

” Libre de estrés”
Firma
Tirsdag, den 16. XX 2022



Libre de estrés!

Puntos básicos importantes para desestresarse en la vida cotidiana



- Presentación
- Mejor calidad de vida y alegría de vivir para todos
- Sobre el estrés
- La presión causa estrés
- La cadena de estrés
- La cadena de seguridad
- Debilitar la cadena de estrés
- Controla las emociones
- Desastre activo
- Desastre activo
- en buena conciencia
- Encuéntrate, olvídate de ti mismo
- Pensamiento claro y concentración.
- Duerme y descansa
- La voluntad de sobrevivir
- Armonía mutua

Presentación

Stress.dk ha enseñado desde 1993 sobre cómo desestresarse, porque el estrés es

1. tensión física para ningún beneficio mundial y
2. el mayor flagelo de la humanidad en la actualidad

La conferencia a la que está asistiendo ahora trata puntos centrales importantes para desestresarse en su vida diaria.

Es el resultado de muchos años de experiencia en mejorar la calidad de vida y la alegría de vivir de mi esposa, nuestros hijos y la mía, a pesar de nuestras dificultades a lo largo del tiempo.

Hvad er stress?

- Por lo tanto, nos complace que ahora tenga nuestro libro "Libre del estrés" frente a usted, porque ha sido un mantra durante demasiado tiempo que "el estrés también es positivo", pero ha destruido a millones de personas, por lo que ahora debería quisiera deshacerse en el futuro.
- El problema es que la presión durante millones de años ha sido una presión física para todas las personas, animales, insectos, etc. que necesitan nutrientes vitales y proteínas para sobrevivir físicamente.
- La supervivencia pasaba por consumir/comerse a otros seres vivos -muchas veces en la lucha de todos contra todos- y esta presión ha movilizado hormonas de lucha para que todas las partes ganen fuerza física extra, y eso es precisamente el estrés.

Estrés positivo - tonterías

- Entonces, todas las formas de presión generan estrés, pero hoy en día ya no existe ninguna presión física sobre nosotros, los daneses, para sobrevivir físicamente. Recogemos los nutrientes y proteínas esenciales en las tiendas y, por lo tanto, ya no necesitamos hormonas de combate.
- Sin embargo, a principios de los 90 hubo un movimiento sobre el "estrés positivo", donde los terapeutas postularon que "el estrés también es positivo", por lo que no debes arrepentirte. 'Compraba' a muchas personas estresadas, y el postulado de 'estrés positivo' aparentemente ha venido para quedarse, pero ¿por qué?

¿Para qué se puede utilizar el estrés?

- Porque puede estresarse...
- ¿aliviar el dolor?
- ¿Suavizar las penas?
- ¿resolver problemas?
- ¿Reducir la soledad?
- ¿Prevenir el acoso escolar?
- ¿Evitar preocupaciones y molestias?
- ¿Mejorar su capacidad de concentración?
- ¿Mejorar tu forma de pensar?
- ¿Mejorar tu creatividad?

El estrés positivo es falsa seguridad

- ¡No, en absoluto! El estrés no puede servir para nada en ese sentido. Por lo tanto, es decididamente grotesco que la presión mental actual proporcione una preparación física para el combate que es completamente irrelevante para remediar nuestros problemas mentales.
- Pero, ¿cuál es la razón por la que millones de personas todavía han 'comprado' el postulado del "estrés positivo"?
- En un mundo inseguro, la seguridad es el alfa y el omega, y cuando te dicen que "el estrés también es positivo", te sientes cómodo con tu estrés y lo aceptas. ¡Simplemente!
- Pero esa seguridad es una falsa seguridad, porque las personas estresadas mueren como moscas, y en el camino no tienen ni calidad de vida ni alegría de vivir.

Evite producir hormonas del fósforo...

- Por lo tanto, el arte ahora es evitar producir hormonas de combate sin importar cuánta presión descansa sobre nosotros, y luego podemos dejar que los animales salvajes usen el mecanismo del estrés en su lucha física diaria por la comida, pero las personas civilizadas ya no necesitan el mecanismo del estrés.
- Entonces, con eso, se establece el tono: nunca puedes evitar una presión mental, ¡pero puedes evitar el estrés en ti mismo!
- "Libre del estrés" muestra el camino para desestresarse y, por lo tanto, calidad de vida y alegría de vivir.

Calidad de vida y alegría de vivir a través de la fuerza interior

Y encontramos calidad de vida y alegría de vivir a través de la fuerza interior de estar libre de estrés.

Pero ahora primero veremos cómo surge el estrés, y lo haremos observando la cadena de estrés...

El inicio del estrés

1) Experiencias negativas 2) pensamientos negativos conscientes



3) pensamientos negativos inconscientes 4) instintos



Sientes una presión



Obtienes emociones negativas.
(ansiedad / ira / irritación / tristeza)



Produces hormonas de combate para el combate físico.
(adrenalina / noradrenalina)



Te vuelves egocéntrico para defenderte
(... Y luego no se te ocurre nada más)



Las consecuencias del estrés

Cada vez te estresas más...

- Dolor físico
- Dolor de cabeza y migraña
- Dolor muscular
- Fatiga
- Problemas para dormir
- Hipertensión
- coágulos de sangre
- Autoritario / Tirano
- Egoísta
- Deprimido
- falta de intuición
- Improductivo
- Violento o apático

¿Y qué puede ofrecer el estrés?

puede estresarse

... ¿aliviar el dolor?

... ¿Tristezas leves?

... ¿resolver problemas?

... ¿Reducir la soledad?

... ¿Indre prevenir el acoso escolar?

... ¿Prevenir preocupaciones y molestias?

... ¿mejorar su pensamiento?

... ¿Mejorar tu creatividad?

¡No, al contrario!

El estrés no se puede utilizar para nada en nuestra vida cotidiana civilizada.

El 'estrés positivo' es una fata morgana

Pero, ¿cuál es la razón por la que millones de personas todavía han 'comprado' el postulado del "estrés positivo"?

- En un mundo inseguro, la seguridad es el alfa y el omega, y cuando te dicen que "el estrés también es positivo", te sientes cómodo con tu estrés y lo aceptas. ¡Simplemente!
- Pero esa seguridad es una falsa seguridad, porque las personas estresadas mueren como moscas, y en el camino no tienen ni calidad de vida ni alegría de vivir.
- Por lo tanto, el arte ahora es evitar producir hormonas de combate sin importar cuánta presión descansa sobre nosotros, y luego podemos dejar que los animales salvajes usen el mecanismo del estrés en su lucha física diaria por la comida, pero las personas civilizadas ya no necesitan el mecanismo del estrés.
- Entonces, con eso, se establece el tono: nunca puedes evitar una presión mental, ¡pero puedes evitar el estrés en ti mismo!
- "Libre del estrés" muestra el camino para desestresarse y, por lo tanto, calidad de vida y alegría de vivir.

La presión provoca estrés. ¿Es eso lógico?

Es la presión la que causa estrés; pero dado que nunca podemos evitar la presión sobre nosotros mismos, debemos evitar el estrés en nosotros mismos, de modo que la presión rebote en nosotros como el agua en un ganso.

¿Qué es la presión?

Dolor, penas, preocupaciones, molestias, problemas, soledad, bullying, tristeza, sentimientos de inferioridad...

¿Qué es estrés?

El estrés es tensión física y disposición para luchar.

¿Es tan lógico que la presión provoque estrés? ¡No, en absoluto!

¿Podemos entonces evitar que el estrés cause estrés?

Sí, podemos, porque...

La presión se debe a las emociones negativas
ansiedad e ira,

- y la ansiedad y la ira proporcionan estrés

Por tanto, si previenes la ansiedad y la ira, evitas el estrés.

¿Diferentes "tipos" de ansiedad o ira?

El organismo no distingue entre diferentes "tipos" de ansiedad o ira, así que por las razones que sean...

... Mental (preocupaciones, molestias, presión de tiempo, finanzas, TV, problemas personales) o

... Físico (comportamiento físicamente amenazante del mundo exterior)

entonces el organismo produce hormonas de combate en la vida cotidiana por una buena palabra, pero ¿quién se beneficia de ello?
¡Ninguna!

La cadena de seguridad

- 1) Experiencias positivas 2) pensamientos positivos conscientes
3) pensamientos positivos inconscientes 4) instintos



No sientes ninguna presión.



Obtienes emociones positivas
(alegría / seguridad / bienestar)



No produce hormonas de combate.
(sin adrenalina y sin noradrenalina)



Te olvidas porque no tienes que defenderte...
(...y luego puedes pensar claramente en otra cosa)

Las consecuencias de la cadena de seguridad



Estarás desestresado:

- ✓ Bienestar físico
- ✓ raramente enfermo
- ✓ mentalmente relajado
- ✓ Iniciativa
- ✓ colaborando
- ✓ Positivo
- ✓ Eficaz
- ✓ Intuitivo
- ✓ Autorrespeto y autorrealización
- ✓ Sin problemas de sueño
- ✓ Pacífico

La diferencia entre la presión y el estrés hoy

Es importante comprender la diferencia entre presión y estrés, que se usan indistintamente y con el mismo significado, pero es incorrecto.

- Todos aceptan un cierto grado de presión en la vida cotidiana, pero también se estresan cuando no entienden la diferencia.
- Siempre habrá presión sobre nosotros en una sociedad moderna, pero el estrés que lo acompaña es completamente irrelevante con su tensión física y disposición para luchar como resultado.

¿Prevención del estrés en la vida cotidiana?

Pero, ¿no podemos prevenir el estrés en la vida cotidiana?

Cuando observamos la cadena de estrés, es bastante claro que es la presión en la parte superior de la cadena de estrés la que causa el estrés en la parte inferior de la cadena de estrés. ¡Pero otra vez! ¿No podemos simplemente prevenir la presión en la vida cotidiana?

- No podemos. No importa en qué tipo de sociedad vivamos, siempre habrá presión sobre nosotros porque nadie puede prevenir futuros eventos y situaciones negativas que causen ansiedad e ira.
- Basta pensar en la televisión, la radio y la prensa con un flujo suave de malas noticias todos los días, que también es una presión además de los problemas y desafíos diarios de uno en general.

¿Prevención del estrés en la vida cotidiana? (2/2)

Pero, ¿no podemos prevenir el estrés en la vida cotidiana?

Los móviles también son un gran problema hoy en día. Nadie apaga los teléfonos, por lo que nunca se sabe lo que trae consigo una llamada o un mensaje de texto de incertidumbre y, por lo tanto, de presión.

- Por lo tanto, la intimidación a través de los teléfonos móviles es demasiado fácil cuando se conoce el número de uno y nunca se sabe quién llama y qué ofrece la llamada. Es una gran presión para muchos que contribuyen al estrés adicional.
- Por lo tanto, no podemos prevenir la presión, por lo que debemos manejar el estrés en nosotros mismos, para que la presión rebote en nosotros como "agua en un ganso".

Debilitar la cadena de estrés

Por lo tanto, lo esencial en este contexto es debilitar la cadena de estrés.

- En este sentido, ahora podemos mirar los eslabones individuales en la cadena del estrés y preguntarnos dónde podemos hacer un esfuerzo para reducir nuestro estrés, porque como saben, ninguna cadena es más fuerte que su eslabón más débil.
- Podemos debilitar los eslabones individuales de la cadena (ir a terapia, pensar positivamente, adoptar actitudes positivas, disfrutar del alcohol, etc.), pero el efecto a menudo se pasa por alto, porque al final son las emociones positivas las que conducen al desestresamiento. cf. .
- Si, por ejemplo, la terapia de conversación no funciona, es porque la terapia no provoca emociones positivas duraderas que puedan detener el estrés.
- Si los pensamientos positivos no funcionan, probablemente estén fuera de sintonía con la realidad, lo que tampoco conduce a emociones positivas duraderas.
- Si las actitudes positivas ("¡Me gustan todas las personas!") no funcionan, entonces probablemente no estén en consonancia con las realidades, y entonces son nuevamente las emociones negativas, la ansiedad y la ira, las que marcan la agenda y causan estrés.
- Cuando el tabaco, el alcohol, las drogas, las pastillas de la felicidad, etc. no tiene un efecto desestresante a la larga, entonces es porque las emociones positivas ("¡Lo tenemos... oh, oh..., qué bien!") solo duran la embriaguez, y luego vuelves a la ansiedad, a la ira y estrés

Punta:

Debilita la cadena de estrés donde sea posible, pero recuerde que en el último (primer) extremo, son solo los sentimientos de ansiedad e ira los que causan estrés y, por lo tanto, deben eliminarse.

Respirando por la nariz

Debilitar la cadena de estrés a través de la respiración.

Hemos aprendido de las piernas de un niño a respirar por la nariz porque:

- Los cilios en la tráquea evitan que el polvo ingrese a los pulmones.
- los vasos sanguíneos de la nariz calientan el aire inhalado para que no baje aire frío a los pulmones.

Hasta ahora todo bien, pero ¿es ahora también la forma más adecuada de respirar en relación con el estrés?

Desventajas de respirar por la nariz...

Ahora respira por la nariz y luego nota que tú...

- por hebillas de inhalación en la cabeza y
- por exhalación se relaja en la cabeza.

Es "interesante" porque...

- Nos sentimos estresados cuando nuestra cabeza está tensa
- Nos sentimos desestresados cuando la cabeza está relajada.

La respiración normal no proporciona desestresamiento.

La respiración normal por la nariz no alivia el estrés, porque nos turnamos...

- hebillas en la cabeza y
 - relajante en la cabeza,
- y entonces estamos igual de lejos.

¡Así que el problema es la inhalación donde nos tensamos en la cabeza!

Inhala sin tensar la cabeza

Ahora tome una respiración profunda usando el diafragma, que luego succiona el aire completamente "hacia el estómago":

- Esto aumenta el volumen (volumen) de los pulmones, y
- Luego, el aire es succionado automáticamente hacia los pulmones.

NÓTESE BIEN. ¡Compara la conocida frase "respira hondo"!

Las inhalaciones ya no te estresan

El aire seguirá pasando por la nariz en su camino hacia los pulmones, pero...

- ya no aprietas la cabeza cuando la respiración se aspira a través del diafragma, por lo tanto...
- las inhalaciones ya no te estresarán.

Un mundo de estrés y desestresarse por la diferencia.

Visto a través de los ojos del organismo, puede estar de moda si respiras de una forma u otra, porque...

- ambos caminos suministran al organismo mucho aire y oxígeno, pero cuando se trata de su bienestar personal, hay un mundo de estrés y desestresamiento a la diferencia.

Ahora nos lleva a las Emociones (bienestar)...

La importancia de las emociones para desestresarse

Ahora debemos profundizar en entender la importancia de las emociones para deshacernos del estrés, porque como decía...

- Las emociones negativas (ansiedad e ira) nos estresan y envenenan nuestro organismo y nuestra existencia,
- Mientras que las emociones positivas fortalecen nuestra alegría de vivir y calidad de vida.

“What a wonderful world”

Por lo tanto, si la evolución evolutiva de la raza humana hubiera significado que ya no pudiéramos sentir ansiedad e ira, habría sido felicidad para nosotros.

En una sociedad civilizada, ya no necesitamos emociones negativas que nos pongan tensos y agresivos, amenazantes y violentos.

En cambio, sueñe con un mundo sin ansiedad, ira y hormonas de lucha: sin peleas, sin violencia, sin intimidación y sin miedo a no golpear, ¡y luego deje que el sueño se haga realidad!

"What a wonderful world"

Afortunadamente, nuestro creador nos ha dado algunas 'herramientas' innatas para manejar nuestras vidas y hacer realidad los sueños...

"¡Qué mundo tan maravilloso!" cantó Louis Armstrong, ¡quien incluso hizo sus sueños realidad!

¡Y siempre sonreía!

Toma el control de tus emociones

Su organismo está tan afortunadamente dispuesto que las emociones positivas disipan las emociones negativas, ¡pero desafortunadamente también al revés!

Por ejemplo, no puedes sentir al mismo tiempo...

- alegre y amargo
- enojado y confiado
- feliz y triste o...
- sentirse bien y sentirse inseguro

La sensación de bienestar

Si te decimos que debes sentir alegría para disipar tu ira, o debes sentirte tranquilo para disipar tu inseguridad, ¡entonces puedes afirmar con razón que es pura utopía!

En su lugar, se puede utilizar la sensación positiva de bienestar que conocemos cuando comemos bien, tomamos un refresco, nos damos un baño caliente, nos mimamos, hacemos ejercicio, etc.

La sensación de bienestar es el camino a seguir para controlar los sentimientos negativos y el estrés, a través de la inhalación en el desestresante activo.

Las emociones se esconden en el estómago

Nuestras emociones están escondidas en el estómago, tanto las positivas como las negativas.

Por ejemplo, tenemos 'mariposas' en el estómago cuando estamos embarazadas, mientras que las personas estresadas suelen tener un 'nudo' en el estómago debido a la tensión.

El sentimiento de bienestar en sí mismo es independiente de la comida, la bebida, el ejercicio, etc., por lo que es la respuesta a un sentimiento positivo duradero una vez que lo conoces.

La sensación de bienestar por inhalación.

El bienestar permanente se crea con la ayuda de tu respiración como bastón duradero para el resto de tu vida.

Y recuerda, mientras respires, ¡necesitas el escudo!

Fue entonces la sensación de bienestar por inhalación.

Pero, ¿cómo podemos aprovechar ahora la exhalación para intensificar el desestresamiento activo?

El desestresante activo disipa la ansiedad y la ira.

Si puedes prevenir las emociones negativas ansiedad e ira, evitarás el estrés, pero ¿cómo?

=> Las emociones positivas disipan las emociones negativas y también nuestro Desestresante Activo...

Entonces: el desestresante activo disipa la ansiedad y la ira.

El desestresamiento activo puede reemplazar la tristeza y la depresión de la vida con calidad de vida y alegría de vivir.

Por lo tanto, ahora debemos aprender más sobre el desestresante activo.

El ritmo respiratorio durante Desestresante activo

La exhalación durante Desestresante activo sigue siendo la misma que de costumbre, por lo que el ritmo de respiración ahora es el siguiente:

Tome respiraciones profundas usando el músculo del diafragma y siéntase bien al mismo tiempo (sentimiento positivo)

el espíritu miró por la nariz y al mismo tiempo sintió alivio (también sentimiento positivo)

A este tipo de respiración lo llamamos desestresamiento activo, porque el desestresamiento siempre está activo y, por lo tanto, le brinda un escudo contra el estrés.

Y cuanto más profunda sea la inhalación, mayor será el alivio al exhalar, porque el aire tiene que volver a salir, y esto automáticamente da la sensación de alivio.

Una forma completamente natural de respirar

Desestresante activo del estrés es una forma de respiración completamente natural, porque también ocurre automáticamente cuando dormimos.

Ahora también solo tenemos que hacerlo cuando estemos despiertos para aumentar nuestro bienestar natural durante todo el día y así deshacernos del estrés.

Consecuencias del alivio activo del estrés

El estrés también proviene de la sensación de no pegar por enfermedad, dolor, falta de autoestima, etc.

- El desestresamiento activo evita la sensación de no encender porque te olvidas de ti mismo, de tu dolor y de tu inferioridad.

En el resto de esta lección, profundizaremos en el Alivio activo del estrés.

El desestresante activo reduce el dolor

Todo dolor es una mezcla de dolor físico y mental:

- El dolor físico causa dolor mental (p. ej., el dolor reumático generalmente causa preocupaciones y dolores de cabeza)
- El dolor mental (preocupaciones, soledad, bullying, tristeza, estrés, etc.) provoca tensión muscular y por tanto también dolor físico

El alivio activo del estrés reduce todo tipo de dolor.

Desestresante activo con la conciencia tranquila

Pero hay algo más que lo puramente físico con la inhalación y la exhalación durante el desestresamiento activo: también debemos tener el "alma" con nosotros, y eso es una buena conciencia.

Culpable

La mayoría de la gente conoce la sensación de que algo está royendo. Tal vez no haya logrado lo que se suponía que debía hacer en el trabajo, o tal vez últimamente no se ha dado prioridad a los niños.

- La mala conciencia golpea fuerte y puede ser difícil deshacerse de ella nuevamente, pero no es imposible. Se trata solo de cómo lo abor das.
- La mala conciencia es un sentimiento con el que nacemos y que aflora cuando nos encontramos en una situación con la que no nos sentimos cómodos.
- Si has hecho un pacto -contigo mismo o con los demás- que no has cumplido, te provocará una sensación desagradable que te hará reaccionar, porque estarás estresado, y no te encuentras bien.

Un mundo mejor

- El pensamiento subyacente es obviamente que necesitamos tener un mundo mejor, por lo que nuestro organismo reacciona dándonos una mala conciencia cuando lo que estamos haciendo no es lo suficientemente bueno.
- Por lo tanto, es importante abordar el incidente y tratar de convertirlo en algo mejor y positivo, y cuando eso suceda, el incidente se almacenará automáticamente en su subconsciente y le dará una buena conciencia.
- Si, por ejemplo, no ha cumplido con un acuerdo, debe abordar la raíz del problema y resolver la situación con la persona en cuestión, o posiblemente contigo mismo.
- Explique por qué no se cumplió y luego obtenga un nuevo trato para que el trato perdido pueda volver a ser bueno, y luego encontrará que su mala conciencia desaparece, y por lo tanto su estrés.
- Porque cuando haces citas y las cumples, tu cerebro te recompensará con una conciencia tranquila.

La buena conciencia da tranquilidad

Cuando tenemos una buena conciencia, automáticamente obtenemos paz mental, y la paz mental es lo mismo que estar desestresado...

Piensa en algo bueno que hayas hecho, estés haciendo o quieras hacer,



- **entonces tendrás una buena conciencia,**



- **que da tranquilidad,**



- **que te desestresa**

Punta :

Si das o haces algo de buen corazón -lo que te hace sentir bien- sin expectativas ni segundas intenciones, entonces obtienes una buena conciencia que te da tranquilidad que te alivia.

Sacar la mala conciencia con una dosis de sentido común

También puedes trabajar tu conciencia con una porción de sentido común, así que no hagas una pluma pequeña para cinco gallinas:

Es fácil de hacer cuando tienes mala conciencia, pero porque te quedas una hora o dos más en el trabajo de vez en cuando, no es lo mismo que le fallas a tus hijos y ellos tienen una infancia infeliz.

- Encuentra la paz en las elecciones que has hecho y en el hecho de que el día tiene solo 24 horas. ¿Ha pasado una hora extra en el trabajo y, por lo tanto, una hora menos en su familia? Entonces encuentre el valor en ello.
- Si tienes mala conciencia por algo que no lograste, aclara por qué no lo lograste. Pocas personas son ridículas, por lo que probablemente hayas dedicado tiempo a otra cosa.
- Así que encuentra el valor en lo que hiciste, en lugar de tener mala conciencia por lo que no hiciste, porque tal vez significa que te volviste un poco extra en el trabajo un día, pero que a su vez liberas algo de tiempo para la familia otro día. día. Entonces prepárate para tomar tu mala conciencia.

Trabajar una mala conciencia con actitudes

A menudo también se pueden aliviar las malas conciencias simplemente tomando actitudes sensatas y generales (de vida):

- "Logré lo que logré".
- "Lo hice lo mejor que pude".
- "Solo tengo el tiempo que tengo".

y luego adherirse a estos cargos cuando estén vigentes.

Un mundo mejor a través de una mejor conciencia

Moralmente, el mundo tiene una gran necesidad de que la gente actúe de acuerdo con su buena conciencia en lugar de intereses a corto plazo (dinero).

Por lo tanto, en mi opinión, es en gran medida la buena conciencia que se necesita contra las muchas guerras y males de este mundo estresado.

- *Basta pensar en los muchos líderes con los que tenemos que convivir hoy con ansiedad y temblor (Trump, Putin, etc.), en lugar de líderes anteriores (como Obama, Gorbachov, etc.) que siguieron su buena conciencia en beneficio de los pueblos de el mundo. .*

Para el resto de este artículo, por lo tanto, me centraré en gran medida en la "buena conciencia" como clave para las acciones humanas.

Cita incorrecta: Sund i Syd

"El estrés es básicamente una reacción saludable y natural que nos ayuda a sobrellevar situaciones estresantes". (Cita, Saludable en el Sur, diciembre de 2013)

- ¿Saludable? **No!** ¿Es saludable morir de estrés?
- Natural? **Sí**, porque la ansiedad y la ira son algo tan natural para nosotros en la vida cotidiana, pero por lo demás no sirven para nada
- ¿Lidiar con situaciones de presión? **Disparates!** ¿Piensas mejor sobre el estrés?

Encuéntrate... olvídate de ti mismo

Muchas personas tienen problemas para "encontrarse a sí mismos". No saben dónde mirar ni cómo mirar...

¿Qué significa "encontrarse a uno mismo"?

Encontrarse tiene algo que ver con prosperar, pasarla bien con uno mismo y con el entorno, no tener grandes problemas personales y luego tener tiempo y ganas para otras cosas de la vida además del trabajo, como aficiones, familia, etc.

Encontrarse es estar absorto en algo.!

Entonces se trata de estar absorto en algo, porque entonces nos olvidamos de nosotros mismos. Ahora, desafortunadamente, no todos pueden tener una pasión, por lo tanto, deben aceptar el destino del destino en la medida de lo posible y aún así sacar lo mejor de él.

"Olvídate de la silla"

Cuando te sientas en una silla, solo eres consciente de ella durante el breve momento en que la tomas y te sientas en ella. Una vez que te sientas allí, está fuera de tu conciencia y puedes concentrarte en tus tareas.

Olvídate de ti mismo

- ¿Por qué no hacer lo mismo contigo mismo?
- Una vez que te hayas preparado por la mañana, debes olvidarte de ti mismo y concentrarte en tus tareas diarias. Entonces descubrirá que pueden convertirse muy fácilmente en una pasión en la vida cotidiana.
- Realmente no necesita ser consciente de sí mismo durante el día, sin embargo, es la gran mayoría, sin embargo, elimina su conciencia de las cosas esenciales en su vida diaria.

Regla de entrega:

Encuétrate olvidándote de ti mismo para estar absorto en tus quehaceres

Pensamiento claro y concentración.

- Cuando respiramos por la nariz de la manera habitual, cada inhalación y exhalación distraerá nuestro pensamiento y, por lo tanto, nos hará perder la concentración.
- Cuando, por el contrario, utilizamos el desestresante activo, las inhalaciones y exhalaciones se producen de forma imperceptible y suave, por lo que no nos distraemos en nuestro pensamiento y, por lo tanto, podemos pensar con claridad y concentración.
- Entonces podemos concentrarnos en nuestras tareas con inmersión, concentración y relajación en la vida cotidiana.

Pensamiento claro y concentración (2)

Respiración durante el desestresamiento activo:

1. Inhala con el diafragma hasta el abdomen.
2. exhala con la conciencia tranquila y al mismo tiempo relaja la cabeza
3. mantenga la relajación en su cabeza y luego inhale con el diafragma (y luego vaya al punto 1)

- Así que 1, 2, 3, 1, 2, 3... etc.

Entonces descubrirá que con el desestresamiento activo se vuelve cada vez más desestresado y piensa cada vez más claramente de acuerdo con su propia conciencia.

A la larga, es importante mantener siempre la cabeza relajada, porque así la respiración ya no te distraerá más.

Punta:

Después de la exhalación, debe mantener en conciencia la relajación lograda en su cabeza sin cambios por la inhalación posterior, porque entonces automáticamente inhalará usando el diafragma.

Pensamiento claro y concentración (3)

Mejorar el pensamiento claro: sentarse en los propios pensamientos

- El pensamiento claro también se puede mejorar sentándose primero en los propios pensamientos. En la vida cotidiana, normalmente vigilamos todo y a todos los que nos rodean, pero luego no podemos relajarnos al mismo tiempo.
- Si, por el contrario, estamos en nuestros propios pensamientos, ya sea que estemos de pie, caminando o acostados, nos abstraemos del mundo exterior para que no ejerza presión sobre uno.
- Sin embargo, es aún más fácil sentarse / estar en sus propios pensamientos dentro de las 4 paredes de la casa que afuera entre otras personas, donde nuestra "química" a menudo no encaja.
- Por lo tanto, entrene la capacidad de estar en sus propios pensamientos, también entre otras personas.

¿Sobre la presión en tu vida diaria...?

Todas las formas de presión causan estrés.

- ¿Cuál es tu estrés diario que te genera estrés?

¿Se puede prevenir la presión y, por lo tanto, el estrés?

- Difícilmente, en cambio, debe aprender a manejar el estrés en usted mismo a través del desestresamiento activo.

Fuerza de voluntad

Precisamente la voluntad de sobrevivir fue un factor significativo en las luchas físicas por la supervivencia del pasado, ya que fue precisamente la voluntad la que activó -y activa hasta el día de hoy- la norepinefrina.

- *Lo sabemos por la vida cotidiana, si no podemos conseguir la tapa de una lata. Luego nos volvemos "locos" y ganamos fuerza extra, y de repente la tapa se tuerce porque la voluntad activa nuestra norepinefrina.*

Entonces nuestra voluntad todavía activa la norepinefrina como una reliquia de un pasado lejano, y eso no es positivo.

Sobre la fuerza de voluntad

Por eso muchas veces sale mal cuando queremos hacer algo tan inocente como querer hacer algo.

Entonces, por lo general, tensamos nuestros músculos y, por lo tanto, tenemos los hombros tensos y doloridos y la cabeza tensa.

- También queremos luchar contra las preocupaciones, las molestias, las enfermedades y el dolor, por lo que aquí también nos ponemos tensos, pero para beneficio de nadie porque no se pueden combatir físicamente.
- Así que suelta la fuerza de voluntad, ¡con una respiración adecuada!

Renunciar

Cuando no podemos superar nuestras enfermedades y dolores con fuerza de voluntad, entonces debemos aceptarlos tomando posición sobre ellos (resignación).

Lo sucedido ha sucedido, así que acepta tu situación cuando no se puede cambiar de todos modos, porque de lo contrario la amargura y la ira solo agravan nuestro estrés.

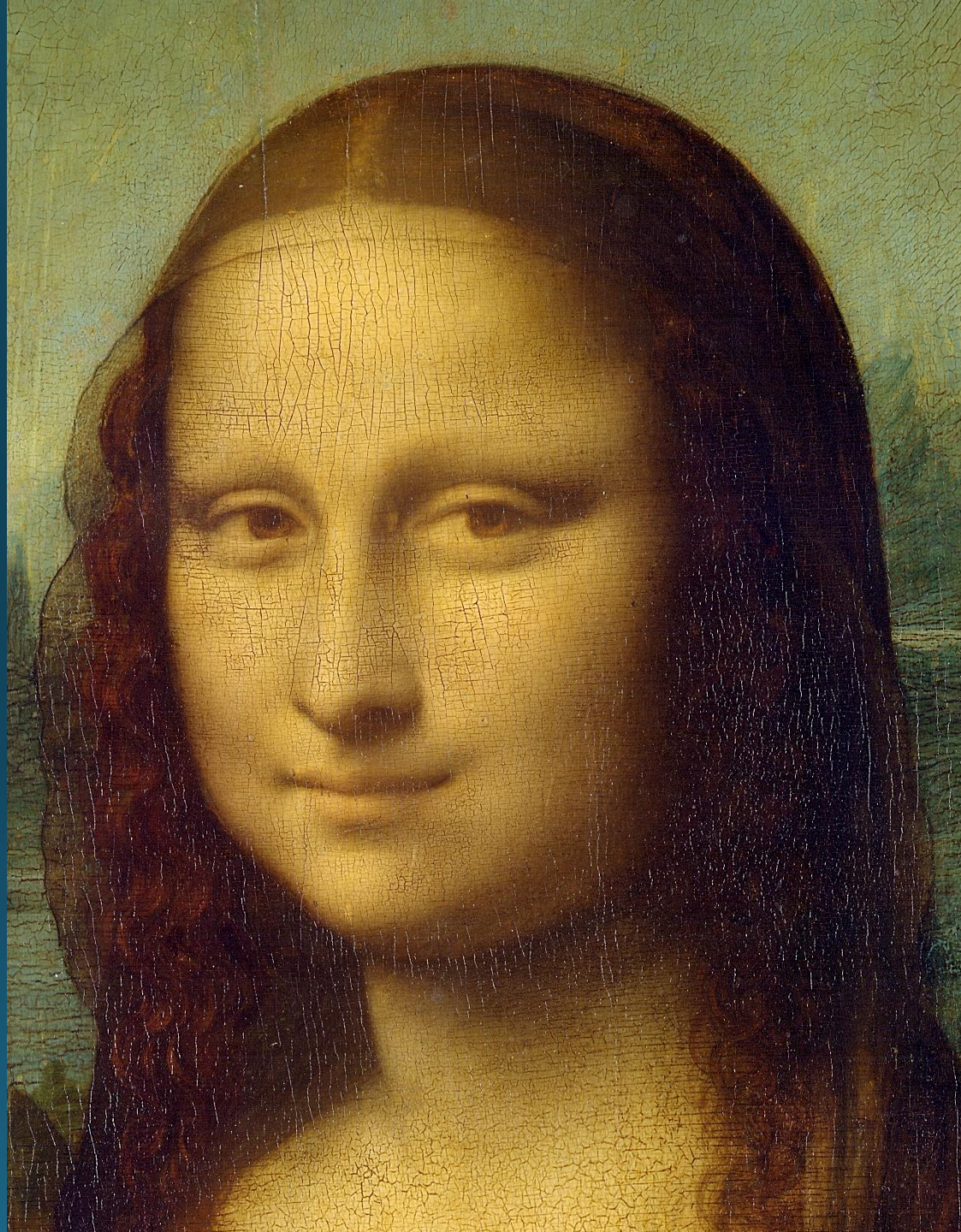
Por lo tanto, deberíamos aceptar en mayor medida nuestro estado actual.

¡Sonríe al mundo - por tu propio bien!

¡Otra forma de vencer su fuerza de voluntad es sonreír!

Las sonrisas envían un mensaje positivo al mundo exterior pero también a nuestro propio organismo para no estresarse.

Por lo tanto, es una situación en la que todos ganan sonreír al mundo exterior y luego evitar que se refieran a él como "enojado", ¡solo porque está triste!



Una cabeza relajada

El desestresamiento activo también se puede mejorar asegurándose de que su cabeza esté relajada en todo momento. Tu cabeza se relaja cuando exhalas con un suspiro de alivio, pero...

... Si conscientemente haces que la relajación en tu cabeza sea independiente de la respiración, en realidad siempre puedes relajarte en tu cabeza.

Pero es difícil lograr que tu cabeza se relaje permanentemente... Sin embargo, puede beneficiarse de "sentarse/estar en sus propios pensamientos"

Desestresante activo mejorado

El efecto de un alivio activo del estrés mejorado es similar al hecho de que tenemos un coche viejo desechado con óxido, abolladuras en el manillar, frenos defectuosos, etc., pero solo pensamos en los defectos si pensamos en el coche.

Entonces, si olvidamos el automóvil, también olvidamos sus defectos.

Si te olvidas de ti mismo de manera similar (a través de una cabeza relajada), también olvidas tus preocupaciones y molestias.

NÓTESE BIEN. El "olvido" debe entenderse de tal manera que no se piense en ello.

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.

Sentarse en los propios pensamientos

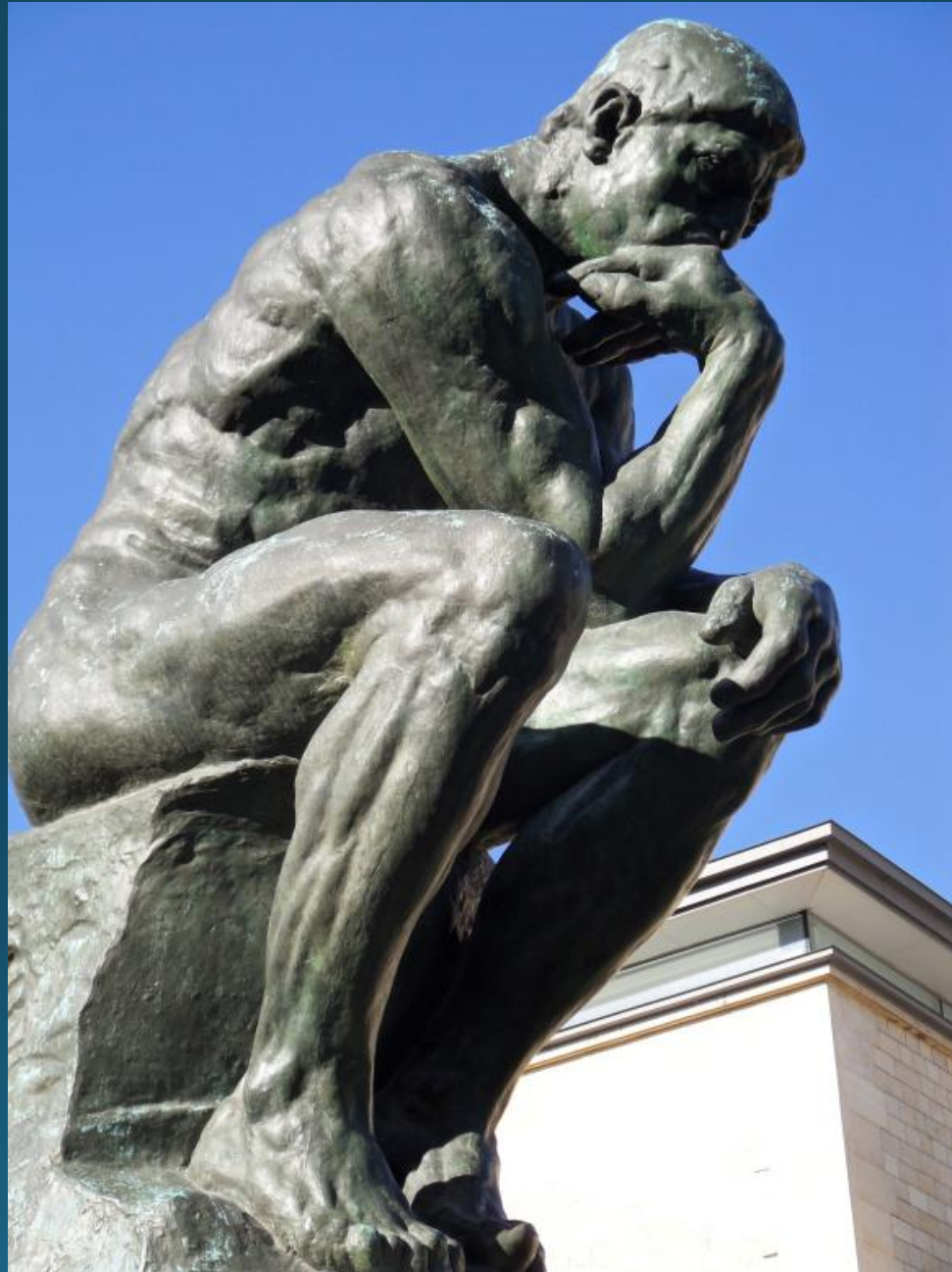
Ahora, "sentarse" en sus propios pensamientos no debe tomarse demasiado literalmente: no tiene que sentarse.

Se trata de estar en tus propios pensamientos, ya sea que estés de pie y discutiendo, dando un paseo o tal vez incluso acostado y descansando.

Sentarse en los propios pensamientos simplemente significa ser capaz de abstraerse del mundo que distrae.

Sin embargo, es extrañamente más fácil sentarse en sus propios pensamientos dentro de las 4 paredes de la casa que afuera entre otras personas.

Por lo tanto, entrena tu capacidad de "ser" en tus propios pensamientos entre otras personas.



Nunca dudes del efecto del activo desestresante

Puedes estar emocionado de 2 maneras, positiva o negativa:

1. Estamos positivamente emocionados cuando estamos expectantes.
2. Estamos negativamente emocionados cuando estamos preocupados.

Pero nunca dudes del efecto positivo del desestresante activo que es necesario para permanecer expectante.

Desestresante pasivo

Utiliza Active Stress Relief para olvidarse de sí mismo en la vida cotidiana y poder concentrarse en sus tareas.

Por supuesto, también debemos ser capaces de relajarnos cuando necesitamos dormir o descansar.

Para ello utilizamos una forma más pasiva de desestresarse.

Duerme y descansa - ¡así que no te preocupes!

Si estamos bien cansados y no tenemos pensamientos 'tontos' o dolor, podemos dormir fácilmente, porque entonces no nos importa.

- *Anteriormente hemos destacado la importancia de ser o sentirse indiferente.*

Por otro lado, no nos importa cuando tenemos dolor, preocupaciones, molestias o estrés, porque nos hace conscientes, y...

... Evita que el subconsciente se haga cargo y no podamos dormir ni descansar.

Espere a inhalar el mayor tiempo posible después de exhalar

Use el desestresante activo como punto de partida y luego espere para inhalar el mayor tiempo posible después de cada exhalación.

- *¿Miedo de desmayarse en este sentido debido a la falta de oxígeno?*
- *No deberías estarlo, porque el organismo probablemente debería asegurarse de que vuelvas a inspirar si estás a punto de quedarte sin oxígeno, para que nunca suceda.*

Relajación del cuerpo → relajación de la cabeza

Después de todo, no hay necesidad de estar físicamente tenso cuando necesitamos dormir o descansar.

Cuando utilizas el desestresante activo y exhalas con un suspiro de alivio, los músculos se relajan, porque un suspiro de alivio para el organismo se percibe como que la “lucha” ha terminado.

Entonces no produce hormonas de combate, y por lo tanto no tenemos pensamientos negativos, y luego nos dormimos más fácilmente.

¡Piense en el pasado positivo!

También puede pensar en algo positivo de "antes de hoy", por ejemplo, unas vacaciones, un viaje a la playa, una experiencia positiva reciente o simplemente algo divertido.

Y como salió bien, no hay nada de qué preocuparse, y luego puedes dormir o descansar más fácilmente.

NÓTESE BIEN. Pero deja de pensar a tiempo, porque de lo contrario la conciencia te mantendrá despierto.

El método de conteo

Un antiguo método utilizado es el 'método de conteo'.

Por ejemplo, puede contar mentalmente hasta 30 y luego comenzar una y otra vez hasta que se duerma.

La idea es que...

- probablemente el método de conteo lo vuelve un poco consciente y, por lo tanto, corre el riesgo de permanecer despierto, pero
- sin embargo, la cuenta es tan convenientemente ligera e indiferente que no te hace particularmente consciente

Por supuesto, tan pronto como estés a punto de "caerte", debes dejar de contar.

Sentirse impío

Uno también puede quedarse dormido sintiéndose impío y, por lo tanto, indispuerto. (*¡cf. falta de fuerza de voluntad!*)

'Malo' probablemente le da mal sabor de boca a muchas personas, pero no estamos hablando de mal en general, sino solo cuando tenemos que dormir o descansar, y eso es perfectamente aceptable cuando solo somos responsables de nosotros mismos.

- *Lo sabemos cuando nos tumbamos en un baño caliente o holgazaneamos al sol, porque entonces también nos volvemos impíos, y nadie tiene mala conciencia al respecto.*

Armonía mutua

Todos conocemos nuestros horóscopos diarios con los 12 signos del zodiaco y, creas o no en él, a menudo los leemos y luego encontramos, "sí, se adapta a todos".

Si ahora profundizamos un poco más, entonces los siguientes personajes encajan en los 4 elementos:

- Capricornio, toro y virgen (también llamados signos de tierra)
- Cáncer, pez y escorpión (también llamados signos de agua)
- Aries, león y tirador (también llamados signos de fuego)
- Peso, medusa y gemelo (también llamados signos de aire)

Punta

Que los signos "encajen" significa que son extremadamente armoniosos en el grupo del otro.

Armonía mutua entre los personajes.

Pero, ¿cómo armonizan los signos del zodiaco individuales entre sí? ¡Probablemente sea un poco más técnico!

La regla dice aquí que la armonía entre 2 personas depende de la cantidad de grados que sus signos zodiacales estén separados entre sí.

0° = mismo signo zodiacal. Quieren estar en armonía en la compañía del otro, pero a menudo será un poco aburrido estar juntos.

30° = 1 mes. Su relación será un poco armoniosa, pero no tienen amigos ni conocidos en común, por lo que no dura mucho.

60° = 2 meses. Su relación será armoniosa, pero será más como buenos amigos.

90° = 3 meses. Su relación será extremadamente discordante y, por lo general, no habrá una amistad duradera.

120° = 4 meses. Se sentirán extremadamente armoniosos en compañía del otro y se comunicarán bien juntos. Aquí normalmente encontrará socios duraderos. Los 120 ° = 4 meses son, por ejemplo, los signos de tierra entre sí, los signos de agua entre sí, los signos de fuego entre sí y los signos de aire entre sí.

150° = 5 meses. Su relación será un poco discordante y las amistades no durarán.

180° = medio año. Su relación será extremadamente discordante. Por lo general, vivirán como perros y gatos con peleas perpetuas.

El instinto de armonía

El instinto de armonía es tan poderoso que no podemos ignorarlo.

Durante muchos años (de niño, de joven, pero también más tarde como profesor en escuelas de negocios y escuelas de negocios) he sido así consciente del instinto de armonía entre las personas.

En este sentido, debe ser un gran consuelo que, por ejemplo, la falta de armonía entre los hijos y sus padres muchas veces no se debe a malos padres o malos hijos, sino que es una ley de la naturaleza que nadie puede ignorar ni hacer nada al respecto.

Armonía entre animales y humanos.

Durante muchos años hemos tenido mascotas, perros, gatos y más tarde caballos. Y nuevamente, parece que la armonía entre los animales y los humanos también se puede atribuir a los signos del zodiaco, y lo mismo ocurre con los animales entre sí.

Por ejemplo, nos hemos acostumbrado a dejar que los perros elijan a su dueño (es decir, a nosotros), de modo que cuando un perro nos 'elige', generalmente ha sido correspondido que también queríamos al perro en cuestión y, por lo tanto, nunca hemos sido decepcionado al elegir perro. Han sido fieles y felices por nosotros y ha sido correspondido y nos hemos divertido con ellos, y todavía lo hacemos.

En cuanto a los gatos, vienen casi solos aquí en el campo, donde se aparean por una buena palabra, pero nuevamente hemos descubierto que los gatos que no son armónicos para nosotros los "dueños" al nacer no prosperan con nosotros.

Afortunadamente, el último par de gatos gemelos nació en signos extremadamente armoniosos con nosotros, y rara vez nos hemos divertido tanto con los gatos que prosperan con nosotros al máximo en la vida cotidiana y vienen a nosotros a tiempo y fuera de tiempo para ser abrazado y jugado con ..

Acoso

La intimidación se debe en gran parte al hecho de que no armonizan entre sí.

Aquí, las personas que armonizan entre sí suelen mantenerse unidas frente a las personas con las que no armonizan.

Pero, ¿puede ser diferente cuando el concepto de armonía está tan arraigado en la astrología?

Sí, porque una vez que uno ha entendido la armonía mutua en el concepto de la astrología, y que nadie puede hacer que haya nacido en el momento y en el signo en el que nació una vez, entonces la gente reconocerá y entenderá que no hay razón para intimidar a las personas que nacen en caracteres que no armonizan consigo mismos.

Punta:

El bullying se puede prevenir y detener cuando las personas entienden y reconocen que no hay razón para intimidar a las personas nacidas en signos que no armonizan con nosotros mismos.