

“ Пет за стрес”
Русский
Дата, 08-08-2023



Свободный от стресса!

Важные основные моменты для снятия стресса в повседневной жизни



- Презентация
- Лучшее качество жизни и удовольствие от жизни для всех
- О стрессе
- Давление создает стресс
- Цепь стресса
- Цепь безопасности
- Ослабьте цепь стресса
- Получить контроль над эмоциями
- Активное снятие стресса
- Активное снятие стресса с чистой совестью
- Найди себя, забудь себя
- Ясное мышление и концентрация
- Сон и отдых
- Воля к выживанию
- Взаимная гармония

Презентация

С 1993 года Stress.dk обучает определенному снятию стресса, потому что стресс

- физическое напряжение безрезультатно
- величайшее бедствие человечества сегодня

Лекция, которую вы сейчас посещаете, посвящена важным ключевым моментам для снятия стресса в вашей повседневной жизни.

Это результат многолетнего опыта в улучшении качества жизни и удовольствия моего отца, моей жены, наших детей и меня, несмотря на наше достоинство с течением времени.

Что такое стресс?

- Поэтому мы рады, что теперь перед вами лежит наше письмо «Свобода от стресса», потому что слишком долго это было мантрой, что «стресс также полезен», но он разрушил миллионы людей, поэтому теперь вам следует избегать этого в будущем.
- Проблема в том, что на протяжении миллионов лет давление было физическим давлением на всех людей, животных, насекомых и т.д. которым нужны жизненно важные питательные вещества и белки, чтобы выжить чисто физически.
- Выживание происходило за счет поедания/поедания других живых существ – часто в борьбе всех против всех – и это давление мобилизовало боевые гормоны для всех сторон, чтобы получить дополнительную физическую силу, а это именно стресс.

Положительный стресс - ерунда

- Таким образом, все формы давления вызывают стресс, но сегодня на нас, датчан, больше нет физического давления, чтобы выжить чисто физически. Мы получаем необходимые питательные вещества и белки из магазинов, и поэтому нам больше не нужны боевые гормоны.
- Тем не менее, в начале 90-х возникло движение о «позитивном стрессе», где терапевты постулировали, что «стресс тоже позитивен», так что не стоит по этому поводу печалиться. Это «купило» многих стрессовых людей, и постулат «позитивный стресс», по-видимому, никуда не делся, но почему?

Для чего можно использовать стресс?

- Потому что стресс может...
 - . ослабить боль?
 - . облегчить горе?
 - . решать задачи?
 - . уменьшить одиночество?
 - . предотвратить издевательства?
 - . предотвратить беспокойство и раздражение?
 - . улучшить вашу способность концентрироваться?
 - . улучшить свое мышление?
 - . улучшить свои творческие способности?

«Положительный стресс» — это ложная безопасность

- Нет, совсем нет! Стресс не может быть использован ни для чего в этом отношении. Таким образом, совершенно нелепо, что умственное давление сегодня дает физическую боевую готовность, которая совершенно не имеет отношения к решению наших психических проблем.
- Но в чем причина того, что миллионы людей так или иначе «купились» на постулат «положительного стресса»?
- В нестабильном мире безопасность — это альфа и омега, и когда вам говорят, что «стресс тоже полезен», вы чувствуете себя комфортно со своим стрессом, а затем смиритесь с ним. Просто!
- Но эта безопасность — ложная безопасность, потому что в стрессе люди мрут как мухи, и по пути у них нет ни качества жизни, ни радости в жизни.

Избегайте выработки боевых гормонов...

- Поэтому искусство сейчас состоит в том, чтобы не вырабатывать гормоны борьбы, независимо от того, насколько велико давление на нас, и тогда мы можем позволить диким животным использовать механизм стресса в их ежедневной физической борьбе за пищу — но цивилизованным людям механизм стресса уже не нужен.
- Итак, тон задан: вы никогда не сможете предотвратить психическое давление, но вы можете предотвратить стресс в себе!
- «Свобода от стресса» указывает путь к снятию стресса и, следовательно, к повышению качества жизни и получению удовольствия от жизни.

Качество жизни и радость жизни через внутреннюю силу

И мы находим качество жизни и радость в жизни благодаря нашей внутренней силе - освобождаясь от стресса.

Но теперь мы сначала рассмотрим, как возникает стресс, и мы сделаем это, взглянув на цепочку стресса...

Начало стресса

1) Негативный опыт

2) Осознанные негативные мысли



3) Бессознательные негативные мысли 4) Инстинкты



Вы чувствуете давление



Вы испытываете негативные чувства
(беспокойство/гнев/раздражение/расстройство)



Вы производите боевые гормоны для физического боя
(адреналин/норэпинефрин)



Вы становитесь эгоцентричным, чтобы защитить себя
(...и тогда ни о чем другом думать нельзя)

Последствия стресса

Du bliver mere og mere stresset ...

- Физическая боль
- Головные боли и мигрени
- Боли в мышцах
- Усталость
- Проблемы со сном
- Гипертония
- Сгустки крови
- Авторитарный / Тиранический
- Эгоистичный
- Депрессивный
- Отсутствие интуиции
- Непродуктивный
- Жестокий или апатичный

А что может дать стресс?

Может стресс...

... ослабить боль?

... облегчить печали?

... решать задачи?

... уменьшить одиночество?

... предотвратить издевательства?

... предотвратить беспокойство и раздражение?

... улучшить свое мышление?

... улучшить свои творческие способности?

Нет, наоборот!

Стресс ни на что не годится в нашей цивилизованной повседневной жизни.

«Позитивный стресс» — это мираж

Но в чем причина того, что миллионы людей так или иначе «купились» на постулат «положительного стресса»?

- В нестабильном мире безопасность — это альфа и омега, и когда вам говорят, что «стресс тоже полезен», вы чувствуете себя комфортно со своим стрессом, а затем смиритесь с ним. Просто!
- Но эта безопасность — ложная безопасность, потому что в стрессе люди мрут как мухи, и по пути у них нет ни качества жизни, ни радости в жизни.
- Поэтому искусство сейчас состоит в том, чтобы не вырабатывать гормоны борьбы, независимо от того, насколько велико давление на нас, и тогда мы можем позволить диким животным использовать механизм стресса в их ежедневной физической борьбе за пищу — но цивилизованным людям механизм стресса уже не нужен.
- Итак, тон задан: вы никогда не сможете предотвратить психическое давление, но вы можете предотвратить стресс в себе!
- «Свобода от стресса» указывает путь к снятию стресса и, следовательно, к повышению качества жизни и получению удовольствия от жизни.

Давление создает стресс. Это логично?

Именно давление вызывает стресс; но так как мы никогда не можем предотвратить давление на себя, мы должны вместо этого предотвратить стресс в себе, поэтому давление отскакивает от нас, как вода от гуся.

Что такое давление?

- Боли, печали, заботы, досады, проблемы, одиночество, издевательства, грусть, чувство неполноценности...

Что такое стресс?

- Стресс – это физическое напряжение и готовность к борьбе

Логично ли, что давление вызывает стресс? Нет, совсем нет!

Можем ли мы тогда предотвратить давление, вызывающее стресс?

Да, можем, потому что...

- Давление вызвано негативными эмоциями тревоги и гнева,
- а тревога и гнев вызывают стресс

Таким образом, если вы предотвращаете тревогу и гнев, вы избегаете стресса.

Различные «типы» беспокойства или гнева?

Организм не различает разные «типы» беспокойства или гнева, поэтому какими бы ни были причины...

... психические (беспокойство, раздражение, нехватка времени, финансы, телевидение, личные проблемы) или

...физический (физически угрожающее поведение со стороны внешнего мира)

так организм вырабатывает боевые гормоны в быту за доброе слово, но кому это выгодно?

Никто! Итак, давайте вместо этого посмотрим, что дает нам безопасность...

Цепочка безопасности

1) Положительный опыт

2) Осознанные позитивные мысли



3) Бессознательные позитивные мысли

4) Инстинкты



Вы не чувствуете никакого давления



Вы получаете положительные эмоции
(радость/безопасность/благополучие)



Вы не производите боевые гормоны
(без адреналина и норадреналина)



Вы забываете себя, потому что вам не нужно защищать себя...
(...и тогда можно явно думать о чем-то другом)

Последствия цепочки безопасности

Вы сняты со стресса:

- Физическое благополучие
- Редко болеет
- Душевно расслабленный
- Инициатива
- Совместный
- Положительный
- Эффективный
- Интуитивно понятный
- Самоуважение и самореализация
- Нет проблем со сном
- Мирный

Разница между давлением и стрессом сегодня

- Важно понимать разницу между давлением и стрессом, которые часто используются взаимозаменяемо и имеют одно и то же значение, но это неверно.
- Каждый принимает определенную степень давления в повседневной жизни, но также и стресс, когда вы не понимаете разницы.
- В современном обществе на нас всегда будет оказываться давление, но поэтому сопутствующий стресс совершенно не имеет значения с вытекающим из него физическим напряжением и готовностью к борьбе.

Профилактика стресса в повседневной жизни?

Но разве мы не можем предотвратить стресс в повседневной жизни (1/2)?

- Когда мы смотрим на цепочку напряжений, совершенно ясно, что именно давление в верхней части цепочки напряжений вызывает напряжение в нижней части цепочки напряжений. Но опять же! Так не можем ли мы просто предотвратить давление в повседневной жизни?
- Нет мы не можем. В каком бы обществе мы ни жили, на нас всегда будет оказываться давление, потому что никто не может предотвратить будущие негативные события и ситуации, вызывающие тревогу и гнев.
- Просто подумайте о телевидении, радио и прессе с постоянным потоком плохих новостей каждый день, что также является давлением в дополнение к повседневным проблемам и вызовам в целом.

Профилактика стресса в повседневной жизни (2/2)?

Но разве мы не можем предотвратить стресс в повседневной жизни (2/2)?

- Сотовые телефоны также являются большой проблемой сегодня. Никто не выключает телефоны, так что никогда не знаешь, что принесет с собой звонок или смс в плане неопределенности и, следовательно, давления.
- Таким образом, издевательства с помощью мобильных телефонов слишком просты, когда известен ваш номер, и тогда вы никогда не знаете, кто звонит и что предлагает звонок. Для многих это большое давление, которое способствует дальнейшему стрессу.
- Поэтому мы не можем предотвратить давление, поэтому мы должны вместо этого контролировать стресс внутри себя, чтобы давление отскакивало от нас, как «вода от гуся».

Ослабьте цепь стресса

Поэтому в этом контексте важно ослабить цепь стресса.

- В связи с этим мы можем теперь посмотреть на отдельные звенья в цепи стресса и спросить себя, где мы можем приложить усилия, чтобы уменьшить наш стресс, потому что, как мы знаем, ни одна цепь не сильнее своего самого слабого звена.
- Мы можем ослабить отдельные звенья в цепочке (пойти на терапию, мыслить позитивно, принять позитивные установки, наслаждаться алкоголем и т. д.), но эффект часто упускается из виду, потому что в конечном итоге именно положительные эмоции приводят к снятию стресса — ср. , цепь безопасности.
- Если, например, разговорная терапия не работает, это происходит потому, что терапия не приносит устойчивых положительных ощущений, способных остановить стресс.
- Если позитивные мысли не работают, то, вероятно, они не соответствуют реальности, что также не приводит к прочным позитивным ощущениям.
- Если позитивные установки («Мне нравятся все люди!») не работают, то, вероятно, они не соответствуют действительности, и опять-таки именно негативные эмоции тревоги и гнева задают тон и вызывают стресс.
- Когда табак, алкоголь, наркотики, таблетки счастья и т. не работает в качестве средства для снятия стресса в долгосрочной перспективе, то это потому, что положительные чувства («Мы чувствуем... о, о... так приятно») снова в тревоге, гневе и стрессе.

Точки:

Ослабьте цепочку стресса, где это возможно, но помните, что, в конце концов, только чувства беспокойства и гнева вызывают стресс и поэтому должны быть устранены.

Дыхание через нос

Ослабьте цепь стресса с помощью дыхания

Мы с детства приучены дышать через нос, потому что:

1. реснички в трахее препятствуют попаданию пыли в легкие
2. кровеносные сосуды носа согревают вдыхаемый воздух, чтобы холодный воздух не попал в легкие.

Пока все хорошо, но теперь это также самый подходящий способ дыхания в связи со стрессом?

Недостатки дыхания через нос...

Теперь вдохните через нос и заметьте, что вы...

- при вдохе напрягает голову и
- на выдохе расслабляет голову.

