

“ Retrouvez votre force intérieure”

La personne

Date, le 16. XX 2022



Obtenez votre force intérieure!

Points essentiels importants pour gagner votre force intérieure



- Présentation
- Meilleure qualité de vie et plaisir de vivre pour tous
- À propos du stress
- La pression crée du stress
- La chaîne du stress
- La chaîne de sécurité
- Affaiblir la chaîne du stress
- Maîtrisez vos émotions
- Soulagement actif du stress
- Soulagement actif du stress 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 soulagement définitif du stress, car le stress est

- tension physique en vain et
- le plus grand fléau de l'humanité aujourd'hui

La conférence à laquelle vous assistez maintenant passe en revue des points essentiels importants pour vous détendre dans votre vie quotidienne et pour trouver votre force intérieure.

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

Qu'est-ce que le stress?

- Nous sommes donc ravis que vous ayez maintenant sous les yeux notre écrit "Libre du stress", car pendant trop longtemps, c'est un mantra selon lequel "le stress est aussi positif", mais il a détruit des millions de personnes, alors vous devriez/Vous voulez maintenant vous en débarrasser à l'avenir.
- Le problème est que pendant des millions d'années, la pression a été une pression physique pour toutes les personnes, animaux, insectes, etc. qui ont besoin de nutriments vitaux et de protéines pour survivre purement physiquement.
- La survie s'est produite en dévorant/mangeant d'autres êtres vivants - souvent dans la lutte de tous contre tous - et cette pression a mobilisé des hormones de combat pour que toutes les parties obtiennent une force physique supplémentaire, et c'est précisément le stress. Mais ce n'est pas votre force intérieure.

Stress positif - non-sens

- Ainsi, toutes sortes de pressions provoquent du stress, mais aujourd'hui, il n'y a plus de pression physique sur les personnes civilisées pour survivre purement physiquement. Nous obtenons les nutriments et protéines essentiels dans les magasins, et nous n'avons donc plus besoin d'hormones de combat.
- Néanmoins, au début des années 90, un mouvement sur le "stress positif" est apparu, où les thérapeutes postulaient que "le stress est aussi positif", il ne faut donc pas en être triste. Il a « acheté » de nombreuses personnes stressées, et le postulat de « stress positif » est apparemment là pour rester, mais pourquoi ?

A quoi peut servir le stress ??

- Parce que le stress peut...
- . soulager la douleur?
- . apaiser les chagrins ?
- . résoudre des problèmes?
- . réduire la solitude ?
- . empêcher le harcèlement ?
- . éviter les soucis et les ennuis ?
- . améliorer votre 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. Il est donc décidément grotesque que la pression mentale donne aujourd'hui une préparation physique au combat qui n'a rien à voir avec le traitement de nos problèmes mentaux. Votre force intérieure, au contraire, vise à prévenir les problèmes mentaux.
- Mais quelle est la raison pour laquelle des millions de personnes ont « acheté » le postulat du « stress positif » de toute façon ?
- Dans un monde incertain, la sécurité est l'alpha et l'oméga, et quand on vous dit que "le stress est aussi positif", 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 la qualité de vie ni la joie de vivre, nécessaires pour retrouver sa force intérieure.

Éviter 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 exercée sur nous, et nous pouvons alors laisser les animaux sauvages utiliser le mécanisme du stress dans leur lutte physique quotidienne pour la nourriture - mais les gens civilisés n'ont plus besoin du stress. mécanisme.
- Le ton est donc donné : vous ne pouvez jamais empêcher la pression mentale - mais vous pouvez éviter le stress en vous-même !
- « Free from stress » montre la voie vers le déstressant et donc la qualité de vie et la joie de vivre, qui apporte votre force intérieure.

Qualité de vie et joie de vivre via la force intérieure

Ainsi, nous retrouvons la qualité de vie et la joie de vivre grâce à la force intérieure d'être libéré du stress.

Mais nous allons maintenant d'abord examiner comment le stress se produit en premier lieu, et nous le faisons en examinant la chaîne du stress...

L'apparition du stress

1) Expériences négatives

2) Pensées négatives conscientes



3) Pensées négatives inconscientes

4) l'instinct



Vous ressentez une pression



Vous ressentez des sentiments négatifs
(anxiété / colère / irritation / bouleversement)



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



Vous devenez égocentrique pour vous défendre
(... et puis tu ne peux penser à rien d'autre)

Conséquences du stress

Vous devenez de plus en plus stressé ...

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

Et que peut apporter le stress ??

Peut stresser

- ... soulager la douleur?
- ... apaiser les chagrins ?
- ... résoudre des problèmes?
- ... réduire la solitude ?
- ... prévenir l'intimidation?
- ... prévenir les soucis et les désagréments ?
- ... améliorer votre façon de penser ?
- ... améliorer votre créativité ?

Non, au contraire !

Le stress ne peut être utilisé pour rien dans notre vie quotidienne civilisée, il n'apporte donc pas votre force intérieure.

