

” Stressfri”
Företag
Tisdag, den 16. XX 2022



Stressfri!

Viktiga kärnpunkter för att stressa ner i vardagen



- Presentation
- Bättre livskvalitet och livsglädje för alla
- Om stress
- Tryck orsakar stress
- Stresskedjan
- Säkerhetskedjan
- Försvaga stresskedjan
- Få grepp om känslor
- Aktiv avstressning
- Aktiv avstressning med gott samvete
- Hitta dig själv, glöm dig själv
- Tydligt tänkande och koncentration
- Sov och vila
- Viljan att överleva
- Ömsesidig harmoni

Presentation

Stress.dk har sedan 1993 lärt ut om avstressning, eftersom stress är det

- fysisk spänning utan nytta i världen och
- mänsklighetens största gissel idag

Föreläsningen som du nu går på går igenom viktiga kärnpunkter för att stressa ner i din vardag

Det är resultatet av många års erfarenhet av att förbättra min frus, våra barns och min egen livskvalitet och livsglädje – trots våra svårigheter över tid

Vad är stress?

- Vi är därför glada att du nu har vår bok "Fri från stress" framför dig, för det har varit ett mantra alldeles för länge att "stress också är positivt", men det har förstört miljontals människor, så du borde nu gillar att bli av med i framtiden.
- Problemet är att trycket i miljontals år har varit ett fysiskt tryck för alla människor, djur, insekter osv. som behöver livsviktiga näringsämnen och proteiner för att överleva fysiskt.
- Överlevnad skedde genom att konsumera/äta andra levande varelser – ofta i allas kamp mot alla – och detta tryck har mobiliserat kamphormoner för att alla parter ska få extra fysisk styrka, och det är just stress.

Positiv stress - nonsens

- Så all form av press ger stress, men idag finns det inte längre någon fysisk press på oss danskar att överleva fysiskt. Vi hämtar de nödvändiga näringsämnen och proteinerna i butikerna, och därför behöver vi inte längre stridshormoner.
- Ändå fanns det i början av 90-talet en rörelse om "positiv stress", där terapeuter postulerade att "stress också är positivt", så man ska inte ångra sig. Det 'köpte' många stressade människor, och postulatet 'positiv stress' har tydligen kommit för att stanna, men varför?

Vad kan stress användas till?

- För kan stressa...
- . Lindra smärta?
- . Dämpa sorger?
- . Lösa problem?
- . Minska ensamheten?
- . Förhindra mobbning?
- . Förhindra oro och irritationsmoment?
- . Förbättra din koncentrationsförmåga?
- . Förbättra ditt tänkande?
- . Förbättra din kreativitet?

Positiv stress är falsk trygghet

- Nej inte alls! Stress kan inte användas till något i det avseendet. Det är alltså avgjort groteskt att psykisk press idag ger fysisk stridsberedskap som är helt irrelevant för att råda bot på våra psykiska problem.
- Men vad är anledningen till att miljontals människor fortfarande har "köpt" postulatet "positiv stress"?
- I en osäker värld är trygghet alfa och omega, och när man får höra att "stress också är positivt", då blir man bekväm med sin stress, och då kommer man till rätta med det. Helt enkelt!
- Men den tryggheten är en falsk trygghet, eftersom stressade människor dör som flugor, och på vägen har de varken livskvalitet eller livsglädje.

Undvik att producera kamphormoner...

- Därför är konsten nu att undvika att producera stridshormoner hur mycket press som än ligger på oss, och då kan vi låta de vilda djuren använda stressmekanismen i sin dagliga fysiska kamp för maten – men civiliserade människor behöver inte längre stressmekanismen.
- Så med det är tonen satt: Du kan aldrig förhindra en mental press – men du kan förebygga stress hos dig själv!
- "Fri från stress" visar vägen till avstressning och därmed livskvalitet och livsglädje.

Livskvalitet och livsglädje via den inre styrkan

Och vi finner livskvalitet och livsglädje genom den inre styrkan i att vara fri från stress.

Men vi ska nu först titta på hur stress överhuvudtaget uppstår, och det gör vi genom att titta på Stresskedjan...

Uppkomsten av stress

1) Negativa erfarenheter

2) Medvetna negativa tankar



3) Omedvetna negativa tankar

4) Instinkter



Du känner en press



Du får negativa känslor
(ångest / ilska / irritation / sorg)



Du producerar stridshormoner för fysisk strid
(adrenalin / noradrenalin)



Du blir självcentrerad för att försvara dig själv
(... Och då kan du inte tänka på något annat)



Stressens følger

Man blir mer och mer stressad...

- Fysisk smärta
- Huvudvärk och migrän
- Träningsvärk
- Trötthet
- Sömnproblem
- Hypertoni
- Blodproppar
- Auktoritär/tyrannisk
- Egoist
- Deprimerad
- Brist på intuition
- Improduktiv
- Våldsam eller apatisk

Og hvad kan stress så tilbyde?

Kan stressa...

... Lindra smærta?

... Milda sorger?

... lösa problem?

... Minska ensamheten?

... Indre forhindre mobbning?

... Forhindre oro og irritation?

... Forbättra ditt tänkande?

... Forbättra din kreativitet?

Nej, tværtom!

Stress kan inte användas till något i vår civiliserade vardag.

"Positiv stress" är en fata morgana

- Men vad är anledningen till att miljontals människor fortfarande har "köpt" postulatet "positiv stress"?
- I en osäker värld är trygghet alfa och omega, och när man får höra att "stress också är positivt", då blir man bekväm med sin stress, och då kommer man till rätta med det. Helt enkelt!
- Men den tryggheten är en falsk trygghet, eftersom stressade människor dör som flugor, och på vägen har de varken livskvalitet eller livsglädje.
- Därför är konsten nu att undvika att producera stridshormoner hur mycket press som än ligger på oss, och då kan vi låta de vilda djuren använda stressmekanismen i sin dagliga fysiska kamp för maten – men civiliserade människor behöver inte längre stressmekanismen.
- Så med det är tonen satt: Du kan aldrig förhindra en mental press – men du kan förebygga stress hos dig själv!
- "Fri från stress" visar vägen till avstressning och därmed livskvalitet och livsglädje.

Tryck orsakar stress. Är det logiskt?

Det är tryck som orsakar stress; men eftersom vi aldrig kan förhindra press på oss själva måste vi istället förebygga stress hos oss själva, så trycket studsar av oss som vatten på en gås.

Vad är tryck?

Smärta, sorg, oro, irritation, problem, ensamhet, mobbning, sorg, känslor av mindervärdighet...

Vad är stress?

Stress är fysisk spänning och beredskap att slåss

Är det så logiskt att press orsakar stress? Nej inte alls!

Kan vi då undvika att stress orsakar stress?

Ja, det kan vi, för...

- Tryck beror på de negativa känslorna ångest och ilska,
- och ångest och ilska ger stress

Därför, om du förebygger ångest och ilska, undviker du stress.

Olika "typer" av ångest eller ilska?

Organismen skiljer inte mellan olika "typer" av ångest eller ilska, så oavsett anledning...

... Psykisk (oro, irritationsmoment, tidspress, ekonomi, TV, personliga problem) eller

... Fysiskt (fysiskt hotfullt beteende från omvärlden)

då producerar organismen stridshormoner i vardagen för ett bra ord, men vem tjänar på det? Ingen!

© Stress.dk

Säkerhetskedjan

1) Positiva upplevelser

2) Medvetna positiva tankar

3) Omedvetna positiva tankar 4) Instinkter



Du känner ingen press



Man får positiva känslor
(glädje / trygghet / välmående)



Du producerar inga kamphormoner
(inget adrenalin och inget noradrenalin)



Du glömmar dig själv eftersom du inte behöver försvara dig ...
(... Och då kan du tänka klart på något annat)

Konsekvenserna av säkerhetskedjan



Du kommer att bli avstressad::

- ✓ Psykiskt välmående
- ✓ Sällan sjuk
- ✓ Mentalt avslappnad
- ✓ Initiativ
- ✓ Samarbetar
- ✓ Positiv
- ✓ Effektiv
- ✓ Intuitiv
- ✓ Självrespekt och självförverkligande
- ✓ Inga sömnproblem
- ✓ Fredlig

Skillnaden mellan press och stress idag

- Det är viktigt att förstå skillnaden mellan tryck och stress, som oftast används omväxlande och med samma innebörd, men det är fel.
- Alla accepterar en viss grad av press i vardagen – men därmed också stress när man inte förstår skillnaden.
- Det kommer alltid att finnas press på oss i ett modernt samhälle, men den åtföljande stressen är helt irrelevant med dess fysiska spänningar och stridsberedskap som följd.

Förebyggande av stress i vardagen?

Men kan vi inte förebygga stress i vardagen (1/2)?

- När vi tittar på stresskedjan är det ganska tydligt att det är trycket i toppen av stresskedjan som orsakar stress längst ner i stresskedjan. Men igen! Kan vi inte bara förebygga press i vardagen?
- Nej vi kan inte. Oavsett vilken typ av samhälle vi lever i kommer det alltid att finnas press på oss eftersom ingen kan förhindra framtida negativa händelser och situationer som orsakar ångest och ilska.
- Tänk bara på TV, radio och press med en mild ström av dåliga nyheter varje dag, vilket också är en press utöver ens dagliga problem och utmaningar i övrigt.

Förebyggande av stress i vardagen?

Men kan vi inte förebygga stress i vardagen (2/2)?

- Mobilerna är också ett stort problem idag. Ingen stänger av telefonerna så man vet aldrig vad ett samtal eller ett sms för med sig av osäkerhet och därmed press.
- Mobbning via mobiler är därför alldeles för lätt när man vet ens nummer och då vet man aldrig vem som ringer och vad samtalet erbjuder. Det är en stor press för många som bidrar till ytterligare stress.
- Vi kan därför inte förhindra press, så vi måste istället hantera stressen i oss själva, så trycket studsar av oss som "vatten på en gås".

Försvaga stresskedjan

Det väsentliga i detta sammanhang är därför att försvaga stresskedjan.

- I det sammanhanget kan vi nu titta på de enskilda länkarna i stresskedjan och fråga oss var vi kan anstränga oss för att minska vår stress, för som bekant är ingen kedja starkare än sin svagaste länk.
- Vi kan försvaga de enskilda länkarna i kedjan (gå i terapi, tänka positivt, inta positiva attityder, njuta av alkohol etc.), men effekten förbises ofta, eftersom det i slutändan är positiva känslor som leder till avstressning - jfr.
- Om till exempel samtalsterapi inte fungerar beror det på att terapin inte orsakar bestående positiva känslor som kan stoppa stress.
- Om positiva tankar inte fungerar, så är de förmodligen i otakt med verkligheten, vilket inte heller leder till bestående positiva känslor.
- Om positiva attityder ("Jag gillar alla människor!") inte fungerar, så är de förmodligen inte i linje med verkligheten, och då är det återigen de negativa känslorna ångest och ilska som sätter agendan och orsakar stress.
- När tobak, alkohol, droger, lyckopiller m.m. inte har någon avstressande effekt i längden, då beror det på att de positiva känslorna ("Vi har det... åh, åh... så skönt!") bara håller i ruset, och då är man tillbaka i ångest, ilska och stress.

Pointe:

Försvaga stresskedjan där det är möjligt, men kom ihåg att i det sista (första) slutet är det bara känslorna av ångest och ilska som orsakar stress och därför måste elimineras.

Andas genom näsan

Försvaga stresskedjan genom andning

Vi har lärt oss av ett barns ben att andas genom näsan eftersom:

- flimmerhår i luftstrupen hindrar damm från att komma in i lungorna
- näsans blodkärl värmer inandningsluften så att vi inte får kall luft ner i lungorna.

Så långt har det gått bra, men är det nu också det lämpligaste sättet att andas i förhållande till stress?

Nackdelar med att andas genom näsan...

Andas nu genom näsan och märk sedan att du...

- genom inandning spännen i huvudet och
- genom utandning slappnar av i huvudet.

Det är "intressant" eftersom...

- Vi känner oss stressade när våra huvuden är spända
- Vi känner oss avstressade när huvudet är avslappnat

Normal andning ger ingen avstressning

Normal andning genom näsan ger ingen stressavlastning, eftersom vi turas om...

- spännen i huvudet och
 - koppla av i huvudet,
- och då är vi lika långt.

Så problemet är inandningen där vi spänner oss i huvudet!

Andas in utan att spänna huvudet

Ta nu ett djupt andetag med hjälp av diafragman, som sedan suger luft helt "ner i magen":

- Detta ökar volymen (volymen) av lungorna, och
- luft sugs sedan automatiskt in i lungorna

OBS! Jämför den välkända frasen "ta ett djupt andetag"!

Inandningar stressar dig inte längre

Luften kommer fortfarande att passera näsan på väg ner i lungorna, men...

... du spänner inte längre huvudet när andan dras in via diafragman, så därför...

... inandningarna kommer inte längre att stressa dig.

En värld av stress och avstressning för skillnad

Sett med organismens ögon kan det vara hipp som hänt oavsett om du andas på ett eller annat sätt, för...

... båda sätten förser organismen med mycket luft och syre,
men när det kommer till ditt personliga välbefinnande finns det en värld av stress och avstressning till skillnaden.

Det leder oss nu in i **känslor**...

Känslors betydelse för att stressa ner

Vi måste nu gå på djupet med att förstå vikten av känslor för att bli av med stress, för som sagt ...

... Negativa känslor (ångest och ilska) gör oss stressade och förgiftar vår organism och tillvaro, medan

... positiva känslor stärker vår livsglädje och livskvalitet.

“What a wonderful world”

Om den mänskliga rasens evolutionära evolution hade inneburit att vi inte längre kunde känna ångest och ilska, skulle det därför ha varit lycka för oss.

I ett civiliserat samhälle behöver vi inte längre negativa känslor som gör oss spända och aggressiva, hotfulla och våldsamma.

Drömma istället om en värld utan ångest, ilska och kamphormoner – inga bråk, inget våld, ingen mobbning och ingen rädsla för att inte slå, och låt sedan drömmen gå i uppfyllelse!

"What a wonderful world"

Lyckligtvis har vår skapare gett oss några medfödda "verktyg" för att hantera våra liv och förverkliga drömmar...

"What a wonderful world!" sjöng Louis Armstrong, som till och med förverkligade sina drömmar!

Och han log alltid!

Få kontroll över dina känslor

Din organism är så lyckligtvis arrangerad att positiva känslor skingra negativa känslor – men tyvärr också tvärtom!

Till exempel kan du inte känna samtidigt...

- glad och bitter
- arg och självsäker
- glad och ledsen eller...
- må bra och känna sig osäker

Känslan av välbefinnande

Om vi säger till dig att du måste känna glädje för att skingra din ilska, eller du måste känna dig säker på att skingra din osäkerhet, så kan du med rätta hävda att det är ren utopi!

Istället kan du använda den positiva känslan av välbefinnande som vi känner när vi får god mat, tar en förfriskning, tar ett varmt bad, blir bortskämd, tränar osv.

Känslan av välbefinnande är vägen framåt för att få kontroll över sina negativa känslor och stress – via inandning i den aktiva avstressningen

Känslor gömmer sig i magen

Våra känslor är gömda i magen – både de positiva och de negativa.

Till exempel har vi "fjärilar" i magen när vi är förväntansfulla, medan stressade människor vanligtvis har en "knot" i magen av spänningar.

Själva känslan av välbefinnande är oberoende av mat och dryck och träning mm, så det är svaret på en bestående positiv känsla när man väl har lärt känna den

Känslan av välbefinnande vid inandning

Permanent välbefinnande skapas med hjälp av din andning som en bestående batong för resten av ditt liv.

Och kom ihåg, så länge du andas behöver du skölden!

Det var då känslan av välbefinnande genom inandning

Men hur kan vi nu dra nytta av utandningen för att intensifiera den **aktiva avstressningen**?

Aktiv avstressning skingra ångest och ilska?

Om du kan förebygga de negativa känslorna ångest och ilska undviker du stress, men hur?

=> Positiva känslor skingra negativa känslor och det gör även vår aktiva avstressning...

Så: Aktiv avstressning skingra ångest och ilska.

Aktiv avstressning kan alltså ersätta livssorg och depression med livskvalitet och livsglädje.

Vi måste därför nu lära oss mer om **Aktiv avstressning**

Andningsrytmen under Aktiv avstressning

Utandningen under Aktiv avstressning är fortfarande densamma som vanligt, så andningsrytmen är nu som följer:

1. Ta djupa andetag med diafragmamuskeln och må bra samtidigt (positiv känsla)
2. ande tittade genom näsan och samtidigt känna lättnad (även positiv känsla)

Den här typen av andning kallar vi för Aktiv avstressning, eftersom avstressning alltid är aktivt – och därmed ger dig en sköld mot stress.

Och ju djupare inandningen är, desto större lättnad vid utandning, eftersom luften måste ut igen, och det ger då automatiskt känslan av lättnad.

En helt naturlig form av andning

Aktiv stressavlastning är en helt naturlig form av andning, eftersom det också sker automatiskt när vi sover.

Nu måste vi också bara göra det när vi är vakna för att öka vårt naturliga välmående dygnet runt och på så sätt bli av med stress.

Konsekvenser av aktiv avstressning

Stress kommer också av känslan av att inte slå på grund av sjukdom, smärta, bristande självkänsla mm.

- Aktiv avstressning förhindrar känslan av att inte tända för att du glömmer dig själv, din smärta och din underlägsenhet.

I resten av denna föreläsning går vi nu på djupet med Aktiv avstressning.

Aktiv avstressning minskar smärta

All smärta är en blandning av fysisk och psykisk smärta:

- Fysisk smärta orsakar psykisk smärta (t.ex. reumatisk smärta orsakar vanligtvis oro och huvudvärk)
- Psykisk smärta (oro, ensamhet, mobbning, sorg, stress etc.) orsakar spända muskler och därmed även fysisk smärta

Aktiv avstressning minskar alla typer av smärta.

Aktiv avstressning med gott samvete

- Men det finns något mer än det rent fysiska med att andas in och andas ut under den Aktiva avstressningen – vi måste också ha "själen" med oss, och det är ett gott samvete.

Skyldig

- De flesta känner till känslan av att något gnager. Kanske har du inte uppnått det du skulle på jobbet – eller så har barnen blivit lite underprioriterade på sistone.
- Det dåliga samvetet slår hårt och kan vara svårt att bli av med igen, men det är inte omöjligt. Det handlar bara om hur man närmar sig det.
- Dåligt samvete är en känsla vi föds med och som kommer upp till ytan när vi är i en situation som vi inte är bekväma med.
- Om du har gjort en överenskommelse - med dig själv eller med andra - som du inte har följt, kommer det att leda till en obehaglig känsla som får dig att reagera, eftersom du blir stressad, och du mår inte bra.

En bedre verden

Den bakomliggande tanken är uppenbarligen att vi behöver ha **en bättre värld**, så därför reagerar vår organism med att ge oss dåligt samvete när det vi gör inte är tillräckligt bra.

- Det är därför viktigt att ta tag i händelsen och försöka vända den till något bättre och positivt, och när det händer kommer händelsen automatiskt att lagras i ditt undermedvetna och ge dig ett gott samvete.
- Om du till exempel inte har följt en överenskommelse så måste du ta tag i roten till problemet och reda ut situationen med personen i fråga – eller ev. med dig själv.
- Förklara varför den inte efterlevdes och skaffa sedan en ny affär så att den missade affären kan bli bra igen, och då kommer du att upptäcka att ditt dåliga samvete försvinner – och därmed din stress.
- För när du bokar möten och håller dem kommer din hjärna att belöna dig med gott samvete.

Gott samvete ger sinnesro

Når vi har god samvittighed, får vi automatisk fred i sindet, og fred i sindet er det samme som at være afstresset...

- Tänk på något bra du har gjort, gör eller vill göra,



- då får du gott samvete,



- som ger sinnesro,



- som stressar ner dig

Pointe:

Om du ger eller gör något av ett gott hjärta - det som känns bra för dig - utan förväntningar och baktankar, då får du ett gott samvete som ger en sinnesro som avlastar dig.

Träna ut dåligt samvete med en dos sunt förnuft

Du kan också arbeta ditt samvete med en del sunt förnuft, så gör inte en liten fjäder för fem höns:

- Det är lätt att göra när man har dåligt samvete, men eftersom man stannar en timme eller två längre på jobbet då och då är det inte samma sak som att man sviker sina barn och de får en olycklig barndom.
- Hitta lugnet i de val du gjort och i att dygnet bara har 24 timmar. Har du lagt en timme extra på jobbet och därmed en timme mindre på din familj, så hitta värdet i det.
- Om du har dåligt samvete över något du inte uppnått, gör klart för dig själv varför du inte uppnådde det. Få människor är löjliga, så du har förmodligen ägnat tid åt något annat.
- Så hitta värdet i det du gjort, istället för att ha dåligt samvete över det du inte gjort, för det kanske betyder att du blev lite extra på jobbet en dag, men att du i sin tur frigör lite tid till familjen en annan dag. Gör dig då redo att ta ditt dåliga samvete.

Jobba dåligt samvete med attityder

Man kan också ofta lindra dåligt samvete genom att helt enkelt inta förnuftiga och allmänna (livs)attityder:

- "Jag uppnådde det jag uppnådde."
- "Jag gjorde det så gott jag kunde."
- "Jag har bara den tid jag har."

och sedan hålla fast vid dessa positioner när de är aktuella.

En bättre värld genom ett bättre samvete

- Moraliskt har världen alltså ett stort behov av att människor agerar efter sitt goda samvete istället för kortsiktiga (pengar) intressen.
- Det är därför, enligt min åsikt, i hög grad det goda samvetet som behövs mot de många krig och missförhållanden i denna stressade värld.
- *Tänk bara på de många ledare vi måste leva med idag i ångest och darrande (Trump, Putin, etc.), istället för tidigare ledare (som Obama, Gorbatsjov, etc.) som följde sitt goda samvete till förmån för folken i världen..*
- För resten av den här artikeln kommer jag därför i hög grad att fokusera på 'gott samvete' som en ledtråd till mänskliga gärningar.

Felaktigt citat: Sund i Syd

"Stress är i grunden en hälsosam och naturlig reaktion som hjälper oss att hantera stressiga situationer." (Citat, Sund i Syd, December 2013)

- Friska? **Nej!** Är det hälsosamt att dö av stress?
- **Naturlig?** Ja, för att ångest och ilska kommer så naturligt för oss i vardagen – men annars inte tjänar något syfte
- Hantera pressade situationer? **Dumheter!** Tänker du bättre på stress?

Hitta dig själv... glöm dig själv

Många har svårt att "hitta sig själva". De vet inte var de ska leta eller hur de ska leta...

Vad menas med att hitta sig själv?

Att hitta sig själv har att göra med att trivas, ha det bra med sig själv och sin omgivning, att inte ha stora personliga problem och sedan ha tid och lust till annat i livet än jobb, fritidsintressen, familj osv.

Att hitta sig själv är att vara uppslukad av något!

Så det handlar om att vara uppslukad av något, för då glömmen vi bort oss själva.

Nu är tyvärr inte alla beskärda för att ha en passion, så därför måste de istället acceptera ödets öde så långt som och sedan ändå få ut det bästa av det.

"Glöm stolen"

När du sitter på en stol är du bara medveten om den för den korta stund du tar den och sätter dig på den. När du väl sitter där är det ur ditt medvetande och du kan koncentrera dig på dina sysslor.

Glöm dig själv

Varför inte göra samma sak med dig själv?

När du väl har förberett dig på morgonen, då borde du faktiskt glömma bort dig själv och koncentrera dig på dina dagliga sysslor. Du kommer då att upptäcka att de mycket lätt kan fortsätta att bli en passion i vardagen.

Du behöver verkligen inte vara självmedveten under dagen, men det är den stora majoriteten ändå, men det tar bort deras medvetenhet från de väsentliga sakerna i deras dagliga liv.

Leveransregel:

Hitta dig själv genom att glömma dig själv så att du kan bli uppslukad av dina sysslor

Tydligt tänkande och koncentration

- När vi andas genom näsan på vanligt sätt kommer varje inandning och utandning att distrahera vårt tänkande och därmed göra oss ofokuserade.
- När vi däremot använder oss av aktiv avstressning sker inandningar och utandningar omärkligt och smidigt och därför blir vi inte distraherade i vårt tänkande och kan därför tänka klart och koncentrerat.
- Vi kan då koncentrera oss på våra sysslor med fördjupning, koncentration och avkoppling i vardagen.

Tydligt tänkande och koncentration (2)

Andningen under aktiv avstressning fungerar enligt följande:

1. Andas in med diafragman ända ner till buken
2. andas ut med gott samvete och samtidigt slappna av i huvudet
3. håll avslappningen i huvudet och andas sedan in med diafragman (och gå sedan till punkt 1)

Altså 1, 2, 3, 1, 2, 3... etc.

Du kommer då att upptäcka att du med den aktiva avstressningen blir mer och mer avstressad och mer och tydligare tänker i enlighet med ditt eget goda samvete.

I längden är det viktigt att alltid behålla ett avslappnat huvud, för då kommer andningen inte längre att distrahera dig.

Pointe:

Efter utandningen måste du med gott samvete bibehålla den avslappning som uppnås i huvudet oförändrad vid den efterföljande inandningen, för då kommer du automatiskt att andas in med hjälp av diafragman.

Klartænkning og koncentration (3)

Förbättra klart tänkande - sitta i dina egna tankar

Klart tänkande kan också förbättras genom att först sitta i sina egna tankar. I vardagen brukar vi hålla koll på allt och alla runt omkring oss, men då kan vi inte slappna av samtidigt.

- Om vi däremot är i våra egna tankar – oavsett om vi står, går eller ligger – abstraherar vi från omvärlden så att det inte sätter press på en.
- Det är dock ännu lättare att sitta/vara i sina egna tankar inom hemmets 4 väggar än utanför bland andra människor, där vår "kemi" ofta inte passar ihop.
- Träna därför upp förmågan att vara i dina egna tankar – även ute bland andra människor.

Om press i ditt dagliga liv...?

Alla former av tryck orsakar stress

Vad är din dagliga stress som ger dig stress?

Kan du förebygga press – och därmed din stress?

Knappast, du måste istället lära dig att hantera stressen i dig själv, genom den aktiva avstressningen.

Viljestyrka

Viljan att överleva var en betydande faktor i de fysiska kampen för överlevnad tidigare, eftersom viljan aktiverade – och aktiverar än i dag – noradrenalin.

- *Vi känner det från vardagen, om vi inte kan få locket till en burk. Då blir vi 'tokiga' och får extra kraft, och plötsligt vrids locket av för att viljan aktiverar vår noradrenalin.*

Så vår vilja aktiverar fortfarande noradrenalin som en kvarleva från ett avlägset förflutet, och det är inte positivt.

Om viljestyrka

Det är därför det ofta blir fel när vi vill göra något så oskyldigt som att vilja göra något.

- Då spänner vi vanligtvis våra muskler och får därför spända och ömma axlar och ett spänt huvud.
- Vi vill också bekämpa oro, irritationsmoment, sjukdomar och smärta, så även här spänner vi oss vanligtvis – men till ingens nytta eftersom de inte går att bekämpa fysiskt.
- Så släpp viljestyrka - med ordentlig andning!

Avgå

När vi inte kan övervinna våra sjukdomar och smärtor med viljestyrka, då måste vi istället acceptera dem genom att ta ställning till dem (resignation).

Hänt har hänt, så acceptera din situation när den inte kan ändras ändå, för annars förvärrar bitterheten och ilskan bara vår stress.

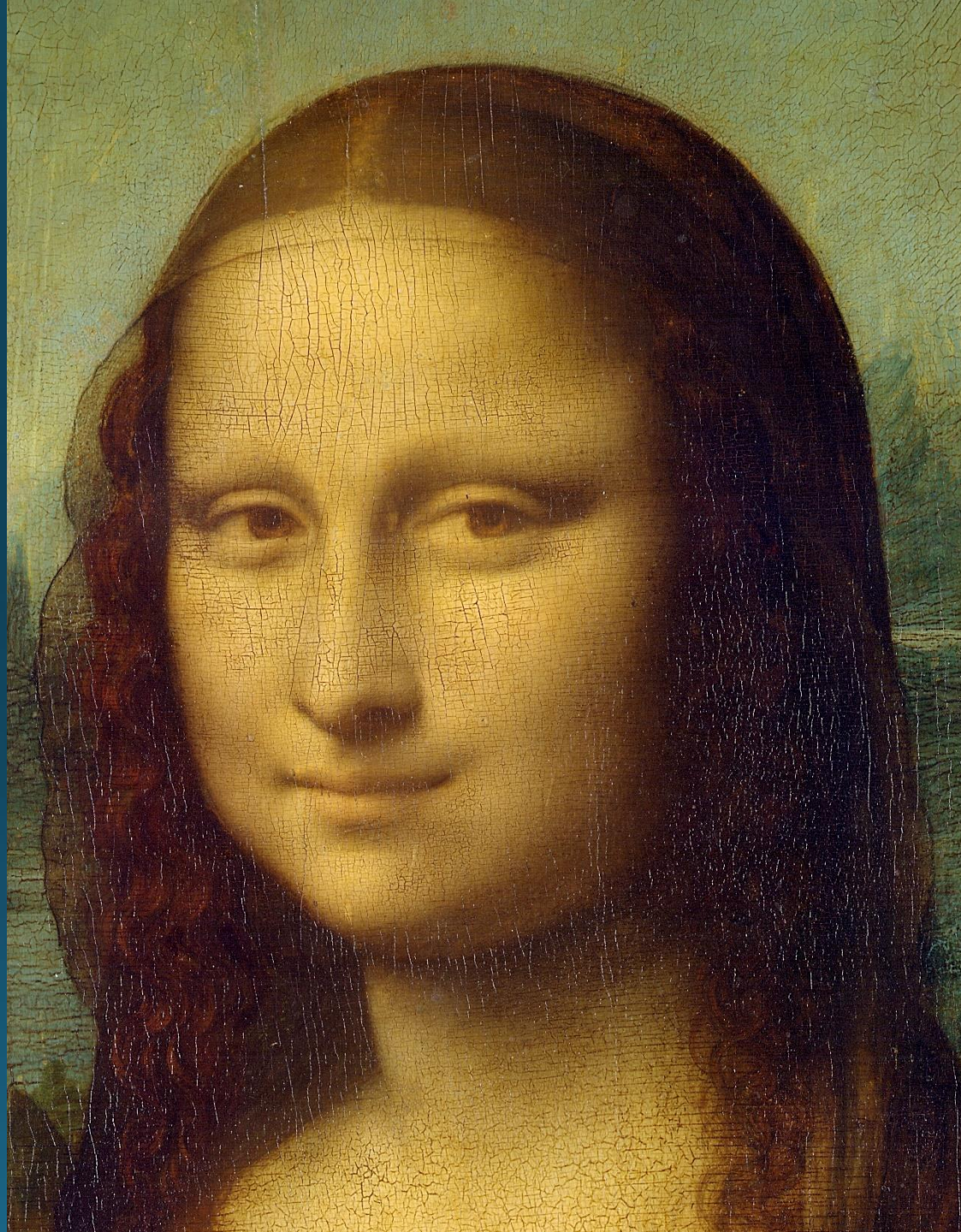
Vi bör därför i större utsträckning acceptera vårt nuvarande tillstånd.

Le till världen - för din egen skull!

Ett annat sätt att övervinna sin viljestyrka är att le!

Ett leende skickar både ett positivt budskap till omvärlden men också till vår egen organism att inte bli stressad.

Så det är en win-win-situation att le mot omvärlden – och sedan undvika att bli kallad "arg", bara för att man är ledsen!



Ett avslappnat huvud

Den aktiva avstressningen kan också förbättras genom att se till att ditt huvud är avslappnat hela tiden.

Ditt huvud slappnar delvis av när du andas ut med en lättad suck, men...

... Om du medvetet gör avslappningen i huvudet oberoende av andningen, kan du faktiskt alltid slappna av i huvudet.

Men det är svårt att få huvudet att slappna av permanent...

Däremot kan man ha nytta av att "sitta / vara i sina egna tankar" såväl som av sitt goda samvete

En gammal kasserad bil...

Effekten av en förbättrad aktiv stressavlastning liknar att vi har en gammal kasserad bil med rost, bucklor i styret, dåliga bromsar etc, men vi tänker bara på defekterna om vi tänker på bilen.

- Så om vi glömmer bilen så glömmer vi också dess skavanker.
- Om du på samma sätt glömmer dig själv (via ett avslappnat huvud), så glömmer du också dina bekymmer och irritationsmoment.

OBS! "Glömmer" måste förstås så att man inte tänker på det.

At sidde i egne tanker

Vi är mycket inne i omgivningens våld, och därför håller vi stenkoll på dem – men det ger oss inte mycket frihet att tänka tankar och slappna av.

- I vardagen håller vi ett öga på allt och alla (människor, fordon, bord etc.) runt omkring oss.
- Men det är inte bra när vi ska tänka tankar eller kommunicera med andra, för då måste vi kunna abstrahera från omgivningen för att kunna koncentrera oss.

At sidde i egne tanker

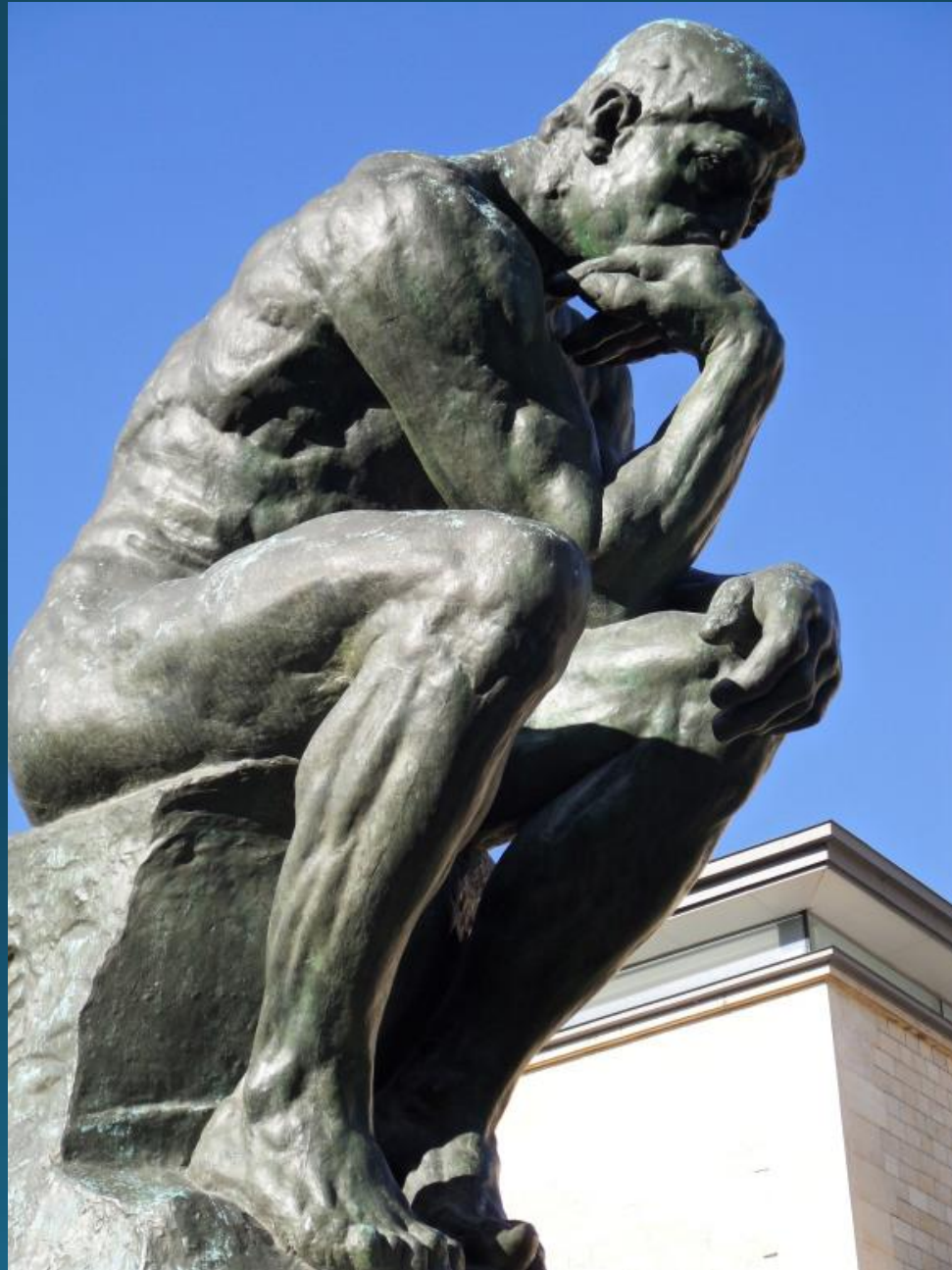
Att nu "sitta" i dina egna tankar ska inte tas alltför bokstavligt - du behöver inte sätta dig ner.

Det handlar om att vara i sina egna tankar, och det oavsett om man står och diskuterar, går en promenad eller kanske till och med ligger och vilar.

Att sitta i sina egna tankar innebär helt enkelt att kunna abstrahera från den distraherande världen.

Det är dock konstigt nog lättare att sitta i sina egna tankar inom hemmets 4 väggar än utanför bland andra människor.

Så träna därför din förmåga att "vara" i dina egna tankar ute bland andra människor.



Tvivl aldrig på effekten af den aktive afstressning

Du kan vara upphetsad på två sätt - positivt eller negativt:

1. Vi är positivt exalterade när vi är förväntansfulla.
2. Vi är negativt exalterade när vi är oroliga

Men tvivla aldrig på den positiva effekten av den aktiva avstressningen som är nödvändig för att förbli förväntansfull.

Passiv avstressning

Du använder Active avstressning för att glömma bort dig själv i vardagen så att du kan koncentrera dig på dina sysslor.

Självklart ska vi också kunna slappna av när vi behöver sova eller vila.

För detta använder vi en mer passiv form av avstressning.

Sov och vila - så bryr dig inte!

Om vi är bra trötta och inte har 'dumma' tankar eller smärta kan vi lätt sova, för då bryr vi oss inte.

Vi har tidigare betonat vikten av att vara eller känna sig likgiltig.

Å andra sidan bryr vi oss inte när vi har smärta, oro, irritation eller stress, eftersom det gör oss medvetna och...

... Det hindrar det undermedvetna från att ta över så att vi inte kan sova eller vila.

Vänta med att andas in så länge som möjligt efter utandning

Använd den aktiva avstressningen som utgångspunkt och vänta sedan med att andas in så länge som möjligt efter varje utandning.

Rädd för att svimma i detta sammanhang på grund av syrebrist?

Det ska man inte vara, för organismen ska nog se till att man andas in igen om man är på väg att bli syreberövad, så det händer aldrig.

Avslappning av kroppen → avslappning av huvud

Det finns trots allt ingen anledning att vara fysiskt spänd när vi behöver sova eller vila.

När du använder dig av aktiv avstressning och andas ut med en lättnadens suck slappnar musklerna av, eftersom en lättnadssuck för organismen uppfattas som att "kampen" är över.

Då producerar det inga stridshormoner, och därför tänker vi inte negativa tankar, och då somnar vi lättare.

Tänk positivt tidigare!

Du kan också tänka på något positivt från "förr idag" - till exempel en semester, en strandresa, en nyligen positiv upplevelse eller bara lite kul.

Och eftersom det gick bra är det inget att oroa sig för, och då kan man lättare sova eller vila.

OBS! Men sluta tänka i tid, för annars kommer medvetandet att hålla dig vaken.

Räknemetoden

Du kan också använda "räknemetoden".

Du kan till exempel räkna till 30 i ditt sinne och sedan börja om och om igen tills du somnar.

Tanken är att...

- förmodligen gör räknemetoden dig lite medveten – och därmed riskerar du att hålla dig vaken, men
- ändå är greven så bekvämt lätt och likgiltig att den inte gör dig särskilt medveten

Så fort du är på väg att "falla ner" måste du naturligtvis sluta räkna.

Att känna sig ogudaktig

Man kan också somna genom att känna sig ogudaktig – och därmed ovillig. *(jfr brist på viljestyrka!)*

'Dåligt' ger säkert många en dålig smak i munnen, men vi pratar inte om dåligt i allmänhet utan bara när vi ska sova eller vila, och det är förstås helt acceptabelt när vi bara är ansvariga mot oss själva.

Vi vet det när vi ligger i ett varmt bad eller litar oss i solen, för då blir vi också ogudaktiga, och ingen har dåligt samvete för det.

Viljan att överleva (1/2)

Viljan att överleva var en betydande faktor i det förflutnas fysiska kamp för överlevnad, eftersom viljan aktiverade – och aktiverar än i dag – kamphormoner.

- *Vi känner det från vardagen, om vi inte kan få locket till en burk. Då blir vi 'tokiga' och får extra kraft och plötsligt vrids locket av eftersom viljan aktiverar kamphormonet noradrenalin.*

Så vår vilja (som kommer av att vilja) aktiverar noradrenalin som en kvarleva från ett avlägset förflutet, men (förutom det konserverade glaset) kan vi inte använda det till någonting i vardagen.

Vi kan därför dra slutsatsen att viljestyrka är något djävulen har skapat i ilska, och det är därför viktigt att vi får grepp om det i vardagen.

Viljen til overlevelse (2/2)

Det är därför det ofta blir fel när vi vill ha något så oskyldigt som att vilja göra något. Då spänner vi typiskt våra muskler och får därför spända och ömma axlar och ett spänt huvud som motverkar en behaglig avslappning.

Pointe

Vår vilja är mental, men den aktiverar stridshormonet noradrenalin som motsvarar att göra oss arga för att vinna en fysisk kamp.

Vi vill också bekämpa oro, irritationsmoment, sjukdomar och smärta, så även här spänner vi oss vanligtvis – men förgäves, eftersom de inte går att bekämpa fysiskt.

Avgång

Acceptera din situation för att inte förvärpa din stress

Vi måste därför i större utsträckning acceptera sakernas tillstånd (avgå) istället för att bli uttråkade och bittra över det.

- När vi inte kan övervinna våra missförhållanden med flit (styrka), då måste vi istället acceptera dem genom att ta ställning till dem.
- Med en inställning menar vi att det som har hänt har hänt, och när man därför inte omedelbart kan ändra sin situation, då måste man istället acceptera det för att förhindra bitterhet i vardagen.
- Vi bör därför säga upp oss i större utsträckning för att gå vidare med vår avstressning. Det händer inte från dag till dag utan kräver tid och mognad – och kanske till och med förlåtelse.

Le till världen

Så vi kan inte direkt slappna av när vi är viljestarka, eftersom viljestyrka ger fysisk spänning.

Men betyder det att när vi är seriösa och viljestarka, då kan vi inte längre vara mysiga och sällskapliga på samma gång?

Ja, det kan vi, för vi måste bara lära oss att le – även genom tårar!

Ett leende skickar inte bara ett positivt budskap till omvärlden utan även till vår organism att inte bli stressad.

Så det är en win-win situation att le mot omvärlden – och sig själv.

Ömsesidig harmoni

Vi kan alla våra dagliga horoskop med de 12 stjärntecknen och vare sig du tror på det eller inte så läser vi dem ofta och hittar sedan, "ja, det passar alla".

Om vi nu går lite mer på djupet så passar följande karaktärer ihop i de 4 elementen:

- Stenbocken, tjuren och jungfrun (kallas även jordens tecken)
- Cancer, fisk och skorpion (kallas även vattentecken)
- Väduren, lejonet och skytten (kallas även brandtecknen)
- Vikt, maneter och tvillingar (även kallade lufttecken)

Pointe

Att tecknen "passar ihop" gör att de är extremt harmoniska i varandras grupp.

Ömsesidig harmoni mellan karaktärerna

Men hur harmoniserar de enskilda stjärntecknen med varandra – det är nog lite mer tekniskt!

Regeln säger här att harmonin mellan 2 personer beror på hur många grader deras stjärntecken är förskjutna från varandra.

0° = samma stjärntecken. Man vill vara harmonisk i varandras sällskap, men det blir ofta lite tråkigt att vara tillsammans.

30° = 1 månad. Deras förhållande kommer att vara lite harmoniskt, men de har inga gemensamma vänner och bekanta, så det varar inte länge.

60° = 2 månader. Deras förhållande kommer att vara harmoniskt, men det kommer att vara mer som goda vänner.

90° = 3 månader. Deras förhållande kommer att vara extremt disharmoniskt, och det kommer vanligtvis inte att finnas någon bestående vänskap.

120° = 4 månader. De kommer att känna sig extremt harmoniska i varandras sällskap och kommunicera bra tillsammans. Här hittar du vanligtvis bestående partners. De 120° = 4 månaderna är t.ex. jordens tecken för varandra, vattnets tecken för varandra, eldens tecken för varandra och luftens tecken för varandra.

150° = 5 månader. Deras förhållande kommer att vara lite disharmoniskt och vänskap kommer inte att hålla.

180° = ett halvår. Deras förhållande kommer att vara extremt disharmoniskt. De kommer vanligtvis att leva som hundar och katter med ständiga gräl.

Harmoniinstinkten

Harmoniinstinkten är så kraftfull att vi inte kan ignorera den.

- I många år (som barn, som ung, men också senare som lärare på handelsskolor och handelshögskolor) har jag alltså varit medveten om harmoniinstinkten mellan människor.
- I detta sammanhang borde det vara en stor tröst att till exempel bristen på harmoni mellan barn och deras föräldrar ofta inte beror på dåliga föräldrar eller dåliga barn utan är en naturlag som ingen kan ignorera eller göra något åt.

Harmoni mellan djur och människor

I många år har vi haft husdjur, kaniner, hundar, katter och senare hästar. Och återigen verkar det som att harmoni mellan djur och människor också kan tillskrivas stjärntecknen, och detsamma gäller djur sinsemellan.

Vi har till exempel gjort det till en god vana att låta hundar välja sin ägare (dvs oss), så när en hund 'väljer' oss så har det typiskt sett besvarats att vi också velat ha hunden i fråga, och därför har vi aldrig varit besviken när jag valde hund. De har varit trogna och glada för vår skull och det har besvarats och vi har haft kul med dem – och har fortfarande.

Vad gäller katter så kommer de nästan av sig själva här på landet, där de parar sig för ett gott ord, men återigen har vi upptäckt att de katter som är disharmoniska för oss "ägare" vid födseln inte trivs hos oss.

Som tur är föddes de sista katttvillingarna i extremt harmoniska tecken hos oss och sällan har vi haft så roligt med de katter som trivs hos oss för fullt i vardagen och kommer till oss i tid och otid för att vara gosade och lekte med..

Mobbning

Mobbning beror till stor del på att man inte harmoniserar med varandra.

Här håller människor som harmoniserar med varandra vanligtvis ihop mot människor som de inte harmoniserar med

Men kan det överhuvudtaget vara annorlunda när begreppet harmoni är så förankrat i astrologin?

Ja, för när man väl har förstått den ömsesidiga harmonin i begreppet astrologi, och att ingen kan försäkra sig om att de föddes vid den tidpunkt och i det tecken de en gång föddes i, då kommer människor att känna igen och förstå att det finns ingen anledning att mobba människor som är födda i tecken som inte harmonierar med ens eget tecken.

Pointe:

Mobbning kan förebyggas och stoppas när människor förstår och inser att det inte finns någon anledning att mobba människor födda i tecken som inte harmoniserar med ens eget tecken.