

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

Vex King

GOOD VIBES, GOOD LIFE

How self – love is the key to unlocking your greatness

Veks King

POZİTİV DÜŞÜN, POZİTİV YAŞA

Özünü sevməklə mükəmməliyin qapılarını necə açmalı

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

Ölçü: 125x180 mm

Cild: yumşaq

Tərcüməçi:

Redaktor:

Korrektor:

Mətn dizaynı:

Qapaq dizaynı:

Şahmar Məmmədov

İlahə Abbas

Əyyar Tahir

Xəyalə Şirinli

Rafael Qasım

“Əli və Nino” Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1005, Z. Tağıyev küç., 19

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

e-mail: info@alinino.az

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 reallaşdırma bilərsiniz?

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 etmisən.



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