

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



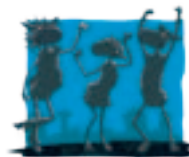
6. Pískání



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).



Jak můžeš tuto knihu (po)užívat

Tuto knihu můžeš koupit přátelům, abys jim tím pomohl ke štěstí. Výborně! Děláš-li šťastnými druhé, budeš šťastný i sám – to je vědecky dokázáno. Knihu můžeš koupit i pro sebe – je to rozhodnutí pro tvé vlastní štěstí. A to je ještě lepší.

A pokud se ihned pustíš do čtení a **od nynějška** začneš tato malá cvičení provádět, tak to je úplně nejlepší.

Už při četbě popisu našich cviků vznikají v mozku vzpomínky na šťastné zážitky.

Tyto vzpomínky a myšlenky aktivují prostřednictvím neuronových drah oblastí mozku, které odpovídají za pocit štěstí a optimismus.

- ▶ Cvičení můžeš provádět (téměř) kdekoliv a kdykoliv:
- ▶ v autě a v letadle,
- ▶ v kanceláři a na ulici,



- ▶ za špatného počasí (to především),
- ▶ když se na tebe všichni dívají skrz prsty (to obzvláště),
- ▶ když se osud spikne proti tobě (to každopádně).
- ▶ Nemusíš absolvovat žádné drahé kurzy, jak dosáhnout štěstí.
- ▶ Při cestě za štěstím nemusíš emigrovat.
- ▶ Nemusíš polykat žádné pilulky pro štěstí.

Proč bys měl tuto knihu (po)užívat

Díky této knize se dozvíš víc o sobě a svých schopnostech. Už proto se budeš cítit šťastný a hrdý.

Především si nejen přečteš teoretické pojednání o štěstí, ale pomocí praktických cvičení rozšíříš své osobní zážitky a navodíš pocity štěstí.

Pomocí fyzických cvičení si natrénuješ optimističtější životní postoj a budeš si víc věřit. Tím se změní i tvé jednání a tvé vzezení. Prožiješ víc radosti a získáš víc pozitivní zpětné vazby. A konečně se budeš považovat za šťastného člověka – a to je opravdový koloběh štěstí.

Cvičení budou posilovat i tvou psychickou odolnost.



Psychická odolnost (rezilience)

je schopnost zvládat krize.

Psychicky odolní lidé mají dostatečnou sebedůvěru, jsou soucitní, optimističtí a považují se za šťastné.

Co je to štěstí?

Mnozí lidé vědí, že jsou nešťastní.
Ale ještě více lidí neví, že jsou šťastní.

ALBERT SCHWEITZER

Jaká je tvoje představa o štěstí?
Materiální bohatství? Na to zapomeň.
Výzkumy ukázaly, že nad určitou míru
blahobytu se štěstí už nedá stupňovat.
Velmi bohatým lidem tedy nemusíš závi-
dět.

(Pokud bys byl bohatý a hodně velkorysý,
pak bys měl štěstí, protože velkorysost
obšťastňuje – nejen druhé, ale i toho, kdo
je velkorysý.)

Optimističtí lidé, kteří se považují
za šťastné, jsou ve skutečnosti často
mnohem zdravější. Dokonce i zranění se
jim hojí rychleji.



- ▶ Štěstí: To je skvělý pocit.
- ▶ Tento skvělý pocit nazvali řečtí filozofové „eudaimonia“, což znamená „mající dobrého démona“, tedy stav štěstí či blaženosti.
- ▶ Štěstí: To je radost ze života. Další „dobří démoni“ jsou sebevědomí a optimismus – tvůj postoj k životu, jak prožíváš svět a co z toho dokážeš vytěžit.
- ▶ Štěstí: To je umění žít. Jsi už šťastným umělcem života? Pokud zatím ne, nepropadej kvůli tomu pesimismu, protože:
- ▶ štěstí a optimismus se nedají koupit, ale dají se natrénovat.
- ▶ A právě teď – v tomto okamžiku – začíná tvůj trénink a tvůj pramen štěstí. Když si to všechno přečteš, zvládl jsi první část tréninku – rozhodl ses udělat něco pro své štěstí.

Jak se tělo a nervový systém může naučit štěstí

Vzhledem k tomu, že znalosti a vzdělání posilují psychickou odolnost a vedou k většímu optimismu a sebevědomí, nejdříve trochu neuroanatomie. V mozku je množství center pro trénink štěstí:

- ▶ **mozkové nervy:**
 - ▷ oči a zrakové nervy,
 - ▷ uši a sluchové nervy,
 - ▷ čich a chuť;
- ▶ **oblasti mozku odpovídající za tělesné funkce:**
 - ▷ pohyby rukou, nohou a mimických svalů,
 - ▷ tělesné doteky;
- ▶ **oblasti mozku odpovídající za paměť a emoce (např. amygdala, kterou asi už znáš.)***

Výzkumy pomocí magnetické rezonanční tomografie (MRT) ukazují, že u optimistů

jsou tyto tři oblasti mozku, které ukládají vzpomínky na významné a příjemné části života, nadprůměrně aktivní. Pokud tomu tak u tebe ještě není, zde je dobrá zpráva:

Mozek si můžeš naprogramovat: Pokud ho zásobuješ pěknými vzpomínkami a příjemnými zážitky, vytváří se optimistický program pro štěstí.



Jak si můžeš natrénovat pozitivní myšlení, aby ses cítil šťastně

Postoje k životu vznikají v hlavě.

Co od života očekáváš a čeho se bojíš – vše vzniká v hlavě.

Oblasti mozku, kde se ukládají vzpomínky, jsou přímo či nepřímo spojeny s ostatními částmi.

Záleží tedy na tom, co máš v těchto oblastech uloženo.

Jen to špatné, smutné, hlouposti?

Nebo to dobré, pozitivní, radostné?

Pokud si ukládáš do paměti především smutné události a neúspěchy, budou tvé myšlenky a reakce také negativní. A to se přirozeně projeví i navenek. Jak? Samozřejmě negativně!

A naopak: Pokud se snažíš pamatovat si a zaměřovat se na pozitivní věci a na to, co se ti povedlo, pak budou tvé myšlenky a reakce čím dál tím pozitivnější a optimističtější.

Vše je věc názoru, prezentace a postoje:

Sklenice je poloplná – sklenice je poloprázdná.

Jsem dítě štěstěny – jsem smolař.

Volba je na tobě. Vždycky.



Proč bys měl trénovat pozitivní myšlení

Pro pozitivní myšlení, optimismus a vnímání věcí z té lepší stránky existuje dost dobrých důvodů:

- ▶ Optimisté jsou fyzicky zdravější. Je vědecky dokázáno, že optimističtí lidé mají lepší imunitu a jsou odolnější vůči infekcím všeho druhu. Začíná to už v ústech: Sliny optimisty obsahují více imunoglobulinu A (což je bílkovina, která odpovídá za činnost imunitního systému) než sliny pesimisty.
- ▶ Optimisté zůstávají s postupujícím věkem také v lepší psychické kondici. Vědci se domnívají, že pozitivní životní postoj chrání před demencí.
- ▶ Optimista se nedá tak snadno vykolejit ranami osudu (které mohou nastat v životě každého).
- ▶ Když budeš myslet pozitivně, vždy se dostaví pocit štěstí.

- ▶ Když se budeš cítit šťastný, budeš mít silnější srdce a lépe prokrvené tělo.

Naopak to znamená:

Člověk, který myslí negativně, se cítí nešťastný a je náchylnější k nemocem.

A to přece nikdo nechce.

Rozhodni se pro štěstí.

Uč se být šťastný.

Dynamika myšlenek

Vědomé ukládání pozitivních prožitků do paměti vede vzhledem k propojení jednotlivých oblastí mozku k pozitivnímu životnímu postoji.

Tento pozitivní životní postoj přináší do života intenzivní dynamiku.

Cvičení 1

Myšlenkové hry

Připrav si nit nebo provázek dlouhý zhruba 20 cm.

Přivaž na něj prstýnek nebo klíček...

Druhý konec uchop do ruky mezi palec a ukazováček.

Udržuj předmět přivázaný na provázku volně ve vzduchu, a to co neklidněji.

A teď si představ, že předmět na provázku se pohybuje sem a tam.

Tvé ruce však při tom zůstávají v naprostém klidu, jsou uvolněné a nehýbají se.

Pohybovat se má pouze předmět.

Představuj si to: Sem a tam, sem a tam.

Intenzivně se o to snažíš.

Intenzivně si to představuješ.

A jsi pevně přesvědčen o tom, že to dokážeš.

Po nějaké době se předmět na provázku začne pohybovat sem a tam, nejdřív trochu, potom stále rychleji.



Teď by sis mohl ještě představovat – a usilovat o to silou svých myšlenek –, aby se předmět otáčel v kruhu. Proti směru hodičových ručiček. Dokážeš to.

Pokud by se to náhodou nepovedlo hned, zkus to později znovu. Dej si druhou šanci. Jednou se to musí podařit.

Proč „myšlenkové hry“ fungují

Je to magie? Čáry?

Ne.

Je to druh elektrických impulsů, které vznikají v mozku v oblasti vůle a v oblasti představivosti.

Tyto impulzy se setkávají, propojují, zesilují, putují mozkem, a to i oblastmi, které odpovídají za pohyblivost prstů, opouštějí mozek míchou a odtud vedou dál nervovými provazci (například v rukou) a končí ve špičkách prstů. Tam probíhá přenos impulsů: Chci, aby se prsten pohyboval / představuji si, že se prsten pohybuje. Tento impuls vede ze špiček prstů přes provázek až k zavěšenému předmětu. A ten se začne pohybovat. A to pouze na základě tvých myšlenek, které jsou výsledkem představivosti a vůle.

Proto:

- ▶ Mysli pozitivně.
- ▶ Tím vzniká v mozku pozitivní dynamika. Někdy větší, někdy menší, ale vždy pozitivní.
- ▶ Tím se vytváří pocit štěstí.
- ▶ A taky sebevědomí.
- ▶ A to zase ještě zvyšuje pozitivní životní vyladění.
- ▶ Zároveň posiluješ psychickou odolnost.
- ▶ Cvičení dělá mistra (a mistryni).



Cvičení 2

Poskakování

Ted' už víš, jak na to:
Poskakuj.
Z jedné nohy na druhou.
Oběma nohama současně.
Poskakuj.
Do vzduchu.
Nebo dolů po schodech.
Poskakování je tak trochu jako létání.
A hlavně je zábavné.
Poskakovat je možné téměř
všude.
Začni hned ráno.
Nebo si dej s přáteli závod
v poskakování.
Juchůůů!





Proč pomáhá „poskakování“

jících za emoce pak vzniká pocit lehkosti a životního elánu.

A to přináší pocit štěstí.

Kdy jsi naposled poskakoval?

Kdy ti naposled poskočilo srdce radostí?

Čekáš na nějakou zvláštní událost?

Tak nečekej.

Prostě začni a nechej tělo poskakovat.

Pak se automaticky dostaví radost a pocit štěstí.

Poskakování je relaxační cvičení pro tělo i mozek.

Při poskakování dochází k vibraci a uvolňování svalů a kloubů, dochází k intenzivnějšímu prokrvení cév a srdce pracuje rychleji a silněji.

Tyto informace jsou prostřednictvím nervů vedeny do mozku. V oblastech odpovída-



Cvičení 3

Ruce vzhůru!

Toto cvičení je opravdu jednoduché:
Zvedni ruce nahoru, co nejvýš, až nad hlavu.

Potom je ještě trochu vytáhni nahoru.

Alespoň po dobu jednoho nádechu
a výdechu. Nebo ještě lépe dvou.

Pak je můžeš klidně a zvolna nechat zase
klesnout dolů.

A ještě jednou: Ruce vzhůru!

A ještě jednou.

Hurá!



Proč pomáhá „ruce vzhůru“

V každodenních situacích, často v případě nadšení, spontánně zvedneme ruce vzhůru, nad hlavu. Stačí si vzpomenout na fenomén mexické vlny na sportovních stadionech.

Zvednutím rukou dochází k rozšíření hrudníku. Dýchání je snadnější, plíce a díky nim i mozek jsou dostatečně zásobovány životně důležitým kyslíkem. Svalstvo paží se natahuje a podpažní jamky se otevírají. Natahují se i záda – a tím vypadáš vyšší. To vše dohromady vyvolává fyzický pocit lehkosti a svobody a tyto informace jsou vedeny dál do mozku. Tam se tento pozitivní fyzický pocit změnil na mentální stav uvolnění a radosti.

Gesto „Ruce vzhůru!“ vyvolává pocit nadšení. Je to gesto nadšení (společně s přáteli je to ještě zábavnější).

Takže: Dej ruce vzhůru – ušetříš tak za anti-depresiva a antibiotika.

Pocity radosti a štěstí napomáhají rychlejšímu hojení poranění a operací a posilují imunitní systém. U optimistických lidí byla zjištěna vyšší odolnost vůči virům, které vyvolávají rýmu a nachlazení.



Cvičení 4

* Létání

Zkus si zase
jednou
zalétat.
Ne letadlem.
Ale rukama
a vlastním tělem.
Jako pták.
Zvedni obě ruce současně do stran –
aspoň do výšky ramen.
Nebo ještě lépe do výšky uší.
Pak je zase současně spust' dolů.
Můžeš mávat křídly pomalu – jako orel
vysoko v oblacích (starosti nechej tam
dole – na zemi vypadají z té výšky úplně
zanedbatelně).
Nebo můžeš mávat křídly docela rychle –
jako vrabec.
Vydej se na příjemný let.



Proč pomáhá „létání“

Pravidelný pohyb celých rukou nahoru a dolů vede k rytmickému protahování pažního, ramenního, hrudního a zádového svalstva. Začneš se fyzicky cítit dobře a tento signál je samozřejmě veden (kam jinam než:) do mozku. Tam se zpracuje a v důsledku toho dostanou křídla i tvé myšlenky, místo aby ztěžka a malomyslně dřepěly na zemi.

Vyzkoušej to: Vyprávěj nějaký pesimistický příběh a rychle při tom pohybuji rukama. Příběh tím ztratí na vážnosti. Pokud při tom budeš ještě poskakovat, nejspíš se tomu všemu nakonec zasměješ.

- ▶ Díky létání se dokážeš (po)vznést nad problémy.
- ▶ Pokaždé, když cítíš, že tě starosti přibíjejí k zemi, prolet' se.

Létej co nejvýš.
Zkus být trochu přelétavý – aspoň pokud jde o hravé řešení problémů.



Cvičení 5

Palec nahoru

Pokud by někdy z jakýchkoli důvodů cvičení „Ruce vzhůru“ nebo „Létání“ nebyla možná (třeba když se na tebe někdo dívá a je ti to trapné, nebo máš namožené svaly), vyzkoušej:

Palce nahoru.

To jde vždycky.

Prostě natáhni palec a drž ho směrem nahoru.

Vestoje, vsedě, vleže, při chůzi:

Palec nahoru.

Při pohledu do zrcadla: Palec nahoru.

Jestli to chceš ještě zintenzivnit (a to je někdy důležité):

Natáhni oba palce.

Dvojitě O.K.



Proč pomáhá „palec nahoru“

Znakový jazyk se praktikuje po celém světě.

„Palec nahoru“ je gesto znamenající O.K. Gesto uznání.

Pokud je provádíš před zrcadlem, docílíš tím uznání sebe sama. Oči a mozek si ho totiž vyloží jako hrdost a sebevědomí.

Když vyjádříš tímto gestem uznání někomu jinému, bude šťastný. A tím posílíš i svůj pocit štěstí.

„Palec nahoru“ má zkrátka vždy pozitivní účinek.

Za palec a jeho pohyby odpovídá poměrně velká oblast mozku. Pokud ho natáhneš a držíš směrem nahoru, vede to k rozsáhlé mozkové aktivitě. Díky propojení s oblastmi odpovídající za emoce se tak vytváří pocit, že je vše v pořádku.

Vilda, Emilka a Oskar se při tom na sebe usmívají,* což pocit štěstí ještě zintenzivní.

Cvičení 6

Pískání

Vytvoř ze rtů malé O.
Z jazyka vytvoř malý vzduchový
kanálek.
A teď nasaj vzduch a zase ho
vyfoukni: Zapískej.
Nejprve zapískej několik tónů na zkoušku.
Potom zapískej jednoduchou melodií.
Čím častěji, tím lépe.
Pískej.
Třeba najdeš někoho, kdo si zapíská
s tebou.
Můžete se spolu bavit pískací řečí.
Je to zábava – a zábava přináší
pocit štěstí.
Zapískej si.

