

VEX KING

GOOD

LA VIE,

VIBES

C'EST JUSTE UNE QUESTION

GOOD

DE VIBRATIONS !

LIFE

« Frappant, concret, éclairant. »
Préface de Raphaëlle Giordano

LE DUC S
EDITIONS

ATTIREZ L'ABONDANCE DANS TOUS LES DOMAINES DE VOTRE VIE !

« Une authentique ode à la joie. »

Carine Maréchal, @evasionlivresque

« Un petit condensé de bonheur
et de gratitude. »

Cédrina Gillet, @simplementced

« Les clés pour prendre le contrôle
de nos vies. »

Christel Gesbert, @les_miscellanees_de_cookie

« Une lecture universelle. »

Cassandra Hasiak, @troisxplusdelivres

ISBN : 979-10-285-1800-4



9 791028 518004

19,90 euros
Prix TTC France

Rayon :

Développement personnel

LE D U C . S
E D I T I O N S

Les lecteurs en parlent !

« La lecture est fluide, entraînante et complètement addictive. Véritable coup de cœur, ce livre est pour moi une authentique ode à la joie. »

Carine, @evasionlivresque

« Un petit condensé de bonheur et de gratitude. »

Cedrina, @simplementced

« L'humilité et l'honnêteté de Vex King m'ont touchée de plein fouet. »

Virginie, @libebook

« Des phrases choisies avec tant de justesse ! Une thérapie de mots qui nous emmène au cœur de nous-même et à ce qui est essentiel pour notre bien-être. »

Marie, @troublebibliomane

« Un véritable panel d'outils, de conseils, d'exercices et de méthodes pour réussir la vie que nous souhaitons, celle qui nous inspire et nous fait rêver. »

Nais, @atelier_des_découvertes

« Une très bonne référence qui intègre ma bibliothèque, je suis conquise ! »

Marie, @marieatoutprixhappy

« Ce livre est criant de vérité, le tout de façon très abordable. Une lecture universelle en somme. »

Cassandra, @troisxplusdelivres

« Au fil des pages, Vex King donne envie de passer la seconde et de se mettre en action ! »

Gwendoline, @maisonmeraki

« À travers ses expériences, Vex King nous donne les clés pour que nous aussi nous arrivions à prendre enfin le contrôle de notre vie. »
Christel, @les__miscellanees_de_cookie

« Un livre épatant, qui nous met dans un état de positivisme motivant. »
Lilén, @thetoucantherapy

« Une formidable histoire de vie très inspirante et empreinte d'une grande sagesse. »
Émilie, @zaromatik

« Vex King est très doué dans son rôle de coach, il fait passer sa motivation et son envie de nous pousser à agir. »
Cindy, @serialreadeuz

« Un ouvrage qui donne l'impulsion pour commencer, ici et maintenant, à installer simplement des habitudes positives dans sa vie. »
Alena, @yogalenaparis

« Des clés simples, claires, efficaces et faciles à mettre en place. Une très belle découverte ! Je recommande ! »
Chloé, @chloe_vibes_

« Une lecture très positive, remplie de bonnes vibrations ! »
Alexandra, @alex.lifelover.blog

« Vex King va droit au but, sans discours superflus. Une très belle découverte ! »
Eloise, @the_happy.moon

VEX KING

GOOD

LA VIE,

VIBES

C'EST JUSTE UNE QUESTION

GOOD

DE VIBRATIONS !

