

ŞƏFALAN
GÜCLƏN
YAŞA

HEALING

A GUIDE TO OVERCOMING

IS THE

EMOTIONAL TURMOIL

NEW HIGH

AND FINDING FREEDOM

VEX KING

ŞƏFALAN

EMOSİONAL FİRTİNANI

GÜCLƏN

AŞIB AZADLIĞA

YAŞA

QOVUŞMA BƏLƏDÇİSİ

VEKS KİNQ

Tərcüməçi:
Şahmar Məmmədov

Vex King

HEALING IS THE NEW HIGH

A guide to overcoming emotional turmoil and finding freedom

Veks King

ŞƏFALAN GÜCLƏN YAŞA

Emosional fırtınanı aşib azadlığa qovuşma bələdçisi
Bakı, “Əli və Nino” Nəşriyyatı 2024, 352 səh.

Ölçü: 125x180 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 17.05.2024

Tərcüməçi:

Şahmar Məmmədov

Redaktor:

Kəmələ Səlim Müslüm qızı

Korrektorlar:

Ülviyyə Eminova,
Bəsti Məmmədova

Texniki redaktor:

Aydın Səlimli

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

www.alinino.az

ISBN 978-9952-38-947-0

© “Əli və Nino” Nəşriyyatı, 2024

Copyright © 2021 Vex King

Originally published in 2021 by Hay House Inc. US

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.

“Sunday Times №1” bestsellerinin müəllifi ilə əsl mə-nəvi sağlamlığa qovuşun. Travmaları yox edin, aydınlıq, güc və azadlıq tapın. Müəllif problemlə keçmişindən, emo-sional ağrı və travmalarından qurtulmaq, yeni, qüvvətlən-dirici inanc sistemi yaratmaq üçün güclü mənəvi terapiya üsulları tərtib etməyi bacardı. Bütün dünyada minlərlə in-sana kömək etdi. Sizə də mənəvi sağlamlığa çatmaq üçün bir sıra təlimatlar verəcək: bədəninizin enerjisi ilə işləmək; daxili vibrasiyanızı artırmaq; pozitiv münasibətlər qurmaq; öz keçmişinizi araşdırmaq və məhdudlaşdırıcı nüansları aradan qaldırmaq; əsl mənliliyinizi üzə çıxarıb dirçəltmək və s. Mənəvi terapiyanızı öz çiyinlərinizə götürməyiniz özünü sevgidir. Bununla siz vibrasiyanızı – dünyaya yay-dığınız enerjini artırır, həyatınıza daha xoş təcrübələr cəlb edirsiniz.

*Bu kitabı qələmə aldığı vaxtlarda dünyadan köçən nənəm
Taranın əziz xatirəsinə*

Mündəricat

<i>Ön söz</i>	9
<i>Bu kitab niyə yazılıb?</i>	12
<i>Giriş</i>	21
FƏSİL 1 Neçə bədən?	41
FƏSİL 2 Tanıdığınız bədənə başlayın	65
FƏSİL 3 Sizin enerjiniz hansıdır?	105
FƏSİL 4 Keçmişə qayıdın	137
FƏSİL 5 Özünüzlə yeni tərzdə işləyin	189

FƏSİL 6 Siz kimsiniz?	231
FƏSİL 7 Alovunuz şölələnəndə	271
FƏSİL 8 Azadsınız	297
<i>Yekun Fikirlər</i>	327
<i>Epiloq İthaf</i>	335
<i>Təşəkkürlər</i>	343

Ön söz

Biz daha çox qəhrəmana, ağıla və sevgiyə ehtiyacı olan bir dünyada yaşayırıq.

Bu tektonik dəyişikliklərin, amansız sarsıntıların və yeni həyat tərzlərinin ortasında yaxşı və pis zamanlardan daha gözəl, daha yaxşı gələcəyə aparan yolu bizə göstərə bilən mayaklar arzusunda olmaq çox təbiidir.

Lakin şübhə yoxdur ki, axtardığınız yolgöstərən elə özünüzsünüz.

...Sizin layiq olduğunuz həyatı formalaşdırmaq üçün gücünüz, ağılınız və cəsarətiniz var.

...Sizin məqsədlərinizi reallaşdırma potensialınız və cəmiyyətə müsbət təsiretmə qabiliyyətiniz var.

