

Przygnębienie – coraz to częstsza, kłopotliwa do zdiagnozowania, a tym bardziej wyleczenia dolegliwość, która powoduje, że świat po prostu przestaje mieć jakiegokolwiek kolory, poza szarością. Jest to stan emocjonalny, w którym nie masz sił na nic. Nie masz ochoty na nic. I nie widzisz już nadziei na to, że cokolwiek może się zmienić. Formuje się powoli, nie do końca wiadomo jak. Psychiatrzy mają przeróżne lektury i rozmaite strategie, jednak nawet najtęższy mózg pod żadnym pozorem nie rozszyfruje zupełnie innego ludzkiego intelektu. Mózg stanowi bowiem fenomen na skalę kosmiczną, mechanizm bardziej złożony niż cokolwiek, co zbudował istota ludzka przez tyle lat swego istnienia. Trudność w tym, że nasz wewnętrzny organ dowodzenia nie działa jak automat. Nie przypomina w ogóle fabrycznie wyprodukowanych komputerów, z których każdy działa tak samo. Nawet lepiej! Mózgi są inne, kompletnie niedające się przewidzieć. Ile jednostek, tyle osobowości. Nie ma zatem jedynej właściwej strategii działania w razie depresji. Psychiatrzy są w stanie podtrzymać się o uśrednione modele, co nie zawsze zapewnia korzystne rezultaty.

Przeciętny człowiek nawet sobie nie potrafi sobie wyobrazić, jak ciężko jest egzystować z depresją. Myślenie, że jednostka ludzka nań cierpiąca ma możliwość ot tak przestać, pod warunkiem, że skupi się na pozytywnym odbiorze świata. Samo skoncentrowanie się nie jest jednakże proste jak A lub B. Szerzej rozwinę moc wiary w dalszej części materiału. Przystawanie jej jest bowiem [naturalne produkty cbd](#) nawykiem. Póki co chciałbym, byśmy przestali traktować wszystko w sposób „to na pewno banał, skoro ja myślę, że to banał”. Nic nie jest w naszym własnym planecie tak banalne, na jakie wygląda. Nie da się w ułamek sekundy stać się bogiem istnienia. Co prawda, ewentualność na powolne wspięcie się na szczyt własnych sposobności istnieje zawsze. Clou istnieje zawsze. Trudność w tym, że chory z tą podstępą przypadłością po prostu nie widzi dostrzega ewentualności istnienia celu, tak jak na przykład ty, czytelniku, nie widzisz ewentualności, że niedaleko ciebie za sekundę pojawi się tęczy jednoróżec grający utwory Mozarta na fortepianie. Nonsensowne? Cóż, taka rzeczywiście jest ta choroba- atakuje typowy, piękny umysł falami skrajnego nonsensu i poczuciem absurdu bytu. Tak więc nic nie da zakładanie, że depresję da się zwyciężyć jednym ciosem. To bardziej wew. i powolne dojrzewanie, niczym larwa w kokonie, tak by stać się motylem. Konstruowanie w sobie przeświadczeń to rzeczywiście wyczyn wymagający cierpliwości. Chcę więc, czytelniku, byś czytając ten artykuł, rozumiał, że przedstawione niżej sposoby i ich wprowadzenie w własny umysł mogą zająć trochę czasu. I pamiętał, że jedna przegrana pod żadnym pozorem nie znaczy klęski- wówczas gdy coś nie wyjdzie, masz prawo uczyć się na błędach. Masz prawo raz jeszcze wstać i biec do mety. Doktorowie często przepisują lekarstwa, które otumaniają, wyniszczają, uzależniają i w znacznej części przypadków nic niestety nie mogą poradzić. Smutek nie jest jak ból głowy- bierzesz cudowny specyfik i ubywa. Jest jak agresywny furia, mierzący STO centymetrów i ważący STO kilo więcej od ciebie samego, który to staje z przeciwnej strony chlerawego biedaka na ringu. Wyłączną bronią owego mikrusa będzie jego własny umysł. Jak walczyć? Jak nie pozwolić do konieczności mierzenia się z depresją? Tenże artykuł nieco streści sposoby opozycji:

Medytacja

Nic nie ma tak zbawiennego wpływu na samopoczucie człowieka, jak ona. Rzadko się o tym opowiada, ale jednak dużym korporacjom nie zależy na naszym zdrowiu, ale na zysku ze sprzedania specyfików. Można powiedzieć że, w tym odrobinę zdemoralizowanym i pozbawionym współczucia liczysz głównie na siebie. Zdaje się być to z 1 strony znaczny ciężar, jednak zastanów się chwilkę- w końcu skoro JEDYNI TY możesz władać swoim postrzeganiem świata (gdyż ostatecznie to twój mózg, racja?), dlatego nikt z zewnątrz nie jest ci potrzebny, by czuć radość. Naturalnie relacje z ludźmi są zdrowe i jak najbardziej wskazane, a miłość to niesamowity „narkotyk”, mimo to owszem kontrolę nad życiem posiadasz właśnie ty. Gdy w grę wchodzi bitwa o prywatne samopoczucie psychiczne, ty ustalasz normy własnym nastawieniem. Rozumiem, że robienie takiego nastawienia to nie moment, a poniekąd nawyk. Dokładniej opiszę to w pozostałym punkcie. Póki co jednak podkreślę, że jako konstruktor rzeczywistości sam jeden budujesz osobisty świat. I nawet jedna osoba nie może ci go popsuć. Przewagą, którą masz od dawien dawna i na zawsze jest myślenie. Przemyśl sobie w takim razie, jak dużo przed tobą możliwości-

choć nawet niewidocznych. Zamknięte drzwi nie pozostaną zamknięte na wieczność. Pewną nadzwyczajną formą wrót, przez które warto przejść, jest praktyka medytacji. Jest rzeczywiście mnóstwo jej form- wybierz, co lubisz. Kluczowe założenia to uważność, wykluczenie nadmiernych myśli, skoncentrowanie się na oddechu i chwila na bycie w „tu i teraz”. Poświęć TRZYDZIEŚCI min na medytację już dzisiaj. I następnego dnia. I pojutrze. Najpewniej nie będziesz mieć z początku pewności, czy to generalnie coś daje. To normalne. Nie chodzi o szok, a o sumienne i powolne budowanie przyzwyczajenia. Jeżeli już wyrobisz sobie nawyk codziennej medytacji, oto co cię czeka- zaletą nie do podważenia jest redukcja poziomu kortyzolu (jest to hormon podenerwowania). Medytując, sprawiasz, że napięcie opada. Pojawia się w jego obszarze oksytocyna (hormon miłości). Im częściej medytujesz, tym świetniej wychodzi ci wprowadzanie się w trans i odczuwanie radości z powodu napływu zdrowych hormonów do mózgu. Zaawansowani mnisi, według naukowców, potrafią już tak dobrze wnikać w stan wyciszenia i skupienia, że osiągają narkotyczne uniesienia na skutek oksytocyny, bez absolutnie żadnego podawania sobie substancji odurzających z zewnątrz! Niesamowite. I warte uwagi. Przewaga hormonów miłości nad tymi stresogennymi to zwłaszcza wolniejsze starzenie się ciała, szybsza regeneracja, satysfakcja z życia, wrażenie sensu, miłość i empatia w stosunku do otoczenia, lepsze radzenie sobie z nerwami, większa cierpliwość, większa wytrwałość, zmniejszone ryzyko zachorowania na nowotwory i dolegliwości serca, pozytywne zmiany w strukturze mózgu (więcej substancji szarej i wolniejsze tempo „psucia się” powiązań neuronowych), powiększenie inteligencji, zgodność wewnętrzna, stan zwiększonej uwagi i dystans do otoczenia. Jest to faktycznie spory zestaw profitów, a zapewne jest ich więcej i więcej, o czym masz możliwość poczytać w sieci internetowej. Najistotniejsze jest to, że to całość masz całkowicie darmowo! Nie skorzystać z tego typu sposobności jest wręcz lenistwem. Od siebie dodam jeszcze, że od chwili gdy medytuję, mam większą ilość snów (w tym świadomych), stanowczo pozytywniej zabarwionych.

Afirmacje

Nie bez powodu powstały powiedzenia „Wiara czyni cuda” oraz „Kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą”. Afirmacje to zastosowanie swojej podświadomości na swoją korzyść. Działa ona bowiem tak, że wszelką myśl, jaką jej „wyślemy” uznaje za autentyczną, innymi słowy nie odróżnia tego, co w przypływie gniewu nieumyślnie powiemy do własnej osoby, od trwałego przekonania, które o sobie posiadamy. Powtarzając, choć i raz dziennie, że jesteś słaby i do niczego, w końcu podchwycisz tę ideę. A to pokazna wpadka. Jeśli w ciągu dnia posiadasz jakiś krótki czas dla własnej osoby, usiądź, zamknij oczy i powtórz w myślach DWIEŚCIE, albo chociażby i milion razy powiedzenie „doskonałość”, lub jakieś odmienne pozytywne, na przykład „sukces”, „miłość” albo „radość”. Wczuj się w nie. Niech nie pozostaną to puste słowa, a pojęcia. Możesz też używać bardziej złożone afirmacje, na przykład „Mogę odczuwać coraz więcej szczęścia”. To tak jak gdyby tworzenie swojego umysłu, kierowanie go na właściwe tory. Pewien test pokazał, że ludzie, którzy w wykreślanie mieli odnaleźć słowa zabarwione negatywnie, zachowywali się niemal 4 razy częściej nieuprzejmie w stosunku do innych, niżli badani posiadający podobną wykreślanekę, ale ze słowami pozytywnymi!

Widzisz, jak małe szczegóły wchodzą w podświadomość? Nie daj się więc negatywnym wzorcom. Kiedy tylko poczujesz złość, smutek lub bezsilność, zacznij motywującą pogadankę do samego siebie w myślach. To w istocie działa. Ktoś pewnego razu rzekł, że pozytywna myśl ma 10 razy większą siłę niż negatywna- z trudem się z tym sprzeczać. Spójrz tylko- ludzie pozytywni zarażają każdego śmiechem. Wszystko, co pozytywne jest doceniane, pożądane. Wszystko, co pozytywne ma ochotę się rozprzestrzeniać. Jednakże na negatywy mamy pewnego typu tarczę. Pomimo iż sukces jest skutkiem wieloletniej pracy, każdy go docenia. Każdy automatycznie łączy sukces ze spełnieniem. Natomiast, zło, chociaż niejednokrotnie trywialne i szybkie, staramy się wykluczać na wszelkie możliwe sposoby. Wyśmienicie zdajemy sobie sprawę, gdzie chcemy być- po tej lepszej stronie medalu. A czy znasz powiedzenie „Nie ma tego złego, co by nie wyszło na dobre?”. Z całą pewnością znasz. A może „Po każdej burzy nastaje tęcza?”. Czy, jeśli preferujesz „Jeśli upadnę siedem razy, podniosę się osiem!”. Myślisz, że to całkowicie spontaniczne i nieposiadające wartości wyrazy? Sądzisz, że ktoś mógł je ot tak sformułować bez wewnętrznego zrozumienia i przekonania o sile dobra? Niewątpliwie nie. Motywujące teksty biorą się z faktu, że dobro jest ponad złem. Nikt z nas przenigdy nie widział, by w czymś absolutnie stosownym odszukać coś całkowicie złego, natomiast niejednokrotnie w życiu spotkałem ludzi, którzy zło przemieniali na coś pięknego. Przykład? Proszę bardzo- pot i męczarnia na siłowni zmieniająca się w możliwe piękne ciało i podziw. Praca, która, mimo iż ciężka, zmienia się na pieniądze. Walka, mimo iż krwawa, jest widowiskiem dla publiczności. Nowotwór, który ktoś wyleczył i zaczyna doceniać piękno życia. Noc, po której cieszymy się dniem. Ta odwieczna zdolność do

szukania sensu w bezsensie i napawania się pięknem życia pomimo jego wad, to coś, co czyni nas potęgą. Wykorzystaj to. Powtarzaj miłe wyrażenia. Ile chcesz. Potraktuj je na serio. Tylko od ciebie zależy bowiem, jak prędko staną się prawdą- tylko ty nadajesz im wartość. Uwierz w moc- doświadczysz jej. Uwierz w wiarę.

Doświadczenie

Dowodziono i udowodniono, że osoby czytające dużo książek są statystycznie najszczęśliwsze. Sedno sprawy tkwi w oderwaniu się od rzeczywistości- czytając, żyjesz tak jakby różnym, ciekawszym, bardziej emocjonującym życiem. Możesz także poczuć się jak bohater, jak i się zdystansować. Jest to znakomita rozrywka dla mózgu, a równocześnie wiedza. Podobnie działają produkcje filmowe, lecz większej części ludzi łatwiej wczuć się w lekturę. Jeśli chcesz być szczęśliwy, korzystaj z rozrywek, jakie przynosi ci życie. Korzystaj z bogactwa opowieści napisanych lub wyreżyserowanych przez kogoś. Jakikolwiek typ jest dobry- nie ważne, czy jesteś miłośnikiem komedii, czy horroru. Owy 1-wszy typ umożliwia wytwarzać hormony szczęścia, drugi wywołuje, że nasze małe i w żadnym razie nie tak przeraźliwe życie widzimy jako łatwiejsze. Dramaty zezwalają się identyfikować z przedstawionym w nich smutkiem, działają tak, że dojrzewasz. Produkcje filmowe akcji dostarczają satysfakcję z „przeżycia” czegoś emocjonującego. Dokumenty pozwolą czuć ekstazę poznania. Korzystaj w takim razie jak najwięcej, bo możesz. Odmianą formą podnoszenia własnego samopoczucia jest sztuka. I znów, nie ma znaczenia, czy preferujesz oglądanie obrazów, słuchanie muzyki, czytanie poezji, czy tworzenie któregoś z wymienionych- piękno to piękno. Kontemplując je, utożsamiasz ogół egzystowania z owym pięknem. Innymi słowy- widzisz samą szansę egzystowania piękna, dlatego coś „jest na rzeczy”. Ja cały czas rozmyślałam się- skoro na kuli ziemskiej są takie urzekające rzeczy, to ludzie muszą być w rzeczywistości wspaniali, czyż nie? Zauważ, że to, co negatywne, na ogół wypływa z przyczyn braku czegoś. Zabójca zabija, bo brakuje mu empatii. Gwałciciel gwałci, bo brak mu miłości. Złodziej kradnie, bo brak mu forsy. Natomiast, by zaistniało piękno, potrzeba zbioru sprzyjających elementów. Dobro wymaga realnie istniejącego wzorca, z jakiego mogłoby wynikać. Potrzeba jakiegokolwiek bodźca, który by do tworzenia nakłonił. Piękno jest efektem dopełnienia. Jest manifestacją tego, że jego stwórca musiał mieć określone umiejętności. Zło ma możliwość utworzyć każdy łajdak. Zło to taka żałośna maleńka rzecz, że imała się wszelkiej dziedziny życia i potrzebuje przedstawiać się za sprawą jednostek przegranych, niezadowolonych i niespełnionych. A i tak nie może, bo jednostki naturalnie z nim wojują. Piękno natomiast jest domeną geniuszy. Korzystasz z niego- jesteś jednym z wielkich. W zasadzie nic nie wzięło się znikąd- Ziemia jest miejscem pełnym ułomności, ale i korzyści. Ty jako człek posiadasz jednakże szansę dążenia do jednego z nich. A wybór zawsze będzie wolny. Ziemia ma swe światła i cienie. Zauważ jednak, jak doskonale się składa- cień bez światła istnieć nie może. Światło bez cienia- owszem. I to zawsze światło okazuje się silniejsze. Twoje, moje życie to stały równowaga między jednym a drugim. Jeśli masz szansę do doświadczenia rzeczy miłych- doświadczaj. Bądź przejawem dobra. I wtenczas bez wątpienia pojmiesz, jak idealne jest w całkowitej swojej okazałości. Na płaszczyźnie fizycznej czas leci wyłącznie do przodu- tak samo i my. Jest tylko 1-a strona życia- postęp. Wszystko, co kiedyś było, jest i będzie nas bogaci. Dla wszystkich będzie zdecydowanie przyjemniej, jeśli opowiemy się za biegunem dodatnim- dobrem- i to wokół niego będą obracać się działania, myśli, emocje i losy. Jak to mówią- Chcesz zmieniać świat? Zaczynij od siebie. Rozpocznij. Nie ma hamulców i barier. Naszą misją jest kochać, bawić się i używać z bezgranicznej puli możliwości. Jedynie żyć. Faktycznie jak pragniemy!