LIFE

LE D U C . S
E D I T I O N S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition originale

Texte © 2018 Vex King

Illustrations © 2018 Camissao

Ouvrage publié pour la première fois en 2018
par Hay House Inc. USA sous le titre *Good Vibes Good Life*

© 2020 Leduc.s éditions

pour la traduction française

Traduction : Delphine Billaut

Correction : Clémentine Sanchez

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Antartik d'après la version originale
de Leanne Siu Anastasi

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1800-4

Sommaire

PRÉFACE DE RAPHAËLE GIORDANO	9
INTRODUCTION	13
QU'EST-CE QUE S'AIMER SOI-MÊME ?	19
PARTIE 1 UNE QUESTION DE VIBRATIONS	25
Introduction	27
Ce qui manque dans la loi de l'attraction	31
La loi de la vibration	37
De bonnes vibrations uniquement	42
PARTIE 2 DES HABITUDES DE VIE POSITIVES	47
Introduction	49
S'entourer de gens positifs	51
Agir sur son langage corporel	54
Prendre du temps pour soi	57
Trouver de l'inspiration	61
Rester à l'écart des histoires et des commérages	64
S'hydrater et s'alimenter correctement	70
Faire preuve de gratitude	74
Considérer ses émotions	80
La conscience du présent	86
Méditer	91

PARTIE 3 S'ACCORDER LA PRIORITÉ	97
Introduction	99
Vérifier son propre comportement	102
L'importance d'un bon partenaire	107
Préférer de véritables amitiés	114
Les rapports familiaux	119
Être présent pour les autres	124
Gérer les personnes négatives	129
Essayer de contenter tout le monde	137
Laisser nos bonnes vibrations nous protéger	140
Oser quitter un emploi néfaste	142
PARTIE 4 S'ACCEPTER SOI-MÊME	145
Introduction	147
Apprécier sa beauté physique	151
Ne se comparer qu'avec soi-même	156
Apprécier sa beauté intérieure	162
Célébrer ses réussites	164
Respecter le fait d'être unique	166
Se pardonner à soi-même	173
PARTIE 5 RÉALISER SES OBJECTIFS : LE TRAVAIL MENTAL	177
Introduction	179
L'importance de la pensée positive	180
Votre mentalité est votre réalité	184
Comprendre le subconscient	187
Au-delà des pensées	189
Une pensée suffit	193

SOMMAIRE

Modifier ses croyances	195
Répéter des affirmations	200
Le pouvoir des mots	203
Clarifier son but	205
Rédiger ses objectifs	208
Imaginer ses objectifs pour les atteindre	212
L'Univers est avec vous	216
PARTIE 6 RÉALISER SES OBJECTIFS : AGIR	219
Introduction	221
Agir pour changer	223
La voie de la facilité	225
La cohérence est productive	229
Ordinaire ou extraordinaire ?	232
Procrastiner retarde la réalisation de ses rêves	234
Les solutions instantanées	241
Troquer les plaisirs immédiats pour des bénéfices durables	244
Confiance et peur	248
L'Univers est avec vous	251
PARTIE 7 DOULEUR ET DÉTERMINATION	253
Introduction	255
La douleur change les gens	259
Les leçons se répètent	261
Remarquer les signes d'avertissement	263
Votre but ultime	266
Argent et avarice	272

Le vrai bonheur	276
Un dernier mot	279
LA MISSION DE L'AUTEUR	281
REMERCIEMENTS	285
À PROPOS DE L'AUTEUR	287

Préface de Raphaëlle Giordano

Vex King est ce que l'on appelle en anglais un *mind coach*. Un coach du mental, pourrait-on dire. Mais je préfère dire un coach de l'esprit, puisqu'il s'agit de transformer son état d'esprit général.

Le mental, c'est trop réducteur, car pour changer sa vie en profondeur et la transformer durablement, Vex King préconise d'agir à la fois sur son mode de pensées, mais aussi sur sa posture physique, son environnement, son entourage... Vex King aborde le changement comme il se doit : d'une manière totalement holistique.

Et pour moi, c'est précisément ça, prendre le changement par le bon bout !

Vex King ne se pose pas en « donneur de conseils avisés ». Il incarne ce qu'il dit. Parce que le changement, il l'a

lui-même vécu de l'intérieur. Son chemin de vie, jonché parfois de doutes et de difficultés, l'a conduit à se révéler dans son rôle de « passeur de sagesse ».

La simplicité, la clarté du propos rendent très accessibles les apprentissages clés. Le livre regorge d'exemples frappants, concrets, éclairants. Mais, surtout, il n'a pas son pareil pour inciter à l'action. Au fil des pages, il instaure un processus d'automotivation chez le lecteur. Et quand on referme le livre, on a tout simplement envie de devenir une meilleure personne. Je vous souhaite à votre tour de vous laisser gagner par les bonnes ondes de cet ouvrage. Bonne lecture !

Amitiés,

Raphaëlle Giordano

Maman, c'est à toi que je dédie ce livre. Nous n'avons pas eu la vie facile, mais grâce à ta force, à ta confiance et à ta persévérance, de formidables choses nous sont arrivées.



Malgré les obstacles qui se sont mis en travers de ton chemin et toutes les fois où je t'ai déçue, tu as toujours fait preuve envers moi d'un amour inconditionnel. C'est cet amour qui t'a amenée à consentir des sacrifices ; c'est cet amour qui m'a permis de garder le sourire. Tu as pardonné, embrassé, ri, inspiré, encouragé, guéri, fait tout ce qui était en ton pouvoir pour montrer qu'avec de l'amour, tout est possible. C'est pour cette raison qu'aujourd'hui, avec mes mots, je transmets à mon tour cet amour.

Papa, ma vie n'aurait pas été possible sans toi. Même si je n'ai pas pu te connaître véritablement, j'ai toujours senti ton énergie me guider lorsque j'en avais le plus besoin. Je sais combien je représentais pour toi lorsque je suis né. J'espère que tu es fier de moi.

Enfin, j'aimerais dédier ce livre à toutes les personnes qui nourrissent un rêve, qu'elles cherchent simplement à survivre ou qu'elles aspirent à des jours meilleurs. Mon rêve à moi était d'écrire un livre qui changerait véritablement la vie des gens aux quatre coins du monde. Si j'ai pu réaliser le mien, vous le pouvez également. Je crois en vous – et j'espère que vous aussi.

Introduction

Durant trois années, lorsque j'étais petit, nous n'avons pas eu de domicile fixe. Ma famille et moi avons logé chez des parents et, pendant de courtes périodes, dans un foyer d'hébergement. J'étais content d'avoir un toit, mais je me souviens combien cette expérience a été effrayante.

Il y avait sans cesse des individus louches qui rôdaient près de l'entrée du foyer et qui nous dévisageaient lorsque nous passions. Âgé de seulement quatre ans, j'avais peur. Ma mère me disait que tout allait bien se passer, pour me rassurer. Nous devions juste ne pas les regarder et gagner directement notre chambre.

À notre retour un soir, nous avons découvert du sang partout dans l'escalier et sur les murs du couloir, ainsi que du verre brisé jonchant le sol. Mes sœurs et moi n'avions jamais rien vu d'aussi horrible. Nous avons levé les yeux vers notre mère. J'ai senti de la peur en elle mais, rassemblant de nouveau son courage, elle nous a dit de faire

attention en marchant sur le verre et nous sommes montés jusqu'à notre chambre.

Encore secoués par ce que nous venions de voir, mes sœurs et moi avons essayé de deviner ce qui avait pu se passer dans le couloir du foyer. Puis nous avons entendu des cris, des hurlements et de l'agitation. C'était terrifiant. Une fois de plus, nous avons recherché du réconfort auprès de notre mère. Elle nous a réunis autour d'elle et dit de ne pas nous inquiéter. J'entendais pourtant son cœur battre la chamade. Elle était aussi effrayée que nous.

J'ai très peu dormi cette nuit-là. Les cris ont continué. J'étais surpris que la police n'intervienne pas et que personne ne semble essayer d'apaiser ce chaos. Nul ne se souciait de la sécurité des personnes logées dans ce foyer. Personne ne s'inquiétait de nous. Nous ne pouvions compter que sur nous, dans ce monde froid et corrompu.

