

POZİTİV  
DÜŞÜN,  
POZİTİV  
YAŞA

**GOOD**

HOW SELF - LOVE IS

**VIBES,**

THE KEY TO UNLOCKING

**GOOD**

YOUR GREATNESS

**LIFE**

VEX KING

**POZİTİV**

ÖZÜNÜ SEVMƏKLƏ

**DÜŞÜN,**

MÜKƏMMƏLLİYİN

**POZİTİV**

QAPILARINI NECƏ AÇMALI

**YAŞA**

VEKS KİNQ

Tərcüməçi:  
Şahmar Məmmədov

**Veks King**

**POZİTİV DÜŞÜN, POZİTİV YAŞA**

Özünü sevməklə mükəmməliyin qapılarını necə açmalı

**Vex King**

**GOOD VIBES, GOOD LIFE**

How self – love is the key to unlocking your greatness

Bakı, “Əli və Nino” Nəşriyyatı 2023, 344 səh.

Ölçü: 125x180 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 19.09.2023

Tərcüməçi:

Şahmar Məmmədov

Redaktor:

İlahə Abbas

Korrektor:

Əyyar Tahir

Texniki redaktor:

Aygül Yelmarlı

Mətn dizaynı:

Xəyalə Şirinli

Qapaq dizaynı:

Rafael Qasım

“Əli və Nino” Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1005, Z.Tağıyev küç., 19

Tel: (+994 12) 493-04-12

e-mail: [info@alinino.az](mailto:info@alinino.az)

[www.alinino.az](http://www.alinino.az)

ISBN 978-9952-38-771-1

© “Əli və Nino” Nəşriyyatı, 2023

Text © Vex King, 2018

Illustrations © Camissao, 2018

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları

“Əli və Nino” Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”

Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Özünüzü sevməyi necə öyrənə bilərsiniz? Mənfi emosiyaları müsbət emosiyalara necə çevirmək olar? Əbədi xoşbəxtliyə nail olmaq mümkündürmü? Qorxuya necə qalib gələ bilərsiniz? Məqsədlərinizi necə reallaşdırırsınız?

Şəxsi inkişaf üzrə təlimçi bu suallara cavab verir. O özü bütün çətinliklərin öhdəsindən gələrək minlərlə gəncin ümid yerinə çevrilib. İndi isə sizə motivasiya vermək üçün şəxsi təcrübəsindən və biliyindən istifadə edir.

Bu kitab göstərəcək ki, siz düşüncə tərzinizi, hisslərinizi, danışığınızı və davranışınızı asanlıqla dəyişə bilərsiniz. Bununla da dünyanı dəyişməyə başlayırsınız.

Ana, bu kitabı sənə həsr edirəm. Keşməkeşli həyat yaşamışıq, lakin sən öz gücün, inamın və əzminlə bizim üçün inanılmaz şeylər etmişən.



Həyatda çox çətinlik çəkdiyinə, mənim isə bəzi məqamlarda səni məyus etdiyimə baxmayaraq, yenə də sən mənə həmişə qeyd-şərtsiz sevgi göstərmişən. Məhz bu sevgi idi sənin fədakarlıqlar göstərməyinə və mənim üzümün gülməsinə səbəb olan. Sən bağışladın, qucaqladın, güldün, ilham verdin, həvəsləndirdin, sağaltdın və sevgi

ilə hər şeyin mümkün olduğunu göstərmək üçün əlindən gələni etdin. Elə buna görə də bu gün buradayam, sevgimi sözlərimlə başqalarına çatdırıram.

Həmçinin atama həsr edirəm – mənim varlığım, əlbəttə ki, sənsiz mümkün olmazdı. Səni heç vaxt yaxından tanıma şansım olmasa da, ən çox ehtiyac duyduğum anlarda sənin enerjinin mənə yol göstərdiyini hiss etmişəm. Mən doğulanda sənin üçün nə qədər əhəmiyyət kəsb etdiyimi bilirəm. Ümid edirəm, mənimlə fəxr edirsən.

