

GOOD

DE PERFECTE GIDS

VIBES,

VOOR EEN MOOIER

GOOD

EN ZINVOLLER LEVEN

LIFE

VEX KING

Inhoud

<i>Inleiding</i>	11
<i>Wat is zelfliefde?</i>	17
DEEL 1 Een kwestie van vibes	23
Inleiding	25
Er ontbreekt iets in de Wet van de aantrekkingskracht	29
De Wet van de vibratie	36
Alleen goede vibes	42
DEEL 2 Positieve lifestylegewoonten	47
Inleiding	49
Omring je met positieve mensen	51
Verander je lichaamstaal	54
Neem een time-out	58
Zoek naar inspiratie	62
Houd je verre van roddel en drama	64
Zorg voor goede voeding en water	70
Toon je dankbaarheid	74
Bestudeer je emoties	81

Wees je bewust van het heden	88
Mediteer	93
DEEL 3 Maak jezelf tot prioriteit	101
Inleiding	103
Evalueer je eigen gedrag	107
De kracht van een goede partner	112
Kies voor echte vriendschappen	119
Omgaan met familie	124
Er zijn voor anderen	130
Omgaan met negatieve mensen	135
Het iedereen naar de zin willen maken	145
Laat je beschermen door je goede vibes	148
Durf een toxische baan op te zeggen	150
DEEL 4 Accepteer jezelf	153
Inleiding	155
Waardeer je fysieke schoonheid	159
Vergelijk je alleen met jezelf	164
Koester je innerlijke schoonheid	171
Vier je prestaties	173
Respecteer het feit dat je uniek bent	175
Wees aardig en vergeef jezelf	183
DEEL 5 Maak je doelen manifest: hersengymnastiek	187
Inleiding	189
Het belang van positief denken	190

Je mentaliteit is je realiteit	194
Het onderbewustzijn begrijpen	197
Verder dan je gedachten	199
Je hebt maar één gedachte nodig	203
Je overtuigingen veranderen	205
Affirmaties herhalen	211
De macht van woorden	215
Bepaal de intentie	217
Schrijf je doelen op	220
Beeld je in dat je het werkelijk meemaakt	224
Het universum steunt je	229
DEEL 6 Maak je doelen manifest: kom in actie	233
Inleiding	235
Verandering vraagt om actie	238
De gemakkelijke weg	240
Volharding geeft resultaat	244
Gewoon of bijzonder?	247
Uitstelgedrag schuift je dromen op de lange baan	249
De maatschappij van snelle oplossingen	256
Wissel kortetermijnpleziertjes om voor langetermijnwinst	259
Geloof versus angst	263
Volg de flow van het universum	266
DEEL 7 Pijn en het nut ervan	269
Inleiding	271
Pijn verandert mensen	275

Het blijft niet bij één les	277
Let op de waarschuwingssignalen	279
Je hogere bestemming	281
Geld en hebzucht	288
Hoe bereik je het ware geluk?	292
<i>Slotwoord</i>	296
<i>De missie van de auteur</i>	298
<i>Dankwoord</i>	302
<i>Over de auteur</i>	304

Wat is zelfliefde?

Om een gevoel van vrede te vinden moeten we in balans zijn: balans tussen werk en spel, tussen actie en geduld, uitgeven en sparen, lachen en ernst, vertrekken en blijven. Als je geen balans in elk facet van je leven kunt vinden, kan dat het gevoel geven dat je uitgeput bent, om nog maar te zwijgen van andere onprettige emoties zoals een schuldgevoel.

Ik zal je een voorbeeld geven van de balans tussen actie en geduld. Stel je bent projectleider voor een afstudeeropdracht en je betrapt een lid van je team dat je leuk vindt erop dat hij op social media zit in plaats van te werken voor je team. Je kunt dan een oogje dichtknijpen. Gebeurt het vaker en gaat dat ten koste van de productiviteit, dan kun je hem waarschuwen dat je het moet melden aan de studiebegeleider als hij ermee doorgaat. Als die persoon je waarschuwing vervolgens in de wind slaat, zou je je dan schuldig voelen als je het meldde?

Ben je een aardig en meelevend persoon, dan ben je mis-

schien bang hem te kwetsen en in de problemen te brengen. Als je hem aangeeft bij de studiebegeleider, kan dat ernstige gevolgen hebben voor zijn studie en mogelijk ook voor zijn toekomst. Anderzijds heeft hij geen respect voor je en negeert hij je waarschuwingen. Het voelt misschien alsof hij het vanzelfsprekend vindt dat je aardig voor hem bent. En je bent mogelijk bezorgd dat de andere teamleden je coulance zullen ervaren als voortrekkerij.

Als je in deze situatie vriendelijk en oprecht bent en iedereen gelijk behandelt, hoef je je niet schuldig te voelen als je actie onderneemt.

Het is belangrijk in te zien dat het niet onrechtvaardig is om mensen die niet werkelijk om je geven los te laten.

Als projectleider kun je bedenken dat je je best hebt gedaan en dat je vriend helaas niet naar je wilde luisteren. Als je geen actie onderneemt, zet je je innerlijke rust, het respect van het team en je afstudeerjaar op het spel.

Door de kwestie uitgebalanceerd aan te pakken, voel je je prettiger en vermijd je nare emoties zoals schuldgevoel. Je toont zowel actie als geduld. En je laat zien dat je begripvol bent en

Zelfliefde is de balans tussen jezelf accepteren zoals je bent en weten dat je beter verdient en daar vervolgens naartoe werken.



kunt vergeven, maar dat je ook doortastend en met gezag kunt optreden. De kans is groot dat zelfs als deze student schrikt van je besluit, hij je toch zal respecteren omdat je hem een kans hebt gegeven.

Wat heeft nu dit te maken met zelfliefde? Nou, de term ‘zelfliefde’ wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. Zelfliefde stimuleert acceptatie, maar veel mensen gebruiken dit als excuus om niet naar kritiek te luisteren. In feite bestaat zelfliefde uit twee basiselementen die in evenwicht moeten zijn als je harmonieus wilt leven.

Het eerste element stimuleert onvoorwaardelijke liefde voor jezelf. De focus ligt op je mindset. De waarheid is dat je niet meer van jezelf gaat houden als je bijvoorbeeld aankomt of afvalt of plastische chirurgie ondergaat. Je kunt je zelfverzekerder voelen, maar ware zelfliefde houdt in dat je waardeert wie en waar je bent, ongeacht veranderingen die je nastreeft.

Het tweede element stimuleert groei en de focus ligt op in actie komen. Jezelf en je leven verbeteren is ook zelfliefde omdat het betekent dat je erkent dat je beter verdient dan genoeg te nemen met middelmatigheid.

Als het op zelfliefde aankomt, bedenk dan wat het betekent om onvoorwaardelijk van anderen te houden. Zo kan je partner irritante gewoonten hebben, maar dat maakt je liefde voor hem niet minder.

Je aanvaardt hem zoals hij is en leert soms zelfs van zijn zwakheden. Je wilt ook het beste voor hem. Dus als een bepaalde gewoonte zijn gezondheid ondermijnt, steun je hem om in positieve zin te veranderen. Dat bewijst je onvoorwaardelijke liefde voor hem. Je veroordeelt hem niet streng, maar je wilt wel dat hij de beste versie van zichzelf wordt (om zijn eigen bestwil). Bij zelfliefde pas je dat principe op jezelf toe: je houdt je eigen bestwil voor ogen.

Ware zelfliefde kan zich uiten in alles wat waarde toevoegt aan je leven, van je dieet tot je spirituele rituelen of de manier waarop je je gedraagt in persoonlijke relaties. En een wezenlijk aspect van zelfliefde is natuurlijk acceptatie: tevreden zijn met wie je bent, hoe je bent. Dan geeft zelfliefde je kracht en maakt je vrij.

Als je begrijpt wat zelfliefde is, kun je de balans vinden tussen mindset en actie. Zonder balans zul je regelmatig struikelen, vallen en je verloren voelen. Als je van jezelf houdt, zal het leven van jou gaan houden.

