

"Stressfri"
Virksomhet
Tirsdag den 16. XX 2022



Stressfri!

Viktige kjernepunkter for avstressing i hverdagen



- Presentasjon
- Bedre livskvalitet og livsglede for alle
- Om stress
- Press forårsaker stress
- Stresskjeden
- Sikkerhetskjeden
- Svekke stresskjeden
- Få tak i følelser
- Aktiv avstressing
- Aktiv avstressing med god samvittighet
- Finn deg selv, glem deg selv
- Klar tenkning og konsentrasjon
- Sov og hvile
- Viljen til å overleve
- Gjensidig harmoni

Presentasjon

Stress.dk har siden 1993 undervist om avstressing, fordi stress er det

- fysisk spenning uten verdens fordel og
- menneskehetens største plage i dag

Foredraget du nå er på gjennomgår viktige kjernepunkter for å stresse ned i hverdagen

Det er et resultat av mange års erfaring med å forbedre min kones, våre barns og min egen livskvalitet og livsglede – til tross for våre vanskeligheter over tid

Hva er stress?

- Vi er derfor glade for at du nå har boken vår «Fri for stress» foran deg, for det har vært et mantra alt for lenge at «stress også er positivt», men det har ødelagt millioner av mennesker, så det bør du nå liker å bli kvitt i fremtiden.
- Problemet er at press i millioner av år har vært et fysisk press for alle mennesker, dyr, insekter osv. som trenger viktige næringsstoffer og proteiner for å overleve fysisk.
- Overlevelse skjedde ved å konsumere/spise andre levende vesener – ofte i alles kamp mot alle – og dette presset har mobilisert kamphormoner for at alle parter skal få ekstra fysisk styrke, og det er nettopp stress.

Positivt stress – tull

- Så alle former for press gir stress, men i dag er det ikke lenger noe fysisk press på oss danskere for å overleve fysisk. Vi henter de essensielle næringsstoffene og proteinene i butikkene, og derfor trenger vi ikke lenger kamphormoner.
- Likevel var det tidlig på 90-tallet en bevegelse om «positivt stress», der terapeuter postulerte at «stress er også positivt», så du skal ikke angre. Det 'kjøpte' mange stressede mennesker, og postulatet 'positivt stress' har tilsynelatende kommet for å bli, men hvorfor?

Hvad kan stress bruges til?

For kan stresse...

- Lindre smerte?
- Dempe sorger?
- Løse problemer?
- Redusere ensomhet?
- Forebygge mobbing?
- Forhindre bekymringer og irritasjonsmomenter?
- Forbedre konsentrasjonsevnen?
- Forbedre tankegangen din?
- Forbedre kreativiteten din?

Positivt stress er falsk trygghet

- Nei ikke i det hele tatt! Stress kan ikke brukes til noe i den forbindelse. Dermed er det desidert grotesk at psykisk press i dag gir fysisk beredskap for kamp som er helt irrelevant for å avhjelpe våre psykiske problemer.
- Men hva er grunnen til at millioner av mennesker fortsatt har 'kjøpt' postulatet "positivt stress"?
- I en usikker verden er trygghet alfa og omega, og når du får beskjed om at «stress er også positivt», da blir du komfortabel med stresset ditt, og så blir du godt med det. Ganske enkelt!
- Men den tryggheten er en falsk trygghet, fordi stressede mennesker dør som fluer, og underveis har de verken livskvalitet eller livsglede.

Unngå å produsere fyrstikkhormoner...

- Derfor er trikset nå å unngå å produsere kamphormoner uansett hvor mye press som hviler på oss, og så kan vi la de ville dyrene bruke stressmekanismen i sin daglige fysiske kamp for mat – men siviliserte mennesker trenger ikke lenger stressmekanismen.
- Så med det er tonen satt: Du kan aldri forhindre et psykisk press – men du kan forebygge stress i deg selv!
- «Fri for stress» viser veien til avstressing og dermed livskvalitet og livsglede.

Livskvalitet og livsglede via den indre styrken

Og vi finner livskvalitet og livsglede gjennom den indre styrken ved å være fri for stress.

Men vi skal nå først se på hvordan stress i det hele tatt oppstår, og vi gjør dette ved å se på Stress-kjeden...

Utbruddet av stress

1) Negative opplevelser

2) Bevisste negative tanker

3) Ubevisste negative tanker

4) Instinkter



Du føler et press



Du får negative følelser

(angst / sinne / irritasjon / tristhet)



Du produserer kamphormoner for fysisk kamp

(adrenalin / noradrenalin)



Du blir selvsentrert for å forsvare deg selv

(... Og da kan du ikke tenke på noe annet)

Konsekvensene av stress

Du blir mer og mer stresset...

- Fysisk smerte
- Hodepine og migrene
- Muskelsmerte
- Utmattelse
- Søvnproblemer
- Hypertensjon
- Blodpropp
- Autoritær / tyrannisk
- Egoist
- Deprimert
- Mangel på intuisjon
- Uproduktivt
- Voldelig eller apatisk

Og hva kan stress tilby?

Kan stresse

... Lindre smerte?

... Milde sorger?

... Løse problemer?

... Redusere ensomhet?

... Indre forebygge mobbing?

... Forhindre bekymringer og irritasjonsmomenter?

... Forbedre tankegangen din?

... Forbedre kreativiteten din?

Nei, tvert imot!

Stress kan ikke brukes til noe i vår siviliserte hverdag.

"Positivt stress" er en fata morgana

- Men hva er grunnen til at millioner av mennesker fortsatt har 'kjøpt' postulatet "positivt stress"?
- I en usikker verden er trygghet alfa og omega, og når du får beskjed om at «stress er også positivt», da blir du komfortabel med stresset ditt, og så blir du godt med det. Ganske enkelt!
- Men den tryggheten er en falsk trygghet, fordi stressede mennesker dør som fluer, og underveis har de verken livskvalitet eller livsglede.
- Derfor er trikset nå å unngå å produsere kamphormoner uansett hvor mye press som hviler på oss, og så kan vi la de ville dyrene bruke stressmekanismen i sin daglige fysiske kamp for mat – men siviliserte mennesker trenger ikke lenger stressmekanismen.
- Så med det er tonen satt: Du kan aldri forhindre et psykisk press – men du kan forebygge stress i deg selv!
- «Fri for stress» viser veien til avstressing og dermed livskvalitet og livsglede.

Press forårsaker stress. Er det logisk?

Det er press som forårsaker stress; men siden vi aldri kan forhindre press på oss selv, må vi i stedet forhindre stress i oss selv, så press preller av oss som vann på gåsa.

Hva er press?

Smerte, sorger, bekymringer, irritasjoner, problemer, ensomhet, mobbing, tristhet, mindreverdighetsfølelse...

Hva er stress?

Stress er fysisk spenning og kampberedskap

Er det så logisk at press forårsaker stress? Nei ikke i det hele tatt!

Kan vi da unngå at stress forårsaker stress?

Ja, det kan vi, fordi...

Press er på grunn av de negative følelsene angst og sinne,
og angst og sinne gir stress

Derfor, hvis du forebygger angst og sinne, unngår
du stress.

Ulike "typer" angst eller sinne?

Organismen skiller ikke mellom forskjellige "typer" angst eller sinne, så uansett grunn...

... (Psykisk (bekymringer, irritasjoner, tidspress, økonomi, TV, personlige problemer) el

... Fysisk (fysisk truende atferd fra omverdenen)

da produserer organismen kamphormoner i hverdagen for et godt ord, men hvem tjener på det? Ingen!

Sikkerhetskjeden

1) Positive oplevelser

2) Bevisste positive tanker

3) Ubevisste positive tanker

4) Instinkter



Du føler ikke noe press



Du får positive følelser
(glede / trygghet / trivsel)



Du produserer ikke kamphormoner
(ingen adrenalin og ingen noradrenalin)



Du glemmer deg selv fordi du ikke trenger å forsvare deg selv...
(... Og da kan du tenke klart på noe annet)

Konsekvensene av sikkerhetskjeden



Du vil bli stresset ned:

- ✓ Fysisk velvære
- ✓ Sjelden syk
- ✓ Mentalt avslappet
- ✓ Initiativ
- ✓ Samarbeider
- ✓ Positivt
- ✓ Effektiv
- ✓ Intuitiv
- ✓ Selvrespekt og selvrealisering
- ✓ Ingen søvnproblemer
- ✓ Fredelig

Forskjellen mellom press og stress i dag

- Det er viktig å forstå forskjellen mellom press og stress, som oftest brukes om hverandre og med samme betydning, men det er feil.
- Alle aksepterer en viss grad av press i hverdagen – men dermed også stress når man ikke forstår forskjellen.
- Det vil alltid være press på oss i et moderne samfunn, men det medfølgende stresset er fullstendig irrelevant med dets fysiske spenninger og kampberedskap som resultat.

Forebygging av stress i hverdagen?

Men kan vi ikke forebygge stress i hverdagen (1/2)?

- Når vi ser på stresskjeden er det helt klart at det er trykket på toppen av stresskjeden som forårsaker stress i bunnen av stresskjeden. Men igjen! Kan vi ikke bare forebygge press i hverdagen?
- Nei vi kan ikke. Uansett hvilken type samfunn vi lever i, vil det alltid være press på oss fordi ingen kan forhindre fremtidige negative hendelser og situasjoner som forårsaker angst og sinne.
- Tenk bare på TV, radio og presse med en mild strøm av dårlige nyheter hver dag, som også er et press i tillegg til ens daglige problemer og utfordringer generelt.

Forebygging av stress i hverdagen?

Men kan vi ikke forebygge stress i hverdagen (2/2)?

- Mobil er også et stort problem i dag. Ingen slår av telefonene, så du vet aldri hva en samtale eller en tekstmelding fører med seg av usikkerhet og dermed press.
- Mobbing via mobil er derfor altfor enkelt når man kjenner nummeret til en, og da vet man aldri hvem som ringer og hva samtalen tilbyr. Det er et stort press for mange som bidrar til ekstra stress.
- Vi kan derfor ikke forhindre press, så vi må i stedet klare stresset i oss selv, så press preller av oss som «vann på gåsa».

Svekke stresskjeden

Det vesentlige i denne sammenheng er derfor å svekke stresskjeden.

- I den forbindelse kan vi nå se på de enkelte leddene i stresskjeden og spørre oss selv hvor vi kan gjøre en innsats for å redusere stresset vårt, for ingen kjede er som kjent sterkere enn sitt svakeste ledd.
- Vi kan svekke de enkelte leddene i kjeden (gå i terapi, tenke positivt, ha positive holdninger, nyte alkohol osv.), men effekten blir ofte oversett, fordi det til syvende og sist er positive følelser som fører til avstressing – jf. .
- Hvis for eksempel samtaleterapi ikke virker, er det fordi terapien ikke gir varige positive følelser som kan stoppe stress.
- Hvis positive tanker ikke virker, så er de sannsynligvis i utakt med virkeligheten, noe som heller ikke fører til varige positive følelser.
- Hvis positive holdninger («Jeg liker alle mennesker!») ikke fungerer, så er de sannsynligvis ikke i tråd med realitetene, og da er det igjen de negative følelsene angst og sinne som setter dagsorden og forårsaker stress.
- Når tobakk, alkohol, narkotika, lykkepiller o.l. ikke virker avstressende i det lange løp, så er det fordi de positive følelsene ("Vi har det... å, å..., så fint"!) bare varer i rusen, og så er du tilbake i angst, sinne og stress.

Pointe:

Svekk stresskjeden der det er mulig, men husk at i den siste (første) enden er det kun følelsene av angst og sinne som forårsaker stress og derfor må elimineres.

Puste gjennom nesen

Svekke stresskjeden gjennom respirasjon

Vi har lært av et barns ben å puste gjennom nesen fordi:

1. flimmerhår i luftrøret hindrer at støv kommer inn i lungene
2. blodårene i nesen varmer opp innåndingsluften slik at vi ikke får kald luft ned i lungene.

Så langt så bra, men er det nå også den mest hensiktsmessige måten å puste på i forhold til stress?

Ulemper med å puste gjennom nesen...

Pust nå gjennom nesen og legg merke til at du...

- ved innånding spenner i hodet og
- ved utpust slapper av i hodet.

Det er "interessant" fordi...

