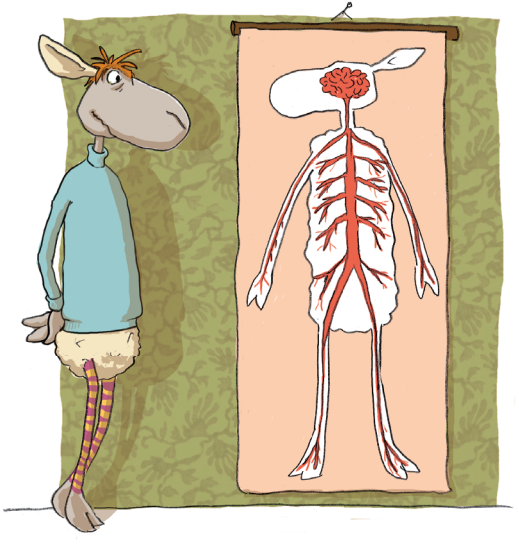
Dlaczego te ćwiczenia pomagają?

Te ćwiczenia są dziecinnie łatwe. Szybko się ich nauczysz. Aby je wykonywać, nie musisz być ani sportowcem, ani instruktorem jogi (choć, oczywiście, nie byłoby źle, gdybyś zaczął kiedyś uprawiać jogę albo trening autogenny).
Te ćwiczenia są wyjątkowe, bo zmieniają nasz stan emocjonalny.

- Sprawiają, że stajesz się weselszy i pewniejszy siebie.
- Dają uczucie lekkości, ochotę do działania i radość życia.
- Ćwiczenia powodują, że czujesz się (i dlatego jesteś) szczęśliwszy.
- Ćwiczenia trenują twój mózg w pozytywnym myśleniu!

Metoda ciało&umysł (Body2Brain) – trening dla mózgu

Ciało (*body*) nieustannie przekazuje informacje do mózgu (*brain*) – nieważne, dobre czy złe. Mózg przerabia te informacje na myśli, działania i uczucia.



- Dzięki nowym, pozytywnym postawom i aktywnościom twoje ciało zacznie wysyłać do mózgu nowe, pozytywne informacje.
- Twój mózg rozwinie w ten sposób pozytywne myśli i uczucia.
- Te myśli zmienią twój stary, negatywny sposób patrzenia na świat.
- Nowe spojrzenie na świat pozytywnie wpłynie na twoje działania.
- Optymistyczne działanie przyciąga szczęście niczym gigantyczne pole magnetyczne.

Od czasu do czasu napotkasz w tej książce znaczek *. Ma on przypominać ci o innych ćwiczeniach z naszych książek: *Głowa do góry!* i *Odwagi!* Wiktor i Emilka znają je i wiedzą, że można je łatwo łączyć z nowymi ćwiczeniami z tej książki.

Twój team: Robert, Emilka i Wiktor oraz ich kilka wskazówek na szczęśliwe życie

Z dobrymi przyjaciółmi wszystko sprawia nam więcej radości. Akurat nie ma przy tobie przyjaciół? Znowu widzisz świat w ciemnych barwach? Robert, Emilka i Wiktor są zawsze do twojej dyspozycji. Wiktora i Emilkę możesz już znać: on jest owcą-w-dobrym-humorze, a ona – ekspertką od odwagi i pewności siebie.

Dwie owce spotkały Roberta – czarną owcę. (Być może myślisz teraz: „Och tak, biedna, czarna owca, coś o tym wiem"). Ale Robert nic sobie z tego nie robi, bo ma pozytywne nastawienie do życia i – wszystko jedno, co się dzieje – nigdy nie traci rezonu.

Nie wie, co to narzekanie i marudzenie. Zamiast być pesymistą, jest szczęśliwą owcą. Jak to robi?

Czytaj dalej. Troje wesołych łazików górskich zdradzi ci swój sposób na szczęście. A ty możesz się tą wiedzą podzielić z przyjaciółmi (i w ten sposób ich uszczęśliwić).