Claudia Croos-Müller, dr. med.

VSO SREČO!

Mali učbenik preživetja

Takojšnja pomoč ob črnogledosti, negotovosti, smoli in spodrsljajih

1851

Claudia Croos-Müller, dr. med.

VSO SREČO!
Mali učbenik preživetja

Takojšnja pomoč ob črnogledosti, negotovosti, smoli in raznih spodrsljajih

Ilustriral Kai Pannen

Prevedla Alenka Novak

1851
Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba
CELJE – LJUBLJANA

Kako lahko vadiš pozitivno mišljenje (= se počutiš srečen)

Odnos do življenja nastane v glavi.
Kaj pričakuješ od življenja, česa se bojiš: vse to nastane v tvoji glavi.
Kako se odzivaš: tudi to nastane v glavi.
Pomnilniki spominov v tvojih možganih so neposredno in posredno povezani z vsemi drugimi območji možganov.
Torej je pomembno, kaj odložiš v zbiralnik spominov.
Vedno samo slabe, žalostne spomine, poraze?
Če si raje zapomniš predvsem žalostne stvari in neuspehe, bodo tvoje misli in odzivi ustrezno negativni. To seveda deluje tudi navzven. Kako? Seveda negativno.
In obratno: če si prizadevaš, da bi gledal in shranjeval predvsem to, kar je dobro, kar ti je uspelo, bodo tvoje misli in odzivi čedalje bolj pozitivni in optimistični.
Vse je stvar pogleda, vprašanje dojemanja.
Steklenica je napol polna –
steklenica je napol prazna.
Vedno imam srečo –
vedno imam smolo.
Sam izbiraš. Vedno.

Zakaj naj bi vadil pozitivno mišljenje

Obstaja cela vrsta razlogov, zakaj naj bi mislil pozitivno, bil optimističen in videl dobro plat stvari.

- Če si optimističen, boš telesno bolj zdrav. Znanstveno je dokazano: optimistični ljudje imajo višjo imunsko odpornost, manj dovzetni so za razne infekcije. Že optimistova slina v ustih ima več imunoglobulina A (beljakovine, ki jo uporablja imunski sistem) kot pesimistova slina.
- Če si optimističen, boš tudi duševno dlje ostal čil in bister. Znanstveniki menijo, da pozitiven odnos do življenja varuje pred demenco.
- Če si pozitiven, te udarci usode (ki lahko doletijo vsakogar) ne morejo popolnoma iztiriti.
- Ko misliš pozitivno, se v tebi čedalje bolj uveljavlja občutek sreče.
- Občutek sreče spodbuja srce, da močneje bije in izboljša prekrvavljenost.

Obratno to pomeni:
negativno mišljenje onesrečuje in je nezdravo. Zato ga opusti.
Odloči se za srečo.
Vadi srečnost!

Dinamika tvojih misli
Namerno shranjevanje pozitivnih doživetij v tvojih možganih – na podlagi tamkajšnjih predelav in povezav – povzroči pozitiven odnos do življenja. Ta temeljni pozitivni odnos do življenja izredno hitro in močno vpliva na tvoje življenje.

Vaja 5

Palec gor

Če kdaj iz katerega koli razloga ne bi mogel narediti kretenj »roke gor« ali »letenje« (ker te kdo gleda in ti je nerodno ali ker imaš vnetje mišic): takrat dvigni palec.
To lahko vedno narediš.
Preprosto iztegni in dvigni palec.

Stojé, sedé, ležé, med hojo:
dvigni palec!
Pri pogledu v ogledalo: dvigni palec!
Če hočeš vse skupaj še podkrepiti (kar je včasih pomembno):
iztegni oba palca v zrak!
Dvojna potrditev.

Zakaj dvignjen palec pomaga

Znakovno govorico (neverbalno sporazumevanje) uporabljajo in razumejo po vsem svetu.
Dvignjen palec sporoča, da je nekaj v redu.
Je kretnja priznanja.
Če jo narediš pred ogledalom, daš priznanje samemu sebi.
Tako namreč to razumejo tvoje oči in območja možganov za ponos in samozavest.
Ko z dvignjenim palcem daš priznanje drugemu človeku, ga osrečiš.
To pa spet okrepi tvoj občutek sreče.

Palec zase in za svoje funkcije potrebuje razmeroma veliko območje v možganih. Ko ga iztegneš in dvigneš, povzročiš živahno možgansko dejavnost, povezano z območji za čustva, pri kateri nastane vzdušje odobravanja.

Dvignjen palec vedno deluje dobrodejno.
Vili, Ema in Oskar se ob tem še nasmehnejo* …
in občutek sreče se stopnjuje!

Nadvse preproste telesne vaje
zoper črnogledost, dvome vase, smolo in razne spodrsljaje

Ali je kozarec napol prazen ali napol poln? Ali gre vedno narobe vse, kar sploh lahko gre narobe? Dovolj! Izredno preproste telesne vaje prikličejo dobro voljo, nadležne dvome vase pa odženejo.

Vaje …
- učinkujejo takoj in trajno,
- zlahka jih izvajamo in za to ne potrebujemo pripomočkov,
- so silno preproste in strašno zabavne.

Claudia Croos-Müller, dr. med., specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo, nam po velikem uspehu s knjigama *Glavo gor!* in *Le pogum!* predstavlja 12 novih učinkovitih telesnih vaj po metodi »*Body2Brain*«®.
Otročje lahek gibalni program v knjigi izvajajo dobrovoljni oven Oskar, njegova prijateljica Ema in njun skupni prijatelj – srečna črna ovca Vili.

15 €

9 789612 783198

1851
Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba