

OBSAH

ÚVOD	9
Z ČEHO VZNIKÁ DEPRESE?	12
PŘÍBĚH AUTORA	16
NA ZAČÁTEK: ELIMINACE PŘÍČIN	25
Řešení problému	26
Ignorance problému	27
TVÁŘÍ V TVÁŘ PROBLÉMŮM	29
Umět se ocenit	31
Nebýt obětí	32
Staň se pozorovatelem svých emocí	33
Vyjádření vděčnosti	34
Noční děs jménem závist	34
Každá situace je zkouška	35
Pomáhej druhým	35
Odpojení a připojení se	36
Terapie	37
Komunita, ve které žiješ	37
Změna prostředí	39
Tvůj cíl	39
Zákon přitažlivosti	40
Drobní pomocníci	41
Konej a neporovnávej se	43
Nekrm už tu depku	43
EXTROVERZE VS. INTROVERZE	46
Extroverze	46
Introverze	47
Pozitivní introverze	47
Negativní introverze (přehnaná)	47

ÚVOD

PŘITAŽLIVOST EMOCÍ JE JAKO GRAVITACE.	53
ZAČAROVANÝ KRUH.	57
Negativní začarovaný kruh.	57
Rozsekni ten kruh.	59
Pozor na past jménem sabotáž.	61
Začarovaný kruh úspěchu.	61
VEŘEJNÉ MÍNĚNÍ.	63
Selhání komunity.	64
ANTIDEPRESIVA.	66
ČLOVĚK POTŘEBUJE TMU, ABY VIDĚL HVĚZDY.	68

Je naprosto jasné, že lidé s problémy s duševním zdravím mají potíže s psychickými problémy. Většina lidí s problémy s duševním zdravím má problémy s duševním zdravím. Většina lidí s problémy s duševním zdravím má problémy s duševním zdravím.

Je naprosto jasné, že lidé s problémy s duševním zdravím mají potíže s psychickými problémy. Většina lidí s problémy s duševním zdravím má problémy s duševním zdravím. Většina lidí s problémy s duševním zdravím má problémy s duševním zdravím.

Nepsal jsem zde žádnou omáčku kolem. Nebojím se říct, že tato kniha slouží jako skvělý pomocník na cestě z deprese. Bojím se ale, že takovými lidem, kteří by ji naléhavě potřebovali, se do ruky nedostane. Ze zkušenosti vím, že pokud je člověk v opravdu špatném psychickém stavu, nebude mít vůli sáhnout po motivační knize a hledat cesty úniku z něj. Jeho stav myslí mu to nedovolí. Ale také vím, že žádný stav není trvalý a i člověk