

A close-up portrait of Wim Hof, a man with a thick beard. His beard is covered in a layer of white ice, which is also on his nose and forehead. He has a serious expression and is looking slightly to the right. The background is a blurred, light blue and white, suggesting an outdoor, possibly snowy or icy environment.

WIM HOF LEDOVÝ MUŽ

Jediná autorizovaná kniha
Wima Hofa o PŘEV RATNÉ
METODĚ, jak využít svůj
fyzický i duševní potenciál

JOTA

The Wim Hof method: activate your full human potential

Copyright © Wim Hof, 2020

Tento překlad byl vydán na základě výhradní smlouvy
s nakladatelstvím Sounds True, Inc.

Translation © Jakub Futera, 2020

© Nakladatelství JOTA, s. r. o., 2020

ISBN 978-80-7565-778-7

OBSAH

PŘEDMLUVA	Nezvyklé setkání	13
ÚVOD	Všechno je na dosah	19
1	Misionář	21
2	Zrození Ledového muže	29
3	Ledová sprcha půl zdraví	39
	WHM PROTOKOL: OTUŽOVÁNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY	43
	WIM HOFOVA METODA PRO ZAHŘÁTÍ	48
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 1	
	LEDOVÁ LÁZEŇ PRO TEPLEJŠÍ RUCE A CHODIDLA	54
4	Dejchej, ty zm*de	57
	WHM PROTOKOL: ZÁKLADNÍ DECHOVÉ CVIČENÍ	63
	V PŘÍPADĚ BOLESTÍ HLAVY Z NADMOŘSKÉ VÝŠKY	65
	DECHOVÉ CVIČENÍ PŘI CHŮZI VE VELKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠCE	66
	ODPOČINKOVÉ DECHOVÉ CVIČENÍ K PŘIZPŮSOBENÍ SE VÝŠCE VĚTŠÍ NEŽ 4000 M N. M.	66
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 2	68
	PRODLUŽOVÁNÍ ZADRŽOVACÍ FÁZE	68
	JAK SI VYLÉČIT KOCOVINU ZA DVACET MINUT	72
5	Síla mysli	75
	WHM PROTOKOL: ZÁKLADNÍ CVIČENÍ NASTAVENÍ MYSLI	81
	WHM MEDITACE	95
	WHM V KOSTCE: TŘI PILÍŘE KAŽDODENNÍHO CVIČENÍ	96
6	Olaya	99
7	WHM pro zdraví	111
8	WHM a výkon	129
	WHM PROTOKOL: SILOVÉ DÝCHÁNÍ PRO VÝDRŽ	134
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 3	
	ZLEPŠUJE WHM VÁŠ SPORTOVNÍ VÝKON?	137
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 4	
	JAK DLOUHO UDRŽÍTE POZICI JEZDCE NA KONI?	141

9	Pravda je na naší straně	145
	DÝCHÁNÍM K POTLAČENÍ BOLESTI	149
10	Den v životě Ledového muže	155
	WHM PROTOKOL: LEDOVÉ KOUPELE A POTÁPĚNÍ	161
11	Jak se zbavit svého dědičného břemene	163
	DÝCHÁNÍ PRO ÚPRAVU NÁLADY	172
12	Za hranicí pěti smyslů	175
	INTEROCEPCE S DÝCHÁNÍM	179
	INTEROCEPCE SRDEČNÍHO RYTMU	182
13	Za vnitřním světlem	185
	WIM HOFOVA METODA, POKUS Č. 5	
	DÝCHÁNÍ PRO KONTROLU STRESU	190
	SPOJTE SE SE SVĚTLEM: CVIČENÍ STROBOSKOP	196
EPILOG	Jak změnit svět	197
	Poděkování	201
	Nejčastější otázky	203
	Poznámky	209
	Glosář	217
	Doporučená literatura	225
	Fotografie	229
	O autorovi	231

ÚVOD

VŠECHNO JE NA DOSAH

Chtěli byste mít víc energie, méně stresu a silnější imunitní systém? Chtěli byste lépe spát, zlepšit kognitivní a sportovní výkony, nakopnout náladu, zhubnout a zbavit se obav? A co kdybych vám řekl, že všech těchto věcí a mnohem víc můžete dosáhnout díky odemčení vlastní mysli? A že to můžete dokázat už za několik málo dnů?

S tím, jak se lidstvo vyvíjí a vytváří technologie, které nám víc a víc usnadňují život, ztrácíme vrozenou schopnost nejen přežít, ale i prosperovat v extrémních prostředích. Bez environmentálního stresu nás věci, které jsme vytvořili kvůli snazšímu životu, vlastně oslabují. Ale co kdybychom dokázali znovu probudit dřímající fyziologické procesy, díky kterým byli naši předci tak silní?

Moje metoda, kterou jsem vyvíjel a vylepšoval po dobu téměř čtyřiceti let, stojí na třech prostých pilířích: působení chladu, řízeném dýchání a síle mysli. Díky této metodě jsem dokázal věci, které mnozí považovali za nemožné, vytvořil jsem více než dva tucty zápisů do Guinnessovy knihy rekordů a ohromil u toho profesionální lékaře. Uběhl jsem například

půlmaraton za polárním kruhem jen naboso a v kraťasech, nebo celý maraton v africké poušti Namib, aniž bych se napil vody. Podplaval jsem tlustou vrstvu ledu na vzdálenost více než šedesát metrů a hodiny stál zasypaný ledem, aniž by mi klesla tělesná teplota. Jenom v kraťasech jsem vystoupil na vrcholy jedněch z nejvyšších hor světa. To všechno je pravda.

Za tyto skutky jsem si vysloužil přezdívku Ledový muž, ale nejsem žádný superhrdina. Ani genetická hříčka přírody. Nejsem ani guru, a dokonce jsem tyto techniky ani nevynalezl. Techniky působení chladu a řízeného dýchání se využívají už tisíce let. O svých úspěších nemluvím proto, abych se vychloubal, ale proto, abych připomněl, o kolik víc můžeme dokázat. Chci probudit váš úžas nad vlastním tělem, vlastní myslí a vaší krásnou lidskostí. Zvu vás, abyste se stali svědky vlastního rozkvětu, abyste se posunuli za hranice podmiňování. Tato metoda je přístupná úplně pro všechny. Cokoli dokážu já, můžete dokázat zrovna tak. Vím to, protože jsem strávil posledních patnáct let obracením skeptiků na víru. Učil jsem metodu po celém světě a pozoruhodné výsledky jsem viděl na vlastní oči. Lidé, kteří přijali mou metodu, dokázali přeprat cukrovku, potlačit zničující příznaky Parkinsonovy choroby, revmatické artritidy a roztroušené sklerózy, nemluvě o řadě dalších autoimunitních nemocí od lupu po Lymeskou boreliózu.¹

Tajemství celoživotního zdraví a štěstí máte na dosah. Wim Hofovu metodu můžete bezpečně využívat sami, vlastním tempem a v pohodlí vlastního domova. Žádné prášky, injekce, vitaminy, doplňky, vybavení nebo speciální diety – vše, co potřebujete, jste vy sami a touha odemknout skrytý potenciál vašeho těla. Tato kniha vám bude průvodcem.

Jste připraveni? Na následujících stránkách se s vámi podělím o svou životní cestu z malé holandské vesnice, ve které jsem se narodil, až na světová pódia, kde dnes vystupuji. Vysvětlím podrobnosti metody, filozofii, na které stojí, a vědu, která ji podporuje. A uvedu vám příklady praktikujících, kteří metodu využili k radikální změně svého života. Doufám, že vás díky tomu inspiruji k tomu, abyste znovu převzali kontrolu nad vlastním tělem a životem tím, že probudíte nezměrnou sílu vaší mysli. Vše je na dosah a není čas ztrácet čas.

