

“ Без стресу”
Українська версія
Дата 22-02-2023
Контролюйте свій стрес



Без стресу!

Важливі ключові моменти для зняття стресу в повсякденному житті



- Презентація
- Краща якість життя та задоволення від життя для всіх
- Про стрес
- Тиск породжує стрес
- Стресовий ланцюг
- Ланцюг безпеки
- Послабити ланцюг стресу
- Контролюйте емоції
- Активне зняття стресу
- Активне зняття стресу з чистою совістю
- Знайди себе, забудь себе
- Чітке мислення та концентрація
- Сон і відпочинок
- Воля до виживання
- Взаємна гармонія

Презентація

Починаючи з 1993 року, Stress.dk навчає чіткого зняття стресу, оскільки стрес є

- фізична напруга безрезультатно і
- найбільше лихо для людства сьогодні

У лекції, яку ви зараз відвідуєте, розглядаються важливі ключові моменти для зняття стресу у вашому повсякденному житті

Це результат багаторічного досвіду покращення якості життя моєї дружини, наших дітей і мого власного життя та насолоди життям – незважаючи на наші зневаги з часом

Що таке стрес?

- Тому ми раді, що зараз перед вами наш напис «Вільний від стресу», тому що надто довго було мантрою, що «стрес теж позитивний», але він знищив мільйони людей, тому ви повинні зараз хотів би уникнути в майбутньому.
- Проблема полягає в тому, що протягом мільйонів років тиск був фізичним тиском для всіх людей, тварин, комах тощо. яким для суто фізичного виживання потрібні життєво важливі поживні речовини та білки.
- Виживання відбувалося шляхом поживання/з'їдання інших живих істот – часто в боротьбі всіх проти всіх – і цей тиск мобілізував бойові гормони для всіх сторін, щоб отримати додаткову фізичну силу, і це саме стрес.

Позитивний стрес - нісенітниця

- Тож усі форми тиску спричиняють стрес, але сьогодні на нас, данців, більше немає фізичного тиску, щоб вижити чисто фізично. Ми отримуємо необхідні поживні речовини та білки з магазинів, і тому нам більше не потрібні бойові гормони.
- Тим не менш, на початку 90-х років виник рух про «позитивний стрес», де терапевти постулювали, що «стрес теж позитивний», тому не варто сумувати з цього приводу. Це «купило» багатьох людей у стані стресу, і постулат «позитивний стрес», мабуть, залишився тут, але чому?

Для чого можна використовувати стрес?

- Оскільки стрес може...
- . полегшити біль?
- . полегшити печалі?
- . вирішувати проблеми?
- . зменшити самотність?
- . запобігти булінгу?
- . запобігти турботам і прикромам?
- . покращити свою здатність концентруватися?
- . покращити своє мислення?
- . покращити свою творчість?

Позитивний стрес - це помилкова безпека

- Ні, зовсім ні! У цьому відношенні стрес ні для чого не можна використовувати. Тому абсолютно гротескно, що психічний тиск сьогодні дає фізичну бойову готовність, яка абсолютно не має відношення до вирішення наших психічних проблем.
- Але яка причина, чому мільйони людей все-таки «купилися» на постулат «позитивного стресу»?
- У невизначеному світі безпека — це альфа й омега, і коли вам кажуть, що «стрес також є позитивним», вам стає комфортно зі своїм стресом, а потім ви миритеся з ним. просто!
- Але ця безпека — це фальшива безпека, тому що люди в стані стресу гинуть, як мухи, і по дорозі не мають ані якості життя, ані радості від життя.

Уникайте вироблення гормонів боротьби...

- Отже, тепер мистецтво полягає в тому, щоб уникнути вироблення бойових гормонів, незалежно від того, наскільки великий тиск на нас є, і тоді ми можемо дозволити диким тваринам використовувати механізм стресу в їхній щоденній фізичній боротьбі за їжу, але цивілізованим людям стрес більше не потрібен. механізм.
- Отже, тон встановлений: ви ніколи не зможете запобігти психічному тиску - але ви можете запобігти стресу в собі!
- «Вільний від стресу» показує шлях до зняття стресу, а отже, до якості життя та радості життя.

Якість життя та радість життя через внутрішню силу

І ми знаходимо якість життя та радість у житті через внутрішню силу свободи від стресу.

Але зараз ми спочатку розглянемо, як взагалі виникає стрес, і ми робимо це, дивлячись на ланцюжок стресу...

Початок стресу

1) Негативний досвід

2) Усвідомлені негативні думки



3) Несвідомі негативні думки

4) Інстинкти



Ви відчуваєте тиск



Ви відчуваєте негативні почуття
(тривога / гнів / роздратування / засмучення)



Ви виробляєте бойові гормони для фізичного бою
(адреналін / норадреналін)



Ви стаєте егоцентричними, щоб захистити себе
(...і тоді ти не можеш думати ні про що інше)

Наслідки стресу

Ви стаєте все більш напруженими...

- Фізичний біль
- Головні болі і мігрені
- Біль у м'язах
- Втома
- Проблеми зі сном
- Гіпертонія
- Згустки крові
- Авторитарний / Тиранічний
- Егоїст
- депресивний
- Відсутність інтуїції
- Непродуктивний
- Буйний або апатичний

А що може запропонувати стрес?

Може стресувати

... полегшити біль?

... полегшити печалі?

... вирішувати проблеми?

... зменшити самотність?

... запобігти булінгу?

... запобігти турботам і роздратуванням?

... покращити своє мислення?

... покращити свою творчість?

Ні, навпаки!

У нашому цивілізованому повсякденному житті стрес ні для чого не можна використовувати.

«Позитивний стрес» — це міраж

- Але яка причина, чому мільйони людей все-таки «купилися» на постулат «позитивного стресу»?
- У невизначеному світі безпека — це альфа й омега, і коли вам кажуть, що «стрес також є позитивним», вам стає комфортно зі своїм стресом, а потім ви миритеся з ним. просто!
- Але ця безпека — це фальшива безпека, тому що люди в стані стресу гинуть, як мухи, і по дорозі не мають ані якості життя, ані радості від життя.
- Отже, тепер мистецтво полягає в тому, щоб уникнути вироблення бойових гормонів, незалежно від того, наскільки великий тиск на нас є, і тоді ми можемо дозволити диким тваринам використовувати механізм стресу в їхній щоденній фізичній боротьбі за їжу, але цивілізованим людям стрес більше не потрібен. механізм.
- Отже, тон встановлений: ви ніколи не зможете запобігти психічному тиску - але ви можете запобігти стресу в собі!
- «Вільний від стресу» показує шлях до зняття стресу, а отже, до якості життя та радості життя.

Тиск породжує стрес. Це логічно?

Саме тиск породжує стрес; але оскільки ми ніколи не можемо запобігти тиску на себе, ми повинні натомість запобігати стресу в собі, тому тиск відскакує від нас, як вода від гусака.

Що таке тиск?

Біль, смуток, турботи, роздратування, проблеми, самотність, знущання, смуток, почуття неповноцінності...

Що таке стрес?

Стрес - це фізична напруга і готовність до боротьби

Чи логічно, що тиск викликає стрес? Ні, зовсім ні!

Чи можемо ми тоді запобігти тому, щоб тиск викликав стрес?

Так, ми можемо, тому що...

- Тиск викликаний негативними емоціями, тривогою і гнівом,
- а тривога і гнів викликають стрес

Тому якщо ви запобігаєте тривожності та гніву, ви уникаєте стресу.

Різні «типи» тривоги або гніву?

Організм не розрізняє різні «типи» тривоги чи гніву, тому якими б не були причини...

...**психічні** (занепокоєння, роздратування, нестача часу, фінанси, телебачення, особисті проблеми) або

...**фізичний** (фізично загрозлива поведінка з боку зовнішнього світу)

так організм виробляє бойові гормони в побуті за добре слово, але кому це вигідно? Жодного!

© Stress.dk

Ланцюг безпеки

1) Позитивний досвід 2) Усвідомлені позитивні думки

3) Несвідомі позитивні думки 4) Інстинкти



Ви не відчуваєте жодного тиску



Ви отримуєте позитивні емоції
(радість/безпека/благополуччя)



Ви не виробляєте бойові гормони
(без адреналіну і норадреналіну)



Ви забуваєте себе, тому що вам не потрібно себе захищати...
(... і тоді ви можете явно думати про щось інше)

Наслідки ланцюжка безпеки



Ви зняли стрес:

- Фізичне самопочуття
- Хворіє рідко
- Психічно розслаблений
- Ініціатива
- Спільний
- Позитивний
- Ефективний
- Інтуїтивно зрозумілий
- Самоповага і самореалізація
- Немає проблем зі сном
- мирний

Різниця між тиском і стресом сьогодні

- Важливо розуміти різницю між тиском і стресом, які часто використовуються як синоніми та з однаковим значенням, але це неправильно.
- Кожен сприймає певний тиск у повсякденному житті, але також стрес, коли ви не розумієте різниці.
- У сучасному суспільстві на нас завжди буде тиск, але супроводжуючий стрес, таким чином, є абсолютно неактуальним із його результатом фізичної напруги та готовності до боротьби.

Профілактика стресу в повсякденному житті

Але хіба ми не можемо запобігти стресу в повсякденному житті (1/2)?

- Коли ми дивимося на ланцюжок напруг, цілком зрозуміло, що саме тиск у верхній частині ланцюга напруг викликає напругу в нижній частині ланцюга напруг. Але знову! То чи не можемо ми просто запобігти тиску в повсякденному житті?
- Ні, не можемо. Незалежно від того, в якому суспільстві ми живемо, на нас завжди буде тиск, тому що ніхто не зможе запобігти майбутнім негативним подіям і ситуаціям, які викликають тривогу та гнів.
- Подумайте лише про телебачення, радіо та пресу з постійним потоком поганих новин щодня, що також є тиском на додаток до щоденних проблем і викликів загалом.

Профілактика стресу в повсякденному житті?

Але хіба ми не можемо запобігти стресу в повсякденному житті (2/2)?

- Мобільні телефони також є великою проблемою сьогодні. Ніхто не вимикає телефони, тому ви ніколи не знаєте, що дзвінок чи текстове повідомлення принесе з собою з точки зору невизначеності та, отже, тиску.
- Таким чином, залякування через мобільний стає надто легким, коли ваш номер відомий, і тоді ви ніколи не знаєте, хто дзвонить і що пропонує дзвінок. Для багатьох це великий тиск, що сприяє подальшому стресу.
- Тому ми не можемо запобігти тиску, тому ми повинні натомість отримати контроль над стресом у собі, тому тиск відскакує від нас, як «вода з гусака».

Послабити ланцюг стресу

Отже, суттєвим у цьому контексті є послаблення ланцюга стресу.

- У зв'язку з цим тепер ми можемо поглянути на окремі ланки ланцюга стресу і запитати себе, як ми можемо докласти зусиль, щоб зменшити наш стрес, тому що, як відомо, жоден ланцюг не є сильнішим за його найслабшу ланку.
- Ми можемо послабити окремі ланки ланцюга (ходити на терапію, мислити позитивно, приймати позитивні настрої, насолоджуватися алкоголем тощо), але ефект найчастіше не помічається, тому що в кінцевому підсумку саме позитивні емоції призводять до зняття стресу - див. Ланцюг безпеки .
- Якщо, наприклад, розмовна терапія не працює, це тому, що терапія не приносить тривалих позитивних відчуттів, які можуть зупинити стрес.
- Якщо позитивні думки не діють, то, ймовірно, вони не відповідають дійсності, що також не призводить до тривалих позитивних почуттів.
- Якщо позитивне ставлення («Мені подобаються всі люди!») не спрацьовує, то, ймовірно, воно не відповідає дійсності, і знову негативні емоції, тривога та гнів, визначають порядок денний і викликають стрес.
- Коли тютюн, алкоголь, наркотики, щасливі таблетки тощо. не працює як засіб для зняття стресу в довгостроковій перспективі, тоді це тому, що позитивні почуття ("Ми відчуваємося... о, о..., так добре!") тривають лише сп'яніння, а потім ви повернутися до тривоги, гніву та стресу.

бали:

Послабте ланцюжок стресу, де це можливо, але пам'ятайте, що врешті-решт лише почуття тривоги та гніву викликають стрес, і тому їх потрібно усунути.

Дихання через ніс

Послабте ланцюг напруги за допомогою дихання

Ми з дитинства навчилися дихати через ніс, тому що:

1. вії в трахеї запобігають потраплянню пилу в легені
2. кровоносні судини носа зігрівають вдихуване повітря, щоб холодне повітря не потрапляло в легені.

Поки що все добре, але чи зараз це також найбільш відповідний спосіб дихання у зв'язку зі стресом?

Недоліки дихання через ніс...

Тепер вдихніть через ніс і помітите, що ви...

- при вдиху напружує голову і
- на видиху розслабляє голову.

Це «цікаво», тому що...

- Ми відчуваємо стрес, коли голова напружена
- Ми відчуваємо зняття стресу, коли голова розслаблена

Нормальне дихання не знімає стрес

Нормальне дихання через ніс тому не знімає стресу, тому що ми по черзі...

- напруга в голові і
- розслабляє голову,

і тоді ми просто далеко.

Отже, проблема полягає у вдиху, коли ми напружуємо голову!

Вдихніть, не напружуючи голову

Замість цього зробіть глибокий вдих, використовуючи діафрагму «аж до живота»...

- тому що тим самим збільшується обсяг (обсяг) легенів, і
- потім повітря автоматично всмоктується в легені

NB. Порівняйте відомий вислів «зробити глибокий вдих» з «розслабитися»!

Тепер інгаляції більше не напружують вас

Повітря все одно проходитиме через ніс на шляху вниз у легені, але...

- ви більше не напружуєте голову, коли дихання тепер відбувається через діафрагму, тому...
- інгаляції більше не будуть напружувати вас.

Світ стресу та зняття стресу до різниці

З погляду організму, це може бути хіп як һар, незалежно від того, дихаєте ви тим чи іншим способом, тому що...

... обидва шляхи забезпечують організм великою кількістю повітря і кисню,

але коли мова заходить про ваше особисте благополуччя, існує величезна різниця між стресом і зняттям стресу.

Тепер це веде нас до емоцій...

Значення емоцій для зняття стресу

Тепер ми повинні глибше зрозуміти важливість емоцій, щоб позбутися стресу, тому що, як я вже сказав...

- Негативні емоції (тривога і гнів) викликають у нас стрес і отруюють наш організм і існування,
- А позитивні емоції посилюють нашу радість і якість життя.

“What a wonderful world”

Якби еволюційний розвиток людської раси означав, що ми більше не могли б відчувати тривогу та гнів, отже, це було б нашим щастям.

У цивілізованому суспільстві нам більше не потрібні негативні емоції, які роблять нас напруженими та агресивними, загрозливими та жорстокими.

Натомість мрійте про світ без тривоги, гніву та гормонів боротьби — без суперечок, без насильства, без знущань і без страху не вдарити, і тоді нехай мрія здійсниться!

“What a wonderful world”

На щастя, наш творець дав нам деякі вроджені «інструменти», щоб контролювати своє життя та втілювати мрії в життя...

“What a wonderful world!” співав Луї Армстронг, який сам здійснив свої мрії!

І він завжди усміхався (я сам бачив його в залі Stadion в Орхусі приблизно в 1960 році!)

Контролюйте свої емоції

Ваш організм, на щастя, налаштований так, що позитивні емоції відганяють негативні, але, на жаль, і навпаки!

Наприклад, ви не можете одночасно відчувати...

...веселий і гіркий

...сердитий і безпечний

...щасливий і сумний або...

...відчувати благополуччя і відчувати незахищеність

Відчуття благополуччя

Якщо ми скажемо вам, що ви повинні відчувати радість, щоб розвіяти свій гнів, або ви повинні відчувати безпеку, щоб розвіяти свою незахищеність, тоді ви можете справедливо стверджувати, що це чиста утопія!

Замість цього ви можете використовувати позитивне відчуття благополуччя, яке ми знаємо, коли добре харчуємося, перекушуємо, приймаємо гарячу ванну, балуємося, займаємось спортом тощо.

Відчуття благополуччя - це шлях вперед, щоб отримати контроль над своїми негативними емоціями та стресом - через дихання в активному знятті стресу

Емоції ховаються в шлунку

У шлунку заховані наші емоції - як позитивні, так і негативні.

Наприклад, під час вагітності у нас з'являються «метелики» в животі, тоді як у людей, які перебувають у стані стресу, зазвичай виникає «вузол» у животі від напруги.

Відчуття благополуччя саме по собі не залежить від їжі, напоїв, фізичних вправ тощо, тому це відповідь на тривале позитивне відчуття, коли ви навчитеся це знати.

Відчуття благополуччя при вдиху

Постійне благополуччя створюється за допомогою вашого дихання як тривалий такт на все життя. Глибокий вдих аж до живота забезпечує гарне самопочуття, яке протидіє стресу.

І пам'ятайте, поки ви дихаєте, вам потрібен щит!

Тоді було відчуття благополуччя при вдиху

Але як тепер ми можемо скористатися перевагами видиху для посилення активного зняття стресу та відчуття благополуччя?

Активне зняття стресу розсіює тривогу і гнів

Якщо ви можете запобігти негативним емоціям, тривожності та гніву, ви уникнете стресу, але як?

=> Позитивні емоції відганяють негативні емоції, як і наша Активна зняття стресу ...

- Отже: активне зняття стресу розсіює тривогу та гнів.

Таким чином, активне зняття стресу може замінити депресію та небезпечні для життя стани якістю життя та радістю життя.

Тому зараз ми повинні дізнатися більше про активне зняття стресу

Ритм дихання при активному знятті напруги

Видих під час Active Stress Relief залишається таким же, як і звичайний, тому ритм дихання тепер такий:

1. Зробіть глибокий вдих за допомогою м'яза діафрагми і при цьому відчуйте благополуччя (позитивне самопочуття)
2. видихнути через ніс і одночасно відчути полегшення (теж позитивне відчуття)

Ми називаємо цей тип дихання активним зняттям стресу, оскільки зняття стресу постійно активне – і таким чином дає вам щит від стресу.

І чим глибше вдих, тим більше полегшення при видиху, тому що повітря знову має вийти, а це автоматично дає відчуття полегшення.

Цілком природна форма дихання

Активне зняття стресу також є цілком природною формою дихання, оскільки воно також відбувається автоматично, коли ми спимо.

Тепер ми просто повинні робити це, коли ми не спимо, щоб підвищити наше природне самопочуття цілодобово і таким чином позбутися стресу.

Якщо ми можемо повністю розслабити голову в повсякденному житті, ми не відчуваємо напруги в голові в повсякденному житті і, таким чином, не відчуваємо стресу.

Наслідки активного зняття стресу

Стрес також виникає через відчуття неможливості нанести удар через хворобу, біль, відсутність самооцінки тощо.

- Активне зняття стресу запобігає відчуттю невдачності, тому що ви забуваєте про себе, свій біль і свою неповноцінність.

У решті цієї лекції ми детально розглянемо активне зняття стресу

Активне зниження стресу зменшує біль

Будь-який біль - це суміш фізичного та душевного болю:

- Фізичний біль викликає психічний біль (наприклад, біль при артриті зазвичай викликає занепокоєння та головний біль)
- Душевний біль (турботи, самотність, знування, смуток, стрес тощо) викликає напружені м'язи, а отже, і фізичний біль

Активне зниження стресу зменшує всі види болю.

