

## Ingvar Villido uus raamat tõusis USA Amazonis bestsellerite tippu – 29.04.22

Eesti koolitaja ja vaimse õpetaja Ingvar Villido värske raamat jõudis juba nädal pärast ilmumist USA Amazoni veebikaubamajas enesearengu kategooriate bestselleriks. Kauaoodatud ingliskeelne raamat pealkirjaga [Practical Consciousness: Freeing Yourself from Emotional Addiction to Live a More Joyful Life](#) oli 20. aprilli seisuga esikohal tervelt neljas kategoorias ning püsib senini mitme valdkonna Hot New Releases raamatute hulgas.

„Inimestel on kolm peamist lahenduseta probleemi: nõrk keskendumisvõime, usk mõtetesse ja tavalised emotsioonid. Uskumatult suure mõjuga neist on emotsioonid, tavakeeli tunded. Just siin asub kõikide probleemide juur ja samas kõige efektiivseim lahendus,“ ütleb menuka raamatu autor Ingvar Villido. „Senini pole sellele probleemile lihtsat lahendust ja püsivat tulemust olnud, nüüd on. Raamat on kirjutatud praktilise samm-sammulise käsiraamatuna enesetunde probleemide lahendamiseks.“

„Paraku ei ole enamikul inimestel oskusi oma emotsionaalsete probleemidega efektiivselt toimetulekuks,“ tõdes raamatu esitlusel psühholoog Patti Levin. „Just seda aga Ingvar Villido raamat pakub. Nende tehnikate selgus ja tõhusus on tõeliselt muljet avaldav.“

Täiesti uues raamatus juhendab Villido lihtsas keeles, kuidas vabaneda emotsioonide kontrolli alt ning võtta oma elu ohjad enda kätte. Raamat sisaldab 14 lihtsat meetodit, mis võimaldavad koheselt vabaneda murest, ärevusest, stressist ning muudest negatiivsetest emotsionaalsetest mõjudest, mis meid praegusel kaootilisel ajal eriti võimendunult kimbutavad. See on täiesti uus individuaalselt kasutatav tehnoloogia, mis suurendab inimese valikuvabadust ja aitab kaasa isiklikule arengule.

„Kui vaadata, mida ühiskond meile emotsioonide kohta õpetab, siis peamiselt allasurumist, tähelepanu kõrvalejuhtimist, eitamist, teesklust ja muud seesugust. Õpetused stiilis „mõtle paremaid mõtteid“ või „sisenda endale positiivseid lauseid“ ei tööta või siis töötavad vaid korraks. Mitte ükski neist soovitudest ei anna püsivaid tulemusi,“ nendib isikliku arengu treener ning kirjanik David Kennedy. „Ingvar Villido meetod on hämmastavalt lihtne ja kiire, aga selle tõeline unikaalsus on muutuse püsivus – emotsioonist on võimalik lõplikult vabaneda.“

„Järjestikuste emotsioonide ahel juhib meie elu kindlaksmääratud suunas,“ ütleb raamatu käsikirja lugenud budistlik laama Johndennis Govert. „Iga kord kui sellest ketist üks lüli vabastada, tekib ellu rohkem vabadust juurde.“

„See praktiline õpetus on vaja viia maailma, et inimesi aidata,“ selgitab Ingvar Villido, kes soovib maailma humaansemaks muuta. „Tagajärjena on igaühel võimalik tuua oma tegevusse rohkem inimlikke omadusi ja vabaneda ebainimlikkusest, mis on praegu maailmas kõige suurem probleem.“

„Kirjutasin raamatu inglise keeles, et see jõuaks paljude abivajajateni maailmas, andes sellega oma panuse maailma muutmiseks paremaks elupaigaks meile kõigile,“ lisab Ingvar Villido.

Ülemaailmase veebikaubamaja müügitippusid külastanud raamat on juba tõlkimisel saksa ja hispaania keelde, käimas on ettevalmistused ka eestikeelseks tõlkeks.

Ingvar Villido on õpetanud inimesi Eestis ja mujal maailmas üle 30 aasta. Tema esikraamat „Emotsioonid. Inimkonna suurim sõltuvus“ oli aastal 2018 Eesti raamatumüügi tabelite tipus. Et muuta teadvuse omaduste praktiline kasutamise meetod kättesaadavaks kõigile soovijaile, asutas Ingvar Villido 2021 Practical Consciousness [sihtasutuse](#). Lisaks Eestis asuvale täiendõppe koolile Lilleorus asutati 2022. aasta alguses koolid ka USA-s San Franciscos ja Iirimaa. Lähiajal on loomisel koolid Saksamaal, Taanis, Soomes ja Põhja-Makedoonias.

Ingvar Villido õpilaskonnast on välja kasvanud ka 30 Practical Consciousness 1. ja 2. taseme [koolitajat](#) Eestis ja teistes riikides.

### Lisainfo:

- [Presskit](#), [fotod](#), [esikaas](#)

- Raamatu esitluse video, kus külalisteks teiste hulgas ka raamatu eessõna kirjutaja Mark Gober ning kirjanik ja innovaator Gunter Pauli: [inglise keeles](#) / [eestikeelse tõlkega](#)

- Autori kodulehekülg: <https://ingvarvillido.com>

- [Raamat USA Amazonis](#)

- [Raamat nüüdsest ka Lilleoru e-poes](#)

Raamat väisas 20. aprillil USA Amazoni bestsellerite tippu neljas enesearengu ja vaimse arengu [kategoorias](#):

#1 eksperimentaalpsühholoogia

#1 psühholoogia ja usundid

#1 religioon & filosoofia

#1 müstitsism

- Mitmel pool maailmas osteti raamatut ka rohkem ja annetatakse rahvusvahelistele abiorganisatsioonidele Ukraina sõja põgenikele tõhusaks toimetulemiseks emotsionaalsete traumadega.

### Kontaktid:

Raamatu pressiesindaja Eestis Aigi Vahing  
53087108, [aigi.vahing@practicalconsciousness.org](mailto:aigi.vahing@practicalconsciousness.org)

Practical Consciousness sihtasutus

[www.practicalconsciousness.org](http://www.practicalconsciousness.org)

Practical Consciousness SA nõukogu liige Heidi Grenman

56464689, [heidi.grenman@practicalconsciousness.org](mailto:heidi.grenman@practicalconsciousness.org)

Practical Consciousness sihtasutus

[www.practicalconsciousness.org](http://www.practicalconsciousness.org)