Le "stress positif" est un mirage

- Mais quelle est la raison pour laquelle des millions de personnes ont « acheté » le postulat du « stress positif » de toute façon ?
- Dans un monde incertain, la sécurité est l'alpha et l'oméga, et quand on vous dit que "le stress est aussi positif", 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 exercée sur nous, et nous pouvons alors laisser les animaux sauvages utiliser le mécanisme du stress dans leur lutte physique quotidienne pour la nourriture - mais les gens civilisés n'ont plus besoin du stress. mécanisme.
- Cela donne donc le ton : vous ne pouvez jamais empêcher la pression mentale - mais vous pouvez prévenir le stress en vous-même et ainsi vous donner une force intérieure !
- "Free from stress" montre la voie vers la déstressante et donc la qualité de vie et la joie de vivre et votre force intérieure.

La pression crée du stress. Est-ce logique ?

C'est donc la pression qui cause le stress; mais comme nous ne pouvons jamais empêcher la pression sur nous-mêmes, nous devons plutôt prévenir le stress en nous-mêmes, de sorte que la pression rebondit sur nous comme 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 logique que la pression provoque du stress ?

Non pas du tout!

Pouvons-nous alors empêcher la pression de causer du stress ?

Oui, nous le pouvons parce que...

- Comme je l'ai dit, la pression est causée par les émotions négatives, l'anxiété et la colère,
- et l'anxiété et la colère causent du stress

Si vous évitez ainsi l'anxiété et la colère, vous évitez le stress et gagnez en même temps en force intérieure.

Différents "types" d'anxiété ou de colère?

L'organisme ne fait pas la distinction entre les différents "types" d'anxiété ou de colère, donc quelles qu'en soient les raisons...

- ... problèmes mentaux (inquiétudes, contrariétés, pression du temps, finances, télévision, problèmes personnels) ou
- ... problèmes physiques (comportement physiquement menaçant du monde extérieur),

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

La chaîne de sécurité

1) Expériences positives 2) Pensées positives conscientes

3) Pensées positives inconscientes 4) l'instinct



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 car tu n'as pas à te défendre ...
(... et alors vous pouvez clairement penser à autre chose)

Conséquences de la chaîne de sécurité

Vous serez déstressé :

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

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 souvent utilisés de manière interchangeable et avec le même sens, mais c'est incorrect.
- 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 une pression sur nous dans une société moderne, mais le stress qui l'accompagne est donc complètement hors de propos avec sa tension physique et sa volonté de se battre qui en résultent.
- C'est le stress qui détruit notre force intérieure, donc pour obtenir la force intérieure, nous devons éliminer le stress ou le maîtriser.

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! Alors ne pouvons-nous pas simplement empêcher 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 flux constant de mauvaises nouvelles chaque jour, ce 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 téléphones portables sont également un gros problème aujourd'hui. Personne n'éteint les téléphones, vous ne savez donc jamais ce qu'un appel ou un SMS apportera en termes d'incertitude et donc de pression.
- L'intimidation via les mobiles est donc trop facile lorsque votre numéro est connu, et ensuite vous ne savez jamais qui appelle et ce que l'appel propose. C'est beaucoup de pression pour beaucoup, ce qui contribue à aggraver le stress.
- Nous ne pouvons donc pas empêcher la pression, nous devons donc plutôt contrôler le stress en nous-mêmes, afin que la pression rebondisse sur nous comme « de l'eau sur une oie » et ne détruise donc pas notre force intérieure.

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 nous le savons, 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 le plus souvent négligé, car au final ce sont les émotions positives qui conduisent au soulagement du stress - cf La chaîne de sécurité .
- Si, par exemple, la thérapie par la parole ne fonctionne pas, c'est parce que la thérapie n'apporte pas de sentiments positifs 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 sentiments positifs durables.
- Si les attitudes positives ("J'aime tout le monde!") ne fonctionnent pas, alors elles ne sont probablement pas conformes à la réalité, et là encore ce sont les émotions négatives, l'anxiété et la colère qui fixent l'ordre du jour et causent du stress.
- Lorsque le tabac, l'alcool, les drogues, les pilules du bonheur, etc. ne fonctionne pas comme un anti-stress à long terme, c'est parce que les sentiments positifs ("Nous nous sentons... oh, oh..., tellement bien" !) ne durent que l'intoxication, et puis vous êtes de retour dans l'anxiété, la colère et le stress.

Points:

Affaiblir la chaîne du stress dans la mesure du possible, mais rappelez-vous qu'à la dernière (première) fin, ce ne sont que les émotions anxiété et colère qui causent le stress et doivent donc être éliminées afin de gagner notre force intérieure.

Respirer par le nez

Affaiblir la chaîne du stress via la respiration

Nous avons appris dès l'enfance à respirer par le nez car :

1. les cils dans la trachée empêchent la poussière de pénétrer dans les poumons
2. 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...

Inspirez maintenant par le nez et remarquez que vous...

- lorsqu'il est inhalé, il tend la tête et
- à l'expiration détend la tête.

C'est "intéressant" parce que...

- On se sent stressé quand la tête est tendue
- On se sent déstressé quand la tête est détendue

Une respiration normale ne soulage pas le stress

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

- tension dans la tête et
- détend la tête,

et puis nous sommes juste loin.

