

"Vrij van stress"

Nederlandse versie

Datum, 21-11-2023



Vrij van stress!

Belangrijke kernpunten voor ontstressen in het dagelijks leven



- Presentatie
- Een betere levenskwaliteit en levensgenot voor iedereen
- Over stress
- Druk creëert stress
- De spanningsketen
- De veiligheidsketen
- Verzwak de stressketen
- Krijg controle over emoties
- Actieve stressverlichting
- Actieve stressverlichting met een zuiver geweten
- Vind jezelf, vergeet jezelf
- Helder denken en concentratie
- Slaap en rust
- De wil om te overleven
- Wederzijdse harmonie

Presentatie

Sinds 1993 biedt Stress.dk duidelijke stressverlichting, omdat stress is wat het is

- fysieke spanning tevergeefs en
- de grootste plaag van de mensheid vandaag de dag

De lezing die u nu bijwoont, gaat over belangrijke sleutelpunten voor het ontstressen in uw dagelijks leven

Het is het resultaat van vele jaren ervaring in het verbeteren van de kwaliteit van leven en levensvreugde van mijn vader, mijn vrouw, onze kinderen en mijzelf - ondanks onze waardigheid in de loop van de tijd.

Wat is stress?

- We zijn daarom blij dat u nu ons schrijven "Vrij van stress" voor u heeft liggen, want veel te lang is het een mantra geweest dat "stress ook positief is", maar het heeft miljoenen mensen vernietigd, dus u moet nu in de toekomst graag willen vermijden.
- Het probleem is dat druk al miljoenen jaren een fysieke druk is voor alle mensen, dieren, insecten, enz. die essentiële voedingsstoffen en eiwitten nodig hebben om puur fysiek te overleven.
- Overleven gebeurde door het verslinden/opeten van andere levende wezens – vaak in de strijd van allen tegen allen – en deze druk heeft vechthormonen voor alle partijen gemobiliseerd om extra fysieke kracht te verwerven, en dat is precies stress.

Positieve stress - onzin

- Alle vormen van druk veroorzaken dus stress, maar tegenwoordig is er geen fysieke druk meer op ons. Denen om puur fysiek te overleven. De essentiële voedingsstoffen en eiwitten halen we uit de winkels en daarom hebben we geen gevechtshormonen meer nodig.
- Niettemin ontstond er begin jaren negentig een beweging over 'positieve stress', waarbij therapeuten postuleerden dat 'stress ook positief is', dus daar moet je niet verdrietig over zijn. Het 'kocht' veel gestreste mensen, en het postulaat 'positieve stress' is blijkbaar een blijvertje, maar waarom?

Waar kan stress voor gebruikt worden?

Omdat stress kan...

- pijn verlichten?
- verdriet verzachten?
- problemen oplossen?
- eenzaamheid verminderen?
- pesten voorkomen?
- zorgen en ergernissen voorkomen?
- uw concentratievermogen verbeteren?
- uw denken verbeteren?
- uw creativiteit verbeteren?

Positieve stress is valse veiligheid

- Nee helemaal niet! Stress kan wat dat betreft nergens voor gebruikt worden. Het is dus beslist grotesk dat mentale druk vandaag de dag zorgt voor een fysieke gevechtsbereidheid die volkomen irrelevant is voor de oplossing van onze mentale problemen.
- Maar wat is de reden waarom miljoenen mensen het postulaat van 'positieve stress' überhaupt hebben 'gekocht'?
- In een onzekere wereld is veiligheid alfa en omega, en als je te horen krijgt dat 'stress ook positief is', voel je je op je gemak met die stress, en dan ga je ermee akkoord. Gewoon!
- Maar die zekerheid is een schijnveiligheid, want gestresste mensen sterven als vliegen, en onderweg hebben ze geen levenskwaliteit en ook geen levensvreugde.

Vermijd het produceren van vechthormonen...

- Daarom is het nu de kunst om de productie van vechthormonen te vermijden, ongeacht hoe groot de druk op ons is, en dan kunnen we de wilde dieren het stressmechanisme laten gebruiken in hun dagelijkse fysieke strijd om voedsel – maar beschaafde mensen hebben de stress niet langer nodig. mechanisme.
- De toon is dus gezet: mentale druk kun je nooit voorkomen, maar wel stress bij jezelf!
- "Vrij van stress" wijst de weg naar ontstressen en daarmee naar levenskwaliteit en levensvreugde.

Kwaliteit van leven en levensvreugde via innerlijke kracht

En we vinden levenskwaliteit en levensvreugde via onze innerlijke kracht – door vrij te worden van stress.

Maar we gaan nu eerst kijken hoe stress überhaupt ontstaat, en dat doen we door naar de stressketen te kijken...

Het begin van stress

1) Negatieve ervaringen

2) Bewuste negatieve gedachten



3) Onbewuste negatieve gedachten 4) Instincten



Je voelt een druk



Je krijgt negatieve gevoelens
(angst / woede / irritatie / overstuur)



Je produceert vechthormonen voor fysieke gevechten
(adrenaline / noradrenaline)



Je wordt egocentrisch om jezelf te verdedigen
(... en dan kun je nergens anders meer aan denken)

Gevolgen van stress

Je raakt steeds meer gestresseerd...

- Fysieke pijn
- Hoofdpijn en migraine
- Spierpijn
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hypertensie
- Bloedproppen
- Autoritair/tiranniek
- Egoïstisch
- Depressief
- Gebrek aan intuïtie
- Onproductief
- Gewelddadig of apathisch

En wat kan stress bieden?

Kan stressen...

... pijn verlichten?

... verdriet verzachten?

... problemen oplossen?

... eenzaamheid verminderen?

... pesten voorkomen?

... zorgen en ergernissen voorkomen?

... je denken verbeteren?

... je creativiteit verbeteren?

Nee, integendeel!

In ons beschaafde leven van alledag kan stress nergens voor worden gebruikt.

'Positieve stress' is een luchtspiegeling

Maar wat is de reden waarom miljoenen mensen het postulaat van 'positieve stress' überhaupt hebben 'gekocht'?

- In een onzekere wereld is veiligheid alfa en omega, en als je te horen krijgt dat 'stress ook positief is', voel je je op je gemak met die stress, en dan ga je ermee akkoord. Gewoon!
- Maar die zekerheid is een valse zekerheid, want gestresste mensen sterven als vliegen, en gaandeweg hebben ze noch levenskwaliteit, noch vreugde in het leven.
- Daarom is het nu de kunst om de productie van vechthormonen te vermijden, ongeacht hoe groot de druk op ons is, en dan kunnen we de wilde dieren het stressmechanisme laten gebruiken in hun dagelijkse fysieke strijd om voedsel – maar beschaafde mensen hebben de stress niet langer nodig. mechanisme.
- De toon is dus gezet: mentale druk kun je nooit voorkomen, maar wel stress bij jezelf!
- "Vrij van stress" wijst de weg naar ontstressen en daarmee naar levenskwaliteit en levensvreugde.

Druk creëert stress. Is dat logisch?

Het is druk die stress veroorzaakt; Maar aangezien we de druk op onszelf nooit kunnen voorkomen, moeten we in plaats daarvan stress in onszelf voorkomen, zodat de druk als water op een gans van ons af kaatst.

Wat is druk?

Pijn, verdriet, zorgen, ergernissen, problemen, eenzaamheid, pesten, verdriet, minderwaardigheidsgevoelens...

Wat is stress?

Stress is fysieke spanning en bereidheid om te vechten

Is het logisch dat druk stress veroorzaakt? Nee helemaal niet!

Kunnen we dan voorkomen dat druk stress veroorzaakt?

Ja, dat kan, want...

Pres skyldes de negative følelser angst og vrede,

- og det er angst og vrede, der giver stress

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

Verschillende 'soorten' angst of woede?

Het organisme maakt geen onderscheid tussen verschillende 'soorten' angst of woede, dus wat de redenen ook zijn...

...mentaal (zorgen, ergernissen, tijdsdruk, financiën, tv, persoonlijke problemen) of

...fysiek (fysiek bedreigend gedrag van de buitenwereld)

dus het organisme produceert in het dagelijks leven gevechtshormonen voor een goed woord, maar wie heeft er baat bij?

Geen! Laten we dus eens kijken naar wat ons zekerheid geeft...

De veiligheidsketen

1) Positieve ervaringen

2) Bewuste positieve gedachten



3) Onbewuste positieve gedachten 4) Instincten



Je voelt geen enkele druk



Je krijgt positieve emoties
(vreugde/veiligheid/welzijn)



Je maakt geen vechthormonen aan
(geen adrenaline en geen noradrenaline)



Je vergeet jezelf omdat je jezelf niet hoeft te verdedigen...
(... en dan kun je duidelijk aan iets anders denken)

Gevolgen van de veiligheidsketen



Je bent ontstrest:

- ✓ Fysiek welzijn
- ✓ Zelden ziek
- ✓ Mentaal ontspannen
- ✓ Initiatief
- ✓ Samenwerkend
- ✓ Positief
- ✓ Effectief
- ✓ Intuïtief
- ✓ Zelfrespect en zelfrealisatie
- ✓ Geen slaapproblemen
- ✓ Vredevol

Het verschil tussen druk en stress vandaag

- Het is belangrijk om het verschil te begrijpen tussen druk en stress, die vaak door elkaar worden gebruikt en met dezelfde betekenis, maar dit is onjuist.
- Iedereen accepteert een zekere mate van druk in het dagelijks leven, maar ook stress als je het verschil niet begrijpt.
- In een moderne samenleving zal er altijd druk op ons blijven staan, maar de daarmee gepaard gaande stress is daarom volkomen irrelevant met de daaruit voortvloeiende fysieke spanning en bereidheid om te vechten.

Stress voorkomen in het dagelijks leven?

Maar kunnen we stress in het dagelijks leven niet voorkomen (1/2)?

- Als we naar de spanningsketen kijken, is het vrij duidelijk dat het de druk aan de bovenkant van de spanningsketen is die spanning aan de onderkant van de spanningsketen veroorzaakt. Maar nogmaals! Kunnen we druk in het dagelijks leven dan niet gewoon voorkomen?
- Nee we kunnen niet. In welk type samenleving we ook leven, er zal altijd druk op ons staan, omdat niemand toekomstige negatieve gebeurtenissen en situaties kan voorkomen die angst en woede veroorzaken.
- Denk maar aan TV, radio en de pers met elke dag een gestage stroom slecht nieuws, wat ook een druk is naast de dagelijkse problemen en uitdagingen in het algemeen.

Stress voorkomen in het dagelijks leven?

Maar kunnen we stress in het dagelijks leven niet voorkomen (2/2)?

- Mobiele telefoons zijn tegenwoordig ook een groot probleem. Niemand zet de telefoon uit, dus je weet nooit wat een belletje of smsje met zich meebrengt aan onzekerheid en dus druk.
- Pesten via mobieltjes is dus maar al te gemakkelijk als je nummer bekend is en je dan nooit weet wie er belt en wat het telefoontje te bieden heeft. Voor velen is het een grote druk, wat bijdraagt aan verdere stress.
- We kunnen druk daarom niet voorkomen, dus moeten we in plaats daarvan controle krijgen over de stress in onszelf, zodat de druk als "water van een gans" van ons af kaatst.

Verzwak de stressketen

Het essentiële in deze context is daarom het verzwakken van de stressketen.

- In dit verband kunnen we nu naar de afzonderlijke schakels in de stressketen kijken en ons afvragen waar we moeite kunnen doen om onze stress te verminderen, omdat zoals we weten geen enkele keten sterker is dan de zwakste schakel.
- We kunnen de individuele schakels in de keten verzwakken (in therapie gaan, positief denken, een positieve houding aannemen, van alcohol genieten, enz.), maar het effect wordt vaak over het hoofd gezien, omdat het uiteindelijk positieve emoties zijn die tot stressverlichting leiden - vgl. de veiligheidsketen.
- Als gesprekstherapie bijvoorbeeld niet werkt, komt dat doordat de therapie geen blijvende positieve gevoelens oplevert die de stress kunnen stoppen.
- Als positieve gedachten niet werken, zijn ze waarschijnlijk niet in overeenstemming met de werkelijkheid, wat ook niet tot blijvende positieve gevoelens leidt.
- Als een positieve houding ("Ik hou van alle mensen!") niet werkt, dan is deze waarschijnlijk niet in overeenstemming met de werkelijkheid, en dan zijn het weer de negatieve emoties, angst en woede die de agenda bepalen en stress veroorzaken.
- Wanneer tabak, alcohol, drugs, happy pillen, etc. op de lange termijn niet werkt als stressverlichter, dan komt dat omdat de positieve gevoelens ("We voelen... oh, oh..., zo fijn!") alleen maar de roes aanhouden, en dan ben je terug in angst, woede en stress.

Punten:

Verzwak de stressketen waar mogelijk, maar onthoud dat uiteindelijk alleen de gevoelens van angst en woede stress veroorzaken en daarom moeten worden geëlimineerd.

Ademen door de neus

Verzwak de stressketen via de ademhaling

We hebben van kinds af aan geleerd om door de neus te ademen omdat:

1. trilharen in de luchtpijp voorkomen dat stof de longen binnendringt
2. de bloedvaten in de neus verwarmen de ingeademde lucht, zodat we geen koude lucht in de longen krijgen.

Tot nu toe gaat het goed, maar is het nu ook de meest geschikte manier van ademen in relatie tot stress?

Nadelen van ademen door de neus...

Adem nu in door je neus en merk dat je...

- bij inademing spant het hoofd en
- bij het uitademen ontspant het hoofd.

Het is 'interessant' omdat...

