

ODVAHU!

**Knížka
o přežití**

**Okamžitá pomoc
při strachu, úzkosti
a panice**



12 a ½ cvičení pro okamžitou pomoc pro získání klidu a odvahy

V této knize najdeš následující cvičení:



1. Ruce v bok

2. Frkání



3. Vnímání páteře



4. Smrkání



5. Vdechování vůní



6. Stoj na jedné noze

7. Luskání prsty



8. Rozsvítit světlo a otevřít oči

9. Chůze ze široka



10. Výměna rukou – výměna stran

11. Bubnování



12. Pohyb jazykem



12. a ½ Poklepávání
na hrudník



Proč cvičení pomáhají

Následující cvičení jsou velmi jednoduchá.
Naučíš se je opravdu hned.
Je tu však ještě něco jiného:
Cvičení jsou jako kouzelné zaříkávadlo.
Přinesou ti větší klid pro myšlenky a emoce.
Obzvláště při strachu, bušení srdce, panice a podobných nepříjemných stavech.

- Pomocí těchto malých cvičení dokážeš ihned ovlivnit své pocity.
- Pravidelným cvičením dojde k dlouhodobé stabilizaci tvých emocí.
- Cvičení představují klíč, který může otevřít dveře vězení – blokády způsobené strachem.

Konečně můžeš projevit své schopnosti.
Strach je jako vězení:
Všechno je v něm uzavřeno – radost, myšlení i jednání.
Strach všechno v hlavě zablokuje.



12 a $\frac{1}{2}$ cvičení ($2 \times 6 + \frac{1}{2}$ nebo $10 + 2 + \frac{1}{2}$) metodou Body2Brain

- 1: Znamená všechno, jednotu.
- 2: To je jin a jang.
- 6: Počet oblastí bytí.
- 10: Počet hráčů ve fotbale.
- 12: Počet tvých mozkových nervů (ještě uvidíš, jak jsou užitečné).
- 12: Počet měsíců (každý měsíc jedno cvičení) nebo každou hodinu během dne jedno cvičení.
- $\frac{1}{2}$: Malá přesnídávka.

➤ Cvičení se skvěle hodí vždy, když cítíš blížící se paniku, dostavuje se strach a obavy, ztrácíš odvahu.



Metoda Body2Brain – tělesná cvičení pro mozek

- Prostřednictvím těla (Body) se informace dostávají do mozku (Brain).
- Tělo může přivést mozek pomocí nových informací na nové myšlenky.
- Nové myšlenky v mozku mění staré vzorce chování.
- Nové myšlenky přinášejí do života novou energii.