

A **FORMULA**

Dr Joe Dispenzával





6

6. LECKE: AZ „ÜSS VAGY FUSS” MÓD LEGYŐZÉSE

Ahogy Dr Joe elmagyarázza a videóban, sok ember élete nagy részét stressz üzemmódban éli le, ami kibillentí a testet és az agyat az egyensúlyából. Akár fizikai, akár kémiai, akár érzelmi a stressz, ha ez hosszú időn keresztül folytatódik, káros hatással lesz az egészségünkre.



***Tudományosan bizonyított, hogy a stresszhormonok
leszabályozzák a géneket és betegséget okoznak.***

Minél gyakrabban és minél hosszabb ideig vagyunk stressznek kitéve, annál inkább önjáróvá válik ez az állapot. A krónikus stressz olyannyira kondicionálja a szervezetet a hozzá kapcsolódó gondolatokkal és érzelmekkel, hogy egyenesen elvonási tüneteket érzel, ha a hozzá kapcsolódó kémiai hírvivő anyagok nem szabadulnak fel rendszeresen.

Ezért a szervezet gondoskodik arról, hogy mindig visszatérjünk ebbe az állapotba. Pontosan azoknak a gondolatoknak és érzéseknek a rabjaivá válunk, amelyeket egyáltalán nem akarunk!

Fontos, hogy tisztában legyünk ezzel, mert ha ki akarunk szabadulni a régi bűntudat, düh, frusztráció, tehetetlenség, hiány vagy egyéb érzésekből - de a szervezetünk pontosan ezeknek az érzéseknek a rabjává vált, akkor ellenáll a megvonásnak és minden eszközzel megpróbál visszatérni a régi érzésekbe és gondolatokba.

Feladat: Tudatosítsd magadban az érzéseidet!

Melyek az első érzések, amelyek előjönnek, amikor stresszes vagy? Melyek azok, amelyek gyakran előjönnek stresszhelyzetben?

Amikor éppen igazán jól érzed magad, mely gondolatok rántanak ki a jó állapotból? Mely gondolatok váltanak ki benned stresszt?

Mely érzések kapcsolódnak hozzá?

Írd le őket és légy tudatában annak, hogy a tested valószínűleg függővé vált tőlük, ezért tudat alatt mindig megpróbálja majd kiváltani őket.

Ez a reflektálás elmélyíti a 2. lecke gyakorlatát, ahol felírtad azokat a gondolatokat és érzéseket, amelyeket többé nem akarsz öntudatlanul átengedni. Ezek közül néhányat felírhatsz ide, vagy a 2. leckében készített listádra.

[illegible]

A STRESS TÍPUSAI

3 fajta stressz



1. fizikai stressz

Traumák, balesetek, sérülések, esések stb.



2. kémiai stressz

Vírusok, baktériumok, méreganyagok, allergiák, másnaposság stb.



3. érzelmi stressz

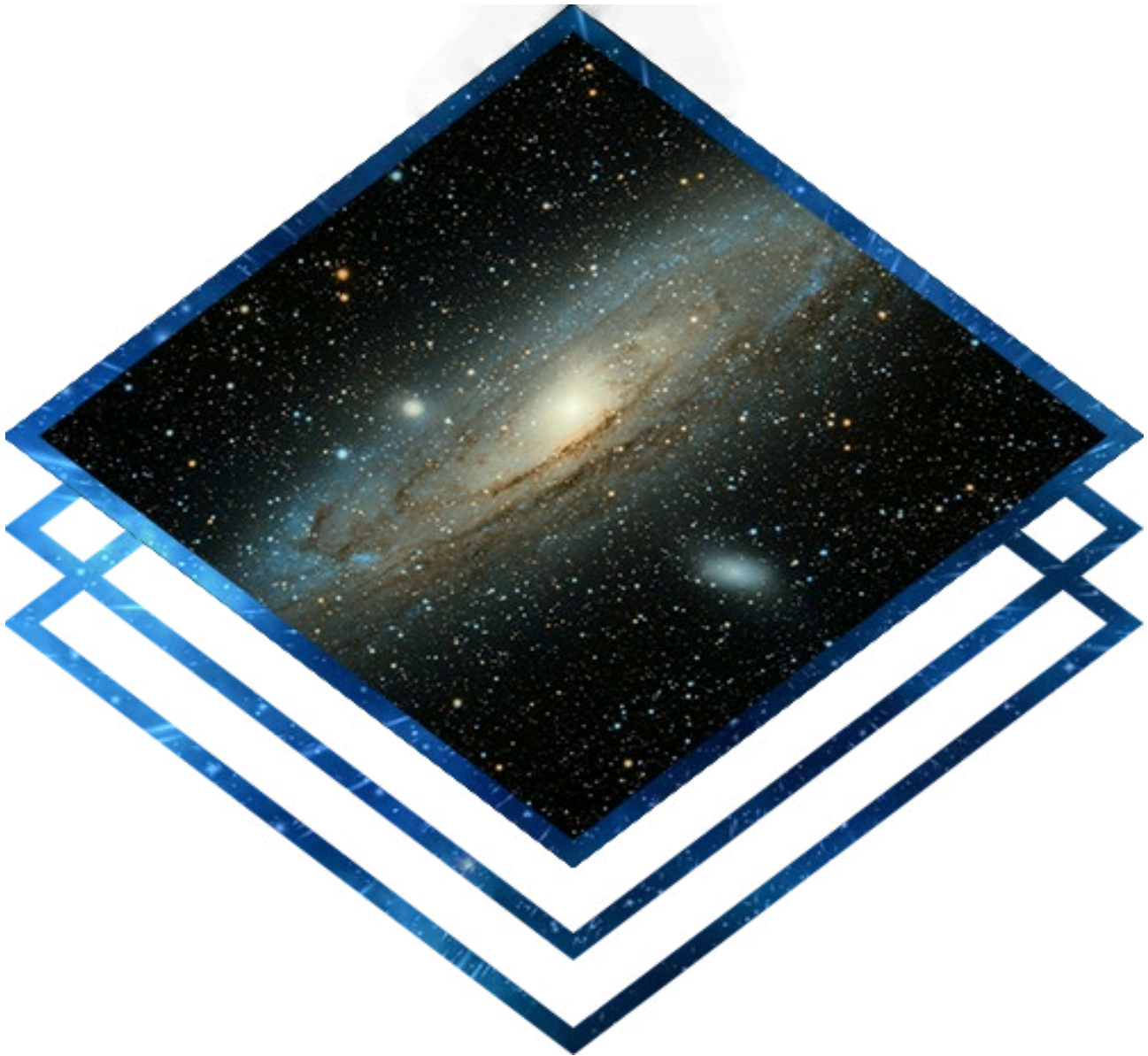
Családi tragédiák, jelzalogok, oktatás, pénzügyek stb.

A STRESSZ OKOZTA ÉRZELMEK

Düh, agresszió, gyűlölet, frusztráció,
türelmetlenség, versengés, irigység,
féltekenység, félelem és szorongás,
aggodalom, szenvedés, büntudat,
szégyen, reménytelenség, tehetetlenség...



Ha képesek vagyunk stresszreakciót kiváltani csak a gondolataink által, akkor a gondolataink szó szerint megbetegíthetnek minket. Akkor nem lenne az is lehetséges, hogy a gondolataink újra egészségessé tehetnek minket?



Feladat: Folytasd önmagad megfigyelését a mindennapi életben:

Folyamatosan rajtakapod magad pontosan azokon a gondolatokon vagy érzéseken, amelyekről eldöntötted, hogy nem engeded át tudattalanul az elméden?

Minden alkalommal, amikor észreveszed őket, az egy tudatosság és egy győzelem!

Emelkedett érzelmek és a hatásuk

Kutatások valóban bizonyítják, hogy jelentősen erősíti az immunrendszerünket, ha olyan emelkedettebb érzelmeket élünk át, mint a hála, a megbecsülés, az öröm, a szabadság és a szeretet.

Az ilyen érzelmek az egész testet egyensúlyba hozzák és több energiát adnak nekünk, ahelyett, hogy elszívják azt. Emellett egyszerűen jobban is érezzük magunkat.

Kényeztesd magad most azonnal immunrendszered fellendítésével!

Írd le, miért vagy hálás, mit értéksz vagy akár szeretsz az életedben és mi tesz boldoggá:

Minden pontnál szánj egy kis időt arra, hogy kiélvezd a vele járó érzést. Nyisd meg magad egy kicsit jobban ennek az érzésnek, és élvezd.

→ *Minden alkalommal, amikor felébresztesz ilyen emelkedettebb érzelmeket, egyesével felülírod azokat a nehéz érzelmeket, amelyekre a testedet kondicionáltad. Szó szerint átprogramozod magad*

