

DEPRESSÃO

**5 atitudes surpreendentes para
você fortalecer seu lado emocional
e se afastar deste mal na sua vida**



ANDRÉ TOMÉ

MENTALIZE

Seu tormento tem dia marcado para terminar:

hojje

INSTRUÇÕES PARA A LEITURA DESTE E-BOOK

- 1** Tenha em mente que você é o único responsável pela sua história. Uma mudança de rota é uma decisão apenas sua! 
- 2** Aproveite cada linha deste e-book, ele pode ser uma grande oportunidade para a sua transformação, não pule etapas! 
- 3** Elimine aquela ideia de que você já sabe de tudo! É sempre tempo de aprender e praticar de forma diferente 
- 4** As técnicas aqui ensinadas não substituem os tratamentos convencionais. Busque utilizá-las conjuntamente. 
- 5** Ao acabar de ler! Converse com alguém sobre o que aprendeu. A melhor forma de memorizar algo é ensinando alguém! 

SOBRE O AUTOR:



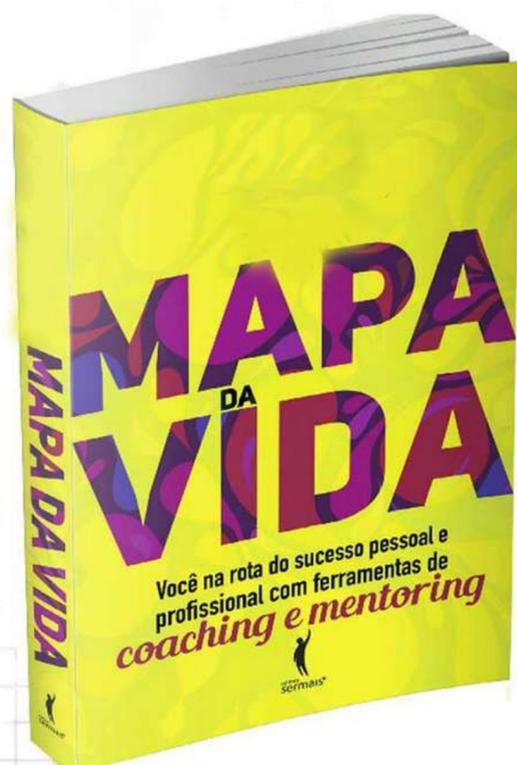
André Tomé é psicólogo, palestrante e instrutor de treinamentos na área da alta performance do comportamento humano

Especialista em Programação Neurolinguística

Coach de liderança e alta performance

Coautor dos livros - "Mapa da Vida", editora SerMais, SP e "Crise para alguns, solução para outros", editora Conquista, RJ.

LIVROS PUBLICADOS



CÉREBRO HUMANO

Ele é a sua principal farmácia!!!

Sim!! Nosso cérebro é a principal farmácia que temos disponível! Nele temos tudo que precisamos! 

Quero lhe explicar neste início de conversa que o cérebro humano é uma máquina poderosíssima que se utilizarmos a nosso favor, tem todas as ferramentas que nós precisamos para construir uma vida plena! 

Não precisaríamos visitar a farmácia tanta vezes durante o ano para adquirir remédios que controlem nosso humor, nossas fobias, nosso estresse, nossa melancolia, nossa ansiedade, se soubéssemos utilizar esta potente máquina cerebral em sua total potencialidade. 

Buscamos estas substâncias nas farmácias, por um simples motivo: Deixamos de produzi-las em nossa farmácia natural - NOSSO CÉREBRO! 

Vamos começar a reverter este quadro imediatamente! Juntos vamos fortalecer nossas potencialidades e trilharmos o caminho para a felicidade plena. 



CUIDADO COM O DIAGNÓSTICO ERRADO

Tristeza nem sempre é DEPRESSÃO

TRISTEZA: Sentimento que acomete as pessoas em determinados momentos da vida, por algum motivo específico!

A tristeza pode ser motivada por acontecimentos, desde os mais simples, como a derrota do time do coração, até os acontecimentos mais graves como a morte de um ente querido.

A tristeza é uma alteração de humor normal do ponto de vista biológico e também aceitável do ponto de vista social.

A tristeza é passageira e rapidamente se desfaz mediante uma mudança de contexto e de cenário!

O sentimento de tristeza por si só não é capaz de levar alguém à inércia e a perda da vontade de construir o seu futuro. Isto pode ocorrer no momento, porém, a razão logo vem à tona e a pessoa que sofre começa



DEPRESSÃO: Sentimento de tristeza profunda, sem motivo aparente e em um período prolongado.

Episódios de tristeza recorrente e associado ao desânimo pela vida.

Podemos concluir que na depressão, a pessoa tem uma visão negativa de si mesma. Sua autoestima fica comprometida e por isso perde-se a expectativa de dias melhores.

O depressivo não consegue acreditar que é possível reverter a situação. Tem visão negativa quanto ao seu futuro e de todos a sua volta.

Um dos grandes sintomas é a perda da capacidade de sentir prazer em pequenas coisas que antes sentia, como caminhar, cuidar de uma criança ou assistir a novela preferida.

Sintomas físicos como : Perda de apetite, aperto no peito, diminuição da libido, apatia, insônia e possivelmente ideações suicidas.



A SEGUIR...



5 ATITUDES

PARA VOCÊ FORTALECER

**SEU LADO EMOCIONAL E
NÃO CAIR NA DEPRESSÃO**



ATITUDE Nº 01

DECIDA SER FORTE

Se está lendo este e-book é sinal que já deu um enorme passo!

Acredite! Não há nada mais poderoso do que um ser humano decidido. A decisão ocorre no momento em que você assume seu poder e faz um voto consigo mesmo de utilizá-lo!

Para que isto seja mais prático, você poderá iniciar esta estratégia utilizando-se de palavras mais fortes! Deixe-me explicar melhor...

A partir de agora passe a utilizar em seu vocabulário expressões que lhe conferem mais poder, mais segurança! por exemplo, como foi o seu dia hoje? Você tem a opção de me responder "bom", "corrido", "cheio" e por aí vai, ou seja, expressões fracas que não emergem nenhum sentimento!

Agora, como seria se você respondesse esta pergunta usando as seguintes expressões: Meu dia foi "fantástico", "incrivelmente produtivo", "extraordinário". Algo muda na percepção do outro que te ouve? Pode ter certeza que sim, ou seja, desta vez você demonstra mais poder, mais segurança.

Precisamos decidir de uma vez por todas ser mais forte e esta decisão só será sustentada por um discurso forte, com expressões ricas e cheias de vida!

Mesmo que as coisas não andam tão bem assim na sua vida, reclamar do seu dia irá apenas piorar a situação! Você deve estar se perguntando: Ok, André! Mas o que faço se estou me sentindo mal? Sem empolgação alguma? Certo...passe para a próxima atitude, vou lhe responder o que você deve fazer!

ATITUDE Nº 02

FINJA ESTAR BEM

Por incrível que pareça, esta é a orientação mais certa que fiz a centenas de pacientes depressivos e com diagnóstico de início de depressão, durante minha prática de psicologia clínica. Você deve estar achando um tanto quanto estranho! Acalme-se, vou explicar:

Quando bate aquele desânimo, a vontade é de se encolher, de se isolar do mundo e não conviver e nem enfrentar nenhum desafio, por menor que ele seja. Neste momento, é que entra esta atitude.

Nosso conjunto de postura corporal, incluindo nossa fisionomia tem o poder de alterar o nosso estado emocional. Nosso corpo físico se comunica o tempo todo com o nosso sistema de emoções.

Baseado nesta informação, podemos concluir que se conseguirmos nos manter fisicamente em movimento, agindo, dançando, sorrindo, jogando, possivelmente estas atividades corporais irão transmitir informações ao nosso cérebro que o organismo como um todo está vivo e com energia! Desta forma, a sua química mental dispara em sua corrente sanguínea os neurotransmissores necessários para que você restabeleça sua condição emocional.

Em síntese: Mesmo nos seus dias ruins, busque fazer passeios, ligar para os amigos, ir à festa que estava marcada, etc. Não deixe de ouvir músicas que irão lhe fazer agitar!

A partir de hoje, mesmo você não estando se sentindo bem, finja estar!!! Não obedeça a voz do desânimo! Pois em poucos minutos agindo desta forma seu sistema emocional será afetado e a tendência é você recuperar a sua alegria. Vamos falar mais sobre isso? Continue...

ATITUDE Nº 03

VEJA POR OUTRO LADO

Você precisa olhar profundamente nos olhos dos seus problemas, das suas dores e agradecer-lhes imensamente por eles existirem! Sem eles você seria um pessoa fraca, desatenta e não conheceria o doce gosto da superação de obstáculos

Um grande problema da maioria das pessoas é acreditar que ter problemas é algo ruim na vida. Na verdade nossos problemas são oportunidades enviadas por Deus para que nós tenhamos possibilidades de crescimento e desenvolvimento. Não reclame por ter problemas, veja por outro lado, atribua um significado positivo em relação a eles!

Já dizia um grande pensador: Você não é culpado se um pássaro pousar em sua cabeça, porém, você será totalmente culpado se permitir que ele construa um ninho nela! Reaja! A vida é maior! A visão negativa só dificulta, faça um pacto consigo mesmo!

Deus é a pura inteligência é certamente ele não tem nenhum interesse pessoal ou até mesmo uma intenção maldosa de colocar obstáculos para te impedir de ser feliz! acredite de uma vez por todas, tudo que acontece em sua vida tem um propósito de existir, tudo faz parte da sua evolução, encare isto como uma realidade positiva e não como um tormento.

Os vencedores pensam desta forma. Eles têm o poder de enxergar o mundo sempre com o olhar positivo e desta forma o universo conspira a favor destas pessoas!

E por falar nisto, cuidado com o seu círculo de amizades, ele pode estar te influenciando negativamente, hora de falar sobre isso...

ATITUDE Nº 04

CORTE O MAL PELA RAIZ

Selecione as pessoas, os fatos, os locais, os objetos e tudo aquilo que te faz mal e elimine imediatamente da sua vida. **IMEDIATAMENTE!**

Tá bom! Cuidado com o radicalismo, porém, faça uma faxina de coisas negativas. Isto lhe impedirá de conviver com forças influenciadoras e pontes para tudo o que te faz sofrer!

No caso das pessoas, a orientação é a seguinte, tome muito cuidado com quem você está se abrindo e contando seus planos e suas dores. Muitas pessoas não estão preparadas para oferecer um incentivo em forma de palavras e ainda muitas vezes emitem opiniões que irão fazer com que você desanime de seus sonhos, causando imensa tristeza!

Dica de ouro: Faça uma lista das 3 pessoas que mais te traz energia positiva e alegria! Em momentos de baixo astral busque estas pessoas e peça uma opinião sobre o que você está passando.

Por outro lado, faça também uma lista das 3 pessoas que você tem mais dificuldade no relacionamento e que te provoca mais estresse e tente não se relacionar nos seus dias de maior dificuldade.

Mesmo que estas pessoas sejam do círculo, procure se energizar primeiramente, pois um convívio em desarmonia pode lhe provocar intenso sofrimento e possíveis conflitos desnecessários.

Sabe aquele problema que era pra ter resolvido ontem e você deixou pra hoje? Pois é, hoje já passou também! Cuidado com isto! Corte o mal pela raiz! Como ter tanta força para isto? Leia a última atitude e descubra...

ATITUDE Nº 05

ALIMENTE UM SONHO

A vida acontece enquanto buscamos as nossas realizações! A depressão ataca justamente esta parte em nós! O nosso lado sonhador! O nosso lado esperançoso! Por isso é extremamente importante que você alimente um objetivo concreto, real e possível para que cada um de seus dias tenha mais sentido de existir.

Uma pessoa sem metas pessoais ou profissionais está fadada ao tédio e a atos inconsequentes na vida, como gastos financeiros desnecessários ou até mesmo a perda do sentido de viver.

Em seu livro "A questão do sentido em psicoterapia", o psicólogo Vitor Frankl diz que a pessoa que define uma causa, um motivo para viver seus dias, consegue suportar qualquer dor, qualquer sofrimento! Ou seja, coloque isto na pauta da sua vida, defina um sonho a ser seguido e parta em busca, neste caminho a felicidade aparecerá constantemente!

Obviamente o assunto que pauta este e-book é a felicidade, e acerca dela, devo-lhe dizer, ela se afasta das pessoas a medida que elas pretendem forçá-la a aparecer! Deixe acontecer naturalmente.

Como diz o pesquisador sobre o estresse Hans Selye, "O Estresse é o sal da vida". O homem necessita de uma certa, saudável e bem dosada tensão, é por ela que a vida se faz, que o movimento acontece e que a felicidade aparece!

Desejo muita luz e prosperidade em sua vida!

Converse com o autor:



Acesse o site:

www.andretome.com.br

Curta a fanpage:

<https://www.facebook.com/andretomecoach>