

HEAD

KUIDAS ENNAST

VÕNKED,

ARMASTADES

HEA

OMA VÄÄRTUST LEIDA

ELU

VEX KING

Originaali tiitel:  
Vex King  
Good Vibes, Good Life  
2018

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Selles raamatus avaldatud teave ei asenda professionaalset arstlikku nõu; pöörduge alati arsti poole. Selle raamatu teabe kasutamine toimub lugeja enda äranägemisel ja vastutusel. Autor ega kirjastaja ei vastuta ühegi kaotuse, nõude ega kahju eest, mille on põhjustanud siintoodud soovitude järgimine või väärkasutamine, arstlike nõuannete eiramine või kolmandate osapoolte veebisaitidel avaldatud muude materjalide kasutamine.

Tõlkinud Liis Väljaots  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Inna Viires  
Kaane kujundanud Leanne Siu Anastasi

Copyright © 2018 Vex King  
Illustrations © Camissao, 2018  
Originally published in 2018 by Hay House UK Ltd.  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B11386820  
ISBN 978-9949-82-671-1

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Pühendan selle raamatu sulle, ema. Meie elu on olnud raske, kuid tänu sinu jõule, usule ja püsivusele on meiega juhtunud imelisi asju.



Vaatamata kõigele, mis elu on su teele visanud, ja ükskõik, mitu korda ma olen sind alt vedanud, sa oled mind alati tingimusteta armastanud. Sinu armastus pani sind ohverdama ning sinu armastus hoidis mind naeratamas. Sa andestasid, sa embasid, sa naersid, sa inspireerisid, sa julgustasid, sa tervendasid ning sa tegid kõik, mis sinu võimuses, näitamaks, et armastus muudab kõik võimalikuks. Selle tõttu olengi ma täna siin, jagan sõnade abil oma armastust teistega.

Ja isa – loomulikult ei oleks minu elu ilma sinuta võimalik. Olgugi, et mul ei olnud võimalik sind tõeliselt tundma õppida, on sinu energia

## HEAD VÕNKED, HEA ELU

mind alati juhtinud siis, kui vajasin seda kõige enam. Ma tean, kui palju minu sünd sulle tähendas. Loodan, et oled minu üle uhke.

Lõpetuseks tahan pühendada selle raamatu kõigile, kellel on unistus, olgu unistuseks pelk ellujäämine või süngest päevast läbi murdmine. Minu unistus oli kirjutada raamat, millel on positiivne mõju inimestele üle kogu maailma. Kui mina sain sellega hakkama, saad ka sina. Mina usun sinusse – loodan, et sina samuti.

# Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	11
<i>Kuidas ennast armastada?</i>	16
<b>Esimene osa. Võngete küsimus</b>	
Sissejuhatus	23
Külgetõmbeseadus on puudulik	26
Võnkumisseadus	31
Ainult head võnked	35
<b>Teine osa. Positiivsed elustiiliharjumused</b>	
Sissejuhatus	41
Ümbritsege ennast positiivsete inimestega	43
Muutke oma kehakeelt	45
Minge vaheajale	48
Leidke inspiratsioon	51
Vältige keelepeksu ja draamat	53
Korrastage oma toitumine ja vee tarbimine	57
Väljendage tänulikkust	60
Uurige oma tundeid	65
Kohalolu tajumine	70
Meditatsioon	74

**Kolmas osa. Seadke ennast esiplaanile**

Sissejuhatus	81
Jälgige oma käitumist	84
Hea partneri jõud	88
Valige tõeline sõprus	93
Perele vastu astumine	97
Teistele toeks olemine	102
Negatiivsete inimeste kohtlemine	106
Püüdlus kõigile meeldida	113
Laske headel võngetel end kaitsta	115
Julgege lahkuda mürgiselt töökohalt	117

**Neljas osa. Iseendaga leppimine**

Sissejuhatus	121
Hinnake oma füüsilist ilu	124
Võrrelge ennast ainult iseendaga	128
Väärtustage oma seesmist ilu	133
Tähistage oma saavutusi	135
Austage oma isikupära	137
Olge lahke ja andestage iseendale	143

**Viies osa. Eesmärkide täitmine: mõttetöö**

Sissejuhatus	149
Positiivse mõtlemise olulisus	150
Meie suhtumine on meie reaalsus	153
Alateadvuse mõistmine	155
Liigume teispoole mõtteid	156
Üks mõte on kõik, mida vaja	159
Tõekspidamiste muutmine	161

