



Auswirkungen der Todes- und Anpassungshypothese - Eine Selbstanalyse

Die erste Frage, die man sich stellen könnte: Kann jeder die Auswirkungen aus wissenschaftlicher Sicht auf sich selbst beurteilen? Ich glaube, die Antwort ist sehr klar. Ich habe meine Promotion mit der Hauptpsychotherapie abgeschlossen. Während einer Psychotherapie beobachtet sich ein Therapeut zusammen mit dem Patienten, um ein gutes Management zu gewährleisten und Vorsichtsmaßnahmen gegen Fehlverhalten zu treffen. So kann ich mich selbst auf die Auswirkungen der Hypothese beurteilen. Das erste, was ich nach der vollständigen Formulierung der Hypothese fühlte, war, dass ich natürlicher und praktischer über den Tod nachdenken konnte. Ich sprach mit den Familienmitgliedern, die zu sehr von mir …



Die erste Frage, die man sich stellen könnte: Kann jeder die Auswirkungen aus wissenschaftlicher Sicht auf sich selbst beurteilen? Ich glaube, die Antwort ist sehr klar. Ich habe meine

Promotion mit der Hauptpsychotherapie abgeschlossen. Während einer Psychotherapie beobachtet sich ein Therapeut zusammen mit dem Patienten, um ein gutes Management zu gewährleisten und Vorsichtsmaßnahmen gegen Fehlverhalten zu treffen. So kann ich mich selbst auf die Auswirkungen der Hypothese beurteilen.

Das erste, was ich nach der vollständigen Formulierung der Hypothese fühlte, war, dass ich natürlicher und praktischer über den Tod nachdenken konnte. Ich sprach mit den Familienmitgliedern, die zu sehr von mir abhängig waren, und schlug ihnen vor, dass sie etwas Eigenes haben sollten, um auch in meiner Abwesenheit zu überleben – aufgrund des Todes oder einer anderen natürlichen und praktischen Ursache. Ich war nicht pessimistisch oder deprimiert, als ich all dies diskutierte. Und der Beweis dafür wird im nächsten Absatz zu sehen sein.

Das nächste, was ich in mir fühlte, ist der Drang nach einem guten, gesunden Leben. Früher zögerte ich mit meinem Übergewicht und auch nicht, meine Ernährung zu trainieren und zu kontrollieren. Meine Eltern sind Patienten mit Bluthochdruck und Diabetes, die beide in Verbindung mit meiner Fettleibigkeit mein Risiko erhöhen, in naher Zukunft krank zu werden. Also ging ich jeden Abend zum Sport, den ich in den letzten drei Jahren aus den gleichen Gründen in meinem Leben nicht beginnen konnte. Ich hatte keine Angst vor einer zukünftigen Krankheit; Vielmehr kann es mit einem erhöhten Bewusstsein für Krankheiten verglichen werden. Ich fühlte mich glücklich.

Schließlich hatte ich einige Dinge, die ich tat, um das Ziel zu erreichen, ein erfolgreicher Mensch zu sein. Ich war so beschäftigt und besorgt über diese Dinge, dass ich keine Zeit hatte, gut zu schlafen. Selbst ich konnte meinem Sohn oder meinen anderen Familienmitgliedern keine Zeit sparen. Ich hatte das Gefühl, in dem Verlangen nach Erfolg und Ruhm entfremdet zu sein. Mir war schlecht und ich konnte mich nicht zurückhalten. Es war wie eine Sucht nach Erfolg, die keine Rationalität oder Grenze berücksichtigte. Nach 2 bis 3 Tagen

nach Abschluss der Formulierung der Hypothese war die unruhige Haltung abgeklungen. Ich hatte meine Fähigkeit zu denken und zu arbeiten; aber ich war frei von der schmerzhaften Impulsivität für Ehrgeiz. Ich fühlte mich besser als zuvor und ging auch davon aus, dass es der gesündere Lebensstil ist, den ich brauchte.

Mir kam die Frage in den Sinn, dass als Muslim das in der Hypothese vertretene Konzept des Todes für mich sehr bekannt und akzeptiert war. Wie kann mich dann die Hypothese neu beeinflussen! Ich fand die Antwort auch, nachdem ich gründlich darüber nachgedacht hatte. Sie sind –

1) Vielleicht ist mein Glaube an das in der Hypothese vertretene Konzept des Todes verblasst oder geschwächt, was in der Tat eine traurige Sache ist.

und

2) Die Formulierung der Hypothese gab mir die Möglichkeit, das Muster des Todes, an das ich glaubte, zu üben oder mich daran zu erinnern, und so wurde es für mich praktischer und erneuerter. Ich fand, dass es für ein gesundes und einfacheres Leben hilfreich ist, sich an den Tod mit seinem wahren Aussehen oder Konzept zu erinnern, das ich in der Hypothese befürwortet habe.

Ich könnte das oben genannte sehr wissenschaftlich diskutieren. Aber ich möchte, dass dieser Artikel für die einfachen Leute sehr verständlich ist. Ich werde also keine komplizierte wissenschaftliche Diskussion über die Vorfälle führen, die ich im Artikel beschrieben habe.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki