

Dr. med. Claudia Croos-Müller

MĚJTE SE RÁDI!

Knížka o přežití



Okamžitá pomoc
při strastech,
soužení a dalších
nepříjemnostech



Dr. med. Claudia Croos-Müller

Mějte se rádi! Knížka o přežití

Okamžitá pomoc při strastech,
soužení a dalších nepříjemnostech



12 cvičení pro okamžitou pomoc pro přátelství, lásku a empatii k sobě samému i k druhým

V této knize najdeš následující cvičení:

1. Hlazení rukou



2. Houpání se sem a tam



3. Zářivý pohled



4. Doteky rtů



5. Otevírání pěstí



6. Úsměv



7. Doteky srdce



8. Polibky



9. Obejmout celý svět



10. Hlazení šíše a spánků



11. Rozhazování

12. Sladění kroku



Proč ti cvičení pomohou

Tato malá fyzická cvičení ti pomohou probudit lásku a empatii. Můžeš je kdykoli v rychlosti provést, prostě jenom tak, mezi jinými činnostmi, nenápadně a snadno.

Co je na nich zvláštního?

Okamžitě ovlivní tvé pocity, tvé myšlenky a tvé činy.

Teorie je šedá. A dobré rady se snadno řeknou, ale hůř provedou. Tato laskavá cvičení však tvůj mozek hned pochopí a bude se podle toho chovat.

Díky těmto cvičením budeš:

- ▶ přátelštější a přívětivější,
- ▶ láskyplnější a empatictější,
- ▶ starostlivější a laskavější.

Shrnutí:

Budeš víc milovat život.
A to je přece skutečná láska!



Metoda Body2Brain: Fyzická cvičení pro mozek

Funguje to v dobrém i ve zlém: bez tvého těla mozek nic neprožívá, a proto v něm ani nemohou vzniknout žádné city ani pocity. Když se tě například někdo přátelsky nebo empaticky dotkne nebo se na tebe mile podívá (fyzická zkušenost), uklidní tě to nebo potěší (reakce mozku), tedy vyvolá to u tebe dobré pocity. A pokud se chováš laskavě a přátelsky, působí to blahodárně nejen na druhé, ale nejprve, a především, na tvůj vlastní životní pocit a posílí to tvou schopnost milovat sebe sama i celý svět.

- ▶ Pomocí cvičení Body2Brain můžeš u sebe cíleně navozovat dobré pocity.
- ▶ Nezávisle na vnějších okolnostech se můžeš naladit na vlnu lásky.



- ▶ Už vzpomínka nebo myšlenka na jednotlivá cvičení z metody Body2Brain může díky nervovým spojením v tvém mozku vyvolat pocit radosti, přátelství a lásky.

Cvičení podle metody Body2Brain pro navození lásky posilují tvé schopnosti prožívat náklonnost a lásku k druhým i k sobě samému.

Kognitivní vědy se už dlouho zabývají vzájemným ovlivňováním a propojením těla a psychiky. Metoda Body2Brain je tedy velmi aktuální.

Nejsi sám: tvými věrnými průvodci jsou čtyři láskyplní přátelé

Prvními láskyplnými průvodci v tvém životě byli v ideálním případě tvoji rodiče. Kromě nich jsi možná měl ještě nějaké oblíbené zvířátko nebo panenku, kteří tě potěšili, když ses cítil sám, a které jsi měl velice rád. Vzpomínáš si na ně ještě? Taková věrná láska by i dnes byla balzámem na zranění, která ti způsobil den bez lásky. A tvé vnitřní dítě (pojem z psychologie pro zkušenosti a chování z dětství) vždy potřebuje láskyplné ochránce. Zde jsou čtyři ovečky, které ti přinesou dobrou náladu: Oskar, Emilka, Vilda a Maruška. Zkus se s nimi spřátelit, jsou to mistři metody Body2Brain, dobří kamarádi – a co je nejdůležitější, vyznají se v opravdové lásce.

Dovol jim, aby o tebe pečovali ve fitness centru lásky a přátelství podle metody Body2Brain.



Jak můžeš tuto knihu (po)užívat

Pokud ti tuto knihu daruje nějaký milý člověk, jistě pro to bude mít své důvody. Proto ji raději hned začni číst a zkusíš zde uvedená cvičení. Možná budeš potřebovat v lásce trochu pomoci. Ale i když jsi už expert, člověk se může vždycky naučit něco nového.



- ▶ Sestav si z následujících cvičení podle metody Body2Brain svůj oblíbený program.
- ▶ A stejně jako pro každý fitness program zde pro svaly, mozek i emoce platí, že čím častěji a pravidelněji budeš cvičit, tím bude cvičení účinnější.
- ▶ Začni hned při vstávání, protože dobrý a láskyplný den začíná ráno.
- ▶ Několikrát během dne si zacvič, abys napomohl láskyplnému průběhu dne.
- ▶ Večer pokračuj ve čtení a vyzkoušej nové cvičení.
- ▶ Cvič třikrát denně, stejně jako bys užíval nějaký lék.

A jako dárek pro tvé přátele je tato kniha, stejně jako jakákoli jiná malá pozornost, také pěkným důkazem lásky.

Proč bys měl tuto knihu (po)užívat

Vždycky,

- ▶ když si myslíš, že tě nikdo nemá rád,
- ▶ když máš pocit, že se na tebe všichni dívají skrz prsty,
- ▶ když tě nějaké zranění bolí už několik dní,
- ▶ když nemůžeš vystát sám sebe,
- ▶ když tě přepadá pocit velké osamělosti,
- ▶ když tě zaplavují myšlenky na pomstu nebo moře slz,

nejpozději tehdy bys měl znovu nastolit svůj vnitřní mír.

Jak? Zcela jednoduše – proved' několik oblíbených cvičení, které ti Oskar, Emilka, Vilda a Maruška předvedou na následujících stránkách. Myslí to s tebou dobře.

Nejlepší životní pojistkou je láskyplný postoj k životu. Ochranný štít lásky tě ochrání i před nepřijemnými strašáky. Ale můžeš před malými i většími všednodenními nepřijemnostmi chránit i druhé.



Co bys měl vědět o lásce

Láska je silný cit. Ale také otázka perspektivy, tedy úhlu pohledu.

Jak je známo, zamilovanost a romantická láska netrvají příliš dlouho.

A mnohá kdysi velká láska se v průběhu let zmenší, nebo se úplně rozplyne.

Skutečná velká láska znamená:

- ▶ hlubokou náklonnost a sounáležitost,
- ▶ respekt,
- ▶ empatii (schopnost vnímat city druhých, chápat je a respektovat)

vůči sobě samému
i vůči druhým.



Skutečná velká láska vytváří:

- ▶ vstřícnost, ochotu a velkorysost,
- ▶ laskavost a péči,
- ▶ fyzickou a emoční něžnost.

Předpokladem pro tvou schopnost milovat je:

- ▶ správná a dobrá sebeláska (když nemůžeš vystát sám sebe, pak nemůžeš vystát ani druhé),
- ▶ láskyplné spojení s tvým vnitřním dítětem.

Všechny tyto aspekty lásky si teď můžeš procvičit. A tím se stát milým a hodným lásky v mnoha ohledech.