

VEX KING

VIBRAR

POSITIVO

en

VIVIR

POSITIVO

en

EL AMOR A TI MISMO ES LA CLAVE
PARA DESVELAR TU GRANDEZA

SIRIO



La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: GOOD VIBES, GOOD LIFE

Traducido del inglés por Antonio Gómez Molero

Maquetación de interior: Toñi F. Castellón

© de la edición original

20218, Vex King

Publicado inicialmente en 2018 por Hay House UK Ltd

Puedes sintonizar la emisora de Hay House en hayhouseradio.com

© de las ilustraciones

2018, Camissao

© de la portada

HappyLetters, happyletters.es

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-18531-11-8

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Dedicatoria](#)

[Introducción](#)

[¿En qué consiste el amor propio?](#)

[Cuestión de vibraciones](#)

[Introducción](#)

[A la ley de la atracción le falta algo](#)

[La ley de la vibración](#)

[Entonces, ¿qué es la ley de la vibración?](#)

[Solo buenas vibraciones](#)

[Hábitos de vida positivos](#)

[Introducción](#)

[Rodéate de gente positiva](#)

[Cambia tu lenguaje corporal](#)

[Desconéctate](#)

[Motívate](#)

[Mantente alejado de problemas y chismes](#)

[Cuida tu alimentación y mantente hidratado](#)

[Sé agradecido](#)

[Estudia tus emociones](#)

[Cómo transformar las emociones negativas](#)

[Aprecia el momento](#)

[Medita](#)

[Medita ahora mismo: instrucciones paso a paso](#)

[Tú eres lo más importante](#)

[Introducción](#)

[Examina tu comportamiento](#)

[La importancia de una buena pareja](#)

[Escoge bien tus amistades](#)

[Enfrentarse a la familia](#)

[Ayuda a los demás](#)

[Cómo lidiar con personas negativas](#)

[Mal de muchos, consuelo de tontos](#)

[Hay gente que no quiere que progrese](#)

[Quienes se sienten heridos hieren a los demás](#)

[Detestar lo diferente](#)

[Uno recibe lo que da](#)

[La gente que se encuentra sola y aburrida necesita que le presten atención](#)

[Lo que la gente dice de ti dice más de ellos que de ti](#)

[Tratar de complacer a todo el mundo](#)

[Deja que tus buenas vibraciones te protejan](#)

[Atrévete a dejar un trabajo tóxico](#)

[Acéptate a ti mismo](#)

[Introducción](#)

[Aprecia tu belleza física](#)

[Compárate solo contigo mismo](#)

[Valora tu belleza interior](#)

[Celebra tus logros](#)

[Respeta tu singularidad](#)

[Sé bueno contigo y perdónate](#)

[Alcanzar metas: el trabajo mental](#)

[Introducción](#)

[La importancia del pensamiento positivo](#)

[Tu mentalidad es tu realidad](#)

[Comprender la mente subconsciente](#)

[Trasciende tus pensamientos](#)

[Solo necesitas un pensamiento](#)

[Cambiar tus creencias](#)

[Repetir afirmaciones](#)

[El poder de las palabras](#)

[Establece tu intención](#)

[Escribe tus metas](#)

[Escribe tus metas a lápiz o bolígrafo](#)

[Sé sincero](#)

[Escríbelas en tiempo presente](#)

[Formúlalas en positivo](#)

[Escríbelas en tus propios términos](#)

[Sé concreto](#)

[Imagínate como si lo estuvieras viviendo](#)

[Utiliza los sentidos](#)

[El universo te apoya](#)

[Cómo alcanzar tus metas: la acción](#)

[Introducción](#)

[El cambio requiere acción](#)

[El camino fácil](#)

[La constancia produce resultados](#)

[¿Corriente o extraordinario?](#)

[La postergación demora tus sueños](#)

[La sociedad de las soluciones inmediatas](#)

[Renuncia a un placer a corto plazo por un beneficio a largo plazo](#)

[Fe en lugar de miedo](#)

[Fluir con el universo](#)

[Dolor y propósito](#)

[Introducción](#)

[El dolor cambia a las personas](#)

[Las lecciones se repetirán](#)

[Fíjate en las señales de advertencia](#)

[Tu propósito superior](#)

[Dinero y codicia](#)

[Encontrar la verdadera felicidad](#)

[Palabras finales](#)
[La misión del autor](#)
[Agradecimientos](#)
[Acerca del autor](#)
[Notas](#)

Mamá, te dedico este libro. Hemos tenido una vida dura, pero con tu fuerza, fe y perseverancia, lograste que consiguiéramos cosas extraordinarias.



A pesar de todos los obstáculos con los que has tropezado y de las muchas veces que te defraudé, solo me has mostrado amor incondicional. Ese amor te llevó a sacrificarte, y gracias a él jamás he perdido la sonrisa. Me perdonaste, me abrazaste, reíste, me inspiraste y animaste, me curaste e hiciste todo lo que podías para demostrar que con amor todo era posible. Por eso hoy estoy aquí, transmitiendo mi amor a los demás por medio de mis palabras.

También te lo dedico a ti, papá; naturalmente, sin ti mi existencia no sería posible. Aunque nunca llegué a conocerte bien, siempre he sentido cómo tu energía me guía cuando más lo necesito. Sé lo mucho que significué para ti cuando nací. Espero que estés orgulloso de mí.

Por último, me gustaría dedicar este libro a todo el que tenga un sueño, aunque solo sea el sueño de sobrevivir o salir de una mala racha. Mi sueño era escribir un libro que cambiara para bien vidas en todo el mundo. Si yo puedo lograrlo, tú también puedes. Creo en ti. Espero que tú también.

Introducción

Durante mi infancia estuve tres años sin un hogar fijo. En esa época, mi familia y yo vivíamos con parientes y pasábamos breves períodos en un centro de acogida. Me sentía agradecido de tener un techo, pero recuerdo lo aterradora que fue la experiencia de estar en ese centro.

Alrededor de la entrada había siempre personajes de aspecto desagradable que nos lanzaban miradas penetrantes cuando entrábamos en el edificio. Yo apenas tenía cuatro años y aquello me daba miedo. Pero mi madre me aseguraba que todo iría bien, que solo teníamos que mirar al suelo e ir directamente a nuestra habitación.

Una noche salimos, y al volver había sangre por toda la escalera y en las paredes del pasillo. El suelo estaba cubierto de fragmentos de vidrio. Mis hermanas y yo nunca habíamos visto nada tan horrible. Al mirar a mi madre me di cuenta de que estaba asustada. Pero una vez más, hizo de tripas corazón, y nos dijo que anduviéramos con cuidado, para no pisar el vidrio, y fuéramos a nuestra habitación.

Todavía conmocionados por lo que acabábamos de ver, mis hermanas y yo tratamos de averiguar qué podría haber pasado abajo en el pasillo. Luego oímos voces y gritos, seguidos de ruidos caóticos. Fue terrible. Una vez más, miramos a mamá en busca de consuelo. Ella tiró de nosotros arrimándonos a su cuerpo y nos dijo que no nos preocupáramos. Pero podía oír los latidos de su corazón. Estaba tan aterrada como nosotros.

Apenas dormimos. Los gritos no cesaron en toda la noche. No entendía cómo la policía no pasaba por el centro de acogida ni había nadie que intentara poner orden. Parecía como si la seguridad de quienes estábamos allí no le importara a nadie. Mi impresión era que nadie se preocupaba por nosotros, que tendríamos que defendernos solos, en un mundo frío y hostil.

Cuando les cuento recuerdos de la infancia como este a mis amigos y familiares, se sorprenden de lo mucho que puedo recordar. Suelen preguntarme: «¿Cómo puedes acordarte de eso? Eras muy pequeño». No me acuerdo de todo, ni tampoco recuerdo con precisión los detalles. Lo que no he olvidado nunca es lo que sentía durante esas vivencias, buenas y malas. Lo que viví tenía una enorme carga emocional, y su recuerdo me persiguió durante mucho tiempo.