Активне зняття стресу з чистою совістю

Але в активному знятті стресу є дещо інше і більше, ніж суто фізичне з вдиханням і видихом - у нас також бажано мати "душу" з нами, а це чисте сумління.

Винні

Більшості людей знайоме відчуття, що щось турбує. Можливо, ви не досягли того, що мали на роботі, або, можливо, останнім часом діти були трохи в пріоритеті.

- Погане сумління дуже сильно вражає, і його знову важко позбутися, але це не неможливо. Питання лише в тому, як ви до цього підходите.
- Погане сумління – це відчуття, яке ми народжуємо, і яке виходить на поверхню, коли ми перебуваємо в ситуації, яка нам не подобається.
- Якщо ви уклали угоду - із собою чи з іншими, - якої ви не дотримувалися, це призведе до неприємних відчуттів, які змусять вас реагувати, тому що ви будете напружені, і ви, зрештою, почуватиметеся погано.

Кращий світ

Основна думка, очевидно, полягає в тому, що ми повинні мати кращий світ, тому наш організм реагує, викликаючи у нас погану совість, коли те, що ми робимо, недостатньо добре.

- Тому важливо зрозуміти інцидент і спробувати перетворити його на щось краще і позитивне, і коли це станеться, інцидент автоматично збережеться у вашій підсвідомості та дасть вам чисте сумління.
- Якщо, наприклад, ви не виконали угоду, то ви повинні зрозуміти корінь проблеми і розібратися в ситуації з особою, про яку йде мова - або, можливо, з собою.
- Поясніть, чому його не було дотримано, а потім отримайте нову угоду, щоб пропущену угоду можна було виправити знову, і тоді ви побачите, що ваша нечиста совість зникає, а разом з нею і ваш стрес.
- Тому що коли ви укладаєте угоди і дотримуетесь їх, ваш мозок винагородить вас чистою совістю.

Чисте сумління дає душевний спокій

Коли у нас чисте сумління, ми автоматично маємо душевний спокій, а душевний спокій — це те ж саме, що зняти стрес...

Подумайте про щось хороше, що ви зробили, робите або хочете зробити,



- тоді буде чиста совість,



- що дарує душевний спокій,



- що позбавляє вас від стресу

бали:

Якщо ви віддаєте або робите щось від доброго серця – те, що вам подобається – без протилежних очікувань і прихованих мотивів, тоді у вас буде чисте сумління, яке дарує вам душевний спокій і позбавляє вас від стресу.

Обробляйте сумління здоровим глуздом

Совість також можна обробляти дозою здорового глузду, тому не перетворюйте одне перо на п'ять курей:

- З докорами сумління це легко зробити, але через те, що час від часу ти залишаєшся на роботі на годину-дві довше, це не те ж саме, що підвести своїх дітей, і в них буде нещасливе дитинство.
- Знайдіть спокій у виборі, який ви зробили, і в тому, що в добі лише 24 години. Якщо ви витратили додаткову годину на роботу і, таким чином, годину менше на свою сім'ю, знайдіть у цьому цінність.
- Якщо вам погано через щось, чого ви не досягли, поясніть собі, чому ви цього не досягли. Мало хто ледачий, тому ви, мабуть, витрачали час на щось інше.
- Тож знайдіть цінність того, що ви зробили, а не сумуйте через те, що ви не зробили, тому що, можливо, це означає, що одного дня ви залишилися на роботі трохи більше, а іншого дня звільните час для сім'ї. Тож дайте зрозуміти, щоб мати нечисту совість.

Отримайте чисте сумління зі ставленням і активним зняттям стресу

Ви також можете отримати чисте сумління, просто зайнявши розумну та загальну (життєву) позицію:

- «Я зробив це як міг».
- «Я досяг того, чого досяг».
- «Я маю лише той час, який маю».

а потім відповідати цим ставленням, коли вони є актуальними.

Далі зміцніть чисте сумління активним зняттям стресу, тобто 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 тощо:

1. Зробіть глибокий вдих животом і
2. дух виглянув із полегшенням
3. А потім розслабте голову
4. Перейти до 1

Зітхання полегшення є передумовою для розслаблення в голові згодом

Посилити активне зняття стресу:

1. Зробіть глибокий вдих прямо в живіт, що дає позитивне відчуття благополуччя
2. потім видихніть із полегшенням, що також є позитивним відчуттям
3. Продовжуйте розслаблення в голові після видиху, щоб забути себе (дивіться пізніше)

бали:

Зітхання полегшення є передумовою для розслаблення в голові згодом.

Кращий світ через кращу совість

- З точки зору моралі, світ має велику потребу в тому, щоб люди діяли згідно зі своїм чистим сумлінням замість короткострокових (грошових) інтересів.
- Тому, на мою думку, великою мірою чисте сумління потрібне проти численних війн і бід цього напруженого світу.
- *Тільки подумайте про багатьох лідерів, з якими ми сьогодні маємо жити в страху й трепеті (Трамп, Путін тощо), замість колишніх лідерів (таких як Обама, Горбачов тощо), які пішли за своїм чистим сумлінням заради радості люди світу.*
- Тому в решті цього тексту я здебільшого зосереджуся на «чистому сумлінні» як на керівництві для вчинків людей.

Помилкова цитата: Sund і Syd

*«Стрес — це в основному здорова і природна реакція, яка допомагає нам справлятися зі стресовими ситуаціями».
(Цитата, Sund і Syd, грудень 2013)*

- здоровий? **Немає!** Чи здорово померати від стресу?
- Природні? **Так**, тому що тривога та гнів є такими природними для нас у повсякденному житті, але в іншому випадку вони не мають жодної мети
- Зрозумілі стресові ситуації? **Дурниця!** Ви думаєте краще зі стресом?

Знайди себе... забудь себе

Багатьом людям важко «знайти себе». Вони не знають, де дивитися і як шукати...

Що означає знайти себе?

- Знайти себе має щось спільне з процвітанням, відчуттям себе та свого оточення, відсутності серйозних особистих проблем, а також наявності часу та бажання займатися іншими речами в житті, крім роботи, такими як хобі, сім'я тощо.

Знайти себе — бути охопленим чимось!

- Отже, мова йде про те, щоб бути чимось поглиненим, тому що тоді ми забуваємо себе.
- На жаль, не всі створені для того, щоб мати пристрасть, тож натомість вони змушені змиритися з долею долі та все одно робити з неї найкраще.