Nəhayət, mən bu kitabı arzuları, xəyalları olan hər kəsə həsr etmək istərdim. Bu, istər yaşamaq arzusu olsun, istərsə də bir qaranlıq gündən çıxmaq arzusu. Mənim arzum isə insanların həyatını müsbətə doğru dəyişəcək bir kitab yazmaq idi. Əgər mən öz arzumı reallaşdırmağı bacarırsam, sən də bacarırsan. Mən sənə inanıram – ümid edirəm, sən də özünə inanırsan.

## İçindəkilər

Giriş.....	XII
Özünü sevmək nədir?.....	XIX

### **Birinci hissə: Enerji Məsələsi**

Giriş.....	3
Cəzbətmə qanununun çatışmayan cəhətləri var .....	8
Vibrasiya qanunu.....	16
Yalnız pozitiv enerji.....	22

### **İkinci hissə: Pozitiv həyat tərzini üçün verdişlər**

Giriş.....	29
Özünüzü pozitiv insanlarla əhatə edin.....	32
Bədən dilinizi dəyişdirin.....	35
Özünüə bir az vaxt ayırın .....	39
Özünüə ilham mənbəyi tapın.....	43
Qeybətdən və dramdan uzaq durun .....	46
Bol su için və düzgün qidalanın .....	53
Naşükür olmayın .....	57
Duyğularınızı tədqiq edin .....	65



İndini dərk etmək.....	73
Meditasiya edin .....	79

### **Üçüncü hissə: Özünüzü prioritet halına gətirin**

Giriş .....	89
Öz davranışınızı nəzərdən keçirin .....	93
Yaxşı partnyorun gücü .....	99
Həqiqi dostluqları seçin .....	107
Ailə ilə üzləşmək.....	112
Başqalarının yanında olmaq.....	119
Negativ insanların öhdəsindən gəlmək .....	124
Hər kəsi məmnun etməyə çalışmaq .....	135
Müsbət enerjiniz sizi qorusun.....	138
Zərərverici işdən çıxmağa cəsarət edin.....	140

### **Dördüncü hissə : Özünü qəbul etmək**

Giriş .....	147
Fiziki gözəlliyinizə dəyər verin .....	152
Özünüzü yalnız özünüzlə müqayisə edin.....	158
Daxili gözəlliyinizə dəyər verin .....	166
Nailiyyətlərinizi qiymətləndirin .....	168
Unikallığınıza hörmətlə yanaşın .....	170
Mehribanlıq göstərib özünüzü bağışlayın .....	179

### **Beşinci hissə: Məqsədləri reallaşdırmaq: ağıl işi**

Giriş .....	187
Pozitiv düşüncənin əhəmiyyəti.....	188

## İçindəkilər

Düşüncələriniz sizin reallığınızdır.....	193
Şüuraltını dərk etmək.....	196
Düşüncələrdən kənara çıxmaq.....	198
Bir fikir kifayətdir.....	203
İnanclarınızı dəyişdirmək.....	205
Təkrarlayaraq inandırmaq.....	211
Sözlərin gücü.....	215
Qarşınıza bir məqsəd qoyun.....	217
Hədəflərinizi qeyd edin.....	220
Təsəvvür et ki, yaşayasan.....	225
Kainat sizi dəstəkləyir.....	230

### **Altıncı hissə: Məqsədləri reallaşdırmaq:**

#### **hərəkətə keçmək**

Giriş.....	235
Dəyişiklik hərəkətə keçməyinizi tələb edir.....	238
Asan yol.....	240
Qərarlılıq nəticələrə gətirib çıxarır.....	244
Adi, yoxsa qeyri-adi?.....	247
Səhlənkarlıq xəyallarınızı gecikdirər.....	250
Tələskən cəmiyyət.....	259
Qısamüddətli həzzi uzunmüddətli qazancla dəyişdirin.....	263
İnam və qorxu.....	267
Kainatın axını ilə gedin.....	270

**Yeddinci hissə: Əziyyət və məqsəd**

Giriş .....	275
İztirab insanı dəyişdirir .....	280
Dərslər təkrarlanır .....	283
Xəbərdarlıq nişanlarına diqqət yetirin .....	285
Ali məqsədiniz .....	288
Pul və xəsislik.....	296
Əsl xoşbəxtliyə nail olmaq .....	301
Son sözlər .....	305
Müəllifin missiyası .....	308
Təşəkkürlər .....	312
Müəllif haqqında.....	315

## Giriş

Uşaqlığımın üç ilində şəxsi evimiz olmayıb. Ailəmlə birlikdə qohumların evində və bir müddət də sığınacaqda yaşamışdıq. Başımızın üstündə bir damımız olduğuna görə şükür edirdim, amma sığınacaqda yaşamağın nə qədər qorxulu olduğu hələ də yadımdadır.

Həmişə girişdə xoşagəlməz görünüşlü avaralar olurdu, biz binaya daxil olanda gözləri ilə insanı, az qala, yeyirdilər. Dörd yaşım olduğuna görə onlardan çox qorxurdum. Amma anam məni inandırır ki, hər şey yaxşı olacaq. Deyirdi ki, sadəcə yerə baxa-baxa birbaşa otağımıza keçməliyik.

Bir gecə çölə çıxmışdıq, geri qayıdanda isə bütün pilləkən və dəhlizin divarları qan içində idi. Döşəmə şüşə qı-

rıntıları ilə örtülmüşdü. Bacılarım və mən heç vaxt belə dəhşətli bir şey görməmişdik. Dönüb anamıza baxdıq. Onun içindəki qorxunu hiss edirdim. Amma yenə də cəsarətlə bizə dedi ki, şüşənin üstündən ehtiyatla keçib otağımıza qalxaq.

Gördüyümüzdən sarsılmışdıq, bacılarımla mən qorxudan əsə-əsə aşağı mərtəbədə, sığınacağıın dəhlizində nə baş verdiyini anlamağa çalışırıdık. Birdən çığır-bağır səsləri gəldi, ardınca kaos səsləri eşitdik.

Dəhşətli idi. Özümüzü rahatlaşdırmaq üçün bir daha anamıza baxdıq. Bizi özünə tərəf çəkdi və narahat olmağımızı söylədi, amma ürəyinin bərk döyüntüsünü eşirdim. O da bizim qədər qorxurdu.

Həmin gecə çox az yatdıq. Qışqırıqlar kəsmədi. Heç bir polisin gəlmədiyinə, başqa heç kimin bu çaxnaşmanı sakitləşdirməyə çalışmadığına təəccübləndim. Elə bil oradakı insanların təhlükəsizliyi heç kimin vecinə deyildi. Sanki heç kim bizimlə maraqlanmırdı. Soyuq və qaranlıq dünyada bir-birimizdən başqa heç kimimiz yox idi.

## Giriş

Dostlarım və ailəmlə bu kimi uşaqlıq xatirələrimi müzakirə edəndə bu qədər şeyi xatırlaya bildiyimə görə şoka düşürlər. Tez-tez məndən soruşurlar: “Bu necə yadında qalıb? Axı çox balaca idin”. Mən nə hər şeyi xatırlayıram, nə də xatirələrim aydın təfərrüata sahibdir. Lakin yaşadığım yaxşı və pis hadisələrin əksəriyyətində necə hiss etdiyimi xatırlayıram. Baş verən hadisələrlə əlaqədar o qədər emosiyalara sahib idim ki, bu xatirələr çox uzun müddət kölgə kimi məni izləmişdi.

Yeniyetməliyimin son illərində bu xatirələrin çoxunun yox olmasını arzulayırdım. Onları silmək istəyirdim ki, uşaqlıqda üzləşdiyim çətinlikləri artıq xatırlamayım. Hətta bəzilərimdən xəcalət çəkirdim. Öz kimliyimə görə özümü narahat hiss edirdim. Qəlbimin dərinliyində hiss etdiyim o uşağa uyğun gəlməyən sözlərim və hərəkətlərim olub. Tez-tez dünyanın məni incitdiyini hiss edirdim və mən də onu incitmək istəyirdim.

İndi hər şey fərqlidir. Artıq xatirələrimə baxıram və baş verən hər şeyi qəbul edirəm; hər hadisədən bir ibrət dərsi çıxarmaq olur.