

# STRESSFRIHED® FORMLEN



***Hvorfor stress skyldes en simpel misforståelse  
- og hvordan du kommer ud af den***

Forfatter: Poul Jeritslev

Forsidefoto: Brooke Cagle

# STRESSFRIHED®

## FORMLEN

Hvorfor stress skyldes en simpel misforståelse  
- og hvordan du kommer ud af den

Forfatter: Poul Jeritslev

*"Tanker er ikke virkelige.  
Alligevel er det gennem tanker  
vores virkelighed skabes"*

*Sydney Banks (The Missing Link)*

### Vejen ud af stress

Stress er efterhånden blevet en af de største, helbredsskadelige og omkostningstunge udfordringer i nyere tid både for Danmark og andre industrialiserede lande.

Stress-relaterede sygdomme koster hvert år samfundet, virksomheder og organisationer milliarder af kroner i form sygedagpenge, tabt effektivitet, produktion, fortjeneste og manglende nøglepersonale, udgifter til stress-håndtering, forebyggelse og behandling af stress, unødige dobbeltomkostninger til afskedigelser, fratrædelsesordninger, genansættelser og optræning i samme job.

For den enkelte betyder det begrænsninger i livsstil og muligheder, ofte langvarig sygdom, mistet kontakt til arbejdsmarkedet, isolation og krise i alle former for relationer (private/arbejdsmæssige), en følelse af mindreværd og magtesløshed med deraf følgende nedsat livskvalitet.

***"Stress er et stigende folkesundhedsproblem og kan defineres som en tilstand karakteriseret ved ulyst og anspændthed. Tilstanden er ikke en sygdom i sig selv, men en reaktion på en belastning, som personen kan have svært ved at håndtere. Udover at påvirke personens velbefindende og livskvalitet negativt, øger stress også risikoen for hjerte-kar-sygdom og depression. Stress har også betydning for brug af sundhedsvæsenets ydelser, førtidspension, efterløn, sygefravær, produktivitet mv."***

*Citat fra rapporten "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013" © Sundhedsstyrelsen 2014.*

### Den eksisterende opfattelse af stress

Stress opfattes i dag som noget en person, et element eller noget andet i omgivelserne **påfører** en anden person, så denne bliver "stressramt". Nærmest som når mennesker påføres smitte, bakterier eller en smitsom virus, som resulterer i sygdom.

I modsætning til alle smitsomme fysiske sygdomme er tendensen for stress dog, at den ikke bliver mindre forekommende, og at der indtil nu ikke er fundet et effektivt middel, til at udrydde, forebygge, behandle eller helbrede den alvorlige, somme tider invaliderende og dødelige effekt af stress.

Indtil nu.

Grunden til denne fiasko er, at de formodede årsager og sandsynlige kilder til stress, man har fundet, og indtil nu har forsøgt at forebygge, behandle eller helbrede på basis af, er forkerte.

Det vil jeg gerne hjælpe til med at rette op på – derfor denne bog.

## Sådan bruger du bogen

Jeg vil anbefale, at du læser bogen fra start til slut.

Løsningen er nemlig en **forståelse**, en generel indsigt om tingenes sammenhæng, som erfaringsmæssigt kommer nemmere til syne for dig, gennem den måde bogen er opbygget.

Synes du, du oplever gentagelser i løbet af læsningen, har du ret, og det betyder blot, at du er endnu tættere på den forståelse af stress-løsningen, du gerne vil nå.

Og løsningen er enklere end du tror.

## Myterne om stress

Inden jeg går videre, vil jeg aflive nogle myter om stress.

Når videnskaben kender den dybere baggrund for et emne, kan der normalt opstilles en simpel formel eller tegnes et enkelt billede, som beskriver emnet og dens effekt på omgivelserne.

Den rigtige rækkefølge er altså: **Først forståelse, så beskrivelse.**

Eksempel:

Tyngdekraften:

Vi ved og forstår, at jordens massefyldte skaber den tiltrækningskraft, som gør at vores floder og have ikke flyder op i luften og at vi kan gå rundt på gaden uden at blive slynget ud i rummet – selv om jorden farer gennem universet i utrolig høj fart og endda roterer samtidigt.

Vores naturlige oplevelse af at vi kan gå, cykle, køre og flyve jorden rundt, skyldes vores praktiske oplevelse af og tillærte viden om tyngdekraften. Dette danner tilsammen en hel **naturlig forståelse** af denne kraft, en forståelse, som vi har fået mere eller mindre automatisk, fra vi var ganske små og lærte at kravle og gå.

Billedet af Newton, som sidder under træet og får et nedfaldsæble i hovedet er kendt af stort set alle, og selv om vi ikke kan **se** tyngdekraften, så **forstår** vi den gennem vores egen erfaring af effekten og får derfor mening ud af billedet.

Denne dybe forståelse og viden udnyttes i dag til at sende fly i luften, skyde satellitter rundt om jorden og rumskibe ud i det uendelige univers.

Tyngdekraften har altid været her, men det er først efter den videnskabelige **forståelse** med tilhørende formler og dokumentation, at **effekten** af tyngdekraften har kunnet beskrives præcist og bruges i vores fysiske undersøgelser af rummet omkring vores planet.

Sagen er, at vi som mennesker er født naturligt stressfri, på samme måde, som vi er født ind i tyngdekraften. Sådan har det altid været, sådan er det, og sådan vil det altid være.

## Videnskabelige hypoteser

Problemet med stress, stress-forebyggelse og stress-behandling er, at videnskaben endnu ikke har den samme dybe forståelse af stress eller forstår den reelle årsag til stress og den skadelige effekt.

Når videnskaben ikke forstår et område, opsættes nogle hypoteser, eksperimenter og forskningsforsøg.

Det vil sige, at man afprøver forskellige ideer, indfald, forslag til mulige løsninger og metoder.

Efter en periode vurderer man resultatet. Ser resultatet godt ud i form af effektivitet, klarhed og forståelse, indsnævrer man området og søger videre i den retning, resultatet peger, med nye, mere målrettede hypoteser.

Ser resultatet dårligt ud, så afprøver man igen samme hypotese på en anden måde eller vælger en anden, eksisterende hypotese eller kommer med nye ideer, som så afprøves over en periode.

Lige nu lever vi i en afprøvningsperiode, et mix af videnskabelige hypoteser om stress, fordi der endnu ikke er noget entydigt eller validt resultat at opbygge et fornuftigt, velfungerende eller effektivt forebyggelses- og behandlingssystem for stress på.

Når vi ikke forstår, laver vi selv historier om emnet. Som dengang vi troede at jorden var flad, hvor vi lavede historier om kanten, som alle skibe faldt ud over, hvis de kom for langt væk fra land.

Det vi kalder myter.

Jorden har altid været rund, og først da vi fik **forståelsen** af dette faktum, kunne vi fortælle sandheden, og tegne jorden, som den virkelig ser ud.

Og myterne er forsvundet eller blevet til sjove historier om dengang vi troede, at...

## Stress-industrien

At myterne om stress er myter uden videnskabeligt bevis, har dog ikke været en hindring for, at der i dag findes en omfattende stress-industri, som er de milliarder værd, der hvert år bruges i forebyggelsen og behandlingen af stress.

Fordi der ikke er **klarhed og forståelse**, kan det ene tiltag næsten være lige så godt som det andet, og stress-industrien breder sig da også ud over stort set ethvert brancheområde.

Stress coaching, meditation, psykologbehandling, medicin og kosttilskud, lyd-lys-og-sansebehandling, healing, kriseberedskab, stress-håndteringskurser, -træning og -øvelser, afslapning, gåture, retreats og afstresningsrejser, sport, motion, trænings- og oplevelsesevents, pjecer, spirituelle bøger, mindfulness, informationshjemmesider og oplysningskampagner om stress, samtale- og gruppeterapi - og meget mere...

Jeg siger ikke, at disse tiltag ikke *tilsyneladende* har en virkning på *nogle* mennesker, *noget* af tiden.

Det jeg siger er, at det er symptombehandling.

De synlige resultater skabes ikke på grund af behandlingen, men udelukkende fordi nogle typer behandling kan have en medvirkende positiv effekt på den egentlige årsag.

Dette punkt vender jeg tilbage til.

For på trods af alle disse tiltag og behandlingstyper er der nemlig stadig intet entydigt bevis for effektiviteten af nogen af dem.

Antallet af stressramte og det generelle stressniveau falder ikke.

Først når vi forstår årsagen, kan vi lave en enkel formel og en løsning, som giver klarhed og virker for alle.

## Den videnskabelige problemløsningsmodel

Når vi har et problem, er den normale måde at finde løsninger på, at

- gå ind i problemet
- finde mere information om problemet
- opstille forskellige løsningsmetoder og -modeller
- vælge den eller de bedste af løsningsforslagene ud fra en logisk/økonomisk vurdering
- opstille en målsætning og lave en plan
- skaffe eller fremstille værktøjer til udførelsen
- sætte i gang og gøre det, der synes bedst.

Formlen kan skrives sådan:

**Løsning = Problem + information + analyse + værktøjer + mandskab + behandlinger osv.**

Dette kaldes den additive metode, fordi der fokuseres på problemet, som herefter tilføres ressourcer.

Problemet er, at når problemet selv er en myte, så findes den rigtige løsning aldrig.

Metoden virker derfor ikke på "stress-problemet".

## Den vigtigste myte om stress

Top-myten om stress er, at nogen, noget eller personen selv kan give en person stress.

Her er de mest publicerede og anerkendte undermyter:

- der er to typer stress, fysisk og psykisk, som forårsages af
- arbejdsrelateret stress i form af dårligt fysisk eller psykisk arbejdsmiljø, arbejdspladsens beliggenhed, arbejdsmængden, arbejdspresset, deadlines, arbejdets karakter, forandringer og ændringer i organisation eller arbejdsområde, nye tiltag og regler, ny lovgivning inden for arbejdsområdet, kollegiale konflikter, samarbejdsproblemer osv.
- stress relateret til forhold i privatlivet, f.eks. parforholdet, børnenes skole, familien i øvrigt, det at være single, det at føle sig udenfor blandt venner, det at have mange venner, det ingen venner at have osv.
- stress fra andre personer, f.eks. chefen, kollegaerne, medarbejderne, manden, konen, børnene
- stress fra ting og omstændigheder i øvrigt, f.eks. myldretidstrafikken, at køre på motorveje, arbejde i bestemte bygninger, lyde fra biler, fabrikker, kirker eller moskeer osv.
- stress fra mig selv, mine tanker, min måde at være på, mine værdier, mentale problemer osv.

Den myte afliver vi nu.

Der findes ingen skyldige stress-kriminelle, hverken nogen, noget eller personen selv.

Der findes kun én årsag til stress.

## Den reelle årsag til stress

Den reelle årsag til stress er en simpel misforståelse.

Denne bog giver dig nøglen til at forstå den reelle årsag til stress, misforståelsen som skaber den, og hvordan du selv kommer ud af den - og lever resten af dit liv i stressfrihed.

Så læs videre og lad os se på, hvad stress egentlig er.

## Der er kun én type stress

Vi er født i en krop med et velfungerende og supereffektivt immunforsvar, som advarer, beskytter og healer os på alle mulige måder – både fysisk og psykisk og helt automatisk, så længe vi ikke selv går i vejen for det.

Den misforståelse, vi skal se på, er det eneste, der står i vejen for et stressfrit liv.

Kroppen producerer f.eks. stress-hormoner, når vi kommer i farlige situationer, uanset om disse situationer er virkelige, eller det er noget, vi forestiller os, de er.

I disse situationer skaber kroppen ekstra adrenalin, så vi kommer i en mere handlingsparat tilstand.

I virkeligt farlige situationer (næsten-ulykker og andre potentielt skadende situationer og begivenheder), geares vi derfor på forhånd til at kunne handle hurtigt (kæmpe eller flygte – fight/flight respons).

Gennem udførelse af den aktuelle handling, hvor vi undviger faren (kæmper eller flygter) får vi brændt adrenalin ud af kroppen, og kort tid efter er alt normalt igen.

