

“Wolny od stresu” Polskie wydanie Data, 25-5-2023



Wolny od stresu!

Ważne podstawowe punkty dotyczące odstresowania się w życiu codziennym



- Prezentacja
- Lepsza jakość życia i radość życia dla wszystkich
- O stresie
- Presja rodzi stres
- Łańcuch stresu
- Łańcuch bezpieczeństwa
- Osłabić łańcuch naprężeń
- Uzyskaj kontrolę nad emocjami
- Aktywna ulga w stresie
- Aktywne odprężenie z czystym sumieniem
- Znajdź siebie, zapomnij o sobie
- Jasne myślenie i koncentracja
- Sen i odpoczynek
- Chęć przetrwania
- Wzajemna harmonia

Prezentacja

Od 1993 r. Stress.dk uczy definitywnego odprężania, ponieważ stres jest

- napięcie fizyczne bezskutecznie i
- największą plagą ludzkości dzisiaj

Wykład, na który teraz uczęszczasz, omawia ważne kluczowe punkty dotyczące odstresowania się w codziennym życiu

Jest to efekt wielu lat doświadczeń w poprawie jakości życia i radości życia mojego ojca, żony, naszych dzieci i własnego – pomimo naszej godności z biegiem czasu

Co to stress?

Dlatego cieszymy się, że masz teraz przed sobą nasze pismo „Wolny od stresu”, ponieważ zbyt długo było mantrą, że „stres jest również pozytywny”, ale zniszczył miliony ludzi, więc powinieneś teraz chciałby uniknąć w przyszłości.

- Problem polega na tym, że przez miliony lat presja była fizycznym naciskiem na wszystkich ludzi, zwierzęta, owady itp. którzy potrzebują niezbędnych składników odżywczych i białek, aby przeżyć czysto fizycznie.
- Przetrwanie odbywało się poprzez pożeranie/zjadanie innych żywych istot – często w walce wszystkich ze wszystkimi – i ta presja zmobilizowała hormony do walki u wszystkich stron, aby uzyskać dodatkową siłę fizyczną, a to jest właśnie stress.

Pozytywny stress - bzdura

- Tak więc wszystkie formy presji powodują stress, ale dzisiaj nie ma już fizycznej presji na nas, Duńczyków, aby przetrwać czysto fizycznie. Niezbędne składniki odżywcze i białka otrzymujemy ze sklepów, dlatego nie potrzebujemy już hormonów bojowych.
- Niemniej jednak na początku lat 90. powstał ruch na temat „pozytywnego stresu”, gdzie terapeuci postulowali, że „stres też jest pozytywny”, więc nie należy się tym smucić. „Kupił” wielu zestresowanych ludzi, a postulat „pozytywnego stresu” najwyraźniej już tu zostanie, ale dlaczego?

Do czego można wykorzystać stress?

- Bo stres może...
- . ulga w bólu?
- . łagodzić smutki?
- . rozwiązywać problemy?
- . zmniejszyć samotność?
- . zapobiegać zastraszaniu?
- . zapobiegać zmartwieniom i irytacji?
- . poprawić zdolność koncentracji?
- . poprawić swoje myślenie?
- . poprawić swoją kreatywność?

Pozytywny stress to fałszywe poczucie bezpieczeństwa

- Nie, wcale! Stres nie może być wykorzystany do niczego w tym zakresie. Jest zatem zdecydowanie groteskowe, że presja psychiczna daje dziś fizyczną gotowość do walki, która jest całkowicie nieistotna dla rozwiązania naszych problemów psychicznych.
- Ale jaki jest powód, dla którego miliony ludzi i tak „kupiły” postulat „pozytywnego stresu”?
- W niepewnym świecie bezpieczeństwo to alfa i omega, a kiedy powiedziano ci, że „stres jest również pozytywny”, czujesz się komfortowo ze swoim stresem, a potem godzisz się z nim. Po prostu!
- Ale to bezpieczeństwo jest fałszywym zabezpieczeniem, ponieważ zestresowani ludzie umierają jak muchy, a po drodze nie mają ani jakości życia, ani radości życia.

Unikaj produkcji hormonów walki...

- Sztuką jest więc teraz nie wytwarzać hormonów walki, niezależnie od tego, jak wielka jest na nas presja, a wtedy możemy pozwolić dzikim zwierzętom na wykorzystanie mechanizmu stresu w ich codziennej fizycznej walce o pożywienie – ale ludzie cywilizowani nie potrzebują już stresu mechanizm.
- Więc ton jest ustalony: nigdy nie możesz zapobiec presji psychicznej - ale możesz zapobiec stresowi w sobie!
- „Wolny od stresu” wskazuje drogę do odstresowania, a tym samym jakości życia i radości z życia.

Jakość życia i radość życia dzięki wewnętrznej sile

A jakość życia i radość życia odnajdujemy dzięki naszej wewnętrznej sile - uwalniając się od stresu.

Ale teraz najpierw przyjrzymy się, jak powstaje stres, i zrobimy to, patrząc na łańcuch stresu...

Początek stresu

1) Negatywne doświadczenia 2) Świadome negatywne myśli



3) Nieświadome negatywne myśli 4) Instynkty



Czujesz presję



Ogarniają Cię negatywne emocje
(niepokój / złość / irytacja / zdenerwowanie)



Produkujesz hormony walki do walki fizycznej
(adrenalina / noradrenalina)



Stajesz się egocentryczny, aby się bronić
(... i wtedy nie możesz myśleć o niczym innym)

Konsekwencje stresu

Stresujesz się coraz bardziej...

- Ból fizyczny
- Bóle głowy i migreny
- Ból w mięśniach
- Zmęczenie
- Problemy ze snem
- Nadciśnienie
- Zakrzepy
- Autorytarny / Tyrański
- Samolubny
- depresyjny
- Brak intuicji
- Nieproduktywny
- Agresywny lub apatyczny

A co może zaoferować stres?

Czy stres...

... ulga w bólu?

... złagodzić smutki?

... rozwiązywać problemy?

... zmniejszyć samotność?

... zapobiegać zastraszaniu?

... zapobiegać zmartwieniom i irytacji?

...poprawić swoje myślenie?

...poprawić swoją kreatywność?

Nie, wręcz przeciwnie!

Stress nie może być wykorzystany do niczego w naszej cywilizowanej codzienności.

„Pozytywny stres” to miraż

Ale jaki jest powód, dla którego miliony ludzi i tak „kupiły” postulat „pozytywnego stresu”?

- W niepewnym świecie bezpieczeństwo to alfa i omega, a kiedy powiedziano ci, że „stres jest również pozytywny”, czujesz się komfortowo ze swoim stresem, a potem godzisz się z nim. Po prostu!
- Ale to bezpieczeństwo jest fałszywym zabezpieczeniem, ponieważ zestresowani ludzie umierają jak muchy, a po drodze nie mają ani jakości życia, ani radości życia.
- Sztuką jest więc teraz nie wytwarzać hormonów walki, niezależnie od tego, jak wielka jest na nas presja, a wtedy możemy pozwolić dzikim zwierzętom na wykorzystanie mechanizmu stresu w ich codziennej fizycznej walce o pożywienie – ale ludzie cywilizowani nie potrzebują już stresu mechanizm.
- Więc ton jest ustalony: nigdy nie możesz zapobiec presji psychicznej - ale możesz zapobiec stresowi w sobie!
- „Wolny od stresu” wskazuje drogę do odstresowania, a tym samym jakości życia i radości z życia.

Presja rodzi stres. Czy to logiczne?

To presja powoduje stres; ale ponieważ nigdy nie możemy zapobiec presji na siebie, musimy zamiast tego zapobiegać stresowi w sobie, więc presja odbija się od nas jak woda po gęsi.

Co to jest ciśnienie?

- Bóle, smutki, zmartwienia, irytacje, problemy, samotność, znęcanie się, smutek, poczucie niższości...

Co to stres?

- Stres to fizyczne napięcie i gotowość do walki
- Czy to logiczne, że presja powoduje stres? Nie, wcale!

Czy w takim razie możemy zapobiec powodowaniu stresu przez presję?

Tak, możemy, ponieważ...

- Presja jest spowodowana negatywnymi emocjami, lękiem i złością,
- i to niepokój i gniew powodują stres

Jeśli więc zapobiegiesz lękowi i złości, unikniesz stresu.

Różne „rodzaje” niepokoju lub gniewu?

Organizm nie rozróżnia różnych „rodzajów” niepokoju czy złości, więc bez względu na przyczyny...

...psychiczne (obawy, irytacje, presja czasu, finanse, telewizja, problemy osobiste) lub

...fizyczne (fizycznie zagrażające zachowanie ze świata zewnętrznego)

więc organizm produkuje hormony bojowe w życiu codziennym za dobre słowo, ale kto na tym zyskuje?

Nic! Przyjrzyjmy się zatem temu, co daje nam bezpieczeństwo...

Łańcuch bezpieczeństwa

1) Pozytywne doświadczenia 2) Świadome pozytywne myśli



3) Nieświadome pozytywne myśli 4) Instynkty



Nie czujesz presji



Budzisz pozytywne emocje
(radość/bezpieczeństwo/dobre samopoczucie)



Nie produkujesz hormonów walki
(bez adrenaliny i noradrenaliny)



Zapominasz o sobie, bo nie musisz się bronić...
(...i wtedy można wyraźnie pomyśleć o czymś innym)

Konsekwencje łańcucha bezpieczeństwa



Jesteś odstresowany:

- ✓ Zdrowie psychiczne
- ✓ Rzadko chory
- ✓ Zrelaksowany psychicznie
- ✓ Inicjatywa
- ✓ Współpraca
- ✓ Pozytywny
- ✓ Skuteczny
- ✓ Intuicyjny
- ✓ Szacunek do siebie i samorealizacja
- ✓ Żadnych problemów ze snem
- ✓ Spokojny

Różnica między presją a stresem dzisiaj

- Ważne jest, aby zrozumieć różnicę między ciśnieniem a stresem, które są często używane zamiennie i mają to samo znaczenie, ale jest to błędne.
- Każdy akceptuje pewien stopień presji w codziennym życiu - ale także stres, gdy nie rozumiesz różnicy.
- We współczesnym społeczeństwie zawsze będzie na nas wywierana presja, ale towarzyszący jej stres jest więc zupełnie nieistotny z wynikającym z niego napięciem fizycznym i gotowością do walki.

Profilaktyka stresu w życiu codziennym?

Ale czy nie możemy zapobiegać stresowi w życiu codziennym (1/2)?

- Kiedy patrzymy na łańcuch naprężeń, jest całkiem jasne, że to ciśnienie na górze łańcucha naprężeń powoduje naprężenia na dole łańcucha naprężeń. Ale znowu! Czy nie możemy po prostu zapobiegać presji w życiu codziennym?
- Nie, nie możemy. Bez względu na to, w jakim społeczeństwie żyjemy, zawsze będzie na nas wywierana presja, ponieważ nikt nie może zapobiec przyszłym negatywnym zdarzeniom i sytuacjom, które powodują niepokój i złość.
- Wystarczy pomyśleć o telewizji, radiu i prasie, które każdego dnia dostarczają nieprzerwanego strumienia złych wiadomości, co oprócz codziennych problemów i wyzwań stanowi również presję.

Profilaktyka stresu w życiu codziennym?

Ale czy nie możemy zapobiegać stresowi w życiu codziennym (2/2)?

- Dużym problemem są dziś także telefony komórkowe. Nikt nie wyłącza telefonów, więc nigdy nie wiesz, co przyniesie ze sobą telefon lub sms, jeśli chodzi o niepewność, a co za tym idzie presję.
- Znęcanie się przez telefon komórkowy jest zatem zbyt łatwe, gdy znany jest twój numer, a wtedy nigdy nie wiesz, kto dzwoni i co oferuje. Dla wielu jest to duża presja, która przyczynia się do dalszego stresu.
- Dlatego nie możemy zapobiec presji, więc zamiast tego musimy zapanować nad stresem w sobie, więc presja odbija się od nas jak „woda od gęsi”.

Osłabić łańcuch naprężeń

Istotną rzeczą w tym kontekście jest zatem osłabienie łańcucha naprężeń.

- W związku z tym możemy teraz przyjrzeć się poszczególnym ogniom łańcucha stresu i zadać sobie pytanie, gdzie możemy podjąć wysiłek, aby zmniejszyć nasz stres, ponieważ jak wiemy, żaden łańcuch nie jest silniejszy niż jego najsłabsze ogniwo.
- Możemy osłabiać poszczególne ogniwa łańcucha (pójść na terapię, myśleć pozytywnie, przyjmować pozytywne nastawienie, cieszyć się alkoholem itp.), ale efekt często jest pomijany, bo ostatecznie to pozytywne emocje prowadzą do odprężenia – por. Łańcuch bezpieczeństwa.
- Jeśli na przykład terapia rozmowa nie działa, to dlatego, że terapia nie przynosi trwałych pozytywnych uczuć, które mogą powstrzymać stres.
- Jeśli pozytywne myśli nie działają, prawdopodobnie nie nadążają za rzeczywistością, co również nie prowadzi do trwałych pozytywnych uczuć.
- Jeśli pozytywne postawy („Lubię wszystkich ludzi!”) nie działają, to prawdopodobnie nie są zgodne z rzeczywistością, a z drugiej strony to negatywne emocje, niepokój i złość, wyznaczają porządek obrad i powodują stres.
- Kiedy tytoń, alkohol, narkotyki, pigułki szczęścia itp. nie działa jako środek przeciwstresowy na dłuższą metę, to dlatego, że pozytywne uczucia („Czujemy się... och, och..., tak miło”!) trwają tylko przez odurzenie, a potem z powrotem w niepokój, złości i stresie.

Zwrotnica:

Oslabiaj łańcuch stresu tam, gdzie to możliwe, ale pamiętaj, że ostatecznie tylko emocje, lęk i złość powodują stres i dlatego należy je wyeliminować.

Oddychanie przez nos

Oslabiaj łańcuch stresu poprzez oddech

Od dzieciństwa nauczyliśmy się oddychać przez nos, ponieważ:

1. rzęski w tchawicy zapobiegają przedostawaniu się kurzu do płuc
2. naczynia krwionośne nosa ogrzewają wdychane powietrze, dzięki czemu zimne powietrze nie dostaje się do płuc.

Jak dotąd tak dobrze, ale czy teraz jest to również najodpowiedniejszy sposób oddychania w związku ze stresem?

Wady oddychania przez nos...

Teraz zrób wdech przez nos i zauważ, że...

- przy wdechu napina głowę i
- na wydechu rozluźnia głowę.

Jest „ciekawy”, ponieważ...

- Czujemy się zestresowani, gdy głowa jest napięta
- Czujemy się odstresowani, gdy głowa jest zrelaksowana. Chodzi zatem o rozluźnienie głowy, ale jak?

Normalne oddychanie nie łagodzi zatem stresu

Normalne oddychanie przez nos nie łagodzi zatem stresu, ponieważ naprzemiennie...

- napięcie w głowie i
- odpręża głowę,

a potem jesteśmy po prostu daleko.

Problemem jest zatem inhalacja, podczas której nadwyreżamy głowy!

Oddychaj bez nadwyrężania głowy

Zamiast tego weź głęboki oddech używając przepony „do samego żołądka”...

- ponieważ w ten sposób zwiększa się objętość (objętość) płuc i
- powietrze jest następnie automatycznie zasysane do płuc

Uwaga. Porównaj dobrze znane wyrażenie „weź głęboki oddech” z „zrelaksowaniem się”!

Sportowcy znają również wynik po występie, po którym biorą głębokie wdechy i wydechy z ulgą. To czysta ulga w stresie po występie.

Inhalacje już Cię nie stresują

Powietrze nadal będzie przechodzić przez nos w drodze do płuc, ale...

- nie napinasz już głowy, gdy oddech jest teraz wciągany przez przeponę, więc...
- inhalacje nie będą już Cię stresować.

Świat stresu i odstresowania do różnicy

Widziany oczami organizmu może być biodrowy jak hap, niezależnie od tego, czy oddychasz w taki czy inny sposób, ponieważ...

- w obie strony dostarczają organizmowi dużo powietrza i tlenu,

ale jeśli chodzi o twoje osobiste samopoczucie, istnieje ogromna różnica między stresem a odstresowaniem.

To teraz prowadzi nas do emocji...

Znaczenie emocji w łagodzeniu stresu

Musimy teraz zagłębić się w zrozumienie znaczenia emocji dla pozbycia się stresu, bo jak już powiedziałem...

- Negatywne emocje (niepokój i złość) powodują stres i zatrują nasz organizm i egzystencję,
- Natomiast pozytywne emocje wzmacniają naszą radość życia i jakość życia.

“What a wonderful world”

Gdyby ewolucyjny rozwój rasy ludzkiej oznaczał, że nie mogliśmy już odczuwać niepokoju i gniewu, byłoby to naszym szczęściem.

W cywilizowanym społeczeństwie nie potrzebujemy już negatywnych emocji, które sprawiają, że stajemy się napięci i agresywni, groźni i agresywni.

Zamiast tego śnij o świecie bez niepokoju, złości i walki z hormonami – bez kłótni, bez przemocy, bez dokuczania i bez strachu, że nie uderzysz, a potem niech sen stanie się Twoją rzeczywistością!

“What a wonderful world”

Na szczęście nasz Stwórca dał nam wrodzone „narzędzia” do przejęcia kontroli nad naszym życiem i spełniania marzeń...

„Co za wspaniały świat!” śpiewał Louis Armstrong, który sam spełnił swoje marzenia!

I zawsze się uśmiechał (sam go widziałem w hali Stadion w Aarhus w 1964 roku!)

Uzyskaj kontrolę nad swoimi emocjami

Twój organizm jest na szczęście tak ustawiony, że pozytywne emocje wypierają negatywne - ale niestety też na odwrót!

Na przykład nie możesz jednocześnie czuć...

- wesoły i gorzki
- zły i bezpieczny
- szczęśliwy i smutny lub...
- czuć się dobrze i czuć niepewność

Dobre samopoczucie

Jeśli mówimy ci, że musisz odczuwać radość, aby rozproszyć swój gniew, lub musisz czuć bezpieczeństwo, aby rozwiązać swoją niepewność, możesz słusznie twierdzić, że to czysta utopia!

Zamiast tego możesz wykorzystać pozytywne uczucie dobrego samopoczucia, które znamy, kiedy dostajemy dobre jedzenie, coś przekąsimy, bierzemy gorącą kąpiel, jesteśmy rozpieszczani, ćwiczymy itp.

Poczucie dobrego samopoczucia jest sposobem na uzyskanie kontroli nad negatywnymi emocjami i stresem – poprzez wdychanie aktywnego odprężenia

Emocje chowają się w żołądku

W żołądku kryją się nasze emocje – zarówno te pozytywne, jak i te negatywne.

Na przykład mamy „motyle” w żołądku, kiedy jesteśmy w ciąży, podczas gdy ludzie zestresowani zazwyczaj mają „super” w żołądku z powodu napięcia

Dobre samopoczucie samo w sobie jest niezależne od jedzenia i picia, ćwiczeń itp., więc jest odpowiedzią na trwałe pozytywne uczucie, gdy nauczysz się je znać.

Dobre samopoczucie podczas wdechu

Trwałe dobre samopoczucie tworzy się za pomocą oddechu jako trwały takt na resztę życia. Głęboki oddech aż do żołądka zapewnia dobre samopoczucie, dzięki czemu przeciwdziała lękowi, złości i stresowi.

I pamiętaj, dopóki oddychasz, potrzebujesz tarczy!

Było to wtedy uczucie dobrego samopoczucia podczas wdechu

Ale w jaki sposób możemy teraz wykorzystać wydech, aby zwiększyć aktywne odprężenie i dobre samopoczucie?

Aktywne odprężanie rozprasza niepokój i złość

Jeśli możesz zapobiec negatywnym emocjom, lękowi i złości, unikniesz stresu, ale jak?

=> Jak już powiedziałem, pozytywne emocje odpędzają negatywne emocje, podobnie jak nasz Active Stress Relief, który usuwa niepokój i złość.

Aktywne odstresowanie może zatem zastąpić depresję i niepokój jakością życia i radością życia.

Dlatego musimy teraz dowiedzieć się więcej o Active Stress Relief

Rytm oddychania podczas aktywnego odprężania

Wydech podczas Active Stress Relief jest nadal taki sam jak normalnie, więc rytm oddychania jest teraz następujący:

1. Oddychaj głęboko za pomocą mięśnia przepony i jednocześnie poczuć dobre samopoczucie (pozytywne uczucie)
2. duch wyrzwał przez nos z westchnieniem ulgi, co też jest pozytywnym uczuciem („czuję ulgę”)
3. Ułatwia to późniejsze rozluźnienie głowy.

Nazywamy ten rodzaj oddychania Aktywnym odprężeniem, ponieważ odprężenie jest stale aktywne – a tym samym stanowi tarczę chroniącą przed stresem.

A im głębszy wdech, tym większe uczucie ulgi przy wydechu, bo powietrze musi znowu uchodzić, a to automatycznie daje pozytywne uczucie ulgi.

Całkowicie naturalna forma oddychania

Aktywne odprężanie jest również całkowicie naturalną formą oddychania, która również odbywa się automatycznie podczas snu.

Teraz po prostu musimy to robić, gdy nie śpimy, aby zwiększyć nasze naturalne samopoczucie przez całą dobę, a tym samym pozbyć się stresu.

Dlatego bardzo ważne jest, aby móc całkowicie zrelaksować głowę w codziennym życiu, aby uniknąć napięcia w głowie, a tym samym nie popadać w stres (patrz także więcej o „czystym sumieniu”).

Konsekwencje aktywnego odprężenia

Stres bierze się również z poczucia niemożności uderzenia z powodu choroby, bólu, braku poczucia własnej wartości itp.

- Aktywne odstresowanie zapobiega uczuciu braku bicia, ponieważ zapominasz o sobie, swoim bólu i swojej niższości.

W dalszej części tego wykładu zajmiemy się teraz bardziej szczegółowo Aktywnym odprężeniem

Aktywna redukcja stresu zmniejsza ból

Każdy ból jest mieszanką bólu fizycznego i psychicznego:

- Ból fizyczny powoduje ból psychiczny (np. ból stawów zwykle powoduje zmartwienia i bóle głowy)
- Ból psychiczny (zmartwienia, samotność, znęcanie się, smutek, stres itp.) powoduje napięcie mięśni, a tym samym również ból fizyczny

Aktywna redukcja stresu zmniejsza wszystkie rodzaje bólu.

Aktywne odprężenie z czystym sumieniem

Ale jest jeszcze coś więcej niż czysto fizyczne wdychanie i wydychanie w odprężaczu Active – powinniśmy też mieć przy sobie „duszę”, czyli czyste sumienie.

Winny

- Większość ludzi zna uczucie, że coś dokucza. Może nie osiągnąłeś tego, co powinienś w pracy – a może ostatnio dzieci nie były traktowane priorytetowo.
- Nieczyste sumienie uderza mocno i może być trudno się go pozbyć, ale nie jest to niemożliwe. To tylko kwestia tego, jak do tego podejdziesz.
- Nieczyste sumienie to uczucie, z którym się rodzimy i które pojawia się, gdy znajdujemy się w sytuacji, w której nie czujemy się dobrze.
- Jeśli zawarłeś umowę – ze sobą lub z innymi – której nie dotrzymałeś, doprowadzi to do nieprzyjemnego uczucia, które sprawi, że zareagujesz, bo będziesz zestresowany, a mimo wszystko nie będziesz się z tym dobrze czuł.

Lepszy świat

U podstaw leży oczywiście myśl, że musimy mieć lepszy świat, więc nasz organizm reaguje wyrzutami sumienia, gdy to, co robimy, nie jest wystarczająco dobre.

- Dlatego ważne jest, aby uchwycić incydent i spróbować zamienić go w coś lepszego i pozytywnego, a kiedy to się stanie, incydent zostanie automatycznie zapisany w twojej podświadomości i da ci czyste sumienie.
- Jeśli na przykład nie wywiązałeś się z umowy, musisz dotrzeć do źródła problemu i wyjaśnić sytuację z daną osobą - ewentualnie z samym sobą.
- Wyjaśnij, dlaczego nie był przestrzegany, a następnie uzyskaj nową umowę, aby utracona umowa mogła zostać ponownie naprawiona, a wtedy przekonasz się, że twoje nieczyste sumienie zniknie - a wraz z nim stres.
- Bo kiedy zawierasz umowy i ich dotrzymujesz, twój mózg wynagrodzi cię czystym sumieniem.

Czyste sumienie daje spokój ducha

Kiedy mamy czyste sumienie, automatycznie odczuwamy spokój umysłu, a spokój ducha jest tym samym, co brak stresu ...

- Pomyśl o czymś dobrym, co robisz lub zrobiłeś ostatnio



- wtedy będziesz miał czyste sumienie,



- co daje spokój,



- co w ten sposób uwalnia od stresu

Zwrotnica:

Jeśli dajesz lub robisz coś z dobrego serca – co jest dla ciebie dobre – bez przeciwnych oczekiwań i ukrytych motywów, będziesz miał czyste sumienie, które zapewni ci spokój ducha, który uwolni cię od stresu.

Traktuj nieczyste sumienie dawką zdrowego rozsądku

Możesz też przetworzyć sumienie z dozą zdrowego rozsądku, więc nie zamieniaj jednego pióra w pięć kurczaków:

- Łatwo to zrobić, gdy masz wyrzuty sumienia, ale ponieważ od czasu do czasu zostajesz godzinę lub dwie dłużej w pracy, to nie to samo, co zawieść swoje dzieci, które mają nieszczęśliwe dzieciństwo.
- Znajdź spokój w dokonanych wyborach i w tym, że doba ma tylko 24 godziny. Jeśli spędziłeś dodatkową godzinę w pracy, a tym samym godzinę mniej na swojej rodzinie, znajdź w tym wartość.
- Jeśli czujesz się źle z powodu czegoś, czego nie osiągnąłeś, wyjaśnij sobie, dlaczego tego nie osiągnąłeś. Niewiele osób jest leniwych, więc prawdopodobnie spędzałeś czas robiąc coś innego.
- Więc znajdź wartość w tym, co zrobiłeś, zamiast czuć się źle z powodu tego, czego nie zrobiłeś, ponieważ może to oznaczać, że jednego dnia zostałeś trochę dłużej w pracy, ale masz trochę czasu dla rodziny innego dnia. Więc wyjaśnij, aby zabrać swoje wyrzuty sumienia.

Uzyskaj czyste sumienie dzięki nastawieniu i aktywnemu odprężeniu

Możesz też zyskać czyste sumienie, przyjmując po prostu kilka rozsądnych i ogólnych (życiowych) postaw:

- „Zrobiłem to najlepiej, jak mogłem”.
- "Osiągnąłem to, co osiągnąłem i tyle..."
- „Mam tylko tyle czasu, ile mam”.

a następnie żyć zgodnie z tymi postawami, kiedy są aktualne.

Następnie wzmocnij czyste sumienie aktywnym odprężeniem, tj.

1, 2, 3, 1, 2, 3 itd.:

1. Weź głęboki wdech w brzuch i
2. Duch wyjrzał z westchnieniem ulgi
3. A potem rozluźnij głowę

Odetchnięcie z ulgą jest warunkiem wstępnym odprężenia w głowie po zabiegu

Wzmocnij aktywną ulgę w stresie:

1. Weź głęboki oddech aż do żołądka, aby uzyskać pozytywne uczucie dobrego samopoczucia i
2. następnie wydech z westchnieniem ulgi, co również jest pozytywnym uczuciem
3. Następnie kontynuuj relaksację w głowie po wydechu, aby zapomnieć o sobie

Zwrotnica:

Odetchnięcie z ulgą jest warunkiem wstępnym odprężenia w głowie po zabiegu.

Lepszy świat dzięki lepszemu sumieniu

- Z moralnego punktu widzenia świat bardzo potrzebuje, aby ludzie postępowali zgodnie ze swoim czystym sumieniem, a nie krótkoterminowymi (pieniężnymi) interesami.
- Dlatego, moim zdaniem, w dużej mierze potrzebne jest czyste sumienie, aby stawić czoła wielu wojnom i chorobom tego zestresowanego świata.
- Pomyślcie tylko o wielu przywódcach, z którymi musimy dziś żyć w strachu i drżeniu (Trump, Putin itd.), zamiast byłych przywódców (takich jak Obama, Gorbaczow itd.), którzy kierowali się czystym sumieniem dla radości ludzkości.
- Dlatego w dalszej części tego tekstu będę się głównie koncentrował na „dobrym sumieniu” jako przewodniku po ludzkich czynach.

Błędny cytat: Sund i Syd

„Stres jest zasadniczo zdrową i naturalną reakcją, która pomaga nam radzić sobie ze stresującymi sytuacjami”. (Cytat, Sund i Syd, grudzień 2013)

- Zdrowy? **Nie!** Czy śmierć ze stresu jest zdrowa?
- Naturalny? **Tak**, ponieważ niepokój i złość przychodzą nam tak naturalnie w codziennym życiu – ale poza tym nie służą żadnemu celowi
- Jasne stresujące sytuacje? **Nonsens!** Myślisz lepiej w stresie?

Znajdź siebie... zapomnij o sobie

Wiele osób ma problem z „odnalezieniem się”. Nie wiedzą, gdzie patrzeć i jak patrzeć...

Co to znaczy odnaleźć siebie?

- Odnalezienie siebie ma coś wspólnego z prosperowaniem, dobrym samopoczuciem ze sobą i swoim otoczeniem, brakiem większych problemów osobistych, a następnie posiadaniem czasu i ochoty na inne rzeczy w życiu niż praca (takie jak hobby, rodzina itp.)

Znaleźć siebie to być w czymś pochłoniętym!

- Chodzi więc o to, żeby się czymś pochłonać, bo wtedy zapominamy o sobie.
- Niestety, nie każdy jest stworzony do posiadania pasji, więc zamiast tego muszą zaakceptować los i nadal robić to, co najlepsze.

„Zapomnij o krześle”

Kiedy siedzisz na krześle, jesteś tego świadomy tylko przez krótką chwilę, kiedy podnosisz je i siadasz. Kiedy już tam usiądziesz, stracisz świadomość i możesz skoncentrować się na swoich zadaniach.

Zapomnij o sobie

- Dlaczego nie zrobić tego samego ze sobą?
- Kiedy rano już się przygotowałeś, powinieneś właściwie zapomnieć o sobie i skoncentrować się na swoich codziennych zadaniach. Przekonasz się wtedy, że bardzo łatwo mogą stać się pasją w życiu codziennym.
- Tak naprawdę nie musisz być świadomy siebie w ciągu dnia, ale zdecydowana większość i tak jest, ale usuwa ich świadomość z istotnych rzeczy w ich codziennym życiu.

Zasada dostawy:

Znajdź siebie, zapominając o sobie, abyś mógł pochłonąć się swoimi zadaniami

Jasne myślenie i koncentracja

- Kiedy oddychamy przez nos w zwykły sposób, każdy wdech i wydech rozprasza nasze myślenie, a tym samym sprawia, że tracimy koncentrację.
- Z drugiej strony, kiedy stosujemy aktywne odprężanie, wdech i wydech następują niezauważalnie i płynnie, dzięki czemu nie rozpraszamy się w naszym myśleniu, dzięki czemu możemy jasno myśleć i koncentrować się.
- Możemy wtedy skoncentrować się na naszych zadaniach z zanurzeniem, koncentracją i relaksem w codziennym życiu.

Jasne myślenie i koncentracja (2)

Oddychanie podczas aktywnego odprężania działa zatem w ten sposób :

1. Wdychaj przeponą aż do żołądka
2. Duch wyrztał z westchnieniem ulgi i
3. następnie rozluźnij głowę z czystym sumieniem.
4. Utrzymaj rozluźnienie głowy, a następnie ponownie wykonaj wdech przeponą (przejdź do punktu 1)

Czyli 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4... itd.

Bardzo ważne jest, aby zachować zrelaksowaną głowę poprzez czyste sumienie co do pewnych konkretnych myśli, ponieważ wtedy zapominasz o sobie, a wtedy oddychanie nie będzie już cię rozpraszać.

Zwrotnica:

Po wydechu, z westchnieniem ulgi i czystym sumieniem, podczas kolejnego wdechu musisz utrzymać osiągnięte odprężenie w głowie bez zmian, bo wtedy automatycznie zaczniesz jasno myśleć.

Relaks w głowie.

Relaks w głowie:

1. Łatwiej powiedzieć niż zrobić, aby rozluźnić głowę, ponieważ w głowie nie ma naturalnych mięśni, którymi można by się zrelaksować w taki sam sposób, jak można rozluźnić mięśnie całego ciała.
2. Rozwiązaniem jest zamiast tego mieć czyste sumienie o czymś konkretnym do przemyślenia, ponieważ to sprawia, że głowa w naturalny sposób się rozluźnia.
3. Następnie z czystym sumieniem uzupełnij aktywne odprężenie.

Odkryjesz wtedy, że dzięki aktywnemu odstresowaniu i czystemu sumieniu stajesz się coraz bardziej odstresowany i myślisz coraz jaśniej.

Dlatego ważne jest, aby zawsze utrzymywać zrelaksowaną głowę, ponieważ wtedy zapominasz o sobie i możesz skoncentrować się na swoich zadaniach.

Zwrotnica:

Po wydechu, z westchnieniem ulgi i czystym sumieniem, uzyskaną relaksację w głowie musisz zachować niezmienioną podczas kolejnego wdechu, bo wtedy automatycznie będziesz jasno myślał o swoich zadaniach.

Oddziel aktywne odprężanie od czystego sumienia

Oddziel aktywne odprężanie od czystego sumienia:

1. Ważne jest, aby zrozumieć, że „czyste sumienie” musi być oddzielone od aktywnego łagodzenia stresu.
2. Czyste sumienie leży w podświadomości jako odruch po wykonaniu pozytywnej czynności lub zadania, które jest zatem niezależne od aktywnego odprężenia.
3. Obie części są równie ważne, ale łatwiej jest z czystym sumieniem przeprowadzić aktywne odprężenie.

Zwrotnica:

Czyste sumienie jest bardzo dobrym warunkiem aktywnego odprężenia.

Jasne myślenie i koncentracja - usiądź we własnych myślach

Poprawa klarownego myślenia – posiedź we własnych myślach

- Jasność myślenia można również poprawić, najpierw siedząc we własnych myślach. Na co dzień zazwyczaj obserwujemy wszystko i wszystkich wokół nas, ale wtedy nie możemy się jednocześnie zrelaksować i jasno myśleć.
- Jeśli natomiast jesteśmy we własnych myślach – niezależnie od tego, czy stoimy, chodzimy, czy leżymy – abstrahujemy od świata zewnętrznego, aby nie wywierał on na nas presji.
- Jednak o wiele łatwiej jest siedzieć/być we własnych myślach w 4 ścianach domu niż wśród innych ludzi, gdzie nasza „chemia” często nie pasuje.
- Dlatego ćwicz umiejętność przebywania we własnych myślach - także wśród innych ludzi - a dzięki czystemu sumieniu można to poprawić.

Siła woli

Właśnie wola przetrwania była istotnym czynnikiem w fizycznych zmaganiach o przetrwanie w przeszłości, bo właśnie wola aktywowała – i aktywuje do dziś – norepinefrynę.

- *W końcu znamy to z życia codziennego, jeśli nie możemy zdjąć pokrywki ze stoika z puszkami. Potem „wariujemy” i zyskujemy dodatkową siłę, i nagle pokrywa jest zdjęta, ponieważ wola aktywuje naszą norepinefrynę.*

Więc nasza wola nadal aktywuje norepinefrynę jako relik z odległej przeszłości, ale nie jest to pozytywne w życiu codziennym.

