

"Sijajna knjiga, ki kriči po prenosu iz teorije v prakso. V tem primeru knjiga dobesedno spremeni življenje, saj je dihanje ključ do upravljanja in ravnovesja vseh nivojev našega bivanja."

Jasmina Kandorfer, svobodna raziskovalka, TV voditeljica Klepeta ob kavi



**Skenirajte in
izvedite več!**



PREDNAROČITE DANES!

Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem

je zdaj na voljo za prednaročilo na spletni strani Pro Acta d.o.o. na povezavi:

<https://proacta.si/knjiga-moc-dihanja/>

Kliknite na zgornjo povezavo in naročite izvod ali tri ali pet ali več!

Razmišljate o večjem naročilu? Pišite na:
janez.hudovernik@proacta.si



VNAPREJŠNJE POHVALE ZA KNJIGO MOČ DIHANJA

"Janez Hudovernik v svojem izčrpnem priročniku "Moč dihanja" poudarja preobrazbeno moč zavestnega dihanja, univerzalnega orodja, ki združuje starodavno modrost s sodobno znanostjo in ima sposobnost izboljšati splošno zdravje, razpoloženje, koncentracijo in dolgoživost ter na koncu odkleniti pot do samospoznanja in opolnomočenja."

Patrick McKeown, avtor knjige *Dober dih*

"Janezova knjiga ponuja tisto, kar ljudje potrebujejo: preproste, konkretne, enostavne, praktične in sistematične pristope za izkoriščanje moči dihanja, najbolj dostopnega orodja za obvladovanje stresa in krepitev zdravja."

Suzana Poznič Čižmek, PONSIA, s. p.,
predavateljica, coachinja in trenerka
poslovnih veščin

»Vsakdo, ne glede na izkušnost, lahko v knjigi Janeza Hudovernika najde učinkovite rešitve za svoje zasebno ali poklicno življenje. Kdor je že prepoznal lastno situacijo v kateri bi bil lahko boljši, bo v knjigi...našel praktično rešitev. Zelo širok nabor učinkovitih rešitev, je tisto kar dela to knjigo izjemno dragoceno.«

Ambrož Cevc, coach in avtor vadbe
Flow-a Zlata pentlja

IZ PREGOVORA PATRICKA McKEOWNA: DIH PREOBRAZBE

V današnjem hitrem svetu, v katerem je veliko stresa in motečih dejavnikov, zlahka spregledamo moč nečesa tako preprostega in temeljnega, kot je naš dih. Vendar, kot Janez Hudovernik zgovorno razlaga v knjigi Spremeni dihanje in spremenil boš svoje življenje: Preobrazite svoje življenje z obvladovanjem dihanja", umetnost zavestnega dihanja v sebi skriva ključ do samospoznanja, opolnomočenja in globokih preobrazb.

Janez nas na podlagi svojih osebnih izkušenj in obsežnega raziskovanja zapletenosti dihanja povabi na potovanje, na katerem bomo odkrili potencial svojega dihanja. Opozarja nas, da mojstrstvo na področju dihanja ni takojšnje, temveč zahteva čas, doslednost in vključevanje v vsakdanje življenje. Z zbirko dihalnih vaj, ki jih brez težav vključimo v svoje rutinske dejavnosti, lahko kopičimo pozitivne spremembe in sčasoma doživimo izjemne preobrazbe.

Janez nas na podlagi svojih osebnih izkušenj in obsežnega raziskovanja zapletenosti dihanja povabi na potovanje, na katerem bomo odkrili potencial svojega dihanja. Opozarja nas, da mojstrstvo na področju dihanja ni takojšnje, temveč zahteva čas, doslednost in vključevanje v vsakdanje življenje. Z zbirko dihalnih vaj, ki jih brez težav vključimo v svoje rutinske dejavnosti, lahko kopičimo pozitivne spremembe in sčasoma doživimo izjemne preobrazbe.

