

Proč máme nepříjemné myšlenky?



Věřím, že nikdo z nás si nepřeje cítit se v životě špatně. Přesto dnes velké množství dospělé populace sužují nepříjemné myšlenky a depresivní stavy. Jak je tedy možné, že i přes stále narůstající prodej antidepressiv počet depresí stále roste? Jak ukázal nejnovější průzkum, polykání prášků není účinnou ani zdravou cestou k psychické pohodě, radosti a rovnováze. Dle mých letitých zkušeností při práci s lidmi trpícími depresí mohu jen potvrdit, že je možné se zase cítit dobře i bez prášků. Abych se však cítila dobře, musím vědět, jak vlastně nepříjemný pocit vzniká.

Každý z nás prožívá vlastní život ve 4 životních oblastech – v práci, ve zdraví, v penězích, ve vztazích. Je tedy velice důležité, jak se v těchto životních oblastech nyní cítím. To zjistím pomocí jednoduché metody: Představte si stupnici 0 – 10. Nula je ten nejhorší zážitek, který jste ve svém životě prožili, desítka naopak ten nejkrásnější. Jak se dnes cítíte v jednotlivých oblastech? Pokud dnes zažíváte nepříjemné myšlenky, jistě budete operovat s hodnotami 0-7.

A nyní si představte svůj ideální život, tedy svoji „desítku“. Posuňte se o dva roky dopředu a představte si, co chcete prožívat v oblasti práce, zdraví, vztahů a peněz? Do jaké míry bude váš život jiný, než je nyní?

Jak sami vidíte, rozdíl mezi tím, kde jste dnes, a tím, kde chcete být za dva roky, je jasný. Čím větší rozdíl (mezi současným „číslem“ a „desítkou“) máte, tím více budete zažívat v jednotlivých oblastech [nepříjemné myšlenky](#).

Jak tedy dosáhnout v jednotlivých oblastech vyšší hodnotu na naší stupnici nálady a tím se konečně zbavit nepříjemných myšlenek? Jednoduše musíte zjistit, jak jste emočně naprogramováni. Jen díky změně obsahu své hlavy dosáhnete života bez deprese. Kvůli [emočním rovnicím](#) totiž zůstáváte na stejném místě a nejste schopni dosahovat svých tužeb. Metodu emočních rovnic vyvinul zkušený kouč a školitel Aleš Kalina, který se více než dvacet let zabývá pomocí lidem s depresí a nedostatkem životní rovnováhy. Jeho přednášku je nyní možné vidět na DVD, které právě vyšlo a je v prodeji na www.deprese-lecba.cz.



© Napsala **Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.