Le problème, alors, c'est l'inhalation, où nous tendons la tête, et cela empêche notre force intérieure !

Respirez sans vous fatiguer la tête

Inspirez maintenant profondément à l'aide du diaphragme, qui aspire ensuite l'air jusqu'au « bas de 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 "prenez une grande respiration" !

Les inhalations ne vous stressent plus

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

- vous ne tendez 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 une différence

Vu des yeux de l'organisme, ça peut être hip comme hap, que l'on respire dans un sens ou dans l'autre, car...

- les deux voies fournissent à l'organisme beaucoup d'air et d'oxygène,

mais en ce qui concerne votre bien-être personnel, il y a un monde entre le stress et le déstressant et donc notre force intérieure.

Cela nous amène maintenant aux émotions...

L'importance des émotions pour soulager le stress

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 et empêchent notre force intérieure,
- Alors que les émotions positives renforcent notre joie et notre qualité de vie et nous donnent une force intérieure.

“What a wonderful world”

Si le développement évolutif de la race humaine avait fait que nous ne pouvions plus ressentir d'anxiété et de colère, cela aurait donc été notre bonheur.

Dans une société civilisée, nous n'avons plus besoin d'émotions négatives qui nous rendent tendus et agressifs, menaçants et violents, car alors nous ne pouvons pas trouver notre force intérieure.

Au lieu de cela, rêvez d'un monde sans anxiété, sans colère et sans hormones de combat - sans disputes, sans violence, sans intimidation et sans peur de ne pas frapper, puis laissez le rêve se réaliser - pour trouver notre force intérieure.

"What a wonderful world"

Heureusement, notre créateur nous a donné des "outils" innés pour prendre le contrôle de nos vies et réaliser nos rêves...

"What a wonderful world!" a chanté Louis Armstrong, qui a lui-même réalisé ses rêves et trouvé sa force intérieure !

Maîtrisez vos émotions

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

Par exemple, vous ne pouvez pas ressentir simultanément...

- joyeux et amer
- en colère et en sécurité
- heureux et triste ou...
- ressentir du bien-être et ressentir de l'insécurité

Les maîtres mots de la force intérieure sont ici : joie de vivre, sécurité, joie et bien-être.

La sensation de bien-être

Si nous vous disons que vous devez ressentir de la joie pour dissiper votre colère, ou vous devez vous sentir en sécurité pour dissiper votre insécurité, alors vous pouvez à juste titre prétendre 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 des rafraîchissements, prenons un bain chaud, sommes choyés, faisons de l'exercice, etc.

Le sentiment de bien-être est la voie à suivre pour contrôler vos émotions négatives et votre stress - en respirant le soulagement actif du stress. Vous y trouverez votre force intérieure !

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 l'estomac à cause de la tension.

Le sentiment de bien-être lui-même est indépendant de la nourriture, des boissons, de l'exercice, etc., c'est donc la réponse à un sentiment positif durable une fois que vous avez appris à le connaître - via un soulagement actif du stress.

La sensation de bien-être à l'inhalation

Un bien-être permanent est créé avec l'aide de votre respiration comme un tact 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 à l'inhalation

Mais comment pouvons-nous maintenant profiter de l'expiration pour améliorer le soulagement actif du stress et trouver votre force intérieure ?

Le soulagement actif du stress dissipe l'anxiété et la colère

Hvis du kan forhindre de negative følelser angst og vrede, undgår du stress, der forhindrer at du kan finde din indre styrke, men hvordan?

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

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

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

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

Le rythme respiratoire pendant le soulagement actif du stress

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

1. Respirez profondément en utilisant le muscle du diaphragme et ressentez en même temps du bien-être (sentiment positif)
2. expirez par le nez et ressentez simultanément un soulagement (également une sensation positive)

Nous appelons ce type de respiration Soulagement actif du stress, car le soulagement du stress est constamment actif et vous protège ainsi contre le stress.

Et plus l'inspiration est profonde, plus le soulagement à l'expiration est grand, car l'air doit ressortir, et cela donne automatiquement une sensation de soulagement, pour que vous retrouviez votre force intérieure.

Une respiration tout à fait naturelle

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

Maintenant, 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 pouvoir frapper à cause de la maladie, de la douleur, du manque d'estime de soi, etc.

Soulagement actif du stress prévient la sensation de ne pas frapper parce que vous vous oubliez, votre douleur et votre infériorité.

Dans le reste de cette conférence, nous approfondissons maintenant le soulagement actif du stress pour trouver votre force intérieure

La réduction active du stress réduit la douleur

Toute douleur est un mélange de douleur physique et mentale :

- **La douleur physique** provoque une douleur mentale (par exemple, la douleur arthritique provoque généralement des soucis et des maux de tête) qui vous empêche de trouver votre force intérieure.
- **Les douleurs mentales** (inquiétudes, solitude, brimades, tristesse, stress, etc.) provoquent des tensions musculaires et donc aussi des douleurs physiques, ce qui vous empêche également de retrouver votre force intérieure.

