



**Moja cesta z**  
**VYHORENIA, DEPRESIE**



Roman Bobák

[romanbobak.com](http://romanbobak.com)

© 2024

Ebook je možné kúpiť na:

[romanbobak.com/ebook-moja-cesta-z-vyhorenia-depresie/](http://romanbobak.com/ebook-moja-cesta-z-vyhorenia-depresie/)

# Obsah

Obsah	2
Prečo vznikol tento e-book	6
<a href="#">Moje otázky</a>	6
<a href="#">Hľadanie odpovedí na vlastnú päsť</a>	7
Nastavenia, ktoré mi pomohli	9
<a href="#">Čo mi môže depresia priniesť?</a>	9
Kto som bol a ako to začalo	10
<a href="#">Kľúčové body môjho vyhorenia</a>	11
<a href="#">Kľúčové faktory vzniku vyhorenia a následnej depresie u mňa</a>	13
Čo je to vyhorenie	13
<a href="#">Vyhorenie - posledné závažné varovanie</a>	14
<a href="#">Otázky na zamyslenie</a>	15
Cesta k psychiatrovi	15
Čo je depresia	16
<a href="#">Depresia z medicínskeho hľadiska</a>	16
<a href="#">Serotonín alebo glutamát</a>	17
Antidepresíva	18
<a href="#">Čo sú antidepresíva</a>	18
<a href="#">Čo hovoria štatistiky</a>	19
<a href="#">Moderná medicína - funguje?</a>	20
<a href="#">Antidepresíva - základné charakteristiky</a>	21
<a href="#">Antidepresíva a strava - prečo priberáme?</a>	22
<a href="#">Antidepresíva a chudnutie</a>	22
<a href="#">Antidepresíva a pohyb</a>	23
Vyliečený... zdravý, naozaj?	24
<a href="#">Pád na najhlbšie dno</a>	25
Čo znamenala depresia pre mňa	26
Základné pojmy	28
<a href="#">Telo a vyhorenie, depresia</a>	30

<a href="#">V čom je kľúč</a>	30
<a href="#">Čo sú emócie?</a>	30
<a href="#">Vlastnosti emócií</a>	32
<a href="#">Emócie a súvis s mojím vyhorením, depresiou</a>	32
<a href="#">Príklad vzniku emocionálneho bloku u mňa</a>	33
<a href="#">Emocionálne bloky</a>	35
<a href="#">Ako vznikajú emocionálne bloky</a>	36
<a href="#">Myseľ vs. telo - kedy vzniká nerovnováha</a>	38
<a href="#">Obrázok Myseľ - telo</a>	40
<a href="#">Vplyv emoc. blokov z fyzického hľadiska</a>	41
<a href="#">Obrázok - fyzické pôsobenie emoc. blokov</a>	44
<a href="#">Aké boli bloky u mňa vo fyzickej podobe?</a>	44
<a href="#">Neprecítané emócie - základ chorôb</a>	47
<a href="#">Vplyv emoc. blokov z psychického hľadiska</a>	47
<a href="#">Obrázok Programy mysle</a>	50
<a href="#">Príklad mojich programov vyplývajúcich z emoc. blokov</a>	51
<a href="#">Myseľ a pozornosť - nástroj na utkanie od seba</a>	54
<a href="#">Programy - príčina príchodu môjho vyhorenia, depresií</a>	55
<a href="#">Programy v mojej hlave - aký to bol pocit?</a>	56
<a href="#">Myseľ ako klietka</a>	57
<a href="#">Obrázok Programy mysle v depresii</a>	59
<a href="#">Vyhorenie, depresia - snaha o únik od programov</a>	60
<a href="#">Prečo antidepresíva nestačili na trvalé zotavenie sa z depresie?</a>	61
<a href="#">Antidepresíva - pôsobenie v depresii</a>	61
<a href="#">Paradox antidepresív</a>	61
<a href="#">Obrázok Programy v depresii a antidepresíva</a>	63
<a href="#">Chronická depresia, vyhorenie - prečo sa vracajú?</a>	64
<a href="#">Druhá depresia</a>	67
<a href="#">Druhá depresia - našiel som hľadané</a>	67
<a href="#">Vyhorenie, depresia - vlastné hlboké pranie</a>	69
<a href="#">Dôsledok depresie - minulé situácie a vnútorný chaos</a>	70

<a href="#">Zdravý človek, pozornosť a útek</a>	72
<a href="#">Križovatka a pocit na hranici života</a>	73
<a href="#">Terapie – metódy na precítenie emocionálnych blokov</a>	74
<a href="#">Terapie a depresia</a>	74
<a href="#">Cesta podľa Brandon Bays</a>	75
<a href="#">Prečo je práve táto terapia vhodná pri depresii s poklesnutou mentálnou energiou?</a>	76
<a href="#">O metóde</a>	76
<a href="#">Teória</a>	77
<a href="#">Ako to prebieha</a>	77
<a href="#">Jedno sedenie nestačí</a>	78
<a href="#">Výber terapeuta</a>	79
<a href="#">Môj terapeut</a>	80
<a href="#">Akreditovaným terapeutom Cesty som aj ja</a>	80
<a href="#">Výhody metódy Cesta</a>	81
<a href="#">Nevýhody metódy</a>	82
<a href="#">Čo mi dala terapia Cesty z hľadiska depresie</a>	82
<a href="#">Odporúčam prečítať si knihu Cesta</a>	84
<a href="#">Záver</a>	84
<a href="#">Psychoterapia u psychológa</a>	86
<a href="#">Sedenia so psychológom 1</a>	86
<a href="#">Stretnutie so psychológom 2</a>	87
<a href="#">Najdôležitejšie je začať</a>	87
<a href="#">Ďalšie terapie</a>	87
<a href="#">Možno je na mieste otázka</a>	88
<a href="#">Prečo terapiu neodkladať</a>	89
<a href="#">Bloky nemajú expiračnú dobu</a>	89
<a href="#">Depresia – „ideálna“ šanca na zmenu</a>	90
<a href="#">Zažili ste už existenčné dno?</a>	91
<a href="#">Cieľ terapie vnútornej očisty</a>	92
<a href="#">Obrázok Cieľ očisty a precítenia blokov</a>	94
<a href="#">Vedľajší efekt vnútornej očisty - vyhovujúce činnosti</a>	95

<a href="#">Čo mi dalo precítanie emocionálnych blokov</a>	95
<a href="#">II. časť - Cesta z druhej depresie</a>	97
<a href="#">Tak ľahko to nepôjde</a>	97
<a href="#">Zmena antidepresív</a>	99
<a href="#">Môj prvý program priamo zodpovedný za depresiu</a>	100
<a href="#">Prečo to trvalo tak dlho?</a>	102
<a href="#">Porovnanie antidepresív</a>	102
<a href="#">Prečo boli prvé antidepresíva pre mňa také nevhodné?</a>	105
<a href="#">Je ich viac – ďalší zložený program</a>	108
<a href="#">Zložené programy sa vynárali periodicky</a>	110
<a href="#">Proces sa nikdy neskončí</a>	110
<a href="#">Po poslednom vysadení antidepresív</a>	112
<a href="#">Mentálna energia a rozhodovanie</a>	113
<a href="#">Byť napojený na telo, seba</a>	114
<a href="#">Z hľadiska vnútorných pocitov</a>	114
<a href="#">Názor na antidepresíva s odstupom času</a>	115
<a href="#">Posledná otázka</a>	118
<a href="#">Prečo je potrebná terapia?</a>	119
<a href="#">Hľadajte pravdu a nie povrchnosť</a>	120
<a href="#">Aktualizácia - október 2022</a>	121
<a href="#">Terapie Cesta a moji klienti - update apríl 2024</a>	122
<a href="#">Záverečné zhrnutie v bodoch</a>	123
<a href="#">Použitá literatúra</a>	125