## Sisukord

Positiivsete kinnituste kordamine	165
Sõnade jõud	168
Seadke kindel kavatsus	169
Kirjutage oma eesmärgid üles	171
Kujutlege eesmärgid reaalsuseks	174
Universum toetab meid	178
<b>Kuues osa. Eesmärkide avaldumine: tegutsemine</b>	
Sissejuhatus	183
Muutus nõuab tegutsemist	185
Kergema vastupanu tee	187
Järjekindlus viib sihile	190
Tavaline või eriline	192
Viivitamine lükkab edasi meie unistusi	194
Kiirete lahenduste ühiskond	200
Vahetage lühiajalised naudingud pikaajaliste kasude vastu	203
Usk vs hirm	206
Voolake koos universumiga	208
<b>Seitsmes osa. Valu ja otstarve</b>	
Sissejuhatus	213
Valu muudab inimesi	216
Õppetunnid kordavad ennast	218
Pange tähele hoiatusmärke	220
Meie kõrgem eesmärk	222
Raha ja ahnus	227
Tõelise õnne leidmine	230

HEAD VÖNKED, HEA ELU

<i>Lõppsõna</i>	233
<i>Autori missioon</i>	235
<i>Tähusõnad</i>	238
<i>Autorist</i>	239



## Sissejuhatus

Mul ei olnud lapsepõlves kolm aastat kindlat kodu. Elasime perega sugulaste juures ja vahepeal varjupaigas. Olin tänulik, et meil oli katus pea kohal, aga ma mäletan, kui hirmutav oli varjupaigakogemus.

Kahtlased tegelased luurasid alati sissepääsu juures ja saatsid meile puurivaid pilke, kui hoonesse sisenesime. Ma olin nelja-aastane ja see hirmutas mind. Kuid ema lubas mulle, et kõik saab korda. Ta käskis pilgu maas hoida ning otsejoones oma tuppa minna.

Ühel õhtul käisime väljas ning kui tagasi tulime, olid koridoritrepp ja -seinad üleni verised. Põrand oli klaasikildudega kaetud. Mina ja mu õed, me ei olnud kunagi midagi nii hirmsat näinud. Me vaatasime üles ema poole. Tajusin tema hirmu. Kuid ta võttis taas julguse kokku ja käskis meil klaasist ettevaatlikult üle astudes oma tuppa minna.

Mina ja mu õed olime nähtust endiselt vapustatud ja proovisime arvata, mis oli varjupaiga alumise korruse koridoris juhtunud. Siis kuulsime kisa ja karjeid, millele järgnesid kaose helid. See oli kohutav. Jällegi otsisime emalt lohutust. Ta tõmbas meid oma embusesse ning palus mitte muretseda – aga ma kuulsin, kuidas ta süda tagus. Ta oli sama hirmul kui meie.

Tol ööl magasime väga vähe. Karjed ei lõppenud ega lõppenud. Mind üllatas, et keegi ei kutsunud politseid ega üritanud määretsejaid

rahustada. Mulle tundus, et kedagi ei huvitanud sealsete inimeste ohutus. Tundus, et keegi ei hoolinud meist. Meil ei olnud selles näiliselt külmas ja korrumppeerunud maailmas mitte kedagi peale iseendi.

Kui jagan selliseid mälestusi sõprade ja pereliikmetega, on nad jahmunud, kui palju ma mäletan. Tihti küsivad nad: „Kuidas see sul meeles on? Sa olid nii noor.“ Ma ei mäleta kõike ja mu mälestused ei ole kristallselged. Aga ma mäletan, kuidas ma end suurema osa kogemuste ajal tundsin, oli see siis hästi või halvasti. Sündmustega käis kaasas nii palju emotsioone ning need mälestused kummitasid mind pikka aega.

Hilisteismelisenä soovisin paljudest nendest mälestustest vabaneda. Tahtsin need kustutada, et ma ei mäletaks enam raskusi, mida pidin lapsepõlves üle elama. Mõned nendest valmistasid mulle isegi piinlikkust. Tundsin oma mineviku pärast ebamugavust. Oli aegu, mil ütlesin ja tegin asju, mis ei langenud kokku selle lapse olemusega, kes ma olin sügaval sisimas. Tundsin tihti, et maailm oli mulle haiget teinud – ja ma tahtsin maailmale kätte maksta.

Nüüd on kõik teisiti. Mõtlen oma mälestustele ja hindan kõike, mis juhtus. Igast sündmusest on midagi õppida.

*Ma mõistan, et nii head kui halvad ning ka  
kõige jubedamad sündmused on mõjutanud  
seda, kelleks olen saanud.*

Kuigi mõned neist tegid haiget, on need siiski õnnistus – need on mulle palju õpetanud. Minu kogemused on mind ajendanud otsima väljapääsu viletsusest parema elu poole.

## Sissejuhatus

Kirjutasin selle raamatu, et jagada oma õppetunde, lootuses, et need pakuvad selgust ning juhtnööre, kuidas elada seda, mida mina nimetan *suurepärasemaks eluks*. Igaüks ise otsustab, mida nendest lugudest õppida. Ma annan endale aru, et mõned ideed resoneeruvad ning teised tekitavad ebamugavust. Sellest hoolimata usun, et siin raamatus tutvustatud kontseptsioone rakendades kogete oma elus imelisi positiivseid muutusi.

