

## Вступ

Упродовж перших трьох років мого дитинства я не мав постійного місця проживання. Якийсь час ми жили в родичів, однак бували й нетривалі періоди, коли нам доводилося мешкати в притулку для безхатків. Я був вдячний за те, що в нас був дах над головою, але в моїй пам'яті назавжди закарбувався страшний досвід перебування в тому закладі.

Біля входу завжди вешталися малоприємні на вигляд персонажі, які кидали на нас пронизливі погляди, коли ми заходили в будівлю. Мені, чотирирічній дитині, було лячно. Але мама заспокоювала, мовляв, усе буде добре. Вона казала, що ми маємо просто опустити очі й швидко пройти до своєї кімнати.

Одного вечора ми кудись вийшли, а коли повернулися, то побачили сліди крові на сходах і на стінах у коридорі. Уся підлога була вкрита друзками скла. Ми із сестрами ніколи раніше не бачили нічого настільки жахливого. Ми подивилися на маму, і я відчув її страх. Утім, із притаманною їй відвагою, вона знову сказала нам обережно переступити через скло й піднятися до нашої кімнати.

Усе ще вражені побаченим, ми із сестрами губилися в здогадках, що ж могло статися там, унизу, у кори-

дорі притулку. Раптом ми знову почули галас і крики, які супроводжувалися звуками погрому. Нас це дуже налякало, і ми вкотре кинулися шукати в мами розради. Вона пригорнула нас до себе й сказала, щоб ми не хвилювалися, але я чув, як калатало її серце — вона була так само нажахана, як і ми.

Тієї ночі ми майже не спали. Лемент не вщухав аж до ранку. Я був здивований, що не приїхала поліція і ніхто не спробував угамувати те шаленство. Здавалося, ніби всім було байдуже щодо безпеки людей, які там перебували. У мене виникло відчуття, що нікому немає до нас діла. Усе, що в нас було, — це ми самі, нас оточував ворожий і зіпсований світ.

Коли я розповідаю своїм друзям і родичам про дитячі спогади на кшталт цього, вони шоковані тим, як багато я пам'ятаю. Нерідко вони запитують: «Як ти взагалі можеш усе це пам'ятати? Ти ж був зовсім дитиною». Однак я пам'ятаю не все, мої спогади не постають переді мною в чітких деталях. Та водночас я пам'ятаю відчуття, що супроводжували більшість із моїх переживань, як хороших, так і поганих. Події, які я переживав, викликали так багато емоцій, що спогади про них переслідували мене ще дуже довго.

У підлітковому віці мені хотілося, щоб значна частина цих спогадів просто зникла. Я хотів позбутися їх, аби вони більше не нагадували мені про труднощі, з якими мені довелося зіштовхнутися в дитинстві. За деякі з них я навіть відчував сором. Мені було некомфортно від того, яким я колись був. Траплялося, що я говорив і робив речі, які суперечили тій дитині, якою я був у глибині душі. Я часто відчував

себе ображеним на весь світ, тож хотів завдати йому болю у відповідь.

Зараз усе по-іншому. Повертаючись до своїх спогадів, я приймаю все, що сталося; з кожної події можна винести урок.

*Я усвідомив, що хороші, погані та відверто потворні події становлять частину тієї особистості, якою я став.*

Незважаючи на те що деякі з них завдали нестерпного болю, вони також стали благословенням, адже допомогли мені зрозуміти чимало речей. З мого минулого досвіду народилося прагнення знайти вихід зі страждань і шлях до ліпшого життя.

Я написав цю книгу, щоби поділитися з вами уроками, які я засвоїв, і сподіваюся, що вони допоможуть вам зрозуміти, як змінити на краще ваше життя. Лише вам вирішувати, що саме ви візьмете з моїх історій. Я припускаю, що деякі ідеї знайдуть відгук у вашому серці, тоді як інші можуть викликати дискомфорт. Однак я вірю, що, застосувавши на практиці ті принципи, які я опишую в цій книзі, ви відчуєте неймовірні позитивні зміни у своєму житті.

Я не філософ, не психолог, не вчений і не релігійний лідер. Я просто людина, яка любить учитися й ділитися своєю мудрістю з іншими в надії, що це допоможе їм звільнитися від небажаних почуттів і подарує відчуття радості.

Я вірю, що кожна людина на цій планеті створена для того, аби змінити світ на краще. Я прагну допомогти

вам знайти своє призначення, щоб ви змогли принести користь нашому світу, який нині перебуває в такому сум'ятті. Якщо ми всі разом станемо свідомими мешканцями цієї планети, ми зменшимо тягар, який самі ж на неї поклали. Живучи на повну силу свого потенціалу, ви зміните не лише власний світ, але й світ навколо себе.

