

## PRATARMĖ

**Kaip kvėpuojate šiuo metu?**

**Tik nieko nekeiskite.**

**Minutę tiesiog stebėkite savo kvėpavimą ir galvokite apie jį.**

**Ar kvėpuojate pro nosį?**

**Ar jūsų kvėpavimas negilus?**

**Ar krūtinė kilnojasi labiau negu pilvas?**

**Ar kvėpuodami kūne jaučiate įtampą?**

Šie klausimai iš pirmo žvilgsnio atrodo lyg ir nereikšmingi, tačiau atsakymai į juos gali suteikti daug informacijos. Pavyzdžiui, kiek turite energijos. Kokį stresą patiriate. Kokia yra bendra jūsų emocinė būseną. Nuo atsakymų gali priklausyti net tikimybė pasveikti nuo emocinių traumų. Ir tai viso labo – jūsų kvėpavimas per pastarąsias šešiasdešimt sekundžių.



Rankose laikote knygą apie kvėpavimą. Apie tai, kaip kvėpavimo galia gali padėti sėkmingai susidoroti su kasdienybės iššūkiais, pamiršti praeitį ir atskleisti geriausias savo savybes. Apie pamokas, kurių mane išmokė patirtis, senovės išmintis ir sunkus mokslas. Ir apie tai, kaip įvairiausių socialinių grupių bei profesijų žmonės pastebėjo, kad tai, ką jie nepertraukiamai daro kiekvieną dieną

dieną, gali „perprogramuoti“ jų smegenis ir pakeisti mąstymą bei savijautą.

Šioje knygoje rasite pratimų, kurie suteiks jums jėgų, padės atsipalaiduoti ir pagerins produktyvumą bet kurioje srityje. Sužinosite, kaip geriau sutelkti dėmesį, sužadinti kūrybiškumą ir atrasti gyvenimo džiaugsmą. Susipažinsite su priemonėmis, padėsiančiomis sumažinti stresą, nerimą, skausmą ir įveikti netektį. Taip pat sužinosite, kaip pasitelkiant kvėpavimą išsivaduoti iš ydingų įpročių, modelių ir įsitikinimų.

Be to, sužinosite istorijų apie žmones, kurie tarsi feniksai pakilo iš nevilties pelenų ir iš naujo atrado laimę, apie žmones, kurie gyvenime troško šio to daugiau – nugalėti baimes, įgyvendinti svajones ar pasiekti užsibrėžtus tikslus. Sužinosite ir mano istoriją – deja, man ilgai nepavyko atsikratyti klaidingų įsitikinimų. Buvau skeptikas. Abejojau, kad iš pažiūros toks paprastas veiksmas kaip kvėpavimas gali turėti šitokį poveikį. Tačiau daugelis dalykų, sužinotų per tuos metus, paneigė mano išankstines nuostatas ir privertė dar giliau susimąstyti apie gyvenimo prasmę. Apie tai, kaip mes visi gyvename.

Šį pažinimo procesą lydėjo neįtikėtini pokyčiai ir nepaprastai įdomios idėjos. Vienos jų jau ištyrinėtos išsamiai, kitos neturi jokio realaus pagrindo, trečios ištirtos, bet kol kas – tik hipotetinės. Ir nors sužinojau, kad daugelis kultūrų jau tūkstančius metų kalba apie gydomąją kvėpavimo galią, mane domina tik tai, ką galima įrodyti. Didžiąją dalį suvokimo apie tai, kas tapo mano gyvenimo darbu, grindžiu mokslu ir praktika. Ši knyga sukurta taip, kad visa tai atspindėtų. Ji praktiška ir mokslinė, suprantama

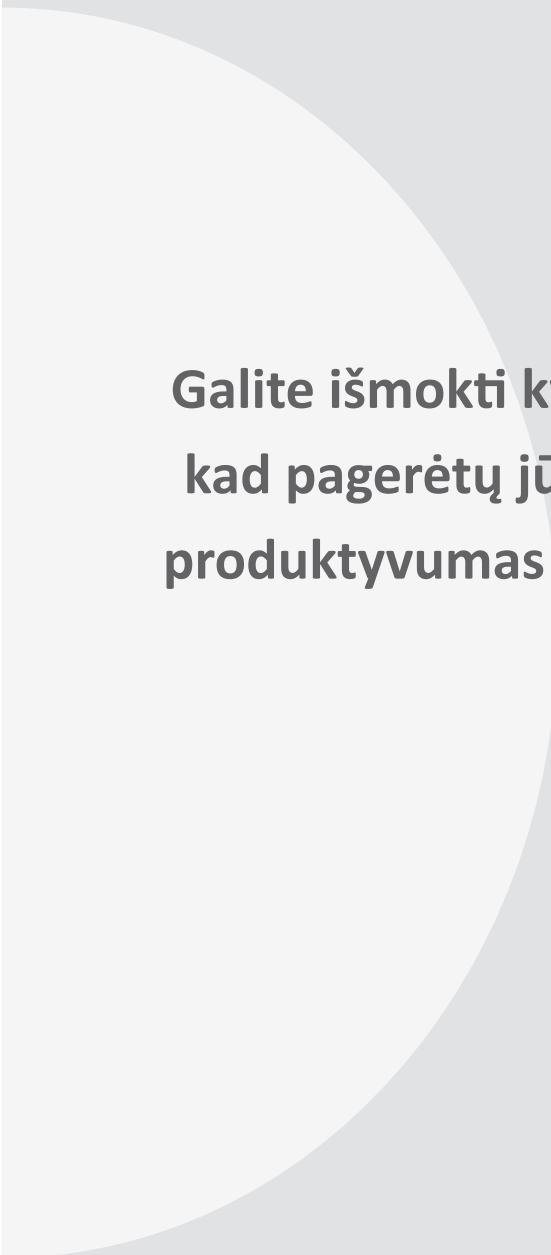
ir įdomi. Knygoje supažindinsiu su kvėpavimo pratimais, kurie pakeis jūsų mąstymą ir savijautą. Vieni jų pasitarnaus kaip greitai veikiantys sprendimai, kiti pareikalaus kasdienės praktikos, kuri pamažu sukurs ilgalaikius rezultatus.

Kad ir kas esate, ši knyga padės jums pasiekti puikią fizinę, protinę ir emocinę savijautą. Ji pagelbės ieškant sąsajų tarp to, kaip kvėpuojate, ir to, kaip jaučiatės, mąstote, elgiatės ir veikiate. Patars, kaip iš naujo sureguliuoti sutrikusį kvėpavimą, ir išmokys būdų, kaip kvėpavimu valdyti emocijas, užuot leidus joms valdyti jus. Knygoje papasakosiu, kaip keičiasi kvėpavimas reaguojant į skausmą, stresą, nuovargį, baimę, sielvartą, traumas ir liūdesį.

Taigi, pažadu jums: kad ir kokia jūsų patirtis, ši knyga išmokys kvėpuoti taip, kad pagerėtų sveikata, produktyvumas ir apskritai gyvenimas. Išmoksite užmegzti glaudesnę ryšį su savimi, kitais žmonėmis ir pasauliu. Pamiiršite viską, kas jums iki šiol netiko, ir pasiruoškite teigiamiems pokyčiams. Taigi... pradėkime.

**ĮKVĖPKITE.**

**IŠKVĖPKITE.**



**Galite išmokti kvėpuoti taip,  
kad pagerėtų jūsų sveikata,  
produktyvumas ir gyvenimas**