



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

— Prva slovenska založba —

CELJE – LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS MÜLLER, DR. MED., Z LJUBEZNIJO ...



Podatki o knjigi

- Naslov: Z LJUBEZNIJO ...
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja – Takošnja pomoč ob žalosti, žalitvah in raznih neprijaznostih
- Avtorica: Claudia Croos Müller, dr. med.
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Cena: 15 €
- Velikost: 170 mm × 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 42
- Število ilustracij: 42+
- ISBN 978-961-278-376-1
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2018

Ljubezen – nujno potrebna sestavina življenja

Te nihče ne mara, so vsi neprijazni do tebe, ti je težko pri srcu? Avtorica predstavlja 12 novih preprostih telesnih vaj po metodi »Body2Brain®ccm«, ki ti bodo pomagale k prijaznosti in srčnosti – do sebe in do drugih. Vedno se namreč lahko odločiš za ljubezen!

V knjižici *Glavo gor!* – prvi iz niza malih učbenikov preživetja, smo vaje zoper stres in slabo voljo delali v družbi dobrodušnega ovna Oskarja. Sledil je priročnik *Le pogum!*, kjer se je Oskarju pri vajah za pomoč zoper strah, paniko in razbijanje srca pridružila ovca Ema. V tretjem malem učbeniku preživetja *Vso srečo!* se je črnogledosti, negotovosti, smoli in raznim spodrseljajem postavila v bran tričlanska postava: Emi in Oskarju je priskočil na pomoč Vili, črna ovca. Tokratno ekipo štirih ovčkov, ki slovijo po dobri volji, dopolnjuje Manca.

Najprej nas dobrovoljne in ljubeče ovčke popeljejo skozi kratek uvodni del o delovanju človeškega telesa, domovanju čustev in možnostih upravljanja z njimi. Nato pa pokažejo nov ducat preprostih in prijetnih vaj po metodi »Body2Brain®ccm«. Tudi vaje za ljubeč odnos do sebe in do drugih imajo takojšen in dolgotrajen učinek, nas krepijo in delajo privlačne.

Priročna knjižica malega formata je primerna za vse starosti, uporabna tako za posameznike kot za skupine – od šol do domov za ostarele. Ljubeč odnos do življenja je namreč povsod dobrodošel!

Kontakt

Uredništvo

Telefon 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

O avtorjih

Claudia Croos-Müller (1951), dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Na podlagi več kot 30-letnih terapevtskih izkušenj je razvila metodo »Body2Brain[®]ccm«, preprost, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje.

Kai Pannen (1961) je študiral slikarstvo in film v Kölnu, od leta 1990 pa dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjige *Kako naj se (ne) prepiramo*, *Glavo gor!*, *Le pogum!* in *Vso srečo!*. Kai Pannen živi in ljubi v Hamburgu.

Iz knjige

Kaj bi moral vedeti o ljubezni

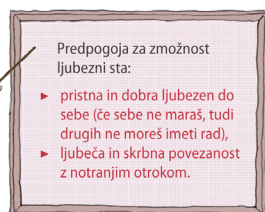
Ljubezen je močno čustvo. Je pa tudi stvar perspektive. Vemo, da zaljubljenost in romantična ljubezen navadno nista trajni. In marsikatera nekoč velika ljubezen z leti presahne ali izpuhti. Avč! Resnično velika ljubezen – do sebe in do drugih – pomeni:

- ▶ globoko naklonjenost in povezanost,
- ▶ spoštovanje,
- ▶ sočutje/empatijo (sposobnost da čustva opazimo, jih razumemo in upoštevamo).



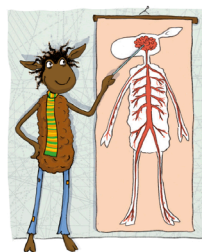
Zares velika ljubezen v tebi vzbudi:

- ▶ pripravljenost za pomoč in velikodušnost,
- ▶ prijaznost in pozornost,
- ▶ telesno in čustveno nežnost.



Vse te vidike ljubezni lahko zdaj vadiš. Ob tem ti bo prijetno, kot prijetnega pa te bodo doživljali tudi drugi.

Kje je doma ljubezen



Zmožnost ljubezni in prijaznost – do sebe in do drugih – lahko načrtno vadiš. Različne vrste ljubezni so razporejene po različnih delih velikih možganov. Ustrezna čustva nastanejo v medmožganih, kjer se proizvede tudi večina »ljubezenskih hormonov« in nevroprenosnikov:

- ▶ **dopamin:** za občutke sreče in za motivacijo,
- ▶ **vazopresin:** za povezanost v paru ali med prijatelji,
- ▶ **oksitocin:** za zaupanje in zvestobo,
- ▶ **endorfin:** za dobro počutje.

Ti nevroprenosniki imajo pomembno vlogo pri delovanju tvojih možganov. Katere boš izbral, pa je prepuščeno tebi!

Četudi ne zveni prav nič romantično: tako kot vsa čustva in sposobnosti, je tudi ljubezen doma v možganih. Kar je dobro. S pomočjo nevroplastičnosti,* nekaj malega poznavanja nevrologije in vaj »Body2Brain« lahko postaneš vele mojster na področju ljubezni.

* Nevroplastičnost je vseživljenjska zmožnost možganov, da na podlagi novih izkušenj prerazporejajo živčne poti.

8

9

Vaja 5

Odpiranje pesti

Zelo koristna vaja, ki jo lahko delaš mimogrede. Globoko vdihni. Obe dlani stisni v pest. Močno, močno stisni. Vso jezo in strahove stisni v pest. Stisni pesti, kot bi hotel vse zdrobiti. Še močneje, tako da že skoraj boli. Zdaj pa počasi in z užitkom izdihni. Sočasno – z navzgor obrnjenimi dlanmi – prav tako počasi in z užitkom odprti obe dlani. Izpusti vse, kar si v mislih zaprl v pesti. Naj se tvoji prsti, tvoje kite in mišice z užitkom razprejo in sprostijo. Aaaaah! Naj se ta sproščenost razširi po vsem telesu. Vajo ponovi vsaj trikrat.



To je odlično preprečevanje »sindroma strtega srca« (posebna oblika srčnega infarkta zaradi močne čustvene obremenitve).



Zakaj odpiranje pesti pomaga

Vse to je ena od osnov, da lahko (še naprej) ljubiš. Mišična sprostitve roke na daljšo učinkuje tudi na srčno mišico: tudi ta se lahko uči sproščanja, namesto da bi zaradi ljubezenskih bolečin popolnoma ponorela, kar lahko povzroči celo srčni napad.

Za to vajo imaš veliko priložnosti: pretekle žalitve, zaradi katerih ne najdeš miru; trenutne ljubezenske bolečine, ki te napeljujejo k (samo)uničevalnim mislim; majhne napake, velike neumnosti:

- ▶ Odprti pesti, izdihni.
- ▶ Začutil boš veliko olajšanje in mir.
- ▶ Vadiš namreč pomembno sposobnost, sposobnost odpuščanja – sebi, pa tudi drugim.
- ▶ Tako ostaneš ljubeč in zdrav.

S to vajo si narediš veliko dobrega. Možgani počasno odpiranje rok z navzgor obrnjenimi dlanmi povezujejo z lahkotnostjo in duhovno odprtostjo, kar sta pomembna pogoja za prijazne misli in zmožnost ljubezni. Telesno zaznavanje spremembe od trde pesti do odprte roke pa prek preklopa nevronov pomaga možganom, ko se učijo in navajajo:

- ▶ izpustiti bes in jezo,
- ▶ odpovedati se maščevanju,
- ▶ opustiti.

20

21