

Naslov originala:

Emily Fletcher

Stress Less, Accomplish More: *Meditation for Extraordinary Performance*

Copyright © 2019 by Emily Fletcher

This edition is arranged with DeFiore and Company Literary

Management, Inc. through Andrew Nurnberg Associates Sofia, Ltd.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

EMILI FLEČER

**STRESIRAJTE SE MANJE
POSTIGNITE
VIŠE**

HARMON**NIJA**

Ova knjiga posvećena je svima koji su „pokušali da meditiraju“ i pomislili kako nisu za to.

Niste vi promašaj za meditaciju;
samo vas još niko nije naučio.

Ova knjiga će vas tome naučiti.



Sadržaj

Predgovor dr Marka Hajmana.....	9
Uvodna reč Endrua Hjubermana	11
Uvod.....	15
1 Zašto treba da meditirate?	21
2 Zahvatanje iz izvora	41
3 Stres vas zaglupljuje	55
4 Besani u Sijetlu – i svuda na svetu	73
5 Dosta razboljevanja	85
6 Fontana mladosti (prava)	103
7 „Biću srećan kad...” sindrom	113
8 Zi tehnika.....	125
9 Bolja parking karma	149
10 Vaša najneverovatnija verzija	159
11 Od „om” do „oh”!	177
12 Prostor koji se otvara.....	189
13 Podignite svoj nastup na viši nivo.....	205
Želite da saznate više?	213

Predgovor

KADA SAM UPOZNAO EMILI, OBOJE SMO PRISUSTVOVALI JEDNOM događaju u Grčkoj kao predavači. Pričala mi je o svojim meditacijama, a ja sam u sebi mislio: *Ma, baš. Proučavao sam Zen budizam. Išao sam na takve događaje. Meditirao sam po dvanaest sati dnevno. Pored toga, bio sam joga instruktor, a i sada redovno radim jogu. O zdravlju znam baš mnogo toga.* Činilo mi se da već držim stres pod kontrolom, ali zanimalo me je šta ima da kaže.

Što sam više slušao Emili, sve sam više shvatao da ona priča o nečemu drugom – nečemu dubljem i moćnijem, o nečemu što može da vam promeni život. Ono što mi je zaista privuklo pažnju bilo je to što je sve vreme pričala o tome kako manje radi a postiže više.

Naravno, sama pomisao da dodajem još jednu aktivnost u svoj raspored – makar mi ona oduzimala svega petnaest minuta dnevno – delovala je suludo. Vodim veoma aktivan život: pored toga što radim kao lekar, pišem knjige i imam dete, ja držim predavanja i kao lekar redovno učestvujem u mnogim TV emisijama. Delovalo mi je nemoguće da dodam još nešto na spisak svojih aktivnosti.

Međutim, Emili je uspela da me ubedi. Složio sam se da pokušam da meditiram s njom dok smo u Grčkoj, i bio sam zapanjen kada sam shvatio koliko se ova vrsta meditacije razlikuje od svega što sam do tada radio. Odlučio sam da odradim Ziva meditaciju s njom, a nakon toga, gotovo istog trena, počeo sam da spavam bolje, a to nije bilo ni približno sve. Um mi se razbistrio i izoštrio, i odjednom sam imao više vremena tokom dana! Nisam bio svestan svoje anksioznosti i stresa – sve dok nisu nestali!

To me je zainteresovalo u dovoljnoj meri da se odlučim na barem još jedan mesec, samo da vidim šta će se desiti.

STRESIRAJTE SE MANJE, POSTIGNITE VIŠE

Malo je reći da sam bio šokiran time u čemu mi je sve pomogao Emilin način meditacije. Nisam znao ni da sam pod stresom ni da sam anksiozan; mislio sam da sam smiren. Pored toga, već sam postizao mnogo. Ipak, posle samo dva meseca postao sam zadovoljniji, mirniji i manje anksiozan. Sada imam mnogo više energije. Kada ne spavam dovoljno, odradim Ziva tehniku koja me osveži kao da sam dugo dremao. Ranije sam uveče bio umoran, a sada nakon druge meditacije ponovo dobijem nalet energije i mogu uveče da izađem i zabavim se. Za nekoliko minuta koje svakog dana potrošim na meditaciju, dobijam najmanje tri dodatna sata usredsređenosti i kvalitetno provedenog vremena. Meditacija prodire u sve pore mog života.

