

Dr. med. Claudia Croos-Müller

HLAVU VZHŮRU



Knížka o přežití

**Okamžitá pomoc
při stresu, vzteku
a špatné náladě**

12 cvičení pro okamžitou pomoc pro energii a dobrou náladu

V této knize najdeš následující cvičení:



Hlavu vzhůru



Vypnout hrud'



Dýchání s našpulenými rty



Zívání



Mávání pažemi



Natahování a protahování



Široký stoj rozkročný



Pohupování boky



Dupání



Broukání



Úsměv



Široký sed rozkročný

Proč má cvičení tak dobré účinky

Nevypadají tyto cviky úplně jednoduše?
To taky jsou. Cviky se totiž nejen zcela
jednoduše a rychle provádějí, ale také jsou
velmi účinné. Proč je tomu tak?

- ▶ Tvoje duševní rozpoložení se projevuje
na držení těla.
- ▶ Tvé držení těla má vliv na duševní
rozpoložení.



Jak ovlivnit své duševní rozpoložení pomocí držení těla



Když se cítíš špatně, celé tvé tělo je napjaté. Páteř je ohnutá a špatně se ti dýchá.

A to není všechno – v důsledku toho myslíš automaticky negativně a často jednáš neobratně.

Tak vzniká začarovaný kruh.

Když se cítíš dobře, tvá záda jsou rovná, hlava se sama od sebe napřímí, máš přehled o světě kolem sebe a dýcháš zhluboka. To samozřejmě ovlivňuje i tvé myšlenky, jsi optimistický a reaguješ uvolněně.

- **Závěr: Změň toto pořadí.**
- **Nenech působit svou náladu na své tělo.**
- **Naopak svou náladu cíleně ovlivňuj tělem.**

Když se stresuješ, rozčiluješ a vůbec se cítíš nepříjemně:

Existují tělesná cvičení, která během několika vteřin zlepší tvůj stav, myšlení i jednání – to je lékařsky (neurofyzilogicky) prokázáno. (Neurofyzilogie je obor zabývající se fungováním nervového systému.)

Cvičení můžeš provádět kdekoli. Nepotřebuješ k tomu ani oblečení na jogging, ani permanentku do fitness centra, ani čas – cvičíš prostě jen tak mimochodem.