Это «интересно», потому что...

- Мы чувствуем стресс, когда голова напряжена
- Мы чувствуем себя расслабленными, когда голова расслаблена. Следовательно, речь идет о расслаблении головы, но как?

Нормальное дыхание не избавляет от стресса

Поэтому обычное дыхание через нос не снимает стресс, потому что мы попеременно...

- напряжение в голове и
- расслабляет голову,

а то мы просто далеко.

Проблема, таким образом, заключается в вдохе, когда мы напрягаем голову!

Вдохните, не напрягая голову

Вместо этого сделайте глубокий вдох диафрагмой «прямо в ЖИВОТ»...

- потому что тем самым увеличивается объем (объем) легких, и
- затем воздух автоматически всасывается в легкие

NB. Сравните известное выражение «сделай глубокий вдох» и «расслабься»!

Спортсмены также знают результат после выступления, где потом делают глубокие вдохи и облегченно выдыхают. Это чистое снятие стресса после выступления.

Ингаляции больше не напрягают вас

Воздух по-прежнему будет проходить через нос по пути в легкие, но...

- вы больше не напрягаете голову, когда дыхание теперь втягивается через диафрагму, поэтому...
- вдохи больше не будут напрягать вас.

Мир стресса и снятия стресса к разнице

Глядя глазами организма, он может быть крутым, независимо от того, дышите ли вы тем или иным способом, потому что...

- оба пути снабжают организм большим количеством воздуха и кислорода,

но когда дело доходит до вашего личного благополучия, существует огромная разница между стрессом и снятием стресса.

Теперь это приводит нас к **ЭМОЦИЯМ...**

Важность эмоций для снятия стресса

Теперь мы должны углубиться в понимание важности эмоций, чтобы избавиться от стресса, потому что, как я уже сказал...

- Отрицательные эмоции (тревога и гнев) вызывают у нас стресс и отравляют наш организм и существование,
- А положительные эмоции усиливают нашу радость жизни и качество жизни.

“What a wonderful world...”

Если бы эволюционное развитие человечества привело к тому, что мы больше не могли чувствовать тревогу и гнев, это было бы, следовательно, нашим счастьем.

В цивилизованном обществе нам больше не нужны негативные эмоции, которые делают нас напряженными и агрессивными, угрожающими и буйными.

Вместо этого мечтайте о мире без беспокойства, гнева и борьбы с гормонами - без ссор, без насилия, без издевательств и без страха не ударить, и тогда пусть мечта станет вашей реальностью!

“What a wonderful world”

К счастью, наш создатель дал нам некоторые врожденные «инструменты», чтобы взять под контроль нашу жизнь и воплотить мечты в реальность...

"Какой замечательный мир!" пел Луи Армстронг, который сам осуществил свои мечты!

И он всегда улыбался (*я сам видел его в стадионе в Орхусе в 1964 году!*)

Получите контроль над своими эмоциями

Ваш организм, к счастью, устроен так, что положительные эмоции вытесняют отрицательные, но, к сожалению, и наоборот!

Например, вы не можете одновременно чувствовать...

- веселый и горький
- злой и безопасный
- счастливый и грустный или...
- чувствовать себя хорошо и чувствовать себя неуверенно

Чувство благополучия

Если мы скажем вам, что вы должны чувствовать радость, чтобы рассеять свой гнев, или вы должны чувствовать себя в безопасности, чтобы рассеять свою неуверенность, то вы можете справедливо заявить, что это чистая утопия!

Вместо этого вы можете использовать положительное чувство благополучия, которое мы знаем, когда получаем хорошую еду, прохладительные напитки, принимаем горячую ванну, балуемся, занимаемся спортом и т. д.

Чувство благополучия — это путь вперед, чтобы получить контроль над своими негативными эмоциями и стрессом — через вдыхание активного средства для снятия стресса.

Эмоции прячутся в желудке

В желудке спрятаны наши эмоции – как положительные, так и отрицательные.

Например, у нас в животе «бабочки», когда мы выжидаем, в то время как у людей, находящихся в состоянии стресса, обычно возникает «узел» в животе от напряжения.

Чувство благополучия само по себе не зависит от еды, питья, физических упражнений и т. д., поэтому оно является ответом на продолжительное положительное чувство, как только вы научились его познавать.

Ощущение благополучия при вдохе

Постоянное благополучие создается с помощью вашего дыхания как прочного такта на всю оставшуюся жизнь. Глубокий вдох прямо в живот обеспечивает хорошее самочувствие, которое противодействует беспокойству, гневу и стрессу.

И помните, пока вы дышите, вам нужен щит!

Именно тогда чувство благополучия при вдохе

Но как теперь мы можем использовать выдох для усиления активного снятия стресса и улучшения самочувствия??

Активное снятие стресса рассеивает тревогу и гнев

Если вы можете предотвратить негативные эмоции тревоги и гнева, вы избежите стресса, но как?

⇒ Как я уже сказал, положительные эмоции отгоняют негативные эмоции, и то же самое делает наше Активное снятие стресса, которое отгоняет тревогу и гнев.

Таким образом, активное снятие стресса может заменить депрессию и тревогу качеством жизни и радостью в жизни.

Поэтому мы должны теперь узнать больше об активном снятии стресса.

Ритм дыхания при активном снятии стресса

Выдох во время Активного снятия стресса остается таким же, как обычно, поэтому ритм дыхания теперь следующий:

1. Сделайте глубокий вдох, используя мышцу диафрагмы, и в то же время ощутите хорошее самочувствие (положительное ощущение).
2. дух выглянул через нос со вздохом облегчения, что также является положительным чувством («Я чувствую облегчение»)
3. Это облегчает последующее расслабление головы.

Мы называем этот тип дыхания Активным снятием стресса, потому что снятие стресса происходит постоянно и, таким образом, дает вам защиту от стресса.

И чем глубже вдох, тем больше чувство облегчения при выдохе, потому что воздух должен снова выйти, а это автоматически дает положительное чувство облегчения.

Полностью естественная форма дыхания

Активное снятие стресса также является совершенно естественной формой дыхания, которое также происходит автоматически, когда мы спим.

Теперь нам просто нужно делать это, когда мы бодрствуем, чтобы круглосуточно повышать наше естественное самочувствие и тем самым избавляться от стресса.

