

Depresja – coraz to częstsza, trudna do zdiagnozowania, a tym bardziej wyleczenia dolegliwość, która to sprawia, że świat po prostu przestaje mieć jakieś barwy, poza szarością. Jest to stan emocjonalny, w którym nie masz energii na nic. Nie posiadasz gotowości na nic. I nie widzisz już nadziei na to, że cokolwiek jest w stanie się zmienić. Kształtuje się etapami, nie do końca wiadomo jak. Psychiatrizy posiadają odmienne książki i różnorodne metody, mimo to nawet najtęższy umysł nigdy nie rozszyfruje zupełnie drugiego ludzkiego mózgu. Mózg stanowi albowiem niezwykłość na skalę kosmiczną, mechanizm bardziej złożony niż cokolwiek, co zbudował istota ludzka przez tyle lat swego istnienia. Problem w tym, że nasz wewnętrzny organ dowodzenia nie działa jak automat. Nie przypomina wcale fabrycznie wyprodukowanych komputerów, z których każdy działa tak samo. Nawet lepiej! Mózgi są różnorodne, kompletnie niedające się przewidzieć. Ile osób, tyle osobowości. Nie ma zatem jedynej słusznej strategii działania w razie depresji. Psychiatrizy potrafią opierać się o uśrednione standardy, co nie stale zapewnia owocne skutki.

Zwykły człowiek nawet sobie nie wyobraża, jak ciężko jest żyć z depresją. Pomysł, że jednostka ludzka nań cierpiąca jest w stanie ot tak przestać, wówczas gdy skupi się na pozytywnym odbiorze świata. Samo skupienie się nie jest jednakże proste jak A lub B. Szerzej rozwinę moc wiary w dalszej części materiału. Przystawanie jej jest bowiem nawykiem. Na razie chcę, byśmy przestali traktować całość 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 zostać bogiem egzystencji. Co prawda, sposobność na stopniowe wspięcie się na szczyt własnych sposobności jest zawsze. Sens istnieje zawsze. Trudność w tym, że chory z tą podstępą przypadłością po prostu nie widzi dostrzega sposobności istnienia celu, tak jak na przykład ty, czytelniku, nie widzisz sposobności, że obok ciebie samego za moment pojawi się tęczy jednorózek grający utwory Mozarta na fortepianie. Nierealne? Cóż, taka właśnie jest ta choroba- atakuje powszechny, piękny umysł falami skrajnego nonsensu i poczuciem absurdu życia. Tak więc nic nie da zakładanie, że depresję da się pokonać jednym ciosem. To bardziej wew. i niespieszne dojrzewanie, niczym larwa w kokonie, po to by zostać motylem. Konstruowanie w sobie przekonań to w istocie wyczyn wymagający cierpliwości. Chcę zatem, czytelniku, byś czytając owy artykuł, rozumiał, że przedstawione niżej sposoby i ich wprowadzenie w własny umysł potrafią zająć nieco czasu. I pamiętał, że jedna przegrana w żadnym razie nie oznacza klęski- jak coś nie wyjdzie, masz prawo uczyć się na błędach. Masz prawo ponownie wstać i biec do mety. Doktorowie notorycznie przepisują lekarstwa, które otumaniają, wyniszczają, uzależniają i w większości przypadków nic niestety nie mogą podołać. Dołek psychiczny nie jest jak ból głowy- bierzesz magiczny lek i zanika. Jest jak agresywny furiat, mierzący 100 centymetrów i ważący 100 kilo więcej od ciebie, który staje vis-a-vis cherlawego biedaka na ringu. Wyłączną bronią tego mikrusa będzie jego własny umysł. Jak walczyć? Jak nie dopuścić do potrzeby mierzenia się z depresją? ów materiał odrobinę streści metody opozycji:

## Medytacja

Nic nie ma tak zbawiennego oddziaływania na samopoczucie człowieka, jak ona. Sporadycznie się o tym opowiada, ale jednak dużym korporacjom nie zależy na naszym zdrowiu, lecz na zysku ze sprzedania specyfików. No cóż, w niniejszym trochę zdemoralizowanym i pozbawionym współczucia liczysz przede wszystkim na siebie. Wydaje się to z jednej strony spory ciężar, jednak musisz pomyśleć chwilę- przecież skoro TYLKO TY możesz władać własnym postrzeganiem świata (gdyż przecież to twój mózg, racja?), wobec tego ani jedna osoba z zewnątrz nie jest ci konieczny, by czuć szczęście. Oczywiście stosunki z osobami są zdrowe i jak najbardziej potrzebne, a miłość to niesamowity „narkotyk”, niemniej jednak w gruncie rzeczy kontrolę nad życiem dysponujesz właśnie ty. Podczas gdy w grę wchodzi bitwa o prywatne samopoczucie psychiczne, ty ustalasz reguły swoim nastawieniem. Zdaję sobie sprawę, że budowanie takiego nastawienia to nie moment, a poniekąd nawyk. Dokładniej opiszę to w późniejszym punkcie. Póki co jednak podkreślę, że jako konstruktor rzeczywistości sam jeden budujesz własny świat. I nikt nie może ci go zepsuć. Przewagą, którą masz od zawsze i na dobre jest myślenie. Przemyśl sobie zatem, jak wiele przed tobą możliwości- chociażby nawet niewidocznych. Zamknięte

drzwi nie pozostaną zamknięte na wieczność. Pewną wyjątkową formą wrót, przez które pożądanego byłoby przejść, jest praktyka medytacji. Jest w istocie dużo jej form- wybierz i sprawdź, co lubisz. Fundamentalne założenia to uważność, wykluczenie bezużytecznych myśli, skupienie się na oddechu i chwila na bycie w „tu i teraz”. Poświęć 30 minutek na medytację już dzisiaj. I na drugi dzień. I pojutrze. Zapewne nie będziesz mieć z początku pewności, czy to w ogóle coś daje. To zwyczajne. Nie chodzi o szok, a o sumienne i powolne robienie przyzwyczajenia. Podczas gdy już wyrobisz sobie nawyk codziennej medytacji, oto co cię czeka- mocną stroną nie do podważenia jest redukcja poziomu kortyzolu (jest to hormon poddenerwowania). Medytując, sprawiasz, że napięcie opada. Pojawia się w jego obszarze oksytocyna (hormon miłości). Im częściej medytujesz, tym poprawniej 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 wskutek oksytocyny, bez zupełnie jakiegokolwiek podawania sobie substancji odurzających z zewnątrz! Niesamowite. I warte uwagi. Dominacja hormonów miłości nad tymi stresogennymi to zwłaszcza wolniejsze starzenie się organizmu, szybsza regeneracja, radość z życia, poczucie sensu, miłość i wczucie w stosunku do środowiska, korzystniejsze radzenie sobie z nerwami, większa cierpliwość, większa wytrwałość, zredukowane ryzyko zachorowania na nowotwory i dolegliwości serca, pozytywne zmiany w strukturze mózgu (więcej substancji szarej i wolniejsze tempo „psucia się” powiązań neuronowych), zwiększenie inteligencji, zgodność wewnętrzna, stan zwiększonej uwagi i dystans do otoczenia. Jest to w istocie spory zbiór profitów, a zapewne jest ich więcej i więcej, o czym możesz dowiedzieć się w sieci. Najistotniejsze jest to, że to całość masz całkiem bezpłatnie! Nie skorzystać z takiej sposobności jest wręcz lenistwem. Od siebie dodam jeszcze, że od kiedy medytuję, mam większą ilość snów (w tym świadomych), wyraźnie pozytywniej zabarwionych.

## Afirmacje

Nie bez przyczyny powstały powiedzenia „Wiara czyni cuda” oraz „Kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą”. Afirmacje to zastosowanie swojej własnej podświadomości na swoją korzyść. Działa ona bowiem tak, że wszelką myśl, jaką jej „wyślemy” uznaje za rzeczywistość, oznacza to nie rozróżnia tego, co w przypiływie gniewu nieumyślnie powiemy do własnej osoby, od ciągłego przekonania, które o sobie posiadamy. Powtarzając, choćby i raz dziennie, że jesteś słaby i do niczego, w końcu podchwycisz tę ideę. A to pokazna wpadka. Jeżeli w ciągu dnia posiadasz jeden moment dla własnej osoby, usiądź, zamknij oczy i powtórz w myślach 200, bądź chociażby i milion razy wyrażenie „doskonałość”, albo jakieś odmienne pozytywne, np. „sukces”, „miłość” albo „radość”. Wczuj się w nie. Niech nie pozostaną to puste słowa, a pojęcia. Możesz też używać bardziej wymyślnie afirmacje, takie jak „Mogę odczuwać coraz więcej szczęścia”. To tak jakby kodowanie swojego umysłu, kierowanie go na właściwe tory. Pewny test pokazał, że ludzie, którzy w wykreślanie mieli znaleźć wyrażenia zafarbowane negatywnie, zachowywali się prawie 4 razy częściej nieuprzejmie względem innych, aniżeli badani posiadający podobną wykreślanekę, ale ze słowami pozytywnymi!

Widzisz, jak małe szczegóły wkraczają w podświadomość? Nie daj się więc ujemnym wzorcom. Kiedy tylko poczujesz złość, żal lub bezsilność, zacznij motywującą pogadankę do samego siebie w myślach. To w istocie działa. Ktoś dawniej rzekł, że pozytywna myśl ma 10 razy większą siłę niż negatywna- trudno się z tym sprzeczać. Spójrz tylko- ludzie pozytywni zarażają wszystkich śmiechem. Wszystko, co pozytywne jest doceniane, pożądanego. Wszystko, co pozytywne ma ochotę się rozprzestrzeniać. Natomiast na negatywy posiadamy pewnego typu tarczę. Pomimo iż wygrana jest skutkiem wieloletniej pracy, każdy go docenia. Każdy odruchowo łączy sukces ze spełnieniem. Natomiast, zło, chociaż niejednokrotnie przeciętne i szybkie, staramy się wykluczać na wszystkie możliwe sposoby. Bardzo dobrze zdajemy sobie sprawę, gdzie chcemy być- po tej lepszej stronie medalu. A czy znasz wyrażenie „Nie ma tego złego, co by nie wyszło na dobre?”. Z całą pewnością znasz. A być może „Po każdej burzy nastaje tęcza?”. Ewentualnie, jeśli preferujesz „Jeśli upadnę siedem razy, podniosę się osiem!”. Jesteś przekonany, że to zupełnie spontaniczne i nieposiadające wartości wyrażenia? Sądzisz, że ktoś mógł je ot tak sformułować bez wewnętrznego zrozumienia i przekonania o sile dobra? Z pewnością nie. Motywujące teksty biorą się z faktu, że dobro jest ponad złem. Nikt z nas w życiu nie widział, by w czymś całkowicie właściwym odnaleźć coś całkowicie złego, aczkolwiek wielokrotnie w życiu spotkałem ludzi, którzy zło przemieniali na coś pięknego. Przykład? Proszę bardzo- pot i męczarnia na siłowni zmieniająca się w spodziewane piękne ciało i podziw. Praca, która, mimo iż nieprzyjemna, przekształca się na pieniążki. 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 umiejętność do wyszukiwania sensu w bezsensie i napawania się pięknem życia pomimo jego wad, to coś, co czyni nas potęgą. Wykorzystaj to. Powtarzaj przyjemne słowa. Ile zechcesz. Potraktuj je na poważnie. Wyłącznie od ciebie zależy albowiem, jak prędko staną się prawdą- tylko ty nadajesz im wartość. Uwierz w moc- doświadczysz jej. Uwierz w wiarę.

## Doświadczanie

Dowodziono i udowodniono, że osoby czytające dużo dzieł literackich są statystycznie najszczęśliwsze. Sedno sprawy tkwi w oderwaniu się od rzeczywistości- czytając, żyjesz tak jakby różnym, ciekawszym, bardziej emocjonującym życiem. Możesz zarówno poczuć się jak bohater, jak i się zdystansować. Jest to wspaniała rozrywka dla mózgu, a równocześnie nauka. Porównywalnie działają filmy, niemniej jednak większej części ludzi szybciej wczuć się w lekturę. Jeśli chcesz być szczęśliwy, korzystaj z zabaw, jakie to przynosi ci życie. Korzystaj z bogactwa historii napisanych lub wyreżyserowanych przez kogoś. Którykolwiek typ jest dobry- nie jest istotne to, czy jesteś amatorem komedii, czy horroru. Ten pierwszy gatunek pozwala produkować hormony szczęścia, kolejny wywołuje, że nasze niewielkie i wcale nie tak przeraźliwe życie dostrzegamy jako łatwiejsze. Dramaty pozwalają się utożsamiać z przedstawionym w nich smutkiem, działają tak, że dojrzewasz. Filmy akcji gwarantują satysfakcję z „przeżycia” czegoś emocjonującego. Dokumenty pozwolą czuć ekstazę poznania. Korzystaj więc jak najwięcej, bo masz możliwość. Odmienną postacią podnoszenia swego humoru jest sztuka. I raz jeszcze, nie ma znaczenia, czy preferujesz oglądanie obrazów, słuchanie muzyki, czytanie poezji, czy robienie któregoś z wymienionych- piękno to piękno. Kontemplując je, utożsamiasz ogół istnienia z owym pięknem. Innymi słowy- pojmujesz samą sposobność istnienia piękna, czyli coś „jest na rzeczy”. Ja zawsze rozmyślałam się- skoro na świecie są takie piękne rzeczy, to ludzie muszą być w rzeczywistości wspaniali, czyż nie? Zauważ, że to, co negatywne, z reguły wynika z przyczyn braku czegoś. Zabójca zabija, bo brak mu empatii. Gwałcielem gwałci, bo brak mu miłości. Rabuś kradnie, bo brak mu forsy. Z kolei, żeby zaistniało piękno, potrzeba zbioru sprzyjających czynników. Dobro [produkty cbd dla zwierząt](#) wymaga realnie istniejącego wzorca, z którego mogłoby wynikać. Potrzeba pewnego bodźca, który by do tworzenia nakłonił. Piękno jest wynikiem dopełnienia. Jest manifestacją tego, że jego stwórca musiał posiadać określone zdolności. Zło może stworzyć każdy łajdak. Zło to taka żałośnie mała rzecz, że imatapie się wszelkiej dziedziny życia i potrzebuje wyrażać się przez jednostek przegranych, niezadowolonych i niespełnionych. A i tak nie może, bo ludność naturalnie z nim wojują. Urok natomiast jest atutem geniuszy. Korzystasz z niego- jesteś jednym z wspaniałych. W zasadzie nic nie wzięto się znikąd- Ziemia jest miejscem pełnym ułomności, ale i atutów. Ty jako człek posiadasz jednakże szansę dążenia do 1-ego z nich. A wybór cały czas będzie wolny. Ziemia posiada swe światła i cienie. Zauważ jednak, jak doskonale się składa- cień bez światła egzystować nie może. Światło bez cienia- jak najbardziej. I to zawsze światło okazuje się silniejsze. Twoje, moje trwanie to stały równowaga pomiędzy jednym a drugim. Jeśli posiadasz okazję do doświadczania rzeczy miłych- doświadczaj. Bądź przejawem dobra. I wtedy bez wątpienia zrozumiesz, jak idealne jest w całkowitej swojej okazałości. Na płaszczyźnie fizycznej czas leci wyłącznie do przodu- tak samo i my. Jest wyłącznie jedna strona życia- rozwój. Wszystko, co kiedyś było, jest i będzie nas bogaci. Dla każdego okaże się zdecydowanie przyjemniej, jeśli opowiemy się za biegunem dodatnim- dobrem- i to wokół niego będą obracać się czynności, myśli, emocje i losy. Jak to mówią- Chcesz zmieniać świat? Zaczynij od siebie. Zaczynij. Nie ma hamulców i barier. Naszą celem jest kochać, bawić się i korzystać z nielimitowanej puli ewentualności. Jedynie żyć. Naprawdę jak pragniemy!