

Spoluautor  
světového  
bestselleru  
*VŠÍMAVOST*



# Umění dýchat

Tajemství uvědomělého života.  
Konečně si vydechnete...

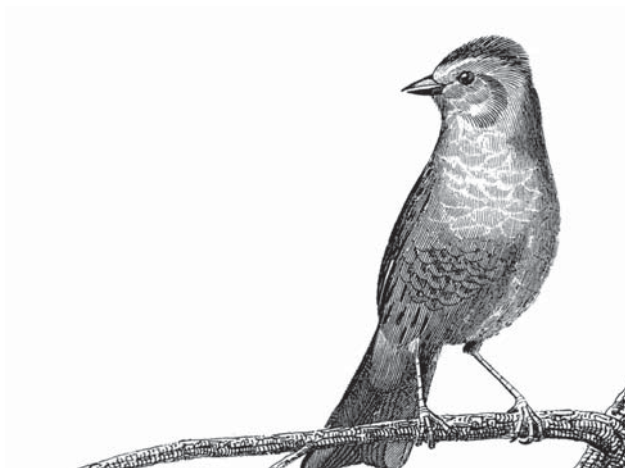
Dr. Danny Penman



**Nakladatelství ANAG**

# Umění dýchat

Tajemství uvědomělého života.  
Konečně si vydechnete...





# Umění dýchat

Dr. Danny Penman

Spoluautor světového bestselleru

*Všímavost – Jak najít klid v uspěchaném světě*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako The Art of Breathing v nakladatelství  
HQ, divizi HarperCollins Publisher, New York, USA  
Copyright © Dr. Danny Penman, 2016  
Design knihy © Steve Wells  
Překlad © Eva Dejmková, 2019  
© Nakladatelství ANAG, 2019  
ISBN 978-80-7554-221-2



Věnováno mé manželce Belle  
a našim dvěma divokým dětem,  
Sashe a Lukovi.



## OBSAH

12	<b>NA ZAČÁTKU</b>
22	<b>DÝCHÁNÍ</b>
36	<b>VŠÍMAVOST</b>
50	<b>ŠTĚSTÍ</b>
60	<b>ZVĚDAVOST</b>
74	<b>HRAVOST</b>
84	<b>UVĚDOMĚNÍ</b>
98	<b>POCHOPENÍ</b>

*Meditace (v anglickém jazyce) jsou ke stažení  
na [www.franticworld.com/breathing](http://www.franticworld.com/breathing)*





*jedna:* **NA ZAČÁTKU**

Šest paraglidistů  
krouží jako orli  
v silných proudech  
stoupajícího vzduchu.  
Hluboko pod nimi  
zírá skupinka dětí  
s otevřenými ústy  
na veliké padáky,  
které pomalu klesají  
a tiše sviští nad jejich  
hlavami.



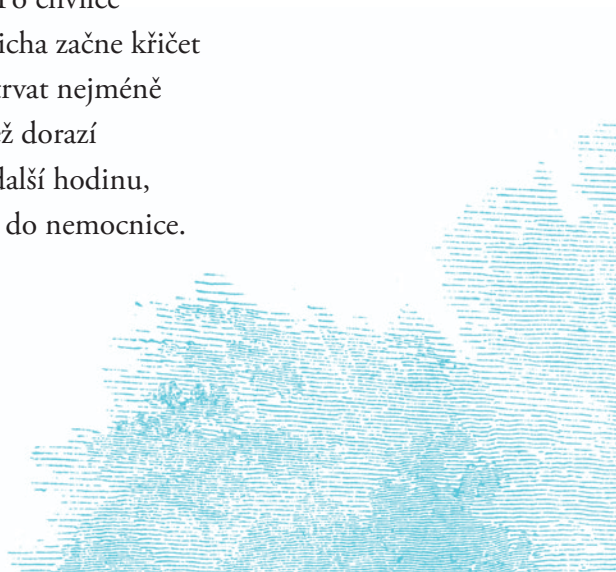
## Pak, najednou, se něco pokazí.

Jednoho z paraglidistů  
strhne silný poryv větru  
a obrátí mu padák naruby.  
Pilot začne rotovat  
a jako semínko javoru  
klesá k zemi.