Osrednja tema te knjige je pomen zavedanja dihanja in njegova globoka povezava z našim splošnim zdravjem. Avtor poudarja, da zaradi samodejne narave dihanja pogosto spregledamo njegov pomen in ga potisnemo na obrobje naše pozornosti. Vendar pa lahko s spodbujanjem zavestne prakse dihanja ponovno vzpostavimo povezavo s seboj in učinkoviteje premagujemo življenjske izzive.

Hudovernik je svoje razumevanje in obvladovanje dihalnih tehnik oblikoval pod vodstvom strokovnjakov na tem področju. Poudarja dostopnost in prednosti dihanja ter poudarja, da ni omejeno na določeno skupino, temveč je koristno za vse, od študentov do športnikov in direktorjev.

To knjigo odlikuje zavezanost zagotavljanju različnih zanimivih in lahko uporabnih dihalnih vaj, ki jih je mogoče izvajati kjer koli in kadar koli. Te vaje lahko brez težav vključimo v vsakodnevno rutino med jutranjim tuširanjem, vožnjo v službo ali čakanjem v vrsti, saj nam ponujajo priložnosti za samospoznavanje in krepitev moči skozi ves dan.

Janez Hudovernik strokovno povezuje starodavno modrost in sodobno znanost, pri čemer tehnike iz pranajame združuje s sodobnimi raziskavami dihanja. Poudarja, da je vsak pristop varen, dostopen in vreden raziskovanja, čeprav vsaka tehnika ne bo ustrezala vsakomur.

Tudi sam sem bil priča preobrazbeni moči zavestnega dihanja na svoji poti in pri delu s posamezniki iz različnih okolij. Ni presenetljivo, da so tehnike dihanja že dolgo uporabljali nekateri najuspešnejši pevci, športniki, vojaki in pripadniki posebnih enot na svetu. Te skupnosti razumejo pomen samoregulacije, zlasti v zelo stresnih okoljih. Toda zakaj bi morala biti ta orodja omejena na nekaj izbrancev? Od študenta, ki se sooča z izpitom, do visokega direktorja, lahko obvladovanje dihanja izboljša uspešnost, zmanjša stres in spodbuja dobro počutje.

Razmislite o študentu, ki vstopa v izpitno sobo s hitrejšim in nerednim dihanjem. Njegovo telo in um sta v stanju boja ali beg, kar ovira njegovo učinkovitost. Podobno velja za izvršnega direktorja, ki vstopi v sejno sobo z živčnostjo, ki pronica skozi vse pore, in tega ne more skriti pred zahtevnimi delničarji. S preprostim navodilom, da naj mehko vdihne in sproščeno ter počasi izdihne, pa se sproži sprostitveni odziv. Ta dih postane subtilen, a močan signal možganom, ki jih prepriča, da je vse v redu. Naš dih ne sme biti breme, temveč orodje, ki nas podpira.

Dihanje je naš stalni spremljevalec ves čas našega obstoja in potrditev življenja samega. Je univerzalno dostopno in čudovito brezplačno, na voljo vsem, ne glede na starost ali spol. Janez Hudovernik nam na straneh knjige Spremeni svoje dihanje in spremenil boš svoje življenje ponuja vodnik, s katerim lahko sprostimo transformativni potencial svojega diha in se spomnimo na prirojeno moč, ki jo imamo v sebi.

Vabim vas, da se z odprtim umom in dovzetnim srcem podate na to dihalno potovanje. Z zavestnim gojenjem diha si lahko osvetlimo pot do samospoznanja, opolnomočenja in globoke preobrazbe. Ko se boste poglobili v naslednje strani, naj najdete navdih, vodstvo in obnovljeno povezavo z izjemno močjo lastnega diha.

Patrick McKeown, avtor knjig Dober dih in The Breathing Cure (Zdravljenje z dihanjem)
Galway, Irska, 03. 08. 2023

PREDNAROČITE DANES!

Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem

je zdaj na voljo za prednaročilo na spletni strani Pro Acta d.o.o. na povezavi:

<https://proacta.si/knjiga-moc-dihanja/>

Kliknite na zgornjo povezavo in naročite izvod ali tri ali pet ali več!

