

„Nie wyobrażam sobie, by dało się odnieść w życiu sukces, jeśli człowiek nie zaangażuje się w to całym sercem. To samo dotyczy sztuki przetrwania – ci, którym udaje się wyjść z opresji, niezależnie od płci, zawsze dają z siebie wszystko. Zarówno w życiu, jak i w surwiwalu, jeżeli się łamiesz przegrywasz.”

Bear Grylls

*Urodzony, by przetrwać* to nie tylko zwykły poradnik, to podręczne koło ratunkowe, które uczy jak wyjść z opresji nawet w najbardziej ekstremalnych sytuacjach. Pokazuje jak: przepłynąć się przez rzekę pełną piranii, zdobyć wodę na suchej jak pieprz pustyni, odpędzić niedźwiedzia grizzly. Brytyjski alpinista i podróżnik Bear Grylls zdradza podstawowe sekrety przetrwania, opisuje zdobyte przez siebie umiejętności, nawiązuje do prawa przyciągania, uczy jak utrzymać sprawność ciała i pogłębić wolę życia. Przedstawione w tej książce umiejętności, o ile zostaną odpowiednio przyswojone i wyćwiczone, zwiększają szansę przeżycia, zwłaszcza jeśli samotnie znajdziemy się w którymś z opisanych wrogich światów. Umiejętności to podstawa, aby stać się wszechstronnym specjalistą od surwiwalu. Sprawność fizyczna ułatwia wydostanie się z opresji. W końcu dzięki ćwiczeniom funkcjonowanie mózgu i zdolność koncentracji wznoszą się na najwyższy poziom efektywności – jedno i drugie są nam niezbędne w chwili zagrożenia.

W każdej sytuacji ekstremalnej ważną rolę odgrywa szczęście. Ale nie zawsze jest ono kwestią przypadku. Dużo zależy od naszej wiary w powszechne prawo przyciągania, bowiem przyciągamy to, co chcemy. Najwięksi odkrywcy są zawsze pełni ekscytacji, pozostają optymistycznie nastawieni i z góry zakładają wygraną. Te cechy warto w sobie pielęgnować.

Wola życia stanowi o istocie przetrwania. Jeśli jest silna i wsparta dodatkową determinacją, zawsze musi się udać. Do istoty surwiwalu należy przede wszystkim nadzieja. W końcu, jak mawia popularyzator sztuki przetrwania: Pesymista w szansach dostrzega trudności, optymista trudności przekształca w szanse.

Być jak Bear Grylls, by bezpiecznie przetrwać. ... „Urodzony, by przetrwać” to poradnik niezwykle, wypełniony z jednej strony podstawową wiedzą na temat sztuki przetrwania, a z drugiej doradzający, jak wyjść z niewyobrażalnych dla przeciętnego podróżnika (na razie - czytelnika...) tarapatów, czyli nawet najbardziej ekstremalnych sytuacji. Grylls uczy nas zarówno krzesać ogień, przygotowywać ognisko czy przenosić ogień jak i przechowywania jedzenia, orientacji w terenie czy przewidywania pogody...

POLSKA - DZIENNIK ŁÓDZKI (NA ZDROWIE)