



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

— Prva slovenska založba —

CELJE – LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS-MÜLLER: VSE V REDU



Podatki o knjigi

- Naslov: Vse v redu
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja - Takojšnja pomoč pri obremenitvah, travmah in podobnih težavah
- Avtorica: Claudia Croos-Müller
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Saška Ocvirk
- Cena: 17 EUR
- Velikost: 170 mm x 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 64
- Število ilustracij: 70
- ISBN 978-961-278-500-0
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2020

Kontakt

Uredništvo

T 03 426 48 00

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Tudi ko je vsega preveč, je lahko vse v redu

Naj stojimo še tako trdno na tleh, na rušilni vpliv malih in velikih strahov, tesnobe in obupa nihče od nas ni imun. Prej kot slej nas življenje postavi pred preizkušnje, ki izzovejo našo čustveno trdnost, duševni mir in celo telesno zdravje.

Avtorica predstavlja 9 x 3 preproste telesne vaje po metodi »Body2Brain®ccm«, ki nam učinkovito pomagajo, da obnovimo svoj živčni sistem in se spet dobro počutimo v svoji koži.

Knjižica *Vse v redu* je šesta v nizu *Malih učbenikov preživetja*. Tudi tokrat nam bodo preproste in učinkovite telesne vaje proti uničujočemu vplivu obremenitev, travm in podobnih težav predstavile štiri dobrodušne ovčke: Oskar, Ema, Vili in Manca.

Vse se je začelo v knjižici *Glavo gor!*, kjer smo vaje zoper stres in slabo voljo delali v družbi dobrovoljnega 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 spodrslijajem postavila v bran tričlanska postava: Emi in Oskarju je priskočil na pomoč Vili, črna ovca. Ekipo pa je pod naslovom *Z ljubeznijo ...* dopolnila še Manca. Z nasveti za krepčilni dremež in trdno nočno spanje so nas oskrbeli v knjižici *Dobro spi!*

Naše telo in možgani so sicer zelo zapleteni, a presenetljivo predvidljivi. Spremembo duševnega stanja, čustvovanja in doživljanja lahko dosežemo z drobnimi gibi in preprostimi telesnimi vajami po metodi »Body2Brain®ccm«. Nikdar ni prepozno. Z zaupanjem vase, vadbo in nekaj potrpljenja lahko stvari vedno izboljšamo.

Priročna knjižica malega formata je primerna za vse starosti, uporabna tako za posameznike kot za skupine – od šol do domov za ostarele. Povsod, kjer se znajdemo v situacijah, ko je pametno reči »Vse v redu«.

O avtorjih



© Beatrix Heiloway

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.



© Andrea Köhler

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!*, *Vso srečo!*, *Z ljubeznijo ...*, *Vse v redu*. Kai Pannen živi in spi (navadno kratko in dobro) v Hamburgu.

Iz knjige

Vaja 9
Kretnja moči

Trkanje po prsih
Tarzan je to počel.
Samci goril to počnejo.
Včasih tudi odrasli ljudje
iz čistega navdušenja in
ponosa.
Posebej pomembno pa je
narediti to pri obremenjenosti,
obupanosti in negotovosti.
Rahlo dvigni glavo in
zravnaj prsniico.
Z dlanmi nežno v ritmu
od desne proti levi
potrkavaj po zgornjem delu
prsnega koša.
Veselo in z užitkom!
Potrkavaj po prsnem košu.
Stojé ali sedé.
Lahko pa tudi ležé – že
zjutraj v postelji.

Ob trkanju po prsih nastane mentalna
drža, ki travmi odločno sporoča:
samo izgini!

Potrkavaj po prsih.
Morda boš zraven še
zapel-zavpil? Uau!



**Zakaj boksanje, petje-vpitje
in trkanje po prsih pomagajo**

Vse tri vaje so zabavno »razkazovanje
mišic«, povrhu še v ritmu EMDR.
Vsa območja možganov
navdušeno sodelujejo.
Veliki možgani skrbijo za gibe in
za »petje«.
Mali možgani prevzamejo
odgovornost za ritem in usklajevanje.
In v vmesnih možganih nastanejo
številni hormoni veselja.
Vse to pa v možganskem deblu spet
dobro vpliva na srčni utrip, krvni tlak,
dihanje – vse se stabilizira.
Pomembni vagusni živec, ki oskrbuje
srce z mimim ritmom srčnega utripa,
bo zelo hvaležen za te vaje.
In tvoj mandelj – amigdala – se lahko
sprosti: vse skupaj ocenjuje kot čisto
zadovoljstvo z lepim rezultatom, tvoji
čustveni možganski predeli namreč
navdušeno vzklikajo.

Povsem neobremenjeno življenje!
Pravo nasprotje od zamrzitve!
To je kot ples haka* – z ustreznim
učinkom.

Energični gibi tvojega telesa, grla in
glasilk krepijo tvoje občutje življenja
in tvojo samoučinkovitost.



* Haka: obredni ples Maorov, prvotnih prebivalcev
Nove Zelandije – kar pogledj na spletno stran
YouTube!

Vse v redu?

Morda si doživel hude, nepopisno
hude stvari in meniš, da se nič ne da
več popraviti?
Ne utrjuj tega prepričanja!
Verjemi v svoje sposobnosti!
Dobro in redno skrbj zase.
Zaščiti se z vajami, kot so
»Body2Brain« ali s kakim prijetnim
mentalnim treningom.
Predvsem pa: poišči strokovno pomoč,
kadar se ti zazdi, da jo potrebuješ.
V veliko državah obstajajo telefoni za
pomoč v duševnih stiskah, ambulate
za travme, terapevti in terapevtke za
področje travm (pri nas Klic v duševni
stiski, Samaritan in Sopotnik, TOM
telefon za otroke in mladostnike).

Sam lahko veliko narediš zase.
Vztrajno, po majhnih vmesnih
stopnjah, boš dosegel cilj.

Korak za korakom –
vedno lahko kaj narediš.



Vse v redu – slovo

Nikdar ne pozabi: sposobnost za
ozdravitev je v tebi.
Ne odnehaj!
Verjemi, da ti bo uspelo!
Zgleduj se po ljudeh, ki jim je že
uspelo preseči obremenitve,
strah in travme. Njihove zgodbe
naj te hrabrijo in nekoč boš
dodal svojo.
Stiri dobrovoljne ovce,
Oskar, Ema, Vili in Manca,
te bodo na cilj počastile
z nagrado za zmagovalce –
z lovorjevimi vencem!

Naj živi! Živi dobro! Živi!



(Str. 52–53, 56–57)