

3 Metode de eliminare a depresiei si anxietatii

Te avertizez ca urmatoarele lucruri ce le voi spune nu sunt in lumea terapiei moderne si nici nu vor fi decat daca cineva le practica, traieste si prin exemplu individual, fara sa le vorbeasca, poate inspira ajutand pe altii.

Tratamentele moderne sunt preluate, exact ca si stirile din mass media, unii de la altii, fara ca omul insusi sa puna mana sa verifice daca e asa sau nu. De asta nu mai vezi niciun om sanatos mental, fizic si emotional, in jur.

Toate formele de rezolvare a dezordinii mentale au ajuns sa se trateze cu chimice, si nu cu vointa. De ce? ...pentru ca omul devine din ce in ce mai comod si lenes asupra lui insusi.

Aceasta lene si comoditate ii este omului obstacol deoarece in el este implementat programul social de: „Asa am auzit”, „asa se zice”, „asa mi-a spus...”, „cred ca va merge”, iar lista cu probabilitati poate continua.

Cu cat omul a fost mai lenes, cu atat posibilitatea de rezolvare a unei dezordini interioare este mai mica. Cel lenes nu se vindeca singur, ci asteapta sau cauta o metoda, de multe ori chimica, pentru vindecare.

Insa este pe deplin ignorant asupra efectelor chimicelor in trupului lui. Nu cunoaste reactiile, chimia si fizica trupului si nu ramane decat sa spera ca va fi mai bine. Insa fizica nu o pacaleste nimeni.

Codurile chimice sunt pe deplin satisfacatoare pentru ca ascund durerea si aduc linistea. Ele nu repara, pentru ca omul nu elimina mecanica bioritmului sau intern.

Energia omului este suficienta incat sa se vindece si intr-un minut, insa **omul pierzand-o prin iluzii, negativitati si nutritie moarta** (pasteurizata, rafinata, procesata), energia dispare instant.

Mecanica bioritmului intern sta in reactii la situatiile din jur.

De exemplu, el mananca sau vorbeste, nestiind ca face asta, cel mult se poate observa facand-o, dar asta i-ar salva pielea de vreo boala viitoare. Insa pentru ca nu se observa facand-o, drumul lui este spre boala (mentala, fizica sau emotionala).

Neobservatia de sine, face ca lucrurile sa se intample.

Unde lucrurile se intampla, exista doar reactii.

Unde lucrurile se determina, se provoaca raspunsuri.

Diferenta intre reactie si raspuns, sta in **timp** si **intelegere**.

O reactie este rapida, grabita, vine in mai putin de 1 secunda. De exemplu, in discutii sau munca. Intelegerea nu are timp sa se intample.

Un raspuns este nefurat de timp si se determina in cca. 3-5 secunde. De exemplu, in decizii pentru viitor. Intelegerea actiunii, astfel poate fi procesata de minte.

Stim ca mintea functioneaza mai incet decat emotia si decat miscarea fizica.

Dovezile sunt la tot pasul, poti vedea:

- nu poti sa urmaresti mental pasii pe care ii faci,
- mana pe volan sau schimbator conducand, mai mult de cateva secunde.
- Nu poti alege cum sa gandesti, cand cineva te minte, pentru ca emotia survine rapid.
- Nu poti alege cum sa gandesti intr-o situatie de conflict, unde reactiile obisnuite si de rutina apar din instinct mai rapid decat decizia de a le trai.

Asadar mintea trebuie stimulata prin raspuns, neoferind reactie.

Ci oferind timp si cautand intelegere in actiunile cotidiene.

Mintea, emotiile si miscarile fizice care au dat omului doar reactii, sunt drumuri catre boala: tristețe, mâhnire, invidie, ură, frica, anxietate, depresie etc.

Mintea, emotiile si miscarile fizice controlate de om, oferind raspunsuri situațiilor din jur, sunt drumuri catre sanatate: naturalețe, prezență, acceptare, înțelegere, concentrare, idei.

3 modalitati care sunt utile de verificat pentru drumul spre sanatate sunt:

1. Orice faci, fa cat de bine poti. Fara sa-ti pese de ce gandesc altii despre. Ignora-i.
2. Observa-te facand lucruri. Mainile muncind, mintea gandind, emotia simtind, picioarele mergand etc. Exerseaza zilnic.
3. Orice ti se intampla, pune la experienta, nu la autojudecata. Asta te scoate rapid din depresie si revii la sanatate. Exerseaza zilnic.

Inca 5 metode de rezolvare a depresie si anxietatii ai in acest video:

In plus, pentru depresie si anxietate severa, cu grad mare de profunzime si frecventa, acest [curs video](#), [audio](#) si [PDF](#) iti este practica zilnica, facandu-le

oriunde esti si cu oricine in jur.

Sunt 30 de practici in 10 videouri, stranse din toate terapiile vechi si noi, orientale si occidentale.

Ramai cu bine.