A lo largo de mi adolescencia deseaba que muchos de estos recuerdos desaparecieran. Me hubiera gustado borrarlos para que no me recordaran las

dificultades que atravesé cuando niño. Algunos de ellos incluso me avergonzaban. No me sentía a gusto conmigo mismo. Hubo momentos en los que dije e hice cosas que no se correspondían con el niño que seguía siendo en el fondo. A menudo sentía que el mundo me había herido, y quería devolverle el daño.

Las cosas han cambiado. Ahora vuelvo la mirada atrás y acepto todo lo que sucedió; en cada vivencia hay una lección que aprender.

Comprendo que mis experiencias, tanto las buenas y las malas como las directamente horribles, forman parte de quien he llegado a ser.

Aunque algunas dolieran, me alegro de haber pasado por ellas porque me enseñaron mucho. Mis experiencias me empujaron a salir de la miseria y esforzarme por lograr una vida mejor.

Escribí este libro para compartir las lecciones que he aprendido, con la esperanza de que te proporcionen algo de claridad y orientación para vivir lo que yo llamo una *vida extraordinaria*. De ti depende el provecho que extraigas de esta lectura. Entiendo que algunas ideas te resonarán, mientras que otras te producirán rechazo. No obstante, creo que si aplicas los conceptos que expongo en esta obra, experimentarás cambios extraordinarios en tu vida.

No soy filósofo, ni psicólogo, tampoco soy científico ni líder religioso. Únicamente soy alguien a quien le gusta aprender y compartir la sabiduría con los demás, esperando que esto les ayude a sentirse mejor y desprenderse de los sentimientos negativos.

Creo que todos hemos venido aquí para aportar nuestro grano de arena. Mi misión es ayudarte a encontrar tu propósito, para que puedas enriquecer a este mundo que anda sumido en una profunda crisis. Si, como sociedad, logramos convertirnos en ciudadanos conscientes del valor del planeta, reduciremos la carga que le imponemos. Cuando vivas con todo tu potencial, no solo cambiarás tu vida, sino que además transformarás el mundo que te rodea.

Hay quienes se sienten cómodos con la mediocridad. Evitan vivir una vida extraordinaria, una existencia que vaya más allá de lo que la mayoría considera la norma. Para vivir una vida extraordinaria has de descubrir tu grandeza. En términos sencillos, ser grande consiste en dar lo mejor de ti; en escapar de las limitaciones imaginarias que te atan a una vida a la que te has resignado, y adentrarte en el terreno de lo desconocido. Tener una mentalidad de grandeza significa vivir una vida sin límites, con infinitas posibilidades. Por esta razón, no podemos definir dónde comienza o termina la grandeza. Solo podemos esforzarnos por ser mejores.

*Deja de intentar impresionar a la gente.
Impresiónate a ti mismo. Supérate. Ponte a prueba.
Sé la mejor versión que puedas ser.*

Este libro te exige que, desde *ahora mismo*, te comprometas a superarte. Mi objetivo es ayudarte a ser mejor que el día anterior en todos los sentidos, cada día, y durante el resto de tu vida. Si te despiertas con este deseo en tu mente y lo sigues de manera consciente, te sorprenderá cuánta inspiración encuentras. Tu vida comenzará a reflejar ese compromiso con el progreso.

La grandeza no es un término unidimensional. Aunque es subjetivo, la mayoría asociará la palabra con tener un talento especial, mucho dinero o posesiones materiales, autoridad o estatus, y haber conseguido grandes logros. Sin embargo, la verdadera grandeza va más allá de eso. No puede existir sin propósito, amor, altruismo, humildad, aprecio, amabilidad y, por supuesto, tampoco puede existir sin nuestra mayor prioridad como seres humanos: la felicidad. Cuando pienso en la grandeza, pienso en alcanzar un nivel de maestría en todos los aspectos de la vida y en tener un impacto positivo en el mundo. Cuando hablamos de ser grande no nos referimos únicamente a los peces gordos, sino también a aquellos que nos sorprenden con su tremenda personalidad.