Tak pojďme na to.

1 MISIONÁŘ

Dech je brána. Co by bylo bez dechu? Právě tady jsme já i vy i všichni ostatní započali. Tady začíná veškerý život. Pocházím z dvojčat, ale v době mého narození v roce

1959 v Nizozemsku neexistovala žádná ultrazvuková zařízení, kterými by se dalo zjistit, že je v děloze ještě jedno dítě. Takže když odvezli mou matku zpátky na lůžko, aby se zotavila z porodu mého bratra Andreho, stále jsem si hověl uvnitř. Cítila v sobě cosi zvláštního. Něco tam stále bylo, jen nevěděla co. A je jasné, že ve zmatku kolem porodu cítí ženy mnoho matoucích vjemů.

Ale co se stalo? Po porodu Andreho se cítila divně. A protože už předtím porodila čtyři děti, věděla, že se nemýlí. Nikdy se takhle po žádném porodu necítila. A tak ležela na odpočívárně a prohlásila: „Je tam ještě něco dalšího, doktore.“ Doktor ale jenom mávl rukou. „To se po porodu stává,“ odbyl ji. „To jsou jen dodatečné kontrakce, nic víc.“ Doktor odešel a nechal matku na odpočívárně samotnou. Jenže ten pocit uvnitř ní jenom sílil a nakonec si uvědomila, že je tam ještě jedno dítě. Začala volat na sestry a konečně, po několika návštěvách sester, které se ji opakovaně snažily ujistit, že má doktor pravdu – že jsou to jen kontrakce a že se nemá bát, protože odezní – zjistily, že je tam opravdu ještě jedno. A nejen to, že to dítě zemře, pokud včas nezasáhnou.

Odvezli postel na operační sál, aby mě vyndali, protože rozhodli, že na porod přirozenou cestou jsem příliš hluboko. Což uvrhlo mou matku do jiného stavu vědomí, ve kterém se upnula na děsivou myšlenku, že její dítě může zemřít. Těsně před příjezdem na operační sál vykřikla: „Ach bože, nech to dítě žít! Udělám z něj misionáře!“ Děsila se, že do ní budou řezat a že porod nezvládne. V ten okamžik probudil mocný strach sílu její nezdolné víry. Má matka byla silná, zbožná, inteligentní a oddaná katolička. Než ve svých osmadvaceti letech založila rodinu, pracovala v kanceláři a žila velice nezávisle. Jenže v té době už ženy po porodu pracovat nemohly a příjem musel zajistit otec. Když jsme se narodili my, už měla doma tři děti a po nás přivedla na svět ještě další čtyři – cítila, že každé dítě je darem od Boha. Rození dětí se zhostila, jako by to byla její katolická povinnost, a stejný praktický, střízlivý, neústupný přístup vnesla i do výchovy svých dětí. Formálního vzdělání se jí příliš nedostalo. Její rodiče byli rolníci a ona i její sourozenci trpěli nepřítomností matky, u níž propukla schizofrenie a skončila v ústavu. Jejich otec vychovával děti úplně sám, což bylo v té době poměrně vzácné.

Teď se mě matka pokoušela vyvolat na tento svět pomocí své silné víry v Boha. A tak jsem přišel na svět na studené chodbě, díky síle neznámé jí či komukoli dalšímu. Možná se v takových extrémních podmínkách narodilo a ještě narodí mnoho dalších dětí – možná ještě v daleko extrémnějších. Ale co je karma? Co je osud? Já to nevím. A v tu chvíli jsem nebyl nic víc než malý kousek něčeho. Byl jsem fialový, protože jsem se málem udusil. Byl jsem studený. Ale matka mě vyvolala do tohoto světa s takovou silou, jako by mi potetovala duši, aniž bych měl být jen tu nejmenší představu, co se děje. Byl jsem jen kousek něčeho. Bezmocný. Ale pak jsem začal dýchat.

A takhle jsem započal svůj život. Sotva jsem přežil. Já si pochopitelně nepamatuji, co se stalo, ale má matka mi ten příběh vyprávěla mnohokrát. Dost možná díky svému nezvyklému počátku jsem vždycky toužil po něčem jiném, po něčem víc, po něčem hlubším, mystickém – po něčem zvláštním. Vzpomínám si, že ve čtyřech letech jsem dostal vidění, až jsem zalapal po dechu. Viděl jsem světlo. Světlo! Co to je? Úplně mě ohromilo.

Vůbec jsem nepřemýšlel, jen jsem byl uprostřed světla. Ale co to bylo? Nevěděl jsem to tehdy a nevím to dodnes. Ale ta vzpomínka je nesmazatelná.

Andre a já jsme se celých šestnáct let dělili o maličký pokoj a jednu postel. Sdíleli jsme lásku k neobyčejnému a našetřené peníze jsme utráceli za exotické rostliny. Ale navzdory naší podobnosti jsem se vždycky cítil jiný. Fascinovaly mě fotky tibetských chrámů, které jsme měli na stěnách. Už ve dvanácti mě chytla jóga, hinduismus, buddhismus – to, co se dá nazvat ezoterickými obory – ale i psychologie. V naší rodině jsem ale nepatřil k nejlepším studentům. Matka nás milovala a pečovala o nás, ale byla velice přísná, chtěla, abychom byli bystrí. Neměli jsme peníze, protože otec měl zdravotní problémy a nemohl pracovat pravidelně. Konvenční inteligence byla tehdy emočním platidlem své doby. Mí starší bratři dřeli, aby byli nejlepší ze školy, v tom já ale neměl šanci. Spolu s Andreem nám přezdívali PeePee, byli jsme nerozluční a někdy jsme měli pocit, že jsme jeden. Ale já se přesto cítil tak trochu jako černá ovce, trochu cizí, prchlivý, prostě jiný.

Když mi bylo sedm, vzpomínám, jak jsme si s kamarády hráli na zasněžené louce, stavěli jsme něco jako iglú. Prostě jak si asi představujete, že by mělo vypadat iglú, když je vám sedm. Po nějaké době všichni kamarádi odešli, ale já zůstal. A přepadl mě takový radostný pocit, až jsem si jen tak sedl do sněhu. Zpozdil jsem se a mí rodiče a bratři se po mně začali shánět, protože mě doma nenašli. Úplně běžně jsem si hrával v lese poblíž našeho domu v Sittardu, stavěl jsem chatrče a hrál si na Tarzana a podobné dětské kratochvíle, ale teď ležel všude sníh.¹ Už tehdy jsem sníh miloval stejně jako dnes. Jenže tenkrát jsem se zdržel tak, až jsem je vyděsil. Když mě našli, už jsem nějakou dobu spal, a když mě probudili, tak jsem se bránil. Později jsem se dozvěděl, že jsem zažíval nástup něčeho, čemu se říká „bílá smrt“, kdy propadnete dřímotě, podchladíte se, pak upadnete do kómatu a pak už je po všem. Chci říct, že bez působení externího zdroje tepla je tento proces skutečně nevratný.² Takže mě sebrali ze sněhu a odnesli domů a musím říct, že návrat byl vlastně docela příšerný, protože jsem byl podchlazený. Ale uzdravil jsem se.

V jedenácti letech se mi stalo totéž. Šel jsem do školy a při cestě domů jsem se rozhodl, že se chci posadit. Byla zima a mrzlo a já si jednoduše sedl

na sousedovu verandu a usnul. Nevím, co přesně se stalo, ale přijela sanitka, kterou někdo zavolal, když viděl, jak v mrazivém počasí spí malé dítě venku. Probudil jsem se v nemocnici, kde si mě nechali na pozorování celý týden. Znovu jsem se uzdravil, ale moc dobře jsem věděl, že jsem v obou případech mohl zemřít, kdyby mě někdo nevzbudil a nedopravil do tepla. Na podchlazení je zvláštní to, že se probudit nechcete, chce se vám jen spát. Nevím přesně, proč tomu tak je, ale tohle byla má první dvě setkání s chladem. A navzdory velmi skutečnému nebezpečí, které s sebou nesla, byla vlastně docela příjemná. Cítil jsem se šťastný. Jdete spát, nic víc. Tisícere díky, sbohem, živote. Je to OK. Žádné starosti. Žádné strachy. Nic. Jen příjemný, šťastný pocit.

Jindy, když mi bylo asi šest, jsme si s kamarády hráli poblíž lesa. Jeden z nich po mě hodil lahev špinavé vody z místního potoka, což byla vlastně stoka plná bakterií, a mně se udělalo strašně zle. Ten kámoš, co mě polil, neměl určitě žádné zlé úmysly, tomu nevěřím. Dělal jen pitomosti, ale zároveň se nade mě povýšil a řekl něco jako: „Mně je osm a jsem daleko větší než ty, koukej, co ti můžu udělat.“ Dodnes si pamatuji ten pocit bezmoci. Nemohl jsem dělat vůbec nic, protože byl o mnoho větší a starší než já, takže jsem neměl na vybranou, musel jsem si nechat jeho ponižování líbit a mazat domů. A když jsem to udělal, prozvracel jsem celé dvě noci, než mě rodiče konečně vzali do nemocnice. Ukázalo se, že jsem dostal Weilův syndrom (neboli leptospirózu), což je vzácné, velice nakažlivé onemocnění.³ Infekce byla tak silná, že jsem musel zůstat v nemocnici tři týdny, ale, pochopitelně, zase jsem se dal do pořádku. Tyto události jsou mými prvními setkáními se sněhem a bakteriální infekcí, přičemž obojí hrálo později v mém životě důležitou roli. Tak nějak si myslím, že tyhle epizody byly předzvěstmi toho, co mělo přijít.

Už od útlého věku mě přitahovalo vyprávění příběhů. Kdykoli začali lidé vyprávět příběhy, skutečné příběhy o něčem neobyklém, o něčem

zvláštním, o něčem hlubokém, byl jsem jako u vytržení a nevnímал jsem nic jiného. Spolkl mě vír jejich slov. Jinak jsem byl velice hravé dítě. Rád jsem si hrál na Tarzana a miloval jsem venkovní hrátky v lese. Bavili jsme se stavěním chatrčí ve větvích a přecházení ze stromu na strom pomocí „lián“, které jsme si vyrobili ze starých cyklistických duší. Navázali jsme jednu na druhou, přehodili je přes větve a pak jsme se houkali ze stromu na strom za co nejhlasitějších výkřiků, protože jsme byli opice. Hráli jsme si na lidoopy a milovali to. My jsme byli Tarzani.

Protože jsme milovali venkovní hrátky, kdykoli jsme měli čas, vyráželi jsme s mým dvojčetem do přírody, do lesa. Zmizeli jsme na celý den, stavěli chatrče, lezli na stromy, prokopávali podzemí a pekli brambory na malém ohníčku, který jsme si rozdělali. Dodnes věřím, že ty brambory tenkrát byly to nejlepší jídlo, jaké jsem kdy v životě jedl. Jen se špetkou soli, taková lahoda, taková znamenitá pochoutka. Představovaly naši svobodu a žádná restaurace nemohla soupeřit s jejich chutí, protože jsme je jedli ve spojení s přírodou. Příroda zesílila všechny naše smysly. Myslím, že mnoho dětí dnes o tohle přichází. Tolik se věnují počítačům a hrám a virtuální realitě, že přichází o realitu skutečnou: přírodu, která stimuluje, rozvíjí a zostřuje jejich smysly. Toto odpojení od přírody přispívá podle mého názoru k depresím a dalším problémům, což je špatně.

Přestože je pravda, že jsem se už ve dvanácti zajímal o psychologii, hinduismus, buddhismus a jógu, zároveň je pravdou, že jsem, stejně jako tolik dalších vrstevníků, sloužil jako ministrant. Pochopitelně kvůli své matce, oddané katoličce. Byla zbožná, a tudíž vyžadovala, aby její děti chodily každou neděli do kostela. Ale přestože jsem se z úcty ke své drahé matce upřímně snažil, nikdy jsem nepocítil žádné spojení s církví, naopak mě to docela nudilo. Kvůli tomu jsem cítil k bohoslužbám odpor, jenže matka trvala na tom, že je naše morální povinnost tam chodit. A takové matce se těžko odporuje. Ne naší matce. Držela nám opratě hodně zkrátka a já a mí sourozenci jsme tedy museli přestát bezpočet nedělí v kostele, kde se, alespoň z mého pohledu dítěte, nic moc nedělo. Já byl kluk zrozený pro soboty. V sobotu jsem mohl vyrazit ven, umazat se, zařvat si z plných plic jako Tarzan. V sobotu jsem mohl utéct do lesa, postavit něco z ničeho, vymyslet

tisíc her. Mohl jsem se ztratit ve svobodném hraní. Pro dítě s kreativní představivostí je les jako říše divů. Úplně jiná než kostel.

Ve třinácti jsem se rozhodl stát se vegetariánem, což bylo pro mladého člověka (vlastně pro kteréhokoli člověka), který žil ve stejné kultuře jako já, kde úplně všichni jedli maso a považovali to za tu nejpřirozenější věc na světě, docela radikální. Jenže já se chvíli předtím seznámil se starším gentlemanem, který svým způsobem proti takové kultuře protestoval. Blížily se Vánoce a on prohlásil: „Pokud Bůh vnímá a tohle je na Zemi období klidu a míru, jak to může být zároveň období největšího masového vraždění?“ Jak je to možné? A tak jsem začal přemýšlet o zvířatech, která konzumujeme, a jak se s nimi zachází v masném průmyslu, až jsem si uvědomil jeho krutost. Živá zvířata se vozí na porážku po kamionech. Na tom nebylo vůbec nic přirozeného, žádný prvek člověka lovce-sběrače. Jen vraždění a krutost. Proč?

Čím víc jsem o tom přemýšlel, tím víc jsem se odhodlával snižovat denní příjem masa. Rozhodl jsem se být důsledný a dotáhnout to a za pár měsíců už jsem nejedl maso vůbec. V kultuře, která tehdy panovala, mi to okamžitě zajistilo nálepku podivína – přestože naše rodina to vzala v klidu jako další mou zvláštnost. Najednou se ze mě stala jiná kachna na rybníku. Jako by se na mě všichni dívali a ukazovali si: „Ty jsi jiný, ty jsi jiný.“ A já taky byl. Svou nezávislost jsem si hýčkal, budoval jsem si vlastní malý svět. Tím, že jsem se stal vegetariánem, že jsem se zajímal o ezoterické obory a že jsem nosil dlouhé vlasy jako hipík, jsem se začal vyčleňovat z normální kultury. Trpěl jsem při snahách o potlačení mé nátury stejně jako mnoho dalších lidí. Jakmile jsem přijal fakt, že jsem jiný, a smířil se s ním, začal jsem se vyčleňovat ještě víc, konkrétně co se mého vědomí a toho, jak vnímám svět okolo, týče. Byl jsem citlivý chlapec. Naučil jsem si prošlapat si vlastní cestu.

Nikdy jsem nepatřil k příliš dobrým studentům. Když došlo na dějepis, jazyky, matematiku a další vědy, míval jsem spíš průměrné známky. Ne

vyloženě špatné, ale ani výjimečně dobré. Byl jsem přesvědčený, že nemám šanci dostat se na další studia jako mí superúspěšní bratři. Pro velké rodiny té doby byl úspěch ve škole otázkou přežití. Všichni mi říkali, že ti, kdo chodí do nejlepších škol, se dostanou na nejlepší univerzity, což jim zajistí skvělou kariéru a veškerou pozornost, která jde ruku v ruce s tímto typem úspěchu, takže jsem se zapsal do víkendového kurzu, kde jsem se mohl ukázat, svým omezeným studentským možnostem navzdory. Díky tomu, že jsem mluvil a aktivně se zapojoval do diskusí, dokázal jsem za šest týdnů kurzem projít a zajistit si tak přijetí na další studia. Jenže netrvalo dlouho a já jsem si uvědomil, že tenhle typ studií není pro mě. Vyržel jsem jenom tři čtvrtiny ročníku a pak jsem s tím seknul.

Ano, nechal jsem školy, ale já se za to ani trochu nestydím. Nedostudoval jsem, ale dneska učím profesory a doktory po celém světě. Práce, kterou dělám, je průlomová a přepisuje vědeckou literaturu přinejmenším částečně proto, že jsem nedostudoval. Tím, že jsem vystoupil z kolotoče a netušil, o co běží v akademických kruzích, jsem mohl jednoduše plout s přirozeným tokem věcí a pokusit se přežít ve společnosti silou své intuice a instinktů. Společnost jako celek je silně zaměřená na dosažení hmatatelných výsledků a na to, abyste se stali něčím definovatelným pro ostatní. Právníkem, bankéřem, čímkoli. Já touhle cestou jít nechtěl. Mé instinkty a intuice mě vedly jiným směrem, a to kvůli mé matce. Nejen, že mě povolala, ona mi to vtiskla do nejhlubších záhybů DNA a duše. Už od narození jsem byl předurčen, abych se vydal na jinou misi. To mě nečiní jedinečným ani zvláštním, ale věřím, že život je zvláštní a my bychom tak k němu měli přistupovat.

WIM HOF, přezdívaný **LEDOVÝ MUŽ**,

je známý svými fyzickými kousky, kterými ohromuje celý svět a posouvá hranice vědy. Je schopen strávit téměř dvě hodiny v ledové vodě, běžel naboso maraton napříč pouští bez kapky vody nebo maraton v kraťasech za polárním kruhem, v letním oblečení také vylezl na Mount Everest do výšky 7 000 metrů nad mořem, a to bez kyslíkové bomby, a na jeden nádech uplaval více než 60 metrů pod ledem...

To je jen malý výčet jeho rekordů, které jsou pro běžného člověka naprosto nepochopitelné. A co je na tom všem ještě úchvatnější, je fakt, že něčeho takového je schopen každý z nás. Opravdu. Wim na základě vlastních zkušeností vytvořil metodu, která je naprosto přelomová, pokud jde o pohled na lidské možnosti a na náš potenciál. Díky ní můžeme aktivovat schopnosti, které jsou u nás běžně nevyužité, a to bez ohledu na věk a zdravotní stav. O tom se přesvědčily již tisíce lidí po celém světě, kterým Wim Hof změnil život.

O Wimu Hofovi toho bylo napsáno hodně.

V této knize ale najdete vše vyprávěné samotným Wimem. Nahlédneme jak do jeho soukromého života, tak do zákulisí jeho převratných rekordů.

Vysvětlí nám základní principy své metody, bude mluvit o dechu, chladu, nastavení mysli a také o vědě, zdraví, výkonnosti a spirituální cestě. Ukáže nám, že vše je možné. Limitováni jsme jen hloubkou své představivosti a silou svého přesvědčení.

**POKUD JSTE PŘIPRAVENI OBJEVOVAT SVŮJ POTENCIÁL
A PŘEKRAČOVAT HRANICE SVÝCH FYZICKÝCH MOŽNOSTÍ,
PAK JE TATO KNIHA PŘESNĚ PRO VÁS.**

POPULÁRNĚ NAUČNÁ



9 788075 657787

MOC 398 Kč WWW.JOTA.CZ