La réduction active du stress réduit toutes sortes de douleurs et procure ainsi une force intérieure.

Soulagement actif du stress en toute bonne conscience

Mais il y a autre chose et plus que purement physique avec l'inspiration et l'expiration dans le soulagement actif du stress - nous devons également apporter "l'âme" avec nous, et c'est une bonne conscience.

Coupable

La plupart des gens connaissent le sentiment que quelque chose ne va pas. 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 une priorité ces derniers temps.

- La mauvaise conscience frappe fort et peut être difficile à éliminer à nouveau, mais ce n'est pas impossible. C'est juste une question de comment vous l'approchez.
- Une mauvaise conscience est un sentiment avec lequel nous sommes nés et qui remonte à la surface lorsque nous sommes dans une situation dans laquelle nous ne nous sentons pas bien.
- Si vous avez passé un accord - avec vous-même ou avec les autres - que vous n'avez pas tenu, cela entraînera une sensation désagréable qui vous fera réagir, car vous serez stressé, et vous ne vous sentirez finalement pas bien avec.

Un monde meilleur

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

- Gisele Bündchen sur son nouveau rôle en matière de développement durable : "Vous ne pouvez pas avoir une planète en bonne santé sans des personnes en bonne santé")
- Il est donc important de saisir l'incident et d'essayer de le transformer en quelque chose de meilleur et de positif, et lorsque cela s'est produit, l'incident sera automatiquement stocké dans votre subconscient et vous donnera une conscience claire.
- Si, par exemple, vous n'avez pas respecté un accord, alors vous devez saisir le fond 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 avec elle votre stress.
- Parce que lorsque vous concluez des accords et que vous les respectez, votre cerveau vous récompensera avec une conscience claire, et cela vous donne une force intérieure.

Une bonne conscience donne la tranquillité d'esprit

Lorsque nous avons la conscience tranquille, nous avons automatiquement l'esprit tranquille, et l'esprit tranquille 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 soulage du stress et vous donne la force intérieure

Points:

Si vous donnez ou faites quelque chose d'un bon cœur - ce qui vous fait du bien - sans contre-attentes ni arrière-pensées, alors vous aurez une conscience claire qui vous donne la tranquillité d'esprit, vous soulage du stress et vous donne de la force intérieure.

Traiter une mauvaise conscience avec une dose de bon sens

Vous pouvez également traiter la conscience avec une dose de bon sens, alors ne transformez pas une plume en cinq poulets :

- C'est facile de faire ça quand on a mauvaise conscience, mais parce qu'on reste une heure ou deux de plus au travail de temps en temps, ce n'est pas la même chose que de laisser tomber ses enfants, et ils ont une enfance malheureuse.
- Trouvez la paix dans les choix que vous avez faits et dans le fait qu'il n'y a que 24 heures dans une journée. Si vous avez passé une heure de plus au travail et donc une heure de moins à votre famille, trouvez-en la valeur.
- Si vous vous sentez mal à propos de quelque chose que vous n'avez pas réalisé, expliquez-vous pourquoi vous ne l'avez pas réalisé. Peu de gens sont paresseux, alors vous avez probablement passé votre temps à faire autre chose.
- Alors trouvez la valeur de ce que vous avez fait, plutôt que de vous sentir mal à propos de ce que vous n'avez pas fait, car cela signifie peut-être que vous êtes resté un peu plus au travail un jour, mais que vous libérez du temps pour la famille un autre jour. Alors précisez bien de prendre votre mauvaise conscience.

Traiter une conscience coupable avec des attitudes

Vous pouvez aussi apaiser les mauvaises consciences en adoptant simplement des attitudes (de vie) sensées et générales :

- "Je le fais du mieux que je peux" me donne bonne conscience, ce qui enlève automatiquement le stress.
- "J'ai réalisé ce que j'ai réalisé.", ce qui me donne bonne conscience, ce qui soulage automatiquement le stress.
- "Je n'ai que le temps que j'ai." Comme ça ! puis adhérer à ces attitudes lorsqu'elles sont d'actualité afin d'avoir bonne conscience, ce qui enlève alors automatiquement le stress.

PS : Vu en relation avec le soulagement actif du stress, la bonne conscience après la respiration profonde et la sensation de bien-être est aussi un soulagement automatique du stress.

Un monde meilleur via 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, selon moi, dans une large mesure la bonne conscience qu'il faut 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 la peur et le tremblement (Trump, Poutine, etc.), au lieu d'anciens dirigeants (comme Obama, Gorbatchev, etc.) qui ont suivi leur bonne conscience pour la joie du les gens du monde.*
- Dans la suite de cet écrit, je me concentrerai donc largement sur la « bonne conscience » comme guide pour les actes des gens.

Citation erronée: Sund i Syd

“ 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 sinon, cela ne sert à rien
- Effacer les situations stressantes ? **Absurdité!** Pensez-vous mieux avec le stress?
- **Encore une fois** : le stress vous empêche de trouver votre force intérieure.

Trouvez-vous... 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 trouver a quelque chose à voir avec l'épanouissement, se sentir bien dans sa peau et dans son environnement, ne pas avoir de problèmes personnels majeurs et avoir ensuite du temps et le désir d'autres choses dans la vie que le travail, par exemple les loisirs, la famille, etc.

