

“Stressitön” Liiketoimintaa Tiistai, 16. XX 2022



Stressitön!

Tärkeitä ydinkohtia arjen stressin poistamiseksi



- Esittely
- Parempaa elämänlaatua ja elämäniloa kaikille
- Tietoja stressistä
- Paine aiheuttaa stressiä
- Stressiketju
- Turvaketju
- Heikentää stressiketjua
- Ota tunteet hallintaan
- Aktiivinen stressinpoisto
- Aktiivinen stressinpoisto puhtaalla omallatunnolla
- Löydä itsesi, unohda itsesi
- Selkeää ajattelua ja keskittymistä
- Nuku ja lepää
- Halu selviytyä
- Keskinäinen harmonia

Esittely

Stress.dk on vuodesta 1993 lähtien opettanut stressin poistamisesta, koska stressi on sitä

fyysistä jännitystä ilman maailman etua ja ihmiskunnan suurin vitsaus nykyään

Luento, johon nyt osallistut, käy läpi tärkeitä ydinkohtia arjen stressin poistamiseksi

Se on tulosta monien vuosien kokemuksesta vaimoni, lasteni ja oman elämänlaaduni ja elämänilon parantamisesta - huolimatta monista vaikeuksistamme ajan mittaan

Mitä stressi on?

- Siksi olemme iloisia, että sinulla on nyt edessäsi kirjamme "Vapaa stressistä", koska se on ollut mantrana aivan liian kauan, että "stressi on myös positiivista", mutta se on tuhonnut miljoonia ihmisiä, joten sinun pitäisi nyt haluaisin päästä eroon tulevaisuudessa.
- Ongelmana on, että paine miljoonia vuosia on ollut fyysinen paine kaikille ihmisille, eläimille, hyönteisille jne. jotka tarvitsevat elintärkeitä ravintoaineita ja proteiineja selviytyäkseen fyysisesti.
- Selviytyminen tapahtui syömällä/syömällä muita eläviä olentoja - usein kaikkien taistelussa kaikkia vastaan - ja tämä paine on mobilisoinut taisteluhormonit kaikille osapuolille fyysisen lisävoiman saamiseksi, ja se on juuri stressiä.

Positiivinen stressi - hölynpölyä

- Kaikenlaiset paineet aiheuttavat siis stressiä, mutta tänään ei ole enää fyysistä painetta eville selviytyä fyysisesti. Keräämme välttämättömät ravintoaineet ja proteiinit kaupoista, joten emme enää tarvitse taisteluhormoneja.
- Siitä huolimatta 90-luvun alussa oli liike "positiivisesta stressistä", jossa terapeutit olettivat, että "stressi on myös positiivista", joten sinun ei pitäisi olla pahoillaan. Se "osti" monia stressaantuneita ihmisiä, ja oletus "positiivinen stressi" on ilmeisesti tullut jäädäkseen, mutta miksi?

Mihin stressiä voi käyttää?

- Sillä voi stressata...
- Lievittää kipua?
- Pehmentää suruja?
- Ratkaista ongelmia?
- Vähentääkö yksinäisyyttä?
- Estä kiusaaminen?
- Estä huolet ja häiriöt?
- Paranna keskittymiskykyäsi?
- Parantaa ajatteluasi?
- Kehitätkö luovuuttasi?

Positiivinen stressi on väärää turvallisuutta

- Ei ei ollenkaan! Stressiä ei voi käyttää tässä suhteessa mihinkään. Siten on selvästi groteskia, että henkinen paine tarjoaa nykyään fyysisen valmiuden taisteluun, joka on täysin irrelevanttia henkisten ongelmien korjaamisen kannalta.
- Mutta mikä on syy siihen, miksi miljoonat ihmiset ovat edelleen "ostaneet" oletuksen "positiivinen stressi"?
- Epävarmassa maailmassa turvallisuus on alfa ja omega, ja kun sinulle sanotaan, että "stressi on myös positiivista", tulet mukautumaan stressiin ja sitten tulet toimeen sen kanssa. Yksinkertaisesti!
- Mutta se turvallisuus on väärä turva, koska stressaantuneet ihmiset kuolevat kuin karpäset, eikä heillä ole matkan varrella elämänlaatua eikä elämäniloa.

Vältä otteluhormonien tuottamista...

- Siksi nyt taidetta on välttää taisteluhormonien tuotantoa riippumatta siitä, kuinka paljon paineita meissä on, ja sitten voimme antaa villieläinten käyttää stressimekanismia päivittäisessä fyysisessä kamppailussaan ruuasta - mutta sivistyneet ihmiset eivät enää tarvitse stressimekanismia.
- Joten sillä sävy on asetettu: Et voi koskaan estää henkistä painetta - mutta voit estää stressiä itsessäsi!
- "Stressistä vapaa" näyttää tien stressin purkamiseen ja siten elämänlaatuun ja elämäniloon.

Elämänlaatua ja elämäniloa sisäisen voiman kautta

Ja me löydämme elämänlaadun ja elämänilon stressittömän sisäisen voiman kautta.

Mutta nyt tarkastelemme ensin, kuinka stressi ylipäättään syntyy, ja teemme tämän tarkastelemalla stressiketjua...

Stressin alkaminen

1) Negatiivisia kokemuksia

2) Tietoiset negatiiviset ajatukset



3) Tiedostamattomat negatiiviset ajatukset

4) Vaistot



Tunnet painetta



Saat negatiivisia tunteita
(ahdistus / viha / ärsytys / suru)



Tuotat taisteluhormoneja fyysistä taistelua varten
(adrenaliini / noradrenaliini)



Sinusta tulee itsekeskeinen puolustamaan itseäsi
(... Ja sitten et voi ajatella mitään muuta)



Stressin seuraukset

Stressaat yhä enemmän...

- Fyysinen kipu
- Päänsärky ja migreeni
- Lihaskipu
- Väsymys
- Unihäiriöt
- Hypertensio
- Verihyytymiä
- Autoritaarinen / tyrannimainen
- Egoisti
- Masentunut
- Intuition puute
- Tuottamaton
- Väkivaltainen tai apaattinen

Ja mitä stressi voi tarjota?

Voi stressata...

... Lievittää kipua?

... Lieviä suruja?

... Ratkaista ongelmia?

... Vähentää yksinäisyyttä?

... Indre estää kiusaamisen?

... Estä huolet ja ärsytykset?

... Parantaa ajatteluasi?

... Paranna luovuuttasi?

Ei, päinvastoin!

Stressiä ei voi käyttää mihinkään sivistyneessä arjessamme.

"Positiivinen stressi" on fata morgana

- Mutta mikä on syy siihen, miksi miljoonat ihmiset ovat edelleen "ostaneet" oletuksen "positiivinen stressi"?
- Epävarmassa maailmassa turvallisuus on alfa ja omega, ja kun sinulle sanotaan, että "stressi on myös positiivista", tulet mukautumaan stressiin ja sitten tulet toimeen sen kanssa. Yksinkertaisesti!
- Mutta se turvallisuus on väärä turva, koska stressaantuneet ihmiset kuolevat kuin karpäset, eikä heillä ole matkan varrella elämänlaatua eikä elämäniloa.
- Siksi nyt taidetta on välttää taisteluhormonien tuotantoa riippumatta siitä, kuinka paljon paineita meissä on, ja sitten voimme antaa villieläinten käyttää stressimekanismia päivittäisessä fyysisessä kamppailussaan ruuasta - mutta sivistyneet ihmiset eivät enää tarvitse stressimekanismia.
- Joten sillä sävy on asetettu: Et voi koskaan estää henkistä painetta - mutta voit estää stressiä itsessäsi!
- "Stressistä vapaa" näyttää tien stressin purkamiseen ja siten elämänlaatuun ja elämäniloon.

Paine aiheuttaa stressiä. Onko se loogista?

Se on paine, joka aiheuttaa stressiä; mutta koska emme voi koskaan estää itseämme kohdistuvaa painetta, meidän on sen sijaan estettävä stressi itsessämme, jotta paine pomppaa pois meistä kuin vesi hanhen päällä.

Mikä on paine?

Kipu, surut, huolet, harmit, ongelmat, yksinäisyys, kiusaaminen, suru, alemmuuden tunne...

Mitä stressi on?

Stressi on fyysistä jännitystä ja valmiutta taistella

Onko niin loogista, että paine aiheuttaa stressiä? Ei ei ollenkaan!

Voimmeko sitten välttää sen, että stressi aiheuttaa stressiä?

Kyllä, voimme, koska...

- Paine johtuu negatiivisista tunteista, ahdistuksesta ja vihasta,
- ja ahdistus ja viha tarjoavat stressiä

Siksi, jos estät ahdistuksen ja vihan, vältyt stressiltä.

Erilaiset ahdistuksen tai vihan "tyypit"?

Organismi ei tee eroa ahdistuksen tai vihan eri "tyyppien" välillä, joten mistä tahansa syystä...

... (Psyykkinen (huolet, ärsytykset, ajanpaine, talous, TV, henkilökohtaiset ongelmat) tai

... Fyysinen (fyysisesti uhkaava käyttäytyminen ulkopuolelta)

sitten organismi tuottaa taisteluhormoneja arjessa hyvästä sanasta, mutta kuka siitä hyötyy? Ei mitään!

Turvaketju

1) Positiivisia kokemuksia 2) Tietoisia positiivisia ajatuksia

3) Tiedostamattomia positiivisia ajatuksia 4) Vaistot



Et tunne mitään painetta



Saat positiivisia tunteita
(ilo / turvallisuus / hyvinvointi)



Et tuota taisteluhormoneja
(ei adrenaliinia eikä noradrenaliinia)



Unohdat itsesi, koska sinun ei tarvitse puolustaa itseäsi...
(... Ja sitten voit ajatella selkeästi jotain muuta)

Turvaketjun seuraukset



Sinut lievittää stressiä:

- ✓ Fyysinen hyvinvointi
- ✓ Harvoin sairas
- ✓ Henkisesti rentoutunut
- ✓ Aloite
- ✓ Yhteistyötä
- ✓ Positiivista
- ✓ Tehokas
- ✓ Intuitiivinen
- ✓ Itsekunnioitus ja itsensä toteuttaminen
- ✓ Ei unihäiriöitä
- ✓ Rauhallinen

Ero paineen ja stressin välillä tänään

- On tärkeää ymmärtää ero paineen ja stressin välillä, joita käytetään useimmiten vaihtokelpoisina ja samalla merkityksellä, mutta se on väärin.
- Jokainen hyväksyy tietyn asteisen paineen jokapäiväisessä elämässä - mutta siten myös stressin, kun ei ymmärrä eroa.
- Meihin kohdistuu aina paineita modernissa yhteiskunnassa, mutta siihen liittyvä stressi on täysin irrelevanttia sen aiheuttaman fyysisen jännityksen ja taisteluvalmiuden kanssa.

Stressin ehkäisy jokapäiväisessä elämässä?

Mutta emmekö voi ehkäistä stressiä jokapäiväisessä elämässä (1/2)?

- Kun tarkastelemme jännitysketjua, on aivan selvää, että jännitysketjun yläosassa oleva paine aiheuttaa stressin jännitysketjun alaosassa. Mutta taas! Emmekö voi vain estää painetta jokapäiväisessä elämässä?
- Ei, emme voi. Elämme minkälaisessa yhteiskunnassa tahansa, meihin kohdistuu aina paineita, koska kukaan ei voi estää tulevia negatiivisia tapahtumia ja tilanteita, jotka aiheuttavat ahdistusta ja vihaa.
- Ajatelkaa vaikka televisiota, radiota ja lehdistöä, jossa joka päivä hehkuu huonoja uutisia, mikä on myös painetta päivittäisten ongelmien ja yleensä haasteiden lisäksi.

Stressin ehkäisy jokapäiväisessä elämässä?

Mutta eikö arjen stressiä voi ehkäistä (2/2)?

- Myös matkapuhelimet ovat suuri ongelma nykyään. Kukaan ei sammuta puhelimia, joten koskaan ei tiedä mitä puhelu tai tekstiviesti tuo mukanaan epävarmuutta ja siten painetta.
- Mobiilikiusaaminen on siis aivan liian helppoa, kun numero on tiedossa, eikä koskaan tiedä kuka soittaa ja mitä puhelu tarjoaa. Se on suuri paine monille, jotka lisäävät stressiä.
- Emme siis voi estää painetta, joten meidän on sen sijaan hallittava stressiä itsessämme, jolloin paine pomppii meistä kuin "vesi hanhen päällä".

Heikentää stressiketjua

Olennaista tässä yhteydessä on siis stressiketjun heikentäminen.

- Tässä yhteydessä voimme nyt tarkastella stressiketjun yksittäisiä lenkkejä ja kysyä itseltämme, missä voimme yrittää vähentää stressiämme, sillä kuten tiedätte, mikään ketju ei ole vahvempi kuin sen heikoin lenkki.
- Voimme heikentää ketjun yksittäisiä lenkkejä (käydä terapiassa, ajatella positiivisesti, ottaa positiivisia asenteita, nauttia alkoholista jne.), mutta vaikutus jää usein huomiotta, koska lopulta positiiviset tunteet johtavat stressin purkamiseen - vrt.
- Jos esimerkiksi puheterapia ei toimi, se johtuu siitä, että terapia ei aiheuta kestäviä positiivisia tunteita, jotka voivat pysäyttää stressin.
- Jos positiiviset ajatukset eivät toimi, ne ovat todennäköisesti poissa todellisuuden kanssa, mikä ei myöskään johda pysyviin positiivisiin tunteisiin.
- Jos positiiviset asenteet ("Pidän kaikista ihmisistä!") eivät toimi, ne eivät todennäköisesti ole todellisuuden mukaisia, ja sitten taas negatiiviset tunteet, ahdistus ja viha asettavat asialistan ja aiheuttavat stressiä.
- Kun tupakka, alkoholi, huumeet, onnellisuuslääkkeet jne. sillä ei ole stressiä lievittävää vaikutusta pitkällä tähtäimellä, niin se johtuu siitä, että positiiviset tunteet ("Meillä on... oi, oi... niin mukavaa!") kestävät vain päihtymyksen, ja sitten olet taas ahdistuneessa, vihassa. ja stressiä.

Pointe:

Heikennä stressiketjua mahdollisuuksien mukaan, mutta muista, että viimeisessä (ensimmäisessä) päässä vain ahdistuksen ja vihan tunteet aiheuttavat stressiä ja siksi ne on poistettava.

Hengittäminen nenän kautta

Heikentää stressiketjua hengityksen kautta

Olemme oppineet lapsen jaloista hengittämään nenän kautta, koska:

1. henkitorvessa olevat ripset estävät pölyn pääsyn keuhkoihin
2. nenän verisuonet lämmittävät sisäänhengitetyn ilman, jotta emme pääse kylmää ilmaa alas keuhkoihin.

Toistaiseksi hyvin, mutta onko se nyt myös sopivin tapa hengittää suhteessa stressiin?

Nenän kautta hengittämisen haitat...

Hengitä nyt nenäsi kautta ja huomaa sitten, että...

- inhalaatiosolkien kautta päähän ja
- uloshengityksellä rentoutuu päässä.

Se on "mielenkiintoista", koska...

- Tunnemme stressiä, kun päämme on jännittynyt
- Tunnemme olomme stressittömäksi, kun pää on rento

Normaali hengitys ei poista stressiä

Normaali hengitys nenän kautta ei siis poista stressiä, koska me vuorottelemme...

- soljet päässä ja
- rentoutua päässä,

ja sitten olemme yhtä kaukana.

Ongelmana on siis sisäänhengitys, jossa jännitämme pään!

Hengitä sisään jännittämättä päätäsi

Hengitä nyt syvään kalvolla, joka imee ilmaa kokonaan "alavatsaan":

- Tämä lisää keuhkojen tilavuutta (tilavuutta) ja
- ilma imetään automaattisesti keuhkoihin

HUOM. Vertaa tunnettua lausetta "hengitä syvään"!

Hengitys ei enää stressaa sinua

Ilma kulkee edelleen nenän kautta matkalla alas keuhkoihin, mutta...

- et enää kiristä päätäsi, kun hengitys vedetään sisään pallean kautta, joten...
- sisäänhengitykset eivät enää stressaa sinua.

Stressin maailma ja stressin poistaminen eron vuoksi

Organismin silmin katsottuna se voi olla yhtä hienoa, hengitätkö tavalla tai toisella, sillä...

- molemmilla tavoilla varustaa elimistön runsaasti ilmaa ja happea,

mutta kun on kyse henkilökohtaisesta hyvinvoinnistasista, eroon liittyy stressiä ja stressin poistamista.

Se johtaa meidät nyt **tunteisiin...**

Tunteiden merkitys stressin purkamisessa

Meidän on nyt mentävä syvällisesti ymmärtämään tunteiden merkitys päästä eroon stressistä, koska kuten sanoin ...

- Negatiiviset tunteet (ahdistus ja viha) stressaavat meitä ja myrkyttävät kehomme ja olemassaolomme,
- Positiiviset tunteet puolestaan vahvistavat elämäniloamme ja elämänlaatuamme.

“What a wonderful world”

Siksi, jos ihmiskunnan evoluutionaalinen kehitys olisi merkinnyt sitä, ettemme voineet enää tuntea ahdistusta ja vihaa, se olisi ollut meille onnea.

Sivistyneessä yhteiskunnassa emme enää tarvitse negatiivisia tunteita, jotka tekevät meistä jännittyneitä ja aggressiivisia, uhkaavia ja väkivaltaisia.

Unelmoi sen sijaan maailmasta, jossa ei ole ahdistusta, vihaa ja taisteluhormoneja – ei riitoja, ei väkivaltaa, ei kiusaamista eikä pelkoa siitä, että ei lyödä, ja anna sitten unelman toteutua!

"What a wonderful world"

Onneksi luojaamme on antanut meille luontaisia "työkaluja" hallita elämäämme ja toteuttaa unelmiamme...

"Mikä upea maailma!" lauloi Louis Armstrong, joka jopa toteutti unelmansa!

Ja hän hymyili aina!

Hallitse tunteitasi

Kehosi on niin onneksi järjestetty, että positiiviset tunteet karkottavat negatiivisia tunteita - mutta valitettavasti myös toisinpäin!

Esimerkiksi et voi tuntea samaan aikaan...

- iloinen ja katkera
- vihainen ja itsevarma
- iloinen ja surullinen tai...
- voi hyvin ja tuntee olonsa epävarmaksi

Hyvinvoinnin tunne

Jos kerromme sinulle, että sinun täytyy tuntea iloa
hälventääksesi vihasi, tai sinun täytyy tuntea olosi
rauhottuneeksi hälventääksesi epävarmuuttasi, voit
perustellusti väittää, että se on puhdasta utopiaa!

Sen sijaan voit hyödyntää sitä positiivista hyvinvoinnin tunnetta,
jonka tunnemme, kun saamme hyvää ruokaa, virvoitamme,
käymme kuumassa kylvyssä, hemmottelemme, liikumme jne.

Hyvän olon tunne on tapa saada hallintaan negatiiviset tunteet
ja stressi - hengittämällä aktiivista stressinpoistoa.

Tunteet piiloutuvat vatsaan

Tunteemme ovat piilossa vatsassa - sekä positiiviset että negatiiviset.

Meillä on esimerkiksi "perhospia" vatsassamme odottaessamme, kun taas stressaantuneilla ihmisillä on tyypillisesti "solmu" vatsassaan jännityksestä.

Hyvinvoinnin tunne itsessään on riippumaton ruoasta ja juomasta ja liikunnasta jne., joten se on vastaus kestävään positiiviseen tunteeseen, kun olet oppinut tuntemaan sen

Hyvinvoinnin tunne hengitettynä

Pysyvää hyvinvointia luodaan hengityksesi avulla kestäväenä sauvana koko loppuelämäsi ajan.

Ja muista, niin kauan kuin hengität, tarvitset suojan!

Silloin se oli hyvänolon tunne hengitettynä

Mutta kuinka voimme nyt hyödyntää uloshengitystä tehostaaksemme aktiivista stressinpoistoa?

Aktiivinen stressinpoisto karkottaa ahdistusta ja vihaa

Jos voit estää negatiivisten tunteiden ahdistuksen ja vihan, välttyt stressiltä, mutta miten?

⇒ Positiiviset tunteet hälventävät negatiivisia tunteita, samoin kuin aktiivinen stressinpoistomme...

⇒ Joten: Aktiivinen stressinpoisto karkottaa ahdistusta ja vihaa.

Aktiivinen stressinpoisto voi siten korvata elämän surun ja masennuksen elämänlaadulla ja elämän ilolla.

Siksi meidän on nyt opittava lisää aktiivisesta stressinpoistosta

Hengitysrytmi aktiivisen helpotuksen aikana

Aktiivisen helpotuksen aikana uloshengitys on edelleen sama kuin tavallisesti, joten hengitysrytmi on nyt seuraava:

1. Hengitä syvään käyttämällä pallealihasta ja tunne olosi samalla hyväksi (positiivinen tunne)
2. henki katsoi nenän läpi ja tunsu samalla helpotusta (myös positiivista tunnetta)

Kutsumme tätä hengitystyyppiä aktiiviseksi stressinpoistoksi, koska stressinpoisto on aina aktiivista - ja antaa siten suojan stressiä vastaan.

Ja mitä syvemmälle hengitetään, sitä suurempi on helpotus uloshengitettäessä, koska ilman täytyy tulla ulos uudelleen ja se antaa sitten automaattisesti helpotuksen tunteen.

Täysin luonnollinen hengitysmuoto

Aktiivinen stressinpoisto on täysin luonnollinen hengitysmuoto, koska se tapahtuu automaattisesti myös nukkuessamme.

Nyt meidän on vain tehtävä se hereillämme lisätäksemme luonnollista hyvinvointiamme ympäri vuorokauden ja siten päästäksemme eroon stressistä.

Aktiivisen stressin lievityksen seuraukset

Stressi tulee myös tunteesta, että ei lyö sairauden, kivun, itsetunnon puutteen jne. takia.

