

Dr. med. Claudia Croos-Müller

SLADKÉ SNY!

KNÍŽKA O PŘEŽITÍ



*Okamžitá pomoc
při nespavosti,
špatném spaní
a nočních můrách*

12 ½ cvičení pro šťastný spánek a příjemné sny



V této knize najdeš následující cvičení:

1 Houpání sem a tam



2 Masáž čela



7 Čepice na spaní



3 Zívání



8 Přitulit se k obláčkům



4 Rozpažit a obejmout



9 Mlaskání a srkání



5 Hodit věci za hlavu



10 Odstrkování



6 Pomalu pokyvat hlavou



11 Pomalé tempo



12 Dotýkat se čela a srdce



6 ½ Krátké zdírmnutí

Metoda Body2Brain: fyzická cvičení pro mozek

Prostřednictvím těla (body) jsou vedeny informace do mozku (brain). Mozek tyto informace zpracovává na myšlenky, reakce, jednání a především emoce.

A dobré prožitky a dobré emoce prokazatelně

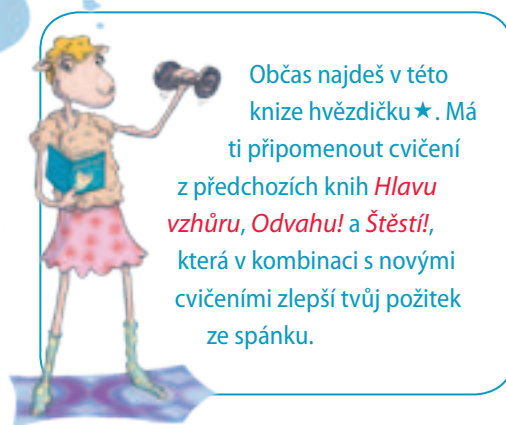
vedou k dobrému zdraví a – jak už tušíš – k dobrému spánku!

To znamená:

Čím víc dbáš na to, abys prostřednictvím těla vědomě přiváděl do mozku dobré prožitky a dobré emoce, tím lépe se mozek postará, abys byl fyzicky, mentálně a emocionálně vyrovnaný – a to je předpoklad dobrého spánku.



Fyzická a mentální cvičení v této knize přinášejí právě to – příjemné prožitky, pozitivní emoce a myšlenky jako ideální prostředky pro dobrý spánek – zcela bez škodlivých vedlejších účinků.



Občas najdeš v této knize hvězdičku ★. Má ti připomenout cvičení z předchozích knih *Hlavu vzhůru*, *Odvahu!* a *Šťěstí!*, která v kombinaci s novými cvičeními zlepší tvůj požitek ze spánku.

Tvůj snový tým pro požitek ze spánku: Růženka a Vilda, Oskar a Emilka

Tady jsou tví čtyři průvodci spánkem:
Růženka a Vilda, Oskar a Emilka.
Postarají se o tvůj dobrý spánek a sladké
sny.

Vildu, Emilku a Oskara už možná znáš –
jsou to odborníci na dobré pocity, tedy
předpoklady pro dobrý
spánek. Připojila se k nim
Růženka, protože se dobře
vzná ve spánku a snění
a prostředcích, jak toho
všeho docílit. Vynikající
kombinace! Ti čtyři si doo-
pravdy užívají spánku – a co
víc – chtějí, aby ses k nim přidal
a zkusil to také. Inspiruj se a přidej se
k chytrým ovečkám. A těš se na spánkové
dobrodružství a snové cesty.