Ma ei ole filosoof, psühholoog, teadlane ega usujuht. Ma olen lihtsalt keegi, kellele meeldib õppida ja õpitut teistega jagada, lootuses, et see võib **nad soovimatute tunnete küüsisst vabastada ning õnnetunnet kasvatada**.

Mina usun, et iga inimene on siin planeedil põhjusega. Olen pühenud sellele, et aidata teil leida oma eesmärk, et saaksite meie rahutusse maailma väärtust luua. Kui suudame kollektiivselt hakata meie planeedi teadlikeks kodanikeks, kergendame sellele seatud koormat. Kasutades oma täit potentsiaali, ei muuda me mitte ainult enda maailma, vaid ka maailma enda ümber.

Mõnele inimesele sobib keskpärasus. Nad väldivad suurepärasemat elu, mida enamik peaks normaalsusväliseks. Suurepärasem elu nõuab, et leiaksime üles iseenda suuruse. Teisisõnu, suurus tähendab, et saame iseenda suurepärasemaks versiooniks. Selleks peame lõhkuma kujuteldavad piirid, mis hoiavad meid lõksus elus, millega peame enda arvates leppima, ning astuma mõeldamatusse valdusse. Suurepärasem suhtumine tähendab, et elame piirideta elu, milles on piiramatud võimalused. Seepärast ei ole võimalik määratleda, kus suurepärasus algab või lõpeb. Saame vaid paremuse poole püüelda.

*Ära proovi teistele muljet avaldada.*

*Avalda muljet iseendale.*

*Pinguta.*

*Pane ennast proovile.*

*Ole parim versioon iseendast.*

See raamat nõuab, et pühenduksime paremaks saamisele *kohe praegu*. Minu eesmärk on aidata teil saada paremaks, kui olite eile, iga päev ja igal võimalikul moel, kuni elu lõpuni. Teid võib üllatada, kui innustav on selle sooviga ärgates proovida seda teadlikult täita. Meie elu peegeldab seda, kui pühendunud oleme oma arengule.

Suurepärasus ei ole ühemõõtmeline termin. See on küll subjektiivne, kuid enamik seostab seda sõna mõne erilise ande, rohke raha või materiaalse vara, autoriteedi või staatuse ja suurte saavutustega. Kuid tõeline suurepärasus on sellest sügavam. See ei saa eksisteerida ilma eesmärgi, armastuse, isetuse, alandlikkuse, lugupidamise, lahkuse ning loomulikult inimkonna suurima prioriteedi – õnnetundeta. Mina seostan suurepärasust igas eluvaldkonnas meisterliku taseme saavutamise ja maailmale positiivse mõju avaldamisega. Suurepärased inimesed ei ole ainult need, kellel läheb elus hästi, vaid need, keda väärtustatakse kui selle maailma imelisi kodanikke.

Me väärime suurepärasest elu ja see raamat aitab meil seda saavutada.

## TÄNANE EESMÄRK

„Olla parem kui see, kes olin eile.”

Postitage sotsiaalmeediasse oma lemmikpilte, lehekülgi, tsitaate ja kogemusi, mis on seotud selle raamatuga, kasutades **#VexKingBook**, et saaksin neid laikida ja oma lehel jagada.

## Kuidas ennast armastada?

Et tunda rahu, vajame tasakaalu – peame hoidma tasakaalus töö ja vaba aja, tegutsemise ja kannatlikkuse, kulutamise ja säästmise, naermise ja tõsiduse, lahkumise ja jäämise. Kui me ei suuda tasakaalustada iga eluvaldkonda, võime tunda kurnatust ning palju teisi ebameeldivaid emotsioone, näiteks süüd.

Toon näite, kuidas hoida tasakaalus tegutsemine ja kannatlikkus. Oletame, et oled ülikooli viimasel kursusel ning ühe ülesande projektijuht. Märkad, et üks meeskonnaliige on sotsiaalmeedias, selle asemel et teisi aidata, ning lased sel olla. Kui ta teeb seda mitu korda ja sa märkad, et tema produktiivsus kahaneb, võid neid hoiatada, et kui nad samas vaimus jätkavad, pead õppejõule märku andma. Kui nad otsustavad hoiatust eirata ja jätkavad oma käitumist – kas tunneksid end sellest õppejõule rääkides süüdi?

Lahke ja kaastundlik inimene võib karta, et riivab sõbra tundeid ja tekitab talle pahandust. Õppejõule rääkimine võib kaasa tuua tõsised tagajärjed, mis võivad mõjutada tema lõpuhinnet ning ühtlasi tulevikku. Kuid ta ei pidanud sinust lugu ja eiras sinu hoiatusi. Sulle võib tunduda, et sinu lahkust kasutatakse ära. Samuti võid muretseda, et teised projektis osalejad peavad sinu leebust onupoja-poliitikaks.

Ennast armastada tähendab  
aktsepteerida ennast sellena, kes sa  
oled, teades samal ajal, et väärid  
paremat, ja tehes selle nimel tööd.

