

# Ćwiczenia na szczęście i optymizm wg metody Body2Brain

Opracowanie artykułu: psycholog - Marta Matuszewska, psycholog, terapeuta – Dorota Bielas

Ciało nieustannie przekazuje do mózgu informacje o przeżyciach – tych dobrych i złych. Mózg przetwarza te informacje w myśli, reakcje i działania, a przede wszystkim – w uczucia. Poniższy materiał prezentuje pozytywne postawy i aktywności, dzięki którym Twoje ciało zacznie wysyłać do mózgu nowe, pozytywne informacje. Twój mózg rozwinie w ten sposób pozytywne myśli i uczucia, które zmienią Twój stary, negatywny sposób patrzenia na świat. Nowe spojrzenie na świat pozytywnie wpłynie na Twoje działania. Optymistyczne działanie zaś przyciąga szczęście niczym gigantyczne pole magnetyczne.

Ćwiczenia te są dziecinnie proste. Ich wyjątkowość polega na tym, że zmieniają nasz stan emocjonalny.

- ➔ Sprawiają, że stajesz się weselszy/a i pewniejszy/a siebie.
- ➔ Dają uczucie lekkości, ochotę do działania i radość życia.
- ➔ Powodują, że czujesz się szczęśliwszy/a.
- ➔ Trenują Twój mózg w pozytywnym myśleniu!

Poniższe ćwiczenia możesz wykonywać prawie wszędzie:

- ➔ w samochodzie i autobusie,
- ➔ w biurze, szkole i na ulicy,
- ➔ podczas niepogody (szczególnie wtedy!),
- ➔ kiedy wszyscy patrzą na Ciebie krzywo,
- ➔ kiedy los sprzyścił się przeciwko Tobie.

Nie musisz chodzić na drogie treningi ani łykać pigułek szczęścia. Zaproponowane tutaj ćwiczenia pozwolą Ci wytrenować bardziej optymistyczne nastawienie do życia, zyskasz większą wiarę w siebie i w dobro. W ten sposób zmieni się Twoje działanie i energia. Zaczнеш przeżywać więcej pozytywnych sytuacji i otrzymywać więcej pozytywnych komunikatów. Za pomocą tych ćwiczeń wytrenujesz swoją odporność.

**Odporność** oznacza zdolność radzenia sobie z kryzysami. Ludzie o silnej odporności są pewni siebie, współczujący, optymistyczni i uważają się za szczęśliwych.

Badania naukowe udowodniły, że po przekroczeniu określonego progu zamożności poczucie szczęścia nie wzrasta. **Co zatem uszczęśliwia ludzi?** Kariera? Sława? Zdrowie? **szczęście i zdrowie** rzeczywiście mają ze sobą wiele wspólnego – optymiści, którzy uważają się za szczęśliwych, często rzeczywiście są o wiele zdrowsi. Nawet ich rany goją się szybciej.

Wiedza i nauka wzmacniają odporność, prowadzą do większego optymizmu i szczęśliwej pewności siebie. W Twoim mózgu znajduje się wiele miejsc, które mogą nauczyć się szczęścia. Badania pokazują, że u optymistów ponadprzeciętnie aktywne są 3 obszary mózgu, które gromadzą wspomnienia o ważnych i dobrych chwilach w życiu – możesz zatem zaprogramować swój mózg – naładować go dobrymi wspomnieniami i przeżyciami.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### **Jak trenować pozytywne myślenie?**

To, czego oczekujesz od życia I to, czego się obawiasz – pozostaje w Twojej głowie. Sposób, w jaki na to reagujesz również rodzi się w Twojej głowie. Jeśli zauważasz przede wszystkim smutne wydarzenia i porażki, Twoje myśli i reakcje stają się odpowiednio negatywne. I odwrotnie – jeśli starasz się rozglądać przede wszystkim za tym, co dobre, Twoje myśli I reakcje stają się coraz bardziej pozytywne I optymistyczne. Wszystko zależy od punktu widzenia, wyobraźni I nastawienia. Szklanka jest w połowie pełna czy pusta? Jesteś dzieckiem szczęścia czy urodzonym pechowcem? Zawsze masz wybór.

Istnieje wiele dobrych powodów, by myśleć pozytywnie, być optymistą, patrzeć na lepszą stronę świata I rzeczy.

- 
- Jeśli Jesteś optymistą, Jesteś fizycznie zdrowszy. Udowodniono naukowo, że optymiści mają lepiej działający układ immunologiczny, są mniej podatni na różnego rodzaju infekcje. To zaczyna się już w ustach – optymistyczna ślina jest lepiej uzbrojona w immunoglobulinę A (białko odpowiedzialne za system odpornościowy) niż pesymistyczna ślina.
  - Jeśli Jesteś optymistą, dłużej utrzymasz swoją sprawność umysłową. Naukowcy są zdania, że pozytywne nastawienie do życia chroni przed demencją.
  - Jeśli myślisz pozytywnie, nieoczekiwane wydarzenia losowe nie mogą Cię złamać.
  - Jeśli myślisz pozytywnie, częściej odczuwasz szczęście.
  - Pełne radości odczuwanie życia sprawia, że Twoje serce bije mocniej, poprawia się ukrwienie Twojego organizmu.
- 

To oznacza, że negatywne myślenie unieszczęśliwia I jest niezdrowe. Zdecyduj się więc na szczęście I ćwicz bycie szczęśliwym.

---

# Gry myślowe

Weź nitkę o długości 20 cm. Na jednym końcu zawieś pierścionek. Drugi chwyć kciukiem i palcem wskazującym. Staraj się utrzymać w pierścionek w powietrzu tak spokojnie, jak tylko potrafisz. A teraz wyobraź sobie, że przedmiot przyczepiony do nitki porusza się w tę i z powrotem. Twoja ręka cały czas pozostaje w bezruchu. Tylko pierścionek powinien się poruszać. W końcu zacznie się poruszać, najpierw słabo, a potem coraz mocniej. Możesz to sobie teraz wyobrazić – i chcieć tego całą siłą Twoich myśli – że pierścionek zacznie się poruszać po okręgu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub w przeciwną stronę. Będzie Cię słuchał. Jeśli nie uda Ci się od razu – spróbuj później jeszcze raz. Daj sobie drugą szansę.

W Twoim mózgu, w ośrodkach woli i wyobraźni powstają impulsy elektryczne. Spotykają się, wiążą, pomnażają i mkną przez mózg, również przez obszary odpowiedzialne za poruszanie palcami, opuszczają mózg przez rdzeń kręgowy, podążają połączeniami nerwowymi, które biegną w ręce i docierają do opuszków palców. Tam dochodzi do przekazywania impulsów. Chcę, żeby pierścionek zaczął się poruszać/wyobrażam sobie, że się porusza – od opuszków aż do pierścionka, który zaczyna się kręcić. Dzieje się to wyłącznie za sprawą Twoich myśli, które są sumą wyobraźni i woli.

Dlatego:

- ➔ Myśl pozytywnie.
- ➔ W ten sposób w Twoim życiu rozwija się pozytywna dynamika – czasem silniejsza, czasem słabsza. Ale pozytywna.
- ➔ To sprawia, że czujesz się szczęśliwy/a. I pewniejszy/a siebie.
- ➔ A to z kolei jeszcze bardziej wzmacnia pozytywne nastawienie do życia.
- ➔ Ćwiczysz swoją odporność.
- ➔ Ćwiczenie czyni mistrza lub mistrzynię.



# Podskoki

---

Przecież każdy wie, jak się skacze. Z nigi na nogę. W powietrze. Albo w dół po schodach. Skakanie trochę przypomina latanie. I sprawia przyjemność. Skakać można prawie wszędzie. Zaczynaj kiedy chcesz. Albo skacz na wyścigi z przyjaciółmi.