Quand j'évoque des souvenirs d'enfance comme celui-ci avec des amis ou de la famille, ils sont étonnés de constater tout ce dont je me souviens : « Comment peux-tu te rappeler ça ? Tu étais si jeune ! » Je ne me rappelle pas tous les détails, néanmoins je garde en mémoire mes ressentis durant la plupart de ces épisodes, bons et mauvais. Ces événements ont été entourés de tant d'émotion qu'ils m'ont longtemps hanté.

À la fin de l'adolescence, j'aurais voulu oublier un grand nombre de ces souvenirs, les effacer pour ne plus me rappeler toutes les difficultés auxquelles j'avais été confronté étant petit. Certains me gênaient ; je n'étais pas

à l'aise avec la personne que j'étais. Mes paroles et mes actions étaient parfois en décalage par rapport à l'enfant que j'étais au fond de moi. Le monde me faisait souffrir – si bien que je voulais faire souffrir en retour.

Les choses ont changé maintenant. Je regarde mes souvenirs en face et les accepte entièrement : de chaque événement, il y a une leçon à retirer.

*Je me rends compte que les événements positifs,
négatifs et même terribles ont tous contribué à créer
la personne que je suis devenue.*

Même si certains d'entre eux ont été douloureux, ils sont une bénédiction parce qu'ils m'ont énormément appris. Les expériences que j'ai vécues m'ont laissé l'envie de trouver le moyen de sortir de la misère et de trouver le chemin vers une vie meilleure.

J'ai écrit ce livre pour partager les leçons que j'ai apprises, dans l'espoir qu'elles vous éclairent et vous guident vers ce que j'appelle une vie « plus accomplie ». Ce que vous retiendrez de mes histoires dépend de vous. Je suis conscient que certaines idées trouveront en vous une résonance tandis que d'autres vous mettront mal à l'aise. Cependant, je suis convaincu que si vous mettez en application les concepts que j'aborde dans cet ouvrage, vous connaîtrez de formidables changements positifs dans votre vie.

Je ne suis ni philosophe, ni psychologue, ni scientifique, ni religieux. J'aime simplement apprendre et

partager ma sagesse avec les gens dans l'espoir qu'elle les libère de ressentis indésirables et qu'elle génère davantage de joie en eux.

Je crois que chacun sur Terre a un rôle à jouer. Je me donne pour tâche de vous aider à trouver votre raison d'être afin que vous puissiez apporter votre pierre à cette société si chaotique. Si tous ensemble nous pouvions devenir de véritables citoyens du monde, nous allégerions le poids que nous faisons peser sur lui. En exploitant pleinement votre potentiel, non seulement vous changerez votre univers, mais vous changerez aussi le monde qui vous entoure.

Certaines personnes se contentent de la médiocrité. Elles n'aspirent pas à une vie plus accomplie, au-delà de ce que le plus grand nombre considère comme la norme. Une vie plus accomplie nécessite que vous découvriez vos merveilles intérieures. En d'autres termes, il s'agit pour vous de devenir une version supérieure de vous-même. De dépasser les limites imaginaires qui vous enferment dans une vie dont vous croyez devoir vous accommoder et de toucher aux frontières de l'impensable. Cet état d'esprit signifie vivre une vie sans limites, assortie de possibilités infinies. Pour cette raison, nul ne peut dire où commence et où s'achève l'accomplissement. Nous ne pouvons que nous efforcer de devenir meilleurs.

