

E-knjiga avtorja knjige *Uspešni pod pritiskom*

---

**Janez Hudovernik**

# KAKO USPEVATI, KO STE POD PRITISKOM



**Sedem strategij, kako biti najboljši, ko  
je to najbolj pomembno**

<https://www.uspesnipodpritiskom.si/>



## Kazalo vsebine



|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 1. Kako uspevati, ko ste pod pritiskom    | 1  |
| 2. Kako vplivati na naša čustva           | 3  |
| 3. Stresite stres                         | 5  |
| 4. Pridobite nadzor nad dihanjem          | 6  |
| 5. Domača krioterapija                    | 8  |
| 6. WOOP za uspeh                          | 10 |
| 7. Učinkovita uporaba afirmacij           | 12 |
| 8. Samohipnotična tehnika za ponastavitev | 13 |
| 9. Meditacija                             | 15 |
| 10. Kateri so lahko naslednji koraki?     | 16 |
| 11. Druge knjige avtorja e-knjižice       | 18 |
| 12. O avtorju                             | 19 |





# 1. Kako uspevati, ko ste pod pritiskom

Želim jasno in odločno poudariti eno dejstvo: **Imate veliko več vpliva in možnosti, kot si morda mislite.** V tej e-knjigi boste odkrili **sedem** izjemno močnih orodij, ki vam bodo pomagala doseči uspeh v situacijah, ko se soočate z izzivi, pomembnimi dogodki ali običajnimi viri stresa, kot so preobremenjenost z delom ali medosebne težave. Ta orodja vam bodo omogočila, da postanete bolj odporni in si povrnite nadzor nad vsakim dnem.

Če vam sedem orodij lahko že toliko pomaga, si predstavljajte, kako bi se počutili, če bi imeli na voljo kar dvainpetdeset takšnih orodij. To je obljuba, ki vam jo ponuja moja knjiga **"Uspešni pod pritiskom"**. Vendar pa ne želim prehitevati dogajanja. Najprej se osredotočimo na teh sedem izjemnih orodij in šele potem boste lahko sprejeli bolj informirane odločitve o nadaljnjih korakih.

**Pomembno je razumeti, da nihče ne deluje bolje pod pritiskom.** V športu, poslovnem svetu in vsakdanjem življenju lahko opazimo, da nekateri ljudje uspevajo pod pritiskom, medtem ko drugi ob njem popolnoma izgubijo energijo in se celo zlomijo. Ti se počutijo nemočne in preobremenjene, da se sploh ne poskušajo spopasti s trenutnimi izzivi.

Po drugi strani pa obstajajo ljudje, ki se hitro prilagodijo težavam in se učinkovito spopadejo s trenutnimi izzivi. Neustrašno se odbijejo od pritiska in nepreklicno nadaljujejo svojo pot. Pravzaprav postanejo še močnejši in odpornejši ravno zaradi svojih izkušenj. Ta e-knjiga je namenjena temu, da se pridružite prav tej drugi skupini.

Pomembno je razumeti, da pritisk povzroča stres, ki neizogibno vpliva na našo sposobnost jasnega zaznavanja okolja, osredotočanja, presojanja in sprejemanja odločitev. Vsi ti vidiki učinkovitosti so prizadeti. V tej e-knjigi boste spoznali, kako prepoznati ta negativni vpliv ter se naučili uporabljati orodja, ki vam bodo pomagala premagati stres in povrniti vašo učinkovitost.

**Sport je živa raziskovalnica,** kar je dokazala tudi finalna tekma Evropskega prvenstva v nogometu (UEFA Euro 2020) med Italijo in Anglijo. Trije izbrani igralci angleške reprezentance za izvajanje enajstmetrovk so bili najboljši na treningih, vendar so vsi zgrešili svoje enajstmetrovke, ko je bilo najbolj pomembno. Ko so bile stave visoke, niso pokazali najboljše igre. To je le en primer med številnimi, ki jih lahko najdemo na športnih dogodkih.

Športna prizorišča so kot živi laboratoriji. V kratkem času se dogaja veliko ključnih trenutkov, gledalci pa lahko vse spremljajo v živo. Postane očitno, kdo ima sposobnost, da se spopade s pritiskom in igra dobro, ter kdo omaga in spodleti

Vaje in treningi so eno, tekme na najvišjem nivoju pa povsem drugače. Pri treningih se napake ne štejejo, saj jih jemljemo kot izkušnjo za učenje. V resničnem življenju ali v športu pa pogosto imamo le "eno priložnost". Imamo eno priložnost in jo moramo izvesti v trenutku, ko je veliko stvari na kocki.

**Naučite se, kako se hitro pobrati.** Zdi se, da imamo to sposobnost ali pa je nimamo. Na srečo ni tako, saj se lahko predhodno izobražujemo in pripravimo. To zahteva drugačno vrsto treninga - trening mentalne in čustvene moči ali trening odpornosti. Raziskave dr. Alberta Bandure kažejo, da lahko povečamo svoje možnosti za uspeh, če gradimo samozavest in mentalno trdnost. Obstajajo določene stvari, ki jih lahko storite, da se spopadete z izzivi, s katerimi se boste srečevali.

V tej e-knjigi in v moji knjigi **"Uspešni pod pritiskom"** gremo dlje od običajne modrosti o tem, kako dobro spati, pravilno jesti in biti telesno aktivni. Da, vse to so predpogoji, če želite uspeti pod stresom, vendar potrebujemo več in boljše orodje.

**Chérie Carter-Scott, Ph.D. MCC,** avtorica knjige *If Life Is a Game, These Are the Rules*

Kaj so povedali



"Janez Hudovernik radodarno deli informacije in tehnike, ki vam pomagajo v vsakodnevem življenju, kot je predstavljeno v knjigi "Uspešni pod pritiskom". Ta knjiga je popoln sopotnik in vam nudi pozitivna orodja, polna energije, ki jih lahko uporabljate v različnih situacijah."

### **Pomembno obvestilo!**

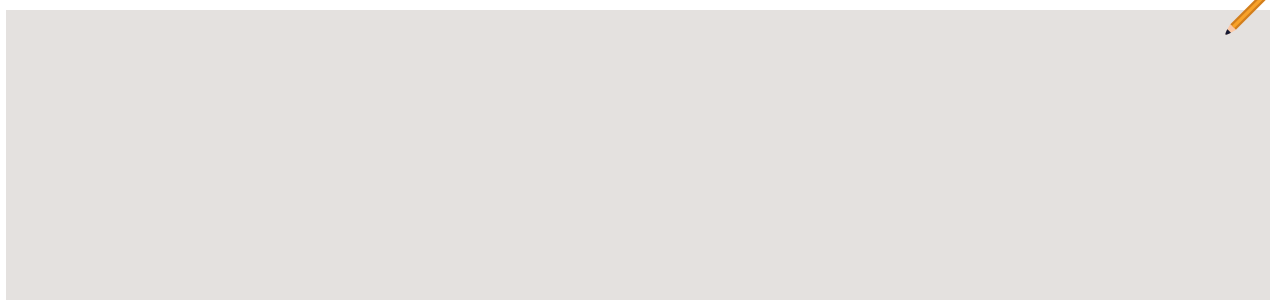
Ta e-knjiga je zasnovana z namenom zagotavljanja informacij o obravnavani temi. Zavedam se, da tehnike, predstavljene v tej e-knjigi, niso namenjene diagnosticiranju, predpisovanju ali zdravljenju bolezni fizičnega ali duševnega izvora. Gre za tehnike samo pomoči in niso namenjene zamenjavi redne medicinske ali psihiatrične oskrbe. Ta material ne zahteva prenehanja jemanja predpisanih zdravil za zdravljenje fizičnih ali duševnih težav.

Niti avtor niti založnik ne dajeta nobenih izjav, garancij ali obveznosti glede primerne ali ustrezne uporabe predstavljenih metod za določen namen ali osebno situacijo.

## 2. Kako vplivati na naša čustva

Predstavljajte si, da vam dam to nalogo. Če boste v treh minutah potočili solzo žalosti, boste lahko zaslužili 10.000 dolarjev. Pri tem si ne smete pomagati z nobenimi pripomočki, npr. čebulo, solzivcem, niti ne smete nikogar prositi, naj vam podrgne oko. Skratka, solzo žalosti morate potočiti sami. Naloga pa ima tudi drugo plat: če vam ne uspe, morate plačati 10.000 dolarjev.

Torej morate biti uspešni pod pritiskom. Ste pripravljeni sprejeti to nalogo? Če je odgovor pritrdilen, kaj bi storili, da bi iz sebe izvabili solzo žalosti? Vzemite si trenutek in zapišite svoj "recept".

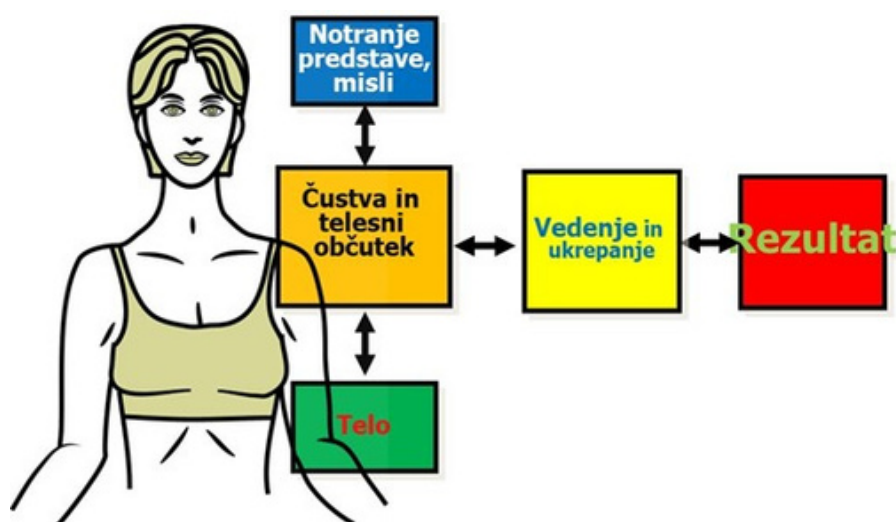


Preverimo vaše znanje. Najprej je treba povedati, da je solza rezultat in posledica nečesa, kajne?

### Solza žalosti

Kot je prikazano na spodnji sliki, lahko na svoja čustva in telesne občutke vplivamo s svojimi mislimi in zaznavami. Žalosten dogodek si lahko predstavljamo in/ali začnemo razmišljati o njem. To sta dva osnovna načina delovanja možganov: prek slik in besed.

Poleg tega lahko na svoje razpoloženje vplivamo tudi prek telesa. Raziskave kažejo, da ima vsako čustveno stanje (v našem primeru žalost) svoj "prstni odtis" - svojo specifično fiziologijo.



Vsako čustvo ima poseben vzorec dihanja. Če spremenite svoje dihanje, boste spremenili svoje čustvo. Vsako čustvo ima tudi svojo fiziologijo ali telesno držo. Poskusite biti žalostni, ko stojite pokonci, z dvignjeno glavo in nasmehom na obrazu. Težko, kajne?

Torej, obstajata dva kanala: telo in um ter pet ključnih načinov, kako vplivati na svoja čustva, s tem pa tudi na svoje razpoloženje in odnos:

vizualizacija



afirmacije



govorica telesa



izraz obraza



dihanje



V knjigi **Uspešni pod pritiskom** boste našli dvainpetdeset tehnik in strategij, ki uporabljajo telo in um v kombinaciji ali ločeno. Na voljo boste imeli arzenal najboljših preizkušenih življenjskih orodij.

**Tadej Gosak**, izvršni direktor podjetja Marles hiše

Kaj so povedali



"Knjiga Uspešni pod pritiskom ni le poslovni priročnik, temveč zbirka modrosti za višjo kakovost življenja. Janez zna zbrati in razložiti vse te modrosti ter vam pokaže, kako jih uporabiti. Priporočam, da je ne samo preberete, še pomembneje je, da nasvete uvedete v svoje življenje. Hvala, Janez!"



