

Depresia: cum Să Nu Innebunești



Depresia și demența sunt principalele boli mintale la nivel mondial. 47 de milioane de oameni cu demență și cca 300 milioane cu depresie. Aceștia fiind doar clasificați. Probabil cei neclasați, sunt încă pe atât.

Omul european și american este influențat de programele de reacție ale altora, de mediul social, de factorii biologici (ADN, gene, chimia creierului), de experiențele trecute (abuzuri sau traume), cât și de istoria familiei (dacă cineva a avut boli mintale sau nu).

Toate aceste influențe sunt aparent neobservabile, ele contribuind profund la atitudinea omului în prezent.

Toți factorii care îl deranjează pe om, se numesc factori negativi.

El observă tot ce nu îi place, nu vrea, nu se simte confortabil, nu acceptă, se enervează, supără, amână deciziile, se frustrează de ce zice sau face altul, se stresează cu gânduri viitoare sau păreri ale altora, se închide față de el și de cei apropiați.

Toate aceste comportamente sunt reacții ale omului, care el crede că sunt normale. Ele, prin repetiție și neobservare sunt ușa spre nebunie.

Traumele, abuzurile, despărțirile și alte întâmplări emoționale sunt evenimente care cauzează reacții ulterioare. Ele duc spre nebulie DOAR dacă sunt neobservate și nestăpânite. Totuși, dacă omul face efortul atenției și observării de sine, el poate evita comportamentul și emoțiile negative.

Stresul, grijile, incertitudinile, îngrijorările, sunt situațiile care, prin proces repetat, colorează cu negru viața omului.

Tot efortul omului spre a manifesta pozitivitate, înțelegere, acceptare, toleranță, non identificare și energie, colorează în culori vii viața lui.

Astfel, omul DECIDE în orice moment încotro se duce. Prin instinct, va reacționa negru, prin răspuns și decizie, spre culorile vii.

Omul leneș nu face nimic și așteaptă să cadă reacțiile și ajutorul altora peste el.

Omul cu decizie face și nu așteaptă ca cineva să facă ceva pentru el, astfel el decide în orice moment ce vrea și cu ce scop.

Nebunia este momentul în care omul alege doar din confort și din lene.

Împlinirea este momentul în care omul a ales să treacă prin efort. Nefugind și nemanifestând stres, griji și îngrijorări.

Viața socială, agitată și supusă căutărilor noastre, este un instrument care poate produce nebulie pentru că dispoziția noastră actuală este din ce în ce mai instinctuală.

Pe vremuri, oamenii se ascultau activ, își ofereau timp, se relaxau, ofereau cadouri, păstrau timp de familie și prieteni, ofereau timp studiului, căutau munci fizice. Astăzi multe din acestea au dispărut, în locul lor a apărut suportul electromagnetic, Tv, radio, internet, rețele sociale, comunicarea virtuală, lucru static, metropole, poluare, zgomot, haine și mâncare plastică, etc.

Un astfel de fenomen are nevoie de balans, pentru ca toate funcțiile omului, mintea, inima și fizicul său, să progreseze odată cu dorința lui.

Pentru a păstra sănătatea, omul poate înclina spre echilibrarea și păstrarea acestor funcții active, cât mai mult timp. Îmbrățișările, munca fizică, sportul, natura, cadourile, ajutorul voluntar, dormitul suficient, hainele din material natural, mâncatul din pământ (neprocesat) și nu în ultimul rând, observarea, igienizarea și disciplina mentală.

Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.

Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!