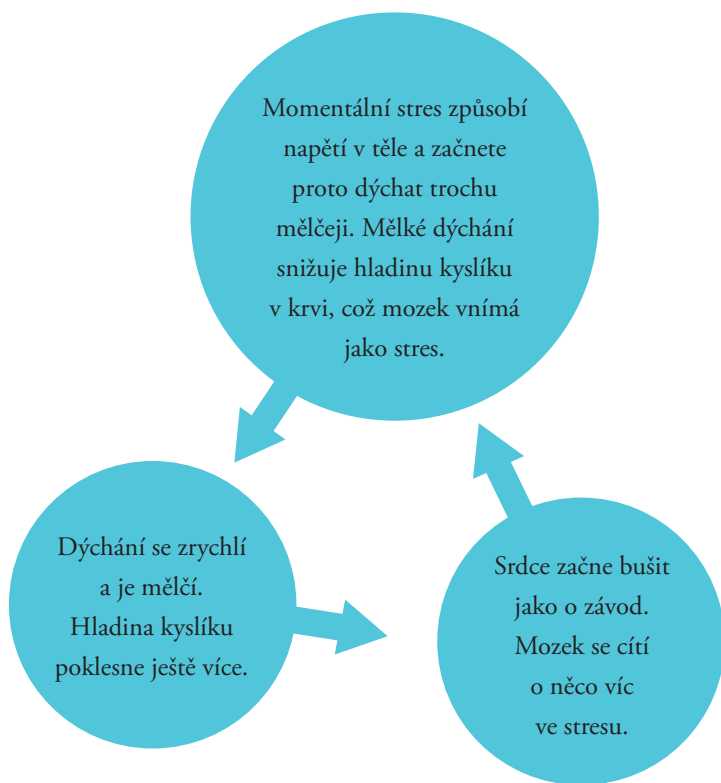


Po celé věčnosti mladý muž  
narazí do úbočí kopce.  
Leží tváří dolů.  
Rozlámaný.

Ale je naživu. Po chvilce  
ohromeného ticha začne křičet  
bolestí. Bude trvat nejméně  
půl hodiny, než dorazí  
záchranka. A další hodinu,  
než se dostane do nemocnice.



## Dýchání odráží a umocňuje vaše emoce



**JE TO ZAČAROVANÝ KRUH**

Začněte tím,  
že sníte nějaké  
ovoce.





## OVOCNÁ MEDITACE

Vyberte si nějaké ovoce,  
které jste už dlouho  
nejedli (nebo ještě lépe,  
které jste nikdy nejedli).

Zklidněte se tím,  
že se budete  
dvacet až třicet  
sekund soustředit  
na stoupání  
a klesání svého  
dechu.

Podívejte se na ovoce.  
Umožněte očím,  
ať vstřebají vše, co vidí.  
Je to ovoce hladké,  
chlupaté, hrubé,  
vroubkované nebo lesklé?

Vdechněte  
jeho vůni.

Naslouchejte  
svému tělu.

Naslouchejte  
svému dechu.



## Celá staletí lidé připravovali svou mysl na takovéto myšlenky velmi speciální dechovou meditací.

Stav mysli, který navodí, má i řadu jiných výhod.

Posiluje kreativitu a jasnost myšlení a zároveň podporuje pocit klidu a pohody. Podněcuje i pocit okouzlení, údivu a zvědavosti – což je základ šťastnějšího a smysluplnějšího života.

Zklidňuje našeho vnitřního kritika a umožňuje pravému já prodrat se na povrch. Dodá odvalu přijmout sebe sama se všemi chybami a nedostatky. Zacházet se sebou s laskavostí, empatií a soucitem, který skutečně potřebujete... abyste se mohli podívat ven a přijmout okolní svět.

A až to uděláte...

...objevíte tajemství smysluplného života.



# Nadechnete se 22 000krát za den. Kolika nádechů jste si skutečně vědomi?

Oceňovaný autor bestsellerů Dr. Danny Penman přichází se stručným průvodcem k uvolnění se a nalezení klidu v našem neuspořádaném světě, a to pouze tím, že si najdete čas dýchat.

Známé vedlejší účinky: Začnete se víc usmívat.  
Budete se míň strachovat. Život vás nebude tolik štvát.

Rozpusťte úzkost, stres a neštěstí,  
posilněte svou mysl a uvolněte svou kreativitu  
pomocí těchto jednoduchých cvičení.  
S každou maličkou chvilkou všímavosti  
objevíte šťastnější a klidnější já.

## Je to vážně lehké jako dech...



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)



9 788075 542212

Doporučená cena 249 Kč

**ANAG**  
ANALYZOVÁNÍ  
NÁSTAVBY