- We voelen ons gestrest als het hoofd gespannen is
- We voelen ons ontstrest als het hoofd ontspannen is. Het gaat dus om het ontspannen van je hoofd, maar hoe?

Normale ademhaling biedt geen verlichting van stress

Normaal ademen door de neus verlicht dus geen stress, omdat we afwisselend...

- spanning in het hoofd en
- ontspant het hoofd,

en dan zijn we nog maar ver.

Het probleem is dus de inademing, waarbij we ons hoofd belasten!

Adem in zonder je hoofd te belasten

Haal in plaats daarvan diep adem met behulp van het middenrif "tot aan de maag"...

- omdat daardoor het volume (volume) van de longen toeneemt, en
- lucht wordt vervolgens automatisch in de longen gezogen

Let op. Vergelijk de bekende uitdrukking 'diep ademen' met 'ontspannen worden'!

Sporters kennen ook het resultaat na een optreden, waarna ze diep ademen en opgelucht uitademen. Het is pure stressverlichting na de voorstelling.

Inhalaties geven u nu geen stress meer

De lucht gaat nog steeds door de neus op weg naar de longen, maar je belast je hoofd niet meer als de adem nu via het middenrif naar binnen wordt gezogen, dus...

- daarom zullen de inhalaties u niet langer stress bezorgen.

Een wereld van stress en ontstressen naar een verschil

Vanuit de ogen van het organisme gezien kan het hip zijn, of je nu op de een of andere manier ademhaalt, omdat...

- beide manieren voorzien het organisme van voldoende lucht en zuurstof,

maar als het om je persoonlijke welzijn gaat, is er een wereld van verschil tussen stress en ontstressen.

Dit leidt ons nu naar Emoties...

Het belang van emoties voor stressverlichting

We moeten nu dieper ingaan op het begrijpen van het belang van emoties om van stress af te komen, want zoals ik al zei...

- Negatieve emoties (angst en woede) maken ons gestrest en vergiftigen ons organisme en ons bestaan,
- Terwijl positieve emoties onze levensvreugde en levenskwaliteit versterken.

“What a wonderful world”

Als de evolutionaire ontwikkeling van het menselijk ras ertoe had geleid dat we geen angst en woede meer konden voelen, zou dat ons geluk zijn geweest.

In een beschaafde samenleving hebben we geen behoefte meer aan negatieve emoties die ons gespannen en agressief, bedreigend en gewelddadig maken.

Droom in plaats daarvan van een wereld zonder angst, woede en vechthormonen - geen ruzies, geen geweld, geen pesterijen en geen angst om niet te slaan, en laat de droom dan werkelijkheid worden!

“What a wonderful world”

Gelukkig heeft onze schepper ons een aantal aangeboren ‘instrumenten’ gegeven om de controle over ons leven over te nemen en dromen waar te maken...

“What a wonderful world!” zong Louis Armstrong, die zelf zijn dromen waarmaakte!

En hij glimlachte altijd *(ik zag hem zelf in de Stadionhal in Aarhus in 1964!)*

Krijg controle over je emoties

Je organisme is gelukkig zo ingesteld dat positieve emoties negatieve emoties verdrijven – maar helaas ook andersom!

Je kunt bijvoorbeeld niet tegelijkertijd voelen...

- vrolijk en bitter
- boos en veilig
- blij en verdrietig of...
- zich goed voelen en zich onzeker voelen

Het gevoel van welzijn

Als we je vertellen dat je vreugde moet voelen om je woede te verdrijven, of dat je zekerheid moet voelen om je onzekerheid te verdrijven, dan kun je met recht beweren dat dit pure utopie is!

In plaats daarvan kunt u gebruik maken van het positieve gevoel van welzijn dat we kennen als we lekker eten, drinken, een warm bad nemen, verwend worden, sporten etc.

Het gevoel van welzijn is de weg voorwaarts om controle te krijgen over je negatieve emoties en je stress – via het inademen van de actieve stressverlichting

Emoties verbergen zich in de maag

Onze emoties zijn verborgen in de maag – zowel de positieve als de negatieve.

We hebben bijvoorbeeld 'vlinders' in de maag als we in verwachting zijn, terwijl gestresste mensen doorgaans een 'knoop' in de maag hebben van spanning

Het gevoel van welzijn zelf is onafhankelijk van eten en drinken, lichaamsbeweging etc., dus het is het antwoord op een blijvend positief gevoel als je het eenmaal hebt leren kennen.

Het gevoel van welzijn bij het inademen

Permanent welzijn creëer je met behulp van je ademhaling als blijvende tact voor de rest van je leven. Diep ademen tot in de buik zorgt voor welzijn, waardoor angst, woede en stress worden tegengegaan.

En onthoud: zolang je ademt, heb je het schild nodig!

Het was toen het gevoel van welzijn bij het inademen

Maar hoe kunnen we nu profiteren van de uitademing om actieve stressverlichting en het gevoel van welzijn te verbeteren?

Actieve stressverlichting verdrijft angst en woede

Als je de negatieve emoties angst en woede kunt voorkomen, vermijd je stress, maar hoe?

⇒ Zoals ik al zei, verdrijven positieve emoties negatieve emoties, en dat geldt ook voor onze actieve stressverlichting, die angst en woede verdrijft.

Actief ontstressen kan dus depressie en angst vervangen door kwaliteit van leven en levensvreugde.

We moeten daarom nu meer leren over actieve stressverlichting

Het ademhalingsritme tijdens actieve stressverlichting

De uitademing tijdens Active Stress Relief is nog steeds hetzelfde als normaal, dus het ademhalingsritme is nu als volgt:

1. Haal diep adem met behulp van de middenrifspier en voel tegelijkertijd welzijn (positief gevoel)
2. adem met een zucht van verlichting uit door de neus, wat ook een positief gevoel is ("Ik voel me opgelucht") maar tegelijkertijd een beetje wilskracht vereist die je kracht geeft (zie later)
3. Bovendien maakt een zucht van verlichting het daarna gemakkelijk om je hoofd te ontspannen.

Deze manier van ademen noemen we Actieve stressverlichting, omdat de stressverlichting voortdurend actief is – en je dus een schild geeft tegen stress.

P.S. En hoe dieper de inademing, hoe groter het gevoel van opluchting bij het uitademen, omdat de lucht er weer uit moet en dit geeft automatisch het positieve gevoel van opluchting.

Een volledig natuurlijke vorm van ademen

Actieve stressverlichting is ook een volledig natuurlijke vorm van ademen die ook automatisch gebeurt als we slapen.

Nu hoeven we het alleen maar te doen als we wakker zijn om ons natuurlijke welzijn 24 uur per dag te vergroten en zo van stress af te komen.

Het is daarom erg belangrijk om in het dagelijks leven je hoofd volledig te kunnen ontspannen, om spanning in je hoofd te voorkomen en dus niet gestrest te raken (*zie meer over een zuiver geweten*).

