

NICULESCU



totul e vibra ție!

IUBIREA DE SINE,
CHEIA UNEI VIEȚI BUNE

VEX KING



Vex King

Totul e vibrație!

Iubirea de sine,
cheia unei vieți bune

Traducere: Marilena Dumitrescu



NICULESCU

Ascultați programele radio ale Hay House la www.hayhouseradio.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KING, VEX

Total e vibrație! : iubirea de sine, cheia unei vieți bune / Vex King ;

trad.: Marilena Dumitrescu. - București : Editura Niculescu, 2021

ISBN 978-606-38-0549-3

I. Dumitrescu, Marilena (trad.)

159.9

© Vex King, 2018

© Camissao, 2018 (illustrations)

First Published in English in 2018 by Hay House UK Ltd.

Titlu original: *GOOD VIBES, GOOD LIFE. How Self-Love Is the Key to Unlocking Your Greatness,*
by Vex King

© Editura NICULESCU, 2021

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0549-3

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

| | |
|---|-----------|
| Introducere..... | 11 |
| Ce este iubirea de sine? | 16 |
| Partea întâi: Totul e vibrație | 21 |
| Introducere | 23 |
| Din Legea atracției lipsește ceva | 26 |
| Legea vibrației | 31 |
| Numai vibrații bune..... | 36 |
| Partea a doua: Obiceiuri de viață pozitive | 39 |
| Introducere | 41 |
| Înconjoară-te de oameni pozitivi..... | 43 |
| Schimbă-ți limbajul corporal | 45 |
| Ia o pauză | 48 |
| Caută să găsești inspirație..... | 51 |
| Ferește-te de bârfe și drame..... | 53 |
| Alege înțelept ce mănânci și ce bei..... | 58 |
| Exprimă-ți recunoștința..... | 61 |
| Studiază-ți emoțiile..... | 67 |
| Conștientizarea prezentului | 72 |
| Meditază..... | 77 |
| Partea a treia: Fă din tine o prioritate..... | 83 |
| Introducere | 85 |
| Controlează-ți comportamentul..... | 88 |

| | |
|---|------------|
| Puterea unui partener bun..... | 92 |
| Alege prietenii adevărate | 98 |
| Față în față cu familia | 102 |
| Fii prezent pentru alții..... | 107 |
| Cum să te porți cu oamenii negativi | 111 |
| Încercarea de a-i mulțumi pe toți | 119 |
| Lasă vibrațiile tale bune să te protejeze..... | 121 |
| Ai curajul să părăsești un loc de muncă toxic..... | 123 |
| Partea a patra: Acceptă-te pe tine însuți..... | 127 |
| Introducere | 129 |
| Prețuiește-ți frumusețea fizică..... | 132 |
| Compară-te doar cu tine însuți..... | 136 |
| Prețuiește-ți frumusețea interioară..... | 141 |
| Sărbătorește-ți propriile realizări..... | 143 |
| Respectă-ți unicitatea | 145 |
| Fii bun și acordă-ți iertare | 151 |
| Partea a cincea: Precizarea obiectivelor: | |
| Munca mentală..... | 155 |
| Introducere | 157 |
| Importanța gândirii pozitive | 158 |
| Mentalitatea ta este realitatea ta..... | 162 |
| Să înțelegem subconștientul | 164 |
| Trecând dincolo de gânduri | 165 |
| Este nevoie de un singur gând | 168 |
| Schimbarea convingerilor..... | 170 |
| Repetarea afirmațiilor | 174 |
| Puterea cuvintelor..... | 177 |
| Stabilește-ți intenția..... | 179 |
| Scrie-ți obiectivele pe hârtie | 181 |

| | |
|--|-----|
| Imaginează-ți ceea ce vrei să trăiești | 185 |
| Universul te sprijină | 189 |

Partea a șasea: Atingerea obiectivelor:

| | |
|---|------------|
| Treci la acțiune | 191 |
| Introducere | 193 |
| Pentru schimbare este nevoie de acțiune..... | 195 |
| Calea facilă..... | 197 |
| Perseverența produce rezultate | 200 |
| Obișnuit sau extraordinar? | 202 |
| Tergiversarea îți amână visurile | 204 |
| Societatea soluțiilor rapide | 210 |
| Schimbă plăcerile pe termen scurt cu câștigurile pe termen lung..... | 213 |
| Încredere versus teamă..... | 216 |
| Evoluează în armonie cu Universul..... | 218 |