Kod Emilinog pristupa, možda je najčudnije to koliko je lak i izvodljiv. Ovo je takva meditacija kakvu možete raditi bilo kad i bilo gde. Ne morate da razbistrite um, ni da palite mirišljave štapiće, niti da budete sami u šumi. Meditirao sam u sali za konferencije, na parking, u avionu – gde god vam padne na pamet. Kada pacijentima govorim o Zivi, kažem: „Nećete biti svesni koliko vam je loše sve dok vam ne bude bolje, i nećete verovati za šta ste sve sposobni dok ovo ne probate.”

Svima savetujem da probaju njene meditacije. Iskren sam kada kažem da ne mogu živeti bez njih. Sada nemam vremena da *ne* meditiram.

„Stesirajte se manje, postignite više.” Verujte mi, zaista je tako.

dr Mark Hajman

Direktor Kliničkog centra za funkcionalnu medicinu u Klivlendu, autor knjige *Hrana: šta, dođavola, treba da jedem?* i još jedanaest bestselera

Uvodna reč

KAO NEURONAUČNIK KOJI JE ZAJINTERESOVAN ZA „VELNES“ (moderan izraz, kojim smo zamenili reč „samopomoć“, koje se pomalo stidimo), nalazim se u zanimljivoj, premda donekle nelagodnoj, prednosti. S jedne strane, vidim kako pristiže novo i uzbudljivo doba, u kom će se nauka okrenuti prema razvoju zaista korisnih metoda za poboljšanje ljudskog života. S druge strane, vidim i čestu zloupotrebu reči nauka, koja postaje marketinški trik kojim se prodaje sve, od suplemenata pa do ezoteričnih vežbi disanja i aparata koji se povezuju s mozgom. Biću jasan: u svim uglovima velnes-arene pojavljuju se neke veoma zanimljive, pa čak i moćne tehnike, ali većini nedostaju osnovni sastojci koje želim da vidim pre nego što im posvetim svoje vreme, energiju i novac.

Moji kriterijumi su sledeći.

1. Detaljan opis. Moram znati šta određena praksa podrazumeva.
2. Predvidljivost. Moram znati šta je razumno da očekujem dok to traje, i nakon toga.
3. Kako se može sprovesti u delo. Treba mi jasan opis onoga što treba da radim, kada to treba da radim, i kako.
4. Primetna promena. Ishod mora biti velika promena, i to pozitivna.

Možda će vam se učiniti da mnogo tražim, ali verujem da ima smisla tražiti to od samoproklamovanih učitelja, koučeva, gurua i ličnosti s interneta koje pričaju o svemu tome. Zato sam, kada sam čuo da će neko po imenu Emili Flečer govoriti o meditaciji na konferenciji na koju sam išao, odlučio to da preskočim. Još jedan

STRESIRAJTE SE MANJE, POSTIGNITE VIŠE

američki „jogi” – već sam to video. Na moju sreću, samo u sali za konferencije sam mogao da se povežem na internet, pa sam odlučio da odgovaram na imejllove upravo tamo gde je Emili stajala za govornicom.

Kada se osvrnem na to, veoma sam zahvalan zbog te odluke. Mislim da su mi pažnju privukle Emiline reči: „Neuronaučnici tek otkrivaju ono što ljudi koji se bave meditacijom znaju već hiljadama godina, a to je da meditacija zapravo poboljšava rad mozga!” Na kraju krajeva, ona je time mene prozvala. Međutim, slušajući je šta dalje govori, zaključio sam: *Ova žena zaista kapira*. Prvo, Emili je na jedinstven način sposobna da nešto tako „spokojno” poput meditacije učini zaista uzbudljivim, i da je istovremeno utemelji u drevnim korenima i savremenim naučnim istraživanjima. Ona poznaje klasičnu terminologiju, ali se ne plaši da svoje razumljive definicije dodeli različitim pojmovima koji se tiču meditacije i svesnosti. Mislim da je to neverovatno korisno. Na primer, izgleda da reč *meditacija* danas obuhvata sve što radimo žmureći, osim kad spavamo ili smo u komi, a reč *svesnost* se tek ne definiše kako treba. Emilin pristup svemu tome je drugačiji i mnogo bolje organizovan. U knjizi *Stesirajte se manje, postignite više*, naučiće vas: svesnost se zapravo tiče sadašnjeg trenutka, dok se meditacija tiče oslobađanja od stresa iz prošlosti. Ona definiše čak i *manifestaciju* (reč koja mi, iskreno, nikada nije „legla”) kao niz izvodljivih koraka. To da li se svi slažu s ovim definicijama nije važno kao činjenica da time što ih je tako izložila, Emili uklanja osnovnu prepreku između vas i svakodnevnog praktikovanja. U knjizi *Stesirajte se manje, postignite više*, na predivan način su objašnjeni *razlozi* za svaki korak. Svi neverovatni razlozi za redovno meditiranje koje ljudi stalno pominju – bolji san, smireniji um, manje burnih reakcija, bolji seks, i tako dalje – stoje i dalje, ali u knjizi *Stesirajte se manje, postignite više*, Emili će vam objasniti šta da očekujete *tokom same meditacije*. To je jedinstven i moćan dar, i ne, nećete morati da provedete deset dana sedeći u tišini. Reč je o malim, izvodljivim, svakodnevnim koracima kojima ćete postići nešto određeno i krupno. A ona će vam pokazati kako.

