

Igor Mošič

# IZNAD • ŽELJA

**ANTI-STRES MENTALNI TRENING**



Igor Mošič

IZNAD ŽELJA

Anti-Stres Mentalni Trening

Nakladnik: N2SED d.o.o., Rijeka

Za nakladnika: Igor Mošič

Ime autora: Igor Mošič

Lektura: Ena Bačić

Dizajn naslovnice: Igor Mošič

Grafičko oblikovanje: O,ne radiona d.o.o., Zagreb

Tisak: Printera grupa d.o.o., Zagreb

Mjesto i godina izdavanja: Rijeka, 2016.

Copyright © 2016. Igor Mošič

ISBN 978-953-59355-0-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000949887.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati bilo kakvim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim postupkom niti se smije pohraniti u povratni sustav, prenositi, prevoditi na neki drugi jezik ili na bilo koji način kopirati za javnu ili privatnu uporabu bez dozvole izdavača.

Igor Mošič

# IZNAD ŽELJA

ANTI-STRES MENTALNI TRENING

N2SED d.o.o.

Rijeka, 2016.

Mami, Tati i Sestri iz poštovanja i zahvalnosti za bezuvjetnu ljubav na  
svim životnim putovanjima.

Posvećeno kćerima i sinovima svih roditelja na svijetu.

# Sadržaj

1. Predgovor .....	9
2. Uvod .....	13
3. Gdje nastaje stres? .....	19
4. Um .....	27
5. Što je glavni uzrok stresa? .....	35
5.1. Ovisno postojanje .....	39
5.2. "JA" - istinska priroda .....	44
5.3. "JA" - sebična opsjednutost .....	49
5.4. Meta-namjera, meta-motivacija i mudra sebičnost .....	54
6. Stres i zdravlje .....	63
6.1. Posljedice učestalog iskušavanja stresa .....	68
6.2. Posljedice smirenog samopouzdanja i suosjećanja .....	70
7. Uklanjanje nepotrebnog stresa uklanjanjem njegovih uzroka ....	79
7.1. Kolektivna nominalizacija .....	86
8. Mentalni Trening - put prema moćnom umu smirenog samopouzdanja .....	105
8.1. Meditacije i mentalna vježba .....	111
8.2. Post-trening praksa .....	122
9. Pogled unaprijed – prošlost kao budućnost koja se događa sada .....	127

# **1. Predgovor**

# 1. Predgovor

**N**aš um nezaustavljivo radi, stvara tisuće misli tijekom dana koje dolaze i odlaze, bez naše volje, potpuno nesvjesno. A te naše misli stvaraju naš život, ako su pune zabrinutosti, neraspoloženja, nemira – to se očituje i u našem svakodnevnom životu.

Ne možemo kontrolirati naše misli, no možemo ih postupno postajati svjesni i naučiti živjeti s njima. U suštini, sadržaj naših misli i nije najbitniji, bitno je kako se nosimo s njima.

Nažalost ljudi često prolaze kroz život vođeni svojim mislima i često se život pretvara u borbu punu stresa, napetosti, brige, straha i depresije.

A ne mora i ne smije biti tako.

U ovoj ćemo inspirativnoj knjizi naći odgovore na mnoga naša pitanja i rješenja naših dilema. Autor nas, svojim golemim znanjem i iskustvom uči gdje nastaje stres, koji je njegov glavni uzrok, objašnjava nam odnos stresa i zdravlja

i načine uklanjanja nepotrebnog stresa otkrivanjem i uklanjanjem njegovih uzroka. Vodi nas kroz mentalni trening koji je put prema moćnom umu smirenog samopouzdanja. Postajemo svjesni mentalnih aktivnosti našeg uma i možemo djelovati na automatski proces misli, riječi, osjećaja i naših aktivnosti, a tako i na sam život.

Naš je mozak plastičan organ i aktiviranjem mehanizma neuroplastičnosti vidnim, slušnim, taktilnim i motornim stimulusima, mijenjamo ga u skladu s našim željama i potrebama, a aktivacijom zrcalnih neurona djelujemo ne samo na sebe, nego i na sve oko sebe.

I tako, uz Igora Mošiča i njegovu dragocjenu knjigu, krećemo u novi, mirniji, sadržajni, svjesniji život.

akademkinja Vida Demarin  
neuropsihijatar i neuroznanstvenik



## **2. Uvod**

## 2. Uvod

**U**podnožju Himalaje, na sjeveru Indije postoji mjestašće McLeod Ganj, poznato kao sjedište Njegove Svetosti XIV. Dalai Lame i tibetanske vlade u egzilu. Iznad mjesta nalazi se predivna gusta crnogorična šuma, unutar koje je na uzvisini smješten idiličan, smirujući budistički meditacijski centar. U tom centru napisan je najveći dio ove knjige.

Knjiga je pisana u vrijeme monsunskih kiša, često uz svjetlo svijeće, tijekom 40-to dnevnog pohađanja predavanja te meditacija, najvećim dijelom u potpunoj izolaciji od računala, pametnog telefona, društvenih mreža i e-mailova... Namjera zbog koje sam napisao ovu knjigu proizlazi iz osobne odgovornosti za kreiranje održivog načina života očuvanjem i kultiviranjem mentalnog zdravlja te dobrobiti ljudi.

Ljudski um je zaslužan za mentalno zdravlje i zato je ovo djelo posvećeno razumijevanju načina kako um funkcionira i praktičnim vježbama s ciljem smanjenja i uklanjanja nepotrebnog stresa, briga i sukoba iz svakodnevnog života.

Iako zvuči jednostavno, zapravo nije tako. Cilj većine naših svakodnevnih aktivnosti, poslovnih, obiteljskih i društvenih obaveza je usmjeren vanjskim fenomenima kao što su drugi ljudi, status, poslovni uspjeh kroz koji si želimo osigurati veći komfor i materijalnu udobnost života. To je uistinu jako bitno...ali, je li to jedino bitno?

Ako puno putujemo automobilom zbog poslovnih obaveza, recimo više od 30.000 km/godišnje, želimo si kupiti udoban i siguran automobil. Imamo li obitelj, želimo osigurati udoban i ugodan stan ili kuću jer ipak ondje provodimo ½ života. Istu udobnost i komfor želimo za sebe ili svoje najbliže u poslu, odmoru, putovanjima... Sve su to djelići mozaika koji čine naš život.

Pitanje je koji fenomen je naš suputnik ne 30.000 km/godišnje, ne ½ života već 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu?

Um.

Poznajemo li ga? Znamo li kako funkcionira, što ga čini smirenim i moćnim te istinski sretnim, a što ga čini nesretnim?

Jedini alat koji imamo za proučavanje uma jest upravo taj isti um. Zbog toga ćemo se služiti logičkim zaključivanjem temeljenim na osobnim iskustvima u kontekstu iskušavanja stresnog načina života.

Na praktičnoj razini, namjera ove knjige je razumjeti istinsku prirodu uzroka stresa kako bismo ih mogli djelotvorno ukloniti. Jednom kad se uklone uzroci stresa, on više nije moguć kao što stablo više ne može rasti ukoliko mu se ukloni korijenje.

Hoće li ova knjiga u tome uspjeti? Ne znam i ne obećavam ništa jer što više pokušavate pristupiti ovom tekstu bez očekivanja, to će on bolje djelovati na suptilne, nesvjesne procese koji vode i oblikuju vaše ponašanje.

Inspiracija za ideju anti-stres mentalnog treninga nastala je tijekom održavanja predavanja studentima Medicinskog fakulteta u Rijeci, naziva: “Kako komunicirati s pacijentom i potaknuti ga na promjenu ponašanja”. Na fakultetu sam doznao činjenicu da se prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), do 2020. godine predviđa kako će depresija biti druga na ljestvici uzroka pobola i invalidnosti ljudi, globalno. Nastavi li sadašnjim tempom, depresija će do 2030. godine biti primarni uzrok pobola i invalidnosti ljudi.<sup>1</sup> To je zastrašujući podatak.

Kako je moguće da u svijetu u kojem je materijalni napredak tako brz, tako malo poznajemo um. Postaje li naš način života, sve veća prepreka profitu, napretku i udobnosti kojoj težimo? Ja nisam znanstvenik ali zabrinjavajuća vijest je to što ne postoji organizirani način dostupan svima kojim bi se provodila prevencija razvoja depresivnih, stresnih, anksioznih mentalnih stanja ili jednostavno kako bi se poticalo mentalno zdravlje.

Iako nisam znanstvenik, posljednjih nekoliko godina posvećen sam postavljanju svježih, novih pitanja pri čemu imam priliku družiti se, učiti i raspravljati o temi mentalnog zdravlja s nekim od vodećih stručnjaka na području neuroznanosti, psihoterapije i duhovnosti, a neke od njih navest ću u tekstu

---

<sup>1</sup> „Depression: Global crisis“, [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/wfmh\\_paper\\_depression\\_wmhd\\_2012.pdf](http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf), 10.10.2012.

koji slijedi. Ništa u ovoj knjizi ne postoji, a da to nisam dobio, naučio ili saznao zahvaljujući trudu i ljubaznosti drugih ljudi. Neke sam upoznao osobno, većinu nisam. Vjerujem da će ovo djelo djelovati u tom istom duhu kao skroman izraz moje zahvalnosti, dubokog poštovanja i društvene odgovornosti.

Iako se umom služimo od rođenja, nitko nije napisao upute za njegovu upotrebu, a u svakodnevnom životnom ritmu teško je promatrati svoj vlastiti um kao što je teško vidjeti sliku ako se nalazite unutar njezinog okvira. Zanos kojim napredni budistički praktikanti pristupaju vježbanju uma jednak je onom kojim vrhunski umjetnici pristupaju izradi remek djela. Iako njihov um nije vidljiv, ono što postaje vidljivo njihove su riječi i tekstovi koji postaju remek-djela. Remek-djela suosjećanja, ljubaznosti i univerzalne odgovornosti za dobrobit svih ljudi, bez iznimke.

Svaka riječ, dijakritički znak i razmak između znakova koji slijedi, napisan je mislju na vas koji sada ovo čitate kako biste osjetili entuzijazam pri samoj pomisli na mogućnost uklanjanja nepotrebnog stresa, briga i konflikata iz vašeg života. Zbog navedenih razloga vjerujem da će tekst koji slijedi biti jako koristan za vas.

Moguće je jer nitko ne može tvrditi da to nije moguće.

“Baš kao što zlatar, reže i struže zlato prije kupovine te isključivo nakon što utvrdi da je zlato pravo - isključivo tada ga kupuje. Na isti način, trebate istražiti, detaljno analizirati moja učenja i tek tada ih prihvatiti. Ne samo zbog poštovanja prema meni.”

Njegova Svetost XIV. Dalai Lama

\*\*\*

## O autoru

Igor Mošič je komunikator. Bavi se istraživanjem dinamike uma, a svoja otkrića dijeli s drugima održavanjem grupnih mentalnih treninga i radionica, javnim nastupima i knjigama. Vlasnik je tvrtke N2SED d.o.o. Tijekom svoje akademske karijere studirao je elektrotehniku i ekonomiju. Većinu poslovne karijere bavio se poslovima marketinga i prodaje, usavršavajući se kao praktikant Neuro-lingvističkog programiranja (NLP). Učenik je budističke psihologije i posjetitelj centra tibetanskog budizma u mjestu Dharamsala - McLeod Ganj, u Indiji.

**Cijena knjige s dostavom: 124 kune**

Cijena knjige: 99 kuna

Cijena dostave: 25 kuna

**Cijena dvije knjige s dostavom: 226 kuna (113 kuna po knjizi s uključenom dostavom)**

Ako vjerujete da to može biti korisno Vama ili nekome koga poznajete, uplatu za knjigu „Iznad Želja – Anti – Stres Mentalni Trening“ izvršite na ime tvrtke:

N2SED d.o.o.

Podvoljak 8

51000 Rijeka

OIB: 45729640036

IBAN: HR3523600001102376028, Zagrebačka banka d.d.

Svrha uplate: Uplata za knjigu „Iznad želja“ + broj knjiga

Nakon uplate, na e-mail: [info@n2sed.hr](mailto:info@n2sed.hr) nam pošaljite:

- obavijest o uplati,
- podatke koje želite da budu navedeni na računu i
- adresu dostave

Za narudžbu više od dvije knjige, kao i za dostavu van Hrvatske, pišite nam na: [info@n2sed.hr](mailto:info@n2sed.hr)