

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt! Aus diesem Prinzip resultieren fast alle Erkrankungen – kann man sich hier helfen, so hilft das UMFASSEND !

Was ist Stress holistisch-energetisch gesehen

Der Begriff *Stress* stammt aus dem Englischen, bezog sich ursprünglich auf die Belastbarkeit von Stoffen und bedeutet dort "Anspannung", "Verzerrung", "Verbiegung".

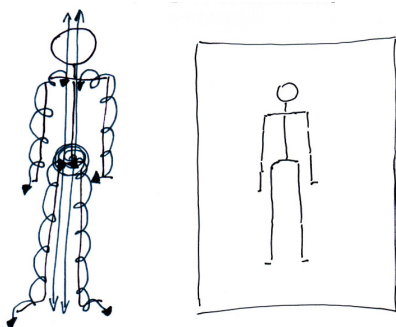
Alles ist Energie – Teilchen und Wellen die schwingen – einfach gesagt. So auch der Körper, die Psyche, der Mensch. Stress kann auch anhand dieses Schwingungs-Prinzips beobachtet & behandelt werden!

Gesunder Stress ist eine natürliche Form der Konzentration und Fokussierung von Lebens-Energie, in einer Situation, die das Individuum als Anforderung empfindet – *die StressPhase 1*. Auf die Konzentration folgt, wenn die fordernde Situation vorüber ist, das natürliche Loslassen, die Ent-Spannung – *die StressFrei-Phase* > diese beiden wechseln sich ab – das ist der natürliche Rhythmus – **EU-STRESS**

Ungesunder Stress ist das über die Situation hinaus **künstliche Festhalten dieser Konzentration und Anspannung** – mit entsprechenden entzündlichen Konsequenzen auf allen Ebenen des Menschen (physisch, psychisch, geistig) – **StressPhase 2 – der Stress**

Auf das **langanhaltende Festhalten** dieser künstlich aufrecht erhaltenen Anspannung, folgt ein Zustand von hoher Überreiztheit und Erschöpfung bis zur Abschaltung von Empfindung & Wahrnehmung – **StressPhase 3, das BurnOut**

Wird auch dieser **Zustand nicht beachtet**, versucht das System sich durch zusammenbruchsartige Zustände von dem Druck zu befreien – **StressPhase 4 – der Kollaps**



Stress Frei

Achtsamkeit, Entspannung und Energie-Aufbau

bewirken eine natürliche Ausrichtung und Stärkung des Energie-Feldes Mensch – ein Zustand von natürlichem Stress bzw. Stress-Frei stellt sich wieder ein.

Das **Prinzip der „Achtsamkeit & Gewahrksamkeit“** und „**Aufmerksamkeit lenkt Energie**“ befähigt bei einiger Übung sich selbst rechtzeitig wahr zu nehmen und aufkommendem Stress effizient *aus sich selbst* entgegen zu steuern – egal in welchem *äußeren Umstand* man sich gerade befindet >> **Hilfe zur Selbst-Hilfe!!**