Sada, tri godine nakon što sam čuo Emilin govor i naučio Ziva tehniku, shvatam da sam suštinski pogrešio: Emili nije još jedna Amerikanka koja je provela neko vreme u Indiji, gde se malo iste-

zala i naučila poneku reč pa se vratila u Sjedinjene Države da nam priča o tome. Emili je dobro potkovana u meditaciji, i razjasniće vam šta savremena i drevna meditacija zaista jesu, kako funkcionišu i, što je najvažnije, kako mogu da vam pomognu. Knjiga *Stresirajte se manje, postignite više* predstavlja najbolji spoj svega što možete naučiti o meditaciji (moj *prvi* kriterijum), svega što možete očekivati u svakom trenutku (*drugi* kriterijum), načina na koji se to radi (*treći* kriterijum), i neke neverovatne pozitivne ishode do kojih će zahvaljujući meditaciji doći (*četvrti* kriterijum). Pored toga, Emili nekako (možda zbog svog iskustva na Brodveju?) uspeva da čitav proces učini neverovatno veselim, prijatnim i zabavnim. To nije bio jedan od mojih zahteva, ali možda bi trebalo da bude peti kriterijum, jer, kao što ćete uskoro otkriti, knjiga *Stresirajte se manje, postignite više* ni u kom slučaju nije dosadna, a vrlo je verovatno da će vam promeniti život.

dr Endru Hjuberma,
profesor neurobiologije na Medicinskom fakultetu Univerziteta
Stanford

Uvod

MOŽDA MISLITE: *JA DA MEDITIRAM?* TAKO SAM I JA MISLILA. Mladost provedena na severozapadu Floride ne pruža mnogo prilika da dođete u dodir s bilo kakvom vrstom meditacije. Učestvovala sam na mnogim izborima za mis, pevala himnu na otvaranju velikog supermarketa i išla u pivnice. Ali meditacija? Nikad se nisam ni susrela s tim.

Pre nego što ću napuniti dvadeset sedam godina, glumila sam na Brodveju u predstavi *Plesački hor*, gde sam bila zamena za tri glavne uloge. Brodvej mi je bio san iz detinjstva, ali stvarnost je postala košmar. Kada ne bih nastupala, bila bih očajna. Postajala sam sve anksioznija, mučile su me užasne nesanice, i počela sam da sedim – sa svega dvadeset šest godina. Stalno sam se razboljevala i povređivala. Stigla sam dotle, ostvarila sam svoj san – radila sam upravo ono što sam želela od svoje devete godine – i bila sam očajna. Brodvej je trebalo da bude blistav, posut ružama, i da podrazumeva ispijanje martinija s Lajzom. Umesto toga, „veliki beli put” za mene je predstavljao zajedničke sobe u preskupim stanovima, konzerve tunjevine i kukanje zbog čukljeva.

Jednom sam u svlačionici posmatrala neku glumicu koja se zvala Dion. Ona je bila zamena za pet uloga, ali je, za razliku od mene, bila potpuno smirena i usredsređena; sijala je, i u njenoj blizini bilo je prijatno. Svaka pesma koju bi otpevala bila je prava svečanost, a svaki ples izvodila je s mnogo uživanja. Uživala je čak i u svakom zalogaju hrane. Pitala sam je kako joj to uspeva, a ona mi je odgovorila: „Meditiram.”

Odmah sam prevrnula očima na njen odgovor i odbacila to kao nemoguće. Tada to nije bilo naučno objašnjeno ni približno koliko

STRESIRAJTE SE MANJE, POSTIGNITE VIŠE

je sada, pa mi nije bilo lako da shvatim kako nešto poput meditacije može tako upadljivo da utiče na njen nastup. Međutim, nastavila sam da se osećam sve gore – duže od godinu i po dana nisam prespavala noć, a to je ozbiljno remetilo moj nastup. Na kraju mi je bilo toliko neprijatno zbog moje nesposobnosti da sam znala da nešto moram preduzeti. Dion je spomenula da je njen učitelj meditacije u gradu i pozvala me na uvodno predavanje. Sve što je taj učitelj rekao zvučalo mi je razumno i istinito. Upisala sam kurs. Posle svega dva sata obuke, ja sam „meditirala” – što znači da sam bila u nekom stanju svesti u kom nikada do tada nisam bila – i zapravo, to mi se dopalo!