Razmišljate o večjem naročilu? Pišite na:
janez.hudovernik@proacta.si



IZ PRVEGA POGlavJA: SPREMENITE DIHANJE IN SPREMENILI BOSTE SVOJE ŽIVLJENJE

POSTANITE STOKOVNJAK ZA SVOJ DIH

Moja želja je, da vas navdihnem in opolnomočim, da boste vzpostavili zavestno dihalno prakso čez dan. Zavestno dihanje je ključno za ponovno povezavo z našim notranjim jazom. Ko pravilno dihamo in se povezujemo s svojimi čustvi, naša vitalna energija teče neovirano, kar nam pomaga, da se učinkoviteje soočimo z izzivi in ovirami vsakdanjega življenja. To nam tudi omogoča dostop do notranjih odgovorov in modrosti.

Dih lahko deluje kot zdravilo ali kot vir stresa in napetosti. Zaradi avtomatizacije dihalnega procesa pogosto pozabimo na njegovo pomembnost in mu ne posvečamo ustrezne pozornosti. Moja naloga je, da vas vodim skozi vaš dan in različne dejavnosti, ki jih opravljate, ter vas opominjam na zavestno dihanje. Dihanje je neprecenljiv dar – vedno je z nami, vedno je dostopno in ga lahko vsak trenutek uporabimo v svojo korist.

Morda menite, da se vam ni treba ukvarjati z dihanjem, kajti dihanje je nekaj, kar že po naravi obvladujete, kajne? Če je to vaša misel, potem je ta knjiga zagotovo za vas. Strokovnjaki, kot so Patrick McKeown, Anders Olsson in James Nestor, ocenjujejo, da vsaj 95 % ljudi ne diha na optimalen način, nekateri pa se spopadajo z resnimi dihalnimi težavami. Verjetno spadate v to večino, ki lahko svoje dihanje še izboljša. Ne glede na to, ali ste zaposleni, študent, gospodinja, športnik ali direktor, ta knjiga nudi koristna spoznanja za vsakogar.

Kolikokrat vdihnemo na dan?

Kako dobro se zavedate pomena dihanja za svoje zdravje in dobro počutje? Vsak dan vdihnemo od 17.000- do več kot 30.000-krat. Poglejmo si поблиže te številke. Prva številka pomeni, da na minuto vdihnete 12-krat (če dihate res počasi), druga pa več kot 20-krat (kar pomeni, da dihate prehitro in preveč). Če vzamemo povprečje, to pomeni 23.500 vdihov na dan ali 16 vdihov na minuto (nekateri pravijo, da je to normalno, vendar vas bom prepričal, da je to prehitro). Če od teh vdihov le 1 % naredite zavestno, to pomeni 235 zavestnih vdihov na dan, kar je verjetno veliko več, kot ste jih naredili doslej. Če pa se približate številki 10 %, je to 2.350 zavestnih dihov na dan. Te in še višje številke so z uporabo tega priročnika dosegljive.

Ko boste dosegli te številke, vam zagotavljam, da se bo vaše dihanje in življenje spremenilo. Zapomnite si: če spremenite svoje dihanje, boste spremenili svoje življenje. To je dejstvo in trditev, ki jo bom skozi knjigo večkrat ponovil in tudi dokazal. In ko se bo vaše življenje izboljšalo, se boste še bolj zavedali svojega dihanja, dihali bolj zavestno in stopili v pozitivno spiralo.

Stari jogiji pravijo, da se rodimo z določenim številom dihov. Hitro dihanje bi tako pomenilo krajše življenje. S sodobnimi merilnimi tehnikami je to znanstveno dokazano.

KAJ LAHKO PRIČAKUJETE OD KNJIGE

V tej knjigi boste našli več kot 50 dihalnih vaj, ki so natančno in enostavno opisane, da se jih boste lahko hitro naučili in jih enostavno vključili v svoj vsakdan. Najlepši del vsega je, da ne potrebujete dodatne opreme ali posebnih dihalnih delavnic; večino vaj lahko izvajate kjerkoli - v kopalnici, kuhinji, v avtu na poti v službo, za pisalno mizo, v čakalni vrsti v supermarketu, na prehodu s psom, na letalskem potovanju in celo na stranišču!

