

"Sans stress"
Affaires
Mardi, le 16 XX 2022



"Sans stress!"

Points essentiels pour déstresser au quotidien



- Présentation
- Meilleure qualité de vie et joie de vivre pour tous
- À propos du stress
- La pression provoque le stress
- La chaîne du stress
- La chaîne de sécurité
- Affaiblir la chaîne du stress
- Maîtriser les émotions
- Déstressant actif
- Déstressant actif en toute bonne conscience
- Trouvez-vous, oubliez-vous
- Pensée claire et concentration
- Dormir et se reposer
- La volonté de survivre
- Harmonie mutuelle

Présentation

Depuis 1993, Stress.dk enseigne le stress, car le stress est

- tension physique sans bénéfices globaux et
- le plus grand flux d'humanitarisme aujourd'hui

La conférence à laquelle vous assistez actuellement passera en revue les points clés de la distraction dans votre vie quotidienne

C'est le résultat de nombreuses années d'expérience dans l'amélioration de la qualité de vie et de la joie de vivre pour ma femme, nos enfants et les miens - malgré nos difficultés au fil du temps

Qu'est-ce que le stress?

Nous sommes donc heureux que vous ayez maintenant notre livre « Sans stress" sous les yeux, car cela a été un mantra pendant trop longtemps que "le stress est aussi positif", mais il a détruit des millions de personnes, alors vous devriez maintenant aimerait se débarrasser à l'avenir.

- Le problème est que la pression pendant des millions d'années a été une pression physique pour toutes les personnes, animaux, insectes, etc. qui ont besoin de nutriments vitaux et de protéines pour survivre physiquement.
- La survie s'est produite en consommant / mangeant d'autres êtres vivants - souvent dans la lutte de chacun contre tout le monde - et cette pression a mobilisé des hormones de combat pour que toutes les parties acquièrent une force physique supplémentaire, et c'est précisément le stress.

Stress positif - non-sens

- Ainsi, toutes les formes de pression génèrent du stress, mais aujourd'hui, il n'y a plus de pression physique sur nous, les Danois, pour survivre physiquement. Nous ramassons les nutriments et protéines essentiels dans les magasins, et donc nous n'avons plus besoin d'hormones de combat.
- Néanmoins, au début des années 90, il y avait un mouvement sur le "stress positif", où les thérapeutes postulaient que "le stress est aussi positif", donc vous ne devriez pas être désolé. Il a "acheté" de nombreuses personnes stressées, et le postulat de "stress positif" est apparemment resté, mais pourquoi ?

A quoi peut servir le stress ?

Car peut le stress...

- Soulager la douleur?
- Adoucir les chagrins ?
- Résoudre des problèmes?
- Réduire la solitude ?
- Prévenir l'intimidation ?
- Prévenir les soucis et les ennuis ?
- Améliorer votre capacité de concentration ?
- Améliorer votre façon de penser ?
- Améliorer votre créativité ?

Le stress positif est une fausse sécurité

- Non pas du tout! Le stress ne peut pas être utilisé pour quoi que ce soit à cet égard. Ainsi, il est décidément grotesque que la pression mentale fournisse aujourd'hui une préparation physique au combat qui est totalement sans rapport avec la résolution de nos problèmes mentaux.
- Mais quelle est la raison pour laquelle des millions de personnes ont encore « acheté » le postulat « stress positif » ?
- Dans un monde d'insécurité, la sécurité est l'alpha et l'oméga, et quand on vous dit que "le stress est aussi positif", alors vous devenez à l'aise avec votre stress, puis vous l'acceptez. Simplement!
- Mais cette sécurité est une fausse sécurité, car les personnes stressées meurent comme des mouches, et en chemin elles n'ont ni qualité de vie ni joie de vivre.

Évitez de produire des hormones de combat...

- Par conséquent, l'art consiste maintenant à éviter de produire des hormones de combat, quelle que soit la pression qui s'exerce sur nous, et nous pouvons ensuite laisser les animaux sauvages utiliser le mécanisme du stress dans leur lutte physique quotidienne pour se nourrir - mais les gens civilisés n'ont plus besoin du mécanisme du stress.
- Donc, avec cela, le ton est donné : vous ne pouvez jamais empêcher une pression mentale - mais vous pouvez éviter le stress en vous-même !
- « Sans Stress" montre la voie vers le déstressant et donc la qualité de vie et la joie de vivre.

Qualité de vie et joie de vivre via la force intérieure

Et nous trouvons la qualité de vie et la joie de vivre grâce à la force intérieure d'être à l'abri du stress.

Mais nous allons maintenant d'abord examiner comment le stress survient, et nous le ferons en examinant la chaîne du stress...

L'apparition du stress

1) Expériences négatives

2) Pensées négatives conscientes



3) Pensées négatives inconscientes

4) Instincts



Vous ressentez une pression



Vous ressentez des émotions négatives
(anxiété / colère / irritation / tristesse)



Vous produisez des hormones de combat pour le combat physique
(adrénaline / noradrénaline)



Vous devenez égocentrique pour vous défendre
(Et puis vous ne pouvez penser à rien d'autre)



Les conséquences du stress

Vous êtes de plus en plus stressé...

- Douleur physique
- Maux de tête et migraine
- Douleur musculaire
- Fatigue
- Problèmes de sommeil
- Hypertension
- Caillots sanguins
- Autoritaire / Tyrannique
- Égoïste
- Déprimé
- Manque d'intuition
- Improductif
- Violent ou apathique

Et qu'est-ce que le stress peut apporter ?

Peut stresser

... Soulager la douleur??

... Douleurs légères ?

... Résoudre des problèmes?

... Réduire la solitude ??

... Indre prévenir l'intimidation??

... Prévenir les soucis et les désagréments?

... Améliorer votre réflexion?

... Améliorer votre créativité?

Non, au contraire !

Le stress ne peut être utilisé pour rien dans notre vie quotidienne civilisée.

Le « stress positif » est une fata morgana

Mais quelle est la raison pour laquelle des millions de personnes ont encore « acheté » le postulat « stress positif » ?

- Dans un monde d'insécurité, la sécurité est l'alpha et l'oméga, et quand on vous dit que "le stress est aussi positif", alors vous devenez à l'aise avec votre stress, puis vous l'acceptez. Simplement!
- Mais cette sécurité est une fausse sécurité, car les personnes stressées meurent comme des mouches, et en chemin elles n'ont ni qualité de vie ni joie de vivre.
- Par conséquent, l'art consiste maintenant à éviter de produire des hormones de combat, quelle que soit la pression qui s'exerce sur nous, et nous pouvons ensuite laisser les animaux sauvages utiliser le mécanisme du stress dans leur lutte physique quotidienne pour se nourrir - mais les gens civilisés n'ont plus besoin du mécanisme du stress.
- Donc, avec cela, le ton est donné : vous ne pouvez jamais empêcher une pression mentale - mais vous pouvez éviter le stress en vous-même !
- « Sans stress » montre la voie vers le déstressant et donc la qualité de vie et la joie de vivre.

La pression provoque du stress. Logique ?

C'est la pression qui cause le stress; mais puisque nous ne pouvons jamais empêcher la pression sur nous-mêmes, nous devons plutôt empêcher le stress en nous-mêmes, de sorte que la pression rebondisse sur nous comme de l'eau sur une oie.

Qu'est-ce que la pression ?

Douleurs, chagrins, soucis, contrariétés, problèmes, solitude, brimades, tristesse, sentiment d'infériorité...

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une tension physique et une volonté de se battre

Est-il si logique que la pression provoque du stress ? Non pas du tout!

Pouvons-nous alors éviter que le stress provoque le stress ?

Oui, nous le pouvons, parce que...

- La pression est due aux émotions négatives
anxiété et colère,
- et l'anxiété et la colère créent du stress

Par conséquent, si vous évitez l'anxiété et la colère,
vous évitez le stress.

Différents "types" d'anxiété ou de colère ?

L'organisme ne fait pas la distinction entre les différents "types" d'anxiété ou de colère, donc pour une raison quelconque...

... (Mental (inquiétudes, contrariétés, pression du temps, finances, télé, problèmes personnels) ou

... Physique (comportement physiquement menaçant du monde extérieur)

alors l'organisme produit des hormones de combat au quotidien pour un bon mot, mais qui en profite ? Rien!

© Stress.dk

© Stress.dk

La chaîne de sécurité

1) Expériences positives 2) Pensées positives conscientes

3) Pensées positives inconscientes 4) Instincts



Vous ne ressentez aucune pression



Vous obtenez des émotions positives
(joie / sécurité / bien-être)



Vous ne produisez pas d'hormones de combat
(pas d'adrénaline et pas de noradrénaline)



Tu t'oublies parce que tu n'as pas à te défendre...

(... Et puis tu peux penser clairement à autre chose)

Les conséquences de la chaîne de sécurité



Vous serez déstressé :

- ✓ Bien-être physique
- ✓ Rarement malade
- ✓ Mentalement détendu
- ✓ Initiative
- ✓ Collaborer
- ✓ Positif
- ✓ Efficace
- ✓ Intuitif
- ✓ Respect de soi et réalisation de soi
- ✓ Pas de problèmes de sommeil
- ✓ Tranquille

La différence entre la pression et le stress aujourd'hui

Il est important de comprendre la différence entre la pression et le stress, qui sont le plus souvent utilisés de manière interchangeable et avec le même sens, mais c'est faux.

Tout le monde accepte un certain degré de pression dans la vie de tous les jours - mais aussi du stress quand on ne comprend pas la différence.

Il y aura toujours de la pression sur nous dans une société moderne, mais le stress qui l'accompagne est complètement hors de propos avec sa tension physique et sa volonté de se battre en conséquence.

Prévention du stress au quotidien ?

Mais ne peut-on pas prévenir le stress au quotidien (1/2) ?

Lorsque nous examinons la chaîne de stress, il est tout à fait clair que c'est la pression au sommet de la chaîne de stress qui cause le stress au bas de la chaîne de stress. Mais! Ne pouvons-nous pas simplement prévenir la pression dans la vie de tous les jours ?

Non, nous ne pouvons pas. Peu importe le type de société dans laquelle nous vivons, il y aura toujours de la pression sur nous parce que personne ne peut empêcher de futurs événements négatifs et des situations qui causent de l'anxiété et de la colère.

Il suffit de penser à la télévision, à la radio et à la presse avec un doux flot de mauvaises nouvelles chaque jour, qui est aussi une pression en plus des problèmes quotidiens et des défis en général.

Prévention du stress au quotidien ?

Mais ne peut-on pas prévenir le stress au quotidien (2/2) ?

Les mobiles sont également un gros problème aujourd'hui. Personne n'éteint les téléphones, vous ne savez donc jamais ce qu'un appel ou un SMS apporte avec lui d'incertitude et donc de pression.

L'intimidation via les mobiles est donc beaucoup trop facile quand on connaît son numéro, et puis on ne sait jamais qui appelle et ce que l'appel propose. C'est une grande pression pour beaucoup qui contribuent à un stress supplémentaire.

Nous ne pouvons donc pas empêcher la pression, nous devons donc plutôt gérer le stress en nous-mêmes, alors la pression rebondit sur nous comme "de l'eau sur une oie".

Affaiblir la chaîne du stress

L'essentiel dans ce contexte est donc de fragiliser la chaîne du stress.

- À cet égard, nous pouvons maintenant examiner les maillons individuels de la chaîne du stress et nous demander où nous pouvons faire un effort pour réduire notre stress, car comme vous le savez, aucune chaîne n'est plus forte que son maillon le plus faible.
- On peut fragiliser les maillons individuels de la chaîne (aller en thérapie, penser positivement, adopter des attitudes positives, profiter de l'alcool, etc.), mais l'effet est souvent négligé, car au final ce sont les émotions positives qui déstressent - cf. .
- Si, par exemple, la thérapie par la parole ne fonctionne pas, c'est parce que la thérapie ne provoque pas d'émotions positives durables qui peuvent arrêter le stress.
- Si les pensées positives ne fonctionnent pas, elles sont probablement en décalage avec la réalité, ce qui ne conduit pas non plus à des émotions positives durables.
- Si les attitudes positives (« J'aime tout le monde ! ») ne fonctionnent pas, alors elles ne sont probablement pas en phase avec les réalités, et là encore ce sont les émotions négatives anxiété et colère qui fixent l'agenda et causent du stress.
- Quand le tabac, l'alcool, la drogue, les pilules du bonheur, etc. n'a pas d'effet déstressant sur le long terme, c'est que les émotions positives (« Nous l'avons... oh, oh..., trop bien » !) ne durent que l'ivresse, et puis on repart dans l'anxiété, la colère et le stress.

Pointe :

Affaiblir la chaîne du stress dans la mesure du possible, mais rappelez-vous qu'à la dernière (première) volée, seuls les sentiments d'anxiété et de colère sont à l'origine du stress et doivent donc être éliminés.

Respirer par le nez

Affaiblir la chaîne du stress par la respiration

Nous avons appris des jambes d'un enfant à respirer par le nez car :

... les cils dans la trachée empêchent la poussière de pénétrer dans les poumons

... les vaisseaux sanguins du nez réchauffent l'air inhalé afin que nous n'ayons pas d'air froid dans les poumons.

Jusqu'ici tout va bien, mais est-ce maintenant aussi la façon la plus appropriée de respirer par rapport au stress ?

Inconvénients de respirer par le nez...

Maintenant, respirez par le nez et remarquez que vous...

... par des boucles d'inhalation dans la tête et

... par expiration se détend dans la tête.

C'est "intéressant" parce que...

- Nous nous sentons stressés quand nos têtes sont tendues
- On se sent déstressé quand la tête est détendue

La respiration normale ne permet pas de déstresser

Une respiration normale par le nez ne soulage pas le stress, car nous nous relayons...

- boucles dans la tête et
- détente dans la tête,

et puis nous sommes tout aussi loin.

Alors le problème c'est l'inhalation où on se crispe dans la tête !

Inspirez sans tendre la tête

Inspirez maintenant profondément à l'aide du diaphragme, qui aspire ensuite l'air complètement "dans l'estomac":

- Cela augmente le volume (volume) des poumons, et
- l'air est alors automatiquement aspiré dans les poumons

NB. Comparez l'expression bien connue "respirez profondément" !

Les inhalations ne vous stressent plus

L'air passera toujours par le nez en descendant dans les poumons, mais...

- vous ne serrez plus la tête lorsque le souffle est aspiré par le diaphragme, donc donc...
- les inhalations ne vous stresseront plus.

Un monde de stress et de déstressant pour la différence

Il faut maintenant approfondir la compréhension de l'importance des émotions pour se débarrasser du stress, car comme je l'ai dit...

- Les émotions négatives (anxiété et colère) nous stressent et empoisonnent notre organisme et notre existence,
- Tandis que les émotions positives renforcent notre joie de vivre et notre qualité de vie.

Elle nous entraîne désormais dans les Emotions...

L'importance des émotions pour déstresser

Il faut maintenant approfondir la compréhension de l'importance des émotions pour se débarrasser du stress, car comme je l'ai dit...

- Les émotions négatives (anxiété et colère) nous stressent et empoisonnent notre organisme et notre existence,
- Tandis que les émotions positives renforcent notre joie de vivre et notre qualité de vie.

“What a wonderful world”

Par conséquent, si l'évolution évolutive de la race humaine avait signifié que nous ne pouvions plus ressentir d'anxiété et de colère, cela aurait été le bonheur pour nous.

Dans une société civilisée, nous n'avons plus besoin d'émotions négatives qui nous rendent tendus et agressifs, menaçants et violents.

Au lieu de cela, rêvez d'un monde sans anxiété, sans colère et sans hormones de combat - sans querelles, sans violence, sans intimidation et sans peur de ne pas frapper, puis laissez le rêve devenir réalité !

“What a wonderful world”

Heureusement, notre créateur nous a donné des « outils » innés pour gérer nos vies et réaliser nos rêves...

"Quel monde merveilleux!" chantait Louis Armstrong, qui a même réalisé ses rêves !

Et il souriait toujours !

Maîtrisez vos émotions

Votre organisme est si heureusement arrangé que les émotions positives chassent les émotions négatives - mais malheureusement aussi l'inverse !

Par exemple, vous ne pouvez pas sentir en même temps...

- joyeux et amer
- en colère et confiant
- heureux et triste ou...
- se sentir bien et ne pas se sentir en sécurité

La sensation de bien-être

Si l'on vous dit qu'il faut ressentir de la joie pour dissiper sa colère, ou qu'il faut se rassurer pour dissiper son insécurité, alors vous pouvez à juste titre affirmer qu'il s'agit d'une pure utopie !

Au lieu de cela, vous pouvez utiliser le sentiment positif de bien-être que nous connaissons lorsque nous mangeons bien, prenons un rafraîchissement, prenons un bain chaud, nous faisons dorloter, faisons de l'exercice, etc.

Le sentiment de bien-être est la voie à suivre pour maîtriser ses sentiments négatifs et son stress - via l'inhalation de l'actif déstressant

Les émotions se cachent dans l'estomac

Nos émotions sont cachées dans l'estomac - à la fois positives et négatives.

Par exemple, nous avons des « papillons » dans l'estomac lorsque nous sommes enceintes, alors que les personnes stressées ont généralement un « nœud » dans leur estomac de tension.

La sensation de bien-être elle-même est indépendante de la nourriture, des boissons, de l'exercice, etc., c'est donc la réponse à un sentiment positif durable une fois que vous l'avez appris à le connaître.

La sensation de bien-être par inhalation

Un bien-être permanent est créé à l'aide de votre respiration comme un relais durable pour le reste de votre vie.

Et rappelez-vous, tant que vous respirez, vous avez besoin du bouclier !

C'était alors la sensation de bien-être par inhalation

Mais comment profiter maintenant de l'expiration pour intensifier le déstressant actif ?

Le déstressant actif dissipe l'anxiété et la colère

Si vous pouvez prévenir les émotions négatives d'anxiété et de colère, vous évitez le stress, mais comment ?

=> Les émotions positives chassent les émotions négatives, tout comme notre Actif déstressant...

Donc : Le déstressant actif dissipe l'anxiété et la colère.

Le déstressant actif peut ainsi remplacer la tristesse et la dépression de la vie par la qualité de vie et la joie de vivre.

Il faut donc maintenant en savoir plus sur le déstressant actif

Le rythme respiratoire pendant Active Relief

L'expiration pendant Active Relief est toujours la même que d'habitude, donc le rythme respiratoire est maintenant le suivant :

Respirez profondément en utilisant le muscle du diaphragme et sentez-vous bien en même temps (sentiment positif)

L'esprit a regardé par le nez et en même temps se sent soulagé (sentiment également positif)

Nous appelons ce type de respiration Déstressant actif, car le déstressant est toujours actif - et vous donne ainsi un bouclier contre le stress.

Et plus l'inspiration est profonde, plus le soulagement est grand à l'expiration, car l'air doit ressortir, et cela donne alors automatiquement la sensation de soulagement..

Une respiration tout à fait naturelle

Le soulagement actif du stress est une forme de respiration tout à fait naturelle, car il se produit également automatiquement lorsque nous dormons.

Désormais, nous n'avons plus qu'à le faire lorsque nous sommes éveillés pour augmenter notre bien-être naturel 24 heures sur 24 et ainsi nous débarrasser du stress.

Conséquences du soulagement actif du stress

Le stress vient aussi du sentiment de ne pas frapper à cause de la maladie, de la douleur, du manque d'estime de soi, etc.

Le déstressant actif prévient la sensation de ne pas s'allumer parce que vous vous oubliez, votre douleur et votre infériorité.

Dans le reste de cette conférence, nous allons maintenant approfondir l'Active Stress Relief

Le déstressant actif réduit la douleur

Toute douleur est un mélange de douleur physique et mentale :

- La douleur physique entraîne une douleur mentale (p. ex., la douleur rhumatismale provoque généralement des soucis et des maux de tête)
- La douleur mentale (inquiétudes, solitude, brimades, tristesse, stress, etc.) provoque des tensions musculaires et donc aussi des douleurs physiques

Le soulagement actif du stress réduit tous les types de douleur.

Déstressant actif en toute bonne conscience

Mais il y a quelque chose de plus que purement physique avec l'inspiration et l'expiration pendant le déstressant actif - nous devons aussi avoir "l'âme" avec nous, et c'est une bonne conscience.

- Coupable
- La plupart des gens connaissent le sentiment que quelque chose ronge. Peut-être que vous n'avez pas réalisé ce que vous étiez censé faire au travail - ou peut-être que les enfants ont été un peu sous-priorisés ces derniers temps.
- La mauvaise conscience frappe fort et peut être difficile à éliminer à nouveau, mais ce n'est pas impossible. Il s'agit simplement de la façon dont vous l'abordez.
- La mauvaise conscience est un sentiment avec lequel nous sommes nés et qui remonte à la surface lorsque nous sommes dans une situation avec laquelle nous ne sommes pas à l'aise.
- Si vous avez passé un accord - avec vous-même ou avec les autres - que vous n'avez pas respecté, cela entraînera une sensation désagréable qui vous fera réagir, car vous serez stressé, et vous ne vous sentirez pas bien avec.

Un monde meilleur

La pensée sous-jacente est évidemment que nous avons besoin d'un monde meilleur, donc notre organisme réagit en nous donnant mauvaise conscience lorsque ce que nous faisons n'est pas assez bon.

- Il est donc important d'aborder l'incident et d'essayer de le transformer en quelque chose de meilleur et de positif, et lorsque cela se produira, l'incident sera automatiquement stocké dans votre subconscient et vous donnera une bonne conscience.
- Si, par exemple, vous n'avez pas respecté un accord, vous devez vous attaquer à la racine du problème et régler la situation avec la personne en question - ou éventuellement avec toi-même.
- Expliquez pourquoi il n'a pas été respecté et obtenez ensuite un nouvel accord afin que l'accord manqué puisse être rétabli, et vous constaterez alors que votre mauvaise conscience disparaît - et donc votre stress.
- Parce que lorsque vous prenez des rendez-vous et que vous les respectez, votre cerveau vous récompensera en toute bonne conscience.

La bonne conscience donne la tranquillité d'esprit

Lorsque nous avons une bonne conscience, nous obtenons automatiquement la tranquillité d'esprit, et la tranquillité d'esprit équivaut à être déstressé...

Pensez à quelque chose de bien que vous avez fait, faites ou voulez faire,



alors tu auras bonne conscience,



qui donne la tranquillité d'esprit,



qui vous déstresse

Pointe :

Si vous donnez ou faites quelque chose de bon cœur - ce qui vous fait du bien - sans attentes ni arrière-pensées, alors vous obtenez une bonne conscience qui donne une tranquillité d'esprit qui vous soulage.

Débarrassez-vous d'une mauvaise conscience avec une dose de bon sens

Vous pouvez aussi travailler votre conscience avec une part de bon sens, alors ne faites pas une petite plume pour cinq poules :

- C'est facile à faire quand vous avez mauvaise conscience, mais parce que vous restez une heure ou deux de plus au travail de temps en temps, ce n'est pas la même chose que de laisser tomber vos enfants et qu'ils ont une enfance malheureuse.
- Trouvez la paix dans les choix que vous avez faits et dans le fait que la journée ne compte que 24 heures. Avez-vous passé une heure supplémentaire au travail et donc une heure de moins sur votre famille, alors trouvez-en la valeur.
- Si vous avez mauvaise conscience à propos de quelque chose que vous n'avez pas réalisé, expliquez-vous pourquoi vous ne l'avez pas réalisé. Peu de gens sont ridicules, alors vous avez probablement passé du temps sur autre chose.
- Alors trouvez la valeur de ce que vous avez fait, au lieu d'avoir mauvaise conscience sur ce que vous n'avez pas fait, car cela signifie peut-être que vous êtes devenu un jour un petit extra au travail, mais qu'à votre tour vous libérez du temps pour la famille un autre journée. Alors préparez-vous à prendre votre mauvaise conscience.

Travailler une mauvaise conscience avec des attitudes

On peut aussi souvent soulager les mauvaises consciences en adoptant simplement des attitudes (de vie) sensées et générales :

- "J'ai réalisé ce que j'ai réalisé."
- "J'ai fait du mieux que j'ai pu."
- "Je n'ai que le temps que j'ai."

puis adhérer à ces positions lorsqu'elles sont à jour.

Un monde meilleur grâce à une meilleure conscience

- Moralement, le monde a donc un grand besoin que les gens agissent selon leur bonne conscience plutôt que selon des intérêts (d'argent) à court terme.
- C'est donc, à mon avis, bien la bonne conscience qui est nécessaire contre les nombreuses guerres et maux de ce monde stressé.
- *Il suffit de penser aux nombreux dirigeants avec lesquels nous devons vivre aujourd'hui dans l'anxiété et le tremblement (Trump, Poutine, etc.), au lieu d'anciens dirigeants (comme Obama, Gorbatchev, etc.) qui ont suivi leur bonne conscience au profit des peuples de le monde. .*
- Pour le reste de cet article, je me concentrerai donc dans une large mesure sur la «bonne conscience» en tant qu'indice des actes humains.

Citation incorrecte : « Son dans le sud »

“ Le stress est fondamentalement une réaction saine et naturelle qui nous aide à faire face aux situations stressantes. » (Devis, Sund i Syd, Décembre 2013)

- *En bonne santé?* **Non!** Est-il sain de mourir de stress ?
- *Naturel?* **Oui**, parce que l'anxiété et la colère nous viennent si naturellement dans la vie de tous les jours - mais autrement ne servent à rien
- *Faire face à des situations sous pression?* **Absurdité!** Pensez-vous mieux au stress?

Se retrouver... oubliez-vous

Beaucoup de gens ont du mal à "se retrouver". Ils ne savent pas où chercher ni comment chercher...

Qu'entend-on par se retrouver ?

- Se retrouver a quelque chose à voir avec l'épanouissement, passer du bon temps avec soi et son entourage, ne pas avoir de gros problèmes personnels et puis avoir du temps et des envies pour autre chose dans la vie que le travail, les loisirs, la famille, etc.

Se trouver, c'est être absorbé par quelque chose !

- Il s'agit donc d'être absorbé par quelque chose, parce qu'alors nous nous oublions nous-mêmes.
- Maintenant, malheureusement, tout le monde n'est pas taillé pour avoir une passion, donc ils doivent plutôt accepter le sort du destin dans la mesure où et toujours en tirer le meilleur parti.

“Oubliez la chaise”

Lorsque vous vous asseyez sur une chaise, vous n'en êtes conscient que le bref instant où vous la prenez et vous vous asseyez dessus. Une fois que vous êtes assis là, c'est hors de votre conscience et vous pouvez vous concentrer sur vos corvées.

Oubliez-vous

- Pourquoi ne pas faire la même chose avec vous-même ?
- Une fois que vous vous êtes préparé le matin, vous devriez réellement vous oublier et vous concentrer sur vos tâches quotidiennes. Vous découvrirez alors qu'ils peuvent très facilement devenir une passion au quotidien.
- Vous n'avez vraiment pas besoin d'être conscient de vous-même pendant la journée, mais c'est néanmoins la grande majorité, mais cela leur enlève leur conscience des choses essentielles de leur vie quotidienne.

Règle de livraison :

- Se retrouver en s'oubliant pour pouvoir être absorbé par ses corvées

Pensée claire et concentration

- Lorsque nous respirons par le nez de la manière habituelle, chaque inspiration et chaque expiration distrairont notre pensée et nous rendront ainsi flous.
- Lorsque, d'autre part, nous utilisons un déstressant actif, les inspirations et les expirations se produisent de manière imperceptible et en douceur, et donc nous ne sommes pas distraits dans notre pensée et pouvons donc penser clairement et concentrés.
- On peut alors se concentrer sur nos corvées avec immersion, concentration et détente dans la vie de tous les jours.

Pensée claire et concentration(2)

La respiration pendant le déstressant actif fonctionne comme suit ::

1. Inspirez avec le diaphragme jusqu'à l'abdomen
2. expirez avec une conscience claire et en même temps détendez votre tête
3. maintenez la relaxation dans votre tête puis inspirez avec le diaphragme (puis passez au point 1)

Donc 1, 2, 3, 1, 2, 3... etc.

- Vous découvrirez alors qu'avec le déstressant actif, vous devenez de plus en plus déstressé et pensez de plus en plus clairement selon votre propre bonne conscience.
- À long terme, il est important de toujours garder la tête détendue, car alors la respiration ne vous distraira plus.

Pointe :

- Après l'expiration, vous devez en toute bonne conscience maintenir inchangée la relaxation obtenue dans votre tête par l'inspiration suivante, car alors vous inspirerez automatiquement à l'aide du diaphragme.

Pensée claire et concentration(3)

Améliorer la pensée claire - rester assis dans ses propres pensées

- Une pensée claire peut également être améliorée en s'asseyant d'abord dans ses propres pensées. Dans la vie de tous les jours, nous gardons généralement un œil sur tout et tout le monde autour de nous, mais nous ne pouvons pas nous détendre en même temps.
- Si, d'autre part, nous sommes dans nos propres pensées - que nous soyons debout, marchant ou couchés - nous nous abstenons du monde extérieur afin qu'il ne nous fasse pas pression.
- Cependant, il est encore plus facile de s'asseoir / d'être dans ses propres pensées entre les 4 murs de la maison qu'à l'extérieur parmi d'autres personnes, où notre "alchimie" ne va souvent pas ensemble.
- Par conséquent, entraînez-vous à être dans vos propres pensées - également parmi d'autres personnes.

A propos de la pression dans votre vie quotidienne... ?

Toutes les formes de pression causent du stress

- Quel est votre stress quotidien qui vous stresse ?

Pouvez-vous généralement prévenir la pression - et donc votre stress ?

- À peine, il faut plutôt apprendre à gérer le stress en soi, à travers le déstressant actif.

Volonté

Précisément, la volonté de survivre était un facteur important dans les luttes physiques pour la survie du passé, car c'était précisément la volonté qui activait - et active à ce jour - la noradrénaline.

- *Nous le savons de la vie quotidienne, si nous ne pouvons pas obtenir le couvercle d'une boîte. Ensuite, nous devenons «fous» et obtenons une force supplémentaire, et tout à coup le couvercle est tordu parce que la volonté active notre noradrénaline.*

Ainsi, notre volonté active toujours la norépinéphrine comme une relique d'un passé lointain, et ce n'est pas positif.

À propos de la volonté

C'est pourquoi cela tourne souvent mal lorsque nous voulons faire quelque chose d'aussi innocent que vouloir faire quelque chose.

- Ensuite, nous tendons généralement nos muscles et avons donc des épaules tendues et douloureuses et une tête tendue.
- Nous voulons aussi lutter contre les soucis, les ennuis, les maladies et la douleur, alors ici aussi nous nous tendons généralement - mais au profit de personne car ils ne peuvent pas être combattus physiquement.
- Alors laissez tomber la volonté - avec une bonne respiration!

Démissionner

Lorsque nous ne pouvons pas surmonter nos maladies et nos douleurs avec de la volonté, nous devons plutôt les accepter en prenant position sur elles (résignation).

Il s'est passé, alors acceptez votre situation alors qu'elle ne peut pas être changée de toute façon, car sinon l'amertume et la colère ne font qu'aggraver notre stress.

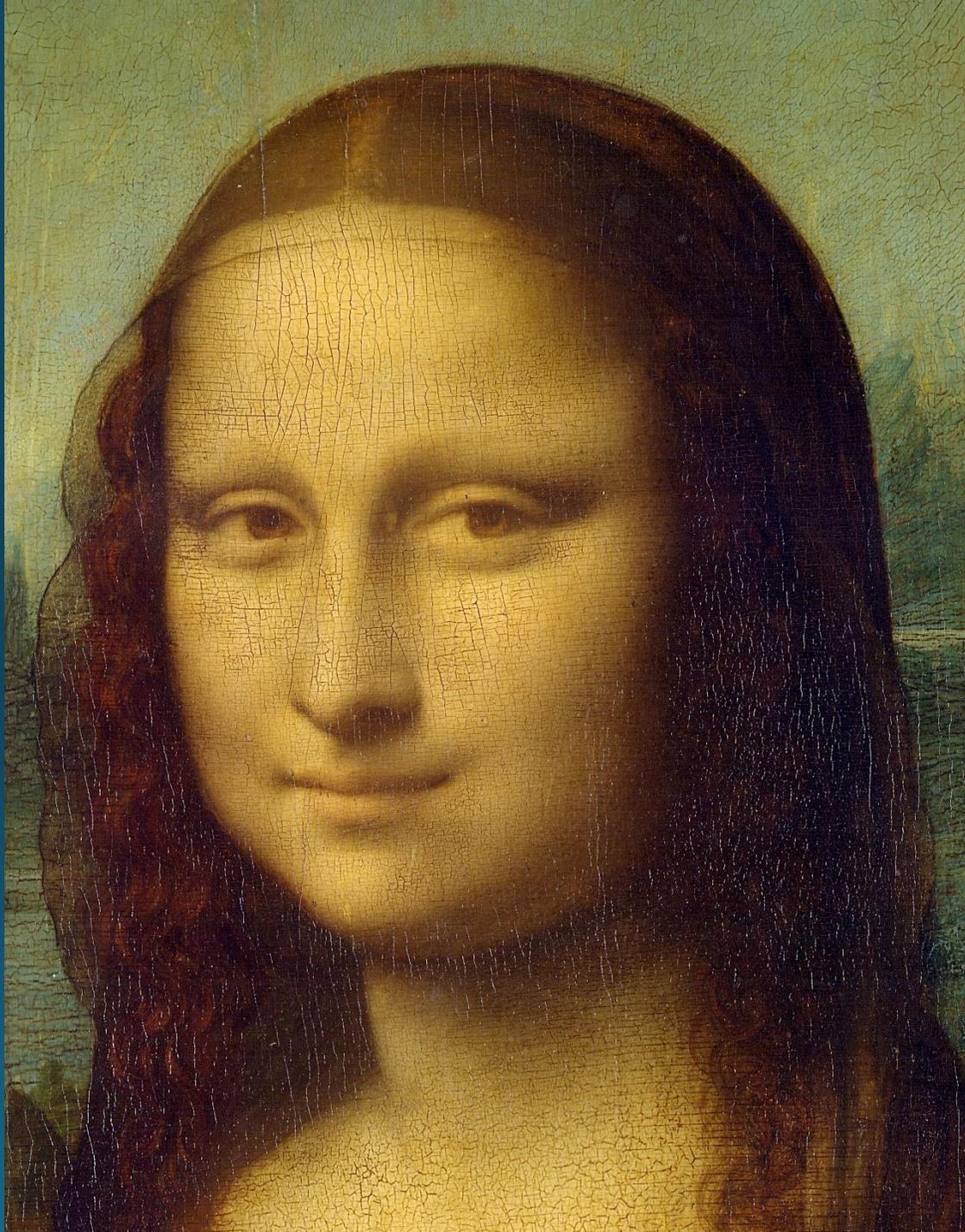
Nous devrions donc dans une plus large mesure accepter notre état actuel.

Souriez au monde - pour votre propre bien !

Une autre façon de vaincre sa volonté est de sourire !

Un sourire envoie à la fois un message positif au monde extérieur mais aussi à notre propre organisme pour ne pas être stressé.

C'est donc une situation gagnant-gagnant de sourire au monde extérieur - et d'éviter ensuite d'être qualifié de "en colère", simplement parce que vous êtes triste !



Une tête détendue

Le déstressant actif peut également être amélioré en veillant à ce que votre tête soit détendue à tout moment.

Votre tête se détend partiellement lorsque vous expirez avec un soupir de soulagement, mais...

... Si vous rendez consciemment la relaxation dans votre tête indépendante de la respiration, vous pouvez en fait toujours vous détendre dans votre tête.

Mais difficile de se détendre la tête en permanence...

Cependant, vous pouvez bénéficier de "s'asseoir / d'être dans vos propres pensées"

Une vieille voiture abandonnée

L'effet d'un soulagement actif amélioré du stress est similaire au fait que nous avons une vieille voiture mise au rebut avec de la rouille, des bosses sur le guidon, de mauvais freins, etc., mais nous ne pensons aux défauts que si nous pensons à la voiture.

Donc si on oublie la voiture, on oublie aussi ses défauts.

Si vous vous oubliez de la même manière (via une tête détendue), vous oubliez également vos soucis et vos ennuis.

NB. « L'oubli » doit être compris de telle manière que vous n'y pensez pas.

S'asseoir dans ses propres pensées

Nous sommes très dans la violence de l'environnement, et donc nous gardons un œil sur eux - mais cela ne nous donne pas beaucoup de liberté pour penser et se détendre.

- Au quotidien, nous gardons un œil sur tout et tout le monde (personnes, véhicules, tables, etc.) autour de nous.
- Mais ce n'est pas bon quand nous devons réfléchir ou communiquer avec les autres, car alors nous devons être capables de faire abstraction de l'environnement pour nous concentrer.

"s'asseoir" dans ses propres pensées

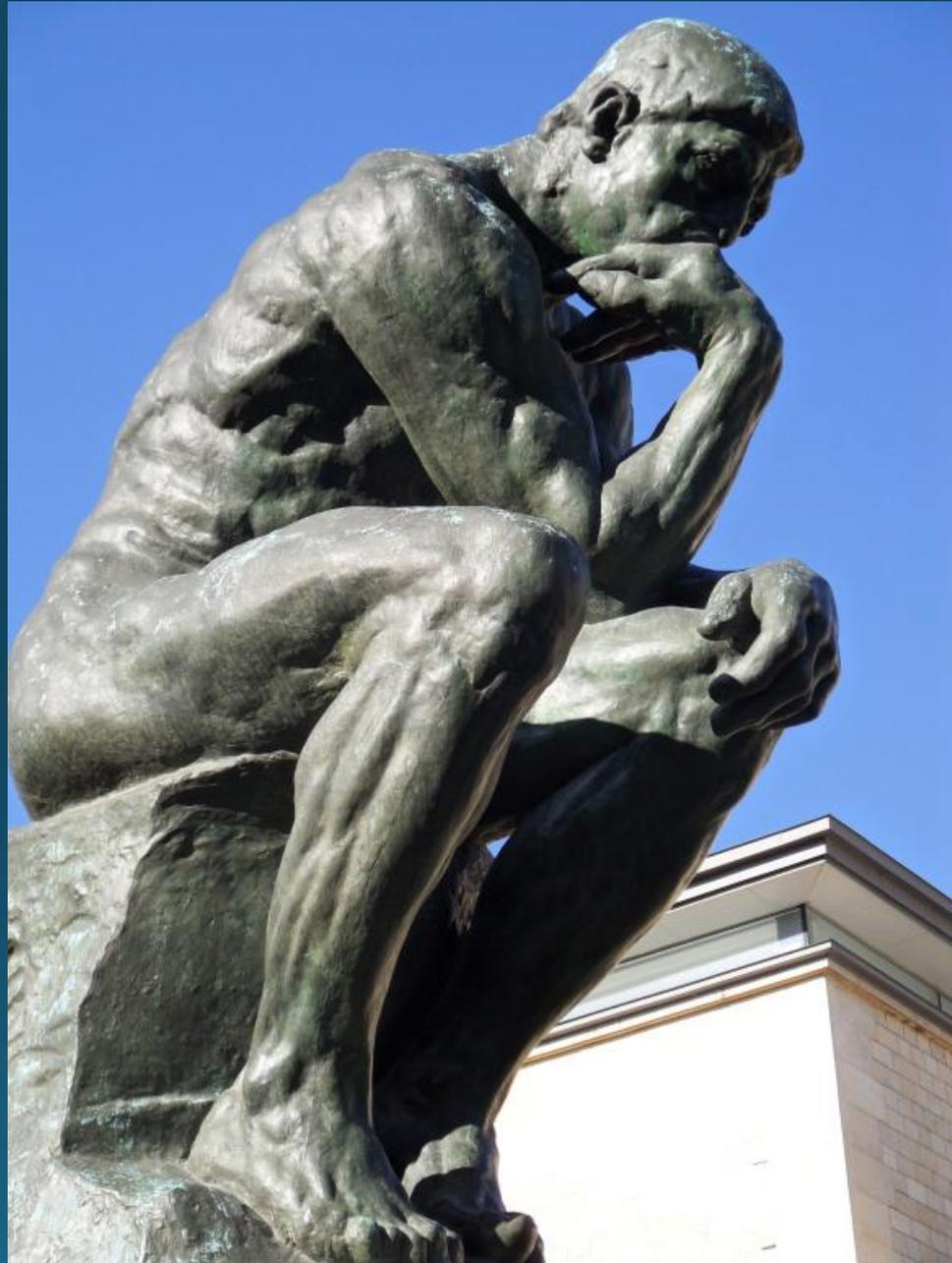
Maintenant, "s'asseoir" dans vos propres pensées ne doit pas être pris trop littéralement - vous n'êtes pas obligé de vous asseoir.

Il s'agit d'être dans vos propres pensées, que vous soyez debout et que vous discutiez, que vous vous promeniez ou peut-être même que vous vous allongez et que vous vous reposiez.

S'asseoir dans ses propres pensées signifie simplement être capable de faire abstraction du monde distrayant.

Cependant, il est étrangement plus facile de s'asseoir dans ses propres pensées entre les 4 murs de la maison qu'à l'extérieur parmi d'autres personnes.

Donc, entraînez votre capacité à "être" dans vos propres pensées parmi d'autres personnes.



Ne doutez jamais de l'effet du déstressant actif

Vous pouvez être excité de 2 manières - positives ou négatives :

1. Nous sommes positivement excités lorsque nous sommes enceintes.
2. Nous sommes négativement excités quand nous sommes inquiets

Mais ne doutez jamais de l'effet positif du déstressant actif nécessaire pour rester dans l'expectative.

Déstressant passif

Vous utilisez Active Stress Relief pour vous oublier dans la vie de tous les jours afin de pouvoir vous concentrer sur vos tâches ménagères.

Bien sûr, nous devons également pouvoir nous détendre lorsque nous avons besoin de dormir ou de nous reposer.

Pour cela, nous utilisons une forme plus passive de déstressage.

Dormez et reposez-vous - alors ne vous en souciez pas!

Si nous sommes bien fatigués et n'avons pas de pensées « stupides » ou de douleur, nous pouvons facilement dormir, car alors nous ne nous en soucions pas.

- *Nous avons déjà souligné l'importance d'être ou de se sentir indifférent.*

D'un autre côté, on s'en fout quand on a des douleurs, des soucis, des ennuis ou du stress, parce que ça nous rend conscient, et...

... Il empêche le subconscient de prendre le dessus donc on ne peut ni dormir ni se reposer.

Attendez d'inspirer le plus longtemps possible après avoir expiré

Utilisez la détente active comme point de départ de la détente passive, puis attendez d'inspirer le plus longtemps possible après chaque expiration.

Peur de "s'évanouir" par manque d'oxygène ?

Vous ne devriez pas l'être, car l'organisme devrait probablement s'assurer que vous inspirez à nouveau si vous êtes sur le point de manquer d'oxygène, pour que cela n'arrive jamais.

Relaxation du corps → relaxation de la tête

Après tout, il n'est pas nécessaire d'être physiquement tendu lorsque nous avons besoin de dormir ou de nous reposer.

Lorsque vous utilisez un déstressant actif et que vous expirez avec un soupir de soulagement, les muscles se détendent, car un soupir de soulagement pour l'organisme est perçu lorsque le "combat" est terminé.

Ensuite, il ne produit pas d'hormones de combat, et donc on n'a pas de pensées négatives, et on s'endort alors plus facilement.

PS. Nous le savons aussi par l'exercice normal ou lorsque nous faisons du sport. Puis on se détend après, et donc on ne produit pas d'hormones de combat.

Pensez au passé positif !

Vous pouvez également penser à quelque chose de positif "d'avant aujourd'hui" - par exemple des vacances, un voyage à la plage, une expérience positive récente ou simplement du plaisir.

Et comme ça s'est bien passé, il n'y a pas de quoi s'inquiéter, et puis on peut plus facilement dormir ou se reposer.

NB. Mais arrêtez de penser à temps, car sinon la conscience vous gardera éveillé.

La méthode de comptage

Vous pouvez également utiliser la « méthode de comptage ».

Par exemple, vous pouvez compter jusqu'à 30 dans votre esprit, puis recommencer encore et encore jusqu'à ce que vous vous endormiez.

L'idée est que...

- probablement la méthode de comptage vous rend un peu conscient - et donc vous risquez de rester éveillé, mais
- pourtant le décompte est si commodément léger et indifférent qu'il ne vous rend pas particulièrement conscient

Bien sûr, dès que vous êtes sur le point de "tomber", vous devez arrêter de compter.

Se sentir impie

On peut aussi s'endormir en se sentant impie - et donc réticent.
(cf. manque de volonté !)

Le « mauvais » donne probablement un mauvais goût dans la bouche à beaucoup de gens, mais nous ne parlons pas de mauvais en général, mais seulement lorsque nous devons dormir ou nous reposer, et cela est bien sûr parfaitement acceptable lorsque nous ne sommes responsables que de nous-mêmes.

- *Nous le savons lorsque nous nous allongeons dans un bain chaud ou que nous nous prélassons au soleil, car alors nous devenons aussi impies, et personne n'a mauvaise conscience à ce sujet.*

La volonté de survivre (1/2)

Enfin, je tiens à vous remercier pour votre réactivité positive, car nous sommes toujours heureux de partager nos pensées et nos idées, et d'entendre ce que vous pourriez avoir. a sur le coeur.

Si vous avez des questions, vous êtes les bienvenus maintenant, mais si vous préférez nous parler après cette conférence, alors vous êtes également les bienvenus, car nous sommes les derniers à quitter le fort !

Enfin, vous pouvez m'écrire à lars@stress.dk, et je vous répondrai dans les plus brefs délais...

La volonté de survivre (2/2)

C'est pourquoi cela tourne souvent mal lorsque nous voulons quelque chose d'aussi innocent que vouloir faire quelque chose. Ensuite, nous tendons généralement nos muscles et obtenons donc des épaules tendues et douloureuses et une tête tendue qui contrecarre une relaxation agréable.

Pointe

Notre volonté est mentale, mais elle active l'hormone de combat norépinéphrine, ce qui nous met en colère pour gagner une bataille physique.

Nous voulons aussi combattre les soucis, les ennuis, les maladies et la douleur, alors ici aussi nous nous tendons généralement - mais en vain, car ils ne peuvent pas être combattus physiquement.

Démission

Acceptez votre situation pour ne pas aggraver votre stress

Il faut donc davantage accepter l'état des choses (démissionner) au lieu de s'en lasser et de s'en amer.

Lorsque nous ne pouvons pas surmonter nos maux à dessein (force), alors nous devons plutôt les accepter en prenant position sur eux.

Par attitude, nous entendons ce qui s'est passé, et lorsque vous ne pouvez donc pas changer immédiatement votre situation, vous devez plutôt l'accepter pour éviter l'amertume dans la vie quotidienne.

Nous devrions donc démissionner davantage afin d'aller de l'avant avec notre déstressage. Cela ne se fait pas au jour le jour, mais demande du temps et de la maturation - et peut-être même du pardon.

Sourire au monde

Nous ne pouvons donc pas nous détendre immédiatement lorsque nous avons une forte volonté, car la volonté donne une tension physique.

Mais cela signifie-t-il que lorsque nous sommes sérieux et déterminés, nous ne pouvons plus être à la fois cosy et sociables ?

Oui, nous le pouvons, car nous devons juste apprendre à sourire - même à travers les larmes !

Un sourire envoie non seulement un message positif au monde extérieur mais aussi à notre organisme pour ne pas être stressé.

C'est donc une situation gagnant-gagnant de sourire au monde extérieur - et à soi-même.

Harmonie mutuelle

Nous connaissons tous nos horoscopes quotidiens avec les 12 signes du zodiaque et que vous y croyiez ou non, nous les lisons souvent et trouvons ensuite, "oui, cela convient à tout le monde".

Si nous allons maintenant un peu plus en profondeur, alors les caractères suivants s'emboîtent dans les 4 éléments :

1. Capricorne, taureau et vierge (également appelés signes de terre)
2. Cancer, poisson et scorpion (également appelés signes d'eau)
3. Bélier, lion et tireur (également appelés signes de feu)
4. Poids, méduse et jumeau (également appelés signes aériens)

Pointe

Que les signes "s'emboîtent" signifie qu'ils sont extrêmement harmonieux dans le groupe de l'autre.

Harmonie mutuelle entre les personnages

Mais comment les différents signes du zodiaque s'harmonisent-ils les uns avec les autres - c'est probablement un peu plus technique !

La règle dit ici que l'harmonie entre 2 personnes dépend du nombre de degrés dont leurs signes du zodiaque sont décalés l'un par rapport à l'autre.

0° = même signe du zodiaque. Vous voulez être harmonieux en compagnie l'un de l'autre, mais il sera souvent un peu ennuyeux d'être ensemble.

30° = 1 mois. Leur relation sera un peu harmonieuse, mais ils n'ont pas d'amis et de connaissances en commun, donc ça ne dure pas longtemps.

60° = 2 mois. Leur relation sera harmonieuse, mais ce sera plus comme de bons amis.

90° = 3 mois. Leur relation sera extrêmement disharmonieuse et il n'y aura généralement pas d'amitié durable.

120° = 4 mois. Ils se sentiront extrêmement harmonieux en compagnie l'un de l'autre et communiqueront bien ensemble. Ici, vous trouverez généralement des partenaires durables. Les 120° = 4 mois sont par exemple les signes de terre entre eux, les signes d'eau entre eux, les signes de feu entre eux et les signes d'air entre eux.

150° = 5 mois. Leur relation sera un peu disharmonieuse et les amitiés ne dureront pas.

180° = une demi-année. Leur relation sera extrêmement disharmonieuse. Ils vivront généralement comme des chiens et des chats avec des querelles perpétuelles.

L'instinct d'harmonie

L'instinct d'harmonie est si puissant que nous ne pouvons pas l'ignorer.

- Depuis de nombreuses années (enfant, jeune, mais aussi plus tard comme enseignant en collège d'affaires et écoles de commerce) j'ai ainsi été sensibilisé à l'instinct d'harmonie entre les gens.
- À cet égard, ce devrait être une grande consolation que, par exemple, le manque d'harmonie entre les enfants et leurs parents ne soit souvent pas dû à de mauvais parents ou à de mauvais enfants, mais soit une loi de la nature que personne ne peut ignorer ou contrer.

Harmonie entre les animaux et les humains

Pendant de nombreuses années, nous avons eu des animaux de compagnie, des chiens, des chats et plus tard des chevaux. Et encore une fois, il semble que l'harmonie entre les animaux et les humains puisse aussi être attribuée aux signes du zodiaque, et il en va de même pour les animaux entre eux.

Par exemple, nous avons pris l'habitude de laisser les chiens choisir leur propriétaire (c'est-à-dire nous), donc quand un chien nous "choisit", il a généralement été réciproque que nous voulions aussi le chien en question, et donc nous n'avons jamais été déçu lors du choix du chien. Ils ont été fidèles et heureux pour nous et cela a été réciproque et nous nous sommes amusés avec eux - et nous l'avons toujours.

Quant aux chats, ils viennent presque seuls ici dans le pays, où ils s'accouplent pour un bon mot, mais encore une fois, nous avons découvert que les chats qui sont en désaccord avec nous "propriétaires" à la naissance ne prospèrent pas avec nous.

Heureusement, les derniers couples de chats jumeaux sont nés dans des signes extrêmement harmonieux avec nous, et rarement nous nous sommes autant amusés avec les chats qui s'épanouissent au maximum avec nous dans la vie de tous les jours et viennent à nous à temps et hors du temps pour être câliné et joué avec ..

Intimidation

L'intimidation est en grande partie due au fait que vous ne vous harmonisez pas les uns avec les autres.

Ici, les personnes qui s'harmonisent les unes avec les autres se tiennent généralement contre les personnes avec lesquelles elles ne s'harmonisent pas

Mais peut-il en être autrement lorsque le concept d'harmonie est si ancré dans l'astrologie ?

Oui, parce qu'une fois qu'on a compris l'harmonie mutuelle dans le concept de l'astrologie, et que personne ne peut s'assurer qu'ils sont nés à l'heure et dans le signe dans lesquels ils sont nés une fois, alors les gens reconnaîtront et comprendront qu'il y a aucune raison d'intimider les gens qui sont nés dans des signes qui ne s'harmonisent pas avec son propre signe.

Pointe :

L'intimidation peut être prévenue et arrêtée lorsque les gens comprennent et reconnaissent qu'il n'y a aucune raison d'intimider les personnes nées dans des signes qui ne s'harmonisent pas avec leur propre signe.