Se trouver, c'est s'engouffrer dans quelque chose !

- Il s'agit d'être absorbé par quelque chose, car alors on s'oublie et on retrouve ainsi sa force intérieure.
- Malheureusement, tout le monde n'est pas fait pour avoir une passion, alors au lieu de cela, il faut accepter le sort et 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 tâches.

Oubliez-vous

Pourquoi ne pas faire la même chose avec vous-même ?

Lorsque vous vous êtes préparé le matin, vous devriez en fait 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 pas vraiment besoin d'être conscient de vous-même pendant la journée, mais la plupart des gens le sont quand même, mais cela les éloigne des choses essentielles de leur vie quotidienne.

Règle de livraison :

Se retrouver en s'oubliant pour pouvoir s'absorber dans ses tâches et ainsi retrouver sa force intérieure.

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 soulagement actif du stress, l'inspiration et l'expiration se produisent de manière imperceptible et en douceur, et donc nous ne sommes pas distraits dans notre pensée et pouvons donc penser clairement et nous concentrer.
- On peut alors se concentrer sur nos tâches avec immersion, concentration et détente au quotidien et ainsi retrouver sa force intérieure.

Pensée claire et concentration (2)

La respiration pendant le soulagement actif du stress fonctionne comme suit :

1. Inspirez avec le diaphragme jusqu'à l'estomac
2. expirez avec une conscience claire et en même temps détendez votre tête
3. maintenir la relaxation dans la tête puis passer 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 en accord avec votre propre bonne conscience.

A long terme, il s'applique donc à toujours garder la tête détendue, car alors la respiration ne vous distraira plus.

Points:

Après l'expiration, vous devez en toute conscience maintenir inchangée la relaxation obtenue dans la tête lors de l'inspiration suivante, car alors vous inspirerez automatiquement à l'aide du diaphragme et retrouverez votre force intérieure.

Pensée claire et concentration (3)

Amélioration de la pensée claire - asseyez-vous dans vos 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/déstresser en même temps.
- Si, d'un autre côté, nous sommes dans nos propres pensées - que nous soyons debout, marchant ou couchés - nous nous abstenons du monde extérieur, de sorte qu'il ne cause pas de pression sur nous.
- Cependant, il est beaucoup plus facile de s'asseoir / d'être dans ses propres pensées entre les 4 murs de la maison que parmi d'autres personnes, où notre "alchimie" ne correspond souvent pas.
- 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

- Quelles sont vos pressions quotidiennes qui vous stressent ?

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

- À peine, vous devez plutôt apprendre à contrôler le stress en vous-même, via un soulagement actif du stress.

Volonté

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

- *Après tout, nous le savons de la vie de tous les jours si nous ne pouvons pas retirer le couvercle d'un pot de conserve. Ensuite, nous devenons «fous» et obtenons une force supplémentaire, et tout à coup le couvercle est levé parce que la volonté active notre noradrénaline.*

Donc notre volonté active toujours la norépinéphrine comme une relique d'un passé lointain, mais ce n'est pas positif dans la vie de tous les jours.

À propos de la volonté

C'est pourquoi les choses tournent souvent mal quand 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 également lutter contre 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 purement physiquement.
- Alors laissez tomber la volonté - avec une respiration correcte - pour retrouver votre force intérieure !

Démissionner

Lorsque nous ne pouvons pas surmonter nos maladies et nos douleurs avec volonté, nous devons plutôt les accepter en adoptant une attitude à leur égard (résignation).

