



*»Ko pridobite zmožnost prhanja ali namakanja v mrzli vodi, prevzamete nadzor nad svojim telesom. To odpre začetek sproščanja izjemne umske moči.«*

## Metoda Wima Hofa

Navdušujoč vodnik za samopomoč in avtorjeva avtobiografija v enem predstavlja preprosto, vsakomur dostopno metodo za izboljšanje telesnega in psihičnega zdravja ter splošen dvig vitalnosti, s katero lahko premagamo depresijo, prebudimo svoje umske sposobnosti in si izboljšamo kakovost življenja. Metoda je sestavljena iz dihalnih vaj, mrzlih kopeli in umske naravnosti. Nič takega ni, česar se ne bi mogli naučiti hitro in česar ne bi zmogli, teže pa je vztrajati. Prav tako težko je metodo izvajati v pravi meri, brez pretiravanja in junačenja, kdo gre lahko dlje in zdrži več. Skrivnost uspeha je namreč v individualni prilagojenosti in ravno pravi meri. Avtor je metodo gradil na vzhodnjaških praksah dobrega življenja, ubiranja prave Poti, ki vodi k sebi in nazaj k naravi. Vključuje jogo, meditacijo in posebne tehnike dihanja ter zdravilno moč hladne vode. O učinkovitosti metode priča najprej Wim Hof sam, nato množica njegovih sledilcev po vsem svetu. Fenomen »Lednega človeka«, kot mu tudi pravijo, ker lahko doseže, da mu telesna temperatura ne upade, tudi ko gol meditira v ledeni puščavi, je tudi znanstveno preučen. Raziskovalce je zanimala zmožnost uma, da hoteno upravlja telo v tistem, za kar običajno mislimo, da poteka avtonomno, na kar z zavestnim umom ne moremo vplivati. Ne gre le za premagovanje mraza, temveč tudi za naravno zdravljenje in samoregeneracijo telesa. Wim je dokaz, da je marsikaj mogoče, da je z vero vase, z močno namero, združeno z usmerjeno pozornostjo, mogoče doseči komaj verjetne sodežke. Toplo priporočam v branje in razmislek. *Predstavitev: Maja Črepinšek*



**Založba Primus, 2021**

Mehka vezava, 280 strani

Mere: 22,0 x 14,0 cm

ISBN: 9789617129038

Cena: 24,90 €