*Cessez d'essayer d'impressionner les gens.
Impressionnez-vous vous-même.
Élevez-vous.
Mettez-vous à l'épreuve.
Soyez la meilleure version de vous-même
que vous puissiez être.*

Cet ouvrage vous invite à vous diriger vers cette meilleure version de vous, *dès maintenant*. Mon but est de vous aider à devenir plus accompli que la personne que vous étiez hier, chaque jour, de toutes les façons possibles, pour le reste de votre vie. Si vous éprouvez ce désir et que vous le suivez en toute conscience, vous serez surpris de voir toute l'inspiration que vous trouverez. Votre vie reflètera bientôt cet engagement que vous prenez à progresser.

Le mot « accomplissement » peut avoir différents sens. Bien qu'il soit subjectif, la plupart des gens l'associent à un talent particulier, beaucoup d'argent ou de possessions matérielles, à un statut important ou à de grandes réalisations. Pourtant, le véritable accomplissement est plus profond. Il est détermination, amour, altruisme, humilité, reconnaissance, gentillesse et, bien sûr – notre priorité première en tant qu'êtres humains –, bonheur. Quand je parle d'accomplissement, je veux dire atteindre un niveau de maîtrise dans tous les aspects de la vie et avoir une influence positive sur le monde. Les grands hommes ne sont pas ceux qui brûlent la vie par les deux bouts, mais ceux que nous estimons en tant que citoyens exceptionnels de ce monde.

Vous méritez une vie plus accomplie ; ce livre va vous aider à la créer.

.....
Objectif quotidien
.....

« Être meilleur que la personne que j'étais hier. »

Postez sur les réseaux sociaux des photos ou bien vos images, citations et pages préférées ainsi que vos expériences en lien avec ce livre, avec le hashtag #vexkingbook afin que je les présente sur ma page.

Qu'est-ce que s'aimer soi-même ?

Pour accéder à un sentiment de paix, nous avons besoin d'équilibre : un juste dosage entre travail et loisirs, action et patience, économies et dépenses, rire et sérieux, rester et partir. Si l'équilibre fait défaut dans un domaine de votre vie, vous risquez de vous sentir épuisé, entre autres émotions désagréables telles que la culpabilité.

Voici un exemple d'équilibre entre action et patience. Imaginez que vous chapeautez un projet collectif comptant pour votre dernière année universitaire et que vous découvrez qu'un des membres de votre équipe, que vous appréciez, passe son temps sur les réseaux sociaux au lieu de fournir sa part du travail : vous laisserez peut-être passer. Si cela se reproduit et que sa productivité s'en ressent, vous devrez en référer à votre chargé de cours. Si la personne en question ne tient pas compte de votre remarque

et qu'elle ne rectifie pas son comportement, vous sentirez-vous coupable de prendre des mesures plus poussées ? Si vous êtes quelqu'un de gentil et de compatissant, vous aurez sans doute peur de la froisser et de lui attirer des ennuis. Votre dénonciation engendrera des conséquences sévères et sa note finale pourra en pâtir, ce qui pourrait aussi avoir des répercussions ultérieures. Pourtant, cet étudiant vous manque de respect et ignore vos avertissements, comme s'il considérait votre gentillesse comme acquise. De plus, vous vous inquiétez du fait que d'autres membres du groupe ne se découragent en prenant votre indulgence pour du favoritisme.

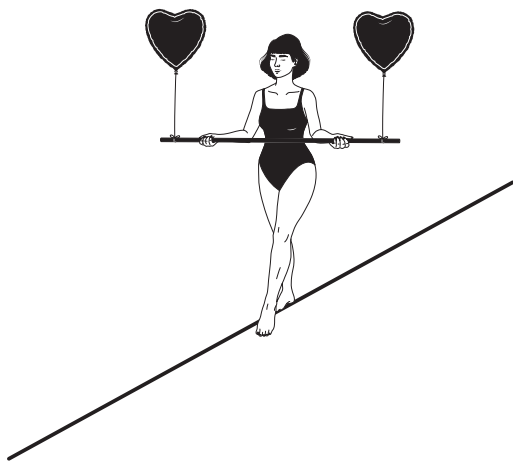
Dans cet exemple, si vous êtes gentil et honnête et que vous adoptez une démarche juste, vous n'avez pas à culpabiliser de prendre des mesures plus sévères.