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

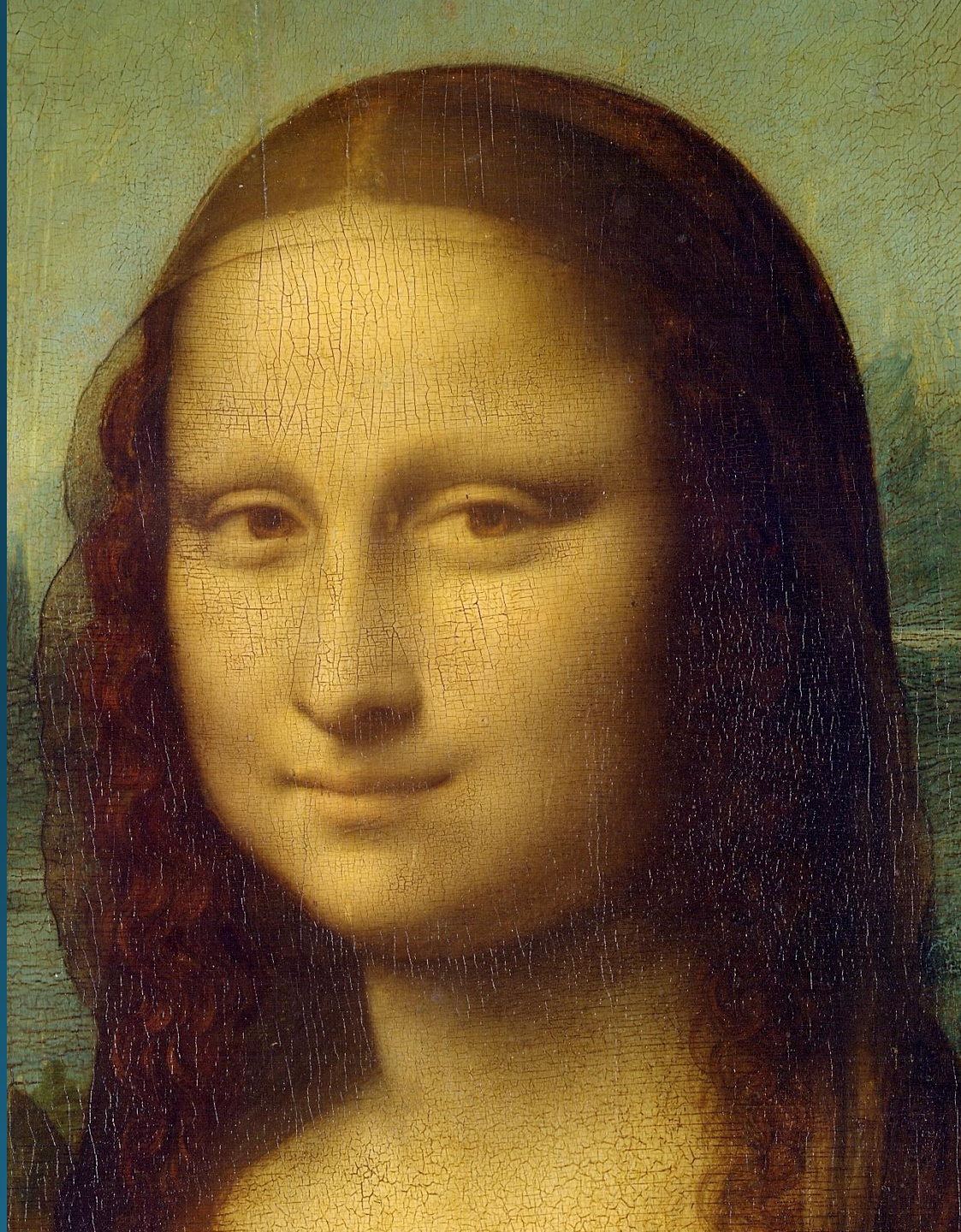
Nous devons donc accepter davantage notre état actuel afin de retrouver notre force intérieure.

Souriez au monde – pour votre propre bien !

Une autre façon de vaincre votre volonté est de sourire !

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

C'est donc une situation gagnant-gagnant de sourire au monde qui vous entoure - et d'éviter d'être qualifié de « triste » simplement parce que vous êtes triste !



Une tête détendue

Le soulagement actif du stress peut également être amélioré en vous assurant que votre tête est détendue à tout moment.

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

... si vous rendez consciemment le relâchement de la tête indépendant de la respiration, vous pouvez en fait toujours détendre la tête.

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

Cependant, vous pouvez bénéficier de "s'asseoir/d'être dans vos propres pensées" et de votre bonne conscience.

Une vieille voiture à la casse...

L'effet d'un soulagement actif amélioré du stress est similaire à une vieille voiture mise au rebut avec de la rouille, une direction lâche, 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. "Oublier" doit être compris comme signifiant que vous n'y pensez pas et que vous avez alors l'énergie de trouver votre force intérieure.

"s'asseoir" dans ses propres pensées

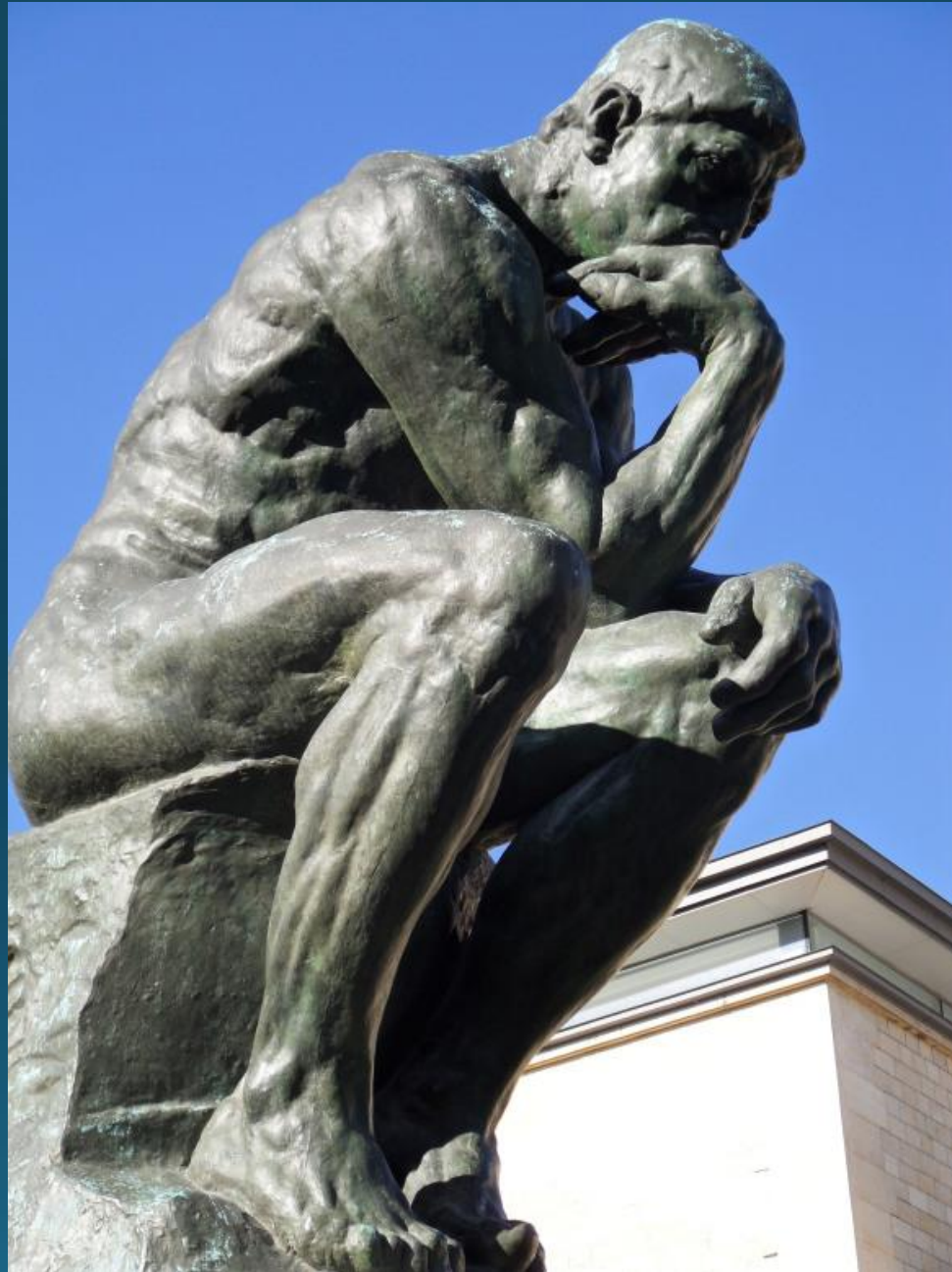
Maintenant, "s'asseoir" dans vos propres pensées ne doit pas être pris trop littéralement - vous n'êtes pas obligé de vous asseoir.

Il s'agit d'être dans vos propres pensées, et cela indépendamment du fait que vous vous leviez et discutiez, alliez vous promener ou peut-être même vous allonger et vous reposer.

S'asseoir dans ses propres pensées signifie simplement être capable de s'abstraire du monde extérieur gênant.

Cependant, il est beaucoup plus facile de s'asseoir dans ses propres pensées entre les 4 murs de la maison que parmi d'autres personnes.

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



Ne doutez jamais de l'effet du soulagement actif du stress

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 garder espoir, qui à son tour est une condition préalable pour retrouver votre force intérieure.

Soulagement passif du stress

Vous utilisez Anti-stress actif pour vous oublier dans la vie de tous les jours, afin que vous puissiez 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 soulagement du stress.

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

Si nous sommes très fatigués et que nous n'avons pas de pensées « stupides » ou de douleur, nous pouvons facilement dormir, car cela nous est égal.

- *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 contrariétés ou du stress, parce que ça nous fait prendre conscience, et...

... il empêche le subconscient de prendre le dessus et nous empêche de dormir ou de nous reposer. Et encore une fois, c'est un problème de trouver sa force intérieure.

Attendez d'inspirer le plus longtemps possible après avoir expiré

Utilisez le soulagement actif du stress comme point de départ, puis attendez d'inspirer le plus longtemps possible après chaque expiration.

Vous avez peur de vous évanouir en cours de route par manque d'oxygène ?

Vous ne devriez pas l'être, car l'organisme veillera probablement à ce que vous inspiriez à nouveau si vous êtes sur le point de manquer d'oxygène, de sorte que cela n'arrive jamais.

Relaxation du corps → relaxation de la tête

Après tout, il n'y a aucune raison d'être physiquement tendu lorsque nous avons besoin de dormir ou de nous reposer.

Lorsque vous utilisez un soulagement actif du stress et que vous expirez avec un soupir de soulagement, les muscles se détendent car un soupir de soulagement est perçu par l'organisme comme le "combat" étant terminé.

Ensuite, il ne produit pas d'hormones de combat, et donc nous n'avons pas non plus de pensées négatives, et puis nous nous endormons plus facilement et rassemblons de la force pour votre force intérieure.

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 quelque chose qui s'est terminé.

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

NB. Mais arrêtez de penser à temps, car sinon la conscience vous tient éveillé et alors vous ne pouvez pas trouver votre force intérieure en même temps.

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...

- *la méthode de comptage vous rend probablement un peu plus conscient - et vous courez ainsi le risque de rester éveillé, mais*
- *pourtant le comptage est si facile et indifférent qu'il ne vous rend pas particulièrement conscient*

Dès que vous êtes sur le point de "tomber", vous devez bien sûr arrêter de compter.

Se sentir indigne

Vous pouvez également vous endormir en vous sentant désagréable - et donc sans volonté. (*cf. manque de volonté !*)

"Méchanceté" donne probablement un mauvais goût à beaucoup de gens, mais nous ne parlons pas de méchanceté en général, mais seulement lorsque nous devons dormir ou nous reposer, et c'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 nous prélassons au soleil, car alors nous devenons aussi méchants, et personne n'a mauvaise conscience à ce sujet.*
- *Et curieusement, l'insuffisance donne également l'étincelle pour gagner votre force intérieure.*

La volonté de survivre

Notre volonté est mentale, mais elle active l'hormone de combat norépinéphrine, semblable à se mettre en colère pour gagner un combat physique.

C'est pourquoi les choses tournent souvent mal quand on veut 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, ce qui contrecarre une relaxation agréable.

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 purement physiquement.

Démission

Acceptez votre situation pour ne pas aggraver votre stress

Il faut donc davantage accepter l'état des choses (démissionner) au lieu d'en être triste et amer.

- *Lorsque nous ne pouvons pas surmonter nos maux par la volonté (la force), alors nous devons plutôt les accepter en adoptant une attitude à leur égard.*
- *Par attitude, nous entendons que ce qui s'est passé est arrivé, et lorsque vous ne pouvez donc pas changer immédiatement votre situation, vous devez plutôt l'accepter afin d'éviter l'amertume au quotidien.*
- *Il faudrait donc se résigner davantage pour aller de l'avant avec notre déstressage et retrouver sa force intérieure. Cela ne se fait pas du jour au lendemain, 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 provoque une tension physique.

Mais est-ce à dire que lorsque l'on est sérieux et volontaire, on ne peut plus être agréable et sociable en même temps ?

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 vous-même.

Harmonie mutuelle

Nous connaissons tous nos horoscopes quotidiens avec les 12 signes du zodiaque et que vous le 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, les signes suivants s'imbriquent dans les 4 éléments :

- Capricorne, Taureau et Vierge (également appelés signes de terre)
- Cancer, Poissons et Scorpion (également appelés signes d'eau)
- Bélier, Lion et Sagittaire (également appelés signes de feu)
- Balance, Verseau et Gémeaux (également appelés signes d'air)

Pointe

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

Harmonie mutuelle entre les signes

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 leur signe du zodiaque est décalé l'un par rapport à l'autre.

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

30° = 1 mois. Leur relation mutuelle sera quelque peu harmonieuse, mais ils n'ont pas d'amis et de connaissances communs, donc cela ne durera pas à long terme.

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

90° = 3 mois. Leur relation mutuelle 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 mutuelle sera quelque peu disharmonieuse et les amitiés ne dureront pas.

180° = six mois. Leur relation mutuelle sera extrêmement disharmonieuse. Ils vivront généralement comme un chien et un chat avec des disputes éternelles, et il n'y aura jamais rien d'harmonieux dans la relation.

L'instinct d'harmonie

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

- Pendant de nombreuses années (en tant qu'enfant, en tant que jeune, mais aussi plus tard en tant qu'enseignant dans les écoles de commerce et les plus haut écoles de commerce) j'ai ainsi été conscient de l'instinct d'harmonie entre les étudiants et les a mis en garde contre les groupes disharmonieux, qui étaient alors généralement divisés en groupes (plus petits) mais harmonieux.
- 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 naturelle 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 lapins, 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 également 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", c'est généralement en retour que nous voulions aussi le chien en question, et donc nous n'avons jamais déçu du choix du chien. Ils nous ont été fidèles et heureux et cela a été réciproque, et nous nous sommes amusés avec eux - et nous le faisons toujours.

En ce qui concerne les chats, ils viennent presque seuls ici à la campagne, où ils s'accouplent pour une bonne parole, mais encore une fois nous avons découvert que les chats qui nous sont inharmonieux "propriétaires" à la naissance ne s'épanouissent pas avec nous.

Heureusement, la dernière paire de jumeaux chats est née avec nous dans des signes particulièrement harmonieux, et rarement nous nous sommes autant amusés avec les chats qui s'épanouissent pleinement avec nous dans la vie de tous les jours et viennent de temps en temps se faire caresser et jouer avec nous.

Intimidation

L'intimidation est en grande partie due au fait que les gens ne s'harmonisent pas les uns avec les autres.

Ici, les personnes qui s'harmonisent entre elles se serrent généralement contre les personnes avec lesquelles elles ne s'harmonisent pas, mais cela ne donne pas de force intérieure, au contraire.

Mais peut-il en être autrement alors que le concept d'harmonie est si fermement ancré en astrologie ? Oui, les deux et !

Parce qu'une fois qu'on a compris l'harmonie mutuelle dans le concept de l'astrologie, et que personne ne peut faire 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 n'est pas nécessaire de intimider les personnes nées dans des signes qui ne s'harmonisent pas avec son propre signe. Au lieu de cela, vous devez faire preuve de magnanimité.

Points:

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