

Dr. med. Claudia Croos-Müller

Okamžitá pomoc při pesimismu,  
pochybnostech a smůle



# Štěstí!

## 12 a ½ cvičení pro okamžitou pomoc Jak se dopracovat ke štěstí a optimismu

V této knize najdeš následující cvičení:



1. Myšlenkové hry



2. Poskakování



3. Ruce vzhůru!



4. Létání



5. Palec nahoru



6. Pískání



7. Hlavu vzhůru



8. Tancování



9. Shromažďování pěkných vzpomínek

10. Vnímání krásy



11. Běhání



12. Ááááá

12 ½ Mávání



## Proč cvičení pomáhají



Cvičení jsou opravdu velmi jednoduchá. Naučíš se je rychle. Nemusíš být ani sportovec, ani mistr jógy (přestože by určitě nebylo špatné naučit se někdy jógu nebo autogenní trénink). Tato cvičení jsou něco speciálního. Změní tvé emoční rozpoložení.

- ▶ Budeš veselejší a sebevědomější.
- ▶ Dodají ti pocit lehkosti, elán a radost ze života.
- ▶ Cvičení ti pomohou, aby ses cítil šťastnější (a abys tedy také byl šťastnější).
- ▶ Cvičení učí mozek myslet pozitivněji!

## Metoda Body2Brain: Tělesná cvičení pro mozek

Prostřednictvím těla (body) jsou vedeny informace do mozku (brain) – ať už dobré, nebo špatné. Mozek vytváří na základě těchto informací myšlenky, jednání a emoce.



- ▶ V případě pozitivních tělesných postojů a tělesných aktivit vysílá tělo do mozku pozitivní informace.
- ▶ Mozek pak vytváří pozitivní myšlenky a emoce.
- ▶ Tyto myšlenky mění staré, negativní životní postoje.
- ▶ Nové životní postoje pozitivně mění tvé jednání.
- ▶ Optimistické jednání přitahuje štěstí přímo magnetickou silou.

Občas najdeš v knížce tento znak \*. Připomíná ti další cvičení z našich knih *Hlavu vzhůru* a *Odvahu!*, kde vystupuje Oskar a Emilka, která se dají dobře kombinovat s novými cvičeními v této knize.

## Tvůj tým: Vilda, Oskar, Emilka a jejich tipy, jak dosáhnout štěstí

S dobrými přáteli člověka všechno hned baví mnohem víc.

Nemáš u sebe zrovna žádné přátele?  
Neklesej na mysl: Vilda, Oskar a Emilka jsou tu vždy pro tebe.

Oskara a Emilku asi už znáš: Oskar je neustále dobře naladěná ovečka a Emilka je odbornice na odvahu a sebedůvěru.

Obě ovečky narazily ještě na Vildu: Je to černá ovce. (Možná si pomyslíš: „Ó, já, černá ovce, to znám taky.“) Ale Vilda si z toho nic nedělá, protože si udržuje pozitivní postoj k životu, a ať se stane cokoli, je vždy optimista. Nikdy neremcá ani nenaríká. Nemá pesimistické myšlenky, je to ovečka štěstí. Jaký je jeho recept?

Čti dál. Tito tři veselí filutové ti prozradí své recepty na štěstí.

Nové poznatky pak můžeš předávat dál svým přátelům (a tím i jim pomůžeš ke štěstí).