- **Aktiivinen stressinpoisto** estää tunteen, ettet käynnisty, koska unohdat itsesi, kipusi ja alemmuuttasi.

Tämän luennon loppuosassa käymme nyt syvällisesti aktiivisen stressin lievityksen kanssa

Aktiivinen stressinpoisto vähentää kipua

Kaikki kipu on sekoitus fyysistä ja henkistä kipua:

- Fyysinen kipu aiheuttaa henkistä kipua (esim. reumaattinen kipu aiheuttaa tyypillisesti huolta ja päänsärkyä)
- Henkinen kipu (huolet, yksinäisyys, kiusaaminen, suru, stressi jne.) aiheuttaa jännittyneitä lihaksia ja siten myös fyysistä kipua

Aktiivinen stressinlievitys vähentää kaikenlaisista kipua.

Aktiivinen stressinpoisto puhtaalla omallatunnolla

Mutta aktiivisen stressinpoiston aikana on enemmän ja enemmän kuin puhtaasti fyysinen sisään- ja uloshengitys - meillä on myös oltava "sielu" kanssamme, ja se on hyvä omatunto.

Syyllinen

Useimmat ihmiset tietävät tunteen, että jokin kalvaa. Ehkä et ole saavuttanut työssäsi sitä, mitä sinun piti - tai ehkä lapset ovat olleet vähän alipriorisoituja viime aikoina.

- Huono omatunto iskee kovasti, ja siitä voi olla vaikea päästä eroon uudelleen, mutta se ei ole mahdotonta. Kyse on vain siitä, miten suhtaudut asiaan.
- Huono omatunto on tunne, jonka synnymme ja joka tulee pintaan, kun olemme tilanteessa, johon emme ole mukavia.
- Jos olet tehnyt sopimuksen - itsesi tai muiden kanssa - jota et ole noudattanut, se johtaa epämiellyttävään tunteeseen, joka saa sinut reagoimaan, koska olet stressaantunut ja et voi hyvin.

Parempi maailma

Taustalla oleva ajatus on ilmeisesti se, että tarvitsemme parempaa maailmaa, joten siksi kehomme reagoi antamalla meille huonon omantunnon, kun tekemämme toiminta ei ole tarpeeksi hyvää.

- Siksi on tärkeää käsitellä tapausta ja yrittää muuttaa se paremmaksi ja positiiviseksi, ja kun niin tapahtuu, tapaus tallentuu automaattisesti alitajuntaan ja antaa sinulle hyvän omantunnon.
- Jos et ole esimerkiksi noudattanut sopimusta, sinun on puututtava ongelman ytimeen ja selvitettävä tilanne kyseisen henkilön kanssa - tai mahdollisesti sinun kanssasi.
- Selitä, miksi sitä ei noudatettu, ja tee sitten uusi sopimus, jotta menettämäsi sopimus voidaan tehdä uudelleen, ja sitten huomaat, että huono omatuntosi katoaa - ja siten stressisi.
- Koska kun teet tapaamisia ja pidät ne, aivosi palkitsevat sinut puhtaalla omallatunnolla.

Hyvä omatunto antaa mielenrauhan

Kun meillä on hyvä omatunto, saamme automaattisesti mielenrauhan, ja mielenrauha on sama kuin stressin purkaminen...

Ajattele jotain hyvää, jonka olet tehnyt, teet tai haluat tehdä,



- silloin sinulla on hyvä omatunto,



- joka antaa mielenrauhan,



- jotka vähentävät stressiäsi

Pointe:

Jos annat tai teet jotain hyvää sydäntä - mikä sinusta tuntuu hyvältä - ilman odotuksia ja taka-ajatuksia, niin saat hyvän omantunnon, joka antaa mielenrauhaa, joka helpottaa sinua.

Harkitse huonoa omaatuntoa annoksella tervettä järkeä

Voit myös työstää omaatuntoasi terveellä järjellä, joten älä tee pientä höyhentä viidelle kanalle:

- Se on helppo tehdä huonolla omallatunnolla, mutta koska pysyt silloin tällöin tunnin tai kaksi pidempään töissä, se ei ole sama asia, kun pitäisit lapsesi ja he saavat onnettoman lapsuuden.
- Löydä rauha tekemisissäsi valinnoissa ja siitä, että vuorokaudessa on vain 24 tuntia. Oletko käyttänyt ylimääräisen tunnin töissä ja siten tunnin vähemmän perheellesi, niin löydä sen arvo.
- Jos sinulla on huono omatunto jostakin, jota et saavuttanut, tee itsellesi selväksi, miksi et saavuttanut sitä. Harvat ihmiset ovat naurettavia, joten olet todennäköisesti käyttänyt aikaa johonkin muuhun.
- Joten löydä tekemissäsi arvo sen sijaan, että sinulla olisi huono omatunto siitä, mitä et tehnyt, koska ehkä se tarkoittaa, että sinusta tuli jonakin päivänä hieman ylimääräistä töissä, mutta vapautat puolestasi aikaa perheelle toisena päivänä. päivä. Valmistaudu sitten ottamaan vastaan huono omatuntosi.

Työstä huonoa omaatuntoa asenteiden kanssa

Pahaa omaatuntoa voi usein myös lievittää yksinkertaisesti ottamalla järkeviä ja yleisiä (elämän)asenteita:

"Saavutin sen, minkä saavutin."

"Tein sen parhaani mukaan."

"Minulla on vain se aika, joka minulla on."

ja pysy sitten näissä asennoissa, kun ne ovat ajan tasalla.

Parempi maailma paremman omantunnon kautta

- Maailmalla on siis moraalisesti suuri tarve, että ihmiset toimivat hyvän omantunnon mukaan lyhytaikaisten (raha)etujen sijaan.
- Siksi mielestäni tarvitaan erittäin hyvää omaatuntoa tämän stressaantuneen maailman monia sotia ja epäkohtia vastaan.
- *Ajatelkaapa niitä monia johtajia, joiden kanssa joudumme elämään tänään ahdistuneena ja vapina (Trump, Putin jne.) entisten johtajien (kuten Obama, Gorbatšov jne.) sijaan, jotka seurasivat hyvää omaatuntoaan maan kansojen hyväksi. maailma..*
- Tämän kirjoituksen loppuosan ajan keskityn siksi suurelta osin "hyvään omaantuntoon" vihjeenä ihmisten tekoihin.

Väärä lainaus: *Sund i Syd*

*”Stressi on pohjimmiltaan terve ja luonnollinen reaktio, joka auttaa meitä selviytymään stressaavista tilanteista.” (Lainaus, **Sund i Syd**, joulukuu 2013)*

- Terve? **Ei!** Onko terveellistä kuolla stressiin?
- Luonnollinen? **Kyllä**, koska ahdistus ja viha tulevat meille niin luonnostaan arjessa - mutta muuten turhaan
- Käsitteletkö paineita tilanteita? **Hölynpöly!** Ajatteletko paremmin stressiä?

Löydä itsesi... unohda itsesi

Monilla ihmisillä on vaikeuksia "löytää itsensä". He eivät tiedä mistä etsiä tai miten etsiä...

Mitä itsensä löytämisellä tarkoitetaan?

- Itsensä löytämisessä on jotain tekemistä sen kanssa, että menestyy, pitää hauskaa itsensä ja ympäristön kanssa, ei ole suuria henkilökohtaisia ongelmia ja sitten on aikaa ja halua muuhun elämässä kuin työhön, harrastuksiin, perheeseen jne.

