

# du er den vigtigste person i dit liv

kenddigselv  
kenddigselv

Denne inspiration kan downloades på [www.kenddigselv.dk](http://www.kenddigselv.dk)

Der tages forbehold for tryk- og stavfejl, uforståeligt sprog og andre faktorer, der kan skabe forvirring. Inspirationerne er udtryk for de impulser, der rørte sig i manden bag ordene i efteråret 2003 og foråret 2004. Idag er det et andet nu.

## Stress

For lige at vende tilbage til første spørgsmål i denne mail, så skrev Søren Kierkegaard allerede om stress for over 150 år siden - han kaldte den blot **TRAVLHEDSSYGEN**.

Og STRESS er sygt - hvorfor ødelægger vi mennesker vores eget velbefindende med at have så travlt, at vi bliver syge af det! Hvor smart er det egentlig?

Den gode hr. Kierkegaard har endvidere mange gange udtrykt, at lykken, kærligheden og livets store mening ikke kan findes i det ydre - altså det store Ta' selv bord - men at disse ting kun fremkommer ved at fordybe sig, forholde sig ansvarligt til sig selv og engagere sig i livet!

Hr. Kierkegaard havde ret og HAR DET STADIGVÆK!

Og det er jo præcis det, der er budskabet i hele Kenddigselv produktet, hvorfor en del mennesker bliver lidt skræmte for det, da det er store ting at skulle forholde sig til, når man nu er stresset og ikke har overskud - DESVÆRRE!

Jeg kan love dig en ting, og det er: **Du vil blive ved med at være stresset og blive det mere og mere, indtil det måske sætter sig som sygdom i dig, hvis du ikke stopper den i tide!**

Hvordan stopper man stress? Ja, en væsentlig måde er i hvert fald at forholde til hele KENDDIGSELV budskabet igen. Nemlig at blive bedre til at administrere sig selv og lære at sige mere fra, og gøre lige netop de ting, der betyder noget for een selv.

Og dette leder igen tilbage til første spørgsmål i denne mail, for hvor kloge er vi egentlig blevet?

STRESS = MISMANAGEMENT af vores egne ressourcer og kvaliteter!

Jo bedre du kender dig selv, dine ressourcer og dit potentiale, ja, jo lettere har du ved at manøvrere præcist, som du ønsker, og når du gør, hvad du har lyst til

og vil i livet, ja, så kan det HØJST blive POSITIVT stress, og det er ligefrem befordrende for dig selv, fordi positivt stress er, når din krops celler jubler og har det fedt, fordi de trives med de ting, de medvirker til at gøre. Positiv stress er som en kæmpe energireserve, der udfolder sig nærmest magisk - du kan blive ved og er yderste effektiv og når en masse!

Men det er jo ikke lige den POSITIVE STRESS, som store dele af befolkningen taler mest om.

Ihhh... jeg er så stresset..... jeg har ikke overskud.... jeg har ikke tid.... jeg orker ikke..... kan det ikke vente..... det må vi se på en anden dag..... jeg ringer lige..... kan vi flytte den aftale..... det kan jeg ikke overskue..... jeg føler mig hårdt presset..... jeg har ondt i maven.... jeg føler mig skidt tilpas..... jeg kan ikke koncentrere mig..... jeg når ingenting..... jeg glemmer mange ting..... osv. Fyld selv flere sætninger på.

**Nå, hvordan er det så lige, at du har det i dag?**

**Hvordan er din indre balance mht. stress og velbefindende?**

**Mærker du den gode eller dårlige stress' virkninger i dig?**

**Lever du det liv, du allerhelst vil?**

**Er du glad, tilfreds og bevidst?**

DU KAN VÆRE HELT ÆRLIG, fordi det er jo kun overfor dig selv, at du behøver at forsvare noget. DET ER DIT LIV, OG DU BESTEMMER SELV, HVOR GOD EN LIVSKVALITET, DU VIL HAVE!

Men hvorfor ødelægge sit eget liv ved at lade negativ STRESS styre dig og dit liv stille og roligt mod generel lavere livskvalitet og måske sygdom i yderst konsekvens?

Denne yderste konsekvens er blevet det primære valg for mange mennesker - desværre! Derfor er STRESS jo netop blevet udråbt som folkesygdom - det er ikke for sjovt, og der skal virkelig gøres noget ved det, da det er underbyggende for alt i samfundet og hos det enkelte menneske.

Hvor meget bekymrer du dig og spekulerer over alle de ting, du ikke når hver dag?

Hører du til typen, der bliver ved med at skyde nogle bestemte arbejdsopgaver eller hjemlige sysler længere og længere ud?

Tager du sorgerne på forskud? (hvorfor ikke glæde sig til succeserne i stedet - det giver energi og målretter din egen arbejdsindsats)

Spiser du sundt og drikker masser af vand?

Dyrker du motion og får nok søvn i en forholdsvis normal rytme?

Færdes du meget i elektromagnetisk miljøer? JA, DET GØR DU, for det gør vi alle. Det hedder elektromagnetisk forurening, og det er meget usundt og farligt for os alle, fordi det er usynligt og uføleligt. Sådant forurening kommer fra computere, mobiltelefoner, mikroovne og mange flere af disse fantastisk elektriske apparater, vi har anskaffet os indenfor de sidste 10 år i sær.

**Og er det ikke et pudsigt sammentræf: Tilgangen af nye elektriske apparater og kommunikationssamfundets udbygning er direkte proportional med STRESSENS "udvikling" de sidste 10 år - det er jo lidt interessant!**

Umiddelbart har alle sagt, at vi ville få meget mere tid og overskud med alle disse tekniske superdimser!

Men, men.....hvordan har du det med mange telefonopkald hele dagen lang, medens du arbejder eller laver andre ting? Hvordan har du det med BING på computeren, når der tikker en til e-mail ind af døren, som du skal tage stilling til og gøre noget ved på et eller andet plan?

Er det fedt, eller er disse ting med til at stresser dig? Ja, rigtig mange giver direkte udtryk for, at de har svært ved at hænge på i dette stadig stigende tempo, som et super kommunikationssamfund, som vores er.

Det er ligesom, at mange prøver og prøver at hænge på, men det, der sker, er, at de pludselig bukker helt under og bliver syge af STRESS, og det er synd.

Et meget skægt citat er følgende:

**"Livet er som at ride på ryggen af en tiger. Det gælder om at holde sig fast, for ellers bliver man ædt"**

Men husk nu lige på, at der altså ikke løbere tigere rundt i gaderne i Danmark! Og VIGTIGST af alt: Du er måske i virkeligheden din egen tiger, fordi det er reelt dig selv, der presser og lader dig stresser, og dermed æder du stille og roligt dig selv, indtil dit system giver op, og du bliver negativt påvirket af STRESSENS mindre heldige effekter.

LYT TIL DIG SELV - mærk efter, hvad det virkelig er, som du ønsker af livet, og hvad det er, du vil.

I vores type samfund kan vi ikke nå alle de ting, vi gerne vil. Vi er nødt til at PRIORITERE og VÆLGE. Men her har vi igen en udfordring, fordi vi ofte i dag vil det hele på den halve tid, og så er vi allerede på vej ned af livskvalitetens barometer, fordi vi prøver hermed at ændre de styrende fysiske love i dette univers, og det er nok ikke det nemmeste.

Fokuser på få ting og gør dem 100%, i stedet for at defokuserer på 300 ting, og nå ingen af dem med kraftig STRESS og UTILFREDSHED til følge.

Ups... nu bliver jeg næsten stresset, da Alt for damerne messen i Forum kalder. Næ, stresset - IKKE HER - jeg har jo selv valgt at deltage på denne messe, hvorfor det er en fornøjelse, men det er jo ikke ensbetydende med, at jeg ikke har travlt - det er positivt stress.

**"44% af befolkningen føler sig stresset i dagligdagen - netop offentliggjort af Statens Institut for Folkesundhed"** - læs undersøgelsen i pdf'en herunder.

**ENERGI er resultatet af at være bevidst!**

Livet handler om at gi' det videre... [www.sundnyt.dk](http://www.sundnyt.dk) & [www.sundtv.dk](http://www.sundtv.dk)

©2004 Julius (forsker, forfatter og motivator)

Bevolution er den indre revolution, der skaber den ydre transformation...

Se mere på [www.bevolution.dk](http://www.bevolution.dk)

Bevolution® THE HUMAN PROJECT  
BEVOLUTION