

STRES

POD KONTROLOU

Ďalšie knihy od Paula McKenna:

OKAMŽITÉ SEBAVEDOMIE
ZMEŇTE SVOJ ŽIVOT ZA SEDEM DNÍ
PRESTAŇTE FAJČIŤ UŽ DNES
POMÔŽEM VÁM SCHUDNÚŤ – NATRVALO

www.eastonebooks.com

STRES POD KONTROLOU

ZBAVTE SA STRESU, ZOSTAŇTE V STREHU
A CÍŤTE SA SKVELO

PAUL McKENNA Ph.D.



eastone BOOKS



ŽIVOTNÝ ŠTÝL • OSOBNÝ RAST • DUCHOVNÝ ROZVOJ

Copyright © Paul McKenna Productions 2009
Illustrations copyright © Gillian Blease 2007
Slovak edition © 2010 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Paul McKenna: Control Stress: Stop Worrying and Feel Good Now!*, vydaného v roku 2007
vydavateľstvom Bantam Press, preložil Branislav Bačík.
V roku 2010 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2010 Branislav Bačík
Jazyková úprava: Milica Matejková
Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia krátkych ukážok pre účely recenzie a kritiky
žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená
v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-127-8

POĎAKOVANIE

*Dr. Richardovi Bandlerovi, Gillian Bleasovej,
Dr. Keithovi Blevensovi,
Kate Daveyovej, Dr. Robertovi Holdenovi,
Dr. Natheere Indrasenanovej,
Robertovi Kirbymu, Mari Robertsovej, Clare Staplesovej,
Alexovi Tuppenovi,
Dr. Hughovi Willbournovi a Dougovi Youngovi.*

Toto je špeciálne vydanie knihy
STRES POD KONTROLOU – obsahuje bonus:
Audio CD na programovanie mysle.

VAROVANIE:
**NEPOČÚVAJTE TÚTO NAHRÁVKU, KEĎ
SEDÍTE ZA VOLANTOM, PRACUJETE
S ŤAŽKOU TECHNIKOU, ALEBO TRPÍTE
EPILEPSIOU. AK MÁTE POCHYBNOSTI,
OBRÁŤTE SA NA SVOJHO LEKÁRA**

OBSAH

<i>Zopár slov na úvod od Paula McKennu</i>	IX
<i>Život na hrane</i>	XI
<i>Ako používať tento systém</i>	XII
<i>CD na preprogramovanie mysle a okamžité upokojenie</i>	XIII
PRVÁ KAPITOLA	
Všetko, čo potrebujete vedieť o strese	1
DRUHÁ KAPITOLA	
Univerzálny kľúč na zvládanie stresu	9
TRETIA KAPITOLA	
Rytmus relaxácie	17
ŠTVRTÁ KAPITOLA	
Kotva pokoja	27
PIATA KAPITOLA	
Najspoľahlivejšia úľava od stresu	35
ŠIESTA KAPITOLA	
Pozitívne starosti	45
SIEDMA KAPITOLA	
Uzavrite mier s vlastnou myslou	59
ÔSMA KAPITOLA	
Aký je váš príbeh?	67

DEVIATA KAPITOLA	
Zmeňte svoj pohľad na svet	77
DESIATA KAPITOLA	
Zahojte svoju minulosť	87
JEDENÁSTA KAPITOLA	
Umenie byť	95
DVANÁSTA KAPITOLA	
Tajomstvo radosti	103
TRINÁSTA KAPITOLA	
Sila úcty	113
ŠTRNÁSTA KAPITOLA	
Najčastejšie otázky	121
<i>Dvojtýždňový denník vďačnosti</i>	129
<i>Slovo na záver</i>	146

ZOPÁR SLOV NA ÚVOD OD PAULA MCKENNU

Chystáte sa žiť zdravšie a šťastnejšie – blahoželám!

Výsledky výskumov sú ohromujúce: vďaka lepšiemu zvládaniu stresu v živote sa budete cítiť lepšie a žiť dlhšie. Posilní sa váš imunitný systém, podstatne sa vám zvýši odolnosť a budete robiť lepšie rozhodnutia. A to nie je všetko, výrazne porastie aj celková kvalita vášho života.

Každý sa v živote stretáva so stresom, ale takmer nikto neovláda metódy, ako sa s ním vyrovnáť. Ohromujúcich päťdesiat percent príčin, pre ktoré chodia ľudia k lekárovi, je spojených so stresom. Jedna nedávno publikovaná vedecká štúdia ukázala, že v dnešnej hospodárskej situácii je v dôsledku problémov vyvolaných stresom práceneschopných viac ľudí ako kedykoľvek predtým.

Techniky opisované v tejto knihe predstavujú výber toho najlepšieho, čo podľa popredných svetových lekárov zlepši váš zdravotný stav a podľa popredných svetových lídrov v podnikaní zvýši vašu výkonnosť a efektívnosť na pracovisku.

Táto kniha však nie je určená iba tým, ktorí sú vystresovaní zo života, alebo tým, ktorý si zvyknú robiť priveľké starosti. Je pre každého, kto chce byť uvoľnenejší a odolnejší, pre každého, kto sa chce skutočne tešiť zo života!

Vlastne to nie je iba kniha, je to revolučný *system ovládania stresu*, ktorého ústrednú časť tvorí mimoriadne účinné CD na preprogramovanie mysle. Pomôže vám dosiahnuť stav hlbokjej relaxácie, naučí vás načerpať viac energie a byť v každodennom živote výkonnejší.

Mnohé vedecké štúdie dokazujú, že sugescia je jedným z najúčinnejších a najtrvácnejších riešení pri ochoreniach vyvolaných stresom. Zosumarizoval som viac ako dvadsaťpäť rokov výskumu a dlhé mesiace dôslednej prípravy, aby som pre vás vytvoril spoločníka na každý deň, ktorý vám odhalí prirodzenú schopnosť vášho tela okamžite sa upokojiť a ponoriť sa do stavu hlbokej relaxácie. Keď sa naučíte zmeniť svoju reakciu na stres a trápenie, budete schopní naplno fungovať dlhšie ako kedykoľvek predtým a rýchlejšie načerpáte nové sily.

Je zaujímavé, že ľudia, ktorí sa zúčastňujú na mojich seminároch o sugescii, často sa zmieňujú o tom, že nielenže sa cítia lepšie, ale navyše im známi hovoria, že vyzerajú mladšie.

To ma vôbec neprekvapuje. Keď sa po prvýkrát stretnem s novým klientom, ktorý má problémy vyvolané stresom, zvyčajne sa odzrkadľujú aj v jeho napätej tvári. Keď ukončíme sériu sedení, vyzerá ako vymenený: uvoľnený a zbavený bremena stresu, ktoré si dovtedy nosil všade so sebou. A to je presne to, čo vám chcem ponúknuť: šťastný, pokojný, naplnený a radostný život!

ŽIVOT NA HRANE

Niektorí ľudia tvrdia, že stres v živote potrebujú, pretože sa obávajú, že bez neho by stratili priebornosť. Každá časť tohto systému bola testovaná na tých najúspešnejších ľuďoch na svete a môžem vás ubezpečiť, že vám ani v najmenšom neuberie z vašich schopností.

Naopak, keď sa naučíte zvládať stres, obmedzovať zbytočné starosti a relaxovať uprostred každodenných povinností, budete mať viac energie, budete výkonnejší a aktívnejší, a navyše šťastní ako nikdy predtým. Kľúčom k zvládaniu stresu a starostí je schopnosť udržať si tú správnu mieru pokojnej bdlosti, ktorú potrebujete, aby ste zvládli akúkoľvek zložitú situáciu. Používaním techník, o ktorých sa dočítate v tejto knihe, budete túto schopnosť ďalej rozvíjať a prehľbovať.

Naďalej budete zažívať celú paletu emócií, budete schopní sa nahnevať alebo cítiť smútok a patrične reagovať na akúkoľvek situáciu. Zmení sa však celkový stav vašich pocitov. Budete zažívať menej hnevu, menej strachu, menej fyzického napätia a plnší pocit šťastia a vnútornej pohody.

AKO POUŽÍVAŤ TENTO SYSTÉM

Systém tvoria dve časti: kniha a CD.

Kniha je rozdelená na krátke kapitoly a čítanie každej z nich vám nezaberie viac ako desať minút. Jednotlivé kapitoly obsahujú dôležité informácie, ktoré prehĺbia vaše vedomosti o tom, ako v skutočnosti funguje vaše telo a myseľ.

Väčšina kapitol obsahuje aj jednu alebo dve techniky na praktické precvičovanie. Stačí, keď budete postupovať podľa mojich inštrukcií a tieto techniky pripraví vaše telo a myseľ na akúkoľvek situáciu, v ktorej by ste sa mohli ocitnúť bez ohľadu na to, aká stresujúca alebo hrozivá sa vám bude zdať.

Hoci možno budete v pokušení prečítať si celú knihu naraz, v prípade relaxácie neplatí, že čím rýchlejšie, tým lepšie. Je to iba rýchlejšie! Ak chcete, noste knihu so sebou a každé cvičenie opakujte toľkokrát, koľko bude treba, aby ste naplno pocítili jeho účinok.

Ak chcete získať neochvejný základ pre trvalý pocit pokoja, uvoľnenosti a pohody, používajte CD denne a ponárajte sa pomocou neho do stavu hlbokoj relaxácie. Vždy, keď sa dostanete do tohto stavu, jeho účinok sa zvýrazní a podporí všetky pozitívne zmeny, ku ktorým dochádza na podvedomej úrovni.

Používajte ho denne v priebehu jedného týždňa a zistíte, že popri tom, ako vo vás narastá pocit uvoľnenej bdlosti a pocit stresu slabne, čoraz viac sa radujete zo života a zlepšuje sa váš zdravotný stav.

Túto knihu a CD som vytvoril preto, aby sa stali oázou pokoja vo svete plnom stresu, okamžitým oddychom, ktorý vám umožní plnšie prežívať každý okamih života.

Pre vaše zdravie, úspech, pohodu a radosť,
Paul McKenna

CD NA PREPROGRAMOVANIE MYSLE A OKAMŽITÉ UPOKOJENIE

Vaša myseľ funguje ako počítač: má svoj vlastný softvér, ktorý vám pomáha organizovať vaše myslenie a správanie. Dlhé roky som pracoval s rozličnými typmi ľudí, ktorí trpeli rôznymi problémami. Vďaka tomu som sa naučil, že takmer všetky problémy majú jednu spoločnú príčinu: negatívne programy v podvedomí.

Súčasťou tejto knihy je mimoriadne účinné CD na preprogramovanie mysle, ktoré naplní vaše podvedomie pozitívnymi myšlienkami a pocitmi. Kým budete úplne prirodzene ponorení do stavu hlbokoj relaxácie, preprogramujem vaše podvedomie tak, aby ste si nerobili zbytočné starosti a cítili sa dobre.

Vždy, keď ho budete počúvať, uvoľnenie bude pre vás čoraz jednoduchšie a pozitívne preprogramovanie sa dostane hlbšie do vašej mysle. Najnovšie výskumy o účinnosti takejto a podobných techník potvrdili, že pravidelné počúvanie tohto CD výrazne posilní vašu schopnosť zvládať stres a uvoľniť sa.

Nemusíte tomu veriť, stačí, keď ho budete používať!