Itsensä löytäminen on uppoamista johonkin!

- Kyse on siis uppoutumisesta johonkin, koska silloin unohdamme itsemme.
- Valitettavasti kaikkia ei ole leikattu intohimoon, joten heidän on sen sijaan hyväksyttävä kohtalon tähänastinen kohtalo ja saatava siitä silti irti.

"Unohda tuoli"

Kun istut tuolilla, olet tietoinen siitä vain sen hetken, kun otat sen ja istut sille. Kun istut siellä, se on poissa tietoisuudestasi ja voit keskittyä töihisi.

Unohda itsesi

- Mikset tekisi samaa itsellesi?
- Kun olet valmistautunut aamulla, sinun pitäisi itse asiassa unohtaa itsesi ja keskittyä päivittäisiin askareisiin. Sitten huomaat, että niistä voi helposti tulla intohimo jokapäiväisessä elämässä.
- Sinun ei todellakaan tarvitse olla itsetietoinen päivän aikana, mutta se on kuitenkin suuri enemmistö, mutta se poistaa heidän tietoisuutensa päivittäisen elämän oleellisista asioista.

Toimitussääntö:

Löydä itsesi unohtamalla itsesi, jotta voit uppoutua tehtäviisi

Selkeää ajattelua ja keskittymistä

- Kun hengitämme nenän kautta tavalliseen tapaan, jokainen sisään- ja uloshengitys häiritsee ajatteluamme ja tekee meistä siten keskittymättömiä.
- Kun toisaalta käytämme aktiivista stressinpoistoa, sisään- ja uloshengitykset tapahtuvat huomaamattomasti ja sujuvasti, emmekä siksi hajaudu ajattelussamme ja pystymme ajattelemaan selkeästi ja keskittyneesti.
- Voimme sitten keskittyä askareihimme uppoutumalla, keskittymällä ja rentoutuen arkeen.

Selkeä ajattelu ja keskittyminen (2)

Hengitys aktiivisen stressinpoiston aikana toimii seuraavasti:

1. Hengitä pallealla vatsaasi asti
 2. hengitä ulos puhtaalla omallatunnolla ja rentoudu samalla päätäsi
 3. pidä rentoutumista päässäsi ja hengitä sitten sisään kalvolla (ja siirry sitten kohtaan 1)
- Siis 1, 2, 3, 1, 2, 3 jne.

Sitten huomaat, että aktiivisen stressinpoiston myötä tulet yhä enemmän stressaantuneeksi ja ajattelet yhä selvemmin oman hyvän omantuntosi mukaisesti.

Pitkällä tähtäimellä on tärkeää pitää pää aina rentona, sillä silloin hengitys ei enää häiritse sinua.

Pointe:

Uloshengityksen jälkeen sinun tulee hyvällä omallatunnolla säilyttää päässäsi saavutettu rentoutus muuttumattomana myöhemmällä sisäänhengityksellä, koska silloin hengität automaattisesti sisään kalvon avulla.

Selkeä ajattelu ja keskittyminen (3)

Selkeän ajattelun parantaminen – omissa ajatuksissa istuminen

- Selkeää ajattelua voi parantaa myös istumalla ensin omiin ajatuksiinsa. Arjessa tyypillisesti pidämme silmällä kaikkea ja kaikkia ympärillämme, mutta silloin emme voi rentoutua samaan aikaan.
- Jos toisaalta olemme omissa ajatuksissamme - seisomme, kävelemme tai makuulla - vedämme pois ulkomaailmasta, jotta se ei aiheuta paineita.
- On kuitenkin vielä helpompaa istua/olla omissa ajatuksissa kodin 4 seinän sisällä kuin ulkona muiden ihmisten keskellä, missä meidän "kemiamme" ei useinkaan sovi yhteen.
- Harjoittele siis kykyä olla omissa ajatuksissasi – myös ulkona muiden ihmisten parissa.

Paineesta jokapäiväisessä elämässäsi...?

Kaikki paineet aiheuttavat stressiä

Mikä on stressisi jokapäiväisessä elämässä, joka antaa sinulle stressiä?

Voitko estää painetta – ja siten stressiäsi?

Tuskin sinun täytyy sen sijaan oppia hallitsemaan stressiä itsessäsi aktiivisen stressinpoiston kautta.

Tahdonvoima

Tahto selviytyä oli merkittävä tekijä fyysisessä selviytymistaistelussa menneisyydessä, koska tahto aktivoi - ja aktivoituu tähän päivään asti - norepinefriiniä.

- Tiedämme sen jokapäiväisestä elämästä, jos emme saa tölkin kantta. Sitten meistä tulee "hulluja" ja saamme lisävoimaa, ja yhtäkkiä kansi vääntyy pois, koska tahto aktivoi norepinefriinimme.

Joten meidän tahtomme aktivoi edelleen noradrenaliinia kaukaisen menneisyyden jäännöksenä, eikä se ole positiivista.

Tietoja tahdonvoimasta

Siksi usein menee pieleen, kun haluamme tehdä jotain niin viatonta kuin haluamme tehdä jotain.

- Silloin tyypillisesti jännitämme lihaksiamme ja siksi olkapäät jännittyvät ja kipeät sekä pää.
- Haluamme myös taistella huolia, harmia, sairauksia ja kipua vastaan, joten täälläkin tyypillisesti jännitämme - mutta ei kenenkään hyödyksi, koska niitä ei voi taistella fyysisesti.
- Joten pudota tahdonvoimaa - oikealla hengityksellä!

Erota

Kun emme voi voittaa sairauksiamme ja kipujamme tahdonvoimalla, meidän on sen sijaan hyväksyttävä ne ottamalla niihin kantaa (resignaatio).

Tapahtunut on tapahtunut, joten hyväksy tilanteesi, kun sitä ei vielä voi muuttaa, koska muuten katkeruus ja viha vain pahentaa stressiämme.

