

Kas sa **LÕPETAD** **LIIGA KIIRESTI?**

Lihtne juhend meestele,
kes tahavad kauem vastu pidada
ja kontrolli tagasi saada



REAL CONTROL™

Sissejuhatus

Sa ei ole ainus.

Enamus mehi kogeb seda vähemalt korra oma elus.

Aga probleem ei ole selles, et sa oled halb.

Ja see ei tähenda, et sinuga on midagi valesti.

Probleem on selles...

et keegi ei ole sulle kunagi õpetanud,

kuidas oma keha kontrollida.

Selles juhendis saad sa aru:

miks see juhtub

mida sa teed valesti

ja mida sa saad kohe muuta

Miks sa tegelikult lõpetad liiga kiiresti

See ei ole juhus.

See ei ole lihtsalt “liiga suur erutus”.

Tegelik põhjus on see...

su keha läheb liiga kiiresti üle koormusesse.

Su närvisüsteem tõuseb liiga kiiresti kõrgele tasemele.

Ja sul ei ole oskust seda alla tuua.

Seepärast kõik juhtubki kiiresti.

Oluline asi, mida sa pead mõistma:

**Mida rohkem sa üritad “vastu pidada”...
seda kiiremini sa kaotad kontrolli.**

Suurim viga, mida enamus mehi teeb

Kui pinge kasvab, siis enamus mehi:

pingutab rohkem

proovib kontrollida jõuga

hoiab hinge kinni

See tundub loogiline.

Aga see on vale.

Pingutamine tekitab kehas rohkem survet.

Ja see kiirendab lõppu.

Seepärast tundubki, et sul ei ole kontrolli.

Tegelikult sa lihtsalt kasutad valet lähenemist.

Kuidas rahustada oma keha (lihtne tehnika)

Esimene asi, mida sa pead õppima, on rahustamine.

Hinga nina kaudu.

Aeglaselt.

Rahulikult.

Ära kiirusta.

Lase kehal maha tulla.

oluline:

Ära alusta seda siis, kui on juba liiga hilja.

Kui pinge on juba liiga kõrge,

siis on **kontrolli** tagasi saada palju raskem.

Kuidas kasutada vaagnalihast õigesti

Paljud mehed teavad, et vaagnalihas on oluline.
Aga nad kasutavad seda valesti.
Nad suruvad liiga palju.
Või hoiavad kogu aeg pinges.
See teeb asja hullemaks.

Õige kasutus on:

lühike
kontrollitud
õigel hetkel

oluline:

Vale kasutamine võib kiirendada lõppu.

3 asja, mis teevad probleemi hullemaks

- 1.Liigne pingutamine
- 2.Kiirustamine
- 3.Kontrolli puudumine

Kui sa teed neid asju...siis probleem ei kao.

Mida sa pead meeles pidama

See ei ole juhus.

See ei ole "halb õnn".

See on kontrolli küsimus.

Ja kontroll on oskus, mida saab õppida.

Kui sa tahad päriselt kontrolli... loe seda

See juhend andis sulle arusaamise.

**Aga päris kontroll tuleb siis,
kui sa tead:**

millal reageerida

kuidas pinge tõusu ära tunda

mida teha reaalses olukorras

Ma olen loonud süsteemi,

mis õpetab sulle samm-sammult,

kuidas kontroll päriselt tööle panna.

Kui sa oled valmis järgmise sammu tegema,
siis vaata seda siin: [**LINK 49€ KOOLITUSELE**](#)

Lõppsõna

Sa ei ole katki. Sa lihtsalt ei ole seda kunagi
õppinud. Aga nüüd... on see sinu otsus.

Kas sa jätab selle nii...

või võtad kontrolli tagasi.