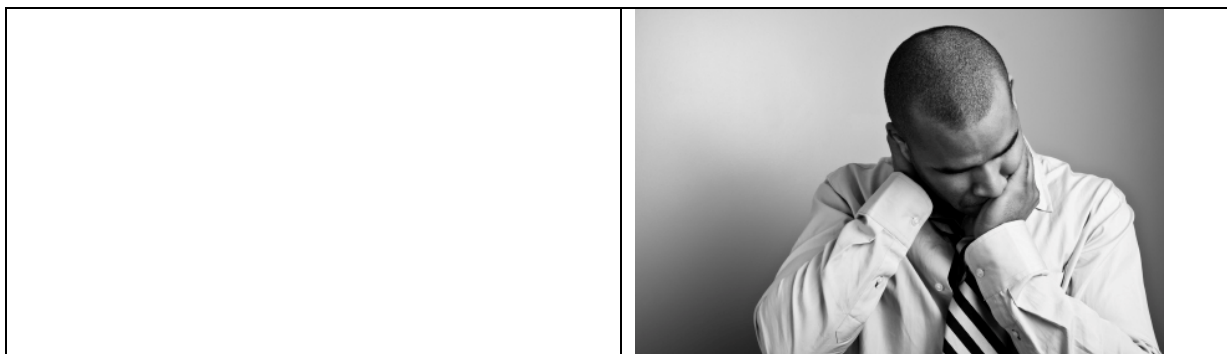


Změňte pohled na slovo deprese



Deprese je dnes často používaným slovem a lidé se začínají bát, zda náhodou tuto chorobu nemají. Vyhledávají proto různé informace, aby se přesvědčili o tom, jak na tom ve skutečnosti jsou. Dnešní trendy ukazují, že deprese je složité onemocnění. A ten, kdo depresi již jednou má, tak už se jí prý jen tak nezbaví. Bude muset brát prášky, a je v podstatě nemocný člověk.

Rád bych význam tohoto slova v naší společnosti pozměnil. Deprese samotná totiž nepřichází znenadání. Člověk, který se do deprese dostane, ji nedostal jako infekční chorobu. Dneska nic a najednou zítra už mám hlavu plnou nepříjemných myšlenek a nevím, co s tím. Do stavu, kdy je nám opravdu nepříjemně, se dostáváme postupně. Postupně začínáme mít nepříjemné myšlenky, se kterými nevíme, co dělat, různě je zaháníme a zakopáváme je pod postel.

K těmto nepříjemným myšlenkám se pak přidávají myšlenky další a další a teprve za několik let se cítíme tak špatně, že nevíme, co se svojí hlavou dělat. Rozhodně tedy nebudeme nepříjemnými myšlenkami překvapeni a začneme s nimi ihned pracovat. Moderní věda říká, že různé nepříjemné myšlenky a nálady jsou určovány hladinou chemických sloučenin a rovnováhou elektrochemických impulsů v našem mozku. Což samozřejmě je pravda, až na to, že dnešní medicína se snaží tyto hladiny regulovat, aniž by nám pomáhala měnit naše myšlení.

Všechny hladiny nejrůznějších látek v mozku jsou pouze výsledkem myšlení. Chceme-li tedy změnit tyto hladiny, je potřeba nejprve zapracovat na svých myšlenkových procesech a pak se nám chemické hladiny upraví samy. Uvědomme si, že mozek nemůžeme „oblbnout“ chemickými sloučeninami. Je totiž výkonným strojem, který vždy pracuje s informacemi, které má k dispozici, a tyto informace jsme nasbírali během celého svého života.

Náš mozek je tedy zásobárnou informací, které jsme viděli, slyšeli, cítili, které jsme i mimosmyslově přijali od svých rodičů, ze svého kulturního zázemí, všeho, čím jsme procházeli až dodnes. Mozek také má své přesné zákonitosti, podle kterých pracuje. Sám jsem jich doposud odhalil dvanáct.

Dobrá zpráva je, že deprese nepřichází ze dne na den. Můžeme sice prožít některé nepříjemné situace, které nás sráží k zemi, ale to ještě neznamená, že máme klasickou depresi, o které mluví dnešní medicína. Ulehčeme trošičku tomuto slovu. Máme-li

nepříjemné myšlenky, tak to ještě neznamená, že jsme nemocní, a začneme s těmito nepříjemnými myšlenkami pracovat. Bylo by dobré zavést prevenci i ve svém myšlení, abychom kontrolovali nepříjemné myšlenky a jejich původ. Udržovat si myšlenkovou čistotu tak, aby naše nálada neklesala.

Začněte si třeba nepříjemné myšlenky psát. Rozhodněte se, že dnes začnete na sobě pracovat a že ode dneška se budete snažit cítit se co nejlépe. Začněte se více vzdělávat v oblastech osobního růstu, přečtěte si více o [Emočních rovnicích](#), o tom, jak se cítit dobře. Odebírejte časopis [Furt v pohodě](#), kde máte šanci najít další informace ohledně lepšího životního stylu a práce s mozkem.

Antidepressiva nejsou cesta. Tyto prášky mohou krátkodobě zabrat a mohou nám tak pomoci, abychom se dostali z nejhoršího a začali svět vidět v jiném světle. Rozhodně však nejsou dlouhodobou cestou k řešení nepříjemného. Dlouhodobá cesta je v tom, že se naučíme pracovat se svým mozkem, že se naučíme ovládat svůj emoční jazyk, díky němuž se budu v životě cítit lépe.

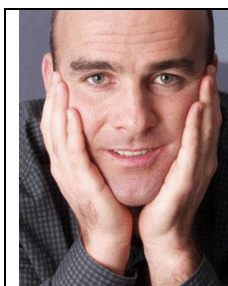
Proto se rozhodněte již dnes začít pracovat na své hlavě a ne že to budete nechávat až na „někdy“ a zahánět nepříjemné myšlenky dalšími aktivitami. Váš mozek nezapomíná. Proto se rozhodněte právě dnes, že se ve svém životě budete cítit dobře a uděláte pro to vše, co je ve vašich silách.

Podívejte se i na mé DVD o [Emočních rovnicích](#)

[Vyházejte z hlavy balast!](#)

[Ovládněte svůj mozek a získejte, po čem toužíte!](#)

[Přestaňte trpět nepříjemné pocity](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

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

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

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