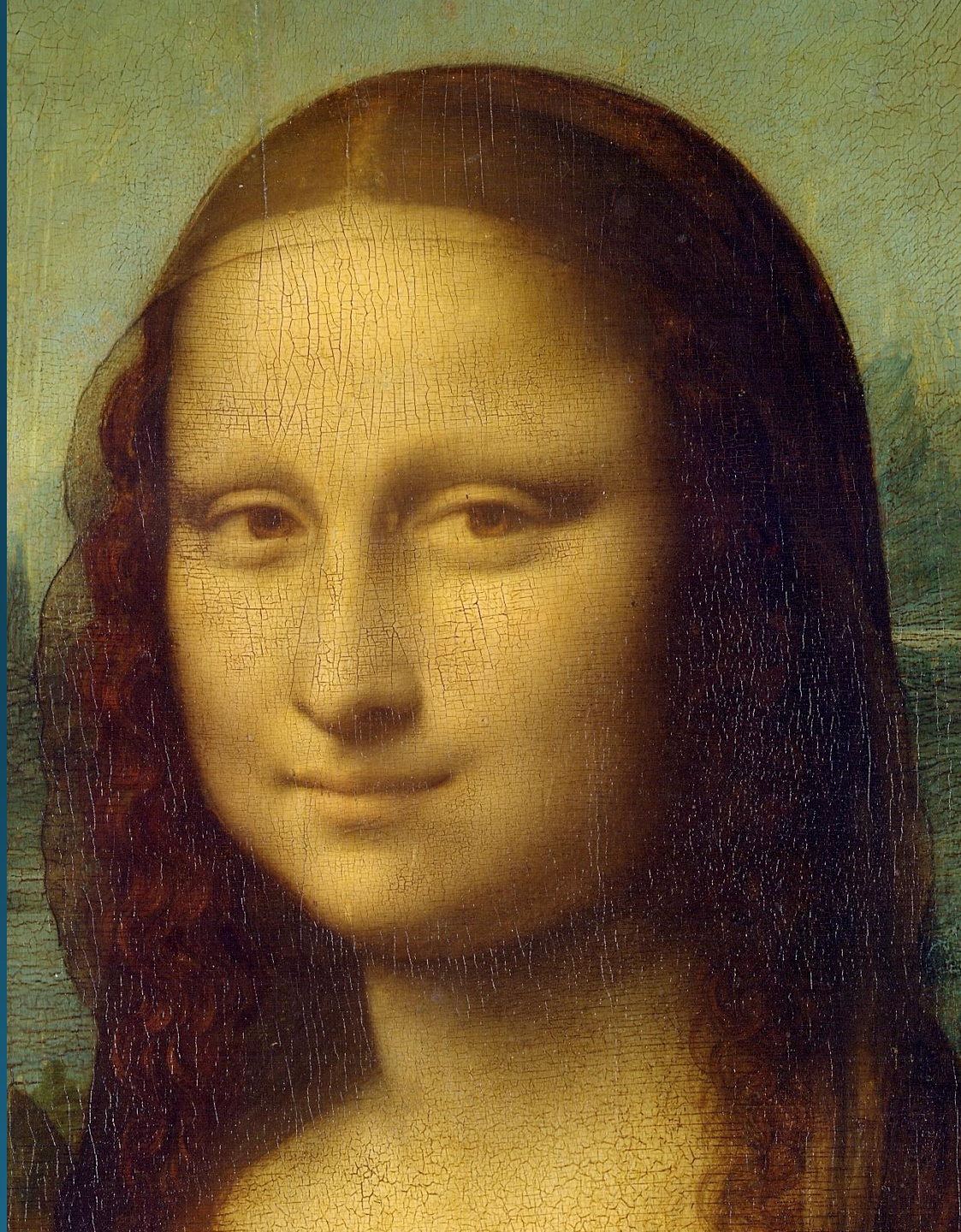
Siksi meidän pitäisi yhä enemmän hyväksyä nykyinen tilamme.

Hymyile maailmalle - oman tähtesi vuoksi!

Toinen tapa voittaa hänen tahdonvoimansa on hymyillä!

Hymy lähettää positiivisen viestin ulkomaailmalle, mutta myös omalle kehollemme, jota ei tarvitse stressata.

Joten on win-win-tilanne hymyillä ulkomaailmalle - ja sitten välttää kutsumasta sinua "vihaiseksi" vain siksi, että olet surullinen!



Rento pää

Aktiivista stressinpoistoa voidaan myös parantaa varmistamalla, että pää on koko ajan rento.

Pääsi rentoutuu osittain, kun hengität ulos huokaisten helpotuksesta, mutta...

... Jos teet tietoisesti pään rentoutumisen hengityksestä riippumattomaksi, voit itse asiassa aina rentoutua päässäsi.

Mutta päätä on vaikea saada rentoutumaan pysyvästi...

Kuitenkin "omissa ajatuksissa istumisesta/olemisesta" voi hyötyä sekä hyvästä omastatunnosta.

Vanha käytöstä poistettu auto...

Parannetun aktiivisen stressinpoiston vaikutus on samanlainen kuin se, että meillä on vanha käytöstä poistettu auto, jossa on ruostetta, kolhuja ohjaustangossa, huonoja jarruja jne., mutta ajattelemme viat vain, jos ajattelemme autoa.

- Joten jos unohdamme auton, unohdamme myös sen viat.
- Samoin jos unohdat itsesi (rennon pään kautta), unohdat myös huolesi ja kiusaukset.

HUOM. "Unohtaminen" on ymmärrettävä niin, että sitä ei ajattele.

Istua omissa ajatuksissaan

Olemme hyvin paljon ympäristön väkivallassa ja siksi pidämme niitä tarkasti silmällä - mutta se ei anna meille paljon vapautta ajatella ja rentoutua.

- Arjessa pidämme silmällä kaikkea ja kaikkia (ihmiset, ajoneuvot, pöydät jne.) ympärillämme.
- Mutta ei ole hyvä, kun meidän täytyy ajatella ajatuksia tai kommunikoida muiden kanssa, koska silloin meidän on kyettävä irrottautumaan ympäristöstä, jotta voimme keskittyä.

"Istua" omissa ajatuksissaan

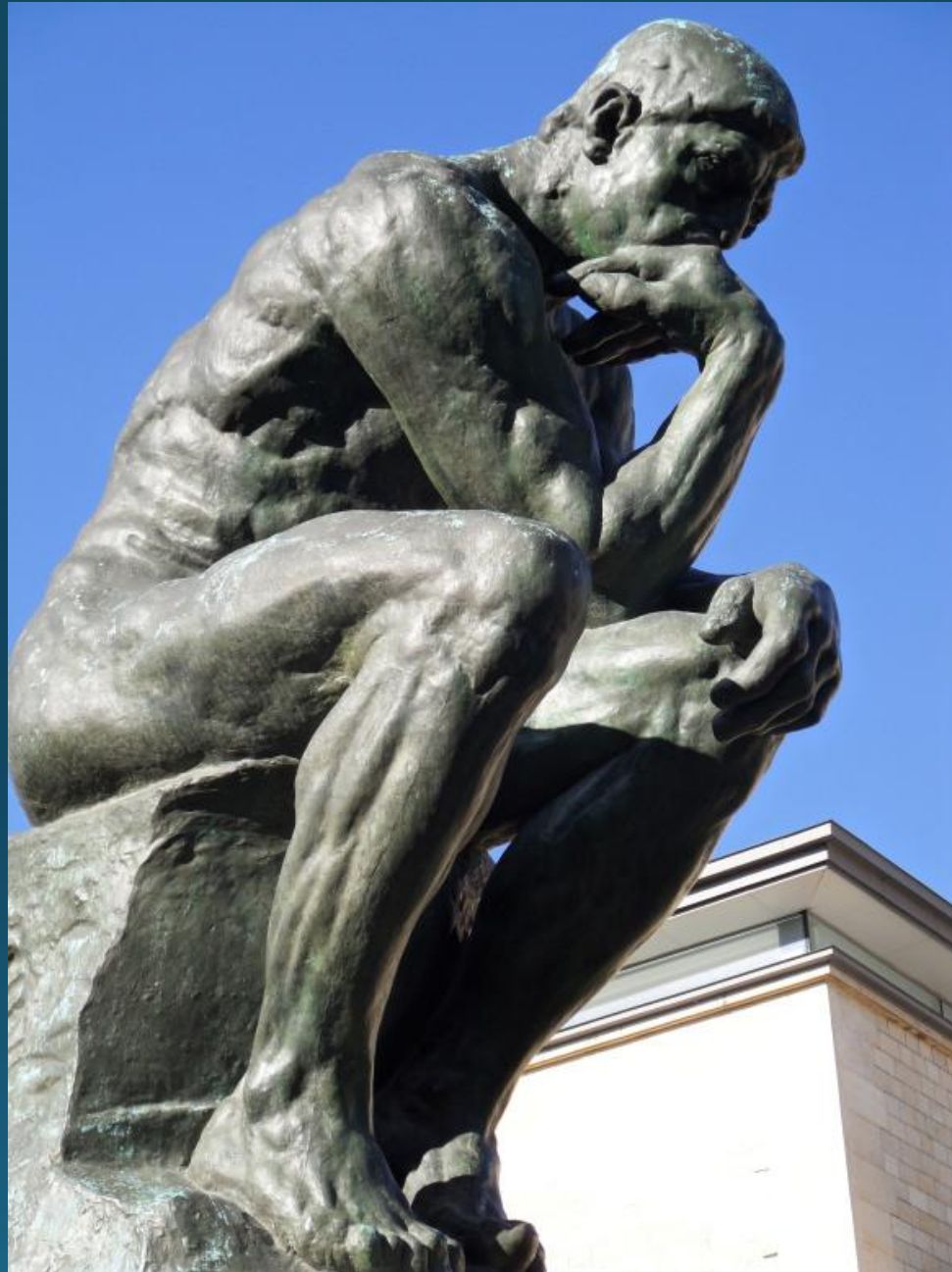
Nyt "istumista" omissa ajatuksissa ei pidä ottaa liian kirjaimellisesti - sinun ei tarvitse istua alas.

Kyse on omissa ajatuksissa olemisesta ja siitä, seisotpa ja keskustelet, käytkö kävelyllä tai kenties jopa makuulla ja lepäät.

Omissa ajatuksissa istuminen tarkoittaa yksinkertaisesti kykyä vetäytyä häiritsevasta maailmasta.

On kuitenkin kummallisen helpompaa istua omissa ajatuksissaan kodin neljän seinän sisällä kuin ulkona muiden ihmisten keskellä.

Joten harjoittele kykyäsi "olla" omissa ajatuksissasi muiden ihmisten joukossa.



Älä koskaan epäile aktiivisen stressinpoiston vaikutusta

Voit olla innostunut kahdella tavalla - positiivinen tai negatiivinen:

1. Olemme positiivisesti innoissamme, kun olemme odottavia.
2. Olemme negatiivisesti innoissamme, kun olemme huolissamme

Mutta älä koskaan epäile aktiivisen stressinpoiston positiivista vaikutusta, joka on välttämätön odottavana pysymiseen.

Passiivinen stressinpoisto

Käytät Active Stress Relief -ohjelmaa unohtaaksesi itsesi arkielämään, jotta voit keskittyä askareisiin.

Tietysti meidän on myös voitava rentoutua, kun tarvitsemme nukkua tai levätä.

Tätä varten käytämme passiivisempaa stressinpoistomuotoa.

Nuku ja lepää - joten älä välitä!

Jos olemme hyvin väsyneitä eikä meillä ole "tyhmiä" ajatuksia tai kipuja, voimme helposti nukkua, koska silloin emme välitä.

- Olemme aiemmin korostaneet välinpitämättömyyden tai välinpitämättömyyden tärkeyttä.

Toisaalta emme välitä, kun meillä on kipua, huolia, harmia tai stressiä, koska se tekee meistä tietoisia ja...

... Se estää alitajuntaa ottamasta valtaa, joten emme voi nukkua tai levätä.

Odota sisäänhengittämistä mahdollisimman pitkään uloshengityksen jälkeen

Käytä aktiivista stressinpoistoa lähtökohtana ja odota sitten hengittämistä mahdollisimman pitkään jokaisen uloshengityksen jälkeen.

Pelkäätkö pyörtyä tässä yhteydessä hapen puutteen vuoksi?

Sinun ei pitäisi olla, koska organismin pitäisi luultavasti varmistaa, että hengität uudelleen, jos sinulla on kohta hapenpuute, joten sitä ei koskaan tapahdu.

Vartalon rentoutuminen → pään rentoutuminen

Loppujen lopuksi meidän ei tarvitse olla fyysisesti jännittyneitä, kun tarvitsemme nukkua tai levätä.

Kun käytät aktiivista stressinpoistoa ja hengität helpotuksesta huokaisten, lihakset rentoutuvat, koska helpotuksen huokaus elimistöön koetaan "taistelun" päättyessä.

Silloin se ei tuota taisteluhormoneja, ja siksi emme ajattele negatiivisia ajatuksia, ja sitten nukahdamme helpommin.

Ajattele positiivista menneisyyttä!

Voit myös ajatella jotain positiivista "ennen tätä päivää" - esimerkiksi lomaa, rantamatkaa, viimeaikaista positiivista kokemusta tai vain hauskaa.

Ja koska se meni hyvin, ei ole mitään hätää, ja sitten voit helpommin nukkua tai levätä.

HUOM. Mutta lopeta ajattelu ajoissa, koska muuten tietoisuus pitää sinut hereillä.

Laskentamenetelmä

Voit myös käyttää 'laskentamenetelmää'.

Voit esimerkiksi laskea mielessäsi 30:een ja aloittaa sitten uudestaan ja uudestaan, kunnes nukahdat.

Ajatuksena on, että...

- luultavasti laskentamenetelmä tekee sinusta hieman tietoisien - ja siten vaarana pysyt hereillä, mutta
- kuitenkin laskelma on niin mukavan kevyt ja välinpitämätön, ettei se tee sinusta erityisen tietoisia

Tietenkin, heti kun olet "pudota alas", sinun on lopetettava laskeminen.

Tuntea itsensä jumalattomaksi

Voi myös nukahtaa tuntemalla itsensä jumalattomaksi - ja siten haluttomaksi. (*vrt. tahdonvoiman puute!*)

'Paha' luultavasti antaa monelle pahaa makua suuhun, mutta emme puhu pahasta yleensä, vaan vain silloin, kun meidän täytyy nukkua tai levätä, ja se on tietysti täysin hyväksyttävää, kun olemme vastuussa vain itsestämme.

Tiedämme sen, kun makaamme kuumassa kylvyssä tai laiskottelemme auringossa, koska silloin meistä tulee myös jumalattomia, eikä kenelläkään ole huono omatunto siitä.

Halu selviytyä (1/2)

Juuri halu selviytyä oli merkittävä tekijä menneisyyden fyysisissä selviytymistaisteluissa, koska juuri tahto aktivoi - ja aktivoi tähän päivään asti - taisteluhormonit.

Tiedämme sen jokapäiväisestä elämästä, jos emme saa tölkin kantta. Sitten tulemme "hulluiksi" ja saamme lisävoimaa, ja yhtäkkiä kansi vääntyy pois, koska tahto aktivoi taisteluhormonia noradrenaliinia.

Joten tahtomme (joka tulee halusta) aktivoi noradrenaliinin kaukaisen menneisyyden jäännöksenä, mutta (lukuun ottamatta lasipurkkia) emme voi käyttää sitä mihinkään arkielämässä.

Voimme siis päätellä, että tahdonvoima on jotain, jonka paholainen on luonut vihassaan, ja siksi on tärkeää, että saamme sen hallintaan jokapäiväisessä elämässä.

Halu selviytyä (2/2)

Siksi usein menee pieleen, kun haluamme jotain niin viatonta kuin halu tehdä jotain. Silloin tyypillisesti jännitämme lihaksiamme ja siksi olkapäät ovat jännittyneitä ja kipeitä sekä jännittynyt pää, joka estää miellyttävän rentoutumisen.

Pointe

Tahtomme on henkistä, mutta se aktivoi taisteluhormonin norepinefriinin, joka vastaa fyysisen taistelun voittamista.

Haluamme myös taistella huolia, harmia, sairauksia ja kipua vastaan, joten täälläkin tyypillisesti jännitämme - mutta turhaan, koska niitä ei voi taistella fyysisesti.

Eroaminen

Hyväksy tilanteesi, jotta et pahenna stressiäsi

Siksi meidän on laajemmin hyväksyttävä asioiden tila (resign) sen sijaan, että kyllästyisimme ja katkeaisimme siitä.

- Kun emme voi voittaa epäkohtiamme tarkoituksella (voima), meidän on sen sijaan hyväksyttävä ne ottamalla kantaa niihin.
- Asenteella tarkoitamme sitä, mitä on tapahtunut, ja kun et siksi voi heti muuttaa tilannettasi, sinun on sen sijaan hyväksyttävä se, jotta välttää katkeruudesta arjessa.
- Siksi meidän pitäisi erota enemmän, jotta voimme jatkaa stressin vähentämisessämme. Se ei tapahdu päivästä toiseen, vaan vaatii aikaa ja kypsymistä - ja ehkä jopa anteeksianto.

Hymyile maailmalle

Emme siis voi heti rentoutua, kun olemme vahvatahtoisia, koska tahdonvoima antaa fyysistä jännitystä.

Mutta tarkoittaako tämä sitä, että kun olemme vakavia ja vahvatahtoisia, emme voi enää olla mukavia ja seurallisia samanaikaisesti?

Kyllä, voimme, koska meidän on vain opittava hymyilemään - jopa kyynelten läpi!

Hymy ei lähetä vain positiivista viestiä ulkomaailmalle, vaan myös kehollemme, joka ei stressaa.

Joten on win-win-tilanne hymyillä ulkomaailmalle - ja itselleen.

Keskinäinen harmonia

Me kaikki tiedämme päivittäiset horoskooppimme 12 horoskoopilla ja uskotpa siihen tai et, me usein luemme ne ja sitten huomaamme, "kyllä, se sopii kaikille".

Jos nyt mennään hieman syvemmälle, niin seuraavat hahmot sopivat yhteen neljässä elementissä:

- Kauris, härkä ja neitsyt (kutsutaan myös maan merkeiksi)
- Syöpä, kala ja skorpioni (kutsutaan myös vesimerkeiksi)
- Oinas, leijona ja ampuja (kutsutaan myös palomerkeiksi)
- Paino, meduusa ja kaksois (kutsutaan myös ilmamerkeiksi)

Pointe

At tegnene "passer sammen" betyder, at de indbyrdes er særdeles harmoniske i hinandens gruppe.

Keskinäinen harmonia hahmojen välillä

Mutta miten yksittäiset horoskooppimerkit harmonisoituvat keskenään - se on luultavasti hieman teknisempää!

Sääntö sanoo tässä, että kahden ihmisen välinen harmonia riippuu siitä, kuinka monta astetta heidän horoskooppimerkkinsä ovat siirtyneet toisistaan.

0° = sama horoskooppi. Haluatte olla harmonisia toistenne seurassa, mutta yhdessäolo on usein hieman tylsää.

30° = 1 kuukausi. Heidän suhteensa tulee olemaan hieman harmoninen, mutta heillä ei ole yhteisiä ystäviä ja tuttavvia, joten se ei kestä kauan.

60° = 2 kuukautta. Heidän suhteensa tulee olemaan harmoninen, mutta se on enemmän kuin hyviä ystäviä.

90° = 3 kuukautta. Heidän suhteensa tulee olemaan erittäin epäharmoninen, eikä kestävä ystävyysttä yleensä ole.

120° = 4 kuukautta. He tuntevat olonsa erittäin harmoniseksi toistensa seurassa ja kommunikoivat hyvin keskenään. Täältä löydät yleensä kestäviä kumppaneita. 120° = 4 kuukautta ovat esim. maamerkit toisilleen, vesimerkit toisilleen, tulimerkit toisilleen ja ilmamerkit toisilleen.

150° = 5 kuukautta. Heidän suhteensa tulee olemaan hieman epäharmoninen, eivätkä ystävyysuhteet kestä.

180° = puoli vuotta. Heidän suhteensa tulee olemaan erittäin epäharmoninen. He elävät tyypillisesti koirina ja kissoina ikuisten riitojen kanssa.

Harmonian vaisto

Harmonian vaisto on niin voimakas, että emme voi sivuuttaa sitä.

- Monien vuosien ajan (lapsena, nuorena, mutta myöhemmin myös opettajana kauppakorkeakouluissa ja kauppakorkeakouluissa) olen siis ollut tietoinen ihmisten välisestä harmoniasta.
- Tässä yhteydessä pitäisi olla suuri lohdutus, että esimerkiksi lasten ja heidän vanhempiansa välisen harmonian puute ei useinkaan johdu huonoista vanhemmista tai huonoista lapsista, vaan se on luonnonlaki, jota kukaan ei voi sivuuttaa tai tehdä sille mitään.

Harmonia eläinten ja ihmisten välillä

Meillä on ollut useita vuosia lemmikkejä, kaneja, koiria, kissoja ja myöhemmin hevosia. Ja taas näyttää siltä, että harmonia eläinten ja ihmisten välillä voi johtua myös horoskooppimerkeistä, ja sama pätee eläimiin keskenään.

Olemme esimerkiksi tehneet hyvän tavan antaa koirien valita omistajansa (eli meidät), joten kun koira "valitsee" meidät, on tyypillisesti vastattu, että halusimme myös kyseisen koiran, ja siksi emme ole koskaan olleet pettynyt koiraa valittaessa. He ovat olleet uskollisia ja onnellisia meille ja se on vastannut ja meillä on ollut hauskaa heidän kanssaan - ja on edelleen.

Mitä tulee kissoihin, ne tulevat melkein itsestään tänne maalle, jossa ne parittelevat hyvästä sanasta, mutta taas olemme havainneet, että meille "omistajille" syntyessään epäharmoniset kissat eivät viihdy kanssamme.

Onneksi pari viimeistä kissakaksoset syntyivät kanssamme äärimmäisen harmonisissa merkeissä, ja harvoin meillä on ollut niin hauskaa kissojen kanssa, jotka viihtyvät kanssamme täysillä arjessa ja tulevat meille ajoissa ja liian myöhään. halaili ja leikkii.

Kiusaaminen

Kiusaaminen johtuu suurelta osin siitä, ettet ole harmoniassa keskenään.

Täällä ihmiset, jotka harmonisoituvat keskenään, pitävät tyypillisesti yhdessä niitä ihmisiä vastaan, joiden kanssa he eivät harmonisoi

Mutta voiko se olla erilaista, kun harmonian käsite on niin juurtunut astrologiaan?

Kyllä, koska kun on ymmärtänyt astrologian käsitteen keskinäisen harmonian ja ettei kukaan voi olla varma siitä, että he ovat syntyneet siihen aikaan ja merkkiin, johon he kerran syntyivät, silloin ihmiset ymmärtävät ja ymmärtävät, että on olemassa ei ole syytä kiusata ihmisiä, jotka ovat syntyneet merkkeihin, jotka eivät ole sopusoinnussa oman merkkinsä kanssa.

Pointe:

Kiusaaminen voidaan ehkäistä ja lopettaa, kun ihmiset ymmärtävät ja ymmärtävät, ettei ole syytä kiusata sellaisia merkkeihin syntyneitä, jotka eivät ole harmoniassa oman merkkinsä kanssa.