### 3. Stresite stres

Vaše telo je že samo po sebi odlično orodje, vendar ga moramo pravilno uporabljati. Jogiji in učitelji joge že tisočletja vedo, kaj so asane - jogijski telesni položaji, ki nam pomagajo upravljati s telesom in prinašajo različne rezultate.

V tej e-knjigi bom z vami delil eno odlično, a premalo znano tehniko - otesite se stresa. Ste že kdaj opazili, kaj naredi pes po stresnem dogodku? Zdrzne se. To je njegov naravni fiziološki odziv na stres, ko se njegov kožuh napihne, ga naredi večjega, močnejšega in bolj ogrožajočega - v stanju pripravljenosti za beg ali boj. Ko nevarnost mine, se pes stresa otrese iz telesa, začneši pri glavi in se stresajoč do repa. S tem se osvobodi napetosti in nadaljuje svoje življenje.

**Kaj pa mi?** Vsak dan se soočamo z različnimi resničnimi in zaznanimi stresi, ki povzročajo nakopičeno napetost v našem telesu. Naše telo si želi osvoboditi te napetosti. Vendar pa naša najpogostejša strategija za samozdravljenje - alkohol, cigarete, droge, hrana in podobno - ima vedno neželene stranske učinke. Kljub temu se mnogi zatekamo k temu za trenutek olajšanja, kar pa na dolgi rok ni dobro.

Zato vam priporočam, da storite nekaj, kar počne naš najboljši prijatelj - pes. Stresite se. To je naravni odziv telesa. Ko se vrnemo domov iz stresnega dneva v službi ali pa čez dan namerno dvignemo raven energije, se postavimo pokonci, nasmejimo in začnemo tresenje telesa.

Kako to storiti? Vstanite, postavite noge v širini ramen, rahlo pokrčite kolena in začnite se tresti. Najprej tresite noge, nato telo, ramena in nazadnje glavo. Pretresite se, kot da ste otročiček. Naj se celotno telo trese dve minuti ali več.

Takoj boste občutili spremembo energije, povečano raven pozornosti in se napolnili z energijo, postali pa boste tudi bolj prisotni v sedanjem trenutku.

**Nejc Hodnik**, dvakratni evropski prvak NoGi v brazilskem jiu-jitsu

Kaj so povedali



"Kot tekmovalec v brazilskem jiu-jitsu sem prebral veliko knjig o miselnosti, vizualizaciji in sprostitvi, saj je mentalna pripravljenost v športnem boju izjemno pomembna. Ključ do zmage je pravilno odzivanje pod pritiskom in seveda to, da se ne zlomiš. Nad to knjigo sem zelo navdušen, saj zajema vsa področja, ki so pomembna za vrhunsko uspešnost. Med branjem knjige sem bolje spoznal vizualizacijo, sproščanje, dihalne vaje in meditacijo, ter jih začel povezovati med seboj. Končno je pred nami knjiga, ki celovito pojasnjuje področje uspeha in je namenjena vsem - od športnikov in podjetnikov do staršev, ki bi radi živeli bolj sproščeno in produktivno."

Ne zamudite priložnosti, vzemite svoj izvod in uživajte v vseh prednostih, ki jih prinaša: <https://proacta.si/izdelek/uspesni-pod-pritiskom/>



## 4. Pridobite nadzor nad dihanjem

Na voljo imamo na tisoče tehnik dihanja, ki so podprte s številnimi študijami in raziskavami. Te tehnike imajo številne koristi za naše razpoloženje, pozornost, splošno zdravje in celo delovno sposobnost.

V tej e-knjigi vam bom predstavil eno preprosto, a zelo učinkovito dihalno vajo, ki prinaša takojšnje rezultate, tudi če še niste seznanjeni s tehnikami dihanja. Z vadbo od 90 sekund do treh minut boste začeli občutiti pomirjujoče učinke in sproščenost. Če pa redno izvajate dihalne tehnike, jogo ali meditacijo, boste v stanje sprostitve vstopili še hitreje.

Ta vaja se imenuje **4-7-8 ali sproščujoče dihanje**. Lahko jo izvajate kjerkoli, saj je najboljše orodje vedno pri vas. Če ste začetnik, vam priporočam, da jo izvajate udobno, sede z vzravnanim hrbtom. Sledite naslednjim korakom:

- Vdihnite skozi nos in nato izdihnite skozi usta z glasnim »ha« olajševalnim izdihom. Ta vzdih spodbuja nevrološki odziv, ki sprošča stres in tesnobo.
- Nato zaprite usta, pritisnite jezik ob nebo ust in nežno vdihnite skozi nos, pri tem pa preštejte do štiri v svoji glavi.
- Zadržite dih in preštejte do sedem.
- Popolnoma izdihnite skozi priprta usta in preštejte do osem. Izdih naj bo počasen in glasen.
- Jezik je ves čas vaje na nebu.

To je en cikel ali en vdih. Nato ponovite ta cikel trikrat ali več, da opravite štiri ali več vdihov.

Pomembno: Če ste začetnik, se vam po prvih nekajkratnih izvedbah morda zavrti v glavi, kar je povsem normalno. Zato vam svetujem, da to tehniko preizkusite sede ali leže, da preprečite morebitno vrtoglavico ali padec. Ko boste obvladali tehniko, jo lahko izvajate v katerem koli položaju. Vadite tako dolgo, dokler ne dosežete zelenih rezultatov, ob tem pa ohranjajte razmerje 4-7-8. Če vam je 7-sekundno zadrževanje sape pri polnih pljučih pretežko in zmorete samo 3,5 sekunde, prilagodite razmerje na 2-sekundni vdih, 3,5-sekundno zadrževanje in 4 -sekundni izdih. Razumete idejo?



Ta dihalna vaja naravno sprošča živčni sistem in ima številne koristi, zlasti ob redni vadbi: zmanjšuje tesnobo, pomaga da hitreje zaspite in obvladovanju različnih vrst želja ter pomaga pri nadzorovanju in zmanjševanju jeznih reakcij. Ni slabo za le nekaj minut vadbe, kajne?

Če želite izvedeti več o dihanju, vam toplo priporočam svojo knjigo **"Uspešni pod pritiskom"**, v kateri boste našli sedem najboljših dihalnih tehnik za obvladovanje čustvenih stanj.

Nekatere od tehnik dihanja vam bodo pomagale umiriti se, druge vam bodo pomagale pri pripravi na pomembne dogodke, tretje pa vam bodo pomagale pri umirjanju, ko se srečate s neuspehom. Če želite postati uspešni, je neizogibno, da se kdaj tudi zmotite ali spotaknete. Ključno vprašanje ni, ali vam bo uspelo izogniti se neuspehu, temveč kako hitro se boste pobrali. V športu in življenju vas vsak dan čaka nova tekma, pogajanje ali pomembno delo. Športni navijači in vaši delodajalci ne skrbijo za vaša čustva - od vas pričakujejo le vašo izjemno uspešnost.

Orodja in tehnike, ki jih predstavljam v svoji knjigi **"Uspešni pod pritiskom"**, uporabljajo direktorji podjetij, visoko usposobljeni strokovnjaki iz vseh področij življenja, posebne enote in druge elitne vojaške enote, vrhunski športniki, borci in mnogi drugi. V tej knjigi boste našli orodja, ki vam bodo pomagala premagovati izzive in soočati se s vsakodnevnimi izzivi ali se pripraviti na prihajajoče bitke.

Naročite svoj izvod in začnite izkoriščati vse prednosti že danes:  
<https://proacta.si/izdelek/uspesni-pod-pritiskom/>



## 5. Domača krioterapija

Verjetno ste že slišali za knajpanje, starodavno obliko čiščenja z vodo. Sebastian Kneipp, nemški duhovnik, je bil njen začetnik, navdih pa je dobil iz starih knjig, saj so podobne terapije poznali že stari Rimljani. Kot otrok je bil zelo bolan, vendar je med študijem začel kopati v hladni Donavi in doživel nekakšen čudež. Hladne kopeli so mu pomagale ozdraviti in izginile so njegove bolezni ter tegobe.

Danes je Wim Hof, znan tudi kot »Iceman« (Ledeni mož), največji zagovornik in promotor hladne terapije. Osebno sem se tudi sam navdušil nad to starodavno in preizkušeno prakso.

### Moje izkušnje z začetki

Pred sedmimi leti sem po nekaj dneh gledanja videoposnetkov in branja o koristih hladne terapije sprejel odločitev, da jo preizkusim. Začel sem s tem, da sem prhanje zaključil s hladno vodo.

Morda se že ob misli na to zamrznete. Tudi jaz sem se. In še vedno se mi tako zdi, vsako jutro. Kljub temu nadaljujem s to prakso in priporočam tudi vam, da začnete prhati z mrzlo vodo.

Ta jutranji ritual mi je pomagal spoznati, da v meni prebiva več osebnosti in da je to nekaj povsem normalnega. Vsako jutro se pogovarjam s svojim alter egom, ki me skuša odvrniti od te "neumne in mazohistične" zamisli.

Po vseh teh letih je alter ego nekoliko umirjen, a še vedno se občasno trudi. Zlasti ob dnevih, ko nisem dovolj dobro ali dovolj dolgo spal ali ko nisem v najboljšem psihofizičnem stanju. S svojo vztrajnostjo in pozitivnimi koristmi sem v tem času razvil navado, ki je zdaj nepogrešljiv del moje rutine. Težko si predstavljam, da tega ne bi več počel.

Predlagam, da poskusite tudi vi, če ne drugega, boste doživeli zanimiv notranji dialog. Kako to storiti? Odgovor boste našli - da, že veste - v moji knjigi "Uspešni pod pritiskom".

### Ključne prednosti hladne terapije

Hladna terapija spada med najboljše hormetične prakse, ki jih lahko izvajate. Vključuje kratkotrajno izpostavljanje telesa stresu, kar omogoča prilagoditev in izboljšanje delovanja telesa. Nekateri ključni koristi vključujejo: povečanje proizvodnje mitohondrijev - ključnih organelov za energijo v celicah, zmanjšanje vnetij, izboljšanje občutljivosti na inzulin, spodbujanje avtofagije - procesa, pri katerem se šibke in poškodovane celice odstranijo in naredijo prostor za zdrave celice - ter še mnogo več.

### Vsak od nas je delo v nastajanju.

Vsi se nenehno razvijamo in napredujemo. Pomembno je, da uporabljamo orodja, ki nam pomagajo še bolj napredovati pri svojem delu. Kaj točno mislim s temi orodji? Orodja so prakse, preproste tehnike, strategije, ki nam pomagajo sprejemati boljše odločitve in doseči boljše rezultate.

Gary Craig, ustanovitelj tehnike EFT – Tehnika čustvene svobode (Emotional Freedom Techniques), je nekoč dejal: "Ni vam treba verjeti v EFT - samo tapkajte." To je pomembno ponoviti: ni potrebno verjeti v orodja - pomembno je le, da jih uporabljamo. Z njihovo uporabo lahko dosežemo več svojega potenciala.

V knjigi "Uspešni pod pritiskom" boste našli celoten arzenal takšnih orodij. Ta orodja so bila preizkušena in uporabljajo jih ljudje, ki jih imenujemo Titani - izjemno uspešni posamezniki. Zdaj pa jih lahko uporabljate tudi vi. Orodja lahko uporabite kadarkoli se znajdete v stiski, brez energije, poraženi ali pod stresom, saj vam bodo pomagala hitreje okrevati. Prav tako jih lahko uporabite, ko se pripravljate na pomembne dogodke ali naloge, da dosežete svoj najboljši nastop. Uporabite ta orodja takrat, ko jih potrebujete!

