

PATEICĪBA

Gillian Blease, Dr Keith Blevens, Kate Davey,
Dr Robert Holden, Natheera Indrasenan,
Robert Kirby, Clare Staples, Alex Tuppen,
Dr Hugh Willbourn un Doug Young.

Citas Pola Makennas grāmatas

I CAN MAKE YOU SLEEP

I CAN MAKE YOU RICH

QUIT SMOKING TODAY

INSTANT CONFIDENCE

I CAN MAKE YOU THIN

I CAN MAKE YOU THIN: 90-DAY SUCCESS
JOURNAL

CHANGE YOUR LIFE IN SEVEN DAYS

I CAN MEND YOUR BROKEN HEART
(kopā ar Hjū Vilbornu)

THE HYPNOTIC WORLD OF PAUL McKENNA

STRESA VADĪBA

PĀRSTĀJ RAIZĒTIES UN
JŪTIES LABI – TŪLĪT PAT!

POLS MAKENNA, Dr. psih.



Control stress
Stop Worrying and Feel Good Now!
Paul McKenna, Ph.D.
Hay House, Inc.

No angļu valodas tulkojusi
Māra Rūmniece

Vairāk informācijas par **Polu Makenu** un viņa
grāmatām vietnē: www.paulmckenna.com

**For more information on Paul McKenna and his books, see his
website at: www.paulmckenna.com**

Control stress
Copyright © Paul McKenna, 2009
Translation copyright © 2021, by Izdevniecība Avots, SIA

ISBN 978-9934-590-37-5

© «Izdevniecība Avots», literārā apdare, māksl. nof., izdevums
© M. Rūmniece, tulk. no angļu val.

SATURS

<i>Pola Makennas ievadvārdi</i>	7
<i>Tūlītējs rāms hipnotiskais transs</i>	13
Pirmā nodaļa	15
Viss, kas jums jāzina par stresu	
Otrā nodaļa	25
Stresa vadības galvenā atslēga	
Trešā nodaļa	35
Relaksācijas ritms	
Ceturtnā nodaļa	45
Miera enkurs	
Piektā nodaļa	55
Maksimāla atbrīvošanās no stresa	
Sestā nodaļa	65
Pozitīvās raizes	
Septītā nodaļa	81
Salīgstiet mieru ar savu prātu	

Astotā nodaļa	89
Kāds ir jūsu stāsts?	
Devītā nodaļa	99
Sava pasaules redzējuma mainīšana	
Desmitā nodaļa	109
Pagātnes dziedināšana	
Vienpadsmitā nodaļa	117
Esības māksla	
Divpadsmitā nodaļa	127
Prieka noslēpums	
Trīspadsmitā nodaļa	137
Atzinības spēks	
Četrpadsmitā nodaļa	145
Bieži uzdoti jautājumi	
<i>14 dienu pateicības žurnāls</i>	153
<i>Noslēguma vārdi</i>	170

POLA MAKENNAS IEVADVĀRDI

Apsveicu – drīz jūsu dzīve kļūs veselīgāka un laimīgāka!

Pētījums ir pārsteidzošs – iegūstot lielāku kontroli pār stresu savā dzīvē, jūs jutīsieties labāk un dzīvosiet ilgāk. Jūsu imūnsistēma būs spēcīgāka, ievērojami palielināsies izturība, un jūs pieņemsiet labākus lēmumus. Vēl labāk – jūsu dzīves vispārējā kvalitāte jūtami uzlabosies!

Visiem ir kāds stress, taču reti kuram piemīt prasmes tikt ar to galā. Pārsteidzošā kārtā 50 procentos gadījumu cēloņi, kāpēc cilvēki dodas pie ārsta, ir saistīti ar stresu, un viens nens zinātnisks pētījums parādīja, ka pašreizējā ekonomiskā klimata apstākļos ar stresu saistītu

problēmu dēļ darbā neierodas vairāk cilvēku nekā jebkad agrāk.

Šajā grāmatā piedāvātās metodes ir svarīgākais no tā, kas pēc daudzu pasaules vadošo ārstu teiktā uzlabos jūsu veselību un par ko daudzi pasaules biznesa līderi apgalvo, ka tas paaugstinās jūsu produktivitāti un efektivitāti darba vietā.