Поэтому очень важно иметь возможность полностью расслабить голову в повседневной жизни, чтобы избежать напряжения в голове и, таким образом, не впасть в стресс (*см. также подробнее о чистой совести*).

Последствия активного снятия стресса

Стресс также возникает из-за чувства неспособности бороться из-за болезни, боли, отсутствия чувства собственного достоинства и т. д.

- Активное снятие стресса предотвращает ощущение отсутствия удара, потому что вы забываете себя, свою боль и свою неполноценность.

В оставшейся части этой лекции мы более подробно рассмотрим Активное снятие стресса.

Активное снижение стресса уменьшает боль

Всякая боль представляет собой смесь физической и душевной боли:

- Физическая боль вызывает душевную боль (например, боль при артрите обычно вызывает беспокойство и головные боли)
- Душевная боль (беспокойство, одиночество, издевательства, грусть, стресс и т. д.) вызывает напряжение мышц и, следовательно, физическую боль.

Активное снижение стресса уменьшает все виды боли.

Активное снятие стресса с чистой совестью

Но есть кое-что еще и больше, чем чисто физическое с вдохами и выдохами в Активном СНЯТИИ стресса - мы также желательно должны иметь с собой «душу», а это чистая совесть.

ВИНОВНЫЙ

- Большинству людей знакомо чувство, что что-то не так. Может быть, вы не добились того, чего должны были добиться на работе, или, может быть, в последнее время детям уделялось немного меньше внимания.
- Нечистая совесть сильно бьет, и от нее может быть трудно снова избавиться, но это не невозможно. Это просто вопрос того, как вы подходите к этому.
- Нечистая совесть — это чувство, с которым мы рождаемся и которое выходит на поверхность, когда мы находимся в ситуации, которая нам не нравится.
- Если вы заключили соглашение - с собой или с другими, - которое вы не соблюдаете, это приведет к неприятному ощущению, которое заставит вас реагировать, потому что вы будете в стрессе, и вам в конце концов не будет хорошо.

Лучший мир

Основная мысль, очевидно, заключается в том, что мы должны иметь лучший мир, поэтому наш организм реагирует, вызывая у нас нечистую совесть, когда то, что мы делаем, недостаточно хорошо.

- Поэтому важно понять инцидент и попытаться превратить его во что-то лучшее и позитивное, и когда это произойдет, инцидент автоматически сохранится в вашем подсознании и даст вам чистую совесть.
- Если, например, вы не выполнили соглашение, то вы должны докопаться до сути проблемы и разобраться в ситуации с данным лицом - или, возможно, с самим собой.
- Объясните, почему его не соблюдали, а затем получите новое соглашение, чтобы упущенное соглашение можно было снова исправить, и тогда вы обнаружите, что ваша нечистая совесть исчезает, а вместе с ней и ваш стресс.
- Потому что, когда вы заключаете соглашения и соблюдаете их, ваш мозг вознаградит вас чистой совестью.

Чистая совесть дает спокойствие

Когда у нас чистая совесть, у нас автоматически появляется душевный покой, а душевный покой — это то же самое, что снятие стресса...

- Подумайте о чем-то хорошем, что вы делаете или сделали



- тогда у тебя будет чистая совесть,



- что дает душевное спокойствие,



- который избавит вас от стресса

Пуэнт :

Если вы даете или делаете что-то от чистого сердца — то, что вам нравится — без встречных ожиданий и скрытых мотивов, тогда у вас будет чистая совесть, которая даст вам душевное спокойствие и избавит вас от стресса.

Лечите нечистую совесть дозой здравого смысла

Вы также можете обработать совесть дозой здравого смысла, так что не превращайте одно перо в пять цыплят:

- Это легко сделать, когда у вас есть нечистая совесть, но если вы время от времени задерживаетесь на работе на час или два дольше, это не то же самое, что подводить своих детей, а у них несчастливое детство.
- Найдите покой в сделанном вами выборе и в том, что в сутках всего 24 часа. Если вы потратили лишний час на работу и, таким образом, на час меньше на семью, найдите в этом ценность.
- Если вы расстраиваетесь из-за чего-то, чего не добились, объясните себе, почему вы этого не добились. Мало кто ленив, поэтому вы, вероятно, потратили свое время на что-то другое.
- Так что найдите ценность в том, что вы сделали, вместо того, чтобы сожалеть о том, что вы не сделали, потому что, возможно, это означает, что вы немного задержались на работе в один день, но освободите немного времени для семьи в другой день. Так что дайте понять, что вы должны принять свою нечистую совесть.

Получите чистую совесть с отношением и активным снятием стресса

Вы также можете обрести чистую совесть, просто приняв некоторые разумные и общие (жизненные) установки:

«Я сделал это, как мог».

«Я добился того, чего добился, и все...»

«У меня есть только то время, которое у меня есть».

а затем жить в соответствии с этими взглядами, когда они актуальны.

Затем укрепите добрую совесть активным снятием стресса, т.е. 1, 2, 3, 1, 2, 3 и т. д.:

1. Сделайте глубокий вдох животом и
2. дух выглянул со вздохом облегчения
3. А потом расслабь голову

Вздох облегчения – обязательное условие расслабления в голове после

Усильте активное снятие стресса:

1. Сделайте глубокий вдох вплоть до живота, что дает положительное ощущение благополучия и
2. затем выдохните со вздохом облегчения, что также является положительным чувством, потому что вы чувствуете облегчение,
3. Продолжайте расслабление в голове после выдоха, чтобы забыться

Точки:

Вздох облегчения является обязательным условием для расслабления в голове после этого.

Лучший мир через лучшую совесть

- Таким образом, с моральной точки зрения мир очень нуждается в том, чтобы люди действовали в соответствии со своей совестью, а не сиюминутными (денежными) интересами.
- Поэтому, на мой взгляд, в значительной степени нужна чистая совесть против многих войн и болезней этого напряженного мира.
- *Только подумайте о многих лидерах, с которыми нам сегодня приходится жить в страхе и трепете (Трамп, Путин и т. д.), а не о бывших лидерах (таких как Обама, Горбачев и т. д.), которые следовали своей чистой совести на радость люди мира.*
- Поэтому в оставшейся части этого письма я в основном сосредоточусь на «чистой совести» как на руководстве для действий людей.

