

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



3 Zívání



4 Rozpažit a obejmout



5 Hodit věci za hlavu



6 Pomalu pokyvvovat hlavou



6 ½ Krátké zdřimnutí



7 Čepice na spaní



8 Přitulit se k obláčkům



9 Mlaskání a srkání



10 Odstrkování



11 Pomalé tempo



12 Dotýkat se čela a srdce





Spánek je pro člověka totéž, co natahování pro hodinky.

ARTHUR SCHOPENHAUER, 1788–1860
NĚMECKÝ FILOZOF

Tato cvičení pro dobrý spánek jsou
tááááá jednoduchá.

Hned je pochopíš a hned je můžeš
vyzkoušet.

Nepotřebuješ pro ně žádné speciální
vybavení, žádné speciální schopnosti.
Stačí tvé tělo, tvůj rozum a tvé upřímné
přání dobře spát a mít pěkné sny.

Proč ti cvičení pro dobrý spánek pomohou

- ▶ Tělesná cvičení změní tvůj fyzický, mentální a emoční stav.
- ▶ Díky cvičením budeš uvolněnější, vyrovnanější a klidnější.
- ▶ Tyto dobré pocity ti přinesou opravdový užitek ze spánku.

Po vydatném spánku budeš:

- ▶ radostnější a svěžejší,
- ▶ chytřejší,
- ▶ štíhlejší (!) a zdravější,
- ▶ odolnější proti stresu a syndromu vyhoření,
- ▶ a především čilejší a aktivnější.

Spánek je opravdu nejlepší lék!
A tak levný!

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.

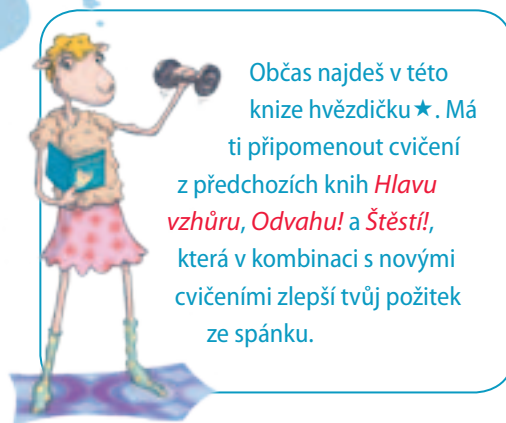
A dobré prožitky a dobré emoce prokazatelně vedou k dobrému zdraví a – jak už tušíš – k dobrému spánku!

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.