«Забудь стілець»

Коли ви сідаєте на стілець, ви усвідомлюєте це лише на короткий момент, коли берете його й сідаєте на нього. Як тільки ви сидите там, це виходить з вашої свідомості, і ви можете зосередитися на своїх завданнях.

Забудь себе

- Чому б не зробити те саме з собою?
- Коли ви підготувалися вранці, ви повинні забути про себе і зосередитися на щоденних завданнях. Тоді ви виявите, що вони дуже легко можуть стати пристрастю в повсякденному житті.
- Вам не обов'язково бути усвідомленими протягом дня, але більшість людей у будь-якому випадку це так, але це забирає їх усвідомлення від важливих речей у повсякденному житті.

Правило доставки:

Знайдіть себе, забувши про себе, щоб ви могли бути поглиненими своїми завданнями

Чітке мислення та концентрація

- Коли ми дихаємо через ніс звичайним способом, кожен вдих і видих відволікатиме наше мислення і, таким чином, зробить нас розгубленими.
- З іншого боку, коли ми використовуємо активне зняття напруги, вдих і видих відбуваються непомітно і плавно, і тому ми не відволікаємося на наші думки і тому можемо чітко мислити і зосереджуватися.
- Тоді ми можемо зосередитися на наших завданнях із зануренням, концентрацією та розслабленням у повсякденному житті.

Чітке мислення та концентрація (2)

Тому дихання під час активного зняття стресу працює таким чином:

1. Вдихніть діафрагмою до упору в живіт
2. дух виглянув і зітхнув з полегшенням
3. потім розслабте голову через чисте сумління.
4. Зберігайте розслаблення в голові, а потім знову вдихніть діафрагмою (перейдіть до пункту 1)

Отже, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4... тощо.

Дуже важливо зберігати розслаблену голову через чисте сумління щодо якихось конкретних думок, тому що тоді ви забуваєте про себе, і тоді дихання більше не буде вас відволікати.

бали:

Після видиху, зітхнувши з полегшенням і чистою совістю, ви повинні зберегти досягнуте розслаблення в голові незмінним під час наступного вдиху, тому що тоді ви автоматично будете ясно мислити.

Розслаблення в голові.

Розслаблення в голові:

1. Легше сказати, ніж зробити, розслабити голову, оскільки в голові немає природних м'язів, які можна розслабити так само, як ви можете розслабити м'язи всього тіла.
2. Натомість рішення полягає в тому, щоб мати чисте сумління щодо чогось конкретного, про що можна подумати, тому що це змушує голову природним чином розслабитися.
3. Тож доповнюйте активне зняття стресу чистою совістю.

Потім ви виявите, що завдяки активному зняття стресу і чистому сумлінню ви все більше і більше знімаєте стрес і мислите все ясніше.

Тому важливо завжди зберігати розслаблену голову, тому що тоді ви забудете себе і зможете зосередитися на своїх завданнях.

бали:

Після видиху, зітхнувши з полегшенням і чистою совістю, ви повинні зберегти досягнуте розслаблення в голові незмінним під час наступного вдиху, тому що тоді ви автоматично будете ясно думати про свої завдання.

Відокремте активне зняття стресу від чистої совісті

Відокремте активне зняття стресу від чистої совісті:

Важливо розуміти, що «чисте сумління» слід відокремлювати від активного зняття стресу.

1. Важливо розуміти, що «чисте сумління» слід відокремлювати від активного зняття стресу.
2. Чисте сумління закладено в підсвідомості як рефлекс, коли людина виконала позитивну діяльність чи роботу, яка, отже, не залежить від активного зняття стресу.
3. Обидві частини однаково важливі, але з чистою совістю легше займатися активним зняттям стресу.

бали:

Чисте сумління є дуже хорошою передумовою для активного зняття стресу.

Чітке мислення та концентрація - сидіть у своїх думках

Відокремте активне зняття стресу від чистої совісті:

- Чітке мислення також можна покращити, якщо спочатку посидіти у власних думках. У повсякденному житті ми зазвичай спостерігаємо за всім і всіма навколо нас, але тоді ми не можемо розслабитися і одночасно чітко мислити.
- Якщо, навпаки, ми перебуваємо у власних думках - незалежно від того, чи ми стоїмо, ходимо чи лежимо - ми абстрагуємося від зовнішнього світу, щоб він не тиснув на нас.
- Проте набагато легше сидіти/перебувати в своїх думках у 4-х стінах дому, ніж на вулиці серед інших людей, де наша «хімія» часто не збігається.
- Тому тренуйте здатність перебувати у своїх власних думках - також поза межами інших людей - і це можна покращити завдяки чистому сумлінню.

Сила волі

Саме воля до виживання була вагомим фактором у фізичній боротьбі за виживання минулого, оскільки саме воля активувала – і активує донині – норадреналін.

- *Зрештою, ми знаємо це з повсякденного життя, якщо ми не можемо зняти кришку з консервної банки. Потім ми сходимо з розуму і отримуємо додаткову силу, і раптом кришка вимикається, тому що воля активує наш норадреналін.*

Тож наша воля все ще активує норадреналін як пережиток далекого минулого, але в повсякденному житті це не ПОЗИТИВНО.

Про силу волі

Ось чому часто буває не так, коли ми хочемо зробити щось таке ж невинне, як бажання зробити щось (сила волі).

- Тоді ми, як правило, напружуємо м'язи, тому отримуємо напружені та болі плечі та напружену голову.
- Ми також хочемо боротися з турботами, роздратуваннями, хворобами та болем, тож і тут ми зазвичай напружуємося, але марно, тому що з ними не можна боротися чисто фізично.
- Так що відкиньте силу волі - з правильним диханням і чистою совістю!

Подати у відставку

Коли ми не можемо подолати наші хвороби та болі силою волі, ми повинні натомість прийняти їх, ставлячись до них (резигнація).

Що зроблено, те зроблено, тож прийміть свою ситуацію, коли її вже неможливо змінити, бо інакше гіркота та гнів лише погіршать наш стрес.

