

JEG er eller JEG har

I en tidligere artikel har jeg skrevet om begrebet "jeg kan ikke", som ofte er brugt til at undskylde sig fra en opgave. I stedet kunne man tænke: "jeg kan godt, men vil jeg"? I denne artikel vil jeg igen lege lidt med ordenes betydning, og denne gang er det ordene: "jeg er" i modsætning til "jeg har" jeg vil tage fat på.

Bruger du vendingen " jeg er", er der en identitet i ordene. For eksempel, hvis du omtaler dig selv som jeg er doven, jeg er tyk, jeg er en sukkergris, jeg er stresset. Ja så er det den identitet du får. Du fortæller dig selv nogle ord, som efterhånden bliver til din sandhed, og din underbevidsthed vil til enhver tid forsøge at give dig hvad du beder om, hvad du identificerer dig med. Så hvis du ofte bruger vendingen, jeg er stresset, det er også fordi jeg er stresset at, ja, så hjælper din underbevidsthed dig med at fylde mere stress på. Din underbevidsthed kan ikke kende forskel på hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige følelser. Den vil til enhver tid understøtte det, du har fokus på. Det gælder ikke kun begreber som jeg er stresset. Har du fokus på jeg duer ikke eller det lykkes aldrig for mig eller lignende udsagn, vil din underbevidsthed også her give dig det, du har fokus på. Mange er på den måde mislykkedes med parforhold, arbejdsforhold eller selvstændig virksomhed.

Jeg er ikke i tvivl om at rigtigt meget stress her i samfundet skyldes at vi har fokus på det, fra alle sider. Der skrives om det i aviser og der er mange udsendelser i fjernsynet om stress, og hvad stress gør ved os. Test om du har stress og ugebladet, avisen har 20 spørgsmål til dig og ud fra dine svar bliver du diag-

nostiseret som stresset, med ordene du er stresset i let eller svær grad. Og du begynder at få en identitet som stresset. Jo mere du læser eller hører om symptomer, der hører stress til og som du har jo mere bekræftes du i at du er lig med stress. Du begynder måske også at undskylde dig fra opgaver med ordene: "jeg kan ikke lige for jeg er stresset". Din stress bliver helt afgjort forstærket af din tankegang. Så kort sagt, jo mere du tænker på dig selv som stresset, jo mere stress skaber du i dit system.

I stedet for at skabe en identitet som en stresset person kan du betragte din eventuelle stress som en midlertidig bagage, som du hurtigst muligt sætter fra dig igen. Måske har du en tid brug for hjælp til at sætte denne uønskede bagage fra dig i form af en sygemelding, i form af terapi, i form af kosttilskud. Så du kan med fordel omtale dig selv, og tænke på dig selv som: "Jeg har stress" og ikke som: "Jeg er stresset".

Gode kosttilskud, der mindsker stress. Den daglige vitamin/mineraltablet er vigtig. Hertil vil jeg anbefale omega 3-fedtsyrer i form af fiskeolie eller en plantebaseret olie. Mange vil tage Ginseng i et forsøg på at mindske stress, men hos specielt kvinder vil det være som at bære ved til bålet. Her kan med fordel vælges Rosenrod eller Guarana.

Soya har en hormonregulerende effekt, hvilket hvidløg også har, så begge dele kan tages til at mindske stresshormonernes overproduktion.

Akupunkturpunktet MP 6 kan med fordel bruges til at styrke immunforsvaret og bringe harmoni i kroppen. Du finder punktet på begge ben en håndsbredde over den indvendige ankelkno, og lige bag ved skinnebensknoen. Tryk let på punktet 5 minutter dagligt.

Daglige gåture eller anden form for motion er også vigtig i en stresset periode. Det samme er god kost. Underlødige kost, som meget sukker vil fremme kroppens oplevelse af stress. Det samme kan for meget kaffe og andre stimulanser også gøre. Drik i stedet en del grøn the, gerne 1 l. dagligt.

Det er vigtigt at du så vidt det er muligt får en ordentlig nattesøvn, da dårlig søvn fremmer oplevelsen af stress i kroppen. Kosttilskud med baldrian og humle kan berolige til sengetid.

Men mest af alt er det vigtigt at analysere dit liv, for det som stresser og forsøge at ændre.