

© 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

Exercise 1

练习一

抬起头来！

这个是最重要的一个练习。它非常简单。你肯定知道怎么做，就是抬起头来。你只需要允许你的肌肉和你的头颈椎稍微伸展一下并同时抬起你的下巴。

当我们鼓励别人的时候我们总会说“抬起头来”。我们似乎本能的知道这个体态会帮助改善我们的心情与心态。所以在任何情况下尽量抬起头来。早上起来就这样做吧。尤其是当你感觉到心情有些低落的时候。

在面部有我们最重要的感官：嘴，鼻子，眼睛和耳朵。当你心情低落的时候，会垂下头，这样你的感官会受到很大的限制。你看不到你周围的世界，你会感到被排除在生活以外。这样你的心情会更加糟糕。因为你头颈椎部的神经直通大脑并会把“低落状态”直接传送到大脑的情感控制区。在这个区域低垂的头会被直接接收为情绪低落的信号，而高昂的头会被接收为情绪高涨的信号。就是这么简单。

还有一个要抬起头来的重要原因：如果你垂着头，那么你的咽喉部和气管会打折扣。你不能进行深呼吸，你的呼吸由此也会不顺畅。而顺畅的呼吸是你身心安舒的重要前提。当你抬起头时你的勃颈伸展，所以呼吸也变的轻盈舒畅。

因此，抬起头来吧，因为你的心情真的会马上得到改变。你会感觉到自己坚强有力，所有的紧张与烦恼都离你而去。并且通过昂起的头你会给别人一个积极向上的印象。当然这些都会彻底地改善你的心态。