Gevolgen van actieve stressverlichting

Stress komt ook voort uit het gevoel niet in staat te zijn om te vechten vanwege ziekte, pijn, gebrek aan eigenwaarde enz.

- **Actief ontstressen voorkomt het gevoel niet te slaan omdat je jezelf, je pijn en je minderwaardigheid vergeet.**

In de rest van deze lezing gaan we nu dieper in op Actieve stressverlichting

Actieve stressreductie vermindert pijn

Alle pijn is een mengsel van fysieke en mentale pijn:

- **Fysieke pijn veroorzaakt mentale pijn (artritispijn veroorzaakt bijvoorbeeld doorgaans zorgen en hoofdpijn)**
- **Geestelijke pijn (zorgen, eenzaamheid, pesten, verdriet, stress etc.) veroorzaakt gespannen spieren en dus ook lichamelijke pijn**

Actieve stressreductie vermindert alle soorten pijn.

Actieve stressverlichting met een zuiver geweten

- Maar er is nog iets anders en meer dan het puur fysieke bij het in- en uitademen bij de Actieve stressverlichting - we moeten ook bij voorkeur de "ziel" bij ons hebben, en dat is een goed geweten.

Schuldig

- De meeste mensen kennen het gevoel dat er iets zeurt. Misschien heb je op je werk niet bereikt wat je zou moeten doen, of misschien hebben de kinderen de laatste tijd wat te weinig prioriteit gekregen.
- Het slechte geweten komt hard aan en het kan lastig zijn om er weer vanaf te komen, maar het is niet onmogelijk. Het is maar net hoe je het benadert.
- Een slecht geweten is een gevoel waarmee we zijn geboren en dat aan de oppervlakte komt als we ons in een situatie bevinden waar we ons niet goed bij voelen.
- Als je een afspraak hebt gemaakt – met jezelf of met anderen – die je niet bent nagekomen, leidt dat tot een onprettig gevoel waardoor je gaat reageren, omdat je gestresseerd raakt en je je toch niet lekker voelt.

Een betere wereld

De onderliggende gedachte is duidelijk dat we een betere wereld moeten hebben, dus ons organisme reageert door ons een slecht geweten te geven als wat we doen niet goed genoeg is.

- Het is daarom belangrijk om het incident te begrijpen en te proberen er iets beters en positiefs van te maken. Wanneer dat gebeurd is, wordt het incident automatisch in je onderbewustzijn opgeslagen en krijg je een zuiver geweten.
- Bent u bijvoorbeeld een afspraak niet nagekomen, dan moet u tot de kern van het probleem doordringen en de situatie met de persoon in kwestie oplossen – of eventueel met jezelf.
- Leg uit waarom deze niet werd nageleefd en zorg dan voor een nieuwe overeenkomst, zodat de gemiste overeenkomst weer kan worden nageleefd, en dan zul je merken dat je slechte geweten verdwijnt – en daarmee ook je stress.
- Want als je afspraken maakt en deze nakomt, belonen je hersenen je met een zuiver geweten.

Een zuiver geweten geeft gemoedsrust

Als we een zuiver geweten hebben, hebben we automatisch gemoedsrust, en gemoedsrust is hetzelfde als ontstressen...

- Denk aan iets goeds dat je doet of hebt gedaan



- dan zul je een zuiver geweten hebben,



- dat geeft gemoedsrust,



- dat verlicht je van stress

Punten:

Als je iets geeft of doet vanuit een goed hart – wat voor jou goed voelt – zonder tegenverwachtingen en bijbedoelingen, dan zul je een zuiver geweten hebben dat je gemoedsrust geeft en je verlost van stress.

Behandel een slecht geweten met een dosis gezond verstand

Je kunt het geweten ook verwerken met een dosis gezond verstand, dus maak van één veer geen vijf kippen:

- Dat is gemakkelijk als je een slecht geweten hebt, maar alleen omdat je af en toe een uurtje of twee langer op je werk blijft, is dat niet hetzelfde als je kinderen in de steek laten en hebben ze een ongelukkige jeugd.
- Vind rust in de keuzes die je hebt gemaakt en in het feit dat er maar 24 uur in een dag zitten. Als je een uur extra hebt besteed aan je werk en dus een uur minder aan je gezin, zoek daar dan de waarde van uit.
- Als je je slecht voelt over iets dat je niet hebt bereikt, maak dan voor jezelf duidelijk waarom je het niet hebt bereikt. Er zijn maar weinig mensen die lui zijn, dus je hebt je tijd waarschijnlijk aan iets anders besteed.
- Zoek dus de waarde van wat je hebt gedaan, in plaats van je slecht te voelen over wat je niet hebt gedaan, want misschien betekent dit dat je de ene dag wat extra op je werk bent gebleven, maar dat je op een andere dag wat tijd vrijmaakt voor familie. Maak het dus duidelijk dat u uw schuldige geweten moet nemen.

Zorg voor een zuiver geweten met houdingen en actieve stressverlichting

Je kunt ook een zuiver geweten krijgen door simpelweg een aantal verstandige en algemene (levens)houdingen aan te nemen:

- "Ik heb het zo goed mogelijk gedaan."
 - "Ik heb bereikt wat ik heb bereikt en dat is alles..."
 - "Ik heb alleen de tijd die ik heb."
- en dan deze houdingen naleven als ze actueel zijn.

Versterk vervolgens het goede geweten met actieve stressverlichting, d.w.z. 1, 2, 3, 1, 2, 3 enz.:

1. Haal diep adem in je buik en
2. De geest keek met een zucht van verlichting naar buiten
3. En ontspan dan je hoofd

Een zucht van verlichting is een voorwaarde voor ontspanning in het hoofd daarna(2/2)

Versterk actieve stressverlichting:

1. Haal diep adem tot aan de maag, wat een positief gevoel van welzijn geeft
2. adem dan uit met een zucht van verlichting, wat ook een positief gevoel is
3. Ga door met de ontspanning in het hoofd na de uitademing om jezelf te vergeten (*zie later*)

Punten:

Een zucht van verlichting is een voorwaarde voor ontspanning in het hoofd daarna.

Een betere wereld via een beter geweten

- Moreel gezien heeft de wereld er dus grote behoefte aan dat mensen handelen vanuit hun goede geweten in plaats van vanuit kortetermijnbelangen (geld).
- Het is daarom, naar mijn mening, voor een groot deel het goede geweten dat nodig is tegen de vele oorlogen en kwalen van deze gestresseerde wereld.
- *Denk maar aan de vele leiders met wie we vandaag de dag in angst en beven moeten leven (Kim Jong-un, Putin, etc.), in plaats van voormalige leiders (zoals Obama, Gorbatsjov, etc.) die van vreugde hun goede geweten volgden voor de volkeren van de wereld.*
- In de rest van dit schrijven zal ik mij daarom grotendeels concentreren op het 'goede geweten' als leidraad voor de daden van mensen.

Onzin citaat: Sund i Syd

"Stress is in feite een gezonde en natuurlijke reactie die ons helpt om te gaan met stressvolle situaties." (Citaat, Sund i Syd, december 2013)

- Gezond? **Nee!** Is het gezond om te sterven aan stress?
- Natuurlijk? **Ja**, omdat angst en woede in het dagelijks leven zo natuurlijk voor ons zijn, maar verder geen enkel doel dienen
- Stressvolle situaties helder maken? **Onzin!** Denk jij beter met stress?

Vind jezelf... vergeet jezelf

Veel mensen hebben moeite 'zichzelf te vinden'. Ze weten niet waar ze moeten kijken of hoe ze moeten kijken...

Wat wordt bedoeld met jezelf vinden?

- Jezelf vinden heeft iets te maken met floreren, je goed voelen over jezelf en je omgeving, geen grote persoonlijke problemen hebben en dan tijd en verlangen hebben voor andere dingen in het leven dan werk (zoals hobby's, familie, etc.)

Jezelf vinden is ergens in opgaan!

- Het gaat er dus om dat we ergens in opgaan, want dan vergeten we onszelf.
- Helaas is niet iedereen geschikt voor een passie, dus moeten ze het lot aanvaarden en er toch het beste van maken.

"Vergeet de stoel"

Als je op een stoel zit, ben je je daar slechts van bewust gedurende het korte moment dat je hem oppakt en erop gaat zitten. Als je daar eenmaal zit, is het uit je bewustzijn en kun je je concentreren op je taken.

Vergeet jezelf

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

Leveringsregel:

Vind jezelf door jezelf te vergeten, zodat je helemaal op kunt gaan in je taken

Helder denken en concentratie

Wanneer we op de gebruikelijke manier door onze neus ademen, zal elke in- en uitademing ons denken afleiden en ons daardoor ongericht maken.

- Wanneer we daarentegen actieve stressverlichting gebruiken, gebeuren de in- en uitademingen onmerkbaar en soepel, waardoor we niet worden afgeleid in ons denken en daardoor helder kunnen denken en ons kunnen concentreren.
- We kunnen ons dan concentreren op onze taken met onderdompeling, concentratie en ontspanning in het dagelijks leven.

Helder denken en concentratie(2)

Ademen tijdens actieve stressverlichting werkt daarom als volgt:

1. Adem in met het middenrif helemaal tot in de maag
2. geest keek met een zucht van verlichting naar buiten en
3. Ontspan dan uw hoofd met een zuiver geweten.
4. Houd de ontspanning in het hoofd vast en adem vervolgens weer in met het middenrif (ga naar punt 1)

Dus 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4... enz.

Het is heel belangrijk om een ontspannen hoofd te behouden, want dan vergeet je jezelf en zal de ademhaling je niet meer afleiden.

Punten:

Na het uitademen moet je met een zucht van verlichting en een zuiver geweten de bereikte ontspanning in je hoofd tijdens de daaropvolgende inademing onveranderd vasthouden, want dan denk je automatisch helder na.

Ontspanning in het hoofd.

Ontspanning in het hoofd:

1. Het is makkelijker gezegd dan gedaan om het hoofd te ontspannen, omdat er geen natuurlijke spieren in het hoofd zijn waarmee je op dezelfde manier kunt ontspannen als de spieren in het lichaam.
2. De oplossing is in plaats daarvan om een goed geweten te hebben, zoals eerder vermeld, omdat het hoofd hierdoor op natuurlijke wijze ontspant.
3. Vul daarna met een gerust geweten de actieve stressverlichting aan.

Je zult dan ontdekken dat je door actief te ontstressen en een zuiver geweten steeds meer ontstresst raakt en steeds helderder denkt - en in overeenstemming met je goede geweten.

Het is daarom belangrijk om altijd een ontspannen hoofd te behouden, want dan vergeet je jezelf en kun je je concentreren op je taken.

Punten:

Na het uitademen moet u met een zucht van verlichting en een zuiver geweten de bereikte ontspanning in uw hoofd tijdens de daaropvolgende inademing onveranderd behouden, omdat u dan automatisch helder over uw taken nadenkt.

Scheid actieve stressverlichting van een goed geweten

Afzonderlijke actieve stressverlichting van een goed geweten:

1. Het is belangrijk om te begrijpen dat 'een goed geweten' gescheiden moet worden van actieve stressverlichting.
2. Een goed geweten ligt in het onderbewustzijn als een reflex wanneer je een activiteit of klus hebt gedaan die onafhankelijk is van de actieve stressverlichting.
3. Beide onderdelen zijn even belangrijk, maar het is gemakkelijker om met een zuiver geweten actieve stressverlichting uit te voeren.

Punten:

Een zuiver geweten is een zeer goede voorwaarde voor actieve stressverlichting.

Helder denken en concentratie

Verbetering van helder denken – zit in je eigen gedachten

- Helder denken kan ook worden verbeterd door eerst in de eigen gedachten te zitten. In het dagelijks leven houden we doorgaans alles en iedereen om ons heen in de gaten, maar dan kunnen we niet tegelijkertijd ontspannen en helder nadenken.
- Als we daarentegen in onze eigen gedachten zijn – ongeacht of we staan, lopen of liggen – abstraheren we van de buitenwereld, zodat deze geen druk op iemand uitoefent.
- Het is echter veel gemakkelijker om in je eigen gedachten binnen de vier muren van het huis te zitten/zijn dan tussen andere mensen, waar onze "chemie" vaak niet overeenkomt.
- Train daarom het vermogen om in je eigen gedachten te zijn – ook tussen andere mensen – en dit kan worden verbeterd via een goed geweten.

Over druk in je dagelijks leven...?

Alle vormen van druk veroorzaken stress

- Welke druk in uw dagelijks leven bezorgt u stress?

Kun je druk – en daarmee je stress – voorkomen?

- Het is nauwelijks mogelijk dat u in plaats daarvan moet leren de stress in uzelf onder controle te houden via actieve stressverlichting en een zuiver geweten.

Wilskracht

Juist de wil om te overleven was een belangrijke factor in de fysieke strijd om te overleven in het verleden, net zoals de wil noradrenaline activeerde – en tot op de dag van vandaag activeert.

- *We kennen het immers uit het dagelijks leven als we het deksel niet van een inmaakpot kunnen krijgen. Dan worden we 'gek' en krijgen we extra kracht, en ineens gaat de deksel eraf omdat de wil onze noradrenaline activeert.*

Onze wil activeert dus nog steeds noradrenaline als een overblijfsel uit een ver verleden, maar het is in het dagelijks leven niet positief om agressief te zijn.

Over wilskracht

Daarom gaat het vaak mis als we zoiets onschuldigs willen doen als iets willen doen (*wilskracht*).

- Dan spannen we doorgaans onze spieren aan en krijgen daardoor gespannen en pijnlijke schouders en een gespannen hoofd.
- We willen ook zorgen, ergernissen, ziektes en pijn bestrijden, dus ook hier zijn we vaak gespannen - maar het mocht niet baten, want puur fysiek zijn ze niet te bestrijden.
- Laat dus de wilskracht vallen - met de juiste ademhaling en een zuiver geweten!

Ontslag nemen

Wanneer we onze ziekten en pijnen niet met wilskracht kunnen overwinnen, moeten we ze in plaats daarvan accepteren door er een houding tegenover aan te nemen (berusting).

Wat gedaan is, is gedaan, dus accepteer je situatie als deze toch niet veranderd kan worden, want anders verergeren de bitterheid en woede onze stress alleen maar.

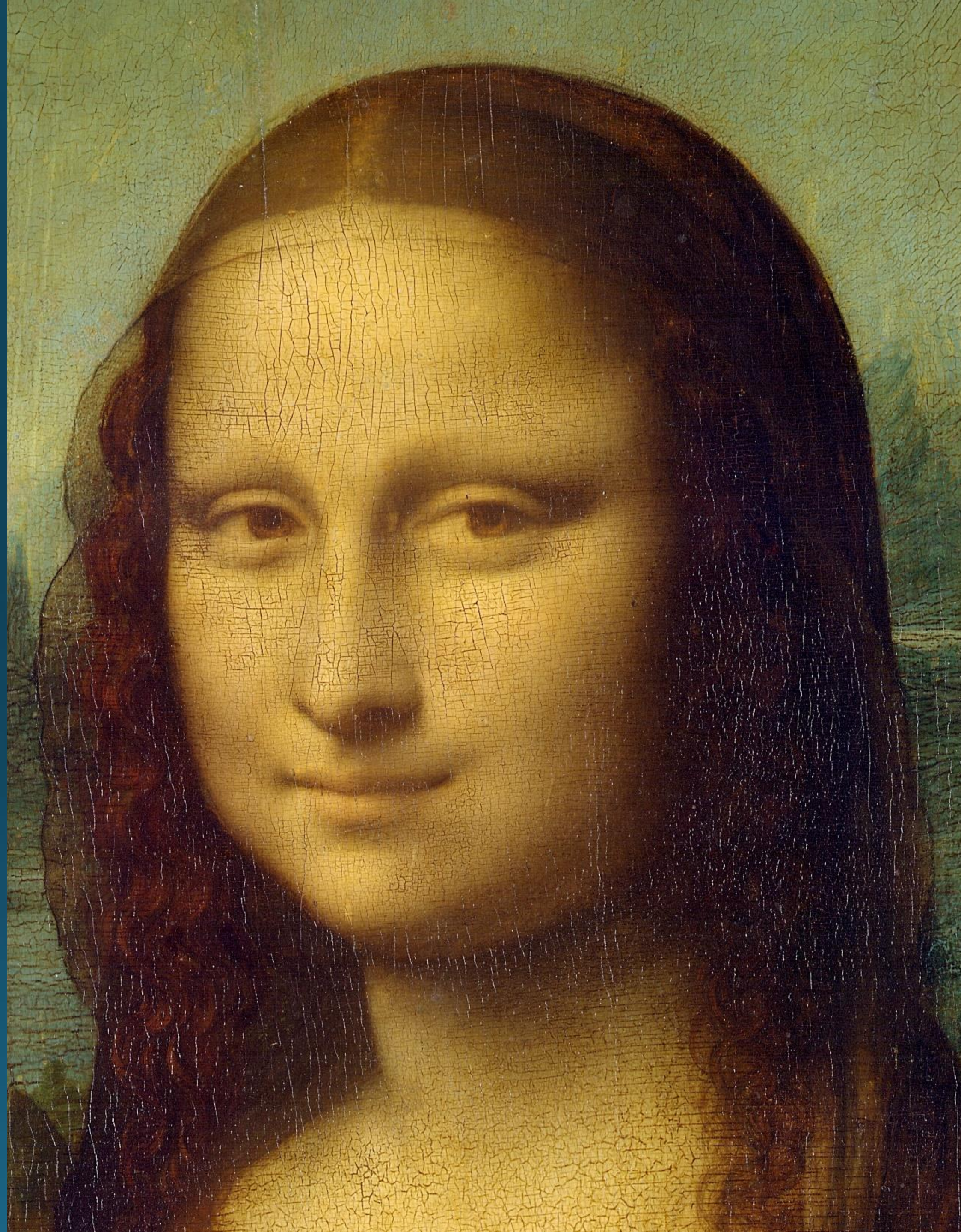
We zouden daarom onze huidige toestand meer moeten accepteren.

Glimlach naar de wereld – voor je eigen bestwil!

Een andere manier om je wilskracht te overwinnen is door te glimlachen!

Een glimlach stuurt zowel een positieve boodschap naar de buitenwereld als naar ons eigen organisme om niet gespannen en gestrest te zijn.

P.S. Het is dus een win-winsituatie om naar de wereld om je heen te glimlachen - en te voorkomen dat je 'verdrietig' wordt genoemd alleen maar omdat je verdrietig bent!



Een oude sloopauto...

Het effect van verbeterde actieve stressverlichting is vergelijkbaar met het hebben van een oude sloopauto met roest, losse stuurinrichting, slechte remmen, enz., maar we denken alleen aan de gebreken als we aan de auto denken.

- Dus als we de auto vergeten, vergeten we ook de gebreken ervan.
- Als je jezelf op dezelfde manier vergeet (via een ontspannen hoofd!), dan vergeet je ook je zorgen en ergernissen.

Let op. 'Vergeten' moet worden opgevat als de betekenis dat je er niet over nadenkt.

In je eigen gedachten 'zitten'

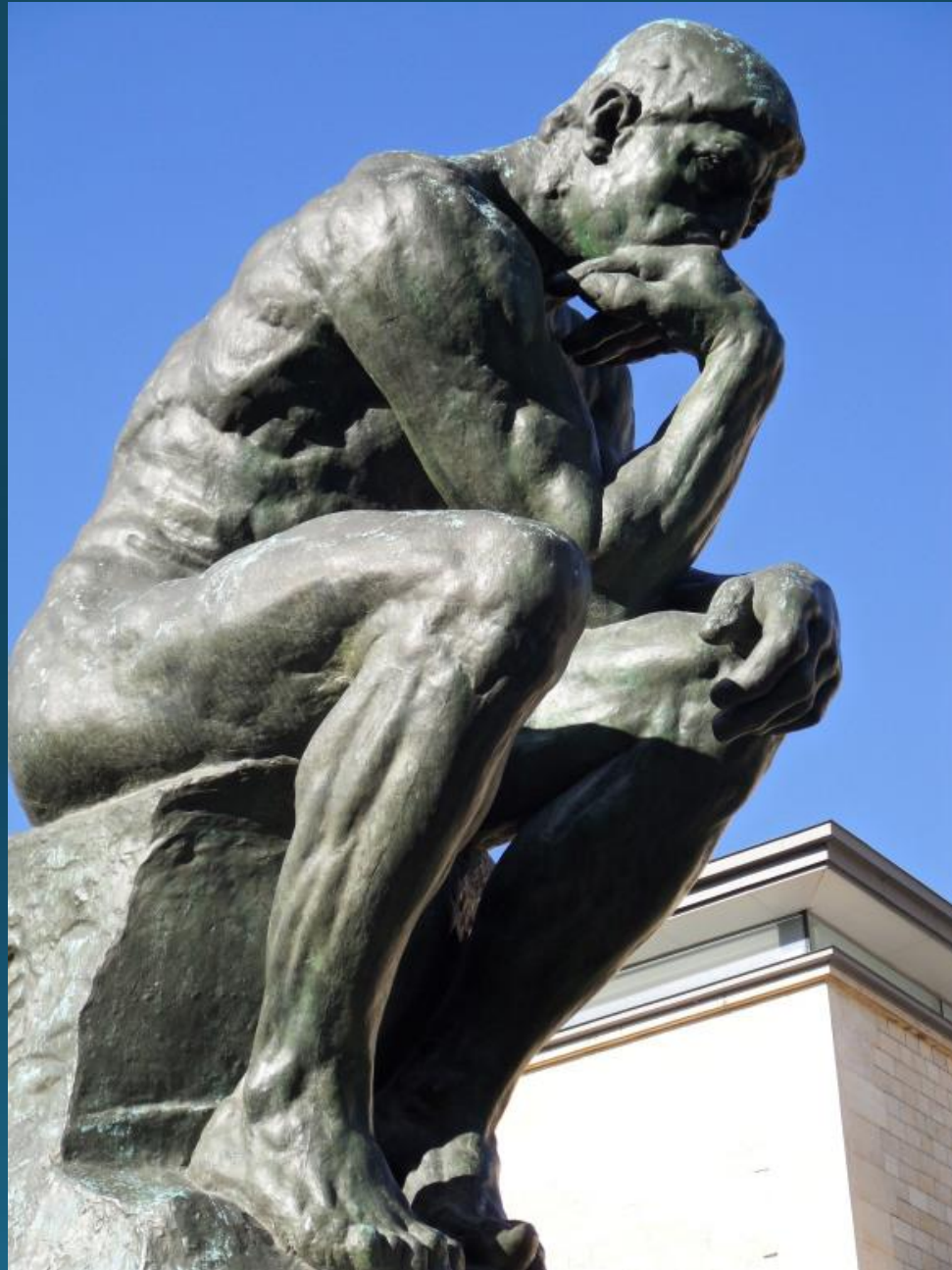
Nu moet 'zitten' in je eigen gedachten niet te letterlijk worden genomen - je hoeft niet te gaan zitten.

Het gaat erom dat je in je eigen gedachten bent, en dat ongeacht of je staat en discussieert, een wandeling maakt of misschien zelfs gaat liggen en uitrusten.

In je eigen gedachten zitten betekent simpelweg dat je kunt abstraheren van de afleidende buitenwereld.

Het is echter veel gemakkelijker om binnen de vier muren van het huis in je eigen gedachten te zitten dan tussen andere mensen.

Train dus je vermogen om in je eigen gedachten tussen andere mensen te 'zijn'.



Twijfel nooit aan het effect van actieve stressverlichting

Je kunt op 2 manieren opgewonden zijn: positief of negatief:

1. Wij zijn positief opgewonden als we in verwachting zijn.
2. We zijn negatief opgewonden als we ons zorgen maken

Maar twijfel nooit aan het positieve effect van de actieve ontstressing die nodig is om ontstresst te blijven.

Passieve stressverlichting

Je gebruikt Active Stress Relief om jezelf in het dagelijks leven te vergeten, zodat je je kunt concentreren op je klusjes.

Natuurlijk moeten we ook kunnen ontspannen als we moeten slapen of rusten.

Hiervoor gebruiken we een meer passieve vorm van stressverlichting.

Passieve stressverlichting wanneer we moeten slapen

Actief ontstressen vereist wilskracht, maar we moeten die niet gebruiken als we moeten slapen of rusten, omdat wilskracht ons wakker houdt.

Passief ontstressen moet in plaats daarvan een natuurlijk iets zijn, nadat we onze adem hebben ingeademd door in te ademen, omdat dan de ademhaling (en dus ook de uitademing) automatisch gebeurt als we slapen, zodat we volledig ontspannen zonder enige inspanning van onze wil.

Slaap en rust - het maakt je niet uit!

Als we erg moe zijn en geen 'domme' gedachten of pijn hebben, kunnen we ook gemakkelijk slapen, want dan maakt het ons niets uit.

Aan de andere kant maakt het ons niet uit als we pijn, zorgen, ergernissen of stress hebben, omdat het ons bewust maakt, en...

... het voorkomt dat het onderbewustzijn het overneemt, zodat we niet kunnen slapen of rusten.

Slaap en rust met een zuiver geweten

Een zuiver geweten is geweldig voor een goede slaap en rust

Als we moeten slapen, is een zuiver geweten de weg vooruit, omdat het gemoedsrust geeft.

Gecombineerd met de actieve stressverlichting zijn ze absoluut fantastisch om ons lichaam en geest te laten ontspannen en ons daardoor in slaap te laten vallen.

Begin dus met een zuiver geweten en laat het dan overgaan in actieve stressverlichting met een krachtige in- en uitademing.

Ontspanning van het lichaam → Ontspanning van het hoofd

Er is geen reden om lichamelijk gespannen te zijn als we gaan slapen of rusten, omdat we niet gaan vechten.

Wanneer u actieve stressverlichting toepast en met een zucht van verlichting uitademt, ontspannen de spieren omdat een zucht van verlichting door het organisme wordt waargenomen als het "gevecht" dat voorbij is.

Dan maakt het geen vechthormonen aan, en daardoor hebben we ook geen negatieve gedachten, en vallen we makkelijker in slaap.

Denk positief verleden!

Je kunt ook aan iets positiefs denken van 'vóór vandaag' – bijvoorbeeld een vakantie, een uitstapje naar het strand, een recente positieve ervaring of gewoon iets dat voorbij is.

En omdat het goed is gegaan, hoeft u zich nergens zorgen over te maken en kunt u gemakkelijker slapen of rusten.

Let op. Maar stop op tijd met denken, anders houdt het bewustzijn je wakker.

Om je onwaardig te voelen

Je kunt ook in slaap vallen door je onaangenaam te voelen - en dus zonder wil. (*vgl. gebrek aan wilskracht!*)

'Ongoed' bezorgt veel mensen waarschijnlijk een nare smaak in de mond, maar we hebben het niet over onvriendelijkheid in het algemeen, maar alleen als we moeten slapen of rusten, en het is natuurlijk volkomen acceptabel als we alleen verantwoordelijk zijn voor onszelf.

- *We weten het als we in een heet bad liggen of in de zon liggen, want dan worden we ook ondeugend, en daar heeft niemand een slecht geweten over.*

Ontslag

Accepteer uw situatie om uw stress niet te verergeren

We moeten daarom de stand van zaken in grotere mate accepteren (zie ook ontslag nemen) in plaats van er verdrietig en verbitterd over te zijn.

- Als we onze kwalen niet door wilskracht (kracht) kunnen overwinnen, moeten we ze in plaats daarvan accepteren door er een houding tegenover aan te nemen.
- Met een houding bedoelen we dat wat er is gebeurd, is gebeurd, en als je je situatie daarom niet onmiddellijk kunt veranderen, moet je deze in plaats daarvan accepteren om bitterheid in het dagelijks leven te voorkomen.
- We moeten ons daarom in grotere mate neerleggen, zodat we verder kunnen gaan met het ontstressen. Het gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar vergt tijd en rijping – en misschien zelfs vergeving.

Glimlach naar de wereld(2)

We kunnen dus niet meteen ontspannen als we een sterke wil hebben, omdat wilskracht fysieke spanning veroorzaakt.

Maar betekent dit dat als we serieus en wilskrachtig zijn, we niet langer aardig en sociaal tegelijk kunnen zijn?

Ja, dat kan, want we moeten gewoon leren glimlachen – zelfs door tranen heen!

Een glimlach stuurt niet alleen een positieve boodschap naar de buitenwereld, maar ook naar ons organisme om niet gestrest te zijn.

Het is dus een win-winsituatie om naar de buitenwereld te glimlachen – en naar jezelf.

Wederzijdse harmonie

We kennen allemaal onze dagelijkse horoscopen met de 12 sterrenbeelden en of je het nu gelooft of niet, we lezen ze vaak en vinden dan: "ja, het past bij iedereen".

Maar als we nu wat dieper ingaan, passen de volgende tekens bij elkaar in de 4 elementen:

- Steenbok, Stier en Maagd (ook wel de aardetekens genoemd)
- Kreeft, Vissen en Schorpioen (ook wel de watertekens genoemd)
- Ram, Leeuw en Boogschutter (ook wel de vuurtekens genoemd)
- Weegschaal, Waterman en Tweelingen (ook wel de luchttekens genoemd)

Punt

Dat de tekens 'bij elkaar passen' betekent dat ze in elkaars groep veel gemeen hebben.

Wederzijdse harmonie tussen de tekens

Maar hoe harmoniëren de afzonderlijke sterrenbeelden met elkaar - dat is waarschijnlijk een beetje technischer!

De regel zegt hier dat de harmonie tussen 2 mensen afhankelijk is van het aantal graden dat hun sterrenbeeld ten opzichte van elkaar verschoven is.

0° = hetzelfde sterrenbeeld. Je zult harmonieus zijn in elkaars gezelschap, maar het zal vaak wat saai zijn om bij elkaar te blijven.

30° = 1 maand. Hun onderlinge relatie zal enigszins harmonieus zijn, maar ze hebben geen gemeenschappelijke vrienden en kennissen, dus dat zal op de lange termijn niet standhouden.

60° = 2 maanden. Hun onderlinge relatie zal harmonieus zijn, maar het zal meer op goede vrienden lijken.

90° = 3 maanden. Hun onderlinge relatie zal uiterst disharmonisch zijn en er zal doorgaans geen duurzame vriendschap bestaan.

120° = 4 maanden. Ze zullen zich buitengewoon harmonieus voelen in elkaars gezelschap en goed met elkaar communiceren. Hier vindt u doorgaans duurzame partners. De 120° = 4 maanden zijn bijvoorbeeld de aardetekens onderling, de watertekens onderling, de vuurtekens onderling en de luchttekens onderling.

150° = 5 maanden. Hun onderlinge relatie zal enigszins disharmonisch zijn en vriendschappen zullen geen stand houden.

180° = een half jaar. Hun onderlinge relatie zal uiterst disharmonisch zijn. Ze zullen doorgaans leven als hond en kat, met eeuwige ruzies.

Het harmonie-instinct

Het harmonie-instinct is zo krachtig dat we het niet kunnen negeren.

- Jarenlang (als kind, als jongere, maar ook later als leraar aan handelsscholen en businessscholen) ben ik me daardoor bewust geweest van het harmonie-instinct tussen leerlingen in groepen, wat vaak heeft geleid tot het opsplitsen in kleinere groepen.
- In dit verband zou het ook een grote troost moeten zijn dat bijvoorbeeld het gebrek aan harmonie tussen kinderen en hun ouders vaak niet te wijten is aan slechte ouders of slechte kinderen, maar een natuurwet is waar niemand omheen kan of iets aan kan doen. .

Harmonie tussen dieren en mensen

Wij hebben al jaren huisdieren, konijnen, honden, katten en later paarden. En nogmaals, het lijkt erop dat harmonie tussen dieren en mensen ook kan worden toegeschreven aan de tekens van de dierenriem, en hetzelfde geldt voor dieren onderling.

We hebben er bijvoorbeeld een goede gewoonte van gemaakt om honden hun eigenaar (dat wil zeggen wij) te laten kiezen, dus als een hond ons kiest, is het doorgaans een wederkerigheid dat we ook de hond in kwestie wilden hebben, en daarom zijn we nog nooit teleurgesteld door keuze van honden. Ze zijn ons trouw en blij geweest en het is beantwoord en we hebben plezier met ze gehad.

Wat katten betreft, die komen bijna vanzelf hier in het land, waar ze paren voor een goed woordje, maar opnieuw hebben we ontdekt dat de katten die bij de geboorte niet in harmonie zijn met ons 'eigenaren', niet zo goed bij ons gedijen, hoe goed we ook zijn. toon ze positieve aandacht.

Gelukkig werd het laatste tweelingpaar bij ons in bijzonder harmonieuze tekens geboren, en zelden hebben we zoveel plezier en genot gehad met de katten die in het dagelijks leven met volle teugen bij ons gedijen en zo nu en dan bij ons komen logeren geaaid en gespeeld.

Pesten

Pesten is grotendeels te wijten aan het feit dat mensen niet met elkaar in harmonie zijn.

Hier blijven mensen die met elkaar harmoniseren doorgaans samen tegenover mensen met wie ze niet harmoniseren

Maar kan het ook anders zijn als het concept van harmonie zo stevig verankerd is in de astrologie?

Ja, want als je eenmaal de onderlinge harmonie in het concept van astrologie hebt begrepen, en dat niemand kan doen alsof ze geboren zijn in de tijd en in het teken waarin ze ooit geboren zijn, dan zullen mensen herkennen en begrijpen dat er geen noodzaak is om mensen te pesten die geboren zijn in tekens die niet harmoniëren met het eigen teken.

Punten:

Pesten kan worden voorkomen en gestopt als mensen begrijpen en erkennen dat er geen reden is om mensen te pesten die geboren zijn in tekens die niet in harmonie zijn met de eigen signalen.