De balans tussen mindset en actie zal je in staat stellen hoger te vibreren. Hier gaan we in de volgende hoofdstukken nader op in.

DEEL 1

Een kwestie van vibes

Inleiding

Mijn studietijd was financieel een ramp. Ik had wel een studielening, maar die ging vooral op aan huisvesting. Ik had verder amper geld om van te leven. Ik kon geen boeken kopen, te duur. Ik kon mijn ma niet om geld vragen, omdat ik wist dat zij zelf maar moeilijk kon rondkomen. Ik wist dat als ik het haar zou vragen, ze wel ergens geld vandaan zou halen zoals ze haar hele leven al had gedaan, ook al betekende het dat ze niets meer te eten had.

Meestal kon ik mijn budget goed beheren. Ik kon regelmatig met mijn vrienden gaan stappen, ik leed nooit honger en ik hoefde niet altijd dezelfde kleren aan. Ik verdiende wat geld met onlineactiviteiten, zoals speciale pagina-lay-outs op MySpace bouwen.

Eens ging ik in de zomervakantie terug naar huis om bij te komen. Ik had geen rode cent meer en alles viel me zwaar. Ik wilde niet terug naar de universiteit, omdat ik het werk niet leuk

vond en elke motivatie miste om mijn opdrachten voor de zomer te maken. Omdat ik het hele jaar had gestudeerd moest ik een baantje voor de zomer vinden, zodat ik straks weer het hoofd boven water kon houden. Al mijn vrienden maakten plannen voor een gezamenlijke vakantie, maar ik kon me die niet permitteren. En met één meisje kon ik niet opschieten. Het drama in mijn romantische en platonische relaties irriteerde me constant en ik was ontevreden over mijn leven.

Op een avond kwam ik een boek tegen met de titel *The Secret*.¹ Mensen zeiden dat het hun leven had veranderd en dat iedereen er baat bij zou hebben. Het was gebaseerd op een eenvoudig principe: de Wet van de aantrekkingskracht.

De idee achter de Wet van de aantrekkingskracht is dat je datgene tot stand brengt waaraan je denkt. Met andere woorden, we kunnen de dingen die we willen in ons leven aantrekken door onze gedachten eraan te wijden. Dat geldt voor zowel dingen die je níét, als dingen die je wél wilt. Kort door de bocht: datgene waarop je je focust, zal naar je toe komen. Dus de Wet van de aantrekkingskracht benadrukt hoe belangrijk het is na te denken over wat je wilt in plaats van je te focussen op dingen waar je bang voor bent.

¹ Byrne, R., *The Secret* (Simon and Schuster, 2006)

*De Wet van de aantrekkingskracht
legt veel nadruk op positief denken.*

Voor mij klonk het te mooi om waar te zijn. Daarom deed ik meer research en las over mensen die beweerden dat de Wet van de aantrekkingskracht hun leven verbluffend had veranderd. Kon ik dat ook in mijn leven voor elkaar krijgen?

Ik wist precies wat ik wilde: op vakantie gaan met mijn vrienden. Ik had ongeveer 500 pond nodig. Dus volgde ik de basisprincipes en probeerde zo positief mogelijk te zijn.

Een week later kreeg ik een brief van de belastingdienst waarin stond dat ik mogelijk te veel belasting had betaald. Was dat een teken dat de Wet van de aantrekkingskracht werkte? Ik vulde het formulier in dat bij de brief zat en deed het zo snel mogelijk op de post. Er verstreek een week zonder dat ik wat hoorde. Mijn vrienden stonden op het punt hun vakantie te boeken en ik voelde me ellendig omdat ik niet met hen mee kon gaan. In mijn achterhoofd bleef echter de mogelijkheid van een belastingteruggave spelen.

Totaal gefrustreerd belde ik met de belastingdienst en vroeg of ze mijn brief hadden ontvangen. Dat werd bevestigd. Ik zou snel bericht krijgen. Het leek veelbelovend, maar de tijd begon te dringen. De zomer liep op zijn eind en mijn vrienden zouden weldra vertrekken.