*Il est légitime de se désolidariser
de quelqu'un qui n'a pas d'égards pour vous.*

En tant que responsable du projet, vous garderez en tête le fait que vous avez fait de votre mieux mais que, malheureusement, votre ami a choisi de ne pas réagir. Si vous ne prenez pas de mesures, vous courez le risque que votre paix intérieure en pâtisse, de perdre le respect de votre groupe et de voir votre propre note finale baisser.

Grâce à une approche dosée, vous vous sentirez plus à l'aise et n'éprouverez pas de sentiments négatifs tels que de la culpabilité. Vous alliez patience et action. Vous pouvez montrer que vous comprenez et pardonnez, mais aussi

S'aimer soi-même, c'est trouver un juste milieu entre s'accepter tel que l'on est tout en sachant que l'on mérite mieux, et œuvrer en direction de ce mieux.



faire preuve de fermeté et d'autorité. Il est probable que même si cet étudiant se révèle mécontent de votre décision, il vous respectera malgré tout pour lui avoir laissé une chance.

Quel rapport cela a-t-il avec le fait de s'aimer soi-même ? L'expression « amour de soi » est souvent mal comprise. L'amour de soi encourage l'acceptation, mais de nombreuses personnes prennent cela comme une excuse pour ne pas se mettre au défi. En réalité, l'amour de soi consiste en deux aspects essentiels à équilibrer pour connaître une vie harmonieuse.

Le premier aspect implique un amour inconditionnel envers soi-même. Il s'agit d'un état d'esprit. Vous ne vous aimerez pas plus si vous prenez ou perdez du poids, par exemple, ou si vous recourez à la chirurgie esthétique. Vous vous sentirez plus en confiance, certes, mais le véritable amour de soi consiste à apprécier ce que vous êtes, quelles que soient les transformations auxquelles vous pourriez aspirer.

Le second aspect consiste à grandir, en mettant l'accent sur le fait d'agir. S'améliorer soi-même et améliorer sa vie participent aussi à l'amour de soi, car cela signifie que vous reconnaissez mériter mieux que de vous cantonner à la médiocrité.

Pour comprendre l'amour de soi, pensez à ce que signifie aimer quelqu'un de manière inconditionnelle. Par exemple, votre conjoint a peut-être des habitudes qui vous agacent, mais cela ne veut pas dire pour autant que

vous l'aimez moins. Vous l'acceptez comme il est, et parfois même apprenez-vous de ses défauts. Vous souhaitez aussi ce qu'il y a de meilleur pour lui. Si une habitude particulière nuisait à sa santé, vous l'inciteriez à procéder à des changements. C'est une preuve de votre amour inconditionnel. Vous ne le jugez pas avec sévérité mais vous avez envie qu'il soit la meilleure version possible de lui-même – pour son propre bien. L'amour de soi, c'est la même chose : avoir à cœur son propre intérêt.

Le véritable amour de soi peut transparaître dans tout ce qui ajoute de la valeur à votre vie, de votre régime alimentaire à vos rituels spirituels, en passant par la manière dont vous interagissez au sein de vos relations. L'un des principaux aspects de l'amour de soi réside bien sûr dans l'acceptation : se satisfaire de la personne que l'on est, comme on est. L'amour de soi est la force de s'assumer et une libération.

L'un des sens de l'amour de soi consiste à trouver un équilibre entre état d'esprit et action. Sans équilibre, nous trébuchons, tombons et sommes désorientés. Quand nous nous aimons, la vie commence à nous aimer en retour.

Cet équilibre entre état d'esprit et action est ce qui vous permettra d'avoir une vibration plus élevée. C'est ce que nous allons explorer plus en détail au cours des chapitres qui suivent.

PARTIE 1

Une question de vibrations