Деяких людей улаштовує їхня пересічність. Вони уникають кращого життя — того, яке виходить за межі більшості уявлень про норму. Аби проживати ліпше життя, необхідно усвідомити власну велич. Простіше кажучи, віднайти свою велич означає стати найкращою версією себе, тобто подолати уявні кордони, які тримають вас у полоні життя, яким, як ви вважаєте, вам доводиться задовольнятися, і доторкнутися до царини немислимого. Світогляд із позиції усвідомлення власної велич означає життя без обмежень, сповнене можливостей. Саме з цієї причини ми не можемо визначити, де починається чи закінчується велич, ми можемо лише прагнути стати кращими.

*Припиніть намагатися справити  
враження на інших.*

*Вражайте самих себе.*

*Розвивайтеся.*

*Випробуйте себе.*

*Будьте найкращою версією себе, якою лише  
можете бути.*

Ця книга закликає вас узяти на себе зобов'язання стати ліпшими вже зараз. Моя ж мета — допомогти вам щодня ставати кращими, ніж ви були вчора, з усіх боків, до кінця життя. Якщо ви щоранку прокидатиметеся з цим

бажанням усередині, а потім будете свідомо керуватися ним протягом дня, вас здивує, скільки натхнення ви відчуєте. Ваше життя почне відображати ваше прагнення до прогресу.

Велич не є одновимірним поняттям. Незважаючи на суб'єктивний характер цього слова, більшість асоціює його з особливим талантом, великими грошима чи матеріальними благами, владою або статусом, а також великими досягненнями за плечима. Але справжня велич лежить набагато глибше. Вона не може існувати без мети, любові, безкорисливості, смирення, вдячності, доброти і, звичайно ж, нашого найвищого людського пріоритету — щастя. Велич полягає в досягненні рівня майстерності в усіх сферах життя й здійсненні позитивного впливу на світ. По-справжньому великі люди не лише досягли успіху в житті, але й стали гідними особистостями, дивовижними мешканцями цієї планети.

Ви заслуговуєте на ліпше життя, і ця книга допоможе вам його створити.

## ЩОДЕННА МЕТА

**«Стати кращим/ою, аніж я був/ла вчора»**

Публікуйте в соціальних мережах фото або ваші улюблені зображення, цитати, посилання на веб-джерела й досвід, які пов'язані з цією книгою, використовуючи гештег **#VexKingBook**, щоб я міг уподобати їх і розмістити на своїй сторінці.

## Що таке любов до себе?

Аби досягти відчуття спокою, нам потрібен баланс: баланс між роботою і дозвіллям, дією і терпінням, витратами й заощадженням, сміхом і серйозністю, бажанням піти геть і залишитися. Нездатність досягти балансу в усіх сферах життя може призвести до відчуття виснаження, а також спричинити багато інших неприємних емоцій, серед яких і почуття провини.

Ось приклад досягнення балансу між дією і терпінням. Уявімо, що ви є лідером колективного проекту на останньому курсі університету й бачите, що член вашої команди, до якого ви відчуваєте симпатію, сидить у соціальних мережах, замість того щоб долучитися до роботи й допомагати у виконанні завдань. Ви можете заплющити на це очі, однак якщо ситуація не зміниться, ви маєте право попередити товариша, що будете змушені повідомити керівникові курсу про його недбалість. Та все ж, якщо він проігнорує вас і не змінить поведінки, чи відчуватимете ви провину за свої подальші дії?

Якщо ви добра й співчутлива людина, ви можете побоюватися зачепити почуття вашого товариша й завдати йому неприємностей. Поскаржившись на нього керівникові курсу, ви створите йому зайвий клопіт, адже це може призвести до серйозних наслідків, які впли-

нуть на підсумкову оцінку й негативно позначаться на його майбутньому. Однак він виявив до вас неповагу, проігнорувавши попередження, тож вам може здатися, що він сприймає вашу доброту як належне. Це також здатне викликати у вас хвилювання, що інші учасники проекту будуть розчаровані, сприйнявши вашу поблажливість як потурання.

У цьому випадку, якщо ви добрі й чесні та дотримуетесь засад справедливості, не потрібно відчувати провини за подальші дії.

*Важливо усвідомити, що ви не мусите нести відповідальність за тих, хто жодним чином не переймається вами.*

Як лідер проекту, ви можете зауважити, що зробили все можливе, але, на жаль, ваш товариш не відреагував. Якщо ви не вживатимете заходів, то ризикуєте втратити внутрішній спокій, повагу своєї команди та погіршити власну підсумкову оцінку.

Застосовуючи збалансований підхід, ви зможете відчувати себе більш невимушено й уникати будь-яких неприємних переживань, як-от почуття провини. Таким чином, ви виявляєте і готовність діяти, і терпіння. Ви демонструєте, що ви здатні розуміти й прощати, але водночас можете бути рішучими й авторитетними. Швидше за все, навіть якщо цей студент буде засмучений вашим рішенням, він усе одно поважатиме вас за те, що ви дали йому шанс.