# Stressz az Élet sója és egyéb érdekességek

## Stressz az élet sója

A stressz az élet sója, felnagyítja a rosszat, élvezhetetlenné teszi az életet, ha sokat használunk belőle, de ha megtanuljuk jól adagolni, akkor kihozza az élet élvezetét, örömét. Szervezetünk érdekesen működik, ha megismerjük és megértjük, akkor a stresszhez hasonlóan más dolgokat is tudunk tudatosan irányítani, befolyásolni. A gyakran furcsának, csodának vagy rémisztőnek vélt dolgok természetes folyamatok csak gondolkodásunknak és tudásunknak felfoghatatlanok. A különböző kultúrák jó példák arra, hogy ugyanarról az életről, annak működéséről milyen különbözőképpen lehet gondolkodni, magyarázni folyamatokat, jelenségeket, betegségeket, kialakítani társas kapcsolatokat, rituálékat, szokásokat, ami az emberek egy csoportjának természetes, míg másoknak „természetellenes”.

Igyekszem minél többet írni a stresszről – mint az élethez nélkülözhetetlen reakcióképességről, mely lehetővé teszi az alkalmazkodást az egyes élethelyzetekhez – és számos egyéb érdekességről. Remélem ezek között lesz számos olyan is, mely segít minél többet megérteni szervezetünk, életünk működéséből, a természet folyamataiból.

További információkért kattintson az oldalsó menüsorra.

Kapcsolódó oldal: LifeStyleMedicine/Egészség és Boldogság Stresszkezelés