

Ebook Moja cesta z VYHORENIA, DEPRESIE



Roman Bobák

romanbobak.com

© 2021

Ebook je možné kúpiť na:

romanbobak.com/ebook-moja-cesta-z-vyhorenia-depresie/

Obsah

Úvod	3
Prečo vznikol tento e-book	7
Moje otázky	9
Hľadanie odpovedí na vlastnú päsť	9
Nastavenia, ktoré mi pomohli	11
Čo mi môže depresia priniesť?	11
Kto som bol a ako to začalo	12
Kľúčové body môjho vyhorenia	13
Kľúčové faktory vzniku vyhorenia a následnej depresie u mňa	15
Čo je to vyhorenie	15
Vyhorenie - posledné závažné varovanie	16
Otázky na zamyslenie	17
Cesta k psychiatrovi	17
Čo je depresia	18
Depresia z medicínskeho hľadiska	18
Serotonín alebo glutamát	19

Antidepresíva	20
Čo sú antidepresíva	20
Čo hovoria štatistiky	21
Moderná medicína - funguje?	22
Antidepresíva - základné charakteristiky	23
Antidepresíva a strava - prečo priberáme?	23
Antidepresíva a chudnutie	24
Antidepresíva a pohyb	24
Vyliečený... zdravý, naozaj?	25
Pád na najhlbšie dno	26
Čo znamenala depresia pre mňa	28
Základné pojmy	30
Telo a vyhorenie, depresia	31
V čom je kľúč°°°	32
Čo sú emócie?	32
Vlastnosti emócií	33
Emócie a súvis s mojím vyhorením, depresiou	34
Emocionálne bloky	34
Ako vznikajú emocionálne bloky	35
Myseľ vs. telo - kedy vzniká nerovnováha	37
Obrázok Myseľ - telo	40
Príklad vzniku emocionálneho bloku u mňa	41
Vplyv emoc. blokov z fyzického hľadiska	43
Obrázok - fyzické pôsobenie emoc. blokov	46
Aké boli bloky u mňa vo fyzickej podobe?	46
Neprecítané emócie - základ chorôb	48
Vplyv emoc. blokov z psychického hľadiska	49
Obrázok Programy mysle	52
Príklad mojich programov vyplývajúcich z emoc. blokov	53
Myseľ a pozornosť - nástroj na utekanie od seba	56
Programy - príčina príchodu môjho vyhorenia, depresií°°°	57
Programy v mojej hlave - aký to bol pocit?	58
Myseľ ako klietka	59
Obrázok Programy mysle v depresii	61
Vyhorenie, depresia - snaha o únik od programov	62
Prečo antidepresíva nestačia na trvalé zotavenie sa z depresie?	62
Antidepresíva - pôsobenie v depresii	62
Paradox antidepresív	63
Obrázok Programy v depresii a antidepresíva	64

Chronická depresia, vyhorenie - prečo sa vracajú? 66

Druhá depresia 68

Druhá depresia - našiel som hľadané°°° 68

Vyhorenie, depresia - vlastné hlboké pranie 70

Dôsledok depresie - minulé situácie a vnútorný chaos 71

Zdravý človek, pozornosť a útek 73

Križovatka 74

Terapie – metódy na precítenie emocionálnych blokov 75

Terapie a depresia 75

Terapia - odblokovanie emoc. blokov 76

Prečo je práve táto terapia vhodná pri depresii s poklesnutou mentálnou energiou? 77

O metóde 77

Teória 78

Ako to prebieha 78

Jedno sedenie nestačí°°° 79

Výber terapeuta 80

Môj terapeut 81

Výhody metódy 81

Nevýhody metódy 82

Čo mi dala terapia z hľadiska depresie 83

Záver 84

Psychoterapia u psychológa 86

Sedenia so psychológom 1 86

Stretnutie so psychológom 2 87

Najdôležitejšie je začať°°° 87

Ďalšie terapie 87

Možno je na mieste otázka 88

Prečo terapiu neodkladať°°° 89

Bloky nemajú expiračnú dobu 89

Depresia – „ideálna“ šanca na zmenu 90

Zažili ste už existenčné dno? 91

Cieľ terapie vnútornej očisty 92

Obrázok Cieľ očisty a precítenia blokov 94

Vedľajší efekt vnútornej očisty - vyhovujúce činnosti 95

Čo mi dalo precítenie emocionálnych blokov 95

II. časť - Cesta z druhej depresie 97

Tak ľahko to nepôjde 97

Zmena antidepresív 98

Môj prvý program priamo zodpovedný za depresiu 99

Prečo to trvalo tak dlho? 101

Porovnanie antidepresív	101
Prečo boli prvé antidepresíva pre mňa také nevhodné?	104
Je ich viac – ďalší zložený program	107
Zložené programy sa vynárali periodicky	109
Proces sa nikdy neskončí ^{°°}	109
Po vysadení antidepresív	111
Mentálna energia a rozhodovanie	112
Byť napojený na telo, seba	113
Z hľadiska vnútorných pocitov	113
Názor na antidepresíva s odstupom času	113
Posledná otázka	115
Prečo je potrebná terapia?	116
Použitá Literatúra	118