Tomēr šī grāmata nav paredzēta tikai cilvēkiem, kuru dzīve ir satraukumu pilna vai kuri pārāk daudz raizējas. Tā domāta ikvienam, kas grib būt atbrīvotāks, dzīvespriecīgāks un izjust patiesu prieku pavisam jaunā līmenī!

Šī nav tikai grāmata, šī ir *stresa vadības sistēma*, un tās centrā ir iedarbīgais hipnotiskais transs (hipnotiskā transa audio atradīsiet mājaslapā _____), kas jums palīdzēs sasniegt dziļas relaksācijas stāvokļus, nodrošināt vairāk enerģijas un būt produktīvākiem ikdienas dzīvē.

Daudzi zinātniskie pētījumi ir parādījuši, ka hipnoze ir viens no ātras un ilgstošas iedarbības risinājumiem ar stresu saistītai saslimšanai. Pēc divdesmit pieciem pētījumu gadiem

un rūpīgu rakstu darbu mēnešiem esmu radījis ikdienas ceļabiedru, kas ļaus jums piekļūt sava organisma dabiskajai spējai acumirkli gūt mieru un dziļu relaksāciju. Iemācoties mainīt to, kā reaģējat uz stresu un raizēm, jūs spēsiet ilgāk saglabāt stabilitāti un atgūties ātrāk nekā jebkad agrāk.

Interesanti, ka klienti, apmeklējot manus hipnozes seminārus, bieži stāsta, ka ne tikai jūtoties labāk, bet arī to, ka labi pazīstami cilvēki viņiem apgalvo, ka viņi izskatoties patiesi jaunāki.

Man tas nav pārsteigums. Kad pirmoreiz redzu klientu, kuru nomoka ar stresu saistīta problēma, tā parasti ir kā iegravēta viņu saspringtajās sejās. Kad esam beiguši, viņi izskatās pavisam citādi – atviegloti un atbrīvoti no stresa, ko visur nēsājuši sev līdzī, lai kurp ietu. Un arī jums es gribu tieši to – laimīgu, mierīgu, bagātu un priekpilnu dzīvi!

Dzīve uz naža asmens

Daži ļaudis man saka – viņiem esot vajadzīgs stress, jo viņi bažijas, ka bez tā zaudēs asumu. Ikvienu šīs sistēmas daļa ir pārbaudīta uz dažiem cilvēkiem ar visaugstākajiem sasniegumiem pasaulē, un es varu droši apgalvot, ka tā nekādā ziņā nemazinās jūsu pamatprasmes.

Patiesībā, kad iemācīsieties kontrolēt stresu, izskaust nevajadzīgas raizes un atslābināties savā ikdienas dzīvē, jums būs vairāk enerģijas, jūs kļūsiat produktīvāki, un jūsu laimes līmenis sasniegs nebijušus apmērus. Spēja sakopot nepieciešamo daudzumu atslābinātas modrības, lai tiktu galā ar ikvienu grūtu situāciju, ir stresa un raižu vadības atslēga, un tā ir galvenā prasme, ko jūs attīstīsiet, lietojot šajā grāmatā aprakstītās metodes.

Jums vēl arvien būs pilns, dinamisks emociju spektrs, jūs spēsiet dusmoties vai skumt un pieņācīgi reaģēt ikkatrā situācijā. Taču jūsu emociju kopējā gamma mainīsies. Izjutīsiet mazāk dusmu, mazāk baiļu, mazāk fizisku neērtību un lielāku laimes un labklājības sajūtu pašos pamatos.

PIEKTĀ NODAĻA



Maksimāla
atbrīvošanās no
stresa

Fiziskas nodarbes nāk jums par labu. Kurš to būtu domājis?

“Bezdarbība iznīcina katra cilvēka labo stāvokli, kamēr kustības un metodiskas fiziskas nodarbes to saglabā un uztur.”

PLATONS

Nesen man piezvanīja vecs draugs, kurš bija nonācis kredīta žņaugos un, pēc paša vārdiem, “sastresojies līdz pēdējam”. Kad viņš bija man izstāstījis, cik grūti nācās ar to tikt galā, es vaicāju,

cik daudz viņš nodarbojas ar fiziskiem vingrinājumiem.

Šķita, ka jautājums viņu pārsteidza, tomēr viņš atzinās, ka neesot ne ar ko fizisku nodarbojies, kopš akciju tirgū viss nogājis greizi, jo viss viņa rīcībā esošais laiks pagājis centienos panākt, lai “viss notiek”.

Es viņam lūdzu tikai pamēģināt vienu lietu, pirms nākamreiz runāsimies, – turpmāko triju dienu laikā vismaz divdesmit minūšu ilgas fiziskas nodarbības divreiz dienā. Nākamajā mūsu tikšanās reizē viņš bija savaldījis stresu un iemācījies daudz mierīgāk domāt.

Mēs dzīvojam laikmetā, kad medicīnā pastāvīgi vērojami neiedomājami sasniegumi. Zāles un ķirurģija ir kļuvušas gaužām pierastas. Daudzi cilvēki gaida, ka ārsti acumirkli izārstēs viņu kaites, un atbildību par savu veselību uztic medicīnas profesionāļiem, priekšroku dodot receptei, nevis mudinājumiem mainīt dzīvesveidu vai diētu.

Tomēr viens no pašiem iedarbīgākajiem rīkiem, kas ir mūsu visu rīcībā, lai tiktu galā ar stresu, ir fiziskas nodarbības. Ar fiziskām nodarbībām es domāju jebkādu aktivitāti, kas liek jūsu sirdij sūknēt asinis ātrāk un plaušām elpot dziļāk nekā parasti.

Nu jau gadiem ilgi klīniskā vidē fiziskas nodarbības tiek ieteiktas, lai palīdzētu ārstēt nervu spriedzi. Pētījumi liecina, ka pacienti ne tikai uzrāda saspringtu muskuļu elektriskās aktivitātes samazinājumu, vēlāk viņi šķiet arī mazāk nervozi un hiperaktīvi.

Šādas nodarbības uzlabo asiņu pieplūdi smadzenēm un galvenajiem ķermeņa orgāniem, šajā procesā paātrināti izvadot no organisma adrenalīnu, kortizolu un citas ķīmiskas vielas,

kas nonākušas asinīs kā reakcija uz stresu. Tās iedarbina arī dabisku atslābināšanos, iepludinot organismā endorfīnus, kas var izraisīt kaut ko līdzīgu pēcnodarbību eiforijai, ko reizēm mēdz dēvēt par “skrējēja kaifu”.

Peldēšana, skriešana, svaru cilāšana, joga vai pat izbraukums ar divriteni jums palīdzēs vieglāk kontrolēt stresu un piedzīvot vairāk pozitīvu emociju. Tomēr vairākumā gadījumu jūs varat gūt tādu pašu labumu, kādu dod grūtākas nodarbes, ja vienu vai divas reizes dienā vienkārši dosieties piecpadsmit minūšu ilgā pastaigā.

Viens no agrīnajiem veiksmes stāstiem attiecībā uz sistēmu *I Can Make You Thin* (“Es varu panākt, lai tu notievē”) pieder Ivonnai Mīnijai, kura zaudēja gandrīz 6 stonus (ap 38 kg) un brīdī, kad šo rakstu, ir saglabājusi šādu ķermeņa masu jau vairāk nekā četrus gadus. Iesākumā viņa nenodarbojās ar vingrošanu, tāpēc katru rītu vienkārši pasāka doties īsā pastaigā ar suni. Viena nodarbe veda pie nākamās, un nu viņa jau noskrējusi četrus maratonus!

Iemesls, kādēļ kaut kas tāds var notikt, ir tas, ka fiziskas nodarbības ir sevi pastiprinoša

aktivitāte. Pateicoties pozitīvajai fiziskajai iedarbībai, jo vairāk jūs darbojaties, jo vairāk jūsu organisms pēc tā tiecas. Jūsu izturībai palielinoties, izpildīt vingrojumus kļūst aizvien vieglāk, līdz jūs sasniedzat lūzuma punktu, kad īstenībā ir vieglāk izpildīt nekā nepildīt. Jo vieglāk kļūst, jo vairāk jūs gribat darīt; jo vairāk jūs darāt, jo lielāks top labums.

Pārāk daudz cilvēku sāk vingrojumu programmu un pēc nedēļas atsakās no tās, jo uzlikušī latīņu pārāk augstu – viņi vārda tiešā nozīmē mēģinājuši skriet, pirms iemācījušies staigāt. Kamēr jūs katru mīļu dienu darāt *kaut ko*, pat ja tas ir tikai ašs gājiens apkārt kvartālam mājupceļā no biroja vai kāpiens pa kāpnēm, kura vietā jūs parasti izvēlētos braukt liftā, jūs būsit pārsteigti par to, cik ātri sāksiet justies labāk.

Vienkārši dariet!

Vingrojumi palīdz palielināt muskuļu masu, zaudēt taukus un justies lieliski. Tie uzlabo ādu, prāta skaidrību, atlētisko sniegumu un

dzimumdziņu. Ir pierādīts, ka vairāki hormoni, kas izdalās fizisku nodarbību laikā, palēnina novecošanās procesu un pat pavērš to pretējā virzienā.

Tātad, ja jūs vēl regulāri nepildāt fiziskus vingrojumus, varbūt tas ir tādēļ, ka jūs izpratnē vingrošana nozīmē redzēt sevi pūšam un steinam uz trenāžiera, klausāties, kā maniakāls aerobikas treneris kliez, ka jājūt, kā sadeg tauki, vai skatāties spogulī, kas aizņem visu sienu, atrodoties tādu cilvēku ielenkumā, kuri izskatās nesalīdzināmi labāk par jums, tā ka jums vienkārši gribas doties mājās un izvērties.

Taču, kad runājam par stresa kontroli, mērķis nav iegūt labu fizisku formu – mērķis ir kļūt gatavam dzīvei. Nav svarīgi, kā jūs izskatāties pirms nodarbībām, to laikā vai pēc tām, svarīgi ir, kā nodarbības liek jums justies. Un, jo vairāk jūs tās izbaudīsiet, jo vairāk darīsiet.

Nākamajā vingrinājumā mēs pārveidosim jūsu uztveri attiecībā uz fiziskām nodarbībām, lai padarītu tās daudz pievilcīgākas, lietojot to pašu enkura procesu, ko apgūvāt iepriekšējā nodaļā.

NOSLĒGUMA VĀRDI

Šobrīd jūs, iespējams, esat sākuši ievērot pārmaiņas. Varbūt jūtaties vairāk atbrīvoti – mazāk noraizējušies, ar gandrīz neizskaidrojamu viegluma un labbūtības sajūtu.

Jo vairāk lietosiet šajā grāmatā piedāvātās metodes un klausīsieties hipnotisko transu, jo labāka taps jūsu dzīve. Jo labāka kļūs jūsu dzīve, jo labāka tā kļūs ikvienam apkārtējam.

Viena no lielākajām problēmām, ar ko šodien saskaras pasaule, ir pārāk daudz stresa, satraukuma un raīžu, un pārāk maz relaksēta, laimīga prieka. Es patiesi ticu – ja mēs visi uz šīs planētas spētu mazliet vairāk relaksēties, daudzas no mūsu problēmām nokārtotos.

Esiet svētīti – viss ir labi!

Pols Makenna

Izdevniecība AVOTS piedāvā –



Grāmatas mērķis ir celt pašapziņu, ticību sev un atrast motivāciju dzīvē. Veicot grāmatā iekļautos vingrinājumus un ievērojot autora sniegtos norādījumus, lasītājs ātri vien pārlicināsies, ka izaicinājumi, kas reiz šķituši nepārvarami, kļūst nenozīmīgi un ir iespējams viss, par ko sapņots.

Grāmata domāta plašam lasītāju lokam – visiem, kuri vēlas kaut ko mainīt savā dzīvē un kļūt pašapzinīgāki.

SIA «Izdevniecība Avots» grāmatu
vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība:
Puškina ielā 1a, Rīgā, tālrunis: 26692132,
avots@avotsabc.lv, www.avotsabc.lv

Redaktore *Aija Bremšmite*
Maketētāja *Lilija Rimicāne*

Reģistrācijas apl. nr. 000330791.

SIA «Izdevniecība Avots», Puškina ielā 1a, Rīgā, LV-1050.

Pols Makenna, Dr. psih.

Stresa vadība. Pārstāj raizēties un jūties labi – tūlīt pat! – Rīga: Izdevniecība Avots, 170 lpp., il.

Grāmata palīdzēs apgūt mierpilnas dzīves dzīvošanas pamatus un rast savu iekšējo spēku, kur autors radījis vienkārši izpildāmus vingrinājumus, kurus praktizējot ikdienā, stress kļūs par pārvaramu šķērsli un netraucēs baudīt mirkli un ikdienu.

Grāmata domāta tiem, kuri vēlas saprast stresa cēloņus, un kā mainīt rutīnu, lai ikdiena kļūtu produktīvāka un mierpilnāka.