Te mereces una vida extraordinaria y este libro te ayudará a crearla.



Sube tus fotos, imágenes, páginas, citas y experiencias favoritas relacionadas con este libro a las redes sociales usando [#VexKingBook](#) para que pueda darte un *like* e incluirlas en mi página.

¿En qué consiste el amor propio?

Para sentirnos en paz, necesitamos equilibrio: equilibrio entre el trabajo y el ocio, entre la acción y la paciencia, entre el gasto y el ahorro, entre la risa y la seriedad, entre irnos y quedarnos. No lograr ese equilibrio en cada área de tu vida puede dejarte exhausto, y hacerte sentir muchas emociones desagradables, como la culpa.

He aquí un ejemplo de cómo equilibrar la acción y la paciencia. Si eres responsable de dirigir el proyecto de último año de la universidad y sorprendes a un miembro de tu equipo con el que te llevas bien perdiendo el tiempo en las redes sociales en lugar de ayudar al equipo, puedes hacer la vista gorda. Si esa actitud se repite a menudo y notas que su productividad disminuye, puedes advertirle que, de seguir así, tendrás que informar al representante de tu curso. Si, tras esto, decide ignorarte y continuar con su comportamiento, ¿te sentirías culpable de tomar otras medidas?

Puede que, si eres una persona amable y comprensiva, temas hacerle daño y causarle problemas. Informar al encargado del curso podría implicar que tu amigo tenga que enfrentarse a graves consecuencias que afecten a su calificación final y perjudiquen su futuro. Pero la cuestión es que te está faltando al respeto y no hace caso a tus advertencias. Puede que sientas que se está aprovechando de tu bondad, y te preocupe que otros miembros del proyecto se disgusten si interpretan tu indulgencia como favoritismo.

En este caso, si eres amable y honesto, y te comportas con integridad, no tienes que sentirte culpable por tomar más medidas.

Es importante que entiendas que prescindir de alguien a quien no le importas no es una injusticia.

Como responsable del proyecto, puedes recordar que lo hiciste lo mejor que pudiste, y tu amigo, lamentablemente, no quiso cooperar. Si no tomas medidas, te arriesgas a perder no solo tu paz interior, sino también el respeto de tu equipo, además de perjudicar tu calificación final.

Al adoptar un enfoque equilibrado, te sentirás más a gusto y evitarás los sentimientos negativos, como la culpa. Utilizas tanto la acción como la paciencia. Puedes demostrar que eres comprensivo y que perdonas, y al mismo tiempo ser firme y serio. Lo más probable es que aun en el caso de que este estudiante se moleste por tu decisión, te respete por haberle dado una oportunidad.

Entonces, ¿qué tiene esto que ver con el amor propio? Bueno, la expresión *amor propio* a menudo se malinterpreta. El amor propio fomenta la aceptación, pero mucha gente usa esto como excusa para no dejar que nadie le discuta nada. De hecho, el amor propio consiste en dos elementos esenciales que deben estar equilibrados para vivir en armonía.

El amor propio consiste en el equilibrio entre el aceptarte a ti mismo tal como eres, reconociendo que te mereces algo mejor, y el esforzarte para lograrlo.



El primer elemento fomenta el amor incondicional hacia ti mismo. Aquí nos centramos en la actitud. La verdad es que no te vas a querer más por el hecho de, por ejemplo, adelgazar, engordar o someterte a una operación de cirugía estética. Puede que te sientas más seguro, eso sí. Pero el verdadero amor propio consiste en apreciarte seas como seas y estés como estés, independientemente de cualquier transformación a la que aspire.

El segundo elemento te anima a crecer y se centra en la adopción de medidas. Superarte a ti mismo y mejorar tu vida también es amor propio porque significa que reconoces que te mereces algo más que conformarte con la mediocridad.

