

30 Stresstabilität

Hände: beide

Beschreibung: *die rechte Hand:*

Daumen, Mittel- und Kleinfinger zusammen;

die linke Hand:

Daumenglied auf Kleinfingernagel

Zeit: 2 Minuten, 3 × täglich, 10 Minuten Mindestabstand

Wer kennt Stress nicht?!

In der Energielehre gibt es nur eine Art von Stress. Sogenannter positiver Stress schaltet unsere Energie nämlich genauso ab wie negativer.

Stress ist unser halbes Leben. Er tritt auf bei Krankheit, in beruflichen Situationen, in der Schule, bei Prüfungen, im Zusammenleben mit anderen Menschen etc.

Stress kann zum Überleben notwendig sein. Dies fanden Verhaltensforscher auch in der Tierwelt heraus.

Stress soll uns nicht ständig durch Emotionen abschalten. Er soll uns auch nicht daran hindern, unser Leben zu leben.

Der Modus »Stresstabilität« hat zwei Komponenten:

1. allgemeine Stresstabilität und
2. akute Stresssituation.

Der Modus kann auch mit dem Modus Nr. 28 – Sportkomfort kombiniert werden. Dem Sportmodus sollte der Modus »Stresstabilität« folgen.