...Sizin kiçik planetimizi daha da gözəlləşdirmək üçün lazım olan əqli möhkəmlik və mənəvi müdrikiyiniz var.

O cümlədən, siz qarşılaşdığınız hər kəsə ilham verə bilən ruhlandırıcı qüvvə olmaq üçün lazım olan hər şeyə sahibsiniz. Ona görə də sizinlə tanış olduqdan sonra insanlar daha da inkişaf edirlər.

Vəks məndən bu kitabə ön söz yazmağı xahiş etdikdə, məmnuniyyətlə qəbul etdim. Çünki o başa düşür.

Başə düşür ki, yeganə şəxsi inkişaf mütəxəssisi sizin öz daxilinizdədir.

Başə düşür ki, adi insanlar əsl qəhrəmanlardır.

Və başə düşür ki, dünyamızın daha yaxşı inkişaf etməsi üçün hər birimiz bəhanə gətirməyi dayandırmalı və lazımı işi görməliyik ki, daha yaxşı, daha güclü, daha ağıllı və indikindən qat-qat daha qayğıkeş olaq.

Ona görə də bu kitabdan tam yararlanmağınızı arzulayıram. Onu açıq başla və diqqətlə oxuyun. Cümlələri yavaş-yavaş və həvəslə mənimsəyin, fikirləri elə qəbul edin ki, qəlbinizin dərinliyinə toxunsun.

Bitirdikdən sonra dünyaya elə addım atacaqsınız ki, sanki yenidən doğulmusunuz.

Robin Şarma

Dünyada 1 nömrəli bestsellerlər –
“*Ferrarisini Satan Rahib*” və “*Səhər Saat 5 Klubu*”
kitablarının müəllifi

Bu kitab niyə yazılıb?

Bu kitabın ərsəyə gəlməsi uzun illər çəkib. Bu kitabı (*nəhayət*) yazdım, çünki mənim həyatım həmişə asan olmayıb, bilirəm, sizin həyatınız da həmişə asan olmayıb. Ona görə yazdım ki, bu səhifələrdə sizinlə paylaştığım mənəvi terapiya üsullarından istifadə edərək narahat keçmişimə əhəmiyyət vermədən emosional iztirablarımı, travmamı sağalda bilmişəm. Həm də digərlərinin dincliyə doğru səyahətlərində irəliləməsinə kömək etmişəm.

Mənəvi rahatlıq yaratmaq üçün mütəxəssisə ehtiyacınız yoxdur. Kurslara külli miqdarda pul xərcləməyə, işdən çıxıb məşq etmək üçün uzun-uzadı saatlarınızı sərf etməyə ehtiyacınız yoxdur. Bu kitabdakı praktiki məşqlərdən istifadə edərək travmanızı və digər emosional yaralarınızı sağalda bilərsiniz. Onlar sadədir, əlçatandır, müstəs-

Bu kitab niyə yazılıb?

na nəticələr əldə etmək gücünə sahibdir və *vibrasiyanızı*, yeni ətrafa yaydığınız enerjini artırmaq prinsipi ilə işləyir (O sizdən keçib dünyaya yayılan enerjidir).

Əgər siz mənim “Pozitiv Düşün, Pozitiv Yaşa” adlı ilk kitabımı oxumusunuzsa, biləcəksiniz ki, yüksək səviyyədə olan vibrasiya sizə böyük şeylərə nail olmağa və həyatınızı dəyişməyə kömək edə bilər. Bu kitabda sizə vibrasiyanızı artırmaq üçün necə öz şəfavericiniz ola biləcəyinizi göstərəcəyəm.

Bu o demək deyil ki, mənəvi terapiyaya gedən yolda maneələr olmayacaq, yaxud nəticələri həmişə dərhal və aydın görəcəksiniz. Mənəvi terapiya yolunda ən böyük maneələrdən biri keçmişdən qopa bilməməkdir – olub-keçmiş hadisələrdən əl çəkə bilməməyimiz baş verməli olan hadisələrə doğru irəliləməyimizə mane olur. Buna görə də bu kitabın ilk fəsilləri məhəl qoymamaq bacarığımızı inkişaf etdirməyə yönəlib. Sonra isə gələcəyə baxmadan əvvəl indiki zamana keçəcəyik.

Mənəvi terapiya keçmişdəki köklü inanclardan qurtulmaq, özümüz üçün yeni, ruhlandırıcı inanc sistemi yarat-