Imaginære faresituationer oplever vi, f.eks. når vi kører i rutchebane eller ser uhyggelige gyserfilm. Kroppen ved ikke, at vi selv har bragt os i situationen, og at handling ikke er krævet, så vi mærker her adrenalinsuset som kuldegysninger, hjertebanken og nakkehår, der rejser sig.

Vi "aflader" adrenalin gennem oplevelsen ved at grine, gyse, græde, skrike, råbe eller sige "pyhhh", når filmgyset eller rutchebaneturen er overstået.

Og alt er igen normalt øjeblikket efter. Stress-mekanismen er en del af vores medfødte forsvars- og overlevelsessystem.

Systemet er naturligt, virker efter hensigten og er ufarligt.

## Der er ingen YDRE årsager til stress

Og psykisk stress findes ikke i virkeligheden.

*Det er nemlig her, den store misforståelse ligger!*

## Normal problemløsning vs. Stressfrihed løsningen

Problemer løses normalt på 2 måder:

### 1. Den additive metode (normalmetoden)

Normalt er vi meget fokuseret på de problemer, vi falder over derude i "virkeligheden". Vi fokuserer derfor mest på problemet, når vi går videre i processen med at finde information, værktøjer, tips og tricks, som kan "fixe" problemet.

Dette er som oftest en symptombehandlingsløsning, netop fordi der fokuseres på problemet.

**Løsning = Problem + information, værktøjer, tips og tricks, ressourcer og mandskab osv.**

Eksempel:

Søen er forurennet, vi vil gerne have den ren igen:

Ren sø = Forurening + eksperter + analyser, værktøjer, udstyr og mandskab til at fjerne forureningen

Den additive metode består således i at lægge ressourcer til problemet. Denne metode er tids-, omkostnings- og ressourcekrævende – og ikke særlig effektiv.

## **2. Den subtraktive metode (Stressfrihed modellen)**

Formlen fokuserer på løsningen og vi fjerner det, der ikke **naturligt** hører til i ligningen.

**Løsning = Løsning – kilden til problemet (det der naturligt er - minus forureningskilde)**

Eksempel:

Søen er forurennet, vi vil gerne have den ren igen:

Ren sø = Ren sø – kilde til forurening (fjern kilde til forurening = luk fabrikken, som forurener søen)

Den subtraktive metode er effektiv og ressourcebesparende for samfundet, fordi den løser det egentlig problem og er økologisk neutral/positiv.

## **Stress-kilden**

Når vi taler om stress, angst og frygt sker det samme. Vi ser på stress, som noget der skal afdækkes, håndteres og behandles i stedet for at se på kilden til stress.

Og hvad er så kilden?

Den normale måde at gå ind i en sag som stress, specielt når årsag-effekt sammenhæng ikke er helt klar, er at spørge: hvem eller hvad har skylden?

Denne tilgang skyldes, at vi fokuserer mest på problemet, og at vi er vant til at placere en skyld, specielt når der er penge involveret. Nogen skal jo betale for sygedagpenge og manglende produktivitet, når medarbejdere f.eks. bliver ramt af stress på arbejdspladsen, ikke sandt?

Stressen bliver dermed betegnet som "arbejdsrelateret", når stressen skader arbejdsevnen ud over det normalt accepterede stress-niveau for det pågældende arbejdsmiljø (branche, lønniveau, travlhed osv.).

Hvis medarbejderen ikke selv siger op, inden det går helt galt, og organisationen faktisk bekymrer sig om sine medarbejdere og opdager stressen, kaldes medarbejderen til samtale om problemet, får nogle pjecer og andet læsestof om stress og stresshåndtering, eventuelt færre/lettere arbejdsopgaver, en anden chef – eller hvad man nu finder af værktøjer, tips og tricks, der burde løse situationen.

For det meste virker det ikke, og firmaet har nu mistet en arbejdskapacitet.

