

## Dobitnice knjige "Kako pripitomiti divljeg slona?"

*Buddha je hiroviti ljudski um usporedio s divljim slonom. Svojim ljutitim ispadima, stalnim analiziranjem ili kritičnošću, um može povrijediti nas i one oko nas. Zato ga trebamo primiriti, a moćno sredstvo za to je održavanje pozornosti*

**Tri čitateljice koje na poklon od Planetopije i Femine.hr dobivaju prekrasnu knjigu "Kako pripitomiti divljeg slona", su:**

%%IGRA%%

U posljednjih je nekoliko godina među istraživačima, psiholozima, liječnicima, nastavnicima, te u javnosti porastao interes za pozornost kao dio kvalitetnog življenja. Rastući broj istraživanja pokazuje da vježbe pozornosti smanjuju stres, poboljšavaju fizičko zdravlje i ukupnu kvalitetu života, a održavanje pozornosti pomaže umu da ostane staložen.

Dr. Jan Chozen Bays, autorica bestselera "Kako pripitomiti divljeg slona?", je pedijatričarka, učiteljica meditacije te dugogodišnja voditeljica zen-samostana Great Vow u Oregonu. U knjizi je predstavila 53 jednostavne zen-vježbe koje je osmislila i koje se uspješno provode u njenom samostanu te pomažu održati pozornost u svakodnevnom životu.

Vježbe su popraćene podsjetnicima za njihovo provođenje te životnim poukama koje je autorica prikupila tijekom svoje dugogodišnje prakse.

„Kad steknemo neku novu vještinu, shvatimo da u nama leže mnoge pritajene sposobnosti. Ovaj uvid može u nama pobuditi vjeru u to da možemo transformirati sebe na mnogo načina, povećati svoju fleksibilnost i slobodnije živjeti. Ako smo voljni uložiti trud, s vremenom možemo probuditi vještine koje proizlaze iz prirodne mudrosti u nama i osloniti se na njih u svakodnevnom životu...Održavanje pozornosti omogućuje nam stalno vraćanje na neograničene mogućnosti koje sadašnji trenutak uvijek izrodi.“

Prijevod: Karla Vlahović

**Ovdje pronađite: [Jednostavne zen-vježbe za savršeni mir iz knjige "Kako pripitomiti divljeg slona?"](#)**