

Dr. med. Claudia Croos-Müller  
Ärztin für Neurologie, Nervenheilkunde, Psychotherapie

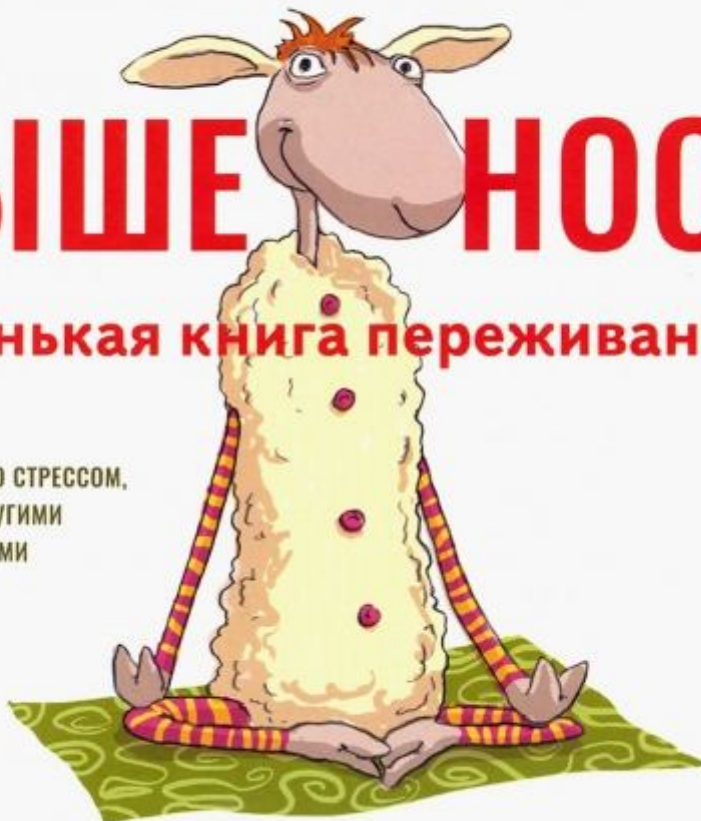


КЛАУДИЯ  
КРОС-МЮЛЛЕР

# ВЫШЕ НОС!

Маленькая книга переживаний

КАК БЫСТРО  
СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ,  
ЗЛОСТЬЮ И ДРУГИМИ  
НЕПРИЯТНОСТЯМИ



## Физические упражнения, которые совершенно точно поднимут тебе настроение

При стрессе, раздражении и моральной подавленности лучше всего воздействовать на психику через тело.

- Для занятий не нужен ни коврик, ни какое-то специальное место.
- Тебе не нужно быть спортсменом.
- Это занимает совсем мало времени.

Доктор медицины, невролог, психотерапевт **Клаудия Крос-Мюллер** и барашек хорошего настроения **Оскар** покажут 12 совершенно простых, но очень эффективных упражнений, которые за считанные секунды улучшат настроение и доставят массу удовольствия.



ISBN 978-985-15-4657-8



## Как положение тела влияет на настроение



Когда человеку плохо, напрягается все тело. Позвоночник искривляется, и становится труднее дышать. Но дальше — больше: в голову начинают лезть грустные мысли, все валится из рук. Получается замкнутый круг.

Когда настроение хорошее, спина распрямляется, голова сама собой тянется вверх, дыхание глубокое и ты замечаешь все, что происходит вокруг. От этого, конечно, и мысли приятные. Ты чувствуешь уверенность и спокойствие.

- ▶ Вывод: нужно изменить порядок.
- ▶ Не позволяй настроению влиять на положение тела.

- ▶ Пусть тело определяет то, какое у тебя будет настроение.

На случай, когда ты переживаешь, злишься или сталкиваешься с другими неприятностями, есть специальные физические упражнения, которые помогут мгновенно улучшить настроение. Это доказано врачами и нейрopsихологами\*.

Упражнения можно делать везде. Для них не нужен ни спортивный костюм, ни абонемент в спортзал, ни много времени. Они выполняются будто бы мимоходом.



\* Нейрopsихолог — специалист в области нейрopsихологии — науки, изучающей связь структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ.

## 12 упражнений, которые помогут быстро вернуть бодрость и хорошее настроение

В этой книге предлагаются следующие упражнения:



Выше нос!



Грудь вперед!



Шумное дыхание



Зеваем



Размахиваем руками



Потягиваемся



Уверенно стоим



Покачиваем  
бедрами



Топаем ногами



Напеваем



Улыбаемся



Уверенно сидим

## Как пользоваться книгой

Можно купить книгу и отложить ее на долгие-долгие месяцы. (Люди часто придумывают сотни причин, чтобы не начинать хорошее дело и оставить его «до лучших времен».) Эти месяцы можно потратить на то, чтобы жаловаться, злиться или расстраиваться.

А затем, когда станет совсем плохо, вспомнить о нашей книге и взять ее с полки.

- ▶ Но можно поступить иначе и приступить к чтению сразу.
- ▶ Можно делать по одному упражнению в день.
- ▶ Для себя. Для хорошего самочувствия.
- ▶ Возможно, к новому упражнению захочется добавить вчерашнее, а к нему еще и позавчерашнее. Было бы просто отлично.

- ▶ И все это для себя. Для хорошего настроения.

Когда появятся препятствия (захочется отложить, полениться или придумать отговорку), делай как Оскар: сразу приступай к делу.

Стоит только начать и сделать первый шаг. После этого станет гораздо легче. И гораздо лучше.



## Как тело и чувства влияют друг на друга

- Есть простой способ менять настроение, чтобы оставаться спокойным и радостным даже в сложных ситуациях. Для этого нужно кое-что знать о себе и своем супермозге (да-да, он именно такой).

Нервная система состоит из головного и спинного мозга (центральная нервная система) и нейронных путей, которые берут начало в мозге и по которым нервные импульсы поступают к мышцам, органам, артериям (периферическая нервная система). На плакате Оскара вся нервная система выделена красным цветом.

Мозг — центр восприятия, сознания, запоминания, мышления и действий. Здесь же программируется последовательность движений.