Al hablar de amor propio, piensa en lo que significa amar incondicionalmente a los demás. Tu pareja, por ejemplo, puede tener hábitos molestos, pero eso no

significa que la quieras menos.

La aceptas tal como es, y a veces incluso aprendes de sus defectos. También quieres lo mejor para ella. Por lo tanto, si un hábito en particular estuviera afectando a su salud, la ayudarías a realizar cambios positivos. Esto demuestra que la amas incondicionalmente. No la juzgas con dureza, pero sí quieres que dé de sí todo lo que puede, por su propio bien. El amor propio consiste en que te apliques esto a ti mismo: buscar siempre lo mejor para ti.

El verdadero amor propio puede estar presente en cualquier aspecto que enriquezca tu vida, desde tu dieta hasta tus rituales espirituales o tu manera de relacionarte con los demás. Y, por supuesto, un valor significativo del amor propio es la aceptación: estar contento con lo que eres, como eres. Por consiguiente, el amor propio te libera y te da autonomía.

Entender el amor propio nos permite encontrar el equilibrio entre la mentalidad y la acción. Sin equilibrio tropezaremos, caeremos y nos sentiremos desvalidos. Cuando te ames a ti mismo, la vida comenzará a amarte.

El equilibrio entre la actitud y la acción te permitirá vibrar a una frecuencia superior. Estudiaremos esto más a fondo en los próximos capítulos.

PRIMERA PARTE

Cuestión de vibraciones

Introducción

Mi época en la universidad estuvo marcada por las dificultades económicas. Aunque me habían concedido una beca, destinaba la mayor parte a pagar mi alojamiento. Me quedaba muy poco para vivir. No podía permitirme comprar ningún libro de texto. No le pedía dinero a mi madre, porque sabía que lo estaba pasando mal. Sabía que si se lo pedía, me conseguiría el dinero como fuera, lo mismo que había hecho toda su vida, aunque tuviera que quedarse sin comer.

Por lo general, me administraba bien. Podía salir de fiesta con mis amigos con regularidad, nunca pasaba hambre, y tampoco tenía que usar siempre la misma ropa. Ganaba algo de dinero con encargos que hacía por Internet, como diseños de página personalizados en MySpace.

Durante un trimestre de verano volví a casa para tomarme un descanso. No me quedaba dinero y todo me parecía muy difícil. No quería volver a la universidad porque estaba desilusionado con los estudios y me faltaba motivación para completar la tarea que me habían encargado para el verano. Tras haber pasado gran parte del año estudiando, me vi obligado a encontrar un trabajo estival para poder mantenerme cuando volviera a la universidad. Todos mis amigos estaban planeando pasar juntos esas vacaciones que tanta falta nos hacían, y no podía permitirme ir con ellos. Además, tenía problemas con una chica. Las dificultades que experimentaba en mis relaciones sentimentales y platónicas me enfurecían constantemente, y no estaba contento con mi vida.

Una noche, descubrí un libro llamado *El secreto*.¹ La gente decía que le cambiaba la vida, y que podía ayudar a todo el mundo. Se basaba en un principio simple: la ley de la atracción.

La premisa de la ley de la atracción es que creamos aquello que pensamos. En otras palabras, podemos atraer las cosas que queremos a nuestras vidas si nos dedicamos a pensar en ellas. Esto se aplica tanto a lo que quieres como a lo que no quieres; sencillamente, aquello en lo que te centres llegará a ti. Por lo tanto, la ley de la atracción enfatiza la importancia de pensar en lo que quieres, en lugar de enfocarte en aquello que te preocupa o temes.

La ley de la atracción hace mucho hincapié en el pensamiento positivo.

Me parecía demasiado bueno para ser verdad, así que empecé a investigar y leí sobre gente que afirmaba que la ley de la atracción le estaba trayendo cambios asombrosos. ¿Podría aplicarlo a mi vida también?

Sabía exactamente lo que quería: irme de vacaciones con mis amigos. Necesitaba unas quinientas libras esterlinas para conseguirlo. Así que seguí las pautas generales y traté de ser lo más positivo posible.

