

Hipnoterapeut iz Zagreba: industrija samopomoći drži ljude zarobljene u vlastitim problemima

Knjiga "Prestani raditi na sebi!" Timotea Crnkovića rasprodala se prije tiska i ulazi u distribuciju kroz Superknjižaru, Znanje i Hoću Knjigu.

BJELOVAR, ŽDRALOVI, CROATIA, June 5, 2026 /EINPresswire.com/ -- Knjiga zagrebačkog hipnoterapeuta Timotea Crnkovića "Prestani raditi na sebi! Zašto tvoj trud hrani strahove i kako se osloboditi anksioznosti" rasprodala se u presaleu prije nego što je otišla u tisak. Od ovog mjeseca dostupna je u Superknjižari, Znanju i Hoću Knjigu, a slijede dogovori s ostalim lancima knjižara u Hrvatskoj.



Autor ide protiv osnovne pretpostavke industrije samopomoći. U knjizi tvrdi da godine truda i čitanja često služe samo tome da se čovjek bolje upozna sa svojim stanjima, a ne i da iz njih izađe. "Rad na sebi" je, prema Crnkoviću, postao zamjena za stvarnu promjenu.

"Suradnici dolaze nakon godina rada na sebi. Pročitali su sve, prepoznaju svaki obrazac u sebi. I dalje su točno tamo gdje su bili. Industrija ih je dobro naučila gledati problem. Izlazak iz njega je drugi posao", kaže Crnković.

Knjiga objašnjava što je anksioznost iz prakse i zašto je standardni pristup samopomoći češće održava nego rješava. Crnković se u vlastitoj praksi specijalizirao za rad s anksioznim stanjima, napadima panike i ovisnosti o pušenju. Hipnoterapija Zagreb kroz njegov pristup često rješava ta stanja bez lijekova, a knjiga prenosi istu logiku rada u tekstualni format dostupan širem krugu čitatelja.

Crnković već više od deset godina vodi praksu naprednim Ericksonovim pristupom i jedan je od rijetkih hipnoterapeuta u Hrvatskoj koji je školovan izravno iz linije znanja dr. Milтона H.

Ericksona kroz rad s dr. Robom McNeillyjem i dr. Jeffreyjem Zeigom. Njegov autorski program Rapid Mental Reset™ specijaliziran je za istu skupinu stanja.

Knjiga ima petnaest poglavlja i spaja iskustvo iz prakse s kritikom suvremene kulture samopomoći. Engleski prijevod u završnoj je fazi pripreme. Urednik Zacharie Wright opisao je rukopis kao najbolju knjigu samopomoći bez alata koju je pročitao. Međunarodno izdanje očekuje se tijekom 2026.

Knjiga je dostupna u fizičkim knjižarama spomenutih distributera i u njihovim web trgovinama.

O autoru

[Timoteo Crnković](#) međunarodno je certificirani napredni Ericksonovhipnoterapeut s praksom u Zagrebu. Više od deset godina radi sa suradnicima na rješavanju anksioznih stanja, panike i ovisnosti. Knjiga "Prestani raditi na sebi! Zašto tvoj trud hrani strahove i kako se osloboditi anksioznosti" njegova je prva.

Kontakt za medije

Company Name: [Mental Reset d.o.o.](#)

Website Url - prestaniraditinasebi.com

Address:

Daruvarska ul. 43

43000 Ždralovi

Croatia

Email: tc@mentalreset.hr

Phone : +385 95 575 5000

Timoteo Crnković

Mental Reset d.o.o

[email us here](#)

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/917290181>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.