Er ging nog een week voorbij en ik had nog steeds geen bericht. Ik begon al op te geven en zei tegen mijn vrienden dat ze de vakantie maar zonder mij moesten boeken. Ik besloot me op iets anders te focussen en probeerde mezelf op te monteren met positief leesvoer. In elk geval zou ik me dan een beetje beter voelen over het leven.

Er gingen nog een paar dagen voorbij, maar toen viel er een brief van de belastingdienst in de bus. Ik maakte hem zenuwachtig open. Er zat een cheque voor 800 pond in. Ik was geschokt, verrast en dolblij. Ik ging als de bliksem naar de bank om de cheque te incasseren. Meestal duurde dat vijf dagen, maar dit keer stond het geld binnen drie dagen op mijn rekening.

De maandag erop boekten mijn vrienden en ik een last-minutereis en namen vier dagen later het vliegtuig. Ik had een heerlijke tijd maar nog belangrijker, ik werd een adept van de Wet van de aantrekkingskracht.

Ik besloot om die te gebruiken om mijn hele leven te veranderen.

Er ontbreekt iets in de Wet van de aantrekkingskracht

De Wet van de aantrekkingskracht werkt alleen als je positief denkt. Maar het is moeilijk de hele tijd positief te blijven. Als dingen mislopen in het leven of anders uitpakken dan we hadden gehoopt, is het lastig om optimistisch te blijven.

De meeste mensen zagen mij als een positief type. Maar toen ik het echt moeilijk kreeg, was ik allesbehalve positief. Ik werd altijd al snel kwaad. Soms maakten gebeurtenissen me zo woedend dat ik alles wat ik zag wel kapot wilde slaan. En daarvoor belandde ik in een negatieve spiraal. Ik jojode voortdurend tussen hoogte- en dieptepunten. Het leek wel of ik twee verschillende mensen was. Die wispelturigheid projecteerde zich op mijn leven. Ik had heel goede perioden, maar ging ook door een aantal heel slechte. Als het slecht ging, kon ik onmogelijk de

zonnige kant van het leven zien. Ik zwolg erin en ik botvierde mijn frustraties door meubilair kapot te slaan, mensen uit te foeteren en me te beklagen over de vreselijke wereld om me heen.

In mijn laatste studiejaar had ik een grote tegenslag. Bij een groepsproject waarvan het resultaat voor een groot deel mijn eindcijfer zou bepalen, ontstond onenigheid omdat niet iedereen een even grote bijdrage leverde. Ik probeerde het optimistisch te benaderen en verwachtte dat het uiteindelijk goed zou uitpakken, maar dat deed het niet... het werd een zootje.

Opeens leek de Wet van de aantrekkingskracht niet altijd te werken. Mijn groep was sterk verdeeld en maakte constant ruzie over wat iedereen moest doen en bijdragen. En dat maar een paar maanden voor mijn afstuderen. Het liep totaal uit de hand en er werden harde woorden gesproken. Er was helaas geen reden meer aan. Mijn vriend Darryl en ik voelden ons onrechtvaardig behandeld, maar we konden er niet veel anders aan doen dan nog harder werken. De deadlines naderden rap en leken onhaalbaar, zeker als we de rest van onze werklust erbij telden. We waren ervan overtuigd dat we onze opdrachten en examens zouden verpesten en we daardoor niet konden afstuderen. Het voelde alsof we onze hele studie hadden vergooid.

Ik was naar de universiteit gegaan omdat ik het gevoel had

dat dat moest. Het werd van je verwacht als je een goede baan en een prettig leven wilde (wat ik gemist had in mijn jeugd). Maar diep vanbinnen was het niet echt wat ik wilde. Ik genoot er niet van. Ik wist altijd al dat ik geen traditionele baan ambieerde. Ik studeerde meer om mijn moeder een plezier te doen. Ik had haar mijn hele leven zien ploeteren en wilde haar laten zien dat het niet vergeefs was geweest.

En nu ik bijna over de eindstreep was, zou het allemaal voor niets zijn geweest. Ik kon er alleen maar aan denken dat ik mijn moeder én mezelf zou teleurstellen en dat al dat geld was weggegooid omdat ik nooit zou afstuderen. Het was allemaal voor niets geweest. Ik werd overspoeld door negatieve gedachten.

Ik vertelde mijn moeder dat ik zou stoppen op de universiteit omdat het geen zin had er nog langer te blijven. Ik haatte het en voelde me onheus behandeld. Omdat mijn woede een zondebok nodig had, gaf ik haar de schuld van alles. Liefdevol probeerde ze me over te halen toch door te zetten, maar in mijn woede ging ik alleen nog maar meer tegen haar in.

Ik had genoeg van die eindeloze problemen en wilde alles achter me laten. Ik had geen reden om te leven, zo zonder doel. In die gemoedstoestand kwamen er zelfs een paar van mijn ergste herinneringen weer naar boven, die nog meer olie op het vuur gooiden en me ervan overtuigden dat mijn leven waarde-

loos was. Wat had het voor zin dromen te hebben als ik ze nooit zou kunnen realiseren? Ik overtuigde mezelf ervan dat mijn hele leven een leugen was en dat ik mezelf voor de gek hield. Ik zou nooit iets groots bereiken.

Het leek toen glashelder: grootse dingen waren niet voor mij weggelegd. Dus zocht ik op banensites en solliciteerde naar een paar banen die me wel interessant leken en goed betaalden, ook al had ik er niet de kwalificaties voor. Ik dacht dat als ik desondanks toch ergens werd aangenomen, ik geen complete mislukking zou zijn en tenminste wat geld zou verdienen om mijn familie te helpen met de schulden, rekeningen en onkosten, inclusief de trouwerij van mijn zus. In mijn sollicitatiebrieven legde ik uit dat ik dan wel de nodige kwalificaties miste, maar dat ik toch de perfecte werknemer zou zijn. Niemand reageerde.

Diep vanbinnen wist ik wel dat ik mijn studie niet moest opgeven nu ik al zover gekomen was. Ik had heel veel energie gestoken in het zoeken naar een oplossing voor het probleem, maar nu was het tijd om de waarheid onder ogen te zien en er het beste van te hopen.

Maar eerst zou mijn oudste zus trouwen. Dat zette nog meer druk op de ketel, want het betekende dat ik een opdracht eerder moest inleveren dan alle anderen en twee maanden voor mijn afstuderen mijn studie moest onderbreken, waardoor ik nog

verder achterop zou raken. Koppig zei ik tegen mijn familie dat ik niet naar de bruiloft kon komen, ook al wist ik dat ik daar voor altijd spijt van zou krijgen. Uiteindelijk ging ik toch, zij het onwillig.

En zodra ik er aankwam, gebeurde er iets onverwachts. Ik voelde me kalm en ontspannen. De bruiloft vond plaats in Goa, India, en was geweldig. Alle aanwezigen straalden van geluk en liefde voor mijn zus en haar nieuwe echtgenoot. Eerlijk gezegd probeerde ik al een tijd niet meer me positief te voelen. Ik zat er niet mee dat ik me down voelde en medelijden had met mezelf. En ik wilde dat anderen ook medelijden met me hadden. Maar deze nieuwe omgeving veranderde iets in me. Voor het eerst in tijden voelde ik me dankbaar.

Ik zal de bruiloft van mijn zus nooit vergeten. Die leerde me veel over hoe het universum werkt.

Weer thuis bleef het positieve gevoel hangen. Ik voelde me goed en heel rustig tegenover de chaos om me heen. En mijn nieuwe stabiliteit motiveerde me om af te maken wat afgemaakt moest worden.

Ik maakte een nepdiploma waarop stond dat ik met uitstekende cijfers was geslaagd voor mijn studie. Elke dag keek ik er een paar minuten naar en visualiseerde dat de indrukwekkende cijfers echt waren. Ik geloofde niet echt dat ik zo goed was;

het was meer een wens. Maar ik geloofde wél dat ik goed zou presteren.