Tehnike, predstavljene v tej knjigi, so iz različnih obdobij – nekatere so starodavne, preizkušene skozi tisočletja, druge so novejšje in prilagojene sodobnemu času. Nekatere so bile preizkušene v laboratorijih in imajo znanstveno potrjene koristi, druge pa temeljijo na anekdotičnih dokazih in poročilih posameznikov. Vse vaje so enostavne in varne za izvedbo, zato jih lahko brez skrbi preizkusite.

Knjiga je zasnovana kot praktičen priročnik, ki vas vodi skozi dan in ključne mejnike. Pri vsakem mejniku bomo na kratko preučili, kako lahko v tem času dneva ozavestite svoje dihanje, izvajate dihalne vaje in vzdržujete ustrezno energijo.

Poglavja so kratka in vključujejo različne dihalne vaje. Vsaka vaja je predstavljena z natančnim opisom, kako jo izvesti, in s pričakovanimi koristmi, ki jih prinaša. Občasno boste našli tudi zanimiva dejstva, povezana z določeno vajo.

Želim vas spodbuditi k temu, da vaje prilagodite svojemu življenjskemu slogu in osebnim potrebam. Kljub temu da smo si ljudje v mnogih pogledih podobni, smo hkrati tudi zelo različni. Tehnika dihanja, ki deluje pri eni osebi, morda pri drugi ne bo prinesla enakih rezultatov. Zato je ključnega pomena, da preizkušate različne pristope in jih prilagajate svojim specifičnim potrebam.

Priporočilo: Knjiga ni namenjena linearnemu branju od začetka do konca. Priporočam vam, da najprej preberete drugo in tretje poglavje ter se nato osredotočite na tista poglavja, ki vas zanimajo in kjer želite izboljšati svoje dihanje.

Na primer, če želite izboljšati svoj jutranji ritual in dobro pričeti dan, lahko začnete s poglavjem »Dobro jutro«. Če želite izboljšati razpoloženje in koncentracijo na delovnem mestu, preberite poglavje »Dihalne vaje med delovnim dnevom« in preizkusite opisane tehnike dihanja. Če so vaša prioriteta otroci, boste našli zanimive in koristne vaje ter nasvete v poglavju »Učenje, ustvarjalnost in otroci«. Če pa vas zanima, kako vam dihanje pomaga pri spanju, se lahko usmerite na poglavje »Spanje«.

Bonus! Za vse bralce te knjige imam posebno darilo. Obiščite spletno stran **Pro Acta:** <https://proacta.si/moc-diha/>, kjer se enostavno registrirate s kodo, **ki jo boste našli v knjigi**. Tako si boste pridobili ekskluziven dostop do dodatnih poglavij, ki niso vključena v knjigo.

VLOGA TEORIJE: VEČ KOT SAMO BESEDE

Praktična izkušnja, torej izvajanje dihalnih vaj, vam bo ponudila veliko bolj neposredno razumevanje kot zgolj besede na papirju. Kot pravi star hindujski pregovor: »Tisti, ki okusi gorčično zrno, ve več o njegovem okusu kot tisti, ki vidi celo goro gorčice.«

V tej knjigi sem se posvetil trenutkom dneva in priporočenim dihalnim vajam, ki jih lahko izvajate. Na začetku sem vključil poglavje »Osnove dihanja«, kjer si boste lahko prebrali ključne informacije, potrebne za razumevanje dihanja in izvajanje dihalnih vaj.

Za tiste, ki prisegate tudi na teorijo, si jo lahko preberete na: <https://proacta.si/moc-diha/dodatek-a/>, kjer se enostavno registrirate s kodo, **ki jo boste našli v knjigi**.

Našli boste štiri poglavja, kjer vam podrobno predstavim teoretične temelje dihanja. Od testa, kako dobro dihate (za preverjanje in spremljanje napredka), do povezave dihanja in avtonomnega živčnega sistema. Prav tako vam podrobneje predstavim koristi, ki jih prinaša pravilno dihanje.

