

© 2011 by Kösel-Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, Munich, Germany

Claudia Croos-Müller
Chin up! The Little Survival Manual
Immediate relief for stress and other problems

(Kopf hoch!)

48 pages

Rights sold to: Czech republic (Grada), Poland (Harbor Point), The Netherlands (Panta Rhei)

Sample Translation by Mei Graefe

Foreword

克劳迪娅·克鲁斯穆勒博士

抬起头来！

小小生存手册

抗拒紧张，烦恼和其他不良情绪之紧急措施

用身体姿态来改善心情状态

你心情不好的时候全身都会紧张。你的脊柱是弯曲的，你不能很好的呼吸。更糟糕的是你会很自然的陷入不良情绪并由此搞砸很多事情，形成恶性循环。

在心情良好的时候你的腰杆是直的，你的头自然而然的会抬起来，你会看到你周围的世界并且能深深的呼吸。这当然也会影响到你的心情，你会很自信，办起事来泰然自若。

- 这样看来你需要改变一下事情的顺序
- 不要让你的情绪影响到你的身体
- 而是有意通过你的身体与体态改变你的心情

当你紧张的时候，当你生气的时候或者当你心情低落的时候，你可以通过体态练习在几秒中内改善你的心情，从而积极影响到你的办事效果。这在医学上和神经生理学上已得到过证明。

你可以随处进行这些体态练习。你不需要任何运动服，不需要健身房，你甚至不需要有时间，因为这些练习你可以“随手”就做了。

12 是一个幸运数字

12 意味着全部和完满

12 个练习你可以每月尝试常识一个。或者你可以白天的时候每小时尝试一个新的练习（这样你晚上会睡的更好）。不管怎样，在你紧张烦恼的时候，在你悲伤无望的时候，你都可以来作这些练习。

什么是 Body2Brain? 身体 (Body) 发出的信息会直接传送到大脑 (Brain)。所以您可以通过身体和体态来影响到情感。

你并不孤独，奥斯卡和你一起做这 12 个练习

说实话锻炼有的时候是一件枯燥无聊的事。尤其是一个人锻炼更加无赖。

所以我们有奥斯卡。奥斯卡是一只小羊。它可不是只普通的羊，它是只很酷的开心小羊。它的秘密是什么呢？奥斯卡每天都做它的 12 个体脑练习。

所以你也可以从第一个练习开始做。或者你也可以从你最喜欢的练习开始做。