

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

Почему эти упражнения эффективны

Упражнения кажутся совсем простыми, правда? Так и есть. Но это и хорошо. Они не только легкие и быстрые, но и очень действенные. Почему?

- ▶ Настроение зависит от положения тела.
- ▶ А положение тела — от настроения.



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 расправляется, 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 нейропсихологами*.

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



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

12 упражнений по методу *Body2Brain*

Двенадцать — счастливое число.

Двенадцать означает полноту и точность.

Двенадцать упражнений — по одному на каждый месяц года.

Или на каждый час в течение дня (ночью все-таки лучше поспать).

Они также подходят и для тех случаев, когда ты злишься, испытываешь стресс или расстраиваешься.

Что значит *Body2Brain*? От тела (*Body*) информация попадает прямиком в мозг (*Brain*). Таким образом тело воздействует на чувства.



Ты не один: 12 упражнений с Оскаром

Надо признать: иногда делать упражнения скучно и утомительно. Особенно в одиночку. Поэтому нам будет помогать Оскар. Оскар — барашек. Но не простой, а особенный: барашек хорошего настроения. К тому

же очень спокойный. В чем его секрет? Оскар каждый день выполняет 12 упражнений *Body2Brain*. Можно начать с первого упражнения или с любого другого, которое больше понравилось.

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.

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



Почему стоит пользоваться книгой

В упражнениях меняется положение тела. А положение тела улучшает настроение.

Хорошее настроение — ключ к счастью (и к успеху, что бы он для тебя ни значил). Настроиться на позитивный лад поможет каждое из предложенных нами упражнений.

- ▶ Упражнения можно выполнять (почти) везде.
- ▶ Для них не нужен ни коврик, ни какое-то особое место.
- ▶ Не требуется особая спортивная подготовка.
- ▶ Не нужно много времени: иногда достаточно всего секунды!

- ▶ Нужно только тело.
- ▶ А оно есть у всех.

Во время выполнения упражнений ты заметишь, что тебе стало лучше. Возможно, сначала совсем чуть-чуть, потом еще чуть-чуть и еще...

И наконец станет совсем хорошо! Кстати, если у тебя все прекрасно, ты спокоен и добр к себе и остальным, то окружающие начинают чувствовать себя так же. У них тоже улучшается настроение — за это отвечают зеркальные нейроны* в мозге. Стресс и злость отходят на второй план.

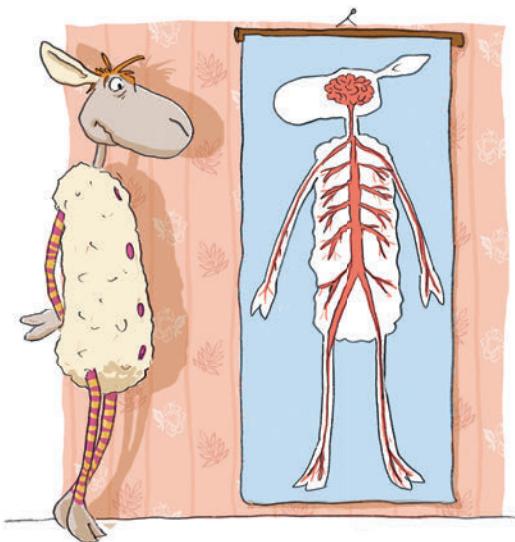
* Зеркальные нейроны — нервные клетки головного мозга, которые запускают те же образцы поведения, что демонстрирует человек, за которым мы наблюдаем. Например, ты непроизвольно начинаешь улыбаться, если кто-то улыбается тебе.

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.



Нервная система и инструкция к ней

Эмоции рождаются в промежуточном мозге: не только радость, но и страх, злость, разочарование. Он пропускает через себя информацию, поступающую от органов чувств, и направляет ее к соответствующим отделам головного мозга — так проходит защита от перегрузки (в нормальной ситуации). Здесь же поддерживается гормональный баланс, в том числе содержание нейромедиатора серотонина и гормонов стресса адреналина и кортизола.

Мозжечок координирует движения и помогает удерживать равновесие. А еще он хранит выученную последовательность движений. Все эти функции тесно связаны между собой.

Чувства и настроение — результат слаженной работы нервной системы. Представь: ты видишь своего знакомого — очень при-

ятного человека. Подходишь к нему, здороваяешься, вы улыбаетесь друг другу. И еще долгое время после этого у тебя сохраняется отличное настроение: при помощи физических действий получилось добиться хорошего расположения духа.

А специальные техники (к примеру, йога, медитация или двенадцать упражнений из этой книги) позволяют сознательно и целенаправленно воздействовать на нервную систему для улучшения самочувствия.

- ▶ «Чудеса» против стресса и злости можно творить самостоятельно.
- ▶ Если создашь вокруг себя приятную обстановку, то твой мир изменится.
- ▶ Все станет легче.
- ▶ Ведь ты сам ощущаешь легкость.
- ▶ Ведь ты сам ее создаешь.