Partea a șaptea: Durere și scop.....221

| | |
|---|---------|
| Introducere | 223 |
| Durerea schimbă oamenii | 227 |
| Lecțiile se vor repeta..... | 229 |
| Fii atent la semnele de avertisment | 231 |
| Scopul tău suprem | 234 |
| Banii și lăcomia | 240 |
| Realizarea adevăratei fericiri | 243 |
| Cuvânt de încheiere..... | 247 |
| Misiunea autorului | 249 |
| Mulțumiri | 253 |

Introducere

Timp de trei ani, în copilărie, nu am avut un domiciliu fix. Locuiam împreună cu familia pe la rude și, pentru perioade scurte de timp, într-un adăpost social. Eram recunoscător că aveam un acoperiș deasupra capului, dar îmi aduc aminte cât de înspăimântătoare a fost experiența adăpostului social.

Indivizi cu înfățișare dubioasă pândeau permanent în jurul clădirii, străpungându-ne cu privirea când intram. Cum nu aveam decât patru ani, îmi era frică. Dar mama mă asigura că totul avea să fie bine. Spunea că nu trebuia decât să ne uităm în pământ și să ne ducem direct în camera noastră.

Într-o seară, am ieșit puțin și când ne-am întors era sânge peste tot, pe scară și pe pereții coridorului. Podeaua era acoperită cu cioburi de sticlă. Nici eu, nici surorile mele nu mai văzuserăm niciodată ceva atât de înspăimântător. Am ridicat ochii spre mama. Am simțit că și ei îi era frică. Dar, încă o dată, și-a adunat curajul și ne-a spus să pășim cu băgare de seamă printre cioburi și să ne ducem în camera noastră.

Îngroziți încă de ceea ce văzuserăm, surorile mele și cu mine am încercat să înțelegem ce s-ar fi putut întâmpla jos, pe coridorul adăpostului. Apoi am auzit urlate și strigăte, urmate de zgomotele unei învâlmășeli. Era înfricoșător. Iar ne-am uitat la mama, căutând alinare. Ne-a strâns lângă ea și ne-a îndemnat

să nu ne fie frică, dar eu auzeam cât îi bătea inima de tare. Și ei îi era la fel de frică.

În noaptea aceea am dormit foarte puțin. Țipetele nu conțineau. M-am mirat că nu a venit poliția și că nimeni nu a încercat să pună capăt furtunii. Era ca și cum nimănu nu-i păsa de siguranța oamenilor din locul acela. Am simțit că nimănu nu-i păsa de noi. Ne aveam doar unul pe celălalt, într-o lume ce părea rece și coruptă.

Când discut cu familia și prietenii despre amintiri din copilărie precum aceasta, oamenii sunt uluiți să constate cât de bine țin minte. De multe ori mă trezesc că mă întrebă „Cum de-ți amintești așa ceva? Erai atât de mic.” Nu-mi aduc aminte totul și nici nu țin minte toate detaliile. Totuși îmi amintesc ce am simțit în majoritatea experiențelor prin care am trecut, fie ele bune sau rele. A fost extraordinar de multă emoție în evenimentele petrecute și amintirile m-au urmărit mult timp.

În ultimii ani de adolescență aș fi vrut să dispară aceste amintiri. Voiam să le șterg, ca să nu-mi mai revină în minte greutățile cu care m-am confruntat în copilărie. Unele dintre ele chiar mă stânjeneau. Au existat momente când am spus și am făcut lucruri nepotrivite pentru copilul care eram în adâncul ființei mele. Deseori mă simțeam rănit de lumea înconjurătoare și voiam să rănesc la rândul meu.

Acum lucrurile stau cu totul altfel. Privesc înapoi la amintirile mele și accept tot ce s-a întâmplat; există o lecție de învățat din fiecare întâmplare.