O sile woli

Dlatego często dzieje się źle, gdy chcemy zrobić coś tak niewinnego, jak chęć zrobienia czegoś (siła woli).

- Wtedy zazwyczaj napinamy mięśnie, co powoduje napięte i obolałe ramiona oraz napiętą głowę.
- My też chcemy walczyć ze zmartwieniami, przykrościami, chorobami i bólami, więc i tutaj typowo się spinamy – ale bezskutecznie, bo czysto fizycznie nie da się ich pokonać.
- Więc porzuć siłę woli - z prawidłowym oddychaniem i czystym sumieniem!

Rezygnacja / rezygnacja

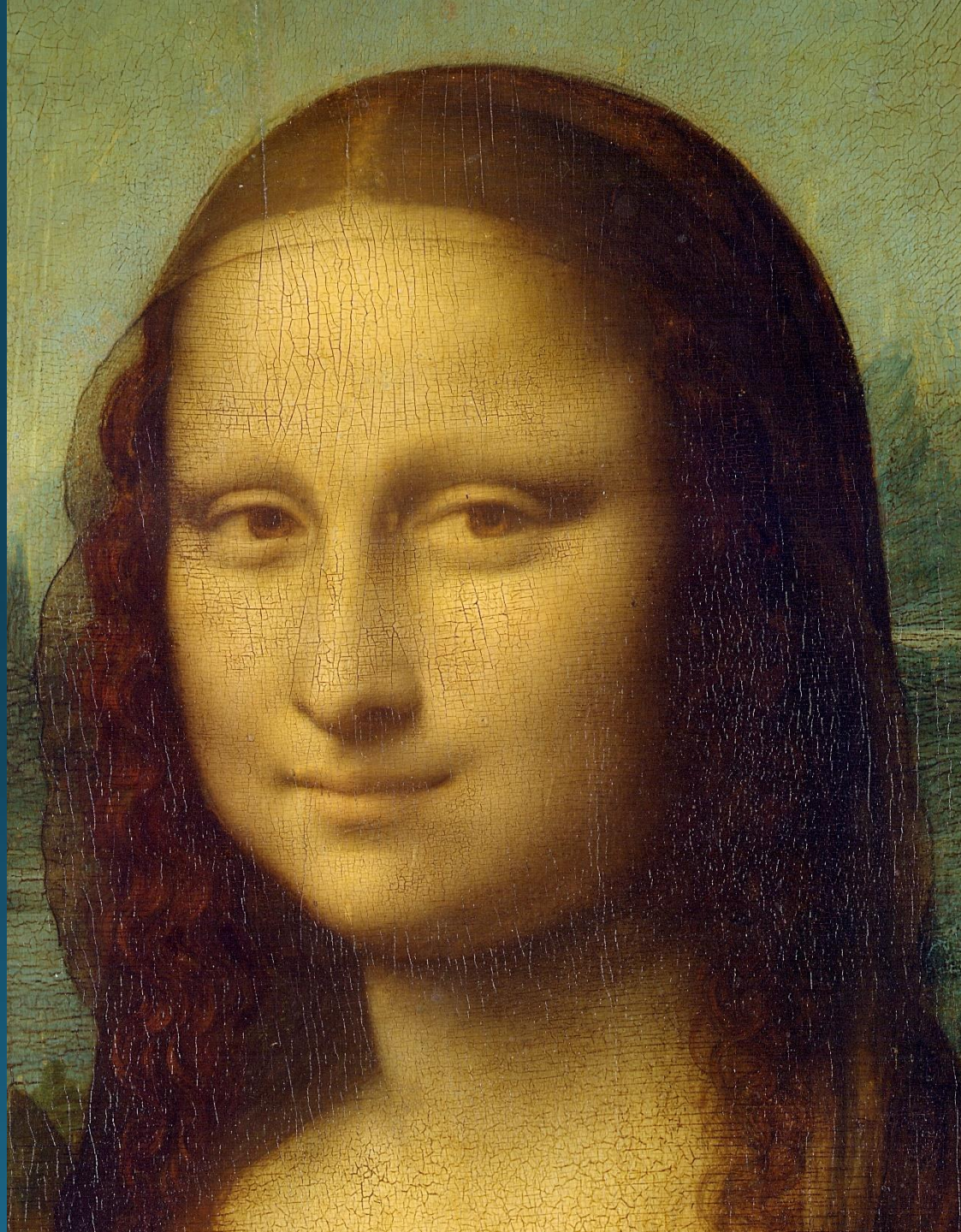
- Kiedy nie możemy przezwyciężyć naszych chorób i bólów siłą woli, musimy zamiast tego zaakceptować je, przyjmując wobec nich postawę (rezygnacja).
- Co się stało, to się stało, więc zaakceptuj swoją sytuację, gdy i tak nie da się jej zmienić, bo inaczej gorycz i złość tylko pogłębiają nasz stres.
- Dlatego powinniśmy bardziej akceptować nasz obecny stan.

Uśmiechaj się do świata – także dla siebie!

Innym sposobem na pokonanie siły woli jest uśmiech!

Uśmiech wysyła pozytywną wiadomość zarówno do świata zewnętrznego, jak i do naszego organizmu, aby nie był spięty i zestresowany.

Więc jest to sytuacja korzystna dla wszystkich, aby uśmiechać się do otaczającego Cię świata - i unikać bycia określanym jako „smutny” tylko dlatego, że jesteś smutny!



Stary złomowany samochód...

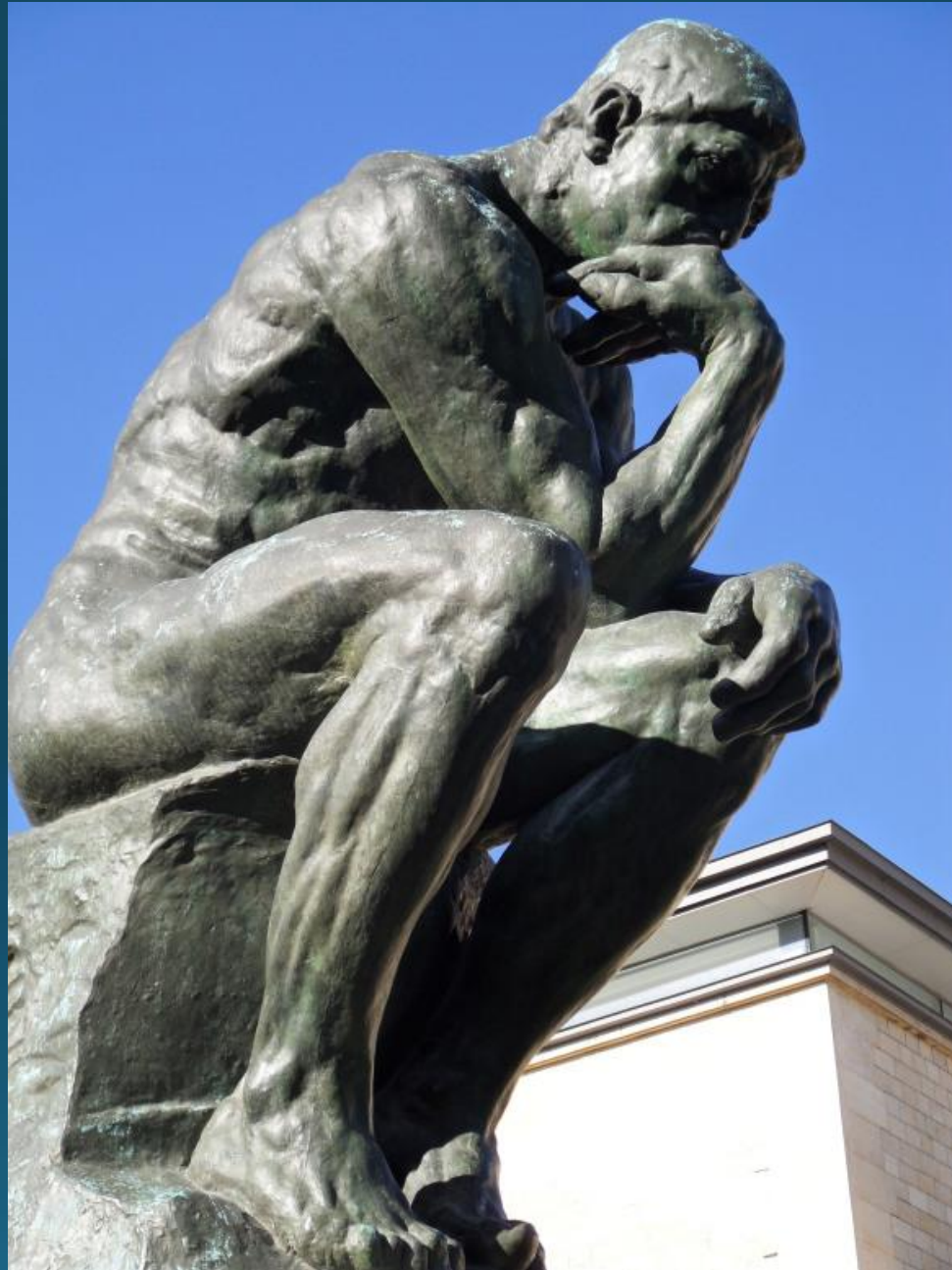
Efekt ulepszanego aktywnego odprężania jest podobny do starego złomowanego samochodu z rdzą, luźnym układem kierowniczym, złymi hamulcami itp., Ale myślimy o wadach tylko wtedy, gdy myślimy o samochodzie.

- Jeśli więc zapomnimy o samochodzie, zapomnimy również o jego wadach.
- Jeśli podobnie zapominasz o sobie (poprzez zrelaksowaną głowę!), zapominasz również o swoich zmartwieniach i irytacjach.

Uwaga. „Zapominanie” należy rozumieć jako oznaczające, że o tym nie myślisz.

„Posiedzieć” we własnych myślach

- Teraz „siedzenia” we własnych myślach nie należy brać zbyt dosłownie – nie trzeba siadać.
- Chodzi o bycie we własnych myślach, i to niezależnie od tego, czy stoisz i dyskutujesz, idziesz na spacer, a może nawet kładziesz się i odpoczywasz.
- Siedzenie we własnych myślach oznacza po prostu zdolność abstrakcji od rozpraszanego świata zewnętrznego.
- Jednak o wiele łatwiej jest siedzieć we własnych myślach w 4 ścianach domu niż wśród innych ludzi.
- Trenuj więc umiejętność „bycia” we własnych myślach wśród innych ludzi.



Nigdy nie wątp w efekt aktywnego odprężenia

Możesz być podekscytowany na 2 sposoby – pozytywny lub negatywny:

1. Jesteśmy pozytywnie podekscytowani, gdy oczekujemy.
2. Kiedy się martwimy, jesteśmy negatywnie podekscytowani

Ale nigdy nie wątp w pozytywny efekt aktywnego odstresowania, który jest niezbędny do uzyskania i utrzymania stanu odstresowania.

Pasywne odprężanie

Używasz Aktywnego odprężenia, aby zapomnieć o sobie w codziennym życiu, dzięki czemu możesz skoncentrować się na swoich obowiązkach.

Oczywiście musimy też mieć możliwość odprężenia się, kiedy potrzebujemy spać lub odpocząć.

W tym celu używamy bardziej pasywnej formy odprężenia..

Pasywne odprężenie, kiedy potrzebujemy spać

Aktywne odprężanie wymaga silnej woli, ale nie powinniśmy jej używać, gdy potrzebujemy spać lub odpocząć, ponieważ nie pozwala nam zasnąć.

Pasywne odstresowanie musi być naturalną rzeczą po tym, jak wykonaliśmy wddech, ponieważ wtedy oddech (a więc i wydech) następuje automatycznie podczas snu, dzięki czemu całkowicie się odprężamy bez żadnego wysiłku ze strony naszej woli.

Śpij i odpoczywaj - więc nie przejmuj się!

Jeśli jesteśmy bardzo zmęczeni i nie mamy „głupich” myśli czy bólu, możemy też spokojnie zasnąć, bo wtedy jest nam wszystko jedno.

Z drugiej strony nie przejmujemy się bólem, zmartwieniami, irytacją czy stresem, ponieważ to nas uświadamia i...

...nie pozwala podświadomości przejąć kontroli, przez co nie możemy spać ani odpoczywać.

Śpij i odpoczywaj z czystym sumieniem

Czyste sumienie jest dobre dla dobrego snu i odpoczynku

- Kiedy potrzebujemy spać, czyste sumienie jest drogą naprzód, ponieważ daje spokój ducha, ale musisz mieć coś konkretnego, co do którego możesz mieć czyste sumienie. Nie możesz po prostu mieć czystego sumienia.
- W połączeniu z aktywnym odprężeniem są absolutnie fantastyczne, jeśli chodzi o relaks ciała i umysłu, a tym samym zasypianie.
- Zacznij więc z czystym sumieniem od jakiegoś konkretnego zadania, a następnie pozwól mu przejść w aktywne odprężenie.

Relaksacja ciała → relaksacja głowy

Nie ma powodu, aby być fizycznie spiętym, kiedy idziemy spać lub odpoczywać, ponieważ nie będziemy walczyć.

Kiedy stosujesz aktywne odprężanie i wydychasz powietrze z westchnieniem ulgi, mięśnie rozluźniają się, ponieważ organizm odbiera westchnienie ulgi jako zakończenie „walki”.

Uwaga. Ale przestań myśleć w czasie, inaczej świadomość nie pozwoli ci zasnąć.

Myśl pozytywnie o przeszłości!

Możesz też pomyśleć o czymś pozytywnym z „przedwczoraj” – np. o wakacjach, wycieczce na plażę, ostatnim pozytywnym doświadczeniu lub po prostu czymś, co się skończyło.

A skoro poszło dobrze, to nie ma się czym martwić, a potem spokojniej spać czy odpoczywać.

Uwaga. Ale przestań myśleć w czasie, inaczej świadomość nie pozwoli ci zasnąć.

Czuć się niegodnym

Można też zasnąć, czując się nieprzyjemnie – a więc bez woli.
(por. brak siły woli!)

„Niedobrze” pewnie wielu ludziom robi niesmak, ale nie mówimy o nieuprzejmości w ogóle, ale tylko wtedy, gdy potrzebujemy spać lub odpocząć, i jest to oczywiście całkowicie do przyjęcia, gdy jesteśmy odpowiedzialni tylko przed sobą.

- *Znamy to, gdy leżymy w gorącej kąpieli lub wygrzewamy się na słońcu, bo wtedy też stajemy się niegrzeczni i nikt nie ma z tego powodu wyrzutów sumienia.*

Rezygnacja (2)

Musimy nauczyć się więcej akceptować stan rzeczy, nawet jeśli jest on negatywny, zamiast być smutnym i zgorzkniałym z jego powodu.

To rezygnacja, w której akceptujemy swoją sytuację, aby nie pogłębiać naszego stresu

- Kiedy nie możemy przewyciężyć naszych dolegliwości wolą (siłą), musimy zamiast tego zaakceptować je, przyjmując wobec nich postawę.
- Przez postawę rozumiemy, że stało się to, co się stało, i kiedy nie możesz natychmiast zmienić swojej sytuacji, musisz ją zaakceptować, aby zapobiec goryczy w życiu codziennym.
- Rezygnacja nie następuje z dnia na dzień, ale często wymaga czasu i dojrzałości – a może nawet przebaczenia.

Uśmiechnij się do świata

Nie możemy więc od razu się zrelaksować, gdy mamy silną wolę, ponieważ siła woli powoduje napięcie fizyczne.

Ale czy to oznacza, że kiedy jesteśmy poważni i mamy silną wolę, nie możemy już być jednocześnie mili i towarzyscy?

Tak, możemy, bo po prostu musimy nauczyć się uśmiechać - nawet przez łzy!

Uśmiech nie tylko wysyła pozytywną wiadomość do świata zewnętrznego, ale także do naszego organizmu, aby nie był zestresowany.

Uśmiechanie się do świata zewnętrznego i do siebie jest zatem korzystne dla obu stron.

Wzajemna harmonia

Wszyscy znamy nasze codzienne horoskopy z 12 znakami zodiaku i niezależnie od tego, czy w to wierzysz, czy nie, często je czytamy, a potem stwierdzamy, że „tak, to pasuje każdemu”.

Ale jeśli teraz przejdziemy trochę głębiej, następujące znaki pasują do siebie w 4 elementach:

1. Koziorożec, Byk i Panna (zwane także znakami ziemi)
2. Rak, Ryby i Skorpion (zwane także znakami wodnymi)
3. Baran, Lew i Strzelec (zwane także znakami ognia)
4. Waga, Wodnik i Bliźnięta (zwane także znakami powietrznymi)

Zwrotnica:

To, że znaki „pasują do siebie” oznacza, że są one wzajemnie harmonijne w swojej grupie.

Wzajemna harmonia między znakami

Ale jak poszczególne znaki zodiaku harmonizują ze sobą - to chyba trochę bardziej techniczne!

Zasada mówi tutaj, że harmonia między dwojgiem ludzi zależy od tego, o ile stopni przesunięty jest względem siebie ich znak zodiaku.

0° = ten sam znak zodiaku. Będziecie harmonijni w swoim towarzystwie, ale przebywanie razem często będzie nieco nudne.

30° = 1 miesiąc. Ich wzajemny związek będzie nieco harmonijny, ale nie mają wspólnych przyjaciół i znajomych, więc nie będzie to trwało na dłuższą metę.

60° = 2 miesiące. Ich wzajemny związek będzie harmonijny, ale będzie bardziej przypominał dobrych przyjaciół.

90° = 3 miesiące. Ich wzajemne relacje będą wyjątkowo nieharmonijne i zwykle nie będzie trwałej przyjaźni.

120° = 4 miesiące. Będą czuli się wyjątkowo harmonijnie w swoim towarzystwie i dobrze się ze sobą komunikują. Tutaj zazwyczaj znajdziesz trwałych partnerów. 120° = 4 miesiące to na przykład znaki ziemi między sobą, znaki wody między sobą, znaki ognia między sobą i znaki powietrza między sobą.

150° = 5 miesięcy. Ich wzajemne relacje będą nieco dysharmonijne, a przyjaźnie nie będą trwałe.

180° = pół roku. Ich wzajemne relacje będą wyjątkowo nieharmonijne. Zazwyczaj będą żyć jak pies i kot z wiecznymi kłótniami.

Instynkt harmonii

Instynkt harmonii jest tak potężny, że nie możemy go zignorować.

- Przez wiele lat (jako dziecko, jako młody człowiek, ale także później jako nauczyciel w szkołach branżowych i biznesowych) byłem więc świadomy instynktu harmonii między uczniami w grupach, co często prowadziło do podziału na mniejsze grupy.
- W związku z tym wielkim pocieszeniem powinno być również to, że na przykład brak harmonii między dziećmi a rodzicami często nie jest spowodowany złymi rodzicami lub złymi dziećmi, ale jest prawem naturalnym, którego nikt nie może zignorować ani z nim nic zrobić.

Harmonia między zwierzętami a ludźmi

Przez wiele lat mieliśmy zwierzęta domowe, króliki, psy, koty, a później konie. I znowu wydaje się, że harmonię między zwierzętami a ludźmi można również przypisać znakom zodiaku, i to samo dotyczy zwierząt między sobą.

Na przykład przyjęliśmy dobry nawyk pozwalania psom wybierać właściciela (tj. nas), więc kiedy pies wybiera nas, zazwyczaj odwzajemniamy się tym, że my również chcemy tego psa, dlatego nigdy nie byliśmy rozczarowani wyborem psów. Byli nam wierni i szczęśliwi, a to było odwzajemnione i dobrze się z nimi bawiliśmy.

Jeśli chodzi o koty, to tu na wsi pojawiają się one prawie same, gdzie łączą się w pary za dobre słowo, ale znowu odkryliśmy, że koty, które od urodzenia są nieharmonijne z nami „właścicielami”, nie rozwijają się z nami bez względu na to, jak bardzo okazujemy im pozytywną uwagę.

Na szczęście ostatnia para kocich bliźniaków urodziła się z nami w szczególnie harmonijnych znakach i rzadko mieliśmy tyle radości i radości z kotami, które rozwijają się z nami w pełni w życiu codziennym i przychodzą do nas od czasu do czasu, aby je pogłaskać i pobawić się.

Zastraszanie

Zastraszanie jest w dużej mierze spowodowane tym, że ludzie nie harmonizują ze sobą.

Tutaj ludzie, którzy harmonizują ze sobą, zwykle trzymają się razem przeciwko ludziom, z którymi nie harmonizują

Ale czy może być inaczej, skoro koncepcja harmonii jest tak mocno zakorzeniona w astrologii?

Tak, ponieważ kiedy zrozumiesz wzajemną harmonię w pojęciu astrologii i to, że nikt nie może zrobić, że urodzili się w czasie i w znaku, w którym się urodzili, wtedy ludzie rozpoznają i rozumieją, że nie ma powodu, aby zastraszać ludzi, którzy urodzili się w znakach, które nie współgrają z własnym znakiem.

Zwrotnica:

Znęcaniu się można zapobiegać i je zatrzymać, gdy ludzie rozumieją i uznają, że nie ma powodu do zastraszania osób urodzonych w znakach, które nie harmonizują z własnymi.