

Dr. med. Claudia Croos-Müller

# MĚJTE SE RÁDI!

Knížka o přežití



Okamžitá pomoc  
při strastech,  
soužení a dalších  
nepříjemnostech



Dr. med. Claudia Croos-Müller

## Mějte se rádi! Knížka o přežití

Okamžitá pomoc při strastech,  
soužení a dalších nepříjemnostech



## 12 cvičení pro okamžitou pomoc pro přátelství, lásku a empatii k sobě samému i k druhým

V této knize najdeš následující cvičení:



1. Hlazení rukou



2. Houpání se sem a tam



3. Zářivý pohled



4. Dotečky rtů



5. Otevírání pěstí



6. Úsměv



7. Dotečky srdce



8. Polibky



9. Obejmout celý svět



10. Hlazení šíše a spánků



11. Rozhazování

12. Sladění kroku



## Proč ti cvičení pomohou

Tato malá fyzická cvičení ti pomohou probudit lásku a empatii. Můžeš je kdykoli v rychlosti provést, prostě jenom tak, mezi jinými činnostmi, nenápadně a snadno.

Co je na nich zvláštního?

Okamžitě ovlivní tvé pocity, tvé myšlenky a tvé činy.

Teorie je šedá. A dobré rady se snadno řeknou, ale hůř provedou. Tato laskavá cvičení však tvůj mozek hned pochopí a bude se podle toho chovat.

Díky těmto cvičením budeš:

- ▶ přátelštější a přívětivější,
- ▶ láskyplnější a empatictější,
- ▶ starostlivější a laskavější.

Shrnutí:

Budeš víc milovat život.  
A to je přece skutečná láska!



## Metoda Body2Brain: Fyzická cvičení pro mozek

Funguje to v dobrém i ve zlém: bez tvého těla mozek nic neprožívá, a proto v něm ani nemohou vzniknout žádné city ani pocity. Když se tě například někdo přátelsky nebo empaticky dotkne nebo se na tebe mile podívá (fyzická zkušenost), uklidní tě to nebo potěší (reakce mozku), tedy vyvolá to u tebe dobré pocity. A pokud se chováš laskavě a přátelsky, působí to blahodárně nejen na druhé, ale nejprve, a především, na tvůj vlastní životní pocit a posílí to tvou schopnost milovat sebe sama i celý svět.

- ▶ Pomocí cvičení Body2Brain můžeš u sebe cíleně navozovat dobré pocity.
- ▶ Nezávisle na vnějších okolnostech se můžeš naladit na vlnu lásky.



- ▶ Už vzpomínka nebo myšlenka na jednotlivá cvičení z metody Body2Brain může díky nervovým spojením v tvém mozku vyvolat pocit radosti, přátelství a lásky.

Cvičení podle metody Body2Brain pro navození lásky posilují tvé schopnosti prožívat náklonnost a lásku k druhým i k sobě samému.

Kognitivní vědy se už dlouho zabývají vzájemným ovlivňováním a propojením těla a psychiky. Metoda Body2Brain je tedy velmi aktuální.

## Nejsi sám: tvými věrnými průvodci jsou čtyři láskyplní přátelé

Prvními láskyplnými průvodci v tvém životě byli v ideálním případě tvoji rodiče. Kromě nich jsi možná měl ještě nějaké oblíbené zvířátko nebo panenku, kteří tě potěšili, když ses cítil sám, a které jsi měl velice rád.

Vzpomínáš si na ně ještě?

Taková věrná láska by i dnes byla balzámem na zranění, která ti způsobil den bez lásky. A tvé vnitřní dítě

(pojem z psychologie pro zkušenosti a chování z dětství) vždy potřebuje láskyplné ochránce. Zde jsou čtyři ovečky, které ti přinesou dobrou náladu: Oskar, Emilka, Vilda a Maruška. Zkus se s nimi spřátelit, jsou to mistři metody Body2Brain, dobří kamarádi

– a co je nejdůležitější, vyznají se v opravdové lásce.

Dovol jim, aby o tebe pečovali ve fitness centru lásky a přátelství podle metody Body2Brain.



## Jak můžeš tuto knihu (po)užívat

Pokud ti tuto knihu daruje nějaký milý člověk, jistě pro to bude mít své důvody. Proto ji raději hned začni číst a zkusíš zde uvedená cvičení. Možná budeš potřebovat v lásce trochu pomoci. Ale i když jsi už expert, člověk se může vždycky naučit něco nového.



- ▶ Sestav si z následujících cvičení podle metody Body2Brain svůj oblíbený program.
- ▶ A stejně jako pro každý fitness program zde pro svaly, mozek i emoce platí, že čím častěji a pravidelněji budeš cvičit, tím bude cvičení účinnější.
- ▶ Začni hned při vstávání, protože dobrý a láskyplný den začíná ráno.
- ▶ Několikrát během dne si zacvič, abys napomohl láskyplnému průběhu dne.
- ▶ Večer pokračuj ve čtení a vyzkoušej nové cvičení.
- ▶ Cvič třikrát denně, stejně jako bys užíval nějaký lék.

A jako dárek pro tvé přátele je tato kniha, stejně jako jakákoli jiná malá pozornost, také pěkným důkazem lásky.



## Proč bys měl tuto knihu (po)užívat

Vždycky,

- ▶ když si myslíš, že tě nikdo nemá rád,
- ▶ když máš pocit, že se na tebe všichni dívají skrz prsty,
- ▶ když tě nějaké zranění bolí už několik dní,
- ▶ když nemůžeš vystát sám sebe,
- ▶ když tě přepadá pocit velké osamělosti,
- ▶ když tě zaplavují myšlenky na pomstu nebo moře slz,

nejpozději tehdy bys měl znovu nastolit svůj vnitřní mír.

Jak? Zcela jednoduše – proved' několik oblíbených cvičení, které ti Oskar, Emilka, Vilda a Maruška předvedou na následujících stránkách. Myslí to s tebou dobře.

Nejlepší životní pojistkou je láskyplný postoj k životu. Ochranný štít lásky tě ochrání i před nepříjemnými strašáky. Ale můžeš před malými i většími všednodenními nepříjemnostmi chránit i druhé.



## Co bys měl vědět o lásce

Láska je silný cit. Ale také otázka perspektivy, tedy úhlu pohledu.

Jak je známo, zamilovanost a romantická láska netrvají příliš dlouho.

A mnohá kdysi velká láska se v průběhu let zmenší, nebo se úplně rozplyne.

Skutečná velká láska znamená:

- ▶ hlubokou náklonnost a sounáležitost,
- ▶ respekt,
- ▶ empatii (schopnost vnímat city druhých, chápat je a respektovat)

vůči sobě samému  
i vůči druhým.



Skutečná velká láska vytváří:

- ▶ vstřícnost, ochotu a velkorysost,
- ▶ laskavost a péči,
- ▶ fyzickou a emoční něžnost.

Předpokladem pro tvou schopnost milovat je:

- ▶ správná a dobrá sebeláska (když nemůžeš vystát sám sebe, pak nemůžeš vystát ani druhé),
- ▶ láskyplné spojení s tvým vnitřním dítětem.

Všechny tyto aspekty lásky si teď můžeš procvičit. A tím se stát milým a hodným lásky v mnoha ohledech.



Přestože to nezní romanticky, láska sídlí – stejně jako všechny city a schopnosti – v mozku. A je to dobře. Protože díky neuroplasticitě\*, základním znalostem o tom, jak funguje nervový systém, a několika cvičením podle metody

---

\*Neuroplasticita: schopnost nervových buněk a oblastí mozku měnit se za účelem optimalizace svého fungování.

## Kde je láska doma

Body2Brain se můžeš stát velmistrem lásky.

Schopnost milovat i schopnost být milován – ve vztahu k sobě i k druhým – můžeš cíleně trénovat.

Různé varianty lásky sídlí v různých oblastech velkého mozku. Příslušné emoce, které s nimi souvisejí, vznikají v mezimozku a tam se taky vytváří většína „hormonů lásky“ a neurotransmiterů:

- ▶ dopamin: **pocitý štěstí a motivace**
- ▶ vazopresin: **párová vazba mezi partnery nebo přáteli**
- ▶ oxytocin: **důvěra a věrnost**
- ▶ endorfin: **pocitý štěstí**

Tyto neurotransmitery řídí mnohé funkce v tvém mozku. Cílená volba je na tobě!

## Co bys ještě měl vědět o lásce

Život bez lásky je emoční pustina. A jak je známo, pustina znamená hlad a žízeň.

### Malí ničitelé lásky

Napadají tě špinavé ponožky v posteli nebo ošklivé spodní prádlo?

V běžném životě neustále hrozí různé nepříjemnosti:

- ▶ nevlídnost nebo hrubost – vůči druhým nebo vůči sobě samému,
- ▶ zlý pohled nebo dokonce žádný oční kontakt, což je ještě horší,
- ▶ mlčení nebo urážky – ty jsou dost nepříjemné (a mimochodem – ještě nikdy jsi neřekl sám o sobě, že jsi „úplně blbý“ nebo „pitomý“?)

Nejhorší na tom je, že s takovým chováním se citově i zdravotně ničíš, vyplavuješ spoustu hormonů z jedovaté kuchyně, čímž ničíš svůj mozek a tím i své myšlení, jednání a vůbec svůj život.

Ten, kdo nedokáže snést sebe sama a druhé, se stává nepříjemným.



## Velcí ničitelé lásky! Pozor! Životu nebezpečné!

Temné stránky lásky a absolutní temnoty lásky jsou následující:

- ▶ Narcismus – tato přebujelá forma sebelásky zná jenom sebe sama.
- ▶ Žárlivost – mučivý strach, že člověk není natolik žádoucí a hodný lásky jako jiní a že lásku neustále ztrácí.
- ▶ Závist – člověk nedokáže druhým (do)přát nic dobrého.
- ▶ Nenávist a pomstychtivost – člověk chce uškodit druhým. Vznikají při tom stresové hormony, které škodí „mstiteli“ samotnému – takže pomsta rozhodně není sladká.
- ▶ Posedlost láskou a obtěžování nebo pronásledování (bývalého) partnera – tato myšlenková zarytost představuje jed pro mozek, pro základní pocit ze života a pro lásku v životě. Je lepší toho nechat!

- ▶ Nevěra a lež – fuj!
- ▶ Sadismus  
a masochismus  
– kontrola, moc,  
podrobení a bolest  
– zkratka peklo pro lásku.



Přestaň s tím! Hned! Na zlomené srdce se dá opravdu umřít. A to si přece nechceš způsobit. Začni s cvičeními pro empatii, laskavost a lásku. U sebe. A pro sebe. Bude to mít skvělý vedlejší efekt na tvé vztahy.

Láskyplnost probouzí schopnost milovat. Díky schopnosti milovat je člověk milý a laskavý. Tak se vytváří hodnota života.

Staň se svým vlastním terapeutem v lásce a sebelásce – bez dlouhého hledání terapeuta a pořadníku. Začni! Teď hned!

# Hlazení rukou

Přilož ruce dlaněmi k sobě.  
A teď je jemně tří o sebe.  
Tam a zpátky.  
Špičky prstů se mohou navzájem jemně  
dotýkat.  
A teď se tvé něžné prsty polaskají vždy  
s vnitřní stranou druhé ruky.  
Pak se hřbetem druhé ruky.  
Až po zápěstí.  
Ruce střídavě laskají jedna druhou.  
V mnohých situacích to jde samo od  
sebe – dokonce i při mytí rukou.  
Mimochodem, mohl bys zase někdy  
pohladit ruku milovaného člověka?



+

## Proč pomáhá „hlazení rukou“

Tvé nádherné ruce jsou základem lásky: pomocí nich můžeš lásku vnímat i dávat. Tvá první zkušenost s láskou při porodu byl právě něžný a láskyplný dotek rukou.

- ▶ Když se tvé ruce navzájem láskyplně hladí, kožní nervy vedou tyto příjemné signály do mozku, což vyvolává produkci „hormonů lásky“.
- ▶ Zároveň se aktivuje tvá paměť – mozek si vzpomíná na láskyplné doteky z minulosti (třeba z období dětství) a produkuje ještě víc hormonů, které navozují pocit pohody.
- ▶ Mozek se znovu učí věnovat láskyplnou pozornost tvému tělu.
- ▶ A postupně se učíš jednat i s druhými čím dál tím laskavěji.

Vědomá a láskyplná pozornost, kterou věnuješ svým rukám, odvede tvou pozornost od vzteku a starostí a od potřeby agresivního jednání v případě zranění způsobeného zlými a nepříjemnými lidmi.

- ▶ Když jsi smutný nebo se cítíš zraněný nebo osamělý, dopřej svým rukám láskyplné doteky.
- ▶ Láskyplné doteky tvých rukou redukuje bolest při fyzickém i psychickém strádání.
- ▶ Zdrav druhé lidi láskyplnýma rukama.

I když si „jenom“ mažeš ruce krémem, dělej to vědomě a s láskou. I během tohoto okamžiku tvůj mozek vnímá lásku.

## Cvičení 2

### Houpání se sem a tam

Další jednoduché a rychlé cvičení. Postav se do širokého stoje rozkročného (protože jinak bys jenom kýval trupem do stran).

Pomalou a vědomě přenášeš váhu svého těla z jedné nohy na druhou. Nejprve z pravé a levou. A potom z levé na pravou. Pohupuj se sem a tam.

A pak tam a sem.

Aspoň 30 sekund.

Ale lepší by byla minuta.

Jakmile začneš být netrpělivý (pak začneš být taky nepříjemný a citlivý na nepříjemnosti od druhých), pomalu a jemně se pohupuj sem a tam.

Vsedě to jde taky.

A především ve frontě, když na něco čekáš.



Vlastně při každé příležitosti, kdy bys chtěl být a zůstat milý a vyrovnaný.





Jemný houpavý pohyb sem a tam je archaický pohybový vzorec, který hodně souvisí s láskou.

Matky tak už odedávna konejšily a uklidňovaly své děti. A také jako dospělí se objímáme a houpáme se ze strany na stranu, když potřebujeme útěchu.

- Koordinaci pohybu má v kompetenci tvůj velký a malý mozek a koordinace pohybů vyvolává pocity pohody v mezimozku. Tak dochází ke stimulaci produkce endorfinů, které zmírňují bolest a tím poskytují útěchu.

## Proč pomáhá „houpání se sem a tam“

- Pohybem se v mozku aktivují vzpomínky na útěchu a konejšení.
- Pak budeš klidnější a laskavější.

I druzí na to normálně reaguji větší laskavostí a přívětivostí. A možná dokonce i mimozemšťané.

Vzorec střídavých pohybů do stran (doprava a doleva) je také jednou z technik EMDR\* (bilaterální stimulace) v terapii traumatu.

Raději se tedy houpej doprava a doleva, místo abys explodoval a zranil sebe nebo druhé.  
Zintenzivni tento efekt klidným dýcháním a (vnitřním) úsměvem.

\* EMDR je psychotherapeutická metoda, která se používá pro léčbu následků traumatu, pozn. překl.

## Zářivý pohled

Další životně důležité cvičení pro každodenní stimulaci lásky.

Tvé oči svítí.

Tvé oči září.

Představ si, že jsi velice zamilovaný a úplně šťastný.



Představ si, že jsi uviděl něco nádherného.

Tvé oči svítí a stále se dívají na tu nádhernou věc.

Můžeš to někdy vyzkoušet před zrcadlem.

Podívej se na sebe zářícím pohledem.

Teď hned!

A ještě jednou!

Z očí ti šlehá ohňostroj lásky.

Zahřeje to tvé srdce.

Dívej se tak i na ostatní lidi!

A taky kdykoliv během dne, stále znovu – podívej se na svou ruku, použij ji jako malé imaginární zrcátko – láskyplný pohled a zářící oči.

A potom: Podívej se zářícíma očima do světa!

Láskyplný zrakový kontakt zářícíma očima je možný kdykoli!