Podskoki są wspaniale rozluźniającym ćwiczeniem dla ciała i umysłu. Podczas podskoków dochodzi do wibracji oraz rozluźnienia mięśni i stawów, ukrwienie w narządach wewnętrznych rośnie, również serce zaczyna bić szybciej i mocniej. Nerwy w całym ciele odbierają ten komunikat i przekazują go do mózgu. Znajdujące się tam obszary emocji wpadają w coś w rodzaju skocznego nastroju – rodzi się uczucie lekkości i ochota do życia. Kiedy ostatni raz skakałeś/aś? Kiedy ostatnio Twoje serce skakało z radości? Czekasz na specjalną okazję? Nie zwlekaj. Po prostu zacznij i pozwól swojemu ciału skakać. Radość nadejdzie sama, a wraz z nią uczucie szczęścia.

## W górę ręce!

---

To ćwiczenie jest naprawdę łatwe. Podnieś ręce wysoko, aż nad głowę, tak daleko, jak potrafisz. A potem wyprostuj je jeszcze mocniej. Wytrzymaj przynajmniej przez jeden oddech, a najlepiej – dwa. Potem możesz łagodnie i powoli pozwolić im opaść. I jeszcze raz. W górę ręce! I jeszcze raz.

Dobry nastrój sprawia, że pod wpływem zachwyty podnosimy ręce. Podczas podnoszenia rąk rozszerza się klatka piersiowa. Oddychasz z łatwością, płuca i mózg są lepiej zaopatrzone w życiodajny tlen. Mięśnie rąk rozciągają się, otwierają się pachy. Plecy prostują się i stajesz się wyższy/a. To wszystko powoduje uczucie lekkości ciała i wolności. Taka informacja trafia do Twojego mózgu. To pozytywne doznanie cielesne zostaje tam przetworzone w mentalny stan lekkości i radości. "W górę ręce!" powoduje poprawę nastroju. Unieś ręce, a zaoszczędzisz na pigułkach szczęścia i antybiotykach.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Uczucie radości i szczęścia pomaga w leczeniu ran i rekonwalescencji po operacjach. Ustalono, że optymistyczni i skorzy do radości ludzie lepiej bronią się przed wirusami, które wywołują kichanie i przeziębienie.

## Latanie

Polataj. Nie samolotem, ale za pomocą Twoich ramion, całym ciałem. Jak ptak. Unieś jednocześnie obie ręce na boki, przynajmniej do wysokości ramion. Najlepiej aż do uszu. Opuść je równocześnie. Wykonując powolne ruchy ramion, możesz latać wysoko jak orzeł (zmartwienia wyglądają stamtąd na całkiem małe). Poruszaj rękami szybciej, jak wróbel. Polataj trochę.

Dzięki jednoczesnemu podnoszeniu i opuszczaniu ramion dochodzi do rytmicznego rozciągania mięśni rąk, ramion, piersi i pleców. Powoduje to przyjemne uczucie, które oczywiście przekazywane jest do mózgu. Gdzieżby indziej? Tam ulega obróbce i sprawia, że także twoje myśli zaczynają latać. Spróbuj: opowiedz pesymistyczną historię i wykonuj przy tym szybkie ruchy ramion, jakbyś latał/a. Historia szybko straci swoją powagę. Jeśli do tego zaczniesz podskakiwać, w pewnej chwili ta sytuacja zacznie Cię śmieszyć.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Kciuki w górę

Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz wykonać ćwiczenia z unoszeniem rąk lub lataniem – unieś kciuki w górę. To można zrobić zawsze. Po prostu wyprostuj kciuki i unieś je. Na stojąco, na siedząco, na leżąco, po drodze – kciuki w górę! Jeśli chcesz wzmocnić efekt, wyciągnij kciuki w górę. Podwójne OK.

Gestykulacja/mowa rąk jest praktykowana i rozumiana na całym świecie. “Kciuki w górę!” to gest, który oznacza “OK!”. To gest akceptacji. Jeśli wykonasz go przed lustrem, wpłyniesz na swoją samoakceptację. Tak zostanie to zinterpretowane przez Twoje oczy i obszary w mózgu, odpowiedzialne za dumę i pewność siebie. Jeśli gestem “Kciuki w górę!” uraczysz drugiego człowieka, uczynisz go szczęśliwszym. A to wzmocni Twoje poczucie szczęścia. “Kciuki w górę!” zawsze robi dobrze. Za kciuki i ich funkcje odpowiada relatywnie duży obszar mózgu. Kiedy je prostujesz i trzymasz uniesione w górę, dochodzi w nim do wielu aktywności.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Gwizdanie

---

Ułóż usta w małą literę O. A teraz zwiń język w niewielki kanał powietrzny. Najpierw dla ćwiczenia zagwizdaj tylko kilka dźwięków. A potem krótką melodię. Im częściej, tym lepiej. Gwizdanie. A może uda Ci się znaleźć kogoś, kto zagwizdże razem z Tobą? Możecie rozmawiać ze sobą za pomocą gwizdów. To przyjemne. Przyjemność uszczęśliwia. Pogwizdź trochę.

Jest kilka argumentów, które przemawiają na rzecz gwizdania. Rozluźnia się Twoja szczęka i mięśnie szczękowe. To rozluźnienie mięśni zostaje zakomunikowane ośrodkom emocji w mózgu. Wysoka częstotliwość gwizdanych tonów w codziennym życiu stosowana jest do przywoływania innych i dawania sygnałów. Wydadź więc obszarowi zmartwień i psymizmu prostą komendę – stop! Gwizdź na was! Poza tym ludzie często gwizdzą spontanicznie, ponieważ są weseli albo szczęśliwi. Możesz to wykorzystać i wprowadzić siebie – a konkretnie swoje ośrodki emocji – w stan radości.

Gwizdanie powoduje, że w mózgu powstają częstotliwości, które wywołują pozytywne emocje. Połączenie z kręceniem biodrami wzmacnia mentalną lekkość.

## Głowa do góry!

---

To bardzo łatwe i równie ważne ćwiczenie, pomagające w odczuwaniu szczęścia. Głowa do góry! Wyprostuj szyjny odcinek kręgosłupa. Lekko unieś podbródek. Głowa do góry! Rozejrzyj się i spójrz na wszystkie piękne rzeczy, które są dookoła. Taką postawę ma szczęśliwy człowiek. To zawsze wychodzi. Nawet przez przypadek. Zrób to teraz. Głowa do góry!

Jeśli idziesz przez życie z negatywnymi myślami i opuszczoną głową, nie zobaczysz nic pięknego i nie będziesz szczęśliwy. To pogorszy Twoje myśli i nastawienie. Czujesz się samotny, zapomniany i masz przekonanie, że wszystko idzie źle. “Głowa do góry!” sprawia, że czujesz się dużo pewniejszy/a siebie. Spróbuj powiedzieć głośno z opuszczoną głową: “Jestem taaaki szczęśliwy!”. Nie da rady, prawda? A na pewno wygląda to niewiarygodnie i nie pasuje si sytuacji. To dowód na to, że jeśli żałośnie zwiesz głowę, poczujesz się nieszczęśliwy. Dlatego:

- ➡ Właśnie wtedy, gdy poczujesz rozczarowanie, spotka Cię mały pech albo wielkie nieszczęście, wydaj mięśniom szyi rozkaz – głowa do góry!
- ➡ Taka postawa trenuje Twoją odporność na złe wydarzenia I ich pesymistyczne konsekwencje w mózgu.
- ➡ “Głowa do góry!” poprawia Twoje nastawienie do życia.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Taniec

---

Do tego ćwiczenia nie będzie potrzebny kurs tańca. Nie musisz też mieć partnera. Po prostu tańcz, to potrafią nawet małe dzieci. Krok prawą nogą, krok lewą nogą. Kołysz się przy tym raz prawo, raz w lewo. Rozłóż ramiona. Obejmij świat i szczęście. Obróć się. W prawo. W lewo. Unieś ręce. Przeszepuj z nogi na nogę. Mrucz. Obróć się w prawo. W lewo. Tańcz. Nawet noga w gipsie nie powinna stanowić przeszkody. Można tańczyć na siedząco (czyli się bujać). I w nocy pod gwiazdami. Wspaniale!

Taniec jest stary jak świat. Tańczono już 7000 lat temu. Rytuały taneczne służyły oddawaniu czci bogom I nawiązaniu kontaktu ze słońcem, gwiazdami I planetami. Za pomocą tańca wypędzano złe demony. Tańcząc, robisz dla siebie dużo dobrego:

- ➡ taniec wzmacnia Twoje mięśnie, motorykę, koordynację i zmysł równowagi;

- ➡ wzrasta ukrwienie całego ciała, serce bije trochę szybciej, oddech się pogłębia;
- ➡ Twój mózg ma zajęcie i rozkręca się;
- ➡ nie ma w nim miejsca na zmartwienia;
- ➡ taniec wzmacnia Twoją zdolność koncentracji i dobre samopoczucie;
- ➡ dzięki zmienności lewo-prawo taniec wywołuje efekt EMDR (odwrażliwianie i przetwarzanie emocji za pomocą ruchu oka);
- ➡ taniec może wprowadzić Cię najpierw w cielesny, a potem w emocjonalny stan upojenia☺.

Za pomocą krótkiego tańca wypędź więc z siebie złe duchy pesymizmu, czarnowidztwa i przygnębienia. Nie czekaj z tańcem, aż nadejdzie uczucie szczęścia. Zrób odwrotnie. Roztańcz się na całego. Najlepiej robić to przy okazji. Kiedy Jesteś sam w domu czy biurze. Rano w kuchni. Wtedy dzień zacznie się dobrze, poczujesz się rozbudzony i szczęśliwy. Zdziwisz się, ile szczęścia spotka Cię przez resztę dnia.

## Zbieranie dobrych wspomnień

---

To też jest bardzo łatwe. Potrzebne będą wyłącznie Twoje szare komórki, a w szczególności te, które są odpowiedzialne za pamięć. Przypomnij sobie, co pięknego, pozytywnego przeżyłeś/aś. Jakie masz dobre wspomnienia? Kto był dla Ciebie miły? Kiedy szczerze się śmiałeś/aś? Dzisiaj? Wczoraj? Przed tygodniem? Przed miesiącem? Rok temu? Zbieraj te dobre wspomnienia. Na małych karteczkach w pięknym pudełku. Jak kolorowe kamienie włożone do wazonu. W pamiętniku szczęśliwych wydarzeń. Na początku codziennie. Później wystarczy raz w tygodniu. Zobacz, jaki/a Jesteś bogaty/a.

Nieważne, co zbierasz. Kiedy zdecydujesz się coś kolekcjonować, wyostrasz na to swoje zmysły. Tropisz to coraz gorliwiej i skuteczniej. Zbiór rośnie, a razem z nim Twój zachwyt i pasja. Zbieranie dobrych wspomnień prowadzi do pozytywnych reakcji w Twoim mózgu. Magazyny pamięci sukcesywnie wypełniają się pozytywnymi przeżyciami, co spycha w cień te negatywne. Za sprawą zbierania dobrych wspomnień w Twoim mózgu aktywują się liczne hormony, które pomagają w osiągnięciu uczucia szczęścia. Skutkiem jest poprawa zdrowia fizycznego – zwiększa się poziom immunoglobuliny A i protein CD4 i CD8, które chronią Cię przed infekcjami (a Ty oszczędzasz na antybiotykach).

Zbieranie dobrych wspomnień sprawia, że Jesteś pewniejszy siebie i masz więcej optymizmu. Już wiesz, jakie nastawienie do życia przyciąga szczęście.

Namiętnie zbieraj takie dobre wspomnienia. To piękne hobby i nie kosztuje ani grosza, a jest taaakie wartościowe. Nawet nie zauważysz, kiedy staniesz się posiadaczem fortuny szczęścia. Ta waluta zapewni Ci stabilność w każdym kryzysie.

---



# Oglądanie pięknych widoków

---

To ćwiczenie także nie wymaga wiele wysiłku. Nawet jeśli nosisz bardzo grube okulary, zawsze znajdziesz coś pięknego, by na to popatrzeć. Musisz tylko otworzyć oczy. A potem pozwolić im wędrować w lewo i w prawo. Aż nie zobaczysz czegoś pięknego. Wtedy popatrz na to przez chwilę. Teraz na moment zamknij oczy. Czy potrafisz sobie przypomnieć każdy detal? Otwórz oczy i popatrz na to jeszcze raz, bardzo dokładnie. Bardzo się starasz, ale nic nie widzisz? Otwórz oczy. Tam jest kwiat. Albo promień słońca na blacie stołu. Tam na niebie są gwiazdy. (Przy okazji możesz wykonać ćwiczenie “Głowa do gory!”). Zobacz, ile piękna jest wokół Ciebie. Teraz!

To kolejne kolekcjonerskie hobby – piękno. Nawet jeśli każdy rozumie pod nim coś innego, pojęcie “piękna” jest przez mózg kojarzone pozytywnie. Ten fakt wystarczy, by wprawić Cię w pozytywny/dobry nastrój. Jeśli świadomie szukasz wzrokiem czegoś pięknego, a Twoje oczy wędrują w poszukiwaniu piękna, skupiasz uwagę na czymś pozytywnym. Kiedy już to znajdziesz i skoncentrujesz się na pięknym widoku, w Twoim mózgu, za sprawą połączeń z obszarami emocji, pojawi się stan radości, zadowolenia i szczęścia. Piękno zawsze nas uszczęśliwia. (Niestety, często bywamy zaślepieni pesymizmem i narzekaniem na brzydotę i zło tego świata).

Świadome szukanie i oglądanie piękna dodaje pewności siebie i uszczęśliwia. Im intensywniej będziesz szukać piękna, tym więcej go zobaczysz. I będziesz szczęśliwszy. Dostrzeganie piękna wzmacnia Twoją odporność.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

---

# Bieganie

---

Potrafisz to mniej więcej od czasu, gdy skończyłeś/aś rok. Bieganie. Często robiłeś to na lekcjach gimnastyki. Bieganie. Być może tego nienawidziłeś/aś. Szkoda. Być może nadal to lubisz. Wspaniale! Bieganie. Prawa noga, lewa noga. Nabierz prędkości. Ręce machają w rytm. Start! Przynajmniej kilka metrów. Biegnij! Bieganie jest jak latanie!

Bieganie dostarcza wielu powodów do odczuwania szczęścia i optymizmu. To wymagający sposób poruszania się. Mózg musi się skoncentrować – koordynować wszystkie mięśnie nóg i stop, a dodatkowo ruchy rąk i pozycję ciała, utrzymywać równowagę, uważać na drogę, dopasować oddech i kontrolować bicie serca... nie ma miejsca na negatywne myśli i zmartwienia (w przeciwnym razie potknął/nęłabyś się, a tego Twój mózg chce uniknąć za wszelką cenę). Dlatego podczas biegania błędna wspomnienia o ostatnich wydarzeniach. Ma to szczególnie pozytywny skutek, kiedy Twoje najświeższe doświadczenia są złe – krótki sprint sprawi, że staną się o wiele mniej wyraźne i znaczące.

Podczas biegania mózg produkuje endorfiny, które powodują poprawę nastroju.

Krótki sprint:

- ➔ sprawia, że nabierasz dystansu do wspomnień o złych wydarzeniach,
- ➔ poprawia ukrwienie całego ciała, w tym mózgu,
- ➔ stwarza uczucie szczęścia.

A zatem: kilka razy dziennie – krótki sprint.

# Mówienie “aaaaach!”

---

To naprawdę łatwe. Otwórz szeroko usta i pozwól, by wydobyło się z nich piękne “aaaaach!”. I jeszcze raz – “aaaaach!”. Aaaach! Aaaach! A-aaaa-ch, to sprawia, że czuję się szczęśliwy/a! W samochodzie, na spacerze Aaaach! Głośno i cicho. Aaaach!. Krótko i długo: aaaach!. To wspaniały dźwięk. Sprawia, że całe ciało przyjemnie wibruje. Ta informacja zostaje przekazana do mózgu za pośrednictwem połączeń nerwowych i wywołuje tam uczucie przyjemności. A uczucie przyjemności jest przecież jakąś formą szczęścia. Kiedy mówisz “aaaach!”, Twoje usta otwierają się, cała twarz się rozluźnia i odpręża. To rozluźnienie mięśni zostaje oczywiście zasygnalizowane mózgowi, który reaguje emocjonalnym odprężeniem. Żaden dźwięk nie powoduje takiego uczucia przyjemności jak “a”. Połącz “aaaach!” z masowaniem/ opukiwaniem klatki piersiowej.

---

# Machanie

---

To też łatwe – machanie. Unieś przedramię. Wyprostuj palce. A teraz skręć dłoń w nadgarstku. Machaj, machaj. Raz prawą dłonią. Raz lewą dłonią. Machaj, machaj. Najlepiej rób to już rano, przed lustrem. Machaj, machaj. I nie zapomnij się uśmiechnąć. Machaj, machaj.

Machanie to gest szczęścia. W Azji od stuleci uważa się, że machające koty przynoszą szczęście i odstraszą niepowodzenia. Machanie to gest przyjaźni – ktoś Ci dobrze życzy i przesyła swoje pozdrowienia. Taki naprzemienny ruch dłoni na pewno prowadzi do rozluźnienia i lepszego ukrwienia mięśni. Informacja o tym procesie zostaje przekazana do mózgu. Rozluźnienie mięśni prowadzi do rozluźnienia mentalnego. Mózg jest całkowicie skoncentrowany na koordynacji ruchu dłoni (nawet jeśli ten ruch wydaje Ci się bardzo łatwy). Nie pozostaje wiele miejsca dla pesymistycznych myśli. Poza tym, możesz sobie wyobrazić, jak tym ruchem odsuwasz od siebie pecha. Albo jak machasz do szczęścia i uśmiechasz się do niego. Rano uśmiechaj się i machaj do swojego odbicia w lustrze. Zrób sobie taką małą przyjemność. Później będziesz mógł/mogła przekazać tę radość innym. Może okaże się, że on także do Ciebie machają! Machanie aktywizuje neuron lustrzane w mózgu. Na pewno pojawi się uczucie szczęścia. Ten gest istnieje na całym świecie. Nie czekaj, aż ktoś inny zacznie machać.



Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**I jeszcze kilka recept na szczęście body2Barain:**

- ➡ Śmieć się często i dużo.
- ➡ Dotykaj okolicy swojego serca – rozwijaj empatię dla siebie i innych ludzi.
- ➡ Częściej oddychaj głęboko – najlepiej siorbiąc.
- ➡ Codziennie się ruszaj.

- Bądź uczciwy.
- Dbaj o sprawiedliwość.
- Każdego dnia miej trochę czasu dla siebie i Twoich wizji.
- Utrzymuj porządek -na biurku, w kuchni, w sobie.
- Szanuj siebie i innych.

Słońce nie może świecić w Twoim życiu codziennie I mimo to – albo właśnie dlatego codziennie ćwicz bycie optymistą, przynajmniej przez chwilę. To znaczy:

- Myśl pozytywnie (dobre myśli w głowie, złe myśli do śmietnika).
  - Zaopatrz się w uszczęśliwiające wspomnienia.
  - wykonuj ćwiczenia na szczęście.
- Pozwól uczestniczyć w tym innym osobom. Zараż ich swoim szczęściem – a wróci z wielokrotnione☺.

Jeśli chcesz skorzystać z konsultacji telefonicznej lub on-line zapraszamy do kontaktu

z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie tel. 23 6722673!

Opracowanie artykułu : psycholog - Marta Matuszewska, psycholog, terapeuta – Dorota Bielas

W opracowaniu korzystano z książki Claudii Croos – Müller „Dużo szczęścia! Krótki podręcznik przetrwania. Natychmiastowa pomoc w walce z czarnowidztwem, pechem i niepowodzeniami” oraz wiedzy własnej☺