*Înțeleg că evenimentele bune,
cele rele și cele de-a dreptul îngrozitoare
fac parte din ceea ce am devenit.*

Deși unele au fost poate dureroase, toate sunt o binecuvântare – am desprins din ele multe învățăminte. Experiențele pe care le-am trăit mi-au stârnit dorința de a găsi calea de ieșire din nefericire și drumul spre o viață mai bună

Am scris această carte pentru a transmite mai departe lecțiile învățate, cu speranța că ele îți vor aduce puțină limpezime și îndrumare, ca să poți trăi ceea ce eu numesc *o viață mai frumoasă*. Depinde de tine ce preiei din poveștile mele. Sunt de acord că unele idei vor avea ecou, în timp ce altele vor fi stânjenitoare. Cu toate acestea, cred cu toată convingerea că, dacă vei reuși să aplici conceptele pe care le voi prezenta pe parcursul cărții, vei trăi experiența unor schimbări pozitive incredibile în viața ta.

Eu nu sunt filozof, psiholog, om de știință sau lider religios. Nu sunt decât cineva care vrea să împărtășească și altora din propria înțelepciune, cu speranța că oamenii se vor putea elibera astfel de sentimente nedorite, îmbogățindu-și sentimentele de bucurie.

Eu cred că fiecare om de pe această planetă se află aici ca să lase o urmă. Sunt hotărât să te ajut să-ți identifici propriul scop, astfel încât să adaugi valoare lumii noastre, aflate acum într-o teribilă frământare. Dacă vom reuși împreună să devenim cetățeni cu conștiință ai acestei planete, atunci vom micșora povara cu care o încărcăm. Valorificând întregul tău potențial, îți vei schimba nu numai lumea interioară, dar vei schimba și lumea din jurul tău.

Unii oameni se simt bine în mediocritate. Evită să trăiască o viață mai fericită, una care să depășească ceea ce majoritatea consideră a fi norma. Pentru o viață mai bună trebuie să găsești ceea ce este bun în tine. Mai simplu spus, viața bună ține

de manifestarea în fapte a celei mai bune versiuni a propriei persoane. Depinde de depășirea limitelor imaginare care te țin captiv într-o viață cu care crezi că trebuie să te mulțumești și de atingerea tărâmului inimaginabilului. Să crezi într-o viață mai bună înseamnă să trăiești o viață fără limite, în care posibilitățile sunt infinite. De aceea nu putem defini unde începe viața mai bună sau unde se sfârșește. Putem doar să ne străduim să devenim mai buni.

*Nu mai încerca
să impresionezi oamenii, oprește-te!
Impresionează-te pe tine însuși!
Extinde-te!
Testează-te!
Fii cea mai bună versiune posibilă a ta!*

Cartea aceasta îți cere să te angajezi că vei deveni mai bun chiar din această clipă. Scopul meu este să te ajut să devii mai bun decât persoana care ai fost ieri, în fiecare zi, în toate felurile, pentru tot restul vieții. Dacă te vei trezi cu dorința aceasta în gând și apoi te vei ține de ea conștientizând-o, vei fi surprins să constăți cât de multă inspirație vei găsi. Viața ta va începe să-ți reflecteze angajamentul tău pe calea evoluției.

Viața mai bună nu este un termen cu o singură dimensiune. Deși termenul este subiectiv, cei mai mulți îl vor asocia cu a avea un talent special, bani mulți sau posesiuni materiale, autoritate sau statut și cu realizări importante în buzunar. Dar adevărata viață bună este mai profundă decât atât. Ea nu poate exista fără un scop, fără iubire, altruism, smerenie, apreciere,

Sentimentele pe care le proiectăm în exterior
ni se întorc pe principiul similarității,
prin experiențele pe care le trăim.





Partea a doua

Obiceiuri de viață
pozitive



Înconjoară-te de oameni pozitivi

Înconjoară-te de oameni care au vibrații mai înalte decât ale tale. Stai în preajma persoanelor care se simt mai bine decât tine. Energia este contagioasă.

Când nu te simți tocmai bine, încearcă să stai în preajma celor care se simt bine. Vibrațiile lor sunt mai înalte decât ale tale și ai șanse să absorbi o parte din energia lor. Așa cum cercetătorii au descoperit că alga verde *Chlamydomonas reinhardtii* își trage energia din alte plante⁵, am constatat din experiența proprie că oamenii au un mare potențial de a face ceva similar.

Ți s-a întâmplat să întâlnești o persoană pentru prima dată și să simți că ceva nu este în regulă cu ea? Nu poți spune exact ce anume, dar simți o vibrație proastă și de obicei afli mai târziu că sentimentul tău a fost justificat. Energia nu minte.

Probabil că ai trăit și situația opusă. Există persoane pe care le simțim pline de energie pozitivă. Acestea par să-i

⁵ Blifernez-Klassen, O., Doebbe, A., Grimm, P., Kersting, K., Klassen, V., Kruse, O., Wobbe, L., „Cellulose degradation and assimilation by the unicellular phototrophic eukaryote *chlamydomonas reinhardtii*” (*Nature Communications*, noiembrie 2020)

contamineze pe cei din jur cu vibrațiile lor bune. De multe ori starea mea emoțională s-a schimbat, doar aflându-mă printre oameni veseli.

Oamenii pozitivi pot și să pună problemele noastre într-o perspectivă mai stimulativă. Pentru că au o stare pozitivă, ei vor privi cu mai mult optimism situația prin care trecem. Vor încerca să găsească elementele pozitive ale acesteia și ne vor ajuta să ne concentrăm asupra unui lucru care ne va ridica vibrația.

Așa că, propune-ți să construiești o relație trainică și importantă cu oameni pozitivi. Când stai mai mult timp în preajma oamenilor care aduc plusvaloare în viața ta și îți ridică starea de spirit, vei începe să adopți și tu tiparele lor încurajatoare de gândire și vei emite înapoi către ei același tip de vibrații.

Legea vibrației arată că atragem oamenii care vibrează pe aceeași frecvență cu noi. De aceea, dacă începem să resimțim cu regularitate mai multe emoții pozitive ca urmare a contactului cu alții, vom atrage în viața noastră tot mai mulți oameni pozitivi, consolidând astfel vibrațiile pozitive din jurul nostru.

Schimbă-ți limbajul corporal

Este greu să schițezi un zâmbet când nimic nu merge bine. Dar un studiu efectuat în 2003 de Simone Schnall și James D. Laird a demonstrat că, dacă arborezi un zâmbet fără motiv poți de fapt să-ți păcălești creierul, făcându-l să creadă că ești fericit și eliberând hormonii fericii, numiți endorfine.⁶

La prima privire poate părea o nebunie. Dacă crezi că este anormal să zâmbești fără motiv, atunci găsește-ți un motiv pentru a zâmbi. Poți zâmbi gândindu-te la posibilitatea ca zâmbetul tău să-i facă pe alții să se simtă mai bine. Aceștia ți-ar zâmbi la rândul lor, oferindu-ți un motiv adevărat pentru a-ți păstra zâmbetul pe buze.

Adevărul este că tot corpul nostru și fiziologia pot să ne afecteze gândurile și sentimentele. Schimbându-ne starea exterioară, ne putem schimba starea interioară. De asemenea, s-ar putea să fii surprins aflând că majoritatea mesajelor pe care le transmitem altora sunt de natură nonverbală, precum expresiile faciale, gesturile sau chiar postura noastră în timp ce vorbim. Din acest motiv este important să ne gândim la mesajele pe care le transmitem prin limbajul nostru corporal.

⁶ Schnall, S., Laird, J.D., „Keep smiling: Enduring effects of facial expressions and postures on emotional experience and memory” (Clark University, Massachusetts, 2003)

Dacă ți-aș cere să-mi exemplifici cum arată cineva deprimat, probabil că ai ști exact cum să-l descrii: ai lăsa umerii în jos, capul în pământ, privirea întunecată. Dacă ți-aș cere să-mi exemplifici cum ar arăta cineva supărat, ai face și acest lucru cu ușurință.

Gândește-te de această dată cum arată o persoană care este fericită și mulțumită de viață. Care ar fi expresia ei facială? Ce postură ar avea? S-ar mișca într-un fel anume? Ar face anumite gesturi? Ce ton ar avea în voce? Cât de lent sau de repede ar vorbi?

Dacă poți să te manifesti ca o persoană care se simte bine, starea ta interioară se va schimba, vibrația ta va crește.

S-ar putea să te îngrijoreze faptul că acesta nu este un mod sănătos de a-ți crește vibrația. Dar ideea că „poți să te prefaci până reușești” s-a dovedit valabilă de multe ori. De exemplu, este celebră fraza rostită de Muhammad Ali: „Pentru a fi un mare campion trebuie să fii convins că ești cel mai bun. Dacă nu ești, prefă-te că ești.” Să luăm meciul lui Ali cu Sonny Liston: înaintea luptei Ali era perdantul, dar el a preferat să se comporte ca și când urma să-l snopească pe Liston – se fălea în stânga și în dreapta pe acest subiect cu susținătorii săi – iar la meci, chiar asta a făcut.

Amy Cuddy, expertă în psihologie socială, este renumită pentru cercetările privind limbajul nostru corporal, care influențează nu numai felul în care ne văd alții pe noi, ci și pe acela în care ne vedem noi înșine. O lucrare la care Cuddy a fost coautoare arată că, adoptând pur și simplu timp de două minute

zilnic una din trei posturi legate de putere, îți poți crește cu 20 la sută hormonul încrederii, testosteronul, și îți poți scădea cu 25 la sută hormonul stresului, cortizolul.⁷ Așa-numitele „posturi de putere” sunt o modalitate rapidă și simplă de a te simți mai puternic, se arată în studiu.

Unii oameni înțeleg greșit și susțin că posedă un atu sau un talent special de a capta atenția semenilor, astfel încât reușesc să se simtă mai bine în propria piele. Dar dacă te porți într-un anumit fel pentru a-ți spori încrederea și te simți mai bine mergând în această direcție, acest fel de a acționa devine o tehnică utilă. Încrederea imaginată va deveni treptat încredere autentică și cu cât te vei apropia de ea cu ajutorul vibrațiilor corespunzătoare, cu atât va deveni mai autentică.

⁷ Carney, D., Cuddy, A., Yap, A., „Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance” (*Psychological Science*, 2010)

Ia o pauză

Nu subestima importanța timpului pe care ți-l acorzi pentru relaxare. Uneori suntem atât de acaparați de viața de zi cu zi și de tot ce se întâmplă în jurul nostru, încât devenim copleșiți și încordați.

Soluția simplă este să ne relaxăm și să luăm distanță față de ceea ce ne stresează și ne consumă. Nu-ți fie teamă să petreci puțin timp singur. Am observat că uneori *ești excedat*. Dacă ești introvertit, sentimentul acesta îți poate fi bine cunoscut. Ai senzația că fiecare dorește o bucățică din tine și uneori este prea mult.

Dacă locuiești cu soția, cu prieteni sau cu familia, ar putea părea puțin cam crud. Nu e vorba că îți displac și nici măcar că te-ai săturat de ei. Dar ai nevoie de o pauză: de ocazia de a respira puțin și de a te reîncărca. Ai nevoie doar să fii singur un timp. Este ceva perfect acceptabil și nu înseamnă că ai devenit mai puțin iubitor. De asemenea, este foarte ușor să fii supra-solicitat pe rețelele sociale și să ai nevoie să te rupi pentru un timp și de acestea.

Cum îți dai seama că ai nevoie de o pauză?

Ei bine, iată un exemplu. Dacă cineva încearcă să facă un gest frumos pentru tine, în schimb tu ai impresia că persoana respectivă depune prea multe eforturi sau că este aglomerație

în spațiul tău propriu, acesta ar putea fi un semn că ești excedat. Da, este posibil să te simți prost, pentru că persoana aceea are intenții bune. Dar tu nu dorești decât să se oprească.

În spaniola vorbită în Mexic, cuvântul *engentado* descrie exact acest sentiment. El se referă la dorința de a sta departe de oameni, după ce ai petrecut ceva timp printre ei.

Chiar dacă nu trebuie să lași starea de spirit să-ți dicteze manierele și comportamentul, nici nu trebuie să te simți prost dacă vrei să te distanțezi puțin. Ar fi benefic nu numai pentru tine, ci și pentru ceilalți. Cu cât rămâi mai mult în starea de copleșit de toxicitatea emanată de alții fără să te reîncarci, cu atât sunt mai mari șansele de a le scădea și altora vibrațiile.

Este foarte benefic și să petreci puțin timp în mijlocul naturii. În ziua de astăzi și în această epocă este tot mai dificil să ne descurcăm în viață fără tehnologie. Cu toate acestea, timpul petrecut în natură te poate ajuta să te refaci și să-ți întinerești toată ființa. Un studiu publicat în 1991 a constatat că mediile naturale au efecte de recuperare, stimulând stări emoționale pozitive și încurajând bunăstarea psihologică.⁸

Nu complica lucrurile. Ai putea ieși să faci o plimbare, ai putea munci în grădină, te-ai putea așeza sub un copac sau ai putea privi stelele. Dacă este însorit, o scurtă expunere în razele de lumină îți pot crește nivelul de vitamina D și de serotonină, un hormon al fericirii care acționează ca un stabilizator natural al stării de spirit.

⁸ Fiorito, E., Losito, B., Miles, M., Simons, Zelson, M., R., Ulrich, R., „Stress recovery during exposure to natural and urban environments” (*Journal of Environmental Psychology*, Volumul 11, Numărul 3, septembrie 1991)

Caută să găsești inspirație

Pe mine inspirația mă menține motivat și optimist. În ziua de astăzi există o mulțime de feluri în care putem găsi puțină inspirație. Cărțile de self-help, ziarele sau romanele care dau putere și însuflă încredere, precum *Alchimistul* lui Paulo Coelho, sunt grozave, la fel cum sunt și miile de surse de inspirație digitale, precum podcast-urile. Nu subestima nici puterea unui mare film inspirațional. Pentru mine filmul *The Pursuit of Happyness* (În căutarea fericirii), în care joacă Will Smith, este foarte înălțător.

Îmi aduc aminte de o anumită perioadă de timp în care m-am simțit complet pierdut în viață. Tocmai mă retrăsesem de la un loc de muncă pentru a-mi lansa propria afacere, vânzarea de tricouri inspiraționale. Îmi investisem banii proprii și spre uimirea mea tricourile nu se vindeau atât de bine pe cât sperasem. Crezusem că se vor epuiza în câteva zile. Citisem o grămadă de cărți de afaceri, stătusem ore în șir pe bloguri de modă și simțeam că dispuneam de toate informațiile necesare pentru a organiza o companie de succes și a aduce ceva nou în lumea modei. Realitatea îmi demonstra însă altceva.

Începusem să-mi pierd încrederea în mine și în capacitatea mea. Îmi puneam sub semnul întrebării direcția pe care pornisem în viață și, colac peste pupăză, mama a văzut că aveam

dificultăți și mi-a spus că ar fi fost bine să-mi iau altă slujbă, pentru că era nevoie să câștig bani ca să trăiesc și să-i ajut și pe ei acasă. Simțeam o presiune imensă.

Când începi să-ți pui la îndoială capacitatea, riști să te scufunzi rapid în marea nefericirii. Începi să treci prin toate stările de vibrație joasă și acest lucru poate fi dăunător.

Știam că trebuia să fac ceva. Așa că am ascultat diverse cărți audio de dezvoltare personală, am cumpărat încă și mai multe cărți de self-help, am descărcat filme și am parcurs articole, citate și postări de pe bloguri. Am început chiar și să discut cu amici antreprenori, cunoscuți pe rețelele sociale.

Am început să aflu ce greutăți aveau alții și cum le-au depășit, chiar dacă șansa părea să le fie potrivnică. Am început să mă simt inspirat și încrederea în mine mi-a crescut. Poveștile lor îmi demonstrau că eșecul meu nu era definitiv. Toți cei care au obținut o mare realizare au trecut prin provocări grele sau eșecuri. Acestea sunt *definitive* doar dacă renunți.

Desigur, afacerea mea cu tricouri nu a mers. Dar mi-a dat idei pentru schimbări, unele de pe urma cărora am beneficiat imens. Când ești inspirat, găsești energie și te simți bine în privința direcției în care te îndrepti și a perspectivelor realizabile în viața ta.