Ошибочная цитата: Sund i Syd

«Стресс — это в основном здоровая и естественная реакция, которая помогает нам справляться со стрессовыми ситуациями». (Цитата, Сунд и Сид, декабрь 2013 г.)

- Здоровый? **Нет!** Полезно ли умирать от стресса?
- Естественный? **Да**, потому что тревога и гнев так естественны для нас в повседневной жизни, но в остальном они бесполезны.
- Снять стрессовые ситуации? **Ерунда!** Вы думаете, лучше со стрессом?

Найди себя... забудь себя

Многим людям трудно «найти себя». Они не знают, где искать и как искать...

Что значит найти себя?

- Поиск себя связан с процветанием, хорошим самочувствием и окружающим миром, отсутствием серьезных личных проблем, а также наличием времени и желания заниматься другими вещами в жизни, кроме работы (такими как хобби, семья и т. д.).

Найти себя - значит быть поглощенным чем-то другим!

- Так что речь идет о том, чтобы быть поглощенным чем-то, потому что тогда мы забываем себя.
- К сожалению, не всем дано иметь страсть, поэтому вместо этого им приходится принимать судьбу и при этом извлекать из нее максимум пользы.

«Забудь о стуле»

Когда вы сидите на стуле, вы осознаете его только в тот краткий момент, когда поднимаете его и садитесь на него. Как только вы сидите там, это выходит из вашего сознания, и вы можете сосредоточиться на своих задачах.

Забудь себя

- Почему бы не сделать то же самое с собой?
- Когда вы подготовились утром, вы должны на самом деле забыть о себе и сосредоточиться на своих повседневных задачах. Затем вы обнаружите, что они могут очень легко стать страстью в повседневной жизни.
- На самом деле вам не нужно осознавать себя в течение дня, но подавляющему большинству все равно это нужно, но это отвлекает их внимание от важных вещей в их повседневной жизни.

Правило доставки:

Найди себя, забыв о себе, чтобы полностью погрузиться в свои задачи.

Ясное мышление и концентрация

- Когда мы дышим через нос обычным образом, каждый вдох и выдох будут отвлекать наше мышление и, таким образом, делать нас расфокусированными.
- Когда, с другой стороны, мы используем активное снятие напряжения, вдохи и выдохи происходят незаметно и плавно, и поэтому мы не отвлекаемся в своем мышлении и поэтому можем ясно мыслить и концентрироваться.
- Затем мы можем сосредоточиться на наших задачах с погружением, концентрацией и расслаблением в повседневную жизнь.

Ясное мышление и концентрация (2)

Таким образом, дыхание во время активного снятия стресса работает следующим образом:

1. Вдохните диафрагмой до упора в живот.
2. дух выглянул со вздохом облегчения и чистой совестью
3. расслабь голову
4. Поддерживайте расслабление в голове, а затем снова вдохните диафрагмой (перейдите к пункту 1).
 - И так, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4... и т.д.
 - Очень важно поддерживать расслабленную голову через ясное сознание относительно каких-то конкретных мыслей, потому что тогда вы забываете себя, и тогда дыхание больше не будет вас отвлекать.

Точки:

После выдоха со вздохом облегчения и чистой совестью вы должны сохранить достигнутое расслабление в голове неизменным во время последующего вдоха, потому что тогда вы автоматически будете мыслить ясно.

Про расслабление в голове.

О релаксации в голове:

1. Легче сказать, чем сделать, чтобы расслабить голову, потому что в голове нет естественных мышц, с помощью которых можно было бы расслабиться так же, как вы можете расслабить мышцы всего тела.
2. Вместо этого решение состоит в том, чтобы иметь чистую совесть о чем-то конкретном, о чем следует думать, потому что это естественным образом расслабляет голову.
3. Так что дополняйте активное снятие стресса чистой совестью.

Затем вы обнаружите, что с активным снятием стресса и чистой совестью вы становитесь все более и более снятым со стресса и мыслите все более и более ясно.

Поэтому важно всегда сохранять расслабленную голову, потому что тогда вы забудете о себе и сможете сосредоточиться на своих задачах.

Точки:

После выдоха со вздохом облегчения и чистой совестью вы должны сохранить достигнутое расслабление в голове неизменным во время последующего вдоха, потому что тогда вы автоматически будете ясно мыслить о своих задачах.

Дополнить активное снятие стресса чистой совестью

1. Важно понимать, что «чистая совесть» должна дополнять активное снятие стресса.
2. Чистая совесть находится в подсознании как рефлекс, когда вы выполнили положительное действие или работу по дому, которая, следовательно, не зависит от активного снятия стресса.
3. Обе части важны, но легче проводить активное снятие стресса с чистой совестью.

Точки:

Чистая совесть является хорошей предпосылкой для активного снятия стресса.

Ясное мышление и концентрация - сидите в своих мыслях

Улучшить ясность мышления, сначала посидев в своих мыслях

- Ясное мышление также можно улучшить, если сначала погрузиться в собственные мысли. В повседневной жизни мы обычно следим за всем и всеми вокруг нас, но тогда мы не можем одновременно расслабиться и ясно мыслить.
- Если, с другой стороны, мы в собственных мыслях — независимо от того, стоим мы, идем или лежим, — мы абстрагируемся от внешнего мира, чтобы он не вызывал давления на человека.
- Однако гораздо проще сидеть/быть в своих мыслях в 4-х стенах дома, чем среди других людей, где наша «химия» часто не совпадает.
- Поэтому тренируйте способность быть в своих мыслях, а также среди других людей, и это можно улучшить с помощью чистой совести.

Сила воли

Именно воля к выживанию была важным фактором в физической борьбе за выживание в прошлом, поскольку именно воля активировала — и активирует по сей день — норадреналин.

- *В конце концов, мы знаем это из повседневной жизни, если мы не можем снять крышку с консервной банки. Затем мы «сходим с ума» и получаем дополнительную силу, и вдруг крышка открывается, потому что воля активирует наш норадреналин.*

Так что наша воля по-прежнему активирует норадреналин как реликт из далекого прошлого, но в повседневной жизни он не положительный.

Еще о силе воли

Вот почему часто что-то идет не так, когда мы хотим сделать что-то столь же невинное, как желание что-то сделать (сила воли).

- Затем мы, как правило, напрягаем мышцы, и поэтому у нас напрягаются и болят плечи и напрягается голова.
- Мы также хотим бороться с заботами, неприятностями, болезнями и болью, поэтому и здесь мы обычно напрягаемся — но безрезультатно, потому что с ними нельзя бороться чисто физически.
- Так что бросьте силу воли - с правильным дыханием и чистой совестью!

