

# Deprese jako životní výzva



*„Ve svém životě máte vždy na výběr. Můžete zůstat stát na místě a oplakávat rozlité mléko. Nebo půjdete a svůj život změníte.“*

Pokud se dnes domníváte, že deprese je nemoc, kterou lze léčit pouze pomocí medikamentů, musím vás vyvést z omylu. Podle mých zkušeností z práce s klienty, kteří depresí trpěli, jsem si jistá, že depresi lze „léčit“ pomocí soustavné práce s emočním jazykem našeho mozku. Na konci naší společné práce všichni kupodivu se shodnou na tom, že deprese jim vlastně pomohla žít lépe. Jak je ale možné být vděčný za něco tak sužujícího, jako je deprese?

Deprese v mnoha případech NENÍ genetickou záležitostí

Často v životních příbězích klientů slyším, že depresí trpěla maminka i babička, a tak je prostě dotyčný člověk geneticky vybavený. Během podrobného rozboru rodiny však zjišťuji, že maminka i babička prožívaly nefunkční vztahy, trápily se kvůli nevěře partnera či dělaly práci, která je nebavila. Stejně jako babička vychovala maminku k obrazu svému, maminka tak vychovala daného klienta. Jediný rodinný odkaz, který klient získal, je [nevhodně „naprogramovaný“ emoční jazyk](#).

Deprese není krátkodobou záležitostí

To, že se dnes necítíte dobře a lidově řečeno máte „depku“, není způsobeno událostmi posledních dnů. To, že vám vaše vlastní hlava signalizuje negativní emoce a budíte se s myšlenkou, že nic nemá smysl, musí mít určitý vývoj. Je velice pravděpodobné, že jste na své životní cestě udělali několik zásadních špatných kroků, které ovlivnily vaši [současnost, ve které se necítíte dobře](#).

Deprese je rozdíl mezi tím, co chci, a tím, co mám

Principem deprese je, zjednodušeně řečeno, rozdíl mezi tím, po čem toužím, a tím, jaký život ve skutečnosti žiji. Proč tedy jednoduše nezačnu žít tak, jak chci, a setrvávám v nefunkčním schématu? Kámen úrazu je v emočním jazyce naší mysli. V našem „naprogramování“, které nám podvědomě brání v naplňování našich vlastních tužeb. I když sami chceme spokojený vztah, emoční nastavení nám říká, že „Lásky je nedostatek“. Přesto, že chceme množství peněz, emoční nastavení nám stanovuje, že „Peníze mají jen zloději“ a tak dále. Díky tomuto nastavení nás naše vlastní mysl nepustí z okovů starého emočního světa a dopouštíme se stále stejných chyb.

## Proč je tedy deprese životní výzvou?

Deprese vám ukazuje, že svůj život nežijete dle svých představ. Je to pouhý rozdíl mezi tím, po čem toužíme, a tím, jaký je náš současný život. Proto tvrdím, že je deprese pouhou výzvou k tomu, nasměrovat svůj život správným směrem. Díky depresi jasně vidím, že žiji jinak, než sama chci. A v momentě, kdy si spravím svůj emoční svět, začnu se postupně posunovat/přibližovat ke svým maximálně příjemným pocitům. Tam, kde se cítím dobře a mám své místo. A řekněte sami, pokud mám svou náladu na 10, mám důvod k depresi?

Jak zhodnotit svoji současnou životní náladu vám ukážu v příštím čísle.

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: <a href="mailto:cerna@mindsoft.cz">cerna@mindsoft.cz</a> <a href="http://www.mujevztah.cz">www.mujevztah.cz</a> <a href="http://www.mamdepku.cz">www.mamdepku.cz</a> <a href="http://www.foto-mluvi.cz">www.foto-mluvi.cz</a></p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)