Te noći sam prvi put za osamnaest meseci dobro spavala. To je bilo pre više od deset godina, a od tada nisam imala nesanice. Prestala sam da se razboljevam, a kosa je prestala da sedi – u stvari, vratila mi se boja kose. Najbolje od svega je to što sam počela ponovo da uživam u svom poslu, i postala sam mnogo bolja u njemu. Prestala sam da tražim potvrdu i odobravanje od publike, a to mi je, suprotno očekivanjima, poboljšalo nastupe. Uvek sam bila spremna i konačno sam nastupala smireno i samouvereno. Zato sam, naravno, pomislila: *Čekaj malo – zašto svi to ne rade?*

To me je navelo da podučavam ljude meditaciji. Napustila sam Brodvej i otputovala u Indiju, gde sam počela s nečim što se pretvorilo u trogodišnju obuku za učitelja. Ne, nisam sve to vreme provela u Indiji. Nisam toliko zadržta. Ispostavilo se da je to bilo nešto najkreativnije i najbolje od svega što sam ikada uradila. Dok pričam svoju priču, ljudi me uvek pitaju kako sam mogla da napustim karijeru u usponu i rizikujem s otpočinjanjem Ziva meditacije. Jednostavno im odgovaram da su mi ciljevi postali mnogo jasniji kada sam počela svakodnevno da meditiram, a ja sam se otvorila za energiju i uvide kojih do tada nisam bila svesna. U ovoj knjizi vama, čitaoci, otvaram pristup ovoj neverovatno moćnoj metodi. Ovde ćete naći istu unutrašnju povezanost kakvoj hiljade mojih učenika i ja pristupamo dva puta dnevno. Naučićete kako da otklonite stres, podignete nivo energije, pojačate motivaciju i postanete bolji u svemu što radite, a na kraju tako postanete i uspešniji u životu.

» Ovo nije knjiga o meditaciji nalik onima koje ste već videli. Pre nego što nastavim, želim nešto da razjasnim. Ovo nije još jedna knjiga o meditaciji u kojoj se govori o tome kako su viša stanja svesti dobra za nas, a u kojima nećete naći pravi način da do tih stanja stignete. U ovoj knjizi reč je o izvanrednim postignućima. Pritom ne mislim samo na umetničke nastupe ili ljude na sceni. Ova knjiga će vam pomoći da poboljšate lični i poslovni nastup, bez obzira na to čime se bavite. Pružiće vam ne samo uvid u to kako vas stres sprečava da pokažete svu svoju sposobnost već ćete, što je još važnije, u njoj pronaći praktičan alat koji možete svakodnevno koristiti kako biste se oslobodili stresa i radili na poboljšanju svog mozga, tela, a na kraju i života.

Na narednim stranama naučiću vas posebnoj tehnici koju ćete moći da radite sami. Zove se Zi tehnika; to je prilagođena verzija onoga čemu podučavam uživo u našem studiju u Njujorku, i onlajn na petnaestodnevnom virtualnom treningu, zivaONLAJN, i osmišljen je tako da vam pomogne u poslu i životu. Koraci koje sam ovde istakla su posebno osmišljeni za pojedince željne uspeha koji su posvećeni povećanju svog učinka i veštine. Bilo da provodite vreme sklapajući ugovore ili puneći flašice za bebu, Zi tehnika će vam izoštriti um, a to će vam pomoći da osmislite nešto novo i da se prilagodite ritmu koji nam tehnološki razvoj nameće. Ako uložite u sebe po petnaest minuta dva puta dnevno, značajno ćete promeniti svoj pogled na svet i učinak u životu. Pored toga što ćete naučiti nešto što treba da radite svakodnevno, na kraju većine poglavlja naći ćete vežbe koje će vam pomoći u određenim životnim izazovima, i pomoći vam da krenete stazama uspeha.

Možda ste već primetili kako je meditacija, od aktivnosti koja se smatrala neuobičajenom aktivnošću, odjednom postala nešto što se obavezno radi na korporacijskim sastancima širom Amerike, i možda se pitate zbog čega je tako. Možda ste nekada ranije pokušali da meditirate, ali ste odustali jer vam se činilo da nikada nećete uspeti potpuno da razbistrite um, ili vam je bio problem da to uklopite u svoj užurbani način života. A možda vas uopšte ne zanima nikakva meditacija, ali vas zanima *bilo šta* što će vam poboljšati produktivnost i povećati učinak, istovremeno vas oslobodivši stresa.

