

Video Transkript

Die Rolle Ätherischer Öle bei der Stressreduktion

00:01

Stress und seine Auswirkungen auf unseren Körper und Geist: Stress ist ein allgegenwärtiger Bestandteil unseres modernen Lebens und es ist wichtig, dass wir lernen damit umzugehen und Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln. Was ist Stress? Stress ist eine körperliche und emotionale Reaktion auf herausfordernde Situationen. Manchmal sind wir gut drauf und nichts kann uns aus der Ruhe bringen und manchmal bringt schon eine Kleinigkeit das Fass zum Überfließen: Wir schwitzen, wir keuchen und stöhnen, sind ungeduldig. Stress hält uns dann fest im Griff.

00:47

Gleich wirst du erfahren, wie ätherische Öle und die positiven Schwingungen, die sie ausstrahlen, uns aus dem Strudel der Hektik herausholen, damit wir wieder ruhig und besonnen agieren können. Ehrlich, wenn ihn Stress, reagiert der Mensch oft irrational. Ursachen von Stress: Stress kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, sowohl externe, als auch interne. Wir unterscheiden zwischen kurzfristigem, akutem Stress und langfristigem, dem chronischen Stress. Du wirst sehen, dass es ätherischen Ölen ganz einerlei ist ob akut, chronisch oder

01:29

irgendwie dazwischen. Sie arbeiten auf der Schwingungsebene und bringen aufgebrachte Gedanken und Emotionen wieder herunter auf ihren eigenen ausgeglichenen Zustand. Wir werden ruhig und lachen über unsere Aufregung, die oft ganz unbegründet und überflüssig war. Auswirkungen von Stress: Stress hat physische, emotionale und mentale Auswirkungen auf unseren Körper und Geist. Die möglichen Folgen von Stress sind Krankheit. Entzündungen im Körper, verursacht durch Herzrasen, Hasten, Hektik, sowie emotionales Auf und Ab.

02:11

Bald wirst du die bewährten Rezepte anwenden, die dich schön und jung machen. Eine Ruhe und würdevolle Gelassenheit strahlt aus deinen Augen. Bald wirst du der ruhende Pol im Stress des Lebens für andere sein. Stressoren erkennen: Um Stress effektiv bewältigen zu können, ist es natürlich wichtig, die individuellen Stressoren zu erkennen und ihren Anfängen zu wehren. Externe Stressoren gehen von der Umwelt oder anderen Menschen aus. Die internen Stressoren liegen in unseren eigenen Denkmustern und Verhaltensweisen, die wir uns von

02:53

Kindheit antrainiert haben. Diese gilt es abzulegen. Wie? Es ist einfacher als du denkst! Gleich mehr dazu. Physiologische Reaktionen auf Stress: Wenn wir gestresst sind reagiert unser Körper mit einem komplexen Reaktionsmechanismus. Wenn wir verstehen, wie der Körper auf Stressoren reagiert und welche Hormone dabei eine

Rolle spielen, können wir unsere physiologischen Reaktionen auf Stress besser verstehen und Gegenmaßnahmen einleiten. Es gibt hormonregulierende ätherische Öle, die dir zur Beruhigung helfen können. Die meisten Menschen

03:37

würden bei Stress schnell zu ihrem Lavendelfläschchen oder zu ihrem Liebling greifen. Psychologische Auswirkungen von Stress: Stress hat nicht nur physische, sondern natürlich auch psychologische Auswirkungen. Unsere emotionalen Reaktionen auf Stress können ätherische Öle einfach nur durch ihren Duft wunderbar ausgleichen und unsere Stimmung, unser Denken und unsere Entscheidungsfindung beeinflussen. Ich zeige dir im Folgenden, wie sie das bewerkstelligen - ganz einfach und natürlich! Strategien zu Stressbewältigung: Um Stress effektiv zu bewältigen ist es

04:23

wichtig, Strategien zur Stressreduktion zu entwickeln. Denn wenn wir mitten in einer Stresssituation sind, ist es schwierig klar zu denken, was wohl der nächste Schritt zur Bewältigung wäre. Also brauchen wir verschiedene bewährte Methoden zur Stressbewältigung und wie wir sie in diesen besonderen Alltagssituationen umsetzen können. Es erwarten dich wunderbare Rezepte und Schritt für Schritt Anleitungen. Bist du bereit? Lass uns beginnen! Klicke auf den Link zur nächsten Lektion: "Die Rolle von ätherischen Ölen bei der Stressreduktion"

05:10

[Musik]