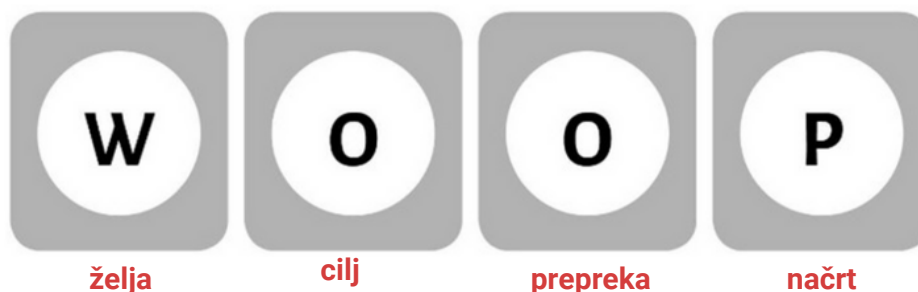


Z uporabo teh preizkušenih in učinkovitih orodij boste opazili izboljšanje svojega delovanja, premagovanje izzivov in hitrejši napredek. Ne glede na to, kje se nahajate v svoji poti do uspeha, ta orodja vam bodo v veliko pomoč. Začnite jih uporabljati in dovolite si doseči več svojih potencialov ter doseči uspeh, ki si ga zaslužite.



## 6. WOOP za uspeh

V nadaljevanju boste odkrili eno izmed najboljših praks vizualizacije - tehniko imenovano WOOP. Dr. Gabriele Oettingen je razvila ta postopek, ki vključuje štiri korake in vam bo pomagal izboljšati vašo vizualizacijo ter povečati verjetnost, da boste dosegli želene rezultate.



Poglejmo si ta postopek skozi praktične primere, saj je takoj uporaben in koristen za mnoge od nas.

- ▶ **Želja:** Začnite z izražanjem svoje želje. Recimo, da si želite doseči idealno telesno postavo. Vizualizirajte končne rezultate ter se poglobite v vse pozitivne občutke, ki jih doživljate ob tem. Uživajte v teh sanjah, a ne predolgo. Zakaj? Razloženo je v moji knjigi.
- ▶ **Rezultati:** Nato si postavite konkreten cilj, ki vas bo približal vašim sanjam. Izberite nekaj, kar je pod vašim nadzorom. V našem primeru bi lahko bil cilj tek na šest kilometrov trikrat na teden. Vizualizirajte in podoživite, kako se boste počutili po tem dosežku: mirni, uravnoteženi, samozavestni, polni energije, ponosni ...
- ▶ **Ovira:** Zdaj se osredotočite na notranjo oviro ali težavo, ki vam preprečuje izvedbo tega dejanja. Na primer, morda se spopadate s kroničnim odlašanjem, po napornem delovnem dnevu ste preutrujeni, zunaj je deževno, prehladno ali pretoplo... Prepoznajte vse ovire, ki bi vas lahko ustavile.
- ▶ **Načrtovanje:** Vzemite si čas in ustvarite načrt, kjer zapišete različne strategije z uporabo besedne zveze "Če ..., potem bom...". Na primer: "Če se min ne bo ljubilo ..., se bom takoj preoblekel, obul superge in se odpravil na sprehod." Ali pa: "Če se mi rodi želja po napadu na hladilnik, bom raje spil kozarec vode." Načrtujte različne scenarije in določite, kako se boste odzvali na ovire.

Z uporabo te tehnike WOOP boste veliko bolje opremljeni za obvladovanje skušnjav in ovir. Ne bodo vas presenetile, saj ste jih že vnaprej načrtovali. Motivacija za ukrepanje bo še večja, kar bo povečalo verjetnost, da dosežete svoje zastavljene cilje. Poskusite to tehniko in opazujte, kako vam pomaga pri doseganju zelenih rezultatov.

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

Kaj so povedali



»Knjiga predstavlja vulkan znanja, izkušenj in veščin, ki se jih nam je avtor odločil predstaviti. Nam, ki mislimo, da veliko vemo, da smo pomembni in da imamo skoraj nadnaravne sposobnosti. Knjiga se odlikuje tudi po tem, da nam daje veliko prostora za praktične vaje. Uspeh branja te knjige se lahko meri tudi s tem, koliko vaj in spoznanj bomo uspeli prenesti v vsakdanje življenje in kako dolgo jih bomo izvajali. Vaja dela mojstra, pravijo. Prav tako sem se ob branju večkrat zalotil, da prihajam do spoznanja, da nič ne vem. Z branjem te knjige pa se lahko veliko naučiš. In sem se. Bom prebral še enkrat. Koristi v službi in doma. Navdušen.«

## 7. Učinkovita uporaba afirmacij

Afirmacije niso čarobne, so pa eno najlažjih orodij za uspeh, ki jih lahko uporabite. Imajo svoje prednosti in slabosti. Če želite, da vam prinesejo rezultate, jih izvajajte pravilno in redno. Izvajanje afirmacij je preprosto. Izberete pozitivno izjavo, za katero želite, da se uresniči, in si jo ponavljate.

Priporočam, da si na začetku afirmacije zapišete. Pisanje vam pomaga ohraniti pravo čustveno in duševno stanje. Drugo pomembno dejstvo, ki govori v prid pisanju, je, da ko ste v stresni situaciji, nimate časa razmišljati o tem, kaj si boste rekli. Takrat morate vedeti, kako ravnati. Vzemite si nekaj časa in si jih zapišite.

Pri pisanju afirmacij upoštevajte naslednja priporočila:

1. Napisane naj bodo v sedanjem času, kot da so se že zgodile.
2. Naj bodo kratke, da si jih boste lahko zapomnili in ponavljali.
3. Naj bodo realistične, vznemirljive in pomembne za vas.
4. Napisane so lahko v prvi osebi ali v drugi osebi, kot da jih govorite sami sebi. Vključite lahko tudi svoje ime.
5. Prepričajte se, da jih ni preveč in da so za vas resnično pomembni ter podpirajo vaše cilje in poslanstvo.

Primeri

- *Sem energičen in se odločno spopadam s težavami.*
- *Čutim mir, veselje, sočutje in ljubezen.*
- *Monika, uživaš v zdravi hrani in postajaš vedno bolj fit.*
- *Uspešno upravljam svoj čas in imam občutek nadzora nad svojim življenjem.*
- *Sem miren in sproščen.*

Ponavljanje afirmacij v samohipnozi, meditaciji ali v stanju sproščenosti dodatno pomaga, da se ta sporočila utrdijo na podzavestni ravni, kar lahko privede do pozitivnih sprememb.