- Vi føler oss stresset når hodet er anspent
- Vi føler oss avstresset når hodet er avslappet

Normal pust gir ingen avstressing

Normal pust gjennom nesen gir ikke stressavlastning, fordi vi bytter på...

- spenner i hodet og
 - slapper av i hodet,
- og da er vi like langt.

Så problemet er innåndingen hvor vi spenner oss i hodet!

Pust inn uten å spenne hodet

Ta nå et dypt pust ved hjelp av mellomgulvet, som så suger luft helt "ned i magen":

- Dette øker volumet (volumet) av lungene, og
- luft blir da automatisk sugd inn i lungene

NB. Sammenlign det velkjente uttrykket "pust dypt"!

Innåndinger stresser deg ikke lenger

Luften vil fortsatt passere nesen på vei ned i lungene, men...

- du strammer ikke lenger hodet når pusten trekkes inn via mellomgulvet, så derfor...
- inhalasjonene vil ikke lenger stresse deg.

En verden av stress og avstressing for forskjell

Sett gjennom organismens øyne, kan det være hipt som tilfeldig enten du puster på den ene eller andre måten, for...

... begge veier forsyner organismen med rikelig med luft og oksygen,

men når det kommer til ditt personlige velvære, er det en verden av stress og avstressing til forskjellen.

Det leder oss nå inn i følelser...

Betydningen av følelser for å stresse ned

Vi må nå gå i dybden med å forstå betydningen av følelser for å bli kvitt stress, for som sagt ...

- Negative følelser (angst og sinne) gjør oss stresset og forgifter vår organisme og eksistens,
- Mens positive følelser styrker vår livsglede og livskvalitet.

“What a wonderful world”

Derfor, hvis den evolusjonære utviklingen av menneskeslekten hadde betydd at vi ikke lenger kunne føle angst og sinne, ville det vært lykke for oss.

I et sivilisert samfunn trenger vi ikke lenger negative følelser som gjør oss anspente og aggressive, truende og voldelige.

Drøm heller om en verden uten angst, sinne og kamphormoner – ingen krangler, ingen vold, ingen mobbing og ingen frykt for ikke å slå, og la så drømmen gå i oppfyllelse!

"What a wonderful world"

Heldigvis har skaperen vår gitt oss noen medfødte "verktøy" for å styre livene våre og gjøre drømmer til virkelighet...

"What a wonderful world!" sang Louis Armstrong, som til og med gjorde drømmene sine til virkelighet!

Og han smilte alltid!

Få kontroll over følelsene dine

Organismen din er så heldigvis innrettet at positive følelser fordriver negative følelser – men dessverre også omvendt!

For eksempel kan du ikke føle på samme tid...

... munter og bitter

... sint og selvsikker

....glad og trist eller...

... føler seg bra og føler seg usikker

Følelsen av velvære

Hvis vi forteller deg at du må føle glede for å fordrive ditt sinne, eller du må føle deg trygg på å fordrive usikkerheten din, så kan du med rette påstå at det er ren utopi!

I stedet kan du bruke den positive følelsen av velvære som vi kjenner når vi får god mat, tar en forfriskning, tar et varmt bad, blir bortskjemt, trener osv.

Følelsen av velvære er veien videre for å få kontroll over sine negative følelser og stress – via innpust i den aktive avstressingen

Følelser skjuler seg i magen

Følelsene våre er gjemt i magen – både de positive og de negative.

For eksempel har vi "sommerfugler" i magen når vi er forventningsfulle, mens stressede mennesker vanligvis har en "knote" i magen av spenning.

Følelsen av velvære i seg selv er uavhengig av mat og drikke og trening etc., så det er svaret på en varig positiv følelse når du først har blitt kjent med den

Følelsen av velvære ved innånding

Permanent velvære skapes ved hjelp av pusten din som en varig stafettpinnen for resten av livet.

Og husk, så lenge du puster, trenger du skjoldet!

Det var da følelsen av velvære ved innånding

Men hvordan kan vi nå utnytte utåndingen for å intensivere den aktive avstressingen?

Aktiv avstressing fjerner angst og sinne

Hvis du kan forhindre de negative følelsene angst og sinne, unngår du stress, men hvordan?

=> Positive følelser fjerner negative følelser, og det samme gjør vår aktive avstressing ...

- Så: Aktiv avstressing fjerner angst og sinne.

Aktiv avstressing kan dermed erstatte livstristhet og depresjon med livskvalitet og livsglede.

Vi må derfor nå lære mer om Aktiv avstressing.

Pusterytmen under Active avstressing

Utpusten under Active avstressing er fortsatt den samme som vanlig, så pusterytmen er nå som følger:

1. Ta dype pust ved hjelp av mellomgulvsmuskelen og føl deg vel samtidig (positiv følelse)
2. ånd så gjennom nesen og følte samtidig lettelse (også positiv følelse)

Denne typen pust kaller vi Aktiv avstressing, fordi avstressing alltid er aktivt – og gir deg dermed et skjold mot stress.

Og jo dypere innånding, jo større lettelse ved utpust, fordi luften må ut igjen, og dette gir automatisk følelsen av lettelse.

En helt naturlig form for pust

Aktiv avstressing er en helt naturlig form for pust, fordi det også skjer automatisk når vi sover.

Nå må vi også bare gjøre det når vi er våkne for å øke vårt naturlige velvære hele døgnet og dermed bli kvitt stress.

Konsekvenser av aktiv avstressing

Stress kommer også av følelsen av å ikke slå på grunn av sykdom, smerter, manglende selvtillit mm.

- Aktiv avstressing hindrer følelsen av å ikke slå seg på fordi du glemmer deg selv, smerten og underlegenheten din.

I resten av dette foredraget går vi nå i dybden med Active avstressing

Aktiv avstressing reducerer smerte

All smerte er en blanding av fysisk og psykisk smerte:

- **Fysisk smerte** forårsaker mental smerte (f.eks. forårsaker revmatisk smerte vanligvis bekymringer og hodepine)
- **Psykiske smerter** (bekymringer, ensomhet, mobbing, tristhet, stress osv.) gir anspente muskler og dermed også fysisk smerte

Aktiv avstressing reducerer alle typer smerter.

Aktiv avstressing med god samvittighet

Men det er noe mer enn det rent fysiske med inn- og utpust under den Aktive avstressing – vi må også ha «sjelen» med oss, og det er **god samvittighet**.

Skyldig

- De fleste kjenner følelsen av at noe gnager. Kanskje har du ikke fått til det du skulle på jobb – eller kanskje barna har blitt litt underprioritert i det siste.
- Den dårlige samvittigheten slår hardt og kan være vanskelig å bli kvitt igjen, men det er ikke umulig. Det handler bare om hvordan du nærmer deg det.
- Dårlig samvittighet er en følelse vi er født med og som kommer til overflaten når vi er i en situasjon vi ikke er komfortable med.
- Hvis du har gjort en avtale - med deg selv eller med andre - som du ikke har overholdt, vil det føre til en ubehagelig følelse som får deg til å reagere, fordi du blir stresset, og du ikke har det bra.

En bedre verden

Den underliggende tanken er åpenbart at vi må ha en bedre verden, så derfor reagerer organismen vår med å gi oss dårlig samvittighet når det vi gjør ikke er godt nok.

- Det er derfor viktig å ta tak i hendelsen og prøve å snu den til noe bedre og positivt, og når det skjer vil hendelsen automatisk lagres i din underbevissthet og gi deg god samvittighet.
- Hvis du for eksempel ikke har overholdt en avtale, så må du ta opp roten til problemet og ordne opp i situasjonen med vedkommende – eller ev. med deg selv.
- Forklar hvorfor den ikke ble overholdt og få deretter en ny avtale slik at den tapte avtalen kan gjøres bra igjen, og så vil du oppleve at den dårlige samvittigheten forsvinner – og dermed stresset ditt.
- For når du gjør avtaler og holder dem, vil hjernen din belønne deg med god samvittighet.

God samvittighet gir sjelefred

Når vi har god samvittighet, får vi automatisk sjelefred, og sjelefred er det samme som å være stresset ned...

... Tenk på noe bra du har laget, gjør eller ønsker å gjøre,



da får du god samvittighet



som gir fred i sinnet,



som stresser deg ned

Pointe:

Hvis du gir eller gjør noe av et godt hjerte – det som føles godt for deg – uten forventninger og baktanker, så får du en god samvittighet som gir en sjelefred som avlaster deg.

Tren dårlig samvittighet med en dose sunn fornuft

Du kan også jobbe med samvittigheten med en del sunn fornuft, så ikke lag en liten fjær til fem høner:

- Det er lett å gjøre når du har dårlig samvittighet, men fordi du blir en time eller to lenger på jobb en gang i blant, er det ikke det samme som at du svikter barna dine og de får en ulykkelig barndom.
- Finn roen i valgene du har tatt og i at døgnet kun har 24 timer. Har du brukt en time ekstra på jobb og dermed en time mindre på familien din, så finn verdien i det.
- Hvis du har dårlig samvittighet for noe du ikke oppnådde, gjør det klart for deg selv hvorfor du ikke oppnådde det. Få mennesker er latterlige, så du har sannsynligvis brukt tid på noe annet.
- Så finn verdien i det du gjorde, i stedet for å ha dårlig samvittighet for det du ikke gjorde, for kanskje betyr det at du ble litt ekstra på jobb en dag, men at du igjen frigjør litt tid til familien en annen dag. Så gjør deg klar til å ta den dårlige samvittigheten.

Jobb dårlig samvittighet med holdninger

Man kan også ofte lindre dårlig samvittighet ved ganske enkelt å innta fornuftige og generelle (livs)holdninger:

"Jeg oppnådde det jeg oppnådde."

"Jeg gjorde det så godt jeg kunne."

"Jeg har bare den tiden jeg har."

og deretter holde seg til disse posisjonene når de er aktuelle.

En bedre verden gjennom bedre samvittighet

- Moralsk har verden dermed et stort behov for at folk handler etter sin gode samvittighet i stedet for kortsiktige (penge)interesser.
- Det er derfor, etter mitt syn, i høy grad den gode samvittigheten som trengs mot de mange krigene og sykdommer i denne stressede verden.
- *Tenk bare på de mange lederne vi må leve med i dag i angst og skjelving (Trump, Putin, etc.), i stedet for tidligere ledere (som Obama, Gorbatsjov, etc.) som fulgte sin gode samvittighet til fordel for folkene i verden..*
- For resten av denne skrivingen vil jeg derfor i stor grad fokusere på 'god samvittighet' som en ledetråd til menneskelige gjerninger..

Feil sitat: Sund i Syd

"Stress er i utgangspunktet en sunn og naturlig reaksjon som hjelper oss å takle stressende situasjoner." (Sitat, Sund i Syd, desember 2013)

Sunn? **Nei!** Er det sunt å dø av stress?

Naturlig? **Ja**, fordi angst og sinne kommer så naturlig for oss i hverdagen – men ellers ikke tjener noen hensikt

Håndtere pressede situasjoner? **Tull!** Tenker du bedre på stress?

Finn deg selv... glem deg selv

Mange har problemer med å "finne seg selv". De vet ikke hvor de skal se eller hvordan de skal se...

Hva menes med å finne seg selv?

Å finne seg selv har noe å gjøre med å trives, ha det bra med seg selv og sine omgivelser, ikke ha store personlige problemer og så ha tid og lyst til andre ting i livet enn jobb, hobbyer, familie osv.

Å finne seg selv er å være oppslukt av noe!

Så det handler om å være oppslukt av noe, for da glemmer vi oss selv.

Nå er dessverre ikke alle beskjært for å ha en lidenskap, så derfor må de i stedet akseptere skjebnen for så vidt og fortsatt få det beste ut av det.

"Glem stolen"

Når du sitter på en stol, er du bare bevisst på den i det korte øyeblikket du tar den og setter deg på den. Når du først sitter der, er det ute av bevisstheten din, og du kan konsentrere deg om oppgavene dine.

Glem dig selv

- Hvorfor ikke gjøre det samme med deg selv?
- Når du har forberedt deg på morgenen, bør du faktisk glemme deg selv og konsentrere deg om dine daglige gjøremål. Du vil da oppdage at de veldig lett kan fortsette å bli en lidenskap i hverdagen.
- Du trenger virkelig ikke å være selvbevisst i løpet av dagen, men det er likevel de aller fleste, men det fjerner bevisstheten deres fra de essensielle tingene i deres daglige liv.

Leveringsregel:

Finn deg selv ved å glemme deg selv slik at du kan bli oppslukt av oppgavene dine

Klar tenkning og konsentrasjon

- Når vi puster gjennom nesen på vanlig måte, vil hver innånding og utpust distrahere tankegangen vår og dermed gjøre oss ufokuserte.
- Når vi derimot bruker aktiv avstressing skjer inn- og utpust umerkelig og jevnt, og derfor blir vi ikke distrahert i tankegangen og kan derfor tenke klart og konsentrert.
- Vi kan da konsentrere oss om gjøremålene våre med fordypning, konsentrasjon og avspenning i hverdagen.

Klar tenkning og konsentrasjon (2)

Pusten under aktiv avstressing fungerer som følger:

1. Pust inn med mellomgulvet helt ned til magen
2. puste ut med god samvittighet og samtidig slappe av i hodet
3. hold avslapningen i hodet og pust inn med mellomgulvet (og gå deretter til punkt 1)

- Så 1, 2, 3, 1, 2, 3... osv.

Du vil da oppdage at du med den aktive avstressingen blir mer og mer avstresset og tenker mer og mer klart i samsvar med din egen gode samvittighet.

I det lange løp er det viktig å alltid opprettholde et avslappet hode, for da vil ikke pusten distrahere deg lenger.

Pointe:

Etter utpust må du med god samvittighet opprettholde avspenningen som oppnås i hodet uendret ved den påfølgende innåndingen, for da vil du automatisk puste inn ved hjelp av mellomgulvet.

Klartenkning og koncentration (3)

Forbedre klar tenkning - sitte i dine egne tanker

- Klar tenkning kan også forbedres ved først å sitte i egne tanker. I hverdagen holder vi typisk et øye med alt og alle rundt oss, men da kan vi ikke slappe av samtidig.
- Er vi derimot i våre egne tanker – enten vi står, går eller ligger – abstraherer vi fra omverdenen slik at den ikke legger press på en.
- Det er imidlertid enda lettere å sitte/være i egne tanker innenfor hjemmets 4 vegger enn ute blant andre mennesker, hvor «kjemien» vår ofte ikke passer sammen.
- Tren derfor opp evnen til å være i egne tanker – også ute blant andre mennesker.

Om pres i jeres dagligdag...?

Alle former for press forårsaker stress

- Hva er ditt daglige stress som gir deg stress?

Kan du forebygge press – og dermed stresset ditt?

- Neppe, du må i stedet lære å mestre stresset i deg selv, gjennom den aktive avstressingen.

Viljestyrke

Viljen til å overleve var en vesentlig faktor i de fysiske kampene for å overleve tidligere, ettersom viljen aktiverte – og aktiverer den dag i dag – noradrenalin.

- *Vi kjenner det fra hverdagen, hvis vi ikke kan få lokket på en boks. Da blir vi 'gale' og får ekstra styrke, og plutselig er lokket vridd av fordi viljen aktiverer noradrenalinene våre.*

Så vår vilje aktiverer fortsatt noradrenalin som en relikvie fra en fjern fortid, og det er ikke positivt.

Om viljestyrke

Derfor går det ofte galt når vi vil gjøre noe så uskyldig som å ville gjøre noe.

- Da spenner vi typisk musklene og får derfor anspente og ømme skuldre og et anspent hode.
- Vi ønsker også å bekjempe bekymringer, plager, sykdommer og smerter, så også her spenner vi oss typisk – men til ingens beste fordi de ikke kan bekjempes fysisk.
- Så slipp viljestyrken – med riktig pust!

Si opp

Når vi ikke kan overvinne våre sykdommer og smerter med viljestyrke, så må vi i stedet akseptere dem ved å ta stilling til dem (resignasjon).

Skjedd har skjedd, så aksepter situasjonen din når den ikke kan endres uansett, for ellers forverrer bitterheten og sinnet bare stresset vårt.

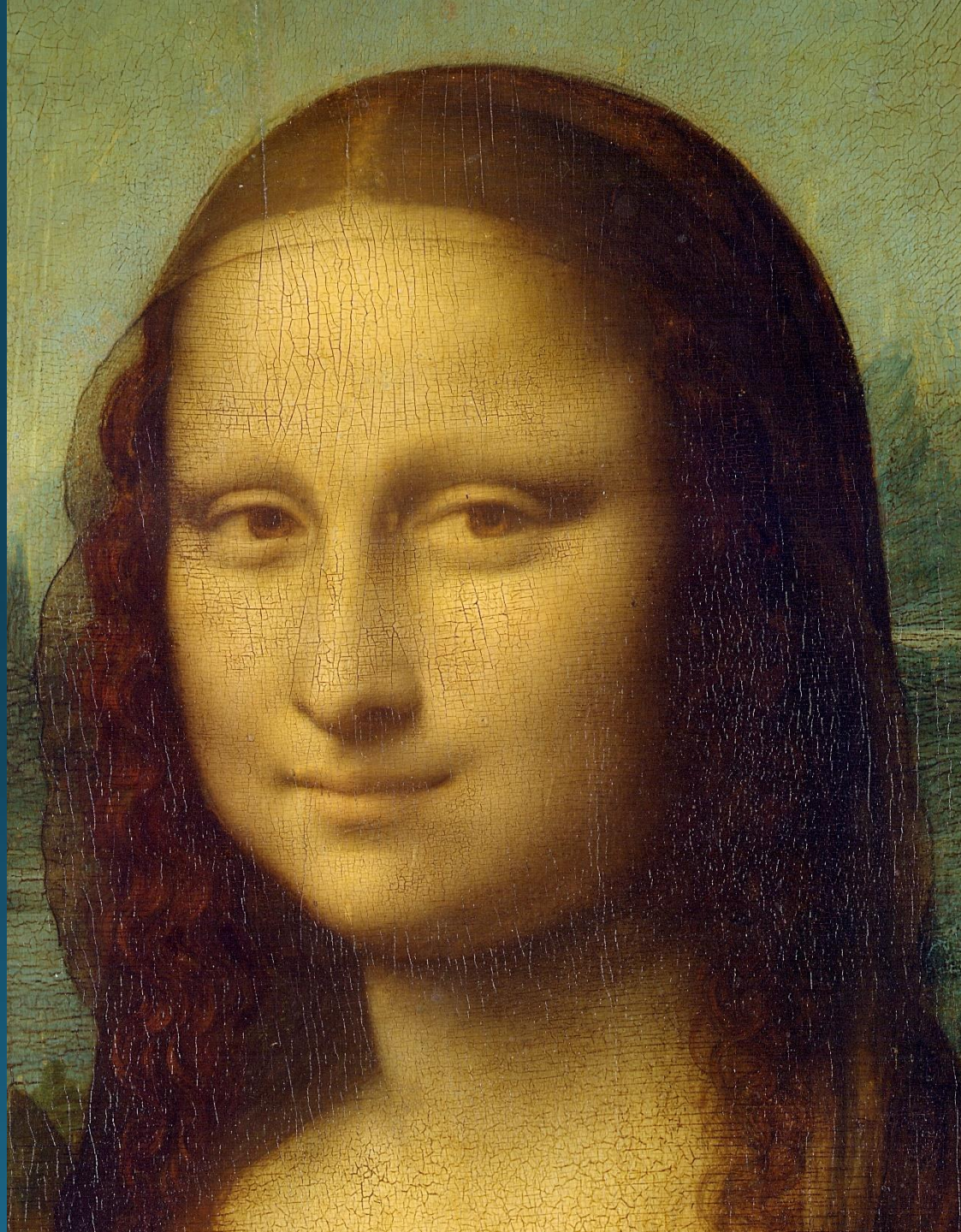
Vi bør derfor i større grad akseptere vår nåværende tilstand.

Smil til verden – for din egen skyld!

En annen måte å overvinne viljestyrken hans er å smile!

Et smil sender både et positivt budskap til omverdenen, men også til vår egen organisme om ikke å bli stresset.

Så det er en winn-winn-situasjon å smile til omverdenen - og så unngå å bli omtalt som 'sint', bare fordi du er trist!



Et avslappet hode

Den aktive avstressingen kan også forbedres ved å sørge for at hodet til enhver tid er avslappet.

Hodet ditt slapper delvis av når du puster ut med et lettelsens sukk, men...

... hvis du bevisst gjør avslappingen i hodet uavhengig av pusten, kan du faktisk alltid slappe av i hodet.

Men det er vanskelig å få hodet til å slappe av permanent...

Du kan imidlertid ha nytte av å "sitte / være i dine egne tanker" så vel som av din gode samvittighet (se senere)

En gammel kassert bil...

Effekten av en forbedret aktiv stressavlastning ligner på at vi har en gammel kassert bil med rust, bulker i styret, dårlige bremses osv., men vi tenker kun på feilene hvis vi tenker på bilen.

Så hvis vi glemmer bilen, så glemmer vi også dens feil.

Hvis du på samme måte glemmer deg selv (via et avslappet hode), så glemmer du også bekymringene og plagene dine.

NB. «Å glemme» må forstås på en slik måte at du ikke tenker over det.

At sidde i egne tanker

Vi er veldig i omgivelsenes vold, og derfor holder vi nøye øye med dem – men det gir oss ikke mye frihet til å tenke tanker og slappe av.

- I hverdagen holder vi øye med alt og alle (mennesker, kjøretøy, bord osv.) rundt oss.
- Men det er ikke bra når vi skal tenke tanker eller kommunisere med andre, for da må vi kunne abstrahere fra omgivelsene for å kunne konsentrere oss.

Å sitte i sine egne tanker

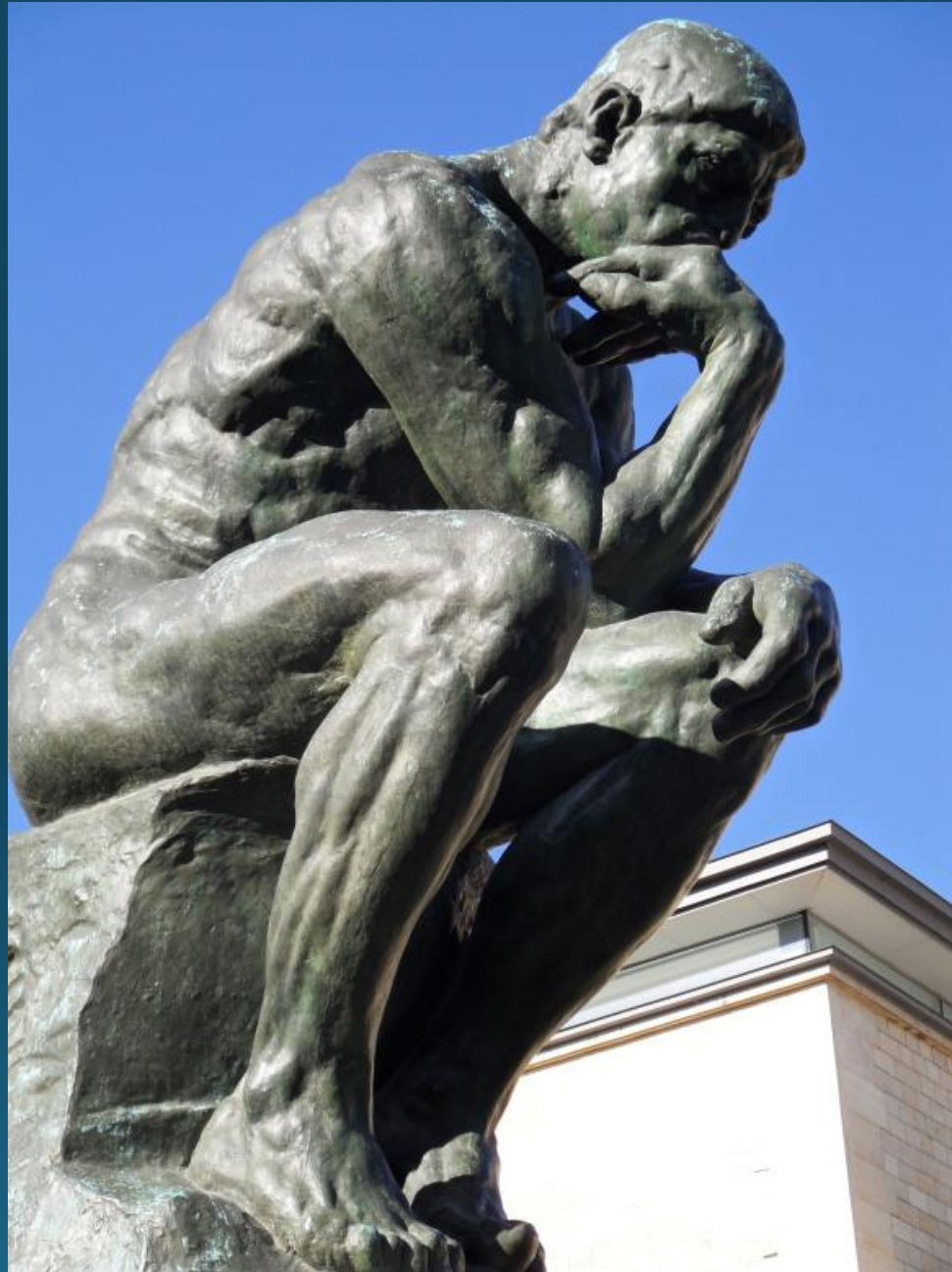
Det å nå "sette" i egne tanker skal ikke tas for bokstavelig - du trenger ikke sette deg ned.

Det handler om å være i egne tanker, og det enten du står og diskuterer, går en tur eller kanskje til og med ligger og hviler deg.

Å sitte i sine egne tanker betyr ganske enkelt å kunne abstrahere fra den distraherende verden.

Imidlertid er det merkelig nok lettere å sitte i egne tanker innenfor hjemmets 4 vegger enn utenfor blant andre mennesker.

Så tren derfor din evne til å «være» i egne tanker ute blant andre mennesker.



Tvil aldri på effekten av den aktive avstressingen

Du kan være begeistret på 2 måter - positiv eller negativ:

1. Vi er positivt spente når vi er forventningsfulle.
2. Vi er negativt begeistret når vi er bekymret

Men tvil aldri på den positive effekten av den aktive avstressingen som er nødvendig for å forbli forventningsfull.

Passiv avstressing

Du bruker Active avstressing for å glemme deg selv i hverdagen slik at du kan konsentrere deg om oppgavene dine.

Vi må selvfølgelig også kunne slappe av når vi skal sove eller hvile.

Til dette bruker vi en mer passiv form for avstressing.

Sov og hvile - så ikke bry deg!

Hvis vi er godt slitne og ikke har 'dumme' tanker eller smerter, kan vi lett sove, for da bryr vi oss ikke.

- *Vi har tidligere understreket viktigheten av å være eller føle seg likegyldig.*

På den annen side bryr vi oss ikke når vi har smerter, bekymringer, irritasjoner eller stress, fordi det gjør oss bevisste, og...

... det hindrer underbevisstheten i å ta over, slik at vi ikke kan sove eller hvile.

Vent med å puste inn så lenge som mulig etter utpust

Bruk den aktive avstressingen som utgangspunkt og vent så med å puste inn så lenge som mulig etter hver utpust.

- *Redd for å besvime i denne forbindelse på grunn av oksygenmangel?*

Det skal du ikke være, for organismen bør nok sørge for at du puster inn igjen hvis du er i ferd med å mangle oksygen, så det skjer aldri.

Avslapping av kroppen → avspenning av hodet

Det er ingen grunn til å være fysisk anspent når vi skal sove eller hvile, for vi trenger ikke kjempe.

Når du bruker aktiv avstressing og puster ut med et lettelsens sukk, slapper musklene av, fordi et lettelsens sukk for organismen oppfattes som "kampen" er over.

Da produserer den ikke kamphormoner, og derfor tenker vi ikke negative tanker, og da sovner vi lettere.

Tenk positivt fortiden!

Du kan også tenke på noe positivt fra "før i dag" - for eksempel en ferie, en strandtur, en nylig positiv opplevelse eller bare litt moro.

Og siden det gikk bra er det ingenting å bekymre seg for, og da kan du lettere sove eller hvile.

NB. Men slutt å tenke i tide, for ellers vil bevisstheten holde deg våken.

Tællemetoden

Man kan også benytte 'tællemetoden'.

Du kan fx tælle til 30 i dine tanker, og så startede forfra om og om igen, indtil du falder i søvn.

Idéen er, på ...

- nok gør tællemetoden dig lidt bevidst – og dermed risikerer du at holde dig vågen, men
- alligevel er tællingen så tilpas let og ligegyldig, at den ikke gør dig særligt bevidst

Så snart du er ved at "falde hen", skal du selvfølgelig ophøre med at tælle.

At føle sig uligelig

Man kan også sovne ved å føle seg ugudelig – og dermed uvillig.
(jf. mangel på viljestyrke!)

'Dårlig' gir nok mange dårlig smak i munnen, men vi snakker ikke om dårlig generelt men kun når vi må sove eller hvile, og det er selvsagt helt akseptabelt når vi kun er ansvarlige overfor oss selv.

- *Vi vet det når vi ligger i et varmt bad eller slapper av i solen, for da blir vi også ugudelige, og ingen har dårlig samvittighet for det.*

Viljen til å overleve (1/2)

Viljen til å overleve var en vesentlig faktor i fortidens fysiske kamper for å overleve, ettersom viljen aktiverte – og aktiverer den dag i dag – kamphormoner.

- *Vi kjenner det fra hverdagen, hvis vi ikke kan få lokket på en boks. Da blir vi 'gale' og får ekstra styrke, og plutselig er lokket vridd av fordi viljen aktiverer kamphormonet noradrenalin.*

Så vår vilje (som kommer av å ville) aktiverer noradrenalin som en levning fra en fjern fortid, men (bortsett fra det hermetiske glasset) kan vi ikke bruke det til noe i hverdagen.

Vi kan derfor konkludere med at viljestyrke er noe djevelen har skapt i sinne, og det er derfor viktig at vi får tak i det i hverdagen.

Viljen til å overleve (2/2)

Derfor går det ofte galt når vi vil ha noe så uskyldig som å ville gjøre noe. Da spenner vi typisk musklene og får derfor anspente og ømme skuldre og et anspent hode som motvirker en behagelig avspenning.

Pointe

Vår vilje er mental, men den aktiverer kamphormonet noradrenalin som tilsvarer å gjøre oss sinte for å vinne en fysisk kamp.

Vi ønsker også å bekjempe bekymringer, plager, sykdommer og smerter, så også her spenner vi oss typisk – men forgjeves, fordi de ikke kan bekjempes fysisk.

Oppsigelse

Godta situasjonen din for ikke å forverre stresset

Vi må derfor i større grad akseptere tingenes tilstand (resignere) i stedet for å kjede oss og bitre av det.

- Når vi ikke kan overvinne våre sykdommer med vilje (styrke), så må vi i stedet akseptere dem ved å ta stilling til dem.
- Med en holdning mener vi at det som har skjedd har skjedd, og når du derfor ikke umiddelbart kan endre situasjonen din, så må du i stedet akseptere det for å hindre bitterhet i hverdagen.
- Vi bør derfor i større grad si opp for å komme videre med vår avstressing. Det skjer ikke fra dag til dag, men krever tid og modning – og kanskje til og med tilgivelse.

Smil til verden

Så vi kan ikke umiddelbart slappe av når vi er viljesterke, fordi viljestyrke gir fysisk spenning.

Men betyr det at når vi er seriøse og viljesterke, så kan vi ikke lenger være koselige og omgjengelige på samme tid?

Ja, det kan vi, for vi må bare lære oss å smile – selv gjennom tårene!

Et smil sender ikke bare et positivt budskap til omverdenen, men også til organismen vår om ikke å bli stresset.

Så det er en vinn-vinn-situasjon å smile til omverdenen – og seg selv.

Gjensidig harmoni

Vi kjenner alle våre daglige horoskoper med de 12 stjernetegnene, og enten du tror på det eller ikke, leser vi dem ofte og finner så «ja, det passer for alle». Hvis vi nå går litt mer i dybden, så passer følgende karakterer sammen i de 4 elementene:

- Steinbukken, oxen og jomfruen (også kalt jordtegnene)
- Kreft, fisk og skorpion (også kalt vannskiltene)
- Væren, løven og skytteren (også kalt brannskiltene)
- Vekt, maneter og tvillinger (også kalt lufttegn)

Pointe

Det at skiltene «passer sammen» gjør at de er ekstremt harmoniske i hverandres gruppe.

Gjensidig harmoni mellom karakterene

Men hvordan harmonerer de enkelte stjernetegnene med hverandre – det er nok litt mer teknisk!

Regelen sier her at harmonien mellom 2 personer avhenger av antall grader deres stjernetegn er forskjøvet fra hverandre.

0 ° = samme stjernetegn. Man ønsker å være harmoniske i hverandres selskap, men det vil ofte være litt kjedelig å være sammen.

30 ° = 1 måned. Forholdet deres vil være litt harmonisk, men de har ikke felles venner og bekjente, så det varer ikke lenge.

60 ° = 2 måneder. Forholdet deres vil være harmonisk, men det vil være mer som gode venner.

90 ° = 3 måneder. Forholdet deres vil være ekstremt disharmonisk, og det vil vanligvis ikke være noe varig vennskap.

120 ° = 4 måneder. De vil føle seg ekstremt harmoniske i hverandres selskap og kommunisere godt sammen. Her finner du typisk varige partnere. De 120 ° = 4 månedene er f.eks. jordens tegn til hverandre, vannet tegn til hverandre, ild tegn til hverandre og luft tegn til hverandre.

150 ° = 5 måneder. Forholdet deres vil være litt disharmonisk og vennskap vil ikke vare.

180 ° = et halvt år. Forholdet deres vil være ekstremt uharmonisk. De vil typisk leve som hunder og katter med evige krangler.

Harmoniinstinktet

Harmoniinstinktet er så kraftig at vi ikke kan ignorere det.

- I mange år (som barn, som ung, men også senere som lærer på handelsskoler og handelshøyskoler) har jeg dermed vært klar over harmoniinstinktet mellom mennesker.
- I den forbindelse bør det være en stor trøst at for eksempel mangel på harmoni mellom barn og deres foreldre ofte ikke skyldes dårlige foreldre eller dårlige barn men er en naturlov som ingen kan ignorere eller gjøre noe med.

Harmoni mellom dyr og mennesker

I mange år har vi hatt kjæledyr, kaniner, hunder, katter og senere hester. Og igjen ser det ut til at harmoni mellom dyr og mennesker også kan tilskrives stjerne-tegnene, og det samme gjelder dyr seg imellom.

Vi har for eksempel gjort det til en god vane å la hunder velge eier (dvs. oss), så når en hund 'velger' oss har det typisk blitt gjengjeldt at vi også ønsket den aktuelle hunden, og derfor har vi aldri vært skuffet når du velger hund. De har vært trofaste og glade for oss og det har vært gjengjeldt og vi har hatt det gøy med dem – og har fortsatt.

Når det gjelder katter kommer de nesten av seg selv her i landet, hvor de parer seg for et godt ord, men igjen har vi oppdaget at de kattene som er uharmoniske for oss "eiere" ved fødselen ikke trives hos oss.

Heldigvis ble de siste kattetvillingene født i ekstremt harmoniske fortegn hos oss, og sjelden har vi hatt det så gøy med kattene som trives til det fulle hos oss i hverdagen og kommer til oss i tide og utide for å være koset og lekt med..

Mobbing

Mobbing skyldes i stor grad at man ikke harmonerer med hverandre.

Her holder folk som harmonerer med hverandre typisk sammen mot mennesker som de ikke harmonerer med

Men kan det i det hele tatt være annerledes når begrepet harmoni er så forankret i astrologien?

Ja, for når man først har forstått den gjensidige harmonien i begrepet astrologi, og at ingen kan forsikre seg om at de ble født på den tiden og i tegnet de en gang ble født i, da vil folk gjenkjenne og forstå at det er ingen grunn til å mobbe folk som er født i tegn som ikke harmonerer med ens eget tegn.

Pointe:

Mobbing kan forebygges og stoppes når folk forstår og anerkjenner at det ikke er noen grunn til å mobbe mennesker født i tegn som ikke harmonerer med ens eget tegn.