

“Fri for stress”
Firma
Tirsdag, den 16. XX 2022



Fri for stress!

Vigtige kernepunkter for afstressning i hverdagen



- Præsentation
- Bedre livskvalitet og livsglæde for alle
- Om stress
- Pres giver stress
- Stress-kæden
- Tryghedskæden
- Svæk stress-kæden
- Få styr på følelser
- Aktiv afstressning
- Aktiv afstressning med god samvittighed
- Find dig selv, glem dig selv
- Klartænkning og koncentration
- Søvn og hvile
- Viljen til overlevelse
- Indbyrdes harmoni

Præsentation

Stress.dk har siden 1993 undervist i decideret afstressning, fordi stress er

- fysisk anspændthed til ingen verdens nytte og
- menneskehedens største svøbe i dag

Det foredrag som I nu overværer, gennemgår vigtige kernepunkter for afstressning i jeres hverdag

Det er et resultat af mange års erfaringer med forbedring af min kones, vores børns og min egen livskvalitet og livsglæde – på trods af vores genvordigheder i tidens løb

Hvad er stress?

- Det glæder os derfor, at I nu har vores skrift "Fri for stress" foran jer, fordi det alt for længe har været et mantra, at "stress også er positivt", men det har ødelagt millioner af mennesker, så det skulle I nu gerne slippe for fremover.
- Problemet er nemlig, at pres i millioner af år har været et fysisk pres for alle mennesker, dyr, insekter, mv. der har behov for livsnødvendige næringsstoffer og proteiner for at overleve rent fysisk.
- Overlevelsen skete ved at fortære/æde andre levende væsener – ofte i alles kamp mod alle – og dette pres har mobiliseret kamphormoner for alle parter for at hente ekstra fysisk styrke, og det er netop stress.

Positiv stress - sludder

- Så alle former for pres giver stress, men i dag er der ikke længere noget fysisk pres på os danskere for at overleve rent fysisk. Vi henter nemlig de livsnødvendige næringsstoffer og proteiner i butikkerne, og derfor har vi ikke længere behov for kamphormoner.
- Ikke desto mindre opstod der i starten af 90'erne en bevægelse om "positiv stress", hvor behandlere postulerede, at "stress er jo også positivt", så det skulle man ikke være ked af. Den 'købte' mange stressede mennesker, og postulatet "positiv stress" er øjensynligt kommet for at blive, men hvorfor?

Hvad kan stress bruges til?

- For kan stress...
- . lindre smerter?
- . mildne sorger?
- . løse problemer?
- . mindske ensomhed?
- . forhindre mobning?
- . forhindre bekymringer og ærgrelser?
- . forbedre din koncentrationsevne?
- . forbedre din tænkning?
- . forbedre din kreativitet?

Positiv stress er falsk tryghed

- Nej, overhovedet ikke! Stress kan ikke bruges til noget som helst i den forbindelse. Det er således decideret grotesk, at mentalt pres i dag giver fysisk kampberedthed, der er fuldstændigt irrelevant til afhjælpning af vores mentale problemer.
- Men hvad er så årsagen til, at millioner af mennesker alligevel har 'købt' postulatet "positiv stress"?
- I en usikker verden er tryghed alfa og omega, og når man så får at vide, at "stress jo også er positivt", så bliver man jo tryk ved sit stress, og så affinder man sig med det. Ganske enkelt!
- Men den tryghed er en falsk tryghed, for stressede folk dør som fluer, og undervejs har de hverken livskvalitet eller livsglæde.

Undgå at producere kamphormoner...

- Derfor er kunsten nu at undgå at producere kamphormoner uanset hvor stort et pres, der hviler på os, og så kan vi lade de vilde dyr om at bruge stress-mekanismen i deres daglige fysiske kamp for føde – men civiliserede mennesker har ikke længere brug for stress-mekanismen.
- Så hermed er tonen slået an: Du kan nemlig aldrig forhindre et mentalt pres – men du kan forhindre stress i dig selv!
- "Fri for stress" viser vejen mod afstressning og dermed livskvalitet og livsglæde.

Livskvalitet og livsglæde via den indre styrke

Og livskvalitet og livsglæde finder vi via den indre styrke ved at blive fri for stress.

Men vi vil nu i første omgang se på, hvorledes stress overhovedet opstår, og det gør vi ved at se på Stress-kæden...

Stressens opståen (1/2)

1) Negative oplevelser

2) Bevidste negative tanker



3) Ubevidste negative tanker

4) Instinkter



Du føler et pres



Du får negative følelser

(angst / vrede / irritation / ked af det)



Du producerer kamp-hormoner for fysisk kamp

(adrenalin / noradrenalin)



Du bliver selvcentreret for at forsvare dig selv

(... og så kan du ikke tænke på andet)



Stressens følger

Du bliver mere og mere stresset ...

- Fysiske smerter
- Hovedpine og migræne
- Muskelsmerter
- Træthed
- Søvnproblemer
- Forhøjet blodtryk
- Blodpropper
- Autoritær / Tyrannisk
- Egoist
- Depressiv
- Manglende intuition
- Uproduktiv
- Voldsom eller apatisk

Og hvad kan stress så tilbyde?

Kan stress

... lindre smerter?

... mildne sorger?

... løse problemer?

... mindske ensomhed?

... forhindre mobning?

... forhindre bekymringer og ærgrelser?

... forbedre din tænkning?

... forbedre din kreativitet?

Nej, tværtimod!

Stress kan ikke bruges til noget som helst i vores civiliserede hverdag.

'Positiv stress' er et fata morgana

- Men hvad er så årsagen til, at millioner af mennesker alligevel har 'købt' postulatet "positiv stress"?
- I en usikker verden er tryghed alfa og omega, og når man så får at vide, at "stress jo også er positivt", så bliver man jo tryk ved sit stress, og så affinder man sig med det. Ganske enkelt!
- Men den tryghed er en falsk tryghed, for stressede folk dør som fluer, og undervejs har de hverken livskvalitet eller livsglæde.
- Derfor er kunsten nu at undgå at producere kamphormoner uanset hvor stort et pres, der hviler på os, og så kan vi lade de vilde dyr om at bruge stress-mekanismen i deres daglige fysiske kamp for føde – men civiliserede mennesker har ikke længere brug for stress-mekanismen.
- Så hermed er tonen slået an: Du kan nemlig aldrig forhindre et mentalt pres – men du kan forhindre stress i dig selv!
- "Fri for stress" viser vejen mod afstressning og dermed livskvalitet og livsglæde.

Pres giver stress. Er det logisk?

Det er pres, der giver stress; men da vi aldrig kan forhindre pres på os selv, må vi i stedet forhindre stress i os selv, så pres preller af på os som vand på en gås.

Hvad er pres?

Smerter, sorger, bekymringer, ærgrelser, problemer, ensomhed, mobning, tristhed, mindreværdsfølelse ...

Hvad er stress?

Stress er fysisk anspændthed og kampberedthed

Er det så logisk, at pres giver stress? Nej, slet ikke!

Pres giver stress. Er det logisk?

Det er pres, der giver stress; men da vi aldrig kan forhindre pres på os selv, må vi i stedet forhindre stress i os selv, så pres preller af på os som vand på en gås.

Hvad er pres?

Smerter, sorger, bekymringer, ærgrelser, problemer, ensomhed, mobning, tristhed, mindreværdsfølelse ...

Hvad er stress?

Stress er fysisk anspændthed og kampberedthed

Er det så logisk, at pres giver stress? Nej, slet ikke!

Kan vi da undgå, at pres giver stress?

Ja, det kan vi, fordi...

- Pres skyldes de negative følelser angst og vrede,
- og angst og vrede giver stress

Hvis du derfor forhindrer angst og vrede, undgår du stress.

Forskellige "typer" angst eller vrede?

Organismen skelner ikke mellem forskellige "typer" angst eller vrede, så uanset årsager ...

...**mentale** (bekymringer, ærgrelser, tidspres, økonomi, TV, personlige problemer) eller

...**fysiske** (fysisk truende adfærd fra omverden)

så producerer organismen kampf hormoner i hverdagen for et godt ord, men hvem har glæde af det? Ingen!

Trygheds-kæden (1/2)

1) Positive oplevelser

2) Bevidste positive tanker

3) Ubevidste positive tanker

4) Instinkter



Du føler ikke noget pres



Du får positive følelser
(glæde/tryghed/velvære)



Du producerer ikke kamp-hormoner
(ingen adrenalin og ingen noradrenalin)



Du glemmer dig selv, fordi du ikke skal forsvare dig selv ...
(... og så kan du tænke klart på noget andet)

Trygheds-kædens følger



Du bliver afstresset:

- ✓ Fysisk velvære
- ✓ Sjældent syg
- ✓ Mentalt afslappet
- ✓ Initiativrig
- ✓ Samarbejdende
- ✓ Positiv
- ✓ Effektiv
- ✓ Intuitiv
- ✓ Selvrespekt og selvrealisering
- ✓ Ingen søvnproblemer
- ✓ Fredelig

Forskellen mellem pres og stress i dag

- Det er vigtigt at forstå forskellen mellem pres og stress, der oftest bruges i flæng og med samme betydning, men det er forkert.
- Alle accepterer en vis grad af pres i dagligdagen – men dermed også stress, når man ikke forstår forskellen.
- Der vil altid være pres på os i et moderne samfund, men den medfølgende stress er altså fuldstændigt irrelevant med dens fysiske anspændthed og kampberedthed til følge.

Forebyggelse af stress i dagligdagen?

Men kan vi så ikke forebygge stress i dagligdagen (1/2)?

- Når vi ser på stress-kæden, er det jo helt klart, at det er presset øverst i stress-kæden, der afstedkommer stress nederst i stress-kæden. Men igen! Kan vi så ikke bare forhindre pres i dagligdagen?
- Nej, det kan vi ikke. Uanset hvilket type samfund vi lever i, vil der altid være pres på os, fordi ingen kan forebygge kommende negative hændelser og situationer, der giver angst og vrede.
- Tænk blot på TV, radio og presse med en lind strøm af dårlige nyheder hver dag, der jo også er et pres foruden ens daglige problemer og udfordringer i øvrigt.

Forebyggelse af stress i dagligdagen?

Men kan vi så ikke forebygge stress i dagligdagen (2/2)?

- Mobiler er også et stort problem i dag. Ingen slukker telefonerne, så man ved aldrig, hvad et opkald eller en sms bringer med sig af usikkerhed og dermed pres.
- Mobning via mobiler er derfor alt for let, når ens nummer er kendt, og så ved man aldrig, hvem der ringer, og hvad opkaldet byder på. Det er et stort pres for mange, der medvirker til yderligere stress.
- Vi kan derfor ikke forebygge pres, så vi må derfor i stedet få styr på stressen i os selv, så pres preller af på os som "vand på en gås".

Svæk stress-kæden

Det væsentlige i denne sammenhæng er derfor at svække stress-kæden.

- Vi kan i den forbindelse nu se på de enkelte led i stress-kæden og spørge os selv, hvor vi kan gøre en indsats for at mindske vores stress, for ingen kæde er som bekendt stærkere end dets svageste led.
- Vi kan svække de enkelte led i kæden (gå til terapi, tænke positivt, tage positive holdninger, nyde alkohol mv.), men effekten er oftest til at overse, fordi det i sidste ende er positive følelser, der medfører afstressning – jf. [Tryghedskæden](#).
- Hvis fx samtaleterapi ikke virker, så er det fordi terapien ikke medfører varige positive følelser, der kan stoppe stress.
- Hvis positive tanker ikke virker, så er de nok ude af trit med virkeligheden, der heller ikke medfører varige positive følelser.
- Hvis positive holdninger ("Jeg kan lide alle mennesker!") ikke virker, så er de nok ikke i overensstemmelse med realiteterne, og så er det igen de negative følelser angst og vrede, der sætter dagsordenen og medfører stress.
- Når tobak, alkohol, stoffer, lykkepiller mv. ikke virker afstressende på sigt, så er det fordi de positive følelser ("Vi har det ... åh, åh ..., så dejligt"!) kun varer rusen ud, og så er man atter tilbage i angst, vrede og stress.

Pointe:

- **Svæk stress-kæden hvor det er muligt, men husk, at det i den sidste (første) ende alene er følelserne angst og vrede, der medfører stress og derfor skal elimineres.**

Vejrtrækning gennem næsen

Svæk stress-kæden via åndedrættet

Vi har fra barns ben lært at trække vejret gennem næsen, fordi:

1. fimrehår i luftrøret forhindrer støv i at komme ned i lungerne
2. næsens blodkar opvarmer den indsugede luft, så vi ikke får kold luft ned i lungerne.

Så langt så godt, men er det nu også den mest hensigtsmæssige måde at trække vejret på set i relation til stress?

Ulemper ved vejtrækning gennem næsen ...

Træk nu vejret gennem næsen, og læg så mærke til, at du ...

- ved indånding spænder i hovedet og
- ved udånding slapper af i hovedet.

Det er "interessant", fordi ...

- Vi føler os stressede, når hovedet er anspændt
- Vi føler os afstressede, når hovedet er afslappet

Normal vejrtrækning giver ingen afstressning

Normal vejrtrækning gennem næsen giver altså ingen afstressning, fordi vi skiftevis ...

- spænder i hovedet og
- slapper af i hovedet,

og så er vi lige vidt.

Problemet er altså indåndingen, hvor vi spænder i hovedet!

Ånd ind uden at spænde i hovedet

Ta' nu en dyb indånding ved hjælp af mellemgulvet, der så suger luft helt "ned i maven":

- Derved øges lungernes volumen (rumfang), og
- luft suges så automatisk ned i lungerne

NB. Jævnfør det kendte udtryk "ta' en dyb indånding"!

Indåndinger stresser dig nu ikke længere

Luften vil stadigvæk passere næsen på sin vej ned i lungerne, men ...

- du spænder ikke længere i hovedet, når vejret trækkes ind via mellemgulvet, så derfor ...
- vil indåndingerne ikke længere stresse dig.

En verden af stress og afstressning til forskel

Set med organismens øjne kan det være hip som hap, om du trækker vejret ind på den ene eller på den anden måde, for ...

- begge måder tilfører organismen rigeligt med luft og ilt, men med hensyn til din personlige velvære er der altså en verden af stress og afstressning til forskel.

Det fører os nu over i **Følelser...**

Følelsers vigtighed for afstressning

Vi skal nu gå i dybden med forståelse af følelsers vigtighed for at slippe for stress, for som sagt ...

- Gør negative følelser (angst og vrede) os stressede og forgifter vores organisme og tilværelse,
- Hvorimod positive følelser styrker vores livsglæde og livskvalitet.

“What a wonderful world”

Hvis menneskeracens evolutionelle udvikling havde betydet, at vi ikke længere kunne føle angst og vrede, ville det derfor have været lykken for os.

I et civiliseret samfund har vi nemlig ikke længere brug for negative følelser, der gør os anspændte og aggressive, truende og voldelige.

Drøm dig så i stedet til en verden uden angst, vrede og kamphormoner – ingen skænderier, ingen vold, ingen mobning og ingen angst for ikke at slå til, og så lad drømmen blive til virkelighed!

“What a wonderful world”

Heldigvis har vores skaber givet os nogle medfødte ‘værktøjer’ til at få styr på vores tilværelse og gøre drømme til virkelighed...

“What a wonderful world!” sang Louis Armstrong, der selv gjorde sine drømme til virkelighed!

Og han smilede jo altid!

Få styr på dine følelser

Din organisme er nemlig så heldigt indrettet, at **positive** følelser fordriver **negative** følelser – men desværre også omvendt!

Du kan fx ikke samtidig føle dig ...

- livsglad og bitter
- vred og tryg
- glad og ked af det eller ...
- føle velvære og føle usikkerhed

Velvære-følelsen

Hvis vi fortæller dig, at du skal føle glæde for at fordrive din vrede, eller du skal føle tryghed for at fordrive din utryghed, så kan du med rette hævde, at det er ren utopi!

I stedet kan du benytte den positive **velvære-følelse**, som vi kender til, når vi får god mad, tager en forfriskning, tager et varmt bad, bliver forkælet, motionerer etc.

Velvære-følelsen er vejen frem for at få styr på sine negative følelser og sit stress – via indåndingen i den **aktive afstressning**

Følelser gemmer sig i maven

Vores følelser gemmer sig i maven - både de positive og de negative.

Vi har fx 'sommerfugle' i maven, når vi er forventningsfulde, hvorimod stressede mennesker typisk har en 'knude' i maven af anspændthed

Selve velvære-følelsen er uafhængig af mad og drikke og motion etc., så den er svaret på en varig positiv følelse, når først man har lært den at kende

Følelsen af velvære ved indånding

Permanent velvære skabes med hjælp fra dit åndedræt som en varig taktstok resten af livet.

Og husk, at så længe du trækker vejret, har du brug for skjoldet!

Det var så følelsen af velvære ved **indånding**

Men hvordan kan vi nu drage nytte af **udåndingen** til at forstærke den **aktive afstressning**?

Aktiv afstressning fordriver angst og vrede?

Hvis du kan forhindre de negative følelser angst og vrede, undgår du stress, men hvordan?

=> **Positive følelser** fordriver negative følelser, og det gør vores **Aktive afstressning ...**

- Altså: **Aktiv afstressning** fordriver angst og vrede.

Aktiv afstressning kan dermed erstatte livslede og depressioner med livskvalitet og livsglæde.

Vi skal derfor nu lære mere om **Aktiv afstressning**

Vejrtrækningsrytmen ved Aktiv afstressning

Udåndingen ved Aktiv Afstressning er stadig den samme som normalt, så vejrtrækningsrytmen er nu følgende:

1. Tag dybe indåndinger ved hjælp af mellemgulvets muskel og føl samtidig velvære (positiv følelse)
2. ånd så ud gennem næsen og føl samtidig lettelse (også positiv følelse)

Denne form for vejrtrækning kalder vi for **Aktiv afstressning**, fordi afstressningen hele tiden er aktiv – og dermed giver dig et skjold mod stress.

Og jo dybere indånding des større lettelse ved udånding, for luften skal jo ud igen, og det giver så automatisk følelsen af lettelse.

En helt naturlig form for vejrtrækning

Aktiv afstressning er i øvrigt en helt naturlig form for vejrtrækning, fordi den også sker automatisk, når vi sover.

Nu skal vi så også bare gøre det, når vi er vågne for at øge vores naturlige velbefindende hele døgnet rundt og dermed slippe for stress.

Følgenvirkninger af Aktiv afstressning

Stress kommer også af følelsen af ikke at slå til på grund af sygdom, smerter, manglende selvværd etc.

- **Aktiv afstressning** forhindrer følelsen af ikke at slå til, fordi du glemmer dig selv, dine smerter og dit mindreværd.

I resten af dette foredrag går vi nu i dybden med den **Aktive afstressning**

Aktiv afstressning mindsker smerter

Al smerte er en blanding af fysiske og mentale smerter:

- **Fysiske smerter giver mentale smerter** (fx giver gigtsmerter typisk bekymringer og hovedpiner)
- **Mentale smerter** (bekymringer, ensomhed, mobning, tristhed, stress mv.) giver anspændte muskler og dermed også **fysiske smerter**

Aktiv afstressning mindsker alle former for smerter.

Aktiv afstressning med god samvittighed

- Men der er andet og mere end det rent fysiske med ind- og udåndinger ved den **Aktive afstressning** – vi skal også have ”sjælen” med, og det er **god samvittighed**.

Dårlig samvittighed

- De fleste kender følelsen af, at der er noget, der nager. Måske har du ikke nået det, du skulle på arbejdet - eller måske er børnene blevet underprioriteret lidt på det seneste.
- Den dårlige samvittighed rammer hårdt og kan være svær at komme af med igen, men det er ikke umuligt. Det handler blot om, hvordan du griber den an.
- Dårlig samvittighed er en følelse, vi er født med, og som kommer op til overfladen, når vi står i en situation, som vi ikke har det godt med.
- Hvis du har lavet en aftale - med dig selv eller med andre - som du ikke har overholdt, vil det føre til en ubehagelig følelse, der skal få dig til at reagere, for du bliver nemlig stresset, og det har du det jo ikke godt med.

En bedre verden

Den bagvedliggende tanke er åbenbart, at vi skal have **en bedre verden**, så derfor reagerer vores organisme med at give os en dårlig samvittighed, når det vi laver ikke er godt nok.

- Det gælder derfor om at tage fat i hændelsen og forsøge at vende den til noget bedre og positivt, og når det så er sket, vil hændelsen automatisk blive lagret i din underbevidsthed og give dig god samvittighed.
- Hvis du fx ikke har overholdt en aftale, så må du tage fat i nældens rod og rede situationen ud med vedkommende – eller evt. med dig selv.
- Forklar hvorfor den ikke blev overholdt og få så en ny aftale, så den missede aftale kan blive gjort god igen, og så vil du opdage, at din dårlige samvittighed forsvinder – og dermed dit stress.
- For når du laver aftaler og overholder dem, vil din hjerne belønne dig med god samvittighed.

God samvittighed giver fred i sindet

Når vi har god samvittighed, får vi automatisk fred i sindet, og fred i sindet er det samme som at være afstresset...

- Tænk på noget godt, du har lavet, laver eller vil lave,



- så får du god samvittighed,



- der giver fred i sindet,



- der afstresser dig

Pointe:

Hvis du giver eller gør noget af et godt hjerte – hvad der føles godt for dig – uden modforventninger og bagtanker, så får du god samvittighed, der giver fred i sindet, der afstresser dig.

Bearbejd en dårlig samvittighed med en portion sund fornuft

Du kan også bearbejde samvittigheden med en portion sund fornuft, så lad være med at gøre en lille fjer til fem høns:

- Det kommer man let til at gøre, når man har dårlig samvittighed, men fordi du bliver en time eller to længere på arbejde en gang i mellem, så er det jo ikke det samme som, at du svinger dine børn, og de får en ulykkelig barndom.
- Find ro i de valg, du har truffet, og i det faktum, at døgnet kun har 24 timer. Har du brugt en time ekstra på arbejde og dermed en time mindre på din familie, så find værdien i det.
- Får du dårlig samvittighed over noget, du ikke nåede, så gør det klart for dig selv, hvorfor du ikke nåede det. De færreste mennesker er luddovne, så du har sandsynligvis brugt tid på noget andet.
- Så find værdien i det, du lavede, i stedet for at få dårlig samvittighed over det, du ikke gjorde, for måske betyder det, at du blev lidt ekstra på arbejdet en dag, men at du til gengæld frigiver noget tid til familien en anden dag. Så gør dig det klart for at tage din dårlige samvittighed.

Bearbejd en dårlig samvittighed med holdninger

Man kan også ofte lindre dårlige samvittigheder ved blot at tage fornuftige og generelle (livs)holdninger:

- "Jeg nåede, hvad jeg nåede."
- "Jeg gjorde det, så godt jeg kunne."
- "Jeg har jo kun den tid, jeg har."

og så efterleve disse holdninger, når de er aktuelle.

En bedre verden via bedre samvittighed

- Rent moralsk har verden således et stort behov for, at mennesker handler efter deres gode samvittigheder i stedet for kortsigtede (penge)interesser.
- Det er derfor efter min opfattelse i høj grad den gode samvittighed, der er tiltrængt mod denne stressede verdens mange krig og dårligdomme.
- *Tænk blot på de mange ledere, som vi i dag må leve med i angst og bæven (Trump, Putin mv.), i stedet for tidligere ledere (som Obama, Gorbatsjov mv.), der fulgte deres gode samvittigheder til glæde for verdens befolkninger.*
- I resten af dette skrift vil jeg derfor i høj grad koncentrere mig om 'god samvittighed' som ledetråd for menneskers gerninger.

Fejlagtigt citat: Sund i Syd

“Stress er som udgangspunkt en sund og naturlig reaktion, som hjælper os til at klare pressede situationer.” (Citat, Sund i Syd, December 2013)

- Sund? **Nej!** Er det da sundt at dø af stress?
- Naturlig? **Ja**, fordi angst og vrede kommer så naturligt til os i dagligdagen – men i øvrigt ikke tjener noget formål
- Klare pressede situationer? **Sludder!** Tænker man da bedre med stress?

Find dig selv ... glem dig selv

Mange mennesker har problemer med at "finde sig selv". De ved ikke, hvor de skal søge, eller hvordan de skal søge ...

Hvad menes der med at finde sig selv?

- At finde sig selv har noget at gøre med at trives, at have det rart med sig selv og sine omgivelser, ikke at have større personlige problemer og så have tid og lyst til andre ting i livet end arbejde, hobbies, familie mv.

At finde sig selv er at blive opslugt af noget!

- Det drejer sig altså om at blive opslugt af noget, for så glemmer vi os selv.
- Nu er det jo desværre ikke alle, det er beskåret at have en passion, så derfor må de i stedet acceptere skæbnens lod så vidt og så alligevel få det bedst mulige ud af det.

"Glem stolen"

Når du sætter dig på en stol, er du den kun bevidst i det korte øjeblik, du tager den og sætter dig på den. Når først du sidder der, er den ude af din bevidsthed, og du kan koncentrere dig om dine gøremål.

Glem dig selv

- Hvorfor ikke gøre det samme med dig selv?
- Når du har klargjort dig selv om morgenen, så bør du faktisk glemme dig selv og koncentrere dig om dine daglige gøremål. Du vil da opdage, at de meget let kan gå hen og blive en passion i dagligdagen.
- Du har reelt ikke brug for at være dig selv bevidst i løbet af dagen, men det er langt de fleste alligevel, men det fjerner deres bevidsthed fra de væsentlige ting i deres dagligdag.

Leveregel:

Find dig selv ved at glemme dig selv, så du kan blive opslugt af dine gøremål

Klartænkning og koncentration

- Når vi trækker vejret gennem næsen på sædvanlig vis, vil hver ind- og udånding distrahere vores tankegang og dermed gøre os ukoncentrerede.
- Når vi derimod benytter **aktiv afstressning**, sker ind- og udåndinger umærkeligt og glidende, og derfor bliver vi ikke distraherede i vores tankegang og kan derfor tænke klart og koncentreret.
- Vi kan da koncentrere os om vores gøremål med hendybelse, koncentration og afslapning i hverdagen.

Klartænkning og koncentration (2)

Vejrtrækningen ved aktiv afstressning fungerer således:

1. Træk vejret ind med mellemgulvet helt ned i maven
 2. ånd ud med god samvittighed og slap samtidig af i hovedet
 3. fasthold afslapningen i hovedet og træk dernæst vejret ind med mellemgulvet (og gå så til punkt 1)
- Altså 1, 2, 3, 1, 2, 3... etc.

Du vil så opdage, at du med den aktive afstressning bliver mere og mere afstresset og mere og mere klart tænkende i overensstemmelse med din egen gode samvittighed.

Det gælder altså på sigt om altid at fastholde et afslappet hoved, for så vil vejrtrækningen ikke længere distrahere dig.

Pointe:

Du skal efter udåndingen med god samvittighed fastholde den opnåede afslapning i hovedet uforandret ved den efterfølgende indånding, for så vil du automatisk trække vejret ind ved hjælp af mellemgulvet.

Klartænkning og koncentration (3)

Forbedring af klartænkning – sidde i egne tanker

- Klartænkning kan også forbedres ved først at sidde i sine egne tanker. I dagligdagen holder vi nemlig typisk øje med alt og alle omkring os, men så kan vi ikke samtidig slappe af.
- Hvis vi derimod er i vores egne tanker - uanset om vi **står, går** eller **ligger** ned - abstraherer vi fra omverdenen, så den ikke medfører pres på én.
- Det er dog ulige lettere at sidde/være i egne tanker inden for hjemmets 4 vægge end ude blandt andre mennesker, hvor vores "kemi" ofte ikke passer sammen.
- Optræn derfor evnen til at være i egne tanker – også ude blandt andre mennesker.

Om pres i jeres dagligdag...?

Alle former for pres giver stress

- Hvad er jeres pres i dagligdagen, der giver jer stress?

Kan du forebygge pres – og dermed dit stress?

- Næppe, du må i stedet lære at få styr på stressen i dig selv, via den **aktive afstressning**.

Viljestyrke

Netop viljen til overlevelse var en væsentlig faktor i fortidens fysiske kampe for overlevelse, da netop viljen aktiverede – og aktiverer den dag i dag – noradrenalin.

- *Vi kender det jo fra hverdagen, hvis vi ikke kan få låget af et konserverglas. Så bliver vi 'tossede' og får ekstra kræfter, og pludselig er låget vredet af, fordi viljen aktiverer vores noradrenalin.*

Så vores vilje aktiverer altså stadig noradrenalin som et levn fra en fjern fortid, og det er jo ikke positivt.

Om viljestyrke

Derfor går det ofte galt, når vi vil gøre noget så uskyldigt som at ville lave noget.

- Så spænder vi typisk vores muskler og får derfor spændte og ømme skuldre og et spændt hoved.
- Vi **vil** også gerne bekæmpe bekymringer, ærgrelser, sygdomme og smerter, så også her spænder vi typisk op – men til ingen verdens nytte, fordi de ikke kan bekæmpes rent fysisk.
- Så drop viljestyrke - med korrekt vejrtrækning!

Resignere

Når vi ikke kan overkomme vores sygdomme og smerter med viljestyrke, så må vi i stedet acceptere dem ved at tage en holdning til dem (resignation).

Sket er sket, så acceptér din situation, når den alligevel ikke kan ændres, for ellers forværrer bitterheden og vreden kun vores stress.

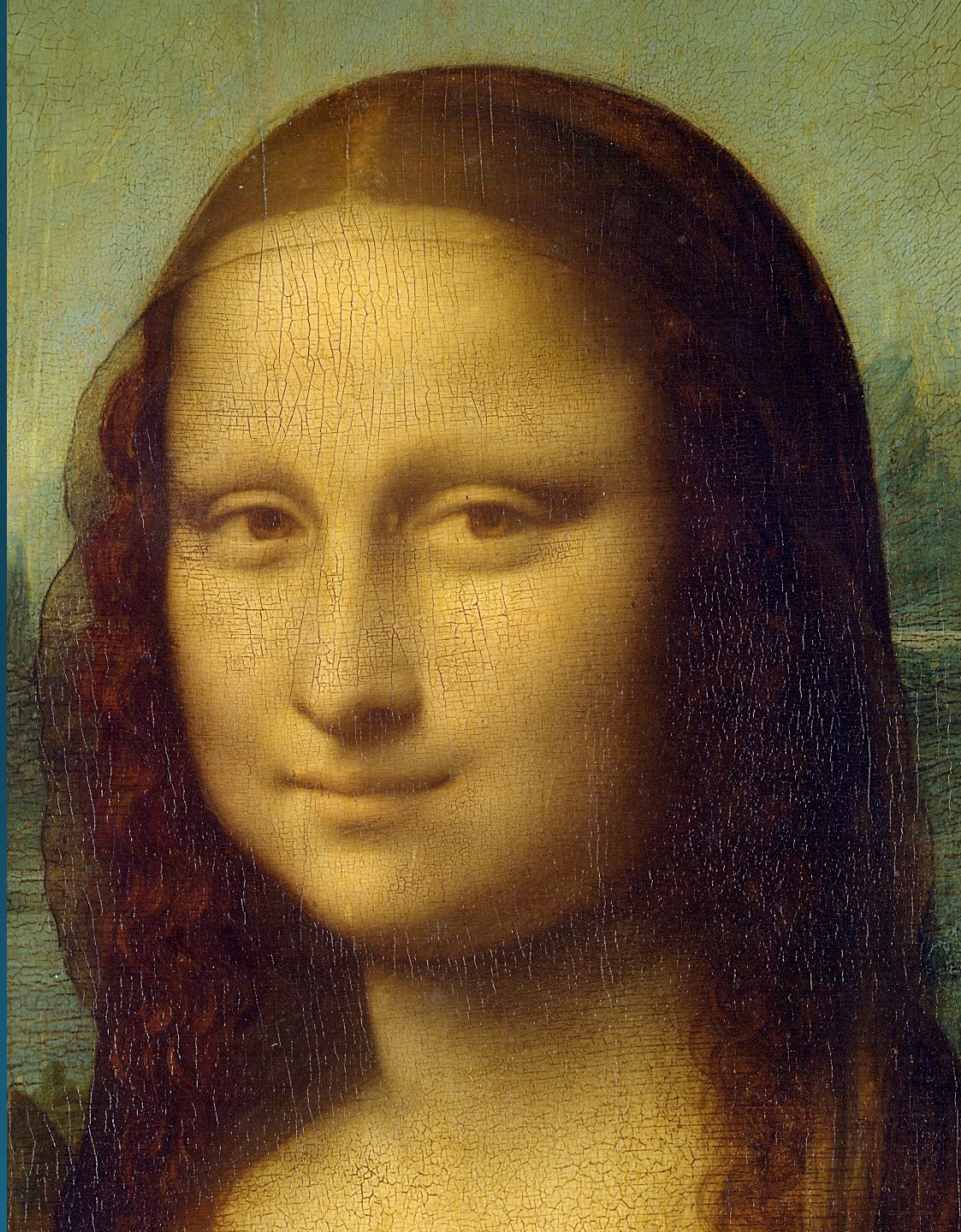
Vi bør derfor i højere grad acceptere vores nuværende tilstand.

Smil til verden – for din egen skyld!

En anden måde at overkomme sin viljestyrke er at smile!

Et smil sender nemlig både et positivt budskab til omverdenen men også til vores egen organisme om ikke at blive stresset.

Så det er en win-win situation at smile til omverden – og så slippe for at blive omtalt som 'sur', bare fordi man er ked af det!



Et afslappet hoved

Den **aktive afstressning** kan også forbedres ved at sørge for, at dit hoved hele tiden er afslappet.

Dit hoved slapper jo delvis af, når du ånder ud med et lettelsens suk, men ...

... hvis du bevidst gør afslapningen i hovedet uafhængig af vejrtrækningen, kan du rent faktisk altid slappe af i hovedet.

Men det er svært at få hovedet til at slappe af permanent...

Man kan dog drage nytte af at "sidde/være i sine egne tanker" samt af ens gode samvittighed (se senere)

En gammel udrangeret bil...

Effekten af en forbedret aktiv afstressning svarer til, at vi har en gammel udrangeret bil med rust, slør i styret, dårlige bremses mv., men vi tænker kun på defekterne, hvis vi tænker på bilen.

- Hvis vi altså glemmer bilen, så glemmer vi også dens defekter.
- Hvis du tilsvarende glemmer dig selv (via et afslappet hoved), så glemmer du også dine bekymringer og ærgrelser.

NB. "Glemmer" skal forstås således, at du ikke tænker på det.

At sidde i egne tanker

Vi er meget i omgivelsernes vold, og derfor holder vi meget øje med dem – men det giver os ikke megen frihed til at tænke tanker og slappe af.

- I dagligdagen holder vi øje med alt og alle (mennesker, køretøjer, borde, etc.) omkring os.
- Men det er ikke godt, når vi skal tænke tanker eller kommunikere med andre, for så skal vi kunne abstrahere fra omgivelserne for at kunne koncentrere os.

At sidde i egne tanker

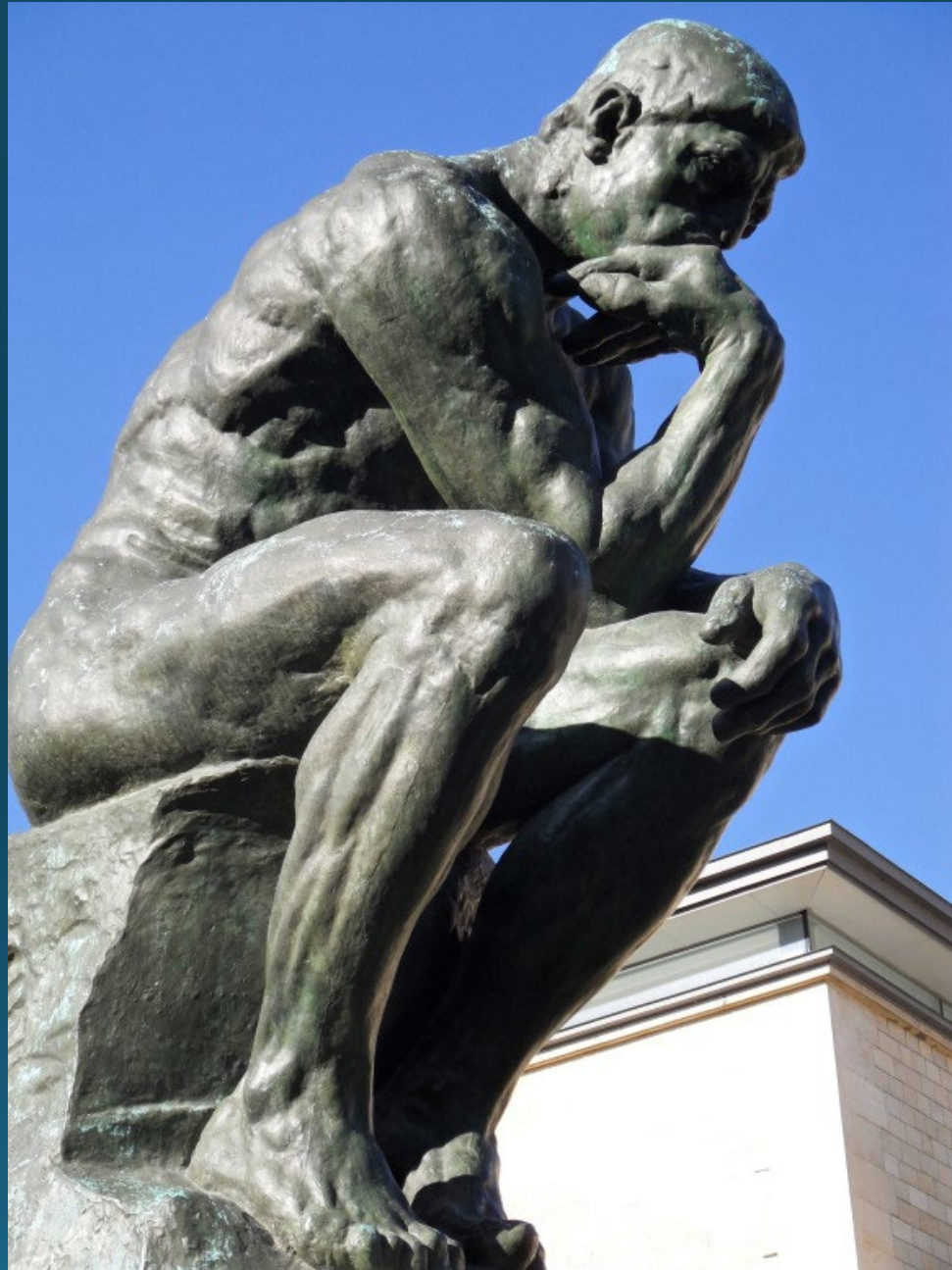
Nu skal "sidde" i egne tanker ikke tages for bogstaveligt – man behøver nemlig ikke sidde ned.

Det drejer sig om at være i sine egne tanker, og det uanset om man **står** og diskuterer, **går** en tur eller måske ligefrem **ligger** ned og hviler sig.

At sidde i sine egne tanker betyder blot at kunne abstrahere fra den distraherende omverden.

Det er dog ulige lettere at sidde i egne tanker inden for hjemmets 4 vægge end ude blandt andre mennesker.

Så optræn derfor din evne til at "være" i egne tanker ude blandt andre mennesker.



Tvivl aldrig på effekten af den aktive afstressning

Man kan være spændt på 2 måder – positivt eller negativt:

1. Vi er positivt spændte, når vi er forventningsfulde.
2. Vi er negativt spændte, når vi er bekymrede

Men tvivl aldrig på den positive effekt af den aktive afstressning, der er nødvendig for at forblive forventningsfuld.

Passiv afstressning

Du bruger **Aktiv afstressning** for at glemme dig selv i hverdagen, så du kan koncentrere dig om dine gøremål.

Vi skal naturligvis også kunne slappe af, når vi skal sove eller hvile os.

Hertil benytter vi en mere passiv form for afstressning.

Søvn og hvile – så vær ligeglade!

Hvis vi er godt trætte og ikke har 'dumme' tanker eller smerter, kan vi sagtens sove, for så er vi **ligeglade**.

- *Vigtigheden af at være eller føle sig ligeglade har vi tidligere understreget.*

Vi er derimod ikke ligeglade, når vi har smerter, bekymringer, ærgrelser eller stress, for det gør os bevidste, og...

... det forhindrer underbevidstheden i at tage over, så vi ikke kan sove eller hvile os.

Vent med at trække vejret ind så længe som muligt efter udånding

Brug den **aktive afstressning** som udgangspunkt og vent så med at trække vejret ind så længe som muligt efter hver udånding.

Bange for at besvime i den forbindelse pga. iltmangel?

Det skal du ikke være, for organismen skal nok sørge for, at du trækker vejret ind igen, hvis du er ved at have iltmangel, så det sker aldrig.

Afslapning af krop → afslapning af hoved

Der er jo ingen grund til at være fysisk anspændt, når vi skal sove eller hvile os.

Når du benytter aktiv afstressning og ånder ud med et lettelsens suk, slapper musklerne af, fordi et lettelsens suk for organismen opfattes som, at "kampen" er slut.

Så producerer den ikke kamphormoner, og derfor tænker vi heller ikke negative tanker, og så falder vi lettere i søvn.

Tænk positiv fortid!

Man kan også tænke på noget positivt fra "før i dag" – fx en ferie, en strandtur, en nylig positiv oplevelse eller bare noget overstået hygge.

Og da det jo gik godt, er der ikke noget at være bekymret over, og så kan man lettere sove eller hvile sig.

NB. Men stop op i tide med at tænke, for ellers holder bevidstheden dig jo vågen.

Tællemetoden

Man kan også benytte 'tællemetoden'.

Du kan fx tælle til 30 i dine tanker, og så starte forfra om og om igen, indtil du falder i søvn.

Idéen er, at ...

- nok gør tællemetoden dig lidt bevidst – og dermed risikerer du at holde dig vågen, men
- alligevel er tællingen så tilpas let og ligegyldig, at den ikke gør dig særligt bevidst

Så snart du er ved at "falde hen", skal du selvfølgelig ophøre med at tælle.

At føle sig ugidelig

Man kan også falde i søvn ved at føle sig **ugidelig** – og dermed viljeløs. (*jf. mangel på viljestyrke!*)

'Ugidelig' giver nok mange en dårlig smag i munden, men vi snakker jo ikke om ugidelighed generelt men alene, når vi skal sove eller hvile os, og det er naturligvis helt acceptabelt, når vi kun står til ansvar overfor os selv.

- *Vi kender det jo, når vi ligger i et varmt bad eller daser i solen, for så bliver vi også ugidelige, og det har ingen jo dårlig samvittighed over.*

Viljen til overlevelse (1/2)

Netop viljen til overlevelse var en væsentlig faktor i fortidens fysiske kampe for overlevelse, da netop viljen aktiverede – og aktiverer den dag i dag – kamphormoner.

- *Vi kender det jo fra hverdagen, hvis vi ikke kan få låget af et konserverglas. Så bliver vi 'tossede' og får ekstra kræfter, og pludselig er låget vredet af, fordi viljen aktiverer kamphormonet noradrenalin.*

Så vores vilje (der kommer af at ville) aktiverer altså noradrenalin som et levn fra en fjern fortid, men (bortset fra konserverglasset) kan vi ikke bruge det til noget i hverdagen.

Vi kan derfor konkludere, at viljestyrke er noget fanden har skabt i vrede, og det er derfor vigtigt, at vi får styr på den i dagligdagen.

Viljen til overlevelse (2/2)

Derfor går det ofte galt, når vi vil noget så uskyldigt som at ville lave noget. Så spænder vi typisk vores muskler og får derfor spændte og ømme skuldre og et spændt hoved, der modarbejder en behagelig afslapning.

Pointe

Vores vilje er mental, men alligevel aktiverer den kamphormonet noradrenalin svarende til, at vi bliver vrede for at vinde en fysisk kamp.

Vi **vil** også så gerne bekæmpe bekymringer, ærgrelser, sygdomme og smerter, så også her spænder vi typisk op – men forgæves, fordi de ikke kan bekæmpes rent fysisk.

Resignation

Acceptér din situation for ikke at forværre dit stress

Vi må derfor i højere grad acceptere tingenes tilstand (resignere) i stedet for at blive kede og bitre af det.

- Når vi ikke kan overkomme vores dårligdomme med vilje(styrke), så må vi i stedet acceptere dem ved at tage en holdning til dem.
- Med en holdning mener vi, at sket er sket, og når du derfor ikke umiddelbart kan ændre på din situation, så må du i stedet acceptere den for at forhindre bitterhed i dagligdagen.
- Vi bør derfor i højere grad resignere for at komme videre med vores afstressning. Det sker ikke fra dag til dag, men kræver tid og modning – og måske endda tilgivelse.

Smil til verden

Vi kan altså ikke umiddelbart slappe af, når vi er viljestærke, fordi viljestyrke giver fysisk anspændthed.

Men betyder det, at når vi er seriøse og viljestærke, så kan vi ikke længere samtidig være hyggelige og omgængelige?

Jo, det kan vi godt, for vi skal blot lære at smile – selv gennem tårer!

Et smil sender nemlig ikke alene et positivt budskab til omverdenen men også til vores organisme om ikke at blive stresset.

Så det er en win-win situation at smile til omverdenen – og sig selv.

Indbyrdes harmoni

Vi kender alle sammen vores daglige horoskoper med de 12 stjernetegn og uanset om man tror på det eller ej, så læser vi dem ofte for dernæst at konstatere, "ja, det passer jo alle".

Hvis vi nu går lidt mere i dybden, så passer følgende tegn sammen i de 4 elementer:

- Stenbuk, tyr og jomfru (også kaldet jordtegnene)
- Krebs, fisk og skorpion (også kaldet vandtegnene)
- Vædder, løve og skytte (også kaldet ildtegnene)
- Vægt, vandmand og tvilling (også kaldet lufttegnene)

Pointe

At tegnene "passer sammen" betyder, at de indbyrdes er særdeles harmoniske i hinandens gruppe.

Indbyrdes harmoni mellem tegnene

Men hvordan harmonerer så de enkelte stjernetegn indbyrdes – det er godt nok lidt mere teknisk!

Reglen siger her, at harmonien mellem 2 mennesker er afhængig af det antal grader, deres stjernetegn er forskudt i forhold til hinanden.

0° = samme stjernetegn. Man vil være **harmoniske** i hinandens selskab, men det vil ofte være noget kedsommeligt at blive sammen.

30° = 1 måned. Deres indbyrdes forhold vil være **lidt harmonisk**, men de har ikke fælles venner og bekendte, så det holder ikke i længden.

60° = 2 måneder. Deres indbyrdes forhold vil være **harmonisk**, men det vil i højere grad være som gode venner.

90° = 3 måneder. Deres indbyrdes forhold vil være **særdeles uharmonisk**, og der vil normalt ikke være tale om noget varigt venskab.

120° = 4 måneder. De vil føle sig **særdeles harmoniske** i hinandens selskab og kommunikere fint sammen. Her vil man typisk finde varige partnere. De 120° = 4 måneder er fx jordtegnene indbyrdes, vandtegnene indbyrdes, ildtegnene indbyrdes og lufttegnene indbyrdes.

150° = 5 måneder. Deres indbyrdes forhold vil være **lidt uharmonisk**, og venskaber vil ikke være varige.

180° = et halvt år. Deres indbyrdes forhold vil være **særdeles uharmonisk**. De vil typisk leve som hund og kat med evige skænderier.

Harmoni-instinktet

Harmoni-instinktet er så kraftigt, at vi ikke kan ignorere det.

- I mange år (som barn, som ung, men også senere som underviser på handelsskoler og Business skoler) har jeg således været opmærksom på harmoni-instinktet mellem mennesker.
- I den forbindelse bør det være en stor trøst, at fx den manglende harmoni mellem børn og deres forældre ofte ikke skyldes dårlige forældre eller dårlige børn men er en naturlov, som ingen kan ignorere eller gøre noget ved.

Harmoni mellem dyr og mennesker

Vi har i mange år haft kæledyr, kaniner, hunde, katte og senere heste. Og igen ser det ud til, at harmoni mellem dyr og mennesker ligeledes kan henføres til stjernetegnene, og det samme gælder dyr indbyrdes.

Vi har fx gjort det til en god vane at lade hunde vælge deres ejer (altså os), så når en hund 'vælger' os, har det typisk være gengældt, at vi også gerne ønskede den pågældende hund, og derfor har vi aldrig været skuffede ved valg af hund. De har været trofaste og glade for os og det har været gengældt, og vi har haft det sjovt med dem – og har det stadigvæk.

Med hensyn til katte kommer de jo næsten af sig selv her på landet, hvor de jo parrer sig for et godt ord, men igen har vi opdaget, at de katte, der er uharmoniske til os "ejere" ved fødslen ikke trives med os.

Heldigvis var de sidste par kattetvillinger født i særdeles harmoniske tegn med os, og sjældent har vi haft det så morsomt med de katte, der trives med os i fulde drag i hverdagen og kommer til os i tide og utide for at blive kælet og leget med..

Mobning

Mobning skyldes i høj grad, at man ikke harmonerer med hinanden.

Her holder typisk personer, der harmonerer med hinanden sammen mod personer, som de ikke harmonerer med

Men kan det overhovedet på nogen måde blive anderledes, når harmonibegrebet er så grundfæstet i astrologien?

Ja, for når først man har forstået den gensidige harmoni i astrologi begrebet , og at ingen kan gøre for, at de er født på det tidspunkt og i det tegn, som de nu engang er født i, så vil mennesker erkende og forstå, at der er ingen grund til at mobbe personer, der er født i tegn, som ikke harmonerer med ens eget tegn.

Pointe:

Mobning kan forhindres og stoppes, når mennesker forstår og erkender, at der ingen grund er til at mobbe personer, der er født i tegn, som ikke harmonerer med ens eget tegn.



Få styr på din stress

Stress.dk