Za pomoč pri afirmacijah imate na voljo celo vrsto aplikacij. Priporočam ThinkUp: <https://www.thinkup.me/> ali Shine: <https://www.theshineapp.com>

**Dr. Miha Škerlavaj**, prodekan in redni profesor na Ekonomsko-poslovni fakulteti Univerze v Ljubljani

Kaj so povedali



"Spoprijemanje s težavami in stresom je ključ do odpornosti. V času globalne pandemije sta se raziskovanje in praksa prožnosti premaknila z obrobja v sam vrh. Uspešni pod pritiskom je knjiga, ki prispeva k temu rastočemu področju s pregledom celotnega repertoarja praktičnih veščin, tehnik, metod in pristopov na tem področju. Odličen strokovni priročnik za vse, ki se v življenju soočamo z vzponi in padci."

## 8. Samohipnotična tehnika za ponastavitev

Hipnoza je že kot otroka prevzela moje zanimanje. Spominjam se, kako sem v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja obiskal odrske predstave o hipnozi, ki so me povsem fascinirale. V prostovoljni vlogi sem se celo prijavil za hipnozo in doživel nepozabno izkušnjo. Kamor koli sem šel, sem se vedno pridružil takšnim predstavam. Vendar so takšne predstave prenehale v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, in trajalo je več kot dvajset let, da sem ponovno odkril hipnozo. Vesel sem, da mi je uspelo.

Zdaj aktivno uporabljam to močno tehniko, ki se jo lahko zlahka naučimo, skoraj vsak dan. Razumevanje osnov hipnoze nam lahko pomaga razumeti delovanje naše podzavesti. V moji knjigi boste našli več informacij o tem. Tukaj pa vam ponujam vpogled v eno od tehnik hipnoze, imenovano samohipnoza 3-2-1.

Ta tehnika, ki jo je razvil dr. Richard Nongard, znan hipnoterapevt, je izjemno koristna, ko imate malo časa ali se soočate s stresom, pomanjkanjem energije ali slabim počutjem ter potrebujete hitro rešitev. Za izvajanje te tehnike potrebujete le eno minuto, vendar jo lahko po potrebi tudi podaljšate.

Kako se izvaja? Tehniko lahko izvajate stoje, sede ali v stoječem položaju, z odprtimi ali zaprtimi očmi.

**3. Trije vdih.** Usmerite vso svojo pozornost v svoje telo in trikrat globoko vdihnite skozi trebušno prepono. Pri tem lahko uporabite tehniko dihanja 4-7-8 ali pa upoštevate razmerje 3/6, kar pomeni 3-sekundni vdih in 6-sekundni izdih. Osredotočanje na dihanje vam pomaga postati bolj prisotni.

**2. Dve roki.** Objemite se z obema rokama tako, da položite desno roko na levo ramo in levo roko na desno ramo. S tem dejanjem povežete svoje telo in um.

**1. Ena minuta.** Naslednjo minuto se osredotočite na svoje dihanje. Za to lahko namenite tudi več časa, saj boste opazili, da vam ta praksa prinaša prijeten občutek.

Preden odprete oči in se vrnete v budno stanje, lahko uporabite tudi afirmacije ali si v nekaj sekundah vizualizirate, kako želite delovati. Nato odprite oči, se nasmehnite in osredotočite na svoje naloge.

Čeprav je to zelo kratka vaja samohipnoze, so rezultati izjemno dobri. 3-2-1. Trije vdih, dve roki in ena minuta osredotočene pozornosti. To tehniko se lahko hitro naučite. Položite knjigo proč in zdaj izvedite vajo. Videli boste, da ste jo že obvladali! Ponavljajte jo večkrat na dan, in naj vam povem jasno in glasno, bolj pogosto ko jo izvajate, boljše rezultate boste dosegli.

**Dr. Richard Nongard**, avtor knjige *The Self-Hypnosis Solution*

Kaj so povedali



"Nekatere knjige samo govorijo o problemih. Ta knjiga pa ponuja prave rešitve. Vzdržljivost je ključnega pomena za prenašanje pritiska, in dobra novica je, da si z odličnimi tehnikami, ki jih ponuja Janez Hudovernik v tej knjigi, lahko zgradite vzdržljivost tako v osebnem kot poklicnem življenju, kar je v sodobnem svetu nujno potrebno."



## 9. Meditacija

Meditacija je odlična praksa, ki vam lahko pomaga doseči najboljše rezultate in živeti zdravo, uravnoreženo ter vitalno življenje. Pomembno je, da si vzamete čas zase in začnete ljubiti tišino, saj si to dolgujete tako telesu kot umu. Meditacija ne zahteva, da obiskujete posebne tečaje, čeprav jih priporočam. Preprosto se usedite in sledite naslednjim navodilom:

### Uporabite pristop 7 korakov za odlično meditacijo:

1. **Razvijte rutino:** Poskusite izvajati meditacijo ob istem času dneva in na istem mestu. To vam bo pomagalo vzpostaviti redno prakso.
2. **Izvedite meditacijo:** Vzemite si pet ali deset minut (ali pa kolikor časa želite nameniti meditaciji). Nastavite si časovnik, da veste, kdaj je čas, da zaključite.
3. **Udoben položaj:** Sede najdite udoben položaj, hrbtenico držite pokončno in zaprite oči.
4. **Opredelite namen in osrednjo točko:** Razmislite o svojem namenu meditacije in izberite osrednjo točko za usmerjanje pozornosti. Lahko je to mantra ali pa vaše dihanje. Na primer, lahko se osredotočite na zavedanje in opazovanje svojega diha.
5. **Odvračanje pozornosti:** Bodite pripravljeni na to, da se bodo pojavile zaznave, misli, čustva in telesni občutki. Pomembno je, da se zavedate, da so to naravni pojavi in niso vaši sovražniki. Opazujte jih brez sodbe in jih pustite, da gredo mimo.
6. **Odločnost:** Ko se pojavijo motnje, še posebej misli, se jih zavedajte in se s fokusom na dihanje ali mantra vrnite nazaj v trenutek sedanjosti. Pomembno je, da se ne trudite izgnati misli. Dovolite jim, da se pojavijo in odidejo brez, da bi se nanje preveč navezali.
7. **Disciplina:** Ostanite vztrajni in razvijajte novo navado meditiranja. Meditacija je kot trening za vaš um, zato je pomembno, da ostanete zavezani tej praksi.