## **Når det går helt galt**

Når det er gået helt galt, sendes medarbejderen (måske) til psykolog eller stresscoach for stresshåndtering og/eller sygemeldes og sendes hjem (eller på hospitalet), typisk i en længere periode, indtil stressen er medicinsk behandlet af læger, krisebehandlet af kriseberedskab, terapeutisk behandlet af en psykolog eller anden stress-ekspert, eller indtil den måske er "gået over af sig selv" gennem en længere afstressningsperiode med ingenting at lave, gåture og frisk luft i afstressende miljøer langt væk fra arbejdet.

Når stresspatienten raskmeldes og starter på arbejdet igen, sker det dog meget ofte, at symptomerne hurtigt kommer igen.

Medarbejderen sendes hjem igen, får et andet og/eller mindre belastende arbejde, nedsat arbejdstid, mere flexetid, flere stresshåndteringsråd, flere behandlinger osv.

Somme tider kommer medarbejderen 100% på igen, men sjældent.

Uanset mængden af indsatte ressourcer bliver medarbejderen måske alligevel fyret eller får en fratrædelsesordning til sidst - eller siger selv op på et eller andet tidspunkt i forløbet.

Hvis stressen var arbejdsrelateret burde dette betyde, at stressen nu forsvandt.

Men nej.

## Mere stress

Fyring og arbejdsløshed (og andre markante livsbegivenheder) betegnes som nogle af de værste og helt store stress-skyldnere. Spiralen fortsætter nedad med flere udgifter for samfundet, mistet kompetence, arbejdskraft og produktivitet for virksomheden og ringere indtægter og livskvalitet for den stressramte.

Normalløsning af stress-problemer ser derfor sådan ud:

Stressfri medarbejder = Stressramt medarbejder + information + håndtering + behandlere + fjerne fra stresskilde + afslapning + medicin + mere behandling osv.

Og resultatet af normalmetoden er mildest talt ikke imponerende. Der bliver flere og flere stressede medarbejdere i virksomheder og organisationer – og flere stressramte mennesker i Danmark generelt.

## STRESSFRIHED®

STRESSFRIHED løsningen findes i en helt anden retning.

Stress skabes af en misforståelse!

Først og fremmest drejer stress sig ikke om at placere "skylden".

Der er ingen stress-kriminelle derude.

Og for det andet:

Hverken arbejdsgivere, chefer eller medarbejdere, arbejdsmiljøet, jobbets art og deadlines, arbejdspladsen, arbejdsmængden, mænd, koner eller børn, dødsfald, fyringer, markante livshændelser eller andre ting og omstændigheder kaster stress af sig, overfører stress-virus eller giver stress til nogen som helst.

Medarbejderen er derfor ikke "stressramt".

Og medarbejderen er heller ikke selv skyld i stressen.

Det hele skyldes en basal misforståelse – og løsningen er enkel:

## STRESSFRIHED® FORMLEN

**Stressfri = Stressfri – misforståelsen**

Vores stressløsning er derfor **subtraktiv**, hvor alene det at rette **misforståelsen** vil medføre klarhed og få den "Stressramte" hurtigt tilbage på arbejdet igen, glad og stressfri.

**Og gennem forståelsen, kan du undgå at føle dig stresset og leve godt, glad og stressfri for altid.**

Hvad er så denne misforståelse, og hvordan retter vi den?



## Misforståelsen

Vi fødes alle som hele, kreative, glade, nysgerrige, kærlige, omsorgsfulde, tillidsfulde og stressfri mennesker.

Vores basale tilstand er derfor STRESSFRIHED. Det er den ALTID, og det vil den ALTID være. Vi har som udgangspunkt den sundhed og selvhelbredende kraft, der skal til, for at holde os i denne tilstand.

Vi ER denne tilstand.

Vi ER fysisk og psykisk sunde, glade og kreative mennesker som udgangspunkt.

Vi ER sundhed, glæde, kreativitet og velvære.

Vi ER allerede løsningen.

Vi ER allerede stressfri.

## Stressfri dig – *misforståelsen* = Stressfri dig

Den lille misforståelse, som ødelægger din stressfrihed, og som vi nu fjerner, skabes simpelthen af den menneskelige hjerne, måden vi tænker på som mennesker, vores basale menneskelige tankeproces.

