



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS MÜLLER, DR. MED., VSO SREČO!



Podatki o knjigi

- Naslov: VSO SREČO!
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja – Takojšnja pomoč ob črnogledosti, negotovosti, smoli in raznih spodrsrljajih
- Avtorica: Claudia Croos Müller, dr. med.
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Cena: 15 €
- Velikost: 170 mm × 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 45
- Število ilustracij: 45+
- ISBN 978-961-278-319-8
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2017

Kontakt

Uredništvo

Telefon 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Za srečo se je treba odločiti!

V življenju ne more vsak dan sijati sonce – kljub temu in prav zato pa lahko vsak dan vsaj malo vadimo srečo in optimizem. Knjižica nemške nevrologinje in psihoterapevtke prinaša nov nabor nadvse preprostih telesnih vaj, s katerim si lahko izboljšamo počutje.

V knjižici *Glavo gor!* – prvi iz niza malih učbenikov preživetja, smo vaje zoper stres in slabo voljo delali v družbi dobrodušnega ovna Oskarja. V knjižici *Le pogum!* se mu je pri vajah za pomoč zoper strah, paniko in razbijanje srca pridružila ovca Ema. Tokrat pa se v bran proti črnogledosti, negotovosti, smoli in raznim spodrsrljajem vadi okrepljena postava: Emi in Oskarju prihaja na pomoč Vili, črna ovca. Vajen je razmišljati pozitivno in nikoli ne izgubi zaupanja vase. Nerganja in tarnanja ne pozna. Prav nič črnogled ni, ampak je srečen oven! Pri tem mu pomagajo povsem preproste stvari, kot so dvignjen pogled, miselne igre, žvižganje, ples, poskakovanje, zbiranje lepih spominov ...

Zakaj? Zato, ker se prek telesa v možgane nenehno prenašajo informacije – ne glede na to, ali so dobre ali slabe. Možgani predelajo te informacije v misli, dejanja in čustva. Z novimi, pozitivnimi telesnimi držami in telesnimi dejavnostmi telo sporoča možganom nove, pozitivne informacije. Možgani tako razvijejo pozitivne misli in občutke. Te misli spremenijo naše stare, negativne poglede na življenje. Novi pogledi na življenje pozitivno spremenijo naša dejanja. Optimistično in mirno delovanje pa je kot ogromen magnet, ki privlači srečo.

Priročna knjižica malega formata je primerna za vse starosti, uporabna tako za posameznike kot tudi za skupine – od šol do domov za ostarele. Z njo lahko osrečite sebe in druge. Svet namreč potrebuje srečne ljudi!

O avtorjih

Claudia Croos-Müller (1951), dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Na podlagi več kot 30-letnih terapevtskih izkušenj je razvila metodo »Body2Brain«, preprost, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje.

Kai Pannen (1961) je študiral slikarstvo in film v Kölnu, od leta 1990 pa dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjige *Kako naj se (ne) prepiramo*, *Glavo gor!* in *Le pogum!*. Kai Pannen živi in dela v Hamburgu.

Iz knjige

Kaj je sreča?

Veliko ljudi ve, da so nesrečni.
Še več ljudi pa ne ve, da so srečni.

ALBERT SCHWEITZER

Kaj je zate sreča?

Da si zelo bogat? Pozabi. Raziskave so pokazale, da sreče na določeni stopnji blaginje ni mogoče več stopnjevati. Torej ti ni treba prav ničesar zavidati izjemno bogatim ljudem.
(Če si sam bogat in velikodušen: tedaj imaš srečo, kajti velikodušnost osrečuje – ne le druge, temveč tistega, ki je velikodušen.)
Da si poklicno uspešen in si slaven?
No, ja.
Zdravje? Prej to.
Sreča in zdravje sta vsekakor povezana: optimistični ljudje, ki zase trdijo, da so srečni, so navadno tudi dejansko veliko bolj zdravi. Celo rane se jim hitreje celijo.



- ▶ Sreča: to je vzneseo počutje.
- ▶ Grški filozofi so ta občutek imenovali »eudaimonia«, kar pomeni »imeti dobrega duha«.
- ▶ Sreča: to je veselje do lastnega življenja.
- ▶ Druga dobra duhova sta samozavest in optimizem: tvoj odnos do življenja, kako doživljaš svet in kako se nanj odzivaš.
- ▶ Sreča: to je umetnost življenja.
- ▶ Ali si že srečni umetnik življenja? Če še nisi: samo ne bodi že spet pesimističen, kajti:
- ▶ sreče in optimizma ni mogoče kupiti, mogoče pa ju je vaditi.
In prav zdaj – v tem trenutku – se že začena tvoja vadba in ti že netiš plamenčke sreče. Medtem ko vse to prebiraš, končuješ prvi sklop vadbe: odločil si se, da boš nekaj naredil za svojo srečo.

Kako se telo in živčni sistem lahko naučita sreče

Ker znanje in izobrazba krepijo odpornost ter pripomoreta k večjemu zaupanju in srečnejši samozavesti, naj povem nekaj malega o nevroanatomiji. V tvojih možganih je cel kup »služb« za učenje sreče:

- ▶ možganski živci:
 - ▷ oči in vidni živci,
 - ▷ ušesa in slušni živci,
 - ▷ čutilo za voh in okušanje;
- ▶ območja možganov za telesne funkcije:
 - ▷ telesni gibi z rokami, nogami in obrazom,
 - ▷ telesni dotiki;
- ▶ območja možganov za spomin in čustva (z amigdalno oziroma mandljem, ki ga morda že poznaš).

Preiskave z magnetnoresonančno tomografijo (MRT) so pokazale, da so pri optimistih tri območja možganov,

ki shranjujejo spomine na pomembna in dobra življenjska obdobja, nadpovprečno dejavna. Če v tvojih možganih še ni tako, je tu dobra novica ...

Svoje možgane lahko programiraš: če jih napolniš z lepimi spomini in doživetji, boš iz njih ustvaril optimističen program za srečo.



8

9

Vaja 9

Zbiranje lepih spominov

To je res preprosta vaja.
Najprej potrebuješ samo možganske celice, zlasti tiste, ki so odgovorne za spomin. (Prepričana sem, da jih imaš.)
Koliko lepega in pozitivnega si že doživel?
Katerih prijetnih srečanj se spomniš?
Kdo je bil prijazen s teboj?
Kdaj si se moral res od srca nasmejati?
Danes?
Včeraj?
Pred enim tednom?
Zbiraj te spomine.
Na majhnih lističih v kako lepo škatlico.
Kot pisane kamenčke v vazi.
V dnevniku sreče.
Sprva dnevno.
Pozneje zadošča tedensko.
Oglej si svoje bogastvo.



Zakaj zbiranje lepih spominov pomaga

Ne glede na to, kaj zbiraš: ko se odločiš, da boš nekaj zbiral, izostriš čute in se razvijaš v čedalje bolj vnetega in uspešnega iskalca.
Tvoja zbirka se veča in veča.
Veča pa se tudi tvoja zbirateljska strast. Zbiranje lepih spominov povzroči dragocene odzive v tvojih možganih. Tvoji pomnilniki spomina so čedalje bolj zapolnjeni z lepimi doživetji, ki potiskajo stara, negativna doživetja v ozadje. Zbiranje lepih spominov spodbudi številne hormone v tvojih možganih, ki pripomorejo k občutku sreče. To pa spet pripomore h krepkemu telesnemu zdravju: pospešeno se tvori imunoglobulin A ter proteina CD4 in CD8, ki te varujejo pred infekcijami (pa še antibiotikom se izogneš).

Zbiranje lepih spominov te nasploh navdaja z zaupanjem in optimizmom. In, kot veš, tak odnos do življenja privlači srečo.

Torej strastno zbiraj lepe spomine – to je čudovit konjiček, ki te ne stane niti centa, a je še kako dragocen. Že kmalu boš milijonar v sreči. Sreča pa je valuta, odporna proti krizam.



28

29