Ik besloot dag in, dag uit naar de bibliotheek te gaan, urenlang. Ik verrichtte de enorme hoeveelheid werk die nodig was om de groepsopdracht af te maken en meer. In de pauzes nam ik de tijd om met positieve mensen te praten die me een goed gevoel over mezelf gaven.

Een van hen was de vrouw met wie ik uiteindelijk mijn leven zou gaan delen.

Toen ik moest afstuderen, mijn opdrachten moest inleveren en mijn presentatie moest geven, voelde ik dat ik genoeg had gedaan. Uiteindelijk bleken mijn cijfers minder briljant dan op mijn nepdiploma, maar ik haalde het met gemak. En ik bleek een van de moeilijkste examens zelfs geweldig te hebben gedaan, wat een verrassing was.

Dankzij de Wet van de aantrekkingskracht behaalde ik nog meer goede resultaten. Maar het was geen waterdicht systeem. Ik wist dat ik nog iets miste. Toen ik ontdekte wat dat was, bleek succes bijna verzekerd. Ik kon het testen bij anderen om te zien of ook zij baat hadden bij mijn ontdekking. En inderdaad, velen van hen waren in staat dingen te doen die ooit onhaalbaar hadden geleken.

Niet alles wat ik wilde, heb ik kunnen realiseren. Maar ook

dat kan een zegen zijn. Maar al te vaak meende ik te weten wat ik wilde en nodig had, maar om de verkeerde redenen. In de loop der tijd ben ik alles helderder gaan zien en kan zuchten van opluchting dat ik niet heb gekregen wat ik voor mezelf weggelegd zag. Vaak heb ik niet gekregen wat ik wilde om later te ontdekken dat ik uiteindelijk was gezegend met nog veel meer.

OVER DE AUTEUR



Vex King is een mindcoach, auteur en lifestyleondernemer die zijn aangeboren neus voor zaken en creatieve kunstzinnige talent combineert met een filosofische inslag, spirituele wijsheid en de overtuiging dat een positieve houding tot succes zal leiden.

De optimist, visionair en filantroop Vex is eigenaar en oprichter van het lifestylemerk Bon Vita, een platform voor perspectieven die power geven, spirituele wijsheid, praktische oplossingen, inspirerende verhalen, levenslessen en meer.

Vex gebruikt zijn positieve invloed om Good Vibes Only te verspreiden zodat mensen hun volle potentieel kunnen ontwikkelen en grootsheid in alle facetten van hun leven kunnen ontplooiën.

 @vexking

 @vexking

 vexking

DE PERFECTE GIDS VOOR EEN MOOIER EN ZINVOLLER LEVEN

Hoe kun je negatieve emoties omzetten in positieve? Hoe kun je leren om werkelijk van jezelf te houden? Is het echt mogelijk om gelukkiger te worden?

In dit boek beantwoordt Vex King al deze vragen en meer. Vex overwon diverse tegenslagen in zijn leven en gebruikte die ervaringen om met anderen te delen wat hij hiervan heeft geleerd. Hierdoor werd hij een bron van hoop voor duizenden volgers. Hij wil je inspireren om:

- zelfzorgzaamheid in de praktijk te brengen en je eigen welbevinden op één te zetten;
- positieve gewoonten te ontwikkelen, zoals aandacht voor mindfulness en meditatie;
- je overtuigingen te veranderen zodat je meer mogelijkheden in het leven ziet;
- je doelen concreet te maken met technieken die zich bewezen hebben;
- je angsten te overwinnen zodat je in de flow komt;
- je hogere doel te ontdekken en een voorbeeld voor anderen te worden.

In dit boek laat Vex je zien dat als je je manier van denken, voelen, praten en handelen verandert, je je leven zinvoller maakt en gelukkiger kunt worden. Dit alles op een manier die eenvoudig te volgen, nuchter en herkenbaar is.



**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

‘Vol makkelijk toe
te passen wijsheden.
Daag jezelf uit en til jezelf
naar een hoger level!’

– *Lezersreview*