Der er ingen "skyldige", der er ingen eller intet udenfor, som kan give dig stress.

Ingen udefra kan påvirke eller skade din psyke eller dit mentale velbefindende.

Du er bare udsat for en misforståelse, skabt af vores egen tankeproces.

Og når du indser at det hele er en misforståelse, et "tanke-trick", er du fri igen.

Du ER allerede fri, du behøver ikke GØRE noget.

Du behøver ikke handle på noget.

Bare forstå.

## Sådan er misforståelsen opstået

Misforståelsen opstår som en "oversætterfejl" mellem kroppens sansesystem, som modtager indtryk ude fra den fysiske verden gennem vores 5 sanseapparater (øjne, ører, næse, mund og følelser), og hjernen.

Vores fysiske sansesystem er rettet udad. Det vil sige, at vi får den information *om* omverdenen, vi skal bruge til at navigere vores krop rundt i verden via vores 5 sanser. Hjernen fungerer til gengæld kun internt.

Du kender sikkert allerede historien om hvordan øjet fanger det lys, der reflekteres fra personer og genstande omkring dig, lyset projiceres ind gennem hornhinden og viser billedet, af det vi ser, på øjets bagvæg (Retina).

Retina sender disse billeder videre som signaler til hjernen. Krybdyrhjernen vurderer, om der er potentiel fare på færde. Er der det, sender den straks SOS til Tænkehjernen, som skaber de nødvendige tanker, for at vores krop kan føle, hvad der foregår.

Vi kan ikke se eller handle på tanker, kun på følelser.

Vores følelser giver os en bestemt *oplevelse indeni* af verden udenfor.

**Oplevelsen af omverdenen skabes altså udelukkende inden i os selv.**

Og det er vores tanker, som gennem vores følelser, skaber denne oplevelse.

Nøgleordet her er vores **oplevelse**. Det er oplevelsen vi handler på.

## Misforståelsen er:

***Vi tror, det er ting og personer udenfor os selv, vi oplever.***

Men det vi **oplever** som omverdenen, er IKKE omverdenen. Det er kun en tankeoplevelse inden i os selv.

Det er **oplevelsen inden i os selv**, der skaber vores omverden, vores billede af virkeligheden.

Vores følelser er kun en afspejling af vores tanker i nuet. Følelser er effekten, den anden side af tankemønten. Vi kan derfor bruge vores følelser til at måle, hvor på glæde-stress skalaen vores tanketilstand er lige nu.

Og det eneste vores følelser fortæller os noget om, er vores tanketilstand lige nu.

Intet andet.

**Vi føler kun hvad vores tanker fortæller os i øjeblikket.**

**Kun det. Ikke andet.**

Lad mig gentage:

Vores **følelser** siger UDELUKKENDE og 100% kun noget om vores TANKER i nuet.

Intet andet!

Vores følelser kender intet til omverdenen. Vores følelser er blot udtryk for tanker, og følelser levendegøres som oplevelser inde i os selv.

Vores følelser fortæller os INTET om omverdenen. Kun om vores tanker.

Der er altså **ingen ting, ingen person eller noget andet** "udefra", som kan påvirke dine følelser, give dig stress eller skade dig mentalt.

Det kan kun dine egne tanker.

Du kan derfor ikke få stress af noget udenfor dig selv.

**Føler** du stress, skabes følelsen 100% af de **tanker**, du har i det øjeblik.

## Hvis du selv kunne vælge

Hvis du kunne styre din egen sindstilstand, hvad ville du så vælge: Glæde eller Stress?

99,9% ville vælge Glæde, fordi det er den bedste tilstand, der findes.

Er det så ikke dejligt at vide, at Glæde er din naturlige tilstand? Er det ikke dejligt at vide, at det bare er dine tanker, som skaber en oplevelse af stress? På grund af en misforståelse, et tanke-trick!

Og er det ikke dejligt, du ikke behøver at reagere på de tanker, du ikke bryder dig om?

At du roligt kan lade dem komme sejlene, en efter en, og lade dem sejle videre ud i ingenting?

At du ikke behøver gå ind tankeindholdet, men bare se på, mens tankerne flyver videre?

Er det ikke dejligt, at du er født med den evne?

## Du behøver ikke gøre noget

Du kan ikke styre dine tanker, og det behøver du heller ikke. Du kan lade de tanker, du ikke kan lide, køre videre, og **føle glæden**, når de **gode tanker** kommer.

Du behøver ikke gøre noget som helst, for at få nye, bedre og glattere tanker. Du behøver ikke tænke positivt, du kan alligevel ikke forcere noget. Alt kommer til dig pr automatik.

Slap af og gør intet.

Det går altid op og ned i din tankeproces, tanker kommer og går, helt automatisk. Vi får hele tiden nye tanker og vi føler og oplever verden på forskellig måde med hver eneste tanke.

Somme tider, når vi har det godt, ser verden lys og lækker ud.

Somme tider, når vi har det mindre godt, ser det hele pludselig lidt gråt ud.

Sådan er livet.

Sådan er det at være menneske.

Sådan oplever vi livet.

Sådan er den livsoplevelse, vores tid her på jorden giver os mulighed for at erfare og nyde i fulde drag.

Og jo mere **bevidst** du er om din tankeproces, jo nemmere kan du give slip på de små sure grå, når de kommer, og lade nye lyse tanker komme til.

Der kommer jo hele tiden nye tanker... læn dig tilbage, skru ned for hastigheden, nyd forestillingen.

Lad de mørke tanker køre ulæste gennem systemet, dem er der ingen grund til at rode i.

Det er som båndet i din favorit Running Sushi Restaurant: Tag det, du bedst kan lide, og lad resten køre.

Det kan godt være, de mørke tanker kommer igen (og igen), men hver gang kan du lade dem køre videre.

***PUF, der er bare tanker – de eksisterer ikke i virkeligheden!***

Når de *gode tanker* kommer igen, så nus dem lidt og tag kærlig hånd om *dem* i stedet for.

Og de gode tanker kommer altid igen. Du kan føle det. Du kan mærke glæden.

Du skal ikke GØRE noget.

Bare være opmærksom og bevidst.

Når du har det godt, er du i din helt naturlige tilstand af glæde, tryghed, kreativitet, nysgerrighed, velvære.

Du er dig.

Du er glad, tryk og hjemme i dig selv.

Det har du været fra starten.

Det er du lige nu.

Og det vil du altid være.

## STRESSFRIHED® LØSNINGEN

Stressfri dig = Glæde, kreativitet, tryghed, velvære, kærlighed, helhed, stressfrihed og alt det andet gode

### Effekten

Når du ser hvordan din tankeproces reelt fungerer – og du indser, at misforståelsen har tricket dig til at tro, at du føler andet end dine tanker i nuet, at noget udefra skulle kunne bestemme dine følelser – så vil du opleve en frihed, du måske aldrig har oplevet før.

Flow, overskud, lethed, Universet, livsglæde, klarhed – kald det lige, hvad du har lyst til.

Effekten er langtidsvirkende – resten af livet, med de op- og nedture livet naturligt byder på – og når du først forstår det, kan du ikke ikke-forstå det igen.

Forstår du?

Du vil opleve, at alt hænger helt naturlig sammen, og at livet åbner sig til glæde for dig.

Der findes intet "udenfor", som kan skade din naturlige, mentale og psykiske sundhed.

Du behøver bare flyde med på din nye livsekspedition indefra-ud.

Nyd turen.

Du behøver ikke at gøre noget.

**Alt er, som det er. Alt er OK.**

Jeg skrev i starten, at nogle eksisterende metoder tilsyneladende hjalp nogle mennesker somme tider.

Ikke fordi de har den store eller langvarige effekt i sig selv, men fordi de i nogle tilfælde er med til at gøre tankestrømmen *langsommere*.

Det gør tankeprocessen mere klar og synlig.

Nu ser du forskellen mellem de gode og de grå tanker.

Nu ser du misforståelsen, og den retter sig ud helt af sig selv. Når du ser hvordan tanke-tricket skabes af verdens største tryllekunstner, den menneskelige hjerne, ser du sandheden.

Bare vær bevidst og glad lige nu, for det er du af natur.

Du behøver ikke gøre noget.

Du ER allerede Stressfri.

Kærlig hilsen



Poul Jeritslev

Ishøj, den 5. juni 2017

Tal og fakta om stress (Kilde: [Stressforeningen](#))

**Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer i år 2020.**

Et kort overblik over stresstilstanden i Danmark viser kun toppen af isbjerget.

- Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbrændthed, depression og psykosomatiske symptomer.
- 430.000 danskere, svarende til 10-12 %, oplever symptomer på alvorlig stress hver dag
- I 2010 angav ca. 12 % af danskerne over 15 år, at de var meget nervøse eller stressede. Det svarer til ca. 500.000 personer
- 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress
- 500.000 danskere føler sig udbrændte på jobbet pga. stress
- 1400 danskere dør hvert år af psykisk arbejdsbelastning bl.a. forårsaget af stress
- 30.000 hospitalsindlæggelser om året pga. stress
- Hver femte der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job
- 3000 personer bliver førtidspensioneret om året pga. stress
- Ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser

**Hvad koster det?**

- 1,5 million ekstra fraværsdage pga. sygdom om året pga. stress
- Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt.
- Der bruges 14 mia. kr./år i samfundsudgifter, i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress
- Stressrelaterede hjertekarsygdomme kostede allerede i 1992 samfundet ca. 900 millioner kroner

STRESSFRIHED® er et registreret varemærke, og STRESSFRIHED® FORMLEN er skabt af Poul Jeritslev på basis af **De Tre Principper for Livsenergi, Bevidsthed og Tanke** – oprindeligt formuleret af canadieren Sydney Banks som "The Three Principles of Mind, Consciousness and Thought".

*"Tanker er ikke virkelige.  
Alligevel er det gennem tanker  
vores virkelighed skabes"*

*Sydney Banks (The Missing Link)*

## Stressfrit Danmark

**STRESSFRIHED® DANMARK projektet** er skabt af Helle Jæger Moos og Poul Jeritslev.

**STRESSFRIHED® DANMARK projektet har til formål at gøre Danmark stressfri inden 5. juni 2027.**

Og det kan sagtens lade sig gøre – helt uden stress 😊.

Du kan selv "gøre" det hele, fordi det ikke drejer sig om teknikker, som skal læres, øvelser, som skal trænes eller 10-Trins-modeller, som skal følges. Du skal ikke GØRE noget. Det drejer sig kun om at forstå.

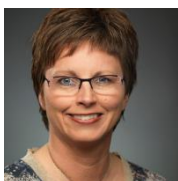
Somme tider kan det være en god idé med en GPS, når dit mål ligger i et ukendt territorium. En guide, når du udforsker og bevæger dig ind i et nyt område.

**Helle og Poul tilbyder** derfor STRESSFRIHED® konsultation, foredrag, orienteringsmøder og dialogforedrag om, hvordan du og dine medarbejdere kommer ud af misforståelsen, ud af stress, indefra-ud.

Desuden tilbyder vi gruppesamtaler og individuel coaching i STRESSFRIHED® FORMLEN, så du hurtigere kan bringe misforståelsen ud af din egen verden, på dit arbejde eller som selvstændig STRESSFRIHED® coach.

**Kontakt Helle og Poul for en STRESSFRIHED® aftale:**

Kontakt til STRESSFRIHED:



Helle Jæger Moos  
Markblomstvej 20, 2670 Greve  
E-mail: [helle@stressfrihed.dk](mailto:helle@stressfrihed.dk)  
Mobil: 60919395  
3 Principles Practitioner, Business coach, kognitiv terapeut, NLP og marketing.



Poul Jeritslev  
Søsvinget 32, 2635 Ishøj  
E-mail: [poul@stressfrihed.dk](mailto:poul@stressfrihed.dk)  
Mobil: 40800813  
3 Principles Mentor, NLP Master Coach & Terapeut, Body Language & ME Trainer

Kærlige hilsner på din vej tilbage til STRESSFRIHED

København, den 5. juni 2017

*Helle Jæger Moos og Poul Jeritslev*