A la semana siguiente, recibí una carta de la oficina tributaria en la que me decían que podría haber pagado demasiados impuestos. ¿Era esto una señal de que la ley de la atracción estaba funcionando? Rellené el formulario para proporcionarles más detalles y lo envié por correo tan pronto como pude. Pasó una semana y no tuve noticias. Mis amigos se estaban preparando para reservar sus vacaciones, y yo me sentía fatal por no poder acompañarlos. Aún mantenía la esperanza de una posible devolución de impuestos.

Cada vez más frustrado, llamé a la oficina tributaria y les pregunté si habían recibido mi carta. Me confirmaron que lo habían hecho, y que recibiría noticias pronto. En aquel momento me sentía entusiasmado, pero se me estaba acabando el tiempo. El trimestre de verano estaba terminando y mis amigos se marcharían pronto.

Pasó otra semana sin noticias. Estaba empezando a renunciar a la idea y les dije a mis amigos que reservaran las vacaciones sin mí. Decidí centrarme en otras cosas y mejorar mi estado de ánimo leyendo material motivacional. Al menos eso me haría sentir un poco mejor.

Pasaron unos días más y luego llegó un sobre de la oficina de impuestos. Lo abrí nerviosamente. Dentro había un cheque por valor de ochocientas libras. Estaba asombrado, abrumado y encantado. Fui al banco tan rápido como pude para depositar el cheque. Por lo general, los cheques tardan hasta cinco días en liquidarse, pero este estuvo en mi cuenta a los tres días.

El lunes siguiente, mis amigos y yo reservamos unas vacaciones de última hora y salimos en avión cuatro días más tarde. Lo pasé de maravilla. Pero, lo que es más importante, me convertí en un creyente en la ley de la atracción.

Decidí que la usaría para cambiar por completo mi vida.

A la ley de la atracción le falta algo

Para que la ley de la atracción funcione, hay que pensar positivamente. Sin embargo, es difícil mantenerse positivo en todo momento. Cuando las cosas van mal, o no salen como esperamos, es difícil conservar el optimismo.

Aunque la mayoría de la gente me veía como una persona positiva, cuando había problemas, perdía por completo la perspectiva. La ira terminaba siempre dominándome. A veces, los acontecimientos externos me provocaban tanta rabia que quería destrozar todo lo que veía. A consecuencia de esto entraba en una espiral descendente. Mi estado de ánimo fluctuaba constantemente entre subidas y bajadas extremas. Como si fuera dos personas diferentes. Esta discordancia se reflejaba en mi vida. Pasaba por algunos períodos realmente buenos y luego por otros bastante malos. En las épocas malas me resultaba imposible ver nada positivo. Tendía a hundirme y a descargar mis frustraciones contra el mundo destrozando muebles, hablando groseramente a los demás y quejándome de lo terrible que era la vida.

Durante mi último año de universidad, sufrí un enorme revés en un proyecto grupal cuya puntuación constituía un elevado porcentaje de mi calificación final. Esto sucedió cuando los miembros de mi grupo se enfrentaron entre sí por desacuerdos en la contribución que cada uno hacía al proyecto. Intenté mantener el optimismo y esperaba que todo se arreglaría al final. Pero no fue así, al contrario, las cosas se complicaron mucho.

De repente tuve claro que la ley de la atracción no siempre funcionaba. Faltaban apenas unos meses para la graduación y mi grupo estaba completamente dividido, discutiendo constantemente sobre el papel y el esfuerzo de cada uno. La situación se nos había ido de las manos y se intercambiaban acusaciones duras; por desgracia, no había manera de arreglar el problema. Mi amigo Darryl y yo pensábamos que los demás estaban siendo muy injustos con nosotros, pero no podíamos hacer nada, solo trabajar diez veces más, con unos plazos de entrega inminentes aparentemente imposibles de cumplir, sobre todo teniendo en cuenta la carga de trabajo que teníamos. Estábamos convencidos de que íbamos a fracasar en las tareas asignadas y