Kljub temu da se vam teorija morda ne zdi najbolj privlačna, vam toplo priporočam, da ji namenite pozornost, saj vam bo pomagala razumeti, zakaj je dihanje tako koristno in kako dejansko deluje. Ko boste imeli specifična vprašanja, se lahko zanesete na teoretična znanja, ki so v knjigi podana. Poznavanje teorije bo prav tako pripomoglo k boljšemu razumevanju dihalnih vaj, kar bo še dodatno povečalo verjetnost, da boste vaje izvajali redno in pravilno.

Zanimivost: Beseda »šola« izhaja iz starogrške besede »skhole«, ki je prvotno pomenila »prosti čas«. Nato se je njen pomen razširil na »debato«, ki je v starodavnih Atenah in Rimu pogosto veljala za smotrno uporabo prostega časa. Sčasoma je ta beseda začela označevati prostor za razpravo. Kaj nam pove izvor besede šola? Prosti čas naj bi namenili učenju in razpravi, saj je to najboljša uporaba našega časa. Ta čas lahko izkoristite tudi za vaje dihanja. Dihanje je vedno z vami, zato lahko nanj vplivate kadarkoli, ne le v prostem času.

Knjiga ***Moč dihanja*** se lepo povezuje z mojo prejšnjo knjigo ***Uspešni pod pritiskom: Preverjene tehnike za odpravljanje stresa in povečanje odpornosti*** (v nadaljevanju UPP). V njej boste našli podrobnejšo razlago številnih tehnik, ki jih lahko izvajate za izboljšanje svoje odpornosti. Vendar je knjiga, ki jo zdaj držite v rokah, samostojna in zaključena celota. Zaradi omejenega obsega vsebuje ključne informacije, ki so potrebne za razumevanje in izvajanje dihalnih vaj. V posameznih poglavjih boste našli sklic »glejte UPP«, kar pomeni, da tam lahko najdete podrobnejše informacije.

PREDNAROČITE DANES!

Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem

je zdaj na voljo za prednaročilo na spletni strani Pro Acta d.o.o. na povezavi:

<https://proacta.si/knjiga-moc-dihanja/>

Kliknite na zgornjo povezavo in naročite izvod ali tri ali pet ali več!

Razmišljate o večjem naročilu? Pišite na:
janez.hudovernik@proacta.si



VNAPREJŠNJE POHVALE ZA KNJIGO MOČ DIHANJA

»Osebno spremljam avtorja Janeza Hudovernika od njegovega začetka ozaveščanja o pomenu in moči dihanja. Bil sem prisoten na njegovih prvih seminarjih na to temo. Moram priznati, da sem na začetku z rahlim posmehom gledal na to temo nekako v stilu: 'A sedaj me boš pa učil dihati? Kot da ne diham vsak dan. Ha ha ha ...'

Počasi pa sem prisluhnil nekaterim temam in začel izvajati enostavne tehnike dihanja. Počutje se mi je zelo hitro spremenilo in rezultati so bili ekspresni. Več energije, boljše počutje, koncentracija in še in še. In sem 'tudi jaz padel noter', začel prebirati literaturo s področja dihanja in navduševati svoje kolege. Ugotovil pa sem, da jih še preveč razmišlja, kot sem sam že omenil: 'A sedaj me boš pa dihati učil? Ha ha ha ...'

Tehnike dihanja so res spremenile moj 'lifestyle'. Moč dihanja avtorja Janeza Hudovernika je avtocesta do ogromno znanj in tehnik dihanja, zbranih na enem mestu. Vsakdo, ki se želi počutiti bolje in živeti bolj kvalitetno, bo s prebiranjem te knjige lahko pojedel pravo energijsko torto tehnik in znanja. Avtor je na eno mesto pripeljal vse najbolj aktualne tehnike dihanja in različna znanja, ki trenutno obstajajo na svetu in delujejo.

Na bralcih pa je zavedanje, da bomo z izvajanjem tehnik in uporabo znanj iz te knjige dodali pomemben del k preventivi našega zdravja.

Janez, iskrena hvala.«

Gregor Pepel, direktor podjetja Parnad, d. o. o.

DIHANJE VPLIVA NA 3 BISTVENE ELEMENTE USPEHA:

USPEH = OSREDOTOČENOST (fokus) x KONCENTRACIJA x POZORNOST

- **Osredotočenost** (fokus): opisuje sposobnost posameznika usmeriti se v točno določeno aktivnost ali cilj brez zunanjih ali notranjih motenj.
- **Koncentracija**: nanaša se na dolžino časa, v katerem lahko ohranjamo svojo osredotočenost ter tudi ob motnjah in preusmeritvah ohranjamo pozornost na izbrani nalogi.
- **Pozornost**: je sposobnost zaznavanja in obdelave informacij iz okolja.

Vsako delo, ki ga želimo opraviti na vrhunski ravni, zahteva kombinacijo osredotočenosti, koncentracije in pozornosti. Kako torej lahko izboljšamo in okrepimo te ključne stebre uspeha?

Dihanje ima ključno vlogo pri pravilnem delovanju možganov in telesa. Neposredno vpliva na:

- **Osredotočenost** (fokus): Zmanjšuje stres in anksioznost, kar omogoča boljšo osredotočenost.
- **Koncentracija**: Pravilno dihanje povečuje mentalno jasnost in ostrino zaradi boljše oksigenacije možganov.
- **Pozornost**: Globoko dihanje sprošča in osredotoča, kar olajša obdelavo informacij.

Knjiga **Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem**, vam predstavi dihalne vaje, ki vam bodo pomagale izboljšati

- **OSREDOTOČENOST**
- **KONCENTRACIJO** in
- **POZORNOST**

**Naročite
sedaj**



PREDSTAVITEV AVTORJA

Janez Hudovernik je mednarodno priznan avtor, certificirani trener in vodja delavnic, ki se osredotočajo izboljšanje učinkovitosti. Poseben poudarek daje dihanju, odpravljanju stresa in povečanju odpornosti. S svojimi izkušnjami in strokovnostjo je pridobil tri certifikate na področju dihanja: Oxygen Advantage®, Breatheology® in Buteyko Clinic®, ter se neprestano izobražuje pri vodilnih strokovnjakih, kot so Patrick McKeown, Anders Olsson in Stig Severinsen.



Janez izvaja delavnice o učinkovitem dihanju, namenjene vsem, ki se soočajo s pritiskom v svojem delovnem okolju, kot so managerji, podjetniki, športniki, zaposleni - torej vsi, ki si želijo aktivno skrbeti za svoje zdravje 24 ur na dan.

Je avtor knjige "Uspešen pod pritiskom: preizkušene tehnike za lajšanje stresa in povečanje odpornosti", ki je bila izdana tudi v angleškem prevodu.



PODROČJA DELOVANJA: DIHALNE VAJE - DOBER DIH (OXYGEN ADVANTAGE®), VRHUNSKA ZMOGLJIVOST, UPRAVLJANJE OSEBNE ENERGIJE, ODPORNOST, OBVLADOVANJE STRESA, DELAVNICE ZA SKUPINE IN INDIVIDUALNI COACHING.

PREDSTAVITEV AVTORJA ILUSTRACIJ

Boris Oblak

S hecnim risanjem ljudi sem se prvič spopadel leta 2002, v času študija likovne pedagogike. Pozitivni odzivi na okorne prve karikature so me navdihnili, da sem svinčnik in barvice še bolj resno poprijel v roke. Z barvicami sedaj zalagam hčerki in sina, mene pa je popolnoma očarala digitalna tehnika slikanja, v kateri že več kot desetletje nastaja večina mojih barvnih karikatur in ilustracij. Lahko me kontaktirate na: <http://www.karikatureboris.com/>



PREDNAROČITE DANES!

Moč dihanja: 24-urni vodnik za preobrazbo življenja z zavestnim dihanjem

je zdaj na voljo za prednaročilo na spletni strani Pro Acta d.o.o. na povezavi:

<https://proacta.si/knjiga-moc-dihanja/>

Kliknite na zgornjo povezavo in naročite izvod ali tri ali pet ali več!

Razmišljate o večjem naročilu? Pišite na:
janez.hudovernik@proacta.si