Отставка

Когда мы не можем преодолеть наши болезни и боли с помощью силы воли, мы должны вместо этого принять их, приняв к ним отношение (смирение).

Что сделано, то сделано, так что прими свою ситуацию, когда ее все равно уже не изменить, потому что иначе горечь и злость только усугубят наш стресс.

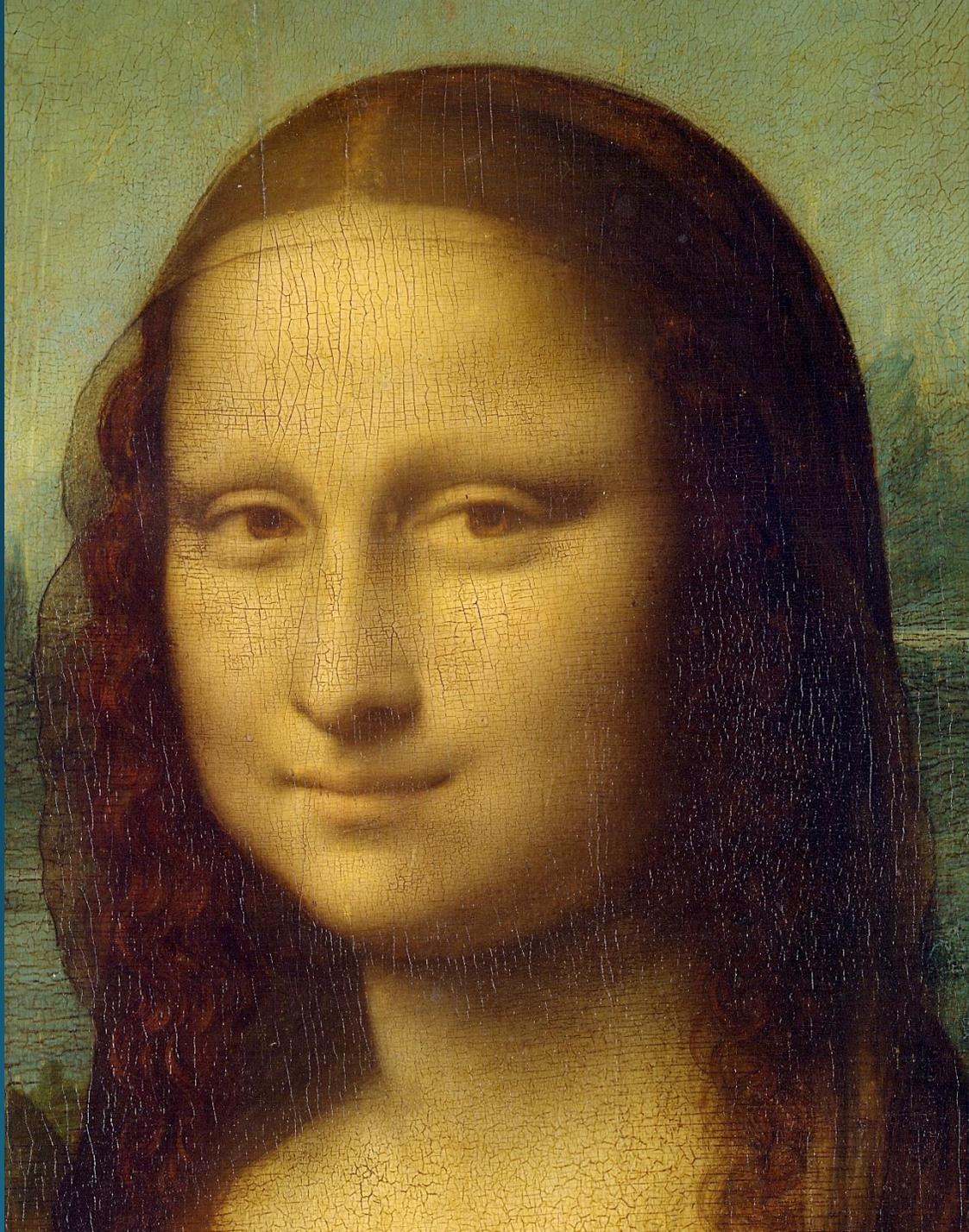
Поэтому мы должны больше принимать наше нынешнее состояние.

Улыбайтесь миру – ради себя!

Еще один способ преодолеть силу воли — улыбаться!

Улыбка посылает позитивный сигнал как внешнему миру, так и нашему собственному организму, чтобы он не был напряженным и напряженным.

Так что это беспроигрышная ситуация — улыбаться окружающему миру и избегать того, чтобы вас называли «грустным» только потому, что вы грустите!



Старый разбитый автомобиль...

Эффект улучшенного активного снятия стресса подобен тому, как если бы у вас была старая разобранная машина со ржавчиной, разболтанным рулевым управлением, плохими тормозами и т. д., но мы думаем о дефектах только тогда, когда думаем о машине.

Если мы забудем машину, то мы забудем и ее недостатки.

- Если вы так же забываете себя (через расслабленную голову!), то вы также забываете свои заботы и досады.

НВ. «Забывание» следует понимать как означающее, что вы не думаете об этом.

«ПОСИДЕТЬ» В СВОИХ МЫСЛЯХ

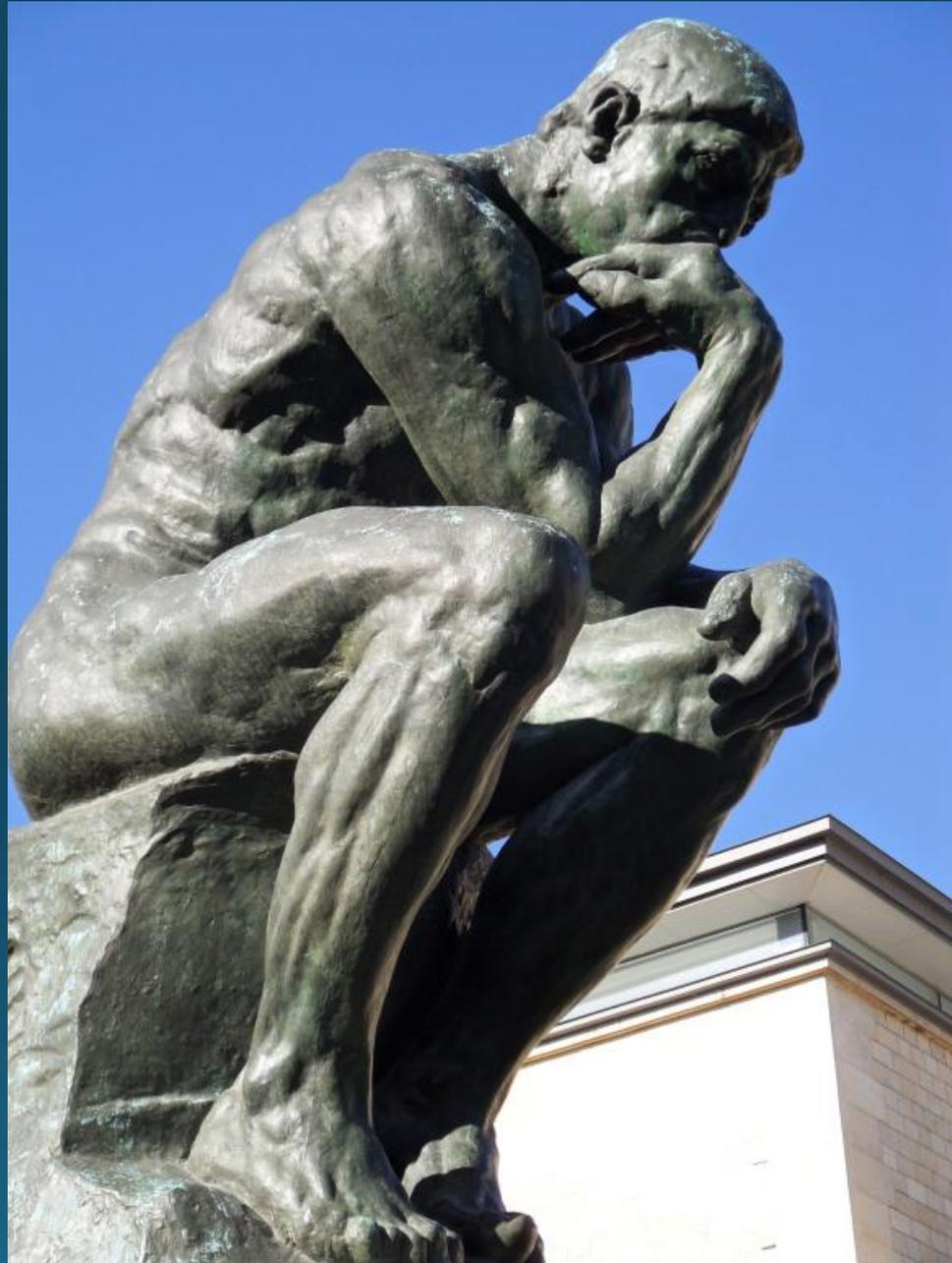
Теперь «сидение» в собственных мыслях не следует воспринимать слишком буквально — вам не обязательно садиться.

Речь идет о том, чтобы быть в своих собственных мыслях, и независимо от того, стоите ли вы и обсуждаете, идете ли вы на прогулку или, может быть, даже ложитесь и отдыхаете.

Сидеть в своих мыслях просто означает уметь абстрагироваться от отвлекающего внешнего мира.

Однако гораздо проще сидеть в своих мыслях в 4-х стенах дома, чем среди других людей.

Так что тренируйте свою способность «быть» в собственных мыслях среди других людей.



Никогда не сомневайтесь в эффекте активного снятия стресса

Вы можете быть взволнованы двумя способами – положительным или отрицательным:

1. Мы положительно взволнованы, когда ожидаем.
2. Мы отрицательно взволнованы, когда мы обеспокоены

Но никогда не сомневайтесь в положительном эффекте активного снятия стресса, необходимого для снятия стресса и сохранения его.

Пассивное снятие стресса

Вы используете Активное снятие стресса, чтобы забыть о себе в повседневной жизни и сосредоточиться на своих делах.

Конечно, мы также должны уметь расслабляться, когда нам нужно поспать или отдохнуть.

Для этого мы используем более пассивную форму снятия стресса.

Пассивное снятие стресса, когда нам нужно поспать или отдохнуть

Активный де-стресс требует силы воли, но мы не должны использовать его, когда нам нужно поспать или отдохнуть, потому что он не дает нам заснуть.

Вместо этого пассивное снятие стресса должно быть чем-то естественным после того, как мы вдохнули на вдохе, потому что тогда вдох (и, следовательно, также и выдох) происходит автоматически, когда мы спим, так что мы полностью расслабляемся без какого-либо усилия со стороны нашей воли.

Спи и отдыхай - так что пофиг!

Если мы очень устали и у нас нет «глупых» мыслей или боли, мы также можем легко заснуть, потому что тогда нам все равно.

С другой стороны, нам все равно, когда у нас есть боль, беспокойство, раздражение или стресс, потому что это заставляет нас осознавать и...

... это мешает подсознанию взять верх, так что мы не можем спать или отдыхать.

Søvn og hvile via god samvittighed

Чистая совесть отлично подходит для отдыха и хорошего сна

Когда нам нужно поспать, чистая совесть — это путь вперед, потому что она дает душевный покой, но у вас должно быть что-то конкретное, о чем нужно иметь чистую совесть. Нельзя просто иметь чистую совесть.

В сочетании с активным снятием стресса они просто фантастически помогают нам расслабиться душой и телом и, таким образом, заснуть.

Так что начните с чистой совестью из-за какой-то конкретной задачи, а потом пусть она перейдет в активное снятие стресса.

Расслабление тела → расслабление головы

Нет причин быть физически напряженными, когда мы ложимся спать или отдыхаем, потому что мы не собираемся драться.

При активном снятии стресса и выдохе со вздохом облегчения мышцы расслабляются, потому что вздох облегчения воспринимается организмом как окончание «борьбы».

Тогда он не вырабатывает гормоны борьбы, а значит, и негативных мыслей у нас тоже не возникает, и тогда мы легче засыпаем.

Думайте о позитивном прошлом!

Вы также можете подумать о чем-то положительном из «до сегодняшнего дня» — например, об отпуске, поездке на пляж, недавнем положительном опыте или просто о том, что уже закончилось.

А так как все прошло хорошо, то беспокоиться не о чем, и тогда можно спать или отдыхать легче.

NB. Но вовремя перестань думать, иначе сознание будет не давать тебе уснуть.

Чувствовать себя недостойным

Вы также можете заснуть с неприятными ощущениями — и, следовательно, без воли. (ср. «отсутствие силы воли!»)

«Недобро», вероятно, вызывает у многих людей неприятный привкус во рту, но мы говорим не о недоброте вообще, а только тогда, когда нам нужно спать или отдыхать, и, конечно, вполне приемлемо, когда мы ответственны только перед собой.

Мы знаем это, когда лежим в горячей ванне или греемся на солнышке, потому что тогда мы тоже шалим, и ни у кого нет на это угрызений совести.

Отставка

Мы должны больше учиться принимать положение вещей, даже если оно негативное, вместо того, чтобы печалиться и горько относиться к нему.

Это смирение, когда мы принимаем нашу ситуацию, чтобы не усугублять наш стресс.

- Когда мы не можем победить наши недуги волей (силой), тогда мы должны вместо этого принять их, занимая к ним отношение.
- Под отношением мы подразумеваем, что то, что произошло, произошло, и когда вы, следовательно, не можете немедленно изменить свою ситуацию, вы должны вместо этого принять ее, чтобы предотвратить озлобленность в повседневной жизни.
- Смирение не происходит в одночасье, оно часто требует времени и взросления — и, возможно, даже прощения.

Улыбнись миру

Так что мы не можем сразу расслабиться, когда у нас есть воля, потому что сила воли вызывает физическое напряжение.

Но значит ли это, что когда мы серьезные и волевые, мы уже не можем быть милыми и в то же время общительными?

Да, можем, ведь надо только научиться улыбаться – даже сквозь слезы!

Улыбка посылает позитивный сигнал не только внешнему миру, но и нашему организму не подвергаться стрессу.

Так что это беспроблемная ситуация — улыбаться внешнему миру — и себе.

Взаимная гармония

Все мы знаем наши ежедневные гороскопы с 12 знаками зодиака, и, верите вы в это или нет, мы часто читаем их, а затем находим: «Да, это подходит всем».

Но если мы теперь углубимся, то увидим, что следующие знаки объединяются в 4 стихии:

- Козерог, Телец и Дева (также называемые земными знаками)
- Рак, Рыбы и Скорпион (также называемые водными знаками)
- Овен, Лев и Стрелец (также называемые огненными знаками)
- Весы, Водолей и Близнецы (также называемые воздушными знаками)

Пуэнт

То, что знаки «соответствуют друг другу», означает, что они взаимно гармоничны в группе друг друга.

Взаимная гармония между знаками

А вот как отдельные знаки зодиака гармонируют друг с другом — это, наверное, вопрос более технический!

Правило здесь гласит, что гармония между двумя людьми зависит от количества градусов, на которые их знак зодиака смещен по отношению друг к другу.

0° = тот же знак зодиака. Вы будете гармоничны в обществе друг друга, но часто оставаться вместе будет несколько скучно.

30° = 1 месяц. Их взаимоотношения будут несколько гармоничными, но общих друзей и знакомых у них нет, поэтому долго они не продлятся.

60° = 2 месяца. Их взаимные отношения будут гармоничными, но больше похожими на хороших друзей.

90° = 3 месяца. Их взаимоотношения будут крайне дисгармоничными, прочной дружбы обычно не будет.

120° = 4 месяца. Они будут чувствовать себя чрезвычайно гармонично в обществе друг друга и хорошо общаться друг с другом. Здесь вы, как правило, найдете постоянных партнеров. 120° = 4 месяца — это, например, земные знаки между собой, водные знаки между собой, огненные знаки между собой и воздушные знаки между собой.

150° = 5 месяцев. Их взаимоотношения будут несколько дисгармоничными, а дружеские отношения долго не продлятся.

180° = полгода. Их взаимоотношения будут крайне дисгармоничными. Обычно они живут как собака и кошка с вечными спорами.

Инстинкт гармонии

Инстинкт гармонии настолько силен, что мы не можем игнорировать его.

- Таким образом, в течение многих лет (в детстве, в юности, а также позже в качестве преподавателя в школах торговли и бизнеса) я осознавал инстинкт гармонии между студентами в группах, который часто приводил к разделению на более мелкие группы.
- В связи с этим большим утешением должно быть и то, что, например, отсутствие гармонии между детьми и их родителями часто происходит не из-за плохих родителей или плохих детей, а является естественным законом, который никто не может игнорировать или что-то с этим делать.

Гармония между животными и людьми

В течение многих лет у нас были домашние животные, кролики, собаки, кошки, а позже и лошади. И снова кажется, что гармонию между животными и людьми можно отнести и к знакам зодиака, и то же самое относится и к животным между собой.

Например, мы сделали хорошей привычкой позволять собакам выбирать своего владельца (т. выбор собак. Они были верны и счастливы с нами, и это было взаимно, и нам было весело с ними.

Что касается кошек, то они приходят сюда, в деревню, почти сами по себе, где спариваются за доброе слово, но опять-таки мы обнаружили, что кошки, негармоничные нам, «хозяевам», при рождении, не приживаются с нами, как бы мы ни старались. проявите к ним положительное внимание.

К счастью, последняя пара кошек-близнецов родилась в особенно гармоничных знаках с нами, и редко мы получали столько удовольствия и удовольствия от общения с кошками, которые процветают с нами в полной мере в повседневной жизни и время от времени приходят к нам, чтобы остаться. гладил и играл с.

Запугивание

Запугивание во многом происходит из-за того, что люди не гармонируют друг с другом.

Здесь люди, которые гармонируют друг с другом, обычно держатся вместе против людей, с которыми они не гармонируют.

Но разве может быть иначе, когда понятие гармонии так прочно вошло в астрологию?

Да потому, что как только человек понял взаимную гармонию в концепции астрологии и что никто не может притворяться, что он родился в то время и в том знаке, в котором он когда-то родился, тогда люди узнают и поймут, что нет нужно запугивать людей, рожденных в знаках, не гармонирующих с собственным знаком.

Точки:

Буллинг можно предотвратить и остановить, когда люди понимают и признают, что нет причин запугивать людей, рожденных под знаками, не гармонирующими с их собственными.