

“CONSEJOS PARA SUPERAR LA DEPRESION”

BONUS
Curso de autoayuda

Por:

Richard Taylor

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM[©] – Cambio de Vida Mental

Descargo de responsabilidad: Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por **su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato**. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

Consejos Para Superar La Depresión

He aquí algunos consejos que te servirán para *superar* esa depresión, y el primer paso para que eso ocurra, aparte de reconocer que tienes la enfermedad, es aceptar que así como nadie puede comer por ti para que tú te satisfagas, nadie se puede bañar por ti, para que tú quedes limpio y nadie puede dormir por ti para que tú descanses, de ese mismo modo nadie puede aplicar estas recomendaciones por ti, el camino es largo, pero si comienzas hoy podrás acortarlo, tú eres más fuerte que esa roca que tienes enfrente de ti y que debes mover antes de dar el primer paso hacia el reencuentro contigo mismo.

1. Toma la llave que tienes en la cajonera, introdúcela en la cerradura, gírala, abre la puerta y da el primer paso fuera de esa casa que está encendida en llamas, esa llave tiene un nombre y es: **VALOR**.

Tómalo ahora, sácalo de tu interior.

2. Deja de ver telenovelas, noticias, *cámbialas* por **programas cómicos** o películas para niños, eso empezará a elevar tu autoestima y *entenderás* que hay cosas hermosas de las que todavía tienes que disfrutar.

3. **Lee libros de superación personal**, en ellos encontrarás *información* muy valiosa y te ayudará a entender que perder y ceder también es una manera de ganar.

4. **Escucha cánticos religiosos**, no importa de qué religión. *deja* de escuchar música que te recuerde a ese alguien que amas y te hace sufrir.

5. Si estás sufriendo por un amor, la próxima vez que pienses en él/ella, **pregúntate si él está pensando en ti** o quizás está disfrutando de un hermoso día en el parque soleado de la ciudad, mientras *tú* sufres por él, pregúntate si eso *vale la pena*.

6. Haz **ejercicios de respiración**, corre y cuando vayas corriendo imagina que ese motivo de dolor está tendido en el suelo y *puedes* pisotearlo hasta hacerlo trizas, cuando termines de hacerlo te sentirás mejor.

7. **Busca ayuda profesional**, no tengas vergüenza, cuando necesitas mover un mueble pides ayuda porque éste es demasiado grande o pesado para ti, esta carga emocional también lo es.



8. **Escribe todo lo que sientas** de la persona o situación que te ha llevado a este estado deplorable, cuando hayas terminado **haz pedazos la hoja** u hojas que hayas utilizado, ponlas en el bote de basura y asegúrate de que se vayan, cuando cocinas no vas al basurero municipal a tratar de recuperar los desperdicios de cebolla, así que tampoco querrás ir a recuperar el dolor, este se ha ido, no te hará más daño.
9. Cuando te bañes, **imagina** que el dolor, la ira, y todo lo que te esté aquejando e incluso ese ser por el que estás dando la vida y no lo valora se están yendo por la coladera junto con el agua, se han disuelto, se han resumido en la nada.
10. La depresión es una enfermedad que **se puede controlar**, como controlar la diabetes, la presión arterial, los problemas del corazón, la más mínima excusa es perfecta para una recaída, pero hoy sabrías qué hacer y cómo hacerlo para reconocer los síntomas y actuar de inmediato e imponerte sobre ella y demostrarle lo que realmente vales.

No basta con leer estos consejos, **debes aplicarlos**, porque es imposible sentirse bien con unas simples recomendaciones.

- **Te pregunto-**
- ¿Cómo sabes que es imposible, si ni siquiera lo has intentado?

Recuerda: Nadie lo puede hacer por ti...

“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”

Richard Taylor