STRESIRAJTE SE MANJE, POSTIGNITE VIŠE

U svakom slučaju, na pravom ste mestu. Knjiga *Stresirajte se manje, postignite više* zamišljena je kao uvod ne samo u meditaciju, već u tri mentalne tehnike koje čine Zivu: meditaciju, punoću uma i manifestaciju. Ovi pojmovi su u knjizi objašnjeni, a tu su i naučni dokazi o tome kako to pomaže uspešnim ljudima da poboljšaju svoje saznanje sposobnosti i kreativnost, istovremeno se oslobađajući od stresa i poboljšavši ukupno psihičko i fizičko zdravlje.

Trenutno postoji više od šest hiljada naučnih studija o meditaciji. Na stranama koje slede predstaviću vam najuzbudljivije, među kojima su one sprovedene na Medicinskom fakultetu na univerzitetima Harvard, Stenford i Lejk Forest, i objasniću vam kako da ova najnovija otkrića primenite u svom užurbanom životu. Među otkrićima ovih naučnika su medicinski potvrđen blagotvoran uticaj na fizičko zdravlje, kao i najnovije naučne analize koje ukazuju na uticaj meditacije na neurološko zdravlje i oštroumnost. Sva ta otkrića potvrđuju ono što sam iz prve ruke videla kod svojih učenika, i što ćete i vi doživeti ako budete praktikovali tehnike koje ćete naučiti na narednim stranama: zahvaljujući meditaciji, san će vam biti dublji, i osvežiće vas, a tokom dana ćete imati više energije; osećaćete se bolje povezano, manje anksiozno i doraslo zahtevnim situacijama; odnosi s drugim ljudima će vam se poboljšati; a čak će vam i seks biti bolji! Jedna od mojih učenica je uporedila meditaciju sa stavljanjem naočara za koje nije znala da su joj potrebne: odjednom, predstava o životu se izoštrava!

Mnogi od mojih učenika su i ranije pokušavali s meditacijom, ali su odustajali iz različitih razloga. Pomoću Ziva tehnike, isti ti ljudi su uspevali da se vrate meditaciji i svojim ciljevima bez osećaja krivice zbog neuspeha iz prošlosti, ili ograničenja kakva se postavljaju u rigidnim sistemima ili zajednicama. Nameravam da očistim svet od ljudi koji su pokušavali da meditiraju. To znači da mi je cilj da ljudima koji su ranije mislili da im meditacija ne ide dobro – jer su suviše „zauzeti” ili ne uspevaju da „isprazne um” – prenesem znanje koje im je potrebno da tačno izmere svoj uspeh i pokažem im šta da rade kako bi zaista osećali da ne gube vreme uzalud. Kroz ovu knjigu ću vas voditi dok kreirate sopstveni način meditacije, koju je lako uklopiti čak i u najzahtevniji raspored. Neće vam trebati aplikacije, slušalice, kristali, mirišljavi štapići ili kaftani. Kao što sam već rekla,

Zi tehnika je lakša verzija Ziva tehnike kojoj podučavam uživo i on-lajn; to je bezbolan način da navedete telo i um na bolji učinak. Bez obzira na to da li vam je ovo prvi put da opipavate vodu u bazenu meditacije ili se time bavite godinama, knjiga *Stresirajte se manje, postignite više* je ujedno savršen početak, kao i kurs za podsećanje koji će vam pomoći da shvatite svoj puni potencijal. Ako ste ranije bili alergični na reč meditacija, ne zovite ovo meditacijom – recite jednostavno Zi tehnika, možda će vam tako biti lakše. Ako godinama meditirate, ali smatrate da je sistem suviše strog ili smatrate da dobijate manje nego što biste želeli za vreme koje za to izdvajate, probajte Zi tehniku, i zaključite da li se razlikuje.

Nije važno čime se bavite, kakvi su vam ciljevi, koje ste vere, koliko ste obrazovani ili koliko imate iskustva. Meditacija je jednostavno alat koji će vam pomoći da postignete svoje ciljeve; nikada nije cilj sama po sebi. Ovo je poenta: *meditiramo da bi nam život bio bolji, a ne da bismo bili bolji u meditaciji*.

Ako želite da povećate svoj učinak – da neutrališete uticaj stresa, poboljšate snagu svog uma i fizičko zdravlje, postanete kreativniji i razvijete intuiciju – na pravom ste mestu. Potrebna vam je samo želja da poboljšate svoj život i petnaest minuta dva puta dnevno. Da li ste spremni toliko da uložite u sebe?