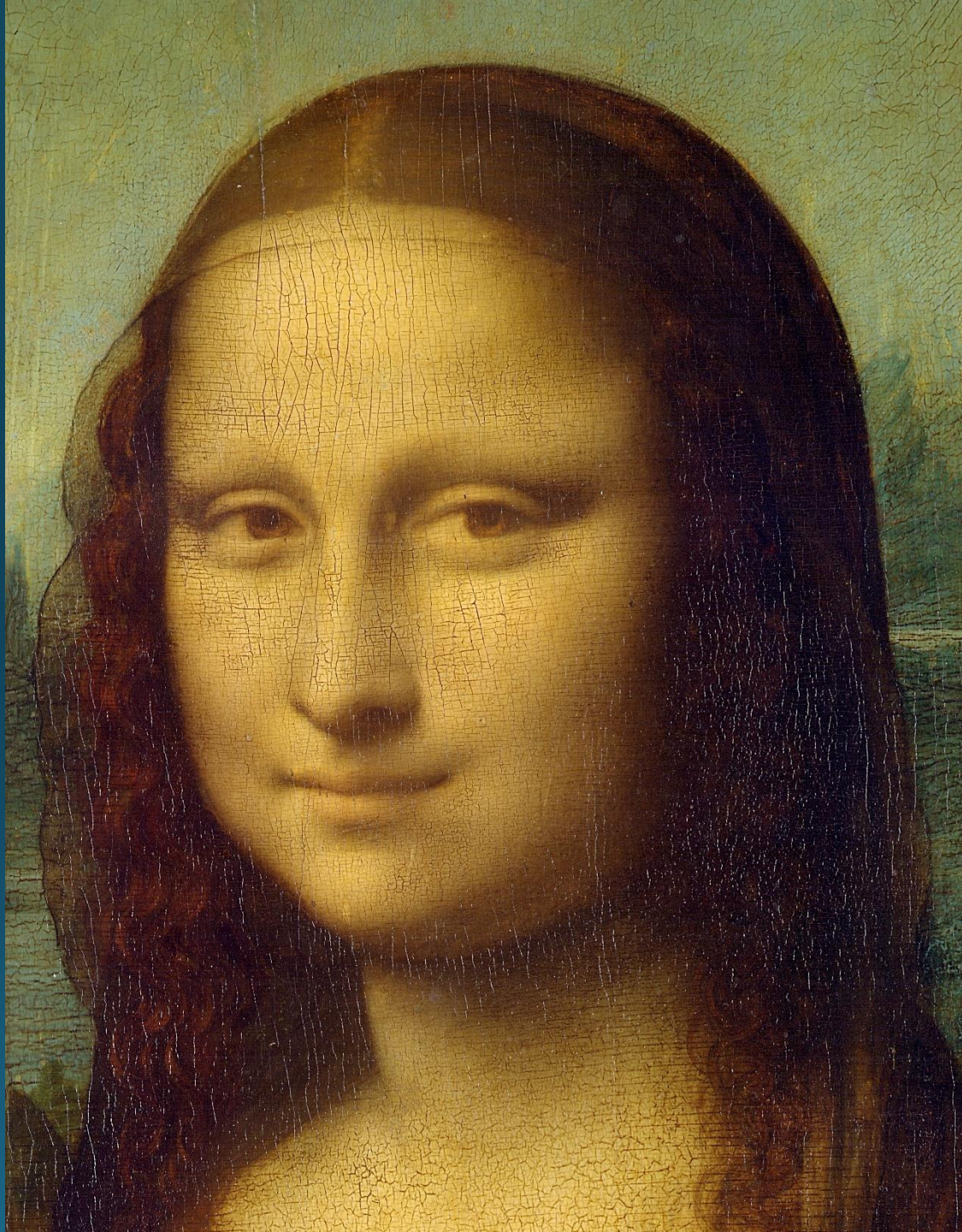
Тому ми повинні більше сприймати наш поточний стан.

Посміхніться світу – заради себе!

Ще один спосіб подолати силу волі - посміхнутися!

Посмішка надсилає позитивний сигнал як зовнішньому світу, так і нашому власному організму, щоб не піддаватися стресу.

Тож безпрограшна ситуація – посміхатися навколишньому світу та уникати того, щоб вас називали «сумним» лише тому, що ви сумні!



Розслаблена голова

Активне зняття стресу також можна покращити, переконавшись, що ваша голова весь час розслаблена.

Ваша голова частково розслабляється, коли ви видихаєте з полегшенням, але...

...якщо ви свідомо робите розслаблення голови незалежним від дихання, ви насправді завжди можете розслабити голову.

До цього потрібно трохи звикнути, але потім це може швидко стати хорошою звичкою.

«Сидіти» у власних думках

Тепер «сидіння» у власних думках не варто сприймати надто буквально — сидати не треба.

Йдеться про те, щоб бути у своїх власних думках, і що незалежно від того, чи ви стоїте та обговорюєте, йдете гуляти чи, можливо, навіть лягаєте та відпочиваєте.

Сидіти у власних думках просто означає мати можливість абстрагуватися від зовнішнього світу, який відволікає вас.

Однак набагато легше сидіти у власних думках у чотирьох стінах дому, ніж серед інших людей.

Тож тренуйте свою здатність подумки «бути» серед інших людей.

Сидіти в своїх думках

Ми сильно перебуваємо в полоні нашого оточення, і тому пильно стежимо за ним, але це не дає нам особливої свободи думати та розслаблятися.

У повсякденному житті ми стежимо за всім і всіма (людьми, транспортними засобами, столами тощо) навколо нас.

Але це не добре, коли ми повинні думати або спілкуватися з іншими, тому що тоді ми повинні вміти абстрагуватися від навколишнього, щоб зосередитися.

«Сидіти» у власних думках

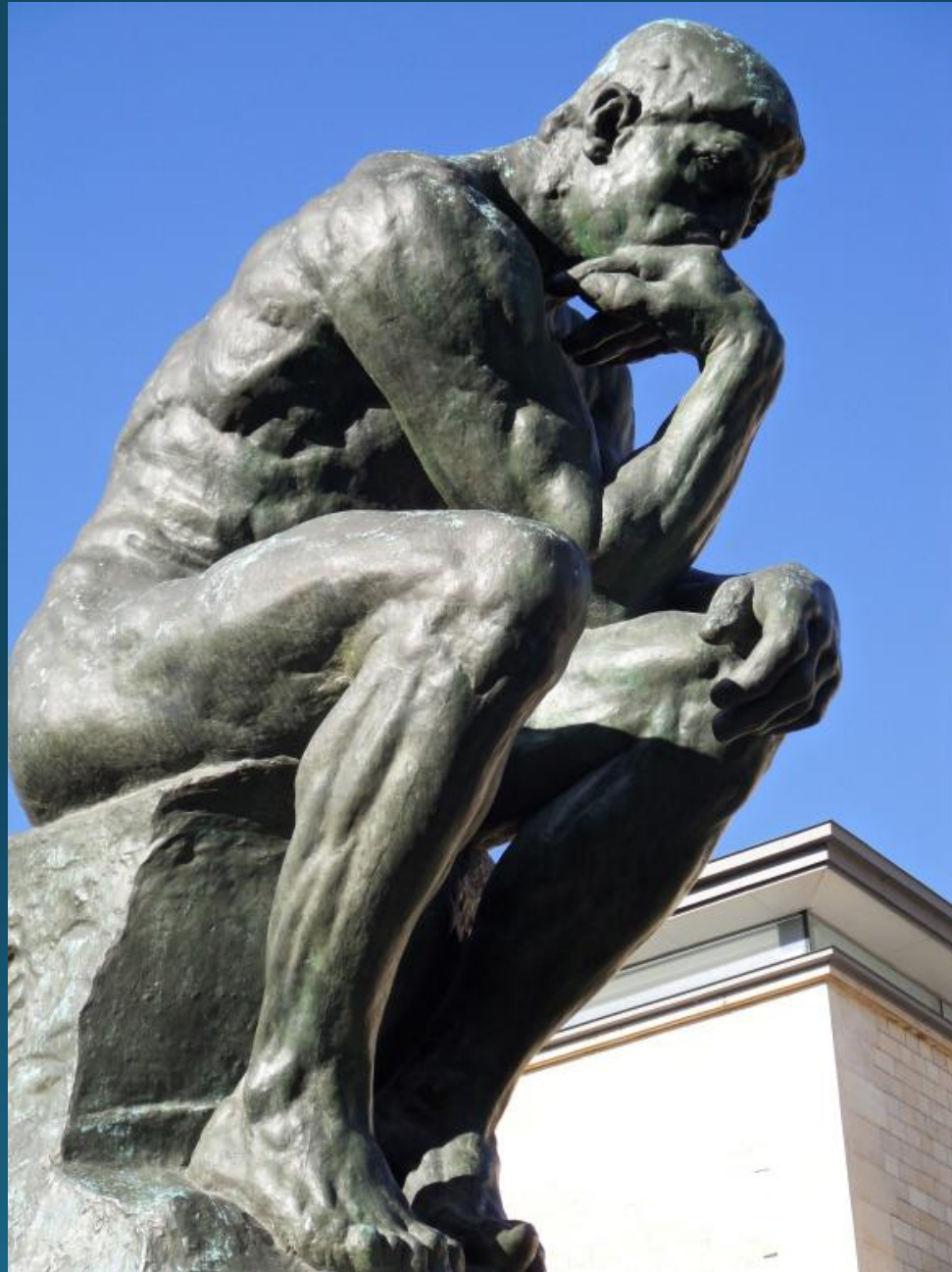
Тепер «сидіння» у власних думках не варто сприймати надто буквально — сидати не треба.

Йдеться про те, щоб бути у своїх власних думках, і що незалежно від того, чи ви стоїте та обговорюєте, йдете гуляти чи, можливо, навіть лягаєте та відпочиваєте.

Сидіти у власних думках просто означає мати можливість абстрагуватися від зовнішнього світу, який відволікає вас.

Однак набагато легше сидіти у власних думках у чотирьох стінах дому, ніж серед інших людей.

Тож тренуйте свою здатність подумки «бути» серед інших людей.



Ніколи не сумнівайтеся в ефекті активного зняття стресу

Ви можете бути збуджені двома способами - позитивним або негативним:

1. Ми позитивно схвилювані, коли ми вагітні.
2. Ми негативно збуджені, коли хвилюємося

Але ніколи не сумнівайтеся в позитивному ефекті активного зняття стресу, який необхідний для того, щоб зняти стрес і залишатися в ньому.

Пасивне зняття стресу

Ви використовуєте Active Stress Relief, щоб забути про себе в повсякденному житті, щоб ви могли зосередитися на своїх справах.

Звичайно, ми також повинні вміти розслаблятися, коли нам потрібно виспатися чи відпочити.

Для цього ми використовуємо більш пасивну форму зняття стресу.

Спати й відпочивати — так байдуже!

Якщо ми дуже втомлені і не маємо «дурних» думок чи болю, ми також можемо легко заснути, тому що тоді нам байдуже.

З іншого боку, нам байдуже, коли ми відчуваємо біль, турботи, роздратування чи стрес, тому що це змушує нас усвідомлювати, і...

... це заважає підсвідомості взяти верх, і ми не можемо спати чи відпочивати.

Сон і відпочинок з чистою совістю

Чиста совість чудова для хорошого сну та відпочинку

Коли нам потрібно спати, чисте сумління — це шлях вперед, тому що воно дає душевний спокій, але ви повинні мати щось конкретне, щоб мати чисте сумління. Ви не можете просто мати чисту совість ні про що.

У поєднанні з активним зняттям стресу вони абсолютно фантастичні, оскільки змушують нас розслабити розум і тіло, а отже, заснути.

Тому починайте з чистою совістю через якесь конкретне завдання, а потім нехай це переходить в активне зняття стресу.

Пасивне зняття стресу, коли нам потрібно виспатися або відпочити

Активне зняття стресу вимагає сили волі, але ми не повинні використовувати його, коли нам потрібно спати чи відпочити, оскільки це не дає нам спати.

Натомість пасивне зняття стресу має бути природним явищем після того, як ми вдихнули, тому що тоді вдих (а отже, і видих) відбувається автоматично, коли ми спимо, так що ми повністю розслабляємося без будь-яких зусиль нашої волі.

Розслаблення тіла → розслаблення голови

Зрештою, немає причин бути фізично напруженим, коли нам потрібно поспати чи відпочити.

При активному знятті напруги і полегшеному видиху м'язи розслабляються, тому що полегшений зітхання сприймається організмом як завершення «бійки».

Тоді він не виробляє гормони боротьби, і тому ми також не думаємо про негативні думки, і тоді ми легше засинаємо.

Думайте про позитивне минуле!

Ви також можете подумати про щось позитивне «до сьогоднішнього дня» - наприклад, про відпустку, поїздку на пляж, нещодавній позитивний досвід або просто щось, що закінчилося.

І оскільки все пройшло добре, немає про що турбуватися, і тоді ви можете спати чи відпочивати легше.

NB. Але вчасно припиніть думати, інакше свідомість не дасть вам спати.

Почуватися негідним

Ви також можете заснути, почуваячись неприємно - і, отже, без волі. *(пор. відсутність сили волі!)*

«Погане», ймовірно, викликає у багатьох людей неприємний присмак у роті, але ми не говоримо про недоброзичливість загалом, а лише тоді, коли нам потрібно спати чи відпочити, і це, звичайно, цілком прийнятно, коли ми відповідаємо лише перед собою.

- *Ми це знаємо, коли лежимо в гарячій ванні або ніжимося на сонці, тому що тоді ми також стаємо неслухняними, і ніхто не має поганого сумління з цього приводу.*

Воля до виживання

Часто буває не так, коли ми хочемо чогось такого ж невинного, як бажання щось зробити. Тоді ми зазвичай напружуємо наші м'язи, тому отримуємо напружені та болі плечі та напружену голову, що заважає приємному розслабленню.

Пуанти

Наша воля розумова, але вона активує гормон боротьби норадреналін, подібно до того, як злитися, щоб виграти фізичну боротьбу.

Ми також хочемо боротися з турботами, роздратуваннями, хворобами та болем, тож і тут ми типово напружуємось – але марно, бо з ними неможливо боротися чисто фізично.

Відставка

Прийміть ситуацію, щоб не посилювати стрес

Тому ми повинні більшою мірою прийняти стан речей (подати у відставку), а не сумувати та гірко з цього приводу.

- Коли ми не можемо подолати свої негаразди за допомогою волі (сили), тоді ми повинні натомість прийняти їх, ставлячись до них.
- Під ставленням ми маємо на увазі, що те, що сталося, сталося, і коли ви не можете негайно змінити свою ситуацію, ви повинні натомість прийняти її, щоб запобігти гіркоті в повсякденному житті.
- Тому ми повинні більшою мірою змиритися, щоб рухатися вперед у знятті стресу. Це не відбувається відразу, але вимагає часу та дозрівання – і, можливо, навіть прощення.

Посміхніться світу

Тож ми не можемо відразу розслабитися, коли маємо сильну волю, тому що сила волі викликає фізичну напругу.

Але чи означає це, що коли ми серйозні та вольові, ми більше не можемо бути милими та товариськими водночас?

Так, можемо, адже треба лише навчитися посміхатися – навіть крізь сльози!

Посмішка не тільки надсилає позитивний сигнал зовнішньому світу, але й нашому організму, який не піддається стресу.

Тому безпрограшна ситуація – посміхнутися зовнішньому світу – і собі.

Взаємна гармонія

Ми всі знаємо наші щоденні гороскопи з 12 знаками зодіаку, і, вірите чи ні, ми часто їх читаємо, а потім знаходимо: «так, усім підходить».

Якщо ми зараз заглибимося глибше, то наступні ознаки поєднуються в 4 елементах:

Козеріг, Телець і Діва (також їх називають земними знаками)

Рак, Риби та Скорпіон (також їх називають водними знаками)

Овен, Лев і Стрілець (також їх називають знаками вогню)

Терези, Водолій і Близнюки (також їх називають повітряними знаками)

Пуанти

Те, що знаки «підходять один одному», означає, що вони особливо гармонійні в групі один одного.

Взаємна гармонія між знаками

Але як окремі знаки зодіаку гармонують один з одним - це, мабуть, дещо технічніше!

Правило говорить, що гармонія між двома людьми залежить від кількості градусів, на які їхні знаки зодіаку зміщені відносно один одного.

0° = той же знак зодіаку. У товаристві один одного вам буде гармонійно, але разом часто буде якось нудно.

30° = 1 місяць. Їх взаємні стосунки будуть в якійсь мірі гармонійними, але спільних друзів і знайомих у них немає, тому вони не триватимуть довго.

60° = 2 місяці. Їхні стосунки будуть гармонійними, але більше схожими на хороших друзів.

90° = 3 місяці. Їх взаємні стосунки будуть вкрай дисгармонійними, і міцної дружби зазвичай не буде.

120° = 4 місяці. Вони будуть почувати себе надзвичайно гармонійно в компанії один одного і добре спілкуватися разом. Тут ви зазвичай знайдете постійних партнерів. 120° = 4 місяці - це, наприклад, знаки землі між собою, знаки води між собою, знаки вогню між собою і знаки повітря між собою.

150° = 5 місяців. Їхні взаємні стосунки будуть дещо дисгармонійними, а дружба нетривалою.

180° = півроку. Їх взаємні відносини будуть вкрай дисгармонійними. Вони, як правило, живуть як собака з котом із вічними суперечками.

Інстинкт гармонії

Інстинкт гармонії настільки потужний, що ми не можемо його ігнорувати.

- Таким чином, протягом багатьох років (у дитинстві, у молодості, а також пізніше, як викладач у професійних школах і бізнес-школах) я відчував інстинкт гармонії між учнями.
- У зв'язку з цим великою втіхою має бути те, що, наприклад, відсутність гармонії між дітьми та їхніми батьками часто виникає не через поганих батьків чи поганих дітей, а є закономірністю природи, яку ніхто не може ігнорувати чи робити з нею.

Гармонія між тваринами і людьми

Протягом багатьох років у нас були домашні тварини (кролики, собаки, коти, а потім і коні). І знову ж таки, здається, що гармонію між тваринами і людьми можна віднести і до знаків зодіаку, те ж саме стосується і тварин між собою.

Наприклад, ми зробили доброю звичкою дозволяти собакам вибирати свого господаря (тобто нас), тому, коли собака вибирає нас, зазвичай у відповідь ми також хочемо цю собаку, і тому ми ніколи не були розчаровані за вибором собак. Вони були нам вірні та щасливі, і це було взаємністю, і нам було весело з ними.

Що стосується кішок, то вони майже самі приходять сюди, на дачу, де спаровуються за добре слово, але знову ж таки ми виявили, що коти, які негармонійні до нас, «господарів» при народженні, не процвітають з нами.

На щастя, остання пара котів-близнюків народилася в особливо гармонійних знаках з нами, і рідко коли ми отримували стільки задоволення та задоволення від котів, які процвітають з нами в повній мірі в повсякденному житті та приходять до нас час від часу, щоб залишитися гладив і грав з..

Залюкування

Злування здебільшого відбувається через те, що люди не гармонійно ставляться один до одного.

Тут люди, які гармоніюють один з одним, зазвичай тримаються разом проти людей, з якими вони не гармоніюють

Але хіба може бути інакше, коли поняття гармонії так міцно закріпилося в астрології?

Так, тому що як тільки людина зрозуміє взаємну гармонію в концепції астрології, і що ніхто не може прикидатися, що він народився в той час і в тому знаку, в якому він колись народився, тоді люди визнають і зрозуміють, що немає потрібно злуватися над людьми, народженими в знаках, які не гармоніюють з власним знаком.

бали:

Цювання можна запобігти та зупинити його, коли люди зрозуміють і визнають, що немає причин злуватися над людьми, народженими в знаках, які не гармоніюють з їхніми власними.