



Chao Depresión

Diario

1

CAPÍTULO 1

Luego de luchar 2 años con una depresión, llegué a la conclusión de que mi lucha no era exitosa porque las recaídas eran constantes y me hacía sentir en muchas ocasiones que estaba estancado en una situación sin salida. Tuve días en los que la depresión era llevadera, incluso, experimenté algunos momentos donde sentía que estaba viviendo sin depresión. Esas lindas sensaciones de la vida donde se goza de una paz y una tranquilidad indescriptible en medio de una aterradora depresión, me llevo a pensar que existía un camino, una manera, una ruta efectiva para controlar mi depresión en primera instancia y teniendo un progreso notable, incluso podría vencer la depresión. Esa idea me llevo muchas veces a fantasear con una vida alegre, tranquila, plena y satisfactoria. En el fondo de mi ser sabía que podía encontrar ese método que me sacaría de la arena movediza, lo cierto era que no tenía la mínima idea de que cómo lograría tal hazaña. Es allí donde comencé con la idea de tener un diario que realmente no cumplía tal función, ya que, inicialmente, colocaba en ese cuaderno tareas a realizar que me vendrían bien para sobrellevar el día y de esta forma, tener un proceso significativo. En dicho

diario tenía el reto de cumplir con esas tareas sanadoras y reconfortantes para mí durante 365 días, ese era mi reto personal. Pero durante 3 meses, traté de cumplir las tareas por lo menos 4 días consecutivos, pero durante ese tiempo, por alguna razón, no superaba el récord de 4 días de “plenitud”, siempre tenía que reiniciar una y otra vez hasta que se cumplieron los 3 meses, vi mi diario y noté que tuve muchos intentos por mejorar, pero el resultado era el mismo, tenía alguna recaída o cuando sentía que las cosas iban bien, hacía algún autosabotaje de mi proceso.

Una tarde me senté en mi sofá, muy reflexivo y preocupado por mi situación, analicé todo mi proceso y pensé, ¿Por qué no puedo tener una semana, dos semanas o un mes de estabilidad? ¿Por qué la depresión siempre me vence? ¿Por qué me dejo vencer de la depresión? Estas preguntas evidenciaban que estaba haciendo las cosas mal, a pesar de tener la fe y la esperanza de mejorar. Pero ¿Qué era? Las tareas que tenía en mi diario las quería convertir en hábitos, pero mis intentos fueron fallidos.

CAPÍTULO 2

Dentro de mis tareas tenía levantarme temprano, meditar, hacer yoga, hacer ejercicio, limpiar mi hogar, hacer las actividades laborales y académicas, además de acostarme temprano.

Estas tareas, aunque parecen sencillas de realizar, no logré cumplirlas por más de 4 o 5 días consecutivos. Fue ahí donde entendí que mi problema en sí no era la depresión que agobiaba mis días, sino que eran mis hábitos. Entender esto me quitó una venda que tuve durante todo el proceso de recuperación de la depresión, fue en ese momento donde comprendí que no había mejorado a pesar de cumplir al pie de la letra las recomendaciones de la psiquiatra en las que de forma muy disciplinada tomaba mis medicamentos, además de tener una sesión de psicología después de recibir ayuda profesional, no pude lograr la estabilidad emocional que tenía antes de la depresión, además me frustraba mucho saber que mi condición de serenidad y tranquilidad dependiera de una pastilla y unas sesiones de psicología. Reconozco que llegué a estar tan mal que la ayuda profesional fue mi salvavidas, pero después de tener consciencia sobre

las causas de la depresión, creo que la ayuda profesional no es tan indispensable porque ya eres consciente de las causas, creo que el acompañamiento profesional te ayuda a descubrir lo que por ti mismo no puedes ver, cuando lo ves y eres consciente de ello, sientes que puedes caminar solo en la ruta del autodescubrimiento.

Esa fue la razón por la cual puse punto final a la medicación y a las sesiones de psicología, ya había entendido algo sumamente importante y fue lo siguiente:

“Mi depresión se originó por vivir en piloto automático, en el que dediqué tiempo de calidad para mi trabajo, estudio y familia, cada vez los compromisos me ahogaban y sentía una horrible ansiedad que fue constante e intensa debido a que por muchos años no me di la atención que merecía, nunca fui mi prioridad, solamente le presté atención a las distracciones externas que nos ocupan la vida pero nos carcome el alma”.

Pero eso no es todo, también llegué a la conclusión de que, por mucho tiempo, diría años... Había tenido

hábitos nocivos o mejor, hábitos facilitadores para la depresión.

Me resulto interesante y a la vez aterrador saber que por muchos años tuve hábitos depresivos que, en algún momento de estrés y ansiedad insostenible, se haya desencadenado en una profunda depresión que destiló una cantidad de patrones y conductas insanas de las cuales no era consciente.

***INMEDIATAMENTE PENSÉ, SI MIS MALOS
HÁBITOS ME LLEVARON A UNA
DEPRESIÓN, TAMBIÉN DEBEN EXISTIR
HÁBITOS QUE ME SAQUEN DE ESTA
DEPRESIÓN, ES ALLÍ DONDE LOS
HÁBITOS Y LA INTENCIONALIDAD DE
CADA HÁBITO COBRA VALOR.***

CAPÍTULO 3

Es muy común que una persona en su búsqueda de identidad, trate de averiguar en internet a famosos que padecen la misma enfermedad. Por ejemplo, ver en internet, deportistas, cantantes, actores y actrices sufriendo de ansiedad y profundas depresiones. En un principio, esto puede ser un alivio para el alma saber que no eres el único que está viviendo un infierno, pero cuando esta actividad se hace recurrente, no tiene ningún sentido hacerlo. Porque estas alimentando la culpa y el sufrimiento de padecer algo que quieres superar, pero tus acciones hacen todo lo contrario. Para cambiar esta conducta, es indispensable dejar de nutrirse de contenidos depresivos, es aquí donde lo único aportante en tu vida es encontrar contenido inspirador que genere fuego en ti donde tan solo había cenizas. Una persona deprimida no recuerda que es sentirse empoderada y dueño de su vida, no recuerda la pasión, la confianza y la seguridad. Es una tarea difícil, pero es necesaria asumirla. Pues, está claro que caer nuevamente en la espiral de sufrimiento generado por sí mismo no es la solución para salir del pozo, de ese remolino únicamente se puede salir haciendo las cosas diferentes y sostenidas en el tiempo.

Muchas personas tardan mes o incluso años en salir de una depresión y muchas veces la magnitud o gravedad de la depresión y el tiempo de recuperación depende en gran medida de las acciones que se estén tomando para contrarrestar dicho padecimiento.

CAPÍTULO 4

Es maravilloso sentir esa energía vital que nos impulsa con fuerza a sobreponernos a la situación. Es muy importante nutrir nuestra existencia de inspiración que nos muestre que esta depresión tan solo es un tropiezo en el camino y que no significa el fin. Al contrario, es una oportunidad de sacar ese poder interior que supera de forma vehemente cualquier situación de la vida, incluso una depresión. Por esta razón, aunque antes lo consideraba como una pérdida de tiempo... el hecho de ver contenido motivacional, en medio de la depresión entendí que el propósito de convencer tu mente, tu cuerpo y cada célula de tu ser con mensajes optimistas... Me brindaban una percepción más esperanzadora frente a mi situación, por eso es necesario adquirir el hábito de alimentar el alma con cosas buenas, esto es indispensable para no recaer y hundirse en el pozo. El contenido inspirador te hace sentir imponente, seguro, convencido y optimista. Con el cuerpo erguido y derecho, la mirada al frente, como todo un pavo real que camina orgullosos de sus plumas. Ten presente lo siguiente:

“ESTA DEPRESIÓN TE HARÁ MÁS FUERTE Y TE MOSTRÓ QUE ES TIEMPO DE DARTE EL VALOR QUE REALMENTE TE MERECE. RECUERDA QUE TÚ TIENES A CARGO A UNA PERSONA PARA CUIDAR Y AMAR EN ESTE MUNDO... ESA PERSONA ERES TÚ”.

Llénate de tanto amor como sea posible y el día que no encuentres motivación, recuerda que esa es la señal de alerta que usa tú ser más profundo para informar que necesitas contenido inspirador. Así como el cuerpo indica cuando tiene hambre, frío y sueño. También tu mente y tu cuerpo te indican de forma muy sabia que busques contenido inspirador, me refiero a todo aquello que te revitaliza el alma y te da combustible para vivir de forma placida y tranquila consigo mismo.

Debes detener de inmediato el nocivo patrón de alimentarte de cosas depresivas, tristes y negativas. Es imposible ver y sentir la vida diferente cuando insistimos en tener la misma conducta. **LA DEPRESIÓN NO SE COMBATE CON MÁS DEPRESIÓN**, existe una fuerza opuesta que minimiza la depresión y no me refiero al optimismo extremo, me refiero a la sensación de paz y tranquilidad interna que nubla cualquier expresión de decaimiento físico,

mental y espiritual. Gozar de la paz interna, es decirle a la depresión, de que es hora de que se marche. Es posible que, durante la instauración del hábito de nutrirse de cosas positivas, sientas en algún momento el síndrome de abstinencia de consumir música, videos, películas, libros y demás contenidos depresivos. Es en ese momento donde debes respirar profundo tomar una pausa y relajarte para que ese impulso depresivo no te controle, después de identificar dicho impulso, es pertinente tener un momento de reflexión y pensar la forma de remplazar el impulso depresivo por contenido inspirador. Hacer esto cada vez que se manifiesten los impulsos depresivos, será un triunfo ante la depresión y cada triunfo te hará sentir cada vez más orgulloso de ti. Si por alguna razón llegas a recaer en el consumo de material audiovisual depresivo, entiende que la única forma de salir del autosabotaje es hacer lo opuesto que ordena la mente, es decir, si la mente quiere consumir depresión, tú le respondes, no haré eso porque aquí mando yo, y lo que yo quiero es contenido inspirador. Con el tiempo, la depresión dejará de insistir en lo mismo porque entendió quién manda a quién.

CAPÍTULO 5

HÁGASE LA LUZ Y EL AIRE. Iluminar tu habitación, tu hogar, te permitirá gozar de la luz natural que te ayudará a salir de la opacidad de la depresión. Trata en la medida de lo posible de disfrutar la luz natural durante las mañanas. Esto es muy importante porque inicias tu día cargándote de energía vital y no artificial. Independiente de cómo se encuentre el día, abre tus cortinas. Tener tu habitación o tu hogar con las cortinas cerradas cubriendo todo el espacio de oscuridad lo único que hace es aumentar la actividad mental y rumiar todo el tiempo, lo cual es una molestia que no puede ser evitada de forma sencilla. Todas las mañanas abre tus cortinas y deja que la luz natural del amanecer invada todo tu espacio. Sentirás una sensación de alegría porque estas permitiendo que la belleza de la vida entre a tu ser. Iluminar tu hogar es lo mismo que iluminar tu mente y despejar de toda sombra que impide la sensación de paz. Si iluminas tu espacio con luz natural, en definitiva, estas iluminando tu mente, si el clima te lo permite, abre las ventanas porque sentir la belleza de la luz es importante, pero sentir el viento y ventilar tu espacio, también es necesario. Comprende que la luz natural y el aire fresco también revitaliza y te hace acordar de los detalles simples pero hermosos de la vida.

CAPÍTULO 6

***DESPIERTA, LEVÁNTATE, TIENDE TU
CAMA Y AGRADECE.***

CAPÍTULO 7

La fuente de la existencia. Nuestra vida frenética, las constantes distracciones y la abrumadora estimulación cerebral nos conducen a un laberinto sin salida en la que muchos se ven en vueltos en terribles ansiedades y profundas depresiones. Cuando la depresión llega a tu vida, el reloj pierde su angustioso afán, al punto que sientes que estas en otra dimensión en la que la depresión te hace ver las cosas en cámara lenta, con más detenimiento, más serenidad y hasta algo de neutralidad. Analizas con otra óptica, sientes más profundidad en tu manera de concebir el mundo. Esto no significa que la depresión sea una bendición en tu vida que agudiza tu forma de pensar, simplemente, que cuando una mente está corriendo a la velocidad de la luz, no existe la posibilidad de apreciar ningún detalle porque vas como caballo desbocado, donde la toma de decisiones generalmente no es la correcta porque estas en una sobreexcitación cerebral que no te permite pensar con serenidad. La depresión trae a tu vida una aturdidora quietud, donde el tiempo ni el espacio es relevante, una mente deprimida es lo opuesto a una mente ansiosa. Pues la persona con depresión por primera vez sale de la ilusión del tiempo

y el espacio, desprendiéndose poco a poco de la frenética vida que tiene la mayoría de las personas. La depresión es una pausa obligatoria que te hace la vida porque es la señal más fuerte que puede utilizar tu organismo para indicar que es necesario analizar los viejos patrones de vida y construir desde cero lo que sería tu nueva existencia.

El poder de la quietud absoluta me llevo a quitar poco a poco las ilusiones que habitaban en mi mente. Fue, dentro la quietud, en donde me fue reveladas las verdades irrefutables de la vida que desvanecieron al instante cualquier pensamiento negativo, pesimista y suicida. Las verdades irrefutables de la vida son afirmaciones que no son objeto de discusión porque su veracidad es tal, que ningún argumento por elaborado que parezca, podrá vulnerar su poder, las verdades irrefutables de la vida no es conocimiento nuevo para la humanidad, más bien es sabiduría olvidada por las múltiples distracciones de la vida, dichas verdades siempre han estado presentes en nuestro ser pero difícilmente apreciamos su belleza que únicamente podrá ser vista con el poder de la quietud y el silencio. Al reconocer la profundidad de estas verdades irrefutables de la vida, emerge en ti una llama de poder ilimitado que consume cualquier sombra de depresión, pues comprendes que la depresión por muy fuerte que sea y por muy profundo que sea tu pozo, te está

obligando a evolucionar como ser humano, es decir, cambiar todo tu universo interior. Las verdades irrefutables de la vida son:

- 1. NINGÚN SER HUMANO SE CREÓ, ASIMISMO.**
- 2. TODO LO QUE ERES, LO QUE SOMOS Y NOS RODEA, PROVIENE DE UNA ENERGÍA SUPERIOR A LA NUESTRA, UNIVERSO EXTERIOR.**
- 3. NO ESTAR EN ARMONÍA CONTIGO MISMO, SIGNIFICA NO ESTAR EN ARMONÍA CON LA ENERGÍA SUPERIOR (UNIVERSO EXTERIOR).**
- 4. TU ENERGÍA VITAL, EMOCIONES, PENSAMIENTO, DECISIONES Y ACCIONES SON PARTE DE TU UNIVERSO INTERIOR, POR LO TANTO, ERES RESPONSABLE DE TODO LO QUE OCURRE ALLÍ.**
- 5. SI TU UNIVERSO INTERIOR NO OCURRE COMO TÚ QUIERES, ENTONCES SIGNIFICA QUE TÚ NO TIENES CONTROL SOBRE TUS CREACIONES (ENERGÍA VITAL,**

EMOCIONES, PENSAMIENTO, DECISIONES Y ACCIONES). TENER EL CONTROL DE TU UNIVERSO INTERIOR, ES ESTAR EN ARMONÍA CON TU UNIVERSO EXTERIOR, ESTOS DOS UNIVERSOS SE FUNDEN EN UNO.

6. CONTROLAR TU UNIVERSO INTERIOR ES LLEVAR LA EXISTENCIA A SU VERDADERO CLÍMAX, MANTENER ESTE ESTADO DE CONSCIENCIA EN QUE NADA NI NADIE PUEDE INFLUENCIAR EN TU UNIVERSO INTERIOR, SOLAMENTE TÚ. Y ESTO TE HACE SENTIR EMPODERADO Y DUEÑO DE TU UNIVERSO, DONDE SOLO OCURRE LO QUE TÚ QUIERES QUE OCURRA. ESTA ES LA EVOLUCIÓN HUMANA MÁS EXTRAORDINARIA QUE PUEDE EXPERIMENTAR UNA PERSONA EN SU VIDA. ES AQUÍ DONDE LA EXISTENCIA COBRA UN VALOR Y UN SIGNIFICADO INVALUABLE.

**DOMINAR TU UNIVERSO INTERIOR
TE PERMITE REAFIRMAR LA
IMPORTANCIA DE ESTAR VIVO,
DONDE EL PASADO NO EXISTE
PARA TI Y EL FUTURO NO TE
AGOBIA PARA NADA PORQUE ERES
CONSCIENTE DE QUE TU VIDA
ENTERA HA TRASCURRIDO EN UN
ETERNO PRESENTE, ES DECIR, EN
EL AQUÍ Y AHORA. NADIE EN EL
MUNDO PUEDE REGRESAR A SU
PASADO PARA CAMBIAR LAS
COSAS NI PUEDE VIAJAR AL
FUTURO PARA SABER CÓMO SERÁN
LAS COSAS. SÓLO EXISTE Y
SEGUIRÁ EXISTIENDO UN VIAJE EN
EL PRESENTE CONSTANTE, QUE
TRANSITA POR EL CAMINO DE LA
VIDA HACIA LA MUERTE. EL
PRESENTE SOLO EXISTE EN ESE
LAPSO ENTRE ESOS DOS EVENTOS
(LA VIDA Y LA MUERTE). SENTIR LA
MAGIA DEL PRESENTE DE FORMA
NATURAL EN CUALQUIER**

MOMENTO Y CIRCUNSTANCIA DE LA VIDA ES ESTAR DE NOVIO CONSIGO MISMO, ES HACERLE EL AMOR A LA VIDA, ES FUNDIR TU UNIVERSO INTERIOR CON EL UNIVERSO EXTERIOR. LLEGAR A ESTE PUNTO, SIGNIFICA EL FIN DE TU SUFRIMIENTO, EL FIN DE TU DEPRESIÓN. TAMBIÉN SIGNIFICA QUE TU EXISTENCIA SE EXPANDE SIN LÍMITES PORQUE TU ESTADO DE CONSCIENCIA DESBORDA DE PAZ, TRANQUILIDAD Y SERENIDAD POR DOQUIER.

CAPÍTULO 8

Escaneo constante para controlar tu universo interior e identificar aquellas cosas que no son depresión tales como hambre, sueño, cansancio, etc. Para no confundirlas. Pequeñas pistas:

1. Aprender a escanear el cuerpo.
2. Identificar todo aquello que no es depresión, pero lo confundimos con depresión.
3. Atender el requerimiento del organismo, es decir, dormir adecuadamente, alimentarse de forma sana y oportuna, tomar los descansos correspondientes para ser una persona funcional.
4. Recuperar el control.
5. Hacer nuevamente el escaneo.
6. Si la dificultad fue resuelta, es decir, el hambre, el sueño y el cansancio. Entonces, disfrutar de la sensación de bienestar y placidez que se siente, tomar consciencia de dicha sensación.

