

“ Senza stress”
Affare
Martedì 16 XX 2022



Senza stress!

Punti chiave importanti per lo stress nella vita di tutti i giorni



- Presentazione
- Migliore qualità della vita e gioia di vivere per tutti
- A proposito di stress
- La pressione provoca stress
- La catena dello stress
- La catena di sicurezza
- Indebolire la catena dello stress
- Ottieni un controllo sulle emozioni
- Destressing attivo
- Destressing attivo con la coscienza pulita
- Trova te stesso, dimentica te stesso
- Pensiero chiaro e concentrazione
- Dormi e riposa
- La volontà di sopravvivere
- Armonia reciproca

Presentazione

Stress.dk insegna dal 1993 il de-stressing, perché lo stress lo è

- tensione fisica senza alcun beneficio mondiale e il più grande flagello dell'umanità oggi
- La lezione a cui stai ora partecipando attraversa importanti punti chiave per alleviare lo stress nella tua vita quotidiana

È il risultato di molti anni di esperienza nel migliorare la qualità della vita e la gioia di vivere di mia moglie, dei nostri figli e di me, nonostante le nostre difficoltà nel tempo

Cos'è lo stress?

- Siamo quindi felici che ora tu abbia davanti a te il nostro libro "Liberi dallo stress", perché è stato per troppo tempo un mantra che "lo stress è anche positivo", ma ha distrutto milioni di persone, quindi dovresti ora piaceri sbarazzarsi di in futuro.
- Il problema è che la pressione per milioni di anni è stata una pressione fisica per tutte le persone, animali, insetti, ecc. che hanno bisogno di nutrienti e proteine vitali per sopravvivere fisicamente.
- La sopravvivenza è avvenuta consumando/mangiando altri esseri viventi - spesso nella lotta di tutti contro tutti - e questa pressione ha mobilitato gli ormoni della lotta affinché tutte le parti acquisissero forza fisica extra, e questo è precisamente lo stress.

Stress positivo - sciocchezze

- Quindi tutte le forme di pressione danno stress, ma oggi non c'è più alcuna pressione fisica su noi danesi per sopravvivere fisicamente. Raccogliamo i nutrienti e le proteine vitali nei depositi e quindi non abbiamo più bisogno di ormoni da combattimento.
- Tuttavia, nei primi anni '90 c'era un movimento sullo "stress positivo", in cui i terapeuti postulavano che "anche lo stress è positivo", quindi non dovresti essere dispiaciuto. Ha "comprato" molte persone stressate, e il postulato "stress positivo" sembra essere rimasto, ma perché?

A cosa serve lo stress?

Perché può stressare...

- . Alleviare il dolore?
- . Ammorbidire i dolori?
- . Risolvere problemi?
- . Ridurre la solitudine?
- . Prevenire il bullismo?
- . Prevenire preoccupazioni e fastidi?
- . Migliorare la tua capacità di concentrazione?
- . Migliorare il tuo pensiero?
- . Migliora la tua creatività?

"Lo stress positivo" è una falsa sicurezza

- No per niente! Lo stress non può essere utilizzato per nulla al riguardo. Pertanto, è decisamente grottesco che la pressione mentale oggi fornisca una prontezza fisica al combattimento che è del tutto irrilevante per rimediare ai nostri problemi mentali.
- Ma qual è il motivo per cui milioni di persone hanno ancora "comprato" il postulato "stress positivo"?
- In un mondo insicuro, la sicurezza è l'alfa e l'omega, e quando ti viene detto che "anche lo stress è positivo", allora ti senti a tuo agio con il tuo stress e poi vieni a patti con esso. Semplicemente!
- Ma quella sicurezza è una falsa sicurezza, perché le persone stressate muoiono come mosche e lungo la strada non hanno né qualità di vita né gioia di vivere.

Evita di produrre ormoni della partita...

- Pertanto, il trucco ora è evitare di produrre ormoni da combattimento, non importa quanta pressione grava su di noi, e quindi possiamo lasciare che gli animali selvatici utilizzino il meccanismo dello stress nella loro lotta fisica quotidiana per il cibo, ma le persone civilizzate non hanno più bisogno del meccanismo dello stress.
- Quindi, con questo, il tono è impostato: non puoi mai prevenire una pressione mentale, ma puoi prevenire lo stress in te stesso!
- "Libero dallo stress" mostra la strada per lo stress e quindi la qualità della vita e la gioia di vivere.

Qualità della vita e gioia di vivere attraverso la forza interiore

E troviamo la qualità della vita e la gioia di vivere attraverso la forza interiore di essere liberi dallo stress.

Ma ora esamineremo prima come si presenta lo stress e lo facciamo osservando la catena dello stress...

L'inizio dello stress

1) Esperienze negative

2) Pensieri negativi consapevoli



3) Pensieri negativi inconsci

4) Istinti



Senti una pressione



Provi emozioni negative
(ansia/rabbia/irritazione/tristezza)



Produci ormoni da combattimento per il combattimento fisico
(adrenalina/noradrenalina)



Diventi egocentrico per difenderti
(... E poi non ti viene in mente altro)



Le conseguenze dello stress

Ti stressi sempre di più...

- Dolore fisico
- Mal di testa ed emicrania
- Dolore muscolare
- Fatica
- Problemi di sonno
- Ipertensione
- Coaguli di sangue
- Autoritario / Tirannico
- Egoista
- Depresso
- Mancanza di intuizione
- Improduttivo
- Violento o apatico

E cosa può offrire lo stress?

Può stressare ...

... alleviare il dolore?

... Lievi dispiaceri?

... risolvere problemi?

... Ridurre la solitudine?

... Indre prevenire il bullismo?

... Prevenire preoccupazioni e fastidi?

... Migliora il tuo pensiero?

... Migliora la tua creatività?

No, anzi!

Lo stress non può essere utilizzato per nulla nella nostra vita civile di tutti i giorni.

Lo "stress positivo" è una fata morgana

- Ma qual è il motivo per cui milioni di persone hanno ancora "comprato" il postulato "stress positivo"?
- In un mondo insicuro, la sicurezza è l'alfa e l'omega, e quando ti viene detto che "anche lo stress è positivo", allora ti senti a tuo agio con il tuo stress e poi vieni a patti con esso. Semplicemente!
- Ma quella sicurezza è una falsa sicurezza, perché le persone stressate muoiono come mosche e lungo la strada non hanno né qualità di vita né gioia di vivere.
- Pertanto, l'arte ora è evitare di produrre ormoni da combattimento, non importa quanta pressione grava su di noi, e quindi possiamo lasciare che gli animali selvatici utilizzino il meccanismo dello stress nella loro lotta fisica quotidiana per il cibo - ma le persone civilizzate non hanno più bisogno del meccanismo dello stress.
- Quindi, con questo, il tono è impostato: non puoi mai prevenire una pressione mentale, ma puoi prevenire lo stress in te stesso!
- "Libero dallo stress" mostra la strada per lo stress e quindi la qualità della vita e la gioia di vivere.

La pressione provoca stress. È logico?

È la pressione che causa lo stress; ma poiché non possiamo mai prevenire la pressione su noi stessi, dobbiamo invece prevenire lo stress in noi stessi, in modo che la pressione rimbalzi su di noi come l'acqua su un'oca.

Cos'è la pressione?

Dolore, dispiaceri, preoccupazioni, fastidi, problemi, solitudine, bullismo, tristezza, sentimenti di inferiorità...

Cos'è lo stress?

Lo stress è tensione fisica e disponibilità a combattere
È così logico che la pressione causi stress? No per niente!

Possiamo quindi evitare che lo stress causi stress?

Sì, possiamo, perché...

- La pressione è dovuta alle emozioni negative ansia e rabbia,
- e l'ansia e la rabbia forniscono stress

Pertanto, se previeni l'ansia e la rabbia, eviti lo stress.

Diversi "tipi" di ansia o rabbia?

L'organismo non distingue tra diversi "tipi" di ansia o rabbia, quindi per qualsiasi motivo...

...(Mentali (preoccupazioni, fastidi, pressione del tempo, finanze, TV, problemi personali) o

... Fisico (comportamento fisicamente minaccioso dal mondo esterno)

quindi l'organismo produce ormoni da combattimento nella vita di tutti i giorni per una buona parola, ma chi ne trae vantaggio?

Nessuno!

La catena di sicurezza

1) Esperienze positive 2) Pensieri positivi consapevoli

3) Pensieri positivi inconsci 4) Istinti



Non senti alcuna pressione



Provi emozioni positive
(gioia/sicurezza/benessere)



Non produci ormoni della lotta
(senza adrenalina e senza noradrenalina)



Ti dimentichi di te stesso perché non devi difenderti ...
(... E poi puoi pensare chiaramente a qualcos'altro)

Le conseguenze della catena di sicurezza



Ti destressi :

- ✓ Benessere fisico
- ✓ Raramente malato
- ✓ Mentalmente rilassato
- ✓ Iniziativa
- ✓ Collaborare
- ✓ Positivo
- ✓ Efficace
- ✓ Intuitivo
- ✓ Rispetto di sé e realizzazione di sé
- ✓ Nessun problema di sonno
- ✓ Tranquillo, calmo

La differenza tra pressione e stress oggi

- È importante capire la differenza tra pressione e stress, che il più delle volte sono usati in modo intercambiabile e con lo stesso significato, ma è sbagliato.
- Tutti accettano un certo grado di pressione nella vita di tutti i giorni, ma anche lo stress quando non si comprende la differenza.
- Ci sarà sempre pressione su di noi in una società moderna, ma lo stress che lo accompagna è del tutto irrilevante con la sua tensione fisica e la prontezza a combattere di conseguenza.

Prevenzione dello stress nella vita di tutti i giorni?

Ma non possiamo prevenire lo stress nella vita di tutti i giorni (1/2)?

Quando osserviamo la catena dello stress, è abbastanza chiaro che è la pressione nella parte superiore della catena dello stress che causa lo stress nella parte inferiore della catena dello stress. Ma di nuovo! Non possiamo semplicemente prevenire la pressione nella vita di tutti i giorni?

- No, non possiamo. Indipendentemente dal tipo di società in cui viviamo, ci sarà sempre pressione su di noi perché nessuno può prevenire futuri eventi negativi e situazioni che causano ansia e rabbia.
- Basti pensare alla tv, alla radio e alla stampa con un leggero flusso di cattive notizie ogni giorno, che è anche una pressione oltre ai problemi quotidiani e alle sfide in generale.

Prevenzione dello stress nella vita di tutti i giorni?

Ma non possiamo prevenire lo stress nella vita di tutti i giorni (2/2)?

- Anche i cellulari sono un grosso problema oggi. Nessuno spegne i telefoni, quindi non sai mai cosa porta con sé una chiamata o un sms di incertezza e quindi pressione.
- Il bullismo da cellulare è quindi fin troppo facile quando si conosce il proprio numero e poi non si sa mai chi sta chiamando e cosa offre la chiamata. È una grande pressione per molti che contribuiscono allo stress aggiuntivo.
- Non possiamo quindi prevenire la pressione, quindi dobbiamo invece gestire lo stress in noi stessi, così la pressione rimbalza su di noi come "acqua sull'oca".

Indebolire la catena dello stress

L'essenziale in questo contesto è quindi indebolire la catena dello stress.

A questo proposito, possiamo ora guardare i singoli anelli della catena dello stress e chiederci dove possiamo fare uno sforzo per ridurre il nostro stress, perché come sapete, nessuna catena è più forte del suo anello più debole.

- Possiamo indebolire i singoli anelli della catena (andare in terapia, pensare positivo, assumere atteggiamenti positivi, godere dell'alcol, ecc.), ma l'effetto è spesso trascurato, perché alla fine sono le emozioni positive che portano allo stress - cfr.
- Se, ad esempio, la terapia della parola non funziona, è perché la terapia non provoca emozioni positive durature che possono fermare lo stress.
- Se i pensieri positivi non funzionano, probabilmente non sono al passo con la realtà, il che non porta nemmeno a emozioni positive durature.
- Se gli atteggiamenti positivi ("Mi piacciono tutte le persone!") non funzionano, allora probabilmente non sono in linea con la realtà, e quindi sono di nuovo le emozioni negative, ansia e rabbia, che stabiliscono l'agenda e causano stress.
- Quando tabacco, alcol, droghe, pillole della felicità, ecc. non ha un effetto de-stressante nel lungo periodo, allora è perché le emozioni positive ("Ce l'abbiamo... oh, oh... che bello"!) durano solo l'ebbrezza, e poi si torna in ansia, rabbia e stress.

Punta:

Indebolisci la catena dello stress ove possibile, ma ricorda che nell'ultima (prima) fine sono solo i sentimenti di ansia e rabbia a causare stress e quindi devono essere eliminati.

Respirazione attraverso il naso

Indebolire la catena dello stress attraverso la respirazione

Abbiamo imparato dalle gambe di un bambino a respirare attraverso il naso perché:

1. le ciglia nella trachea impediscono alla polvere di entrare nei polmoni
2. i vasi sanguigni del naso riscaldano l'aria inalata in modo da non far scendere aria fredda nei polmoni.

Fin qui tutto bene, ma ora è anche il modo più appropriato di respirare in relazione allo stress?

Svantaggi della respirazione attraverso il naso...

Ora respira attraverso il naso e poi nota che tu...

- da fibbie per inalazione nella testa e
- con l'espiazione si rilassa nella testa.

È "interessante" perché...

- Ci sentiamo stressati quando le nostre teste sono tese
- Ci sentiamo rilassati quando la testa è rilassata

La respirazione normale non fornisce alcun effetto antistress

La normale respirazione attraverso il naso non allevia lo stress, perché ci alterniamo...

- fibbie nella testa e
- rilassandoti nella testa,
e poi siamo altrettanto lontani.

Quindi il problema è l'inalazione dove ci irrigidiamo nella testa!

Inspira senza tendere la testa

Ora fai un respiro profondo usando il diaframma, che poi aspira l'aria completamente "verso lo stomaco":

- Ciò aumenta il volume (volume) dei polmoni e
- l'aria viene quindi aspirata automaticamente nei polmoni

NB. Confronta la famosa frase "fai un respiro profondo"!

Le inalazioni non ti stressano più

L'aria passerà ancora dal naso mentre scende nei polmoni, ma...

- non stringi più la testa quando il respiro viene inspirato attraverso il diaframma, quindi...
- le inalazioni non ti stresseranno più.

Un mondo di stress e relax per la differenza

Visto attraverso gli occhi dell'organismo, può essere alla moda se si respira in un modo o nell'altro, perché...

... Entrambi i modi forniscono all'organismo molta aria e ossigeno, ma quando si tratta del tuo benessere personale, c'è un mondo di stress e di de-stress che fa la differenza.

Ora ci conduce alle Emozioni (benessere)...

L'importanza delle emozioni per lo stress

Dobbiamo ora approfondire la comprensione dell'importanza delle emozioni per liberarci dallo stress, perché come ho detto...

... Le emozioni negative (ansia e rabbia) ci rendono stressati e avvelenano il nostro organismo e la nostra esistenza,

... Considerando che le emozioni positive rafforzano la nostra gioia di vivere e la qualità della vita.

"What a wonderful world"

Pertanto, se l'evoluzione evolutiva della razza umana avesse fatto sì che non potessimo più provare ansia e rabbia, per noi sarebbe stata felicità.

In una società civile, non abbiamo più bisogno di emozioni negative che ci rendono tesi e aggressivi, minacciosi e violenti.

Invece, sogna un mondo senza ansia, rabbia e ormoni combattivi: niente litigi, niente violenza, niente bullismo e niente paura di non colpire, e poi lascia che il sogno diventi realtà!

"What a wonderful world"

Fortunatamente, il nostro creatore ci ha fornito alcuni "strumenti" innati per gestire le nostre vite e realizzare i sogni...

"What a wonderful world!" ha cantato Louis Armstrong, che ha persino realizzato i suoi sogni!

E sorrideva sempre!

Prendi il controllo delle tue emozioni

Il tuo organismo è così fortunatamente organizzato che le emozioni positive disperdono le emozioni negative - ma sfortunatamente anche il contrario!

Ad esempio, non puoi sentire allo stesso tempo...

- allegro e amaro
- arrabbiato e fiducioso
- felice e triste o...
- sentirsi bene e sentirsi insicuri

La sensazione di benessere

Se ti diciamo che devi provare gioia per dissipare la tua rabbia, o devi sentirti rassicurato per dissipare la tua insicurezza, allora puoi giustamente affermare che si tratta di pura utopia!

Invece, puoi usare la sensazione positiva di benessere che proviamo quando prendiamo del buon cibo, ci rifociamo, facciamo un bagno caldo, ci coccoliamo, facciamo esercizio, ecc.

La sensazione di benessere è la via da seguire per ottenere il controllo dei propri sentimenti negativi e dello stress, attraverso l'inalazione del destressing attivo

Le emozioni si nascondono nello stomaco

Le nostre emozioni sono nascoste nello stomaco - sia il positivo che il negativo.

Ad esempio, abbiamo "farfalle" nello stomaco quando siamo in attesa, mentre le persone stressate in genere hanno un "nodo" nello stomaco di tensione.

La sensazione di benessere stessa è indipendente da cibo, bevande, esercizio fisico ecc., quindi è la risposta a una sensazione positiva duratura una volta che l'hai conosciuta

Følelsen af velvære ved indånding

Il benessere permanente viene creato con l'aiuto del tuo respiro come testimone duraturo per il resto della tua vita.

E ricorda, finché respiri, hai bisogno dello scudo!

Fu allora la sensazione di benessere per inalazione

Ma come possiamo ora sfruttare l'espiazione per intensificare lo stress attivo?

Lo stress attivo dissipa l'ansia e la rabbia?

Se riesci a prevenire le emozioni negative ansia e rabbia, eviti lo stress, ma come?

=> Le emozioni positive disperdono le emozioni negative, così come il nostro antistress attivo ...

- Quindi: lo stress attivo dissipa l'ansia e la rabbia.

Lo stress attivo può quindi sostituire la tristezza e la depressione della vita con la qualità della vita e la gioia di vivere.

Dobbiamo quindi ora saperne di più sull'eliminazione dello stress attivo

Il ritmo respiratorio durante Destressing attivo

L'espiazione durante Destressing attivo è sempre la stessa, quindi il ritmo respiratorio è ora il seguente:

1. Fai dei respiri profondi usando il muscolo del diaframma e sentiti bene allo stesso tempo (sensazione positiva)
2. lo spirito guardava attraverso il naso e allo stesso tempo provava sollievo (anche sensazione positiva)

Chiamiamo questo tipo di respirazione Attivo destressing, perché il destressing è sempre attivo - e quindi ti dà uno scudo contro lo stress.

E più profonda è l'inspirazione, maggiore è il sollievo durante l'espiazione, perché l'aria deve uscire di nuovo, e questo dà automaticamente una sensazione di sollievo.

Una forma di respirazione completamente naturale

Il sollievo dallo destressing attivo è una forma di respirazione completamente naturale, perché avviene automaticamente anche quando dormiamo.

Ora non ci resta che farlo quando siamo svegli per aumentare il nostro benessere naturale 24 ore su 24 e liberarci così dallo stress.

Conseguenze del sollievo dallo Destressing attivo

Lo stress deriva anche dalla sensazione di non colpire a causa di malattia, dolore, mancanza di autostima ecc.

Il destressing attivo previene la sensazione di non accendersi perché dimentichi te stesso, il tuo dolore e la tua inferiorità.

Nel resto di questa lezione, andremo ora in profondità con il sollievo dallo destressing attivo.

Lo destressing attivo riduce il dolore

Tutto il dolore è un misto di dolore fisico e mentale:

- Il dolore fisico provoca dolore mentale (p. es., il dolore reumatico provoca in genere preoccupazioni e mal di testa)
- Il dolore mentale (preoccupazioni, solitudine, bullismo, tristezza, stress, ecc.) provoca tensione muscolare e quindi anche dolore fisico.

Lo destressing attivo riduce tutti i tipi di dolore.

Destressing attivo con la coscienza pulita

Ma c'è di più del puramente fisico con l'inspirazione e l'espiazione durante il Destressing Attivo - dobbiamo anche avere "l'anima" con noi, e questa è una buona coscienza.

Colpevole

La maggior parte delle persone conosce la sensazione che qualcosa stia rosicchiando. Forse non hai raggiunto ciò che dovevi al lavoro, o forse ultimamente i bambini non hanno avuto la priorità.

- La cattiva coscienza colpisce duramente e può essere difficile liberarsene di nuovo, ma non è impossibile. Si tratta solo di come ti avvicini.
- La cattiva coscienza è una sensazione con cui nasciamo e che viene a galla quando ci troviamo in una situazione in cui non siamo a nostro agio.
- Se hai stretto un accordo - con te stesso o con gli altri - che non hai rispettato, provocherà una sensazione spiacevole che ti farà reagire, perché sarai stressato, e non ti senti bene.

Un mondo migliore

- Il pensiero di fondo è ovviamente che dobbiamo avere un mondo migliore, quindi il nostro organismo reagisce dandoci una cattiva coscienza quando quello che stiamo facendo non è abbastanza buono.
- È quindi importante affrontare l'incidente e cercare di trasformarlo in qualcosa di migliore e positivo, e quando ciò accade, l'incidente verrà automaticamente archiviato nel tuo subconscio e ti darà una buona coscienza.
- Se, ad esempio, non hai rispettato un accordo, allora devi affrontare la radice del problema e risolvere la situazione con la persona in questione - o eventualmente con te stesso.
- Spiega perché non è stato rispettato e poi ottieni un nuovo accordo in modo che l'accordo mancato possa essere ripristinato, e poi scoprirai che la tua cattiva coscienza scompare - e quindi il tuo stress.
- Perché quando prendi appuntamenti e li mantieni, il tuo cervello ti ricompenserà con la coscienza pulita.

La buona coscienza dà tranquillità

Quando abbiamo una buona coscienza, otteniamo automaticamente la pace della mente, e la pace della mente è la stessa di essere rilassati...

- **Pensa a qualcosa di buono che hai fatto, stai facendo o farai,**



- **allora avrai una buona coscienza,**



- **che dona serenità,**



- **che ti de-stress**

Punta:

- **Se dai o fai qualcosa di buon cuore - ciò che ti fa sentire bene - senza contro-aspettative e secondi fini, allora ottieni una buona coscienza che ti dà pace mentale che ti solleva.**

Allena la cattiva coscienza con una dose di buon senso

Puoi anche lavorare la tua coscienza con un po' di buon senso, quindi non fare una piccola piuma per cinque galline:

- È facile da fare quando hai una cattiva coscienza, ma poiché rimani un'ora o due in più al lavoro una volta ogni tanto, non è lo stesso che deludere i tuoi figli e loro hanno un'infanzia infelice.
- Trova pace nelle scelte che hai fatto e nel fatto che la giornata ha solo 24 ore. Se hai dedicato un'ora in più al lavoro e quindi un'ora in meno per la tua famiglia, allora trova il valore in essa.
- Se hai una cattiva coscienza per qualcosa che non hai raggiunto, chiarisci a te stesso perché non l'hai raggiunto. Poche persone sono ridicole, quindi probabilmente hai dedicato del tempo a qualcos'altro.
- Quindi trova il valore in quello che hai fatto, invece di avere la coscienza a posto per quello che non hai fatto, perché forse significa che un giorno sei diventato un po' in più sul lavoro, ma che a tua volta liberi un po' di tempo per la famiglia un altro giorno. Allora preparati a prendere la tua cattiva coscienza.

O coltivare una cattiva coscienza con atteggiamenti

Oppure si possono spesso alleviare le cattive coscienze anche semplicemente assumendo atteggiamenti sensati e generali (di vita):

- "Ho ottenuto ciò che ho ottenuto".
- "L'ho fatto come meglio potevo".
- "Ho solo il tempo che ho.«

e poi aderire a queste posizioni quando sono attuali.

Un mondo migliore attraverso una coscienza migliore

- Moralmente, il mondo ha quindi un grande bisogno che le persone agiscano secondo la loro buona coscienza invece che interessi a breve termine (di denaro).
- È quindi, a mio avviso, proprio la buona coscienza che è necessaria contro le tante guerre e mali di questo mondo stressato.
- *Basti pensare ai tanti leader con cui oggi dobbiamo convivere in ansia e tremore (Trump, Putin, ecc.), invece degli ex leader (come Obama, Gorbaciov, ecc.) che hanno seguito la loro buona coscienza a beneficio dei popoli di il mondo.*
- Per il resto di questo scritto, quindi, mi concentrerò in larga misura sulla "buona coscienza" come indizio delle azioni umane.

Citazione errata:

"Lo stress è fondamentalmente una reazione sana e naturale che ci aiuta a far fronte a situazioni stressanti". (Citazione, Salute al sud, dicembre 2013)

Sano? No! È salutare morire di stress?

Naturale? Sì, perché l'ansia e la rabbia ci vengono in modo così naturale nella vita di tutti i giorni, ma per il resto non servono a nulla

Affrontare situazioni di pressione? Senza senso! Pensi meglio allo stress?

Trova te stesso... dimentica te stesso

Molte persone hanno difficoltà a "trovare se stesse". Non sanno dove guardare o come guardare...

Cosa si intende per "trovare se stessi"?

- Trovare se stessi ha qualcosa a che fare con il prosperare, divertirsi con se stessi e con l'ambiente circostante, non avere grossi problemi personali e poi avere tempo e desiderio per altre cose nella vita oltre al lavoro, agli hobby, alla famiglia, ecc.

Trovare se stessi è essere assorbiti da qualcosa!

- Quindi si tratta di essere assorbiti da qualcosa, perché poi ci dimentichiamo di noi stessi.
- Ora, purtroppo, non tutti sono potati per avere una passione, quindi devono invece accettare fino in fondo la sorte del destino e trarne comunque il meglio.

“Dimentica la sedia”

Quando ti siedi su una sedia, ne sei consapevole solo per il breve momento in cui la prendi e ti siedi su di essa. Una volta che ti siedi lì, è fuori dalla tua coscienza e puoi concentrarti sulle tue faccende.

Dimentica te stesso

- Perché non fare lo stesso con te stesso?
- Una volta che ti sei preparato al mattino, dovresti davvero dimenticarti di te stesso e concentrarti sulle tue faccende quotidiane. Scoprirai quindi che possono facilmente diventare una passione nella vita di tutti i giorni.
- Non hai davvero bisogno di essere consapevole di te stesso durante il giorno, ma è comunque la stragrande maggioranza, tuttavia rimuove la loro consapevolezza dalle cose essenziali nella loro vita quotidiana.

Regola di consegna:

Trova te stesso dimenticandoti in modo da poter essere assorbito dalle tue faccende

Pensiero chiaro e concentrazione

- Quando respiriamo attraverso il naso nel solito modo, ogni inspirazione ed espirazione distrae il nostro pensiero e quindi ci rende sfocati.
- Quando, invece, utilizziamo il destressing attivo, le inalazioni e le esalazioni avvengono impercettibilmente e senza intoppi, e quindi non ci distraiamo nel nostro pensiero e possiamo quindi pensare in modo chiaro e concentrato.
- Possiamo quindi concentrarci sulle nostre faccende con immersione, concentrazione e relax nella vita di tutti i giorni.

Pensiero chiaro e concentrazione (2)

Respirazione durante lo destressing attivo

In breve, il destressing attivo funziona in questo modo :

1. Inspira con il diaframma fino all'addome
 2. espira con la coscienza pulita e allo stesso tempo rilassa la testa
 3. trattieni il rilassamento nella tua testa e poi inspira con il diaframma (e poi vai al punto 1)
- Quindi 1, 2, 3, 1, 2, 3... ecc.

Scoprirai allora che con il destressing attivo diventi sempre più de-stressato e pensi sempre più chiaramente secondo la tua buona coscienza.

A lungo termine, è importante mantenere sempre una testa rilassata, perché così il respiro non ti distrarrà più.

Punta:

Dopo l'espirazione, dovete in buona coscienza mantenere inalterato il rilassamento raggiunto nella vostra testa dalla successiva inspirazione, perché poi inspirerete automaticamente usando il diaframma.

Pensiero chiaro e concentrazione (3)

Migliorare il pensiero chiaro - sederti nei tuoi pensieri

- Il pensiero chiaro può anche essere migliorato sedendosi prima nei propri pensieri. Nella vita di tutti i giorni, di solito teniamo d'occhio tutto e tutti quelli che ci circondano, ma poi non possiamo rilassarci allo stesso tempo.
- Se, d'altra parte, siamo nei nostri pensieri - in piedi, camminando o sdraiati - ci astraiano dal mondo esterno in modo che non eserciti pressione su di noi.
- Tuttavia, è ancora più facile sedersi/essere nei propri pensieri tra le 4 mura di casa che fuori tra le altre persone, dove la nostra "chimica" spesso non combacia.
- Pertanto, allena la capacità di essere nei tuoi pensieri, anche tra le altre persone.

Sulla pressione nella tua vita quotidiana...?

Tutte le forme di pressione causano stress

- Qual è il tuo stress quotidiano che ti dà stress?

Puoi prevenire la pressione e quindi lo stress?

- No, devi invece imparare a gestire lo stress in te stesso, attraverso il destressing attivo.

Forza di volontà

Proprio la volontà di sopravvivere era un fattore significativo nelle lotte fisiche per la sopravvivenza del passato, poiché era proprio la volontà che attivava - e attiva ancora oggi - la noradrenalina.

- *Lo sappiamo dalla vita di tutti i giorni, se non riusciamo a chiudere il coperchio di una lattina. Quindi diventiamo "pazzi" e otteniamo forza extra, e all'improvviso il coperchio viene tolto perché la volontà attiva la nostra noradrenalina.*

Quindi la nostra volontà attiva ancora la noradrenalina come reliquia di un lontano passato, e questo non è positivo.

A proposito di forza di volontà

Ecco perché spesso va storto quando vogliamo fare qualcosa di innocente come vogliamo fare qualcosa.

- Quindi di solito tendiamo i nostri muscoli e quindi otteniamo spalle tese e doloranti e una testa tesa.
- Vogliamo anche combattere le preoccupazioni, i fastidi, le malattie e il dolore, quindi anche qui di solito ci irrigidiamo, ma a vantaggio di nessuno perché non possono essere combattuti fisicamente.
- Quindi lascia cadere la forza di volontà - con una respirazione adeguata!

Dimettersi

Quando non riusciamo a superare le nostre malattie e i nostri dolori con la forza di volontà, allora dobbiamo invece accettarli prendendo posizione su di essi (dimissioni).

È successo, quindi accetta la tua situazione quando non può essere cambiata comunque, perché altrimenti l'amarezza e la rabbia non fanno che aggravare il nostro stress.

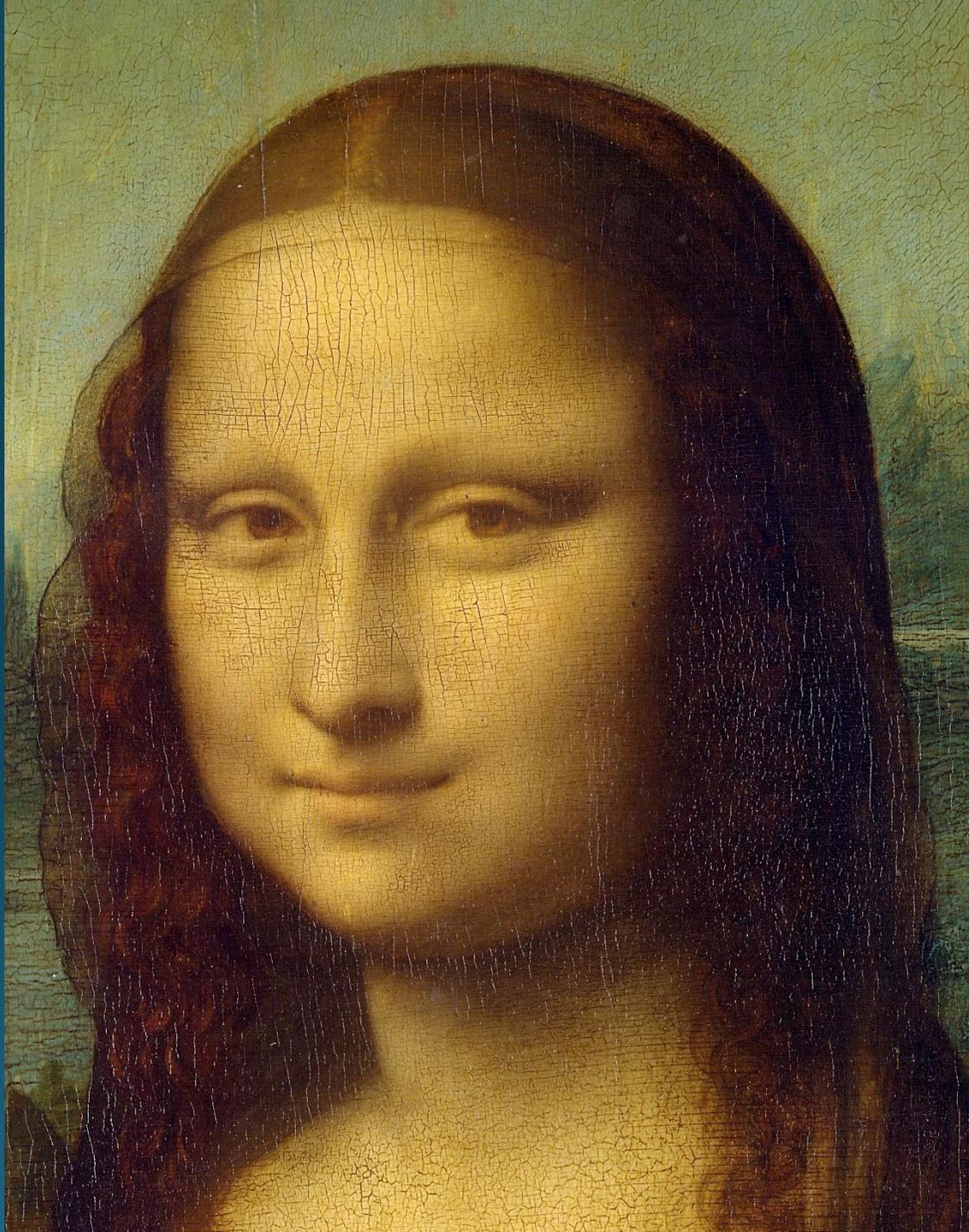
Dovremmo quindi accettare in misura maggiore il nostro stato attuale.

Sorridi al mondo - per il tuo bene!

Un altro modo per vincere la sua forza di volontà è sorridere!

I sorrisi inviano un messaggio positivo al mondo esterno ma anche al nostro stesso organismo per non essere stressati.

Quindi è una situazione vantaggiosa per tutti sorridere al mondo esterno - e quindi evitare di essere definito "arrabbiato", solo perché sei triste!



Una testa rilassata

Lo destressing attivo può anche essere migliorato assicurandosi che la testa sia sempre rilassata.

La tua testa si rilassa quando espiri con un sospiro di sollievo, ma...

... Se rendi consapevolmente il rilassamento nella tua testa indipendente dal respiro, puoi effettivamente rilassarti sempre nella tua testa.

Ma è difficile rilassare la testa in modo permanente...

Tuttavia, puoi trarre vantaggio dal "seduto / essere nei tuoi pensieri"

Destressing attivo migliorato

Lo destressing attivo può anche essere una migliore garanzia che il test abbia sempre successo.

Il tuo test verrà rilasciato quando speri in una speranza, ma ...

... Se il rilassamento nel tuo test viene eseguito in modo indipendente, puoi rilassarti efficacemente sempre nel tuo test.

È difficile rilasciare il test in modalità permanente ...

Tuttavia, puoi trarre vantaggio dal "seduto / essere nei tuoi pensieri"

Sedersi nei propri pensieri

Siamo molto nella violenza dell'ambiente circostante, e quindi lo teniamo d'occhio da vicino, ma non ci dà molta libertà di pensare e rilassarci.

- Nella vita di tutti i giorni teniamo d'occhio tutto e tutti (persone, veicoli, tavoli, ecc.) che ci circondano.
- Ma non va bene quando dobbiamo pensare o comunicare con gli altri, perché allora dobbiamo essere in grado di astrarre dall'ambiente circostante per concentrarci.

Sedersi nei propri pensieri

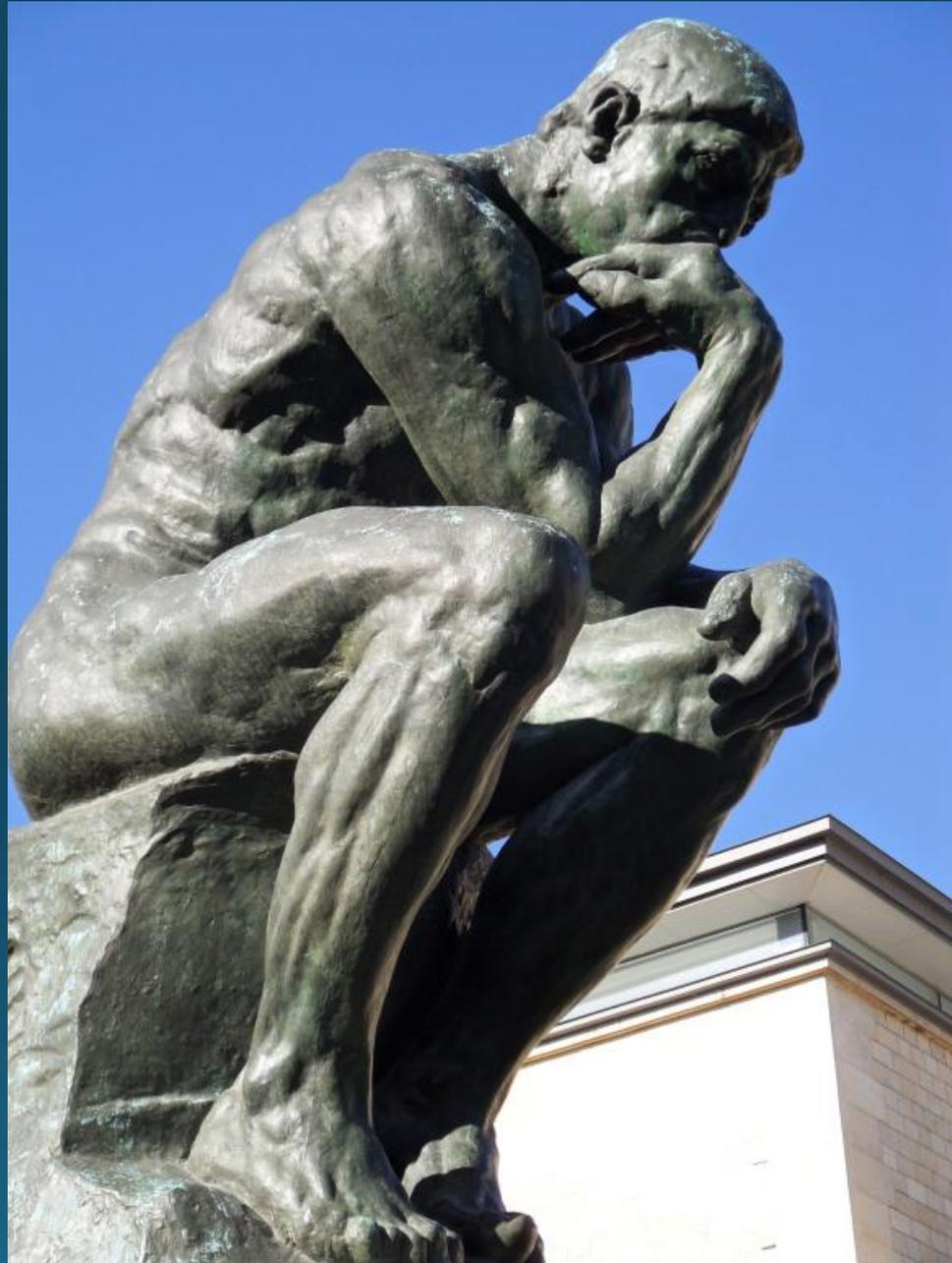
Ora "seduto" nei tuoi pensieri non dovrebbe essere preso troppo alla lettera: non devi sederti.

Si tratta di essere nei propri pensieri, e che sia che stiate in piedi e discutendo, andando a fare una passeggiata o magari anche sdraiati e riposando.

Sedersi nei propri pensieri significa semplicemente essere in grado di astrarre dal mondo che distrae.

Tuttavia, è stranamente più facile sedersi nei propri pensieri all'interno delle 4 mura di casa che fuori in mezzo ad altre persone.

Quindi allena la tua capacità di "essere" nei tuoi pensieri fuori tra le altre persone.



Non dubitare mai dell'effetto del de-stressing attivo

Puoi essere eccitato in 2 modi: positivo o negativo:

1. Vi er positivt spændte, når vi er forventningsfulde.
2. Siamo eccitati negativamente quando siamo preoccupati

Ma non dubitare mai dell'effetto positivo del de-stressing attivo che è necessario per rimanere in attesa.

Destressing passivo

Usi Active destressing per dimenticare te stesso nella vita di tutti i giorni in modo da poterti concentrare sulle tue faccende.

Naturalmente, dobbiamo anche essere in grado di rilassarci quando abbiamo bisogno di dormire o riposare, senza compiti.

Per questo utilizziamo una forma più passiva di de-stressing.

Dormi e riposati, quindi non importa!

Se siamo molto stanchi e non abbiamo pensieri o dolori "stupidi", possiamo dormire facilmente, perché allora non ci interessa.

- In precedenza abbiamo sottolineato l'importanza di essere o sentirsi indifferenti.

D'altra parte, non ci interessa quando abbiamo dolore, preoccupazioni, fastidi o stress, perché ci rende consapevoli e...

... Impedisce al subconscio di prendere il sopravvento, quindi non possiamo dormire o riposare.

Aspetta di inspirare il più a lungo possibile dopo l'espiazione

Usa il de-stressing attivo come punto di partenza e poi aspetta di inspirare il più a lungo possibile dopo ogni espiazione.

Paura di svenire a causa della mancanza di ossigeno?

Non dovresti, perché l'organismo dovrebbe probabilmente assicurarsi che tu respiri di nuovo se stai per mancare l'ossigeno, quindi non succede mai.

Rilassamento del corpo → rilassamento della testa

Dopotutto, non c'è bisogno di essere fisicamente tesi quando abbiamo bisogno di dormire o riposare.

Quando si utilizza il destressing attivo ed espirando con un sospiro di sollievo, i muscoli si rilassano, perché un sospiro di sollievo per l'organismo si percepisce quando la "lotta" è finita.

Quindi non produce ormoni da combattimento, e quindi non pensiamo pensieri negativi, e quindi ci addormentiamo più facilmente.

Pensa al passato positivo!

Puoi anche pensare a qualcosa di positivo da "prima di oggi" - ad esempio una vacanza, una gita al mare, una recente esperienza positiva o semplicemente un po' di divertimento.

E poiché è andata bene, non c'è nulla di cui preoccuparsi, quindi puoi dormire o riposare più facilmente.

NB. Ma smetti di pensare in tempo, perché altrimenti la coscienza ti terrà sveglio.

Il metodo di conteggio

In passato veniva utilizzato anche il "metodo di conteggio".

Ad esempio, puoi contare fino a 30 nella tua mente e poi ricominciare da capo fino a quando non ti addormenti.

L'idea è che...

- probabilmente il metodo di conteggio ti rende un po' cosciente - e quindi rischi di rimanere sveglio, ma
- eppure il conteggio è così convenientemente leggero e indifferente che non ti rende particolarmente cosciente

Naturalmente, non appena stai per "cadere", devi smettere di contare.

Per sentirsi empì

Ci si può addormentare anche sentendosi empì, e quindi riluttanti. (*cfr. mancanza di forza di volontà!*)

"Cattivo" probabilmente dà a molte persone l'amaro in bocca, ma non stiamo parlando di cattivo in generale ma solo quando dobbiamo dormire o riposare, e questo è ovviamente perfettamente accettabile quando siamo responsabili solo di noi stessi.

- *Lo sappiamo quando ci sdraiamo in un bagno caldo o oziamo al sole, perché allora anche noi diventiamo empì e nessuno ha una cattiva coscienza al riguardo.*

La volontà di sopravvivere (1/2)

La volontà di sopravvivere era un fattore significativo nelle lotte fisiche per la sopravvivenza del passato, poiché la volontà attivava - e attiva ancora oggi - gli ormoni della battaglia.

Lo sappiamo dalla vita di tutti i giorni, se non riusciamo a chiudere il coperchio di una lattina. Poi diventiamo "pazzi" e acquisiamo forza extra, e all'improvviso il coperchio viene tolto perché la volontà attiva l'ormone della lotta, la noradrenalina.

- *Quindi la nostra volontà (che nasce dal volere) attiva la noradrenalina come reliquia di un passato lontano, ma (a parte il vetro in scatola) non possiamo usarla per nulla nella vita di tutti i giorni.*

Possiamo quindi concludere che la forza di volontà è qualcosa che il diavolo ha creato con rabbia, ed è quindi importante che ce ne occupiamo nella vita di tutti i giorni.

Sorridi al mondo

Quindi non possiamo rilassarci immediatamente quando siamo volitivi, perché la forza di volontà dà tensione fisica.

Ma questo significa che quando siamo seri e volitivi, non possiamo più essere accoglienti e socievoli allo stesso tempo?

Sì, possiamo, perché dobbiamo solo imparare a sorridere, anche attraverso le lacrime!

Un sorriso non solo manda un messaggio positivo al mondo esterno ma anche al nostro organismo per non essere stressato.

Quindi è una situazione vantaggiosa per tutti sorridere al mondo esterno - e a se stessi.

Armonia reciproca

Conosciamo tutti i nostri oroscopi quotidiani con i 12 segni zodiacali e che ci crediate o no, li leggiamo spesso e poi scopriamo "sì, sta bene a tutti".

Se ora andiamo un po' più in profondità, i seguenti personaggi si incastrano nei 4 elementi:

1. Capricorno, toro e vergine (chiamati anche segni di terra)
2. Cancro, pesce e scorpione (chiamati anche segni d'acqua)
3. Ariete, leone e tiratore (chiamati anche segni di fuoco)
4. Pesce, medusa e gemello (chiamati anche segni d'aria)

Punta

Che i segni "si combinino" significa che sono estremamente armoniosi nel gruppo dell'altro.

Reciproca armonia tra i personaggi

Ma in che modo i singoli segni zodiacali si armonizzano tra loro? Probabilmente è un po' più tecnico!

La regola qui dice che l'armonia tra 2 persone dipende dal numero di gradi in cui i loro segni zodiacali sono sfalsati l'uno dall'altro.

0° = stesso segno zodiacale. Vuoi essere armonioso in compagnia l'uno dell'altro, ma spesso sarà un po' noioso stare insieme.

30° = 1 mese. La loro relazione sarà un po' armoniosa, ma non hanno amici e conoscenti in comune, quindi non durerà a lungo.

60° = 2 mesi. La loro relazione sarà armoniosa, ma sarà più come buoni amici.

90° = 3 mesi. La loro relazione sarà estremamente disarmonica e di solito non ci sarà un'amicizia duratura.

120° = 4 mesi. Si sentiranno estremamente armoniosi in compagnia l'uno dell'altro e comunicheranno bene insieme. Qui troverai in genere partner duraturi. I 120° = 4 mesi sono ad es. i segni di terra l'uno per l'altro, i segni d'acqua l'uno per l'altro, i segni di fuoco l'uno per l'altro e i segni d'aria l'uno per l'altro.

150° = 5 mesi. La loro relazione sarà un po' disarmonica e le amicizie non dureranno.

180° = sei mesi. La loro relazione sarà estremamente disarmonica. Di solito vivranno come cani e gatti con continui litigi.

L'istinto dell'armonia

L'istinto di armonia è così potente che non possiamo ignorarlo.

Per molti anni (da bambino, da giovane, ma anche successivamente come insegnante in Business School e Business School) ho quindi avuto coscienza dell'istinto di armonia tra le persone.

A questo proposito, dovrebbe essere una grande consolazione il fatto che, ad esempio, la mancanza di armonia tra i bambini e i loro genitori spesso non sia dovuta a genitori cattivi o bambini cattivi, ma sia una legge di natura che nessuno può ignorare o per cui nessuno può fare nulla.

Armonia tra animali e umani

Per molti anni abbiamo avuto animali domestici, cani, gatti e poi cavalli. E ancora, sembra che l'armonia tra animali e umani possa essere attribuita anche ai segni zodiacali, e lo stesso vale per gli animali tra di loro.

Ad esempio, abbiamo preso l'abitudine di lasciare che i cani scelgano il loro proprietario (cioè noi), quindi quando un cane "sceglie" noi, è stato generalmente ricambiato che volevamo anche il cane in questione, e quindi non siamo mai stati deluso nella scelta del cane. Sono stati fedeli e felici per noi ed è stato ricambiato e ci siamo divertiti con loro - e lo siamo ancora.

Per quanto riguarda i gatti, vengono quasi da soli qui in campagna, dove si accoppiano per una buona parola, ma ancora una volta abbiamo scoperto che i gatti che sono disarmonici per noi "proprietari" alla nascita non prosperano con noi.

Fortunatamente, l'ultima coppia di gatti gemelli è nata in segni estremamente armoniosi con noi, e raramente ci siamo divertiti così tanto con i gatti che prosperano con noi al meglio nella vita di tutti i giorni e vengono da noi in tempo e fuori tempo per essere coccolato e giocato con ..

Bullismo

Il bullismo è in gran parte dovuto al fatto che non ci si armonizza tra loro.

Qui, le persone che si armonizzano tra loro in genere si tengono insieme contro le persone con cui non si armonizzano

Ma può essere diverso quando il concetto di armonia è così radicato nell'astrologia?

Sì, perché una volta che si è compresa l'armonia reciproca nel concetto di astrologia, e che nessuno può farlo che siano nati nel momento e nel segno in cui sono nati una volta, allora le persone riconosceranno e capiranno che non c'è motivo per fare il prepotente con le persone che nascono in personaggi che non sono in armonia con se stessi.

Punta:

Il bullismo può essere prevenuto e fermato quando le persone capiscono e riconoscono che non c'è motivo di bullizzare le persone nate in segni che non sono in armonia con noi stessi.