Sedaj poznate postopek. Preprosto ga izvajajte in si vzemite čas za meditacijo. Pomnite pa, da ne meditirate zato, da bi postali boljši v meditaciji, temveč da bi postali boljši v življenju. Popolna meditacija ne obstaja, saj je vsaka izkušnja meditacije edinstvena. Namen meditacije je, da vam pomaga pri doseganju višje kakovosti življenja.

**Karmen Pangos**, mentorica in poslovna trenerka, članica uprave MK

Kaj so povedali



»Velikokrat rečem: ko imaš pod nadzorom sebe, imaš pod nadzorom svoje življenje, svoje odzive in energijo. Janez Hudovernik je v priročniku, ki ga imate pred seboj, nanizal pomembne tehnike in načine, kako delovati pod pritiskom, tako v zasebnem kot poslovnem življenju, ter pri tem živeti svobodno, z veliko motivacije in življenjske energije. Janez je že desetletja moj veliki mentor in vzor, saj s svojim širokim znanjem, predano in na preprost način vodi in premika posameznike in skupine. Lahko rečem, da je nekajkrat premaknil tudi mene. Vso življenjsko moč nosimo v sebi, ta priročnik pa je odlično navodilo za uporabo, kako to moč znotraj sebe poiskati, jo aktivirati in ohraniti, da naše življenje, tudi pod pritiski, postane in ostane svobodno in sproščeno.«

## 10. Kateri so lahko naslednji koraki?

### Kupite knjigo

Vaš naslednji korak bi bil, da kupite knjigo "Uspešni pod pritiskom: Preizkušene tehnike za zmanjšanje stresa in povečanje odpornosti". Ta knjiga vam ponuja dvainpetdeset preizkušenih tehnik za lajšanje stresa, izboljšanje odpornosti, optimizacijo učinkovitosti in povečanje osebne energije v stresnih situacijah. V njej boste našli odgovore na vprašanja, kako se dobro pripraviti na pomembne dogodke, razvijati duševno trdnost, okrevati po stresnih dogodkih, povečati samodisciplino in samozavest, uporabiti moč vizualizacije in afirmacij, osvojiti rituale ter si ustvariti nove navade za uspeh, med drugim.



Knjiga je napisana na razumljiv in praktičen način, namenjen širokemu občinstvu. Vam ni treba biti psiholog ali športni trener, da bi razumeli in uporabljali tehnike in strategije. Njen namen je, da vam pomaga doseči rezultate na hitrejši način.

Cena knjige je vredna investicija za orodje, ki vam bo pomagalo spremeniti življenje. Koliko je vredno imeti novo, zdravo in produktivno navado za desetletje ali celotno življenje? To je odvisno od vas. Knjiga vam ponuja preizkušene strategije in intervencije, ki bodo vplivale na vaše življenje.

Patrick McKeown, avtor knjig Dober dih in The Breathing Cure, je povedal: "Janeza poznam že vrsto let. Je pristen in strastno želi pomagati ljudem, da dosežejo svoj polni potencial. Življenje je njemu in njegovi družini postreglo z izjemnimi preizkušnjami, zato se opira na desetletja osebnih izkušenj, da bi lahko vračal. To ni knjiga o teoriji. Ne dvomim, da so orodja v tej knjigi pomagala Janezu, da je uspeval, in da bodo pomagala tudi vam."

### Coaching

Z veseljem vam lahko pomagam kot vaš trener za upravljanje osebne energije, dihanje in odpornost. Če želite sodelovati z mano, mi prosim pošljite e-pošto na: [janez.hudovernik@proacta.si](mailto:janez.hudovernik@proacta.si) in se dogovorimo za nadaljnje korake.

### Treningi

Želite, da vaša organizacija izstopa med konkurenco? Želite, da vaši zaposleni dosežejo najvišjo raven uspešnosti in odpornosti? Potem so naši treningi pravi korak naprej!

Izvajamo prilagojene treninge za zaključene skupine, ki so osredotočeni na razvoj odpornosti - ene najpomembnejših veščin in sposobnosti uspešnih zaposlenih v današnjem dinamičnem svetu. Naši treningi so namenjeni vsem, ki želijo svoje delo opravljati bolj učinkovito, premagovati ovire s samozavestjo ter se uspešno spopadati s stresom in pritiskom.

Zakaj izbrati naše treninge? Naš pristop je edinstven, interaktiven in praktično usmerjen. Skozi naše delavnice na temo odpornosti bomo vašim zaposlenim ponudili učinkovite strategije, tehnike in prakse, ki jih bodo lahko takoj uporabili v svojem vsakodnevnem delu. Naš cilj je, da zgradimo močno in odporno delovno silo, ki bo premagovala izzive in dosegala izjemne rezultate.

Med treningom bomo raziskovali ključne vidike odpornosti, kot so:

- Razvijanje mentalne trdnosti in pozitivne naravnosti.
- Upravljanje s stresom in pritiskom.
- Povečevanje samodiscipline in vztrajnosti.
- Krepitev čustvene inteligence in obvladovanje čustev.
- Učinkovito reševanje težav in sprejemanje odločitev pod pritiskom.
- Izboljšanje komunikacijskih veščin in sodelovanje v timu.

Naši treningi so zasnovani tako, da jih prilagodimo posebnim potrebam in ciljem vaše organizacije. Z veseljem sodelujemo z vami pri oblikovanju programa, ki bo ustrezal vašim specifičnim zahtevam in pričakovanjem.

Ne čakajte, da se izzivi povečajo. Zdaj je pravi čas, da vložite v razvoj odpornosti vaših zaposlenih. Skupaj bomo gradili močno in uspešno organizacijo, ki se lahko učinkovito spopade z vsakodnevnimi izzivi.

Stopite v stik z mano in si zagotovite svoj termin za trening odpornosti: [janez.hudovernik@proacta.si](mailto:janez.hudovernik@proacta.si).

Z veseljem vam bom pomagal pri doseganju vaših ciljev in izboljšanju vaše odpornosti ter učinkovitosti



## 11. Druge knjige avtorja e-knjižice

### Postanite pilot svojega podjetja

Knjiga je praktičen priročnik za vodenje, ki bo pomagal vodji učinkoviteje in hitreje »pilotirati« svoje podjetje ali tim. V njej boste našli vse ključne veščine in tehnike, ki jih kod vodja potrebujete za uspešno vodenje svojega tima od izvedbe sestankov, motiviranja, dajanja povratne informacije preko odpuščanja do nagrajevanja in grajenja kulture zaupanja.



Avtorja: Igor Šprajcar in Janez Hudovernik

Trda vezava, velikost: 16 x 23 cm, št. strani: 280, cena: 24,99 €

### Virtualni prodajni sestanek



**Virtualno in Digitalno.** Enostavni koraki za izvedbo učinkovitih digitalnih pristopov na trgu za pridobivanje in ohranjanje kupcev.

**Realno.** Primeri iz »prve roke«, kratko, praktično in uporabno.

**Prodajno in učinkovito.** Zajema aktivnosti in veščine, ki vas pripeljejo do uspešno zaključenega virtualnega prodajnega sestanka. Učinkovito.

Avtorji: Janez Hudovernik, Roman Peterman, Matjaž Kristan

Trda vezava, velikost: 16 x 23 cm, št. strani: 244, cena: 28,70 €

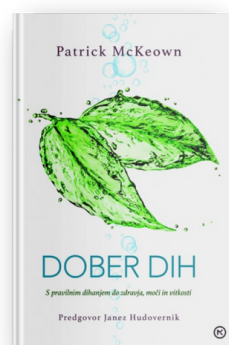
Lahko pa naročite tudi dve e-knjižici:

- Vzgoja in vedenjski stili otrok; cena: 3,97€
- Ključ do razumevanja poslovnih vrednot; cena: 4,97€

### Dober dih

Dih je življenje. Pa dihamo prav? Nepravilno dihanje ima številne negativne posledice, kot so zadihanost med telesnim naporom, slab spanec, astma in celo občutki tesnobe ali depresije.

Med drugim boste spoznali, kako: povečati energijo in zbranost; uravnavati apetit in izboljšati prebavo in izboljšati telesno vadbo.



Avtor: Patrick McKeown, predgovor k slovenski izdaji Janez Hudovernik

Meha vezava, velikost 14,5 x 20,5 cm, št. Strani 276, cena 24,99 €

## 12. O avtorju

Lepo je izvedeti več o avtorju Janezu Hudoverniku. S svojimi izobraževalnimi, motivacijskimi in zabavnimi predstavami je postal priznan javni govornik, trener in coach. V svoji karieri je vodil delavnice za več kot 50.000 udeležencev in opravil več kot 7.000 ur coachinga. Njegovo delo se osredotoča na vodenje in osebno mojstrstvo.



Janez je goreč zagovornik nenehnega izpopolnjevanja in izobraževanja. S svojo strastjo do branja ima knjižnico z več kot 1.000 naslovi o človeški učinkovitosti. Poleg tega je soavtor več knjižnih uspešnic v Sloveniji, kot so "Kako sestaviti zmagovalno prodajno ekipo", "Enominutni fitnes za telo in dušo" ter "Postanite pilot svojega podjetja".

Njegova najnovejša knjiga "Uspešni pod pritiskom": Preizkušene tehnike za zmanjšanje stresa in povečanje odpornosti" je že postala uspešnica v Sloveniji. Na spletni strani <https://www.audible.com/> je na voljo tudi zvočna različica te knjige.

Janez je pridobil več certifikatov in licenc, med drugim je certificiran inštruktor dihanja po metodi Oxygen Advantage®, strokovnjak za psihološki fitnes, trener odpornosti, certificirani trener za vodstvene delavnice pri Stakeholder Centered Coaching Dr. Marshalla Goldsmitha, mojstrski trener za persolog osebni model (DISK) ter vodenje prodajnih delavnic po metodi SPIN Selling.



Kot strokovnjak na področju upravljanja osebne energije, dihanja in odpornosti deluje z voditelji, podjetniki, prodajalci in vrhunskimi športniki. Poleg tega je na voljo tudi za usposabljanje vaših zaposlenih v organizaciji na področju upravljanja z energijo in odpornostjo.

Janez živi v vasi blizu Bleda v Sloveniji skupaj z ženo in štirimi otroki.

Za stik z Janezom se lahko obrnete na njegov e-poštni naslov: [janez.hudovernik@proacta.si](mailto:janez.hudovernik@proacta.si) ali ga poiščete na družbenih medijih:



<http://www.linkedin.com/in/hudovernik>



<https://twitter.com/JanezHudovernik>



<https://www.instagram.com/janezhudovernik/>



**Spoštovani bralec,**

hvala vam, da ste prebrali to e-knjigo. Upam, da ste iz nje dobili koristne informacije in orodja, ki vam bodo pomagala pri obvladovanju stresa, povečanju odpornosti in doseganju uspeha. Če ste uživali v branju in želite še več, vam toplo priporočam, da si priskrbite svoj izvod knjige "Uspešni pod pritiskom". V knjigi boste našli še več preizkušenih tehnik, strategij in navdihujočih zgodb, ki vam bodo pomagale v vašem vsakdanjem življenju.

Hvala vam za vašo podporo in zanimanje za moje delo. Upam, da vam knjiga, morebitni coaching ali udeležba na delavnici prinesejo še več uspeha in zadovoljstva v vašem življenju.

Iskreno se vam zahvaljujem,



<https://www.uspesnipodpritiskom.si/>