Alege înțelept ce mănânci și ce bei

*Ceea ce consumi te consumă; ceea ce te consumă
îți controlează viața.*

Este important tot ce mănânci și ce bei, pentru că îți afectează vibrația și realitatea. Gândește-te: cum ai putea să te simți bine dacă nu înghiți alimente și lichide de bună calitate?

Alimentele care ne aduc în situația de a ne simți somnoroși și apatici sunt cele care vibrează la o frecvență scăzută. Prin urmare, când le mâncăm se schimbă și vibrația noastră. O mulțime de alimente de acest fel sunt de proastă calitate – și, din păcate, sunt astfel preparate încât să aibă un gust excelent. Din acest motiv, unii dintre noi au tendința să abuzeze de consumul lor, ceea ce nu numai că ne strică starea de spirit, dar mai și adaugă kilograme făcându-ne vulnerabili în fața bolilor.

În 1949, un expert francez în electromagnetism, pe nume André Simoneton, și-a publicat cercetările privind undele electromagnetice ale anumitor alimente. El a constatat că fiecare

aliment are nu numai o anumită cantitate de calorii (energie chimică), ci și o putere electromagnetică de tipul vibrațiilor.⁹

Simoneton a descoperit că ființele umane trebuie să-și mențină o vibrație de 6.500 de angstromi pentru a fi considerați sănătoși (angstromul este o unitate de măsură egală cu 100 de milionimi dintr-un centimetru și este folosită pentru a exprima lungimile de unde electromagnetice).

Simoneton a împărțit alimentele în patru categorii, pe o scală de la zero la 10.000 de angstromi.

Prima categorie conținea o mulțime de alimente cu vibrație înaltă, precum fructele proaspete și legumele crude, cerealele integrale, măslinile, migdalele, alunele de pădure, semințele de floarea-soarelui, soia și nucile de cocos.

A doua categorie conținea alimente cu vibrație mai scăzută, cum sunt legumele fierte, laptele, ouăle, mierea, peștele preparat, uleiul de arahide, trestia-de-zahăr și vinul.

Cea de a treia categorie includea alimentele cu vibrație foarte scăzută, printre care enumerăm carnea preparată, cârnații, cafeaua și ceaiul, ciocolata, gemurile, brânzeturile procesate și pâinea albă.

A patra categorie și ultima nu prezenta practic niciun angstrom și includea margarina, conservele, băuturile alcoolice, zahărul alb rafinat și făina rafinată.

Cercetarea lui Simoneton ne ajută să înțelegem ce alimente sunt bune pentru vibrația noastră și pe care ar trebui să le evităm.

Mai mult decât atât, produsele organice de bună calitate, așa cum le-a lăsat natura, te vor ajuta să te simți mai viguros decât

⁹ Simoneton, A., *Radiations des aliments, ondes humaines et santé* (Le Courrier du Livre, 1971)

alimentele non-organice. Poate că prețul alimentelor organice este mai ridicat, dar cheltuiala se poate dovedi a fi un sacrificiu mai mic decât cel al sănătății, dacă aceasta se deteriorează din cauza consumului de alimente nesănătoase.

Trebuie să ținem seama de asemenea de importanța apei. Se estimează că aproximativ 60-70 la sută din corpul tău este constituit din apă și ea este esențială pentru funcționarea lui: apa te menține hidratat și elimină toxinele, ceea ce te va situa într-o stare de vibrație mai înaltă. Dacă echilibrul apei din organism scade sub cantitatea necesară, corpul tău va avea o reacție adversă. Este posibil să nu te mai poți concentra, să te simți amețit și chiar să-ți pierzi cunoștința.

Studiul întreprins de Simoneton a arătat că băuturile alcoolice au o vibrație foarte scăzută, iar consumul regulat al unor cantități excesive poate fi foarte dăunător, ducând eventual la moarte prin afectarea ficatului. De asemenea, prea mult alcool creează percepții false, care te pot determina să te porți altfel decât în mod normal – și de aici, alegeri nefericite, capabile să-ți distrugă viața. Alcoolul îți poate oferi câteva momente de plăcere, dar trebuie să moderezi cantitatea pe care o consumi.

Fă din apa proaspătă, filtrată, principala ta sursă de lichide.