samego siebie jest kluczem do wibrowania na wyższym poziomie, a tym samym zmiany swojego życia na lepsze. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o manifestowaniu miłości do siebie i kierowaniu swoją wibracją, zachęcam do zapoznania się z tą książką. Jest tam wiele ćwiczeń, które pomagają pielęgnować miłość własną poprzez dbanie o siebie: medytacje, dobre jedzenie, picie wody, zmianę języka ciała, doświadczanie chwili obecnej i nie tylko.

Praktyka dbania o siebie jest niezbędna do uzdrowienia, a w dalszej części książki omówię, jak ją rozwinąć. Na tym etapie ważne jest, abyś był zaangażowany w rzeczy, które lubisz i które sprawiają, że czujesz wsparcie, nawet jeśli są tak proste, jak słuchanie muzyki, spacerowanie na łonie natury, rozmowa z zaufanym przyjacielem, ćwiczenia jogi lub gorąca kąpiel.

W tym rozdziale chcę skupić się konkretnie na tym, jak twoja wibracja wpływa na twoje relacje i jak wibracje ludzi, którymi się otaczasz, mogą wpływać na twoją zdolność do uzdrawiania samego siebie.

Techniki fizyczne, nad którymi pracowaliśmy w poprzednim rozdziale, stworzyły przestrzeń i czas, abyś zaczął dostrzegać, jaka jest twoja wibracja. Stosunkowo łatwo jest dowiedzieć się, czy wibrujesz wysoko, nisko, czy gdzieś pośrodku. Jeśli twoja wibracja jest wysoka i dostrojona do potężnej pozytywnej energii, która płynie przez Wszechświat, czujesz się dobrze i pewnie. Innym wydaje się, że masz w sobie blask, a sukces i światło przychodzą do ciebie łatwo. Budzisz się rano i czujesz, że żyjesz potencjałem nadchodzącego dnia.

Kreatywność płynie, dobre pomysły pojawiają się bez większych problemów i manifestujesz to, czego najbardziej pragniesz w swoim

- Kłamstwo (udawanie, że jesteś kimś, kim nie jesteś).
- Zaburzenia odżywiania.

Jeśli porównywanie nie jest połączone z bardzo silną samoświadomością, ma dwa podstawowe skutki: myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobry, lub myślisz, że jesteś lepszy od innych.

Jeśli nosisz ze sobą traumę rodzinną lub środowiskową – lub jeśli osobiście doświadczyłeś traumy w swoim życiu – *może* się to skończyć na tobie. Nawet jeśli nie możesz odkryć wszystkich sekretów przeszłości lub rozwiązać każdej zagadki, możesz pracować nad swoim wewnętrznym doświadczeniem i zewnętrznym wyrazem traumy, niezależnie od tego, czy jest ona z pierwszej ręki, z drugiej ręki, czy też została ci przekazana ci wiele pokoleń temu. Wykonujesz pracę, aby na nowo wyobrazić sobie swoje wrażenia i ekspresje.

W następnym rozdziale zajmiemy się tym głębiej, badając praktykę „ponownego rodzicielstwa”. Nauczysz się budować nowe przekonania (pozytywne, wyzwalające, wzmacniające), odpowiadając sobie z taką samą miłością, ciekawością i szczerością, jaką obdarzasz dziecko.

Ale zanim tam dotrzemy, chciałbym, abyś przepracował jeszcze jedno ćwiczenie w tym rozdziale. Przygotuje cię ono do pracy, którą wykonamy w następnej kolejności – gdy zaczniesz przepisywać podświadome przekonania, które masz na swój temat i tworzyć odpowiednie warunki niezbędne do prawdziwego wewnętrznego uzdrowienia.

ĆWICZENIE NR 5: ODKRYJ SWOJE OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA

Teraz, kiedy już napisałeś swoją listę historii osobistej (ćwiczenie nr 4, s. 125), nadszedł czas, aby nad tym pomedytować. Ta praktyka medytacji ma na celu umożliwienie ci rozpoznania twoich ograniczających przekonań – tych, które są zakorzenione w doświadczeniach, które zauważyłeś podczas pisania listy.

Ogólnie mówiąc, proszę, abyś zastanowił się nad swoją traumą – zarówno rzeczami małymi, jak i wielkimi. Zastanów się, czy coś się szczególnie wyróżnia. W zależności od długości twojej listy ćwiczenie może potrwać godzinę, dzień, tydzień lub dłużej. Możesz podzielić je na krótsze sesje; na przykład podzielić swoją listę na krótsze, po dziesięć wspomnień każda i medytować po kolei nad *każdą* z tych krótszych list.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się zrobić wszystko na raz, czy pracować powoli, upewnij się, że dotarłeś do końca swojej listy. Ważne jest, aby zastanowić się nad *wszystkim*. To oczywiście zajmie trochę czasu. Uzdrawianie wewnętrzne nie jest szybkim procesem; robimy to, aby osiągnąć prawdziwe, głębokie i trwałe wyniki. Jeśli musisz poruszać się powoli, pozwól sobie na to – możesz pracować w tempie, które ci odpowiada.

I znowu: to ćwiczenie może wydawać się naprawdę trudne. Wydarzenia na twojej liście są skomplikowane; niektóre mogą być bolesne i ciężko pracowałeś przez lata, aby zapomnieć niektóre z nich. Przekształcamy tutaj przekonania – przepisujemy strony, które przedstawiają to, kim jesteś (a przynajmniej myślisz, że jesteś). To nigdy nie będzie całkowicie bezbolesny proces.

Niech wszystko wyjdzie na jaw

.....

Znajdź bezpieczną, wygodną przestrzeń, najlepiej taką, w której nikt nie będzie ci przeszkadzał ani ci przerywał.

1. Rozpocznij w pozycji siedzącej. Możesz usiąść na podłodze lub na krześle; twoja postawa nie jest tutaj zbyt ważna, ale upewnij się, że czujesz się komfortowo.

Jeśli jesteś na podłodze, usiądź na poduszce lub dwóch, tak aby biodra znajdowały się wyżej niż kolana. Możesz swobodnie usiąść z plecami opartymi o ścianę, jeśli potrzebujesz oparcia. Jeśli zdecydujesz się usiąść na krześle, upewnij się, że krawędź siedziska dotyka tylnej części kolan, a obie stopy spoczywają mocno na ziemi. Przygotuj sobie szklankę wody lub filiżankę herbaty ziołowej (ale niezawierającej kofeiny, ponieważ może to zwiększyć niepokój, który nie jest do niczego potrzebny, gdy pracujesz nad trudnymi wspomnieniami).

2. Umieść swoją listę historii osobistej przed sobą – w łatwo dostępnym miejscu. Może być to pełna lista albo podzielona na krótsze odcinki, jeśli zdecydowałeś się przepracować to ćwiczenie w krótszych sesjach. Przygotuj zeszyt, długopis i zatytułuj stronę „Ograniczające przekonania”.
3. Zamknij oczy. Pozwól dłoniom wygodnie spoczywać na nogach – tam, gdzie naturalnie opadają. Weź głęboki wdech przez nos i wydychaj przez usta – wypuszczając całe powietrze. Zrób to jeszcze dwa razy – wdech przez nos, wydech przez usta.



Polecamy:



Vex King jest światowej sławy trenerem umysłu, pisarzem, influencerem w mediach społecznościowych oraz przedsiębiorcą lifestylowym. Autor bestsellerowej książki *Dobre wibracje, dobre życie*, która została numerem 1 na liście bestsellerów „Sunday Times”. Zajmuje się propagowaniem dobrych wibracji, aby każdy z nas mógł doświadczyć odblokowania swojego potencjału.

Odkryj swój wewnętrzny potencjał i podnieś swoje wibracje

Vex King opracował potężne techniki uzdrawiania wewnętrznego, które pomogą ci uwolnić się od trudnej przeszłości, wyleczyć z bólu emocjonalnego i traum oraz stworzyć nowy, wzmacniający system przekonań. Autor sam doświadczył wielu ciężkich chwil w swoim życiu, dzięki czemu stał się wiarygodnym źródłem inspiracji dla tysięcy ludzi.

Opierając się na swojej osobistej mądrości i doświadczeniu, Autor podpowiada, jak pokochać i zadbać o siebie. Jak przekształcić negatywne emocje w pozytywne oraz jak radzić sobie z lękiem, przezwyciężając strach. Wyjaśnia, jak doświadczyć wewnętrznego uzdrowienia poprzez warstwy jaźni, łącząc przy tym zasady jogi z prostymi technikami, takimi jak medytacje, afirmacje, Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), wizualizacje i techniki oddychania dla uzyskania długotrwałych efektów.

W książce znajdziesz proste i skuteczne techniki uzdrawiania energią, dzięki, którym:

- odblokujesz swój wewnętrzny potencjał,
- wzmocnisz relacje i poczucie własnej wartości,
- odkryjesz, a także podniesiesz swoje wewnętrzne wibracje,
- nauczysz się tworzyć pozytywne i szczęśliwe związki,
- wyeliminujesz stany lękowe oraz wewnętrzny niepokój.

Zostań swoim uzdrowicielem i podnieś wibracje

Patroni:

