

## Depresia - Profesorul sau Distrugătorul tău



**Simptomele care apar în cazul depresiei sunt forme mai puțin obișnuite de comportament**, iar acestea sunt: *culpabilitatea, probleme cu somnul, atacuri de panică, izolarea, lipsă de concentrare continuă, lipsa de chef de viață, gânduri de griji repetitive, pierderea interesului pentru hobbyuri, lipsa continuă a poftei de mâncare, lipsa de motivație și inspirație, preocuparea cu gânduri de suicid etc.*

Orice metodă neobișnuită de comportament are 2 moduri de funcționare:

- Te face să-ți vezi neputința și să îți devină profesor, ca să înveți din ea.
- Te asociezi, o lași să fie, vorbești și gândești mecanic despre ea, fără să faci nimic s-o schimbi.

E ca și cum treci pe lângă o curte și un câine te latră puternic. Ai de ales, să-ți fie

Învățătură să fii atent pe lângă ce curți treci sau să fii adâncit în gândurile tale și să nu vezi curtea.

*Depresia este deconectarea **intențională** față de lucrurile și situațiile din jur.*

„Presurizarea” este menținerea „presiunii” și „interacțiunii” față de lucrurile din jur.

„**Depresurizarea**” este pierderea „interacțiunii” printr-o neatenție a „căpitanului”.

**Depresia este forma de lene, așteptările continue și nemulțumirile constante.**

Depresia este un semnal de alarmă pentru cei care cred prea mult în alții și mai puțin în ei înșiși.

Depresia nu este cu precizie diagnosticată, ci este un aspect speculativ, pe care pacientul din păcate, îl crede. **Însușirea** acestei diagnosticări speculative zidește în om acest mod neobișnuit de comportament. E ca și cum cineva îți spune că ești BOU și tu să-l crezi fără să te verifici prin toate metodele.

**Verificarea depresiei, dacă există sau nu, se poate face prin mai multe forme:**

- Sari din pat în fiecare dimineață, nu sta să moțâi încă o oră de când sună ceasul.
- Mișcă mult coloana vertebrală, eliberezi endorfine și alți hormoni pregătiți să te ajute.
- Vorbește cu oamenii despre ei, nu despre tine.
- Obligă-te să vorbești cu cei care nu îți plac.
- Dacă de exemplu nu îți place să speli vasele, du-te și spală-le acum.
- Pedepsește-te pentru ce uiți sau ce ți-ai spus că faci și nu ai făcut.
- Dacă îți vine să înjuri, întoarce-o și spune o rugăciune.
- Dacă știi că ai o frică, du-te în ea, nu o ocoli.

Oricare din aceste metode de verificare arată nivelul tău de **Interacțiune** cu lucrurile și situațiile simple de viață.

Fiecare din noi avem comportamente neobișnuite, perioade mai scurte sau mai lungi de timp, ele nu sunt decât perioade de alegere a unui drum pe care oricând ne putem întoarce sau ocoli, este ca un roller coaster, unde niciodată nu e drept, decât la sfârșit!

*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!