CAPÍTULO 9

De la depresión solitaria... A coquetearme en la soledad. La soledad, el silencio y la quietud del alma, una trilogía que altera nuestros sentidos y nos perturba porque hicimos de la vida un constante ruido sin cesar, pensamos que la naturaleza de nuestro ser debe estar acompañada de la turbulencia y la agitación, por este motivo, nos incomoda el silencio interno, sentimos que algo está mal porque hay ausencia de conflicto, pues vivir distraídos todo el tiempo, simplemente hace de lo natural innatural y de lo innatural, natural. Pero que hermoso es aquietar las olas de nuestro mar, la soledad nos permite estar al margen de todo aquello que hace ruido, de todo aquello que ensordece. Es estar con la persona que te ha acompañado toda tu vida, la cual ha sido fiel a ti a pesar de las circunstancias. Esa persona de la cual huyes, pero no puedes escapar, esa persona que se cae y se levanta contigo. Sí, esa persona eres tú, únicamente tú, deja que la soledad te permita tener una conversación amena, agradable y cordial consigo mismo. **LA DEPRESIÓN LLEGÓ A TU VIDA PARA DECIRTE ALGO SUMAMENTE**

IMPORTANTE QUE NO ENTENDISTE POR OTROS MEDIOS, LA DEPRESIÓN TE DIJO ES HORA QUE TE CONOZCAS A TI MISMO, PERO ESO NO ES SUFICIENTE, MUCHAS VECES, LA DEPRESIÓN TRAE A SU AMIGA LA SOLEDAD PARA QUE LA TAREA DE CONOCERSE ASIMISMO SEA UN RETO MONUMENTAL. Cuando entiendes que tu vida

está en una situación de la cual no visualizas un horizonte, donde la convivencia contigo mismo se hace insoportable y agotadora. Donde los conflictos internos te doblegan cada vez más, es cuando entiendes la importancia de estar a solas contigo mismo, la soledad, te permite bajar las armas contra ti, pues la experiencia te enseñó que los resultados obtenidos en esta guerra tú contra tú, no tiene ningún propósito ya que tus fuerzas se agotan y tu alma se desmorona. Es la soledad, la astuta soledad, la que propicia una cita a ciegas contigo mismo, en la que te presenta una persona que es completamente extraña para ti y de la cual tú no sabes nada, es decir, tú mismo. La soledad te susurra al oído con tono dulce pero asertivo, diciéndote, es hora que te enamores de ti, es tiempo de emprender una conquista incesante de ese ser. La soledad de forma muy atrevida empieza a interpretar su papel como si fuera cupido, ella, la

soledad, quiere flecharte contigo mismo, que te enamores de ti, ya que llevas toda una vida caminando contigo mismo y es hora que te enamores de ti. Cuando fue la última vez que te dedicaste una canción de amor para ti, o cuándo fue la última vez que leíste un poema romántico para ti, cuándo fue la última vez que de forma espontánea te regalaste flores y te invitaste a caminar por el parque lleno de alegría y plenitud por estar acompañado de ti mismo, cuándo fue la última vez que tuviste contigo en una cena romántica bajo la luz de la luna. Para algunas personas les resultan extrañas estas situaciones, pero porque no son extrañas cuando se las dedicamos a una persona diferente a nosotros. Porque es “normal” expresar más cariño y amor a otra persona que a ti mismo. Es tiempo de cambiar el juego, es hora de coquetear contigo mismo. Pero eso no es todo, déjate cultivar, por el momento, no le huyas a la soledad, pues en ella, te encontraras a ti mismo.

¿Y QUÉ PASA CON EL SILENCIO? Este ingrediente es fundamental en el proceso de conquista y coqueteo interno, pues te permite contemplar el sonido de la naturaleza, incluso cuando vives en la ciudad, estar enamorado de ti, te permite agudizar tus sentidos y en especial el auditivo para escuchar los sonidos de la naturaleza, el lenguaje más puro de la vida que se puede expresar en el canto de las aves, el

sonido del viento rosando los árboles, la lluvia, el silencio de la madrugada. **CUANDO ESTAS ENAMORADO DE TI, NO SOLO ESCUCHAS ESTOS SONIDOS HERMOSOS DE LA VIDA, SINO TAMBIÉN, EMPIEZAS A UTILIZAR EL SILENCIO PARA ESCUCHARTE MEJOR A TI MISMO Y TENER UNA COMUNICACIÓN MÁS CLARA CON TU SER INTERNO, EL ALMA TAMBIÉN, ENTENDIDA COMO TU SER MÁS PROFUNDO, TAMBIÉN TIENE LA NECESIDAD DE ESCUCHAR Y DISFRUTAR DE LA NATURALEZA INTERNA DE TU SER, EN LA QUE EL SILENCIO TE PERMITE IDENTIFICAR EL RUIDO INTERNO QUE IMPIDE LLEGAR AL ESTADO DE SILENCIO SUPREMO DONDE TE ENCUENTRAS EN SINTONÍA CONTIGO MISMO.** Identificar tu ruido interno y desprenderse de él sin ningún tipo de apegos, te ayudará a alcanzar el silencio. No permitas que el ruido sea mayor que el silencio, otórgale importancia y poder a tu silencio para que el ruido se vea arrinconado y termine rindiéndose ante el ensordecedor silencio que gobierna tu ser. Escucha tu naturaleza, tu cuerpo, tu interior, conserva ese estado y haz que se convierta en algo natural.

CAPÍTULO 10

LA DEPRESIÓN LE TEMA AL AGUA FRÍA.

En los periodos de profunda depresión es común que la persona descuide su aspecto físico y su higiene personal al punto de llevar un tiempo largo sin bañarse. Ya en una etapa menos crítica, la persona con depresión retoma el hábito de bañarse, pero cuidado, este momento del día es muy importante, pues, para un depresivo, el baño con agua caliente o agua tibia no representa en lo absoluto una actividad revitalizante, al contrario, el baño con agua caliente puede hacer de la depresión una carga aún más pesada debido a que la depresión es una sensación de pesadez y debilitamiento que obstruye tu vitalidad. El baño con agua caliente hace que el cuerpo se adormezca más de lo que está dando la sensación de pérdida de energía. Muchas veces, para la persona depresiva, experimenta una depresión más aguda luego de salir de un baño de agua caliente, pues durante el baño, pareciera que el agua, elemento hermoso e indispensable para nuestro existir, tomará un rol tan limitado como es el de eliminar las impurezas de la piel.

No, el agua, ese maravilloso líquido, tiene un poder natural que elevará todos tus sentidos. Para erradicar la depresión de tu vida, es indispensable dejar atrás ese dañino hábito de bañarse con agua caliente. ¿Por qué? Por la sencilla razón que, si alguna actividad, hábito o tarea que estés haciendo no te eleva la vitalidad como persona, simplemente no vale la pena hacerlo. Y ese es el caso del baño caliente, si tu no sientes vitalidad al bañarte con agua caliente, insisto, no vale la pena seguir, con ese hábito. Pero ¿Por qué la depresión le teme al agua fría? Por esa misma razón, el agua fría es súper estimulante y activa tus sentidos de una forma increíble que no lo lograrás con el agua caliente. La depresión le encanta los baños con agua caliente, pues es confortable, cálido para los sentidos, adormece y relaja el cuerpo, además, te permite ser un prisionero del confort, pues el baño con agua caliente no te incomodará ni te dará la sensación de darte vigor puro. **AFORTUNADAMENTE, LA DEPRESIÓN TIENE MUCHAS DEBILIDADES ENTRE ELLAS, EL AGUA FRÍA, PUES DURANTE EL BAÑO DE AGUA FRÍA, SI SE PUEDE SENTIR EL AGUA RECORRIENDO TODO TU CUERPO, SIENTES QUE EL AGUA TE TRASFIERE SU ENERGÍA VITAL A TRAVÉS DE TODOS TUS**

SENTIDOS. Durante el baño de agua fría, tu depresión deja de existir, estas concentrado, no solo en la actividad de limpiar tu cuerpo sino también en sentirte victorioso por vencer el temor de bañarte con agua fría, sentir que estás haciendo algo de lo cual no tenías voluntad para hacerlo y ahora que es un hábito en ti, sientes que el baño es un momento especial en tu día porque es una oportunidad más para vigorizar tu cuerpo y subir las energías hasta el nivel más alto porque aprendiste a utilizar el agua como un elemento de poder que hace de ti un ser seguro que no le teme al cambio y que detesta el confort, es ahí donde la depresión huye despavorida porque ve en ti un ser enérgico y valiente.

ES UN RETO INTERESANTE CONSOLIDAR EL HÁBITO DE BAÑARSE CON AGUA FRÍA, PUES CONSTANTEMENTE TU DEPRESIÓN LLENA DE MIEDO, BUSCA POR TODOS LOS MEDIOS PARA CONVENCERTE DE NO HACERLO PORQUE ESTE HÁBITO AMENAZA SU PODER. Para hacer de este proceso algo más agradable sin generar ninguna sensación incómoda ni nada por el estilo, debes retirar todos los prejuicios y excusas que tienes sobre el baño con agua fría. De igual forma, antes de cada baño deja

de razonar sobre las supuestas incomodidades de bañarse con agua fría.

SI EN REALIDAD QUIERES DECIR CHAO DEPRESIÓN, DEBES SIMPLEMENTE ENTRAR Y BAÑARTE CON AGUA FRÍA SIN PENSAR, SOLAMENTE HAZLO, DE ESTE MODO, SENTIRÁS EL PODER DE VENCER UN TEMOR QUE ANTES PARECÍA IMPOSIBLE PARA TI, PERO LUEGO DE TENER EL HÁBITO DE BAÑARSE CON AGUA FRÍA, TE REIRÁS DE TI MISMO Y DIRÁS...ESTABA ASUSTADO POR UNA TONTERÍA, DE ESA MISMA MANERA DEBES PENSAR EN EL MOMENTO QUE DERROTAS LA DEPRESIÓN, PORQUE SÍ ES POSIBLE.

Nota: sí luego de establecer el hábito de ducharte con agua fría y darte cuenta que no es tan difícil como pensabas...del mismo modo será sencillo vencer la depresión. Sí tú deseas retomar el hábito de bañarte con agua cálida, lo puedes hacer, pero recuerda que mientras estés en depresión... es mejor bañarte con agua fría y que el premio de volver a bañarte con agua caliente sea el hecho de haber vencido tu depresión.

CAPÍTULO 11

La gratitud, la verdadera gratitud, tan importante como el oxígeno que respiramos. **SI QUIERES VENCER LA DEPRESIÓN, DEBEMOS DEPENDER DE LA GRATITUD, ASÍ COMO LA VIDA DEPENDE DEL OXÍGENO.** Los niveles de gratitud son:

- 1. AGRADECER CUANDO ALGUIEN HACE ALGO POR TI.**
- 2. AGRADECER (AL CIELO, LA VIDA, EL UNIVERSO, A DIOS) CUANDO ALGO LINDO PASA EN TU VIDA DE FORMA INESPERADA.**
- 3. AGRADECER POR EL CUMPLIMIENTO DE UNA META, LUEGO DE UN ARDUO TRABAJO.**
- 4. AGRADECER EN UN ESPACIO Y HORA DETERMINADA POR LAS BENDICIONES RECIBIDAS.**
- 5. AGRADECER CON LA MISMA DEVOCIÓN TANTO LO “BUENO”**

COMO LO “MALO” QUE PASA EN TU VIDA.

- 6. AGRADECER DESPUÉS DE REALIZAR CADA UNA DE LAS COSAS QUE HACES DURANTE TODO EL DÍA.**
- 7. AGRADECER ANTES DE HACER CADA COSA DURANTE TODO EL DÍA.**
- 8. AGRADECER ANTES Y DURANTE EL DESARROLLO DE ESA ACTIVIDAD DE FORMA CONSCIENTE Y ATENTA.**
- 9. AGRADECER ANTES Y DURANTE DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD JUSTIFICANDO LOS MOTIVOS DE LA GRATITUD.**
- 10. VIVIR EN LA GRATITUD. (NIVEL DESEADO DE GRATITUD).**

CAPÍTULO 12

COMBATE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y PESIMISTAS TENIENDO UN PROPÓSITO DE VIDA.

¿Cómo despertar cada mañana sin pensamientos de tristeza, culpa o inutilidad?

Si al abrir los ojos en cada despertar sientes inmediatamente una corriente de pensamientos pesimistas, es porque no tienes un propósito de vida claro y establecido.

¿Qué es un Propósito de Vida?

Es una cualidad, saber y habilidad que surge de manera natural, siendo una pasión y un talento que se desarrolla con cierta soltura, facilidad y destreza donde el tiempo y el espacio se funde en una misma dimensión de gozo y placidez que da la sensación de querer hacer esa actividad por toda la eternidad. Ofrendando ese hermoso Don al servicio de los demás, buscando el bienestar colectivo a través de la realización personal de las virtudes propias.

¿Cómo se construye el Propósito de Vida?

A través del autoconocimiento, en donde reconozco mis virtudes y fortalezas, enfocándolas en una causa noble que esté alineada con mis valores y principios que resuenan también en un colectivo en donde mis talentos afloran de forma natural para ayudar de la mejor manera a los demás.

UNA PERSONA CON UN PROPÓSITO DE VIDA SÓLIDO Y CLARO, PUEDE SUPERAR LA DEPRESIÓN. LA CLAVE ESTÁ AHÍ.

RECUERDA, PARA SUPERAR LA DEPRESIÓN...ES NECESARIO TENER UN PROPOSITO DE VIDA ESTRUCTURADO.

CUANDO UN SUEÑO GRITA A LOS CUATRO VIENTOS PARA SER MATERIALIZADO, NO HAY DEPRESIÓN QUE DETENGA SU REALIZACIÓN. Y MUCHO MÁS SI DICHO SUEÑO TIENE LA MISIÓN SOLIDARIA DE AYUDAR A LAS PERSONAS A ESTAR MEJOR QUE AYER Y QUE TÚ DISFRUTES DE ELLO DURANTE EL PROCESO.

CAPÍTULO 13

Tu emocionalidad no puede estar influenciada por las circunstancias externas que ocurren a tu alrededor, debes tener templanza y no permitir que el mundo externo afecte tu universo interno. Mantén un carácter adaptativo que no mengue ni se quebrante, recuerda que el/la director(a) de la orquesta de tus pensamientos...eres tú, no es ni X ni Y persona, y mucho menos X o Y situación. No pierdas la batuta de tus emociones, mantente firme.

CAPÍTULO 14

Identificar los momentos de oscuridad.

- Cuando pienso demasiado sobre un hecho del pasado.
- Cuando me quedo inmóvil.
- Cuando asumo una actitud decaída.
- Cuando hablo con resentimiento.
- Cuando me aísló.

Momentos de luz

Cualquier situación es un momento para sentir la luz de la vida.

CAPÍTULO 15

AUTOESTIMA

Auto (YO) estima (AMOR), amor propio.

Recuperando la esencia de mi ser.

Regresar a mis senderos internos me permitirá entrar a una puerta de mil portales.

Estoy emocionado de descubrir el contenido que llevo adentro, para ello, es muy importante que, en esta construcción de mi universo interno, tenga a disposición mi energía, cultívate, ámate, respétate, valórate, **SOLO YO CONOZCO EL VALOR DE MI ALMA**. Hoy sé que mi alma no está herida ni cicatrizada, solo está en constante expansión, ya que mi autoestima está ligada a lo espiritual. Mi autoconcepto no está determinado por mis experiencias pasadas ni por mis percepciones físicas. Mi autoestima trasciende lo tangible, pues es mi valoración, no está calculada por los mismos preceptos mundanos de la sociedad y la familia.

***ENTENDER LA AUTOESTIMA COMO UN
CUIDADO AMOROSO DEL ALMA, CAMBIA
LA PERSPECTIVA EN LA QUE
OBSERVAMOS NUESTRO SER.***

***NO ERES MÁS QUE UN ALMA QUE
REQUIERE DE SU PROPIA ATENCIÓN
PARA RECUPERAR SU BRILLO, SU LUZ.***

DÍA 0 (CERO)

Hace dos años (2021) inicié el proceso de sanación y autoconocimiento a través de la escritura en mi folio blanco, desde entonces suspendí el hábito y lo retomé dos años después (2023). Esta vez tengo la fuerte convicción de que es necesario desarrollar esta actividad para no interrumpir mi desarrollo personal, ya que los días que no registro mis vivencias, pensamientos, aprendizajes y conclusiones... termino repitiendo el ciclo sin darme cuenta, todo sucede una y otra vez, sin percatarme que ya había pasado por la misma situación en múltiples ocasiones.

Esa desagradable sensación de estancamiento, ya me estaba carcomiendo el alma, al punto que tuve que replantear mis creencias, hábitos y enfoque de vida porque en el fondo sentía que no estaba haciendo bien las cosas y que poco a poco, estaba entrando a un declive que, de no prestarle la atención rápida, podría tener consecuencias irreversibles. Es por ello, que decidí iniciar de cero, borrar ese estilo de vida que me estaba quitando la vitalidad y estaba haciendo de mi existencia algo pesada y difícil de lidiar.

Por este motivo, decidí que mi vida a partir de este momento, será mágica y vibrante. Cambiaré mis hábitos de sueño, comida y trabajo. He incorporaré, el rico y exquisito hábito de la lectura, empezaré a entrenar físicamente de forma juiciosa. Me ocuparé de mi imagen personal y trabajaré en ello para tener la apariencia más sana y madura. Los hábitos que debo eliminar de por vida son:

- Erradicar el placer instantáneo como el entretenimiento inútil de ver vídeos vacíos de las redes sociales.
- Suspender la tonta e intensa búsqueda de lo material.
- Pensar excesivamente sin necesidad.
- Preocuparme por tonterías.

HÁBITOS NUEVOS

- Leer más libros.
- Hacer ejercicio con regularidad.
- Comer y dormir bien.
- Amar a mis seres queridos.
- Enamorarme de mi Propósito de Vida.

NUEVA RUTA

Poner a prueba este estilo de vida por 5 años, concentración total y desarrollo personal infinito. Mi riqueza y valor como persona está en mi ser interior, no cambiar mi tiempo por moneditas. Mi vida no está en oferta.

REVELACIÓN

SÍ DUDAS DE QUE UNA COSA O UNA PERSONA TENGAN CONTENIDO PROVECHOSO, POR FAVOR, ALÉJATE.

ESCUCHA TU INTUICIÓN Y EVITA TODO AQUELLO QUE DE ENTRADA NO TENGA ALGO PROVECHOSO. POR EJEMPLO: LAS PERSONAS, LAS NOTICIAS, LAS REDES SOCIALES, LOS HÁBITOS, LOS PENSAMIENTOS, LAS PRÁCTICAS, ETC.

CULTIVAR EL APRENDIZAJE CONSTANTE

Cuando una persona se embarca en un viaje sin retorno, es porque no quiere permanecer en la misma playa (condición mental). Es por ello que cuando una persona navega en lo profundo de su Ser, se da cuenta, que a medida que su expedición se acerca a lugares inhóspitos...se hace más consciente de la imperiosa necesidad de desechar su equipaje y utensilios de nula practicidad. Elementos de poco valor que únicamente generan un peso molesto y causan un dolor asiduo. Dichos utensilios hacen referencia a los hábitos y prácticas mundanas que poco aportan al desarrollo personal. Ahora bien, **CÓMO SABER SI LOS HÁBITOS QUE POSEO SON EDIFICANTES O PÚTRIDOS**, es muy sencillo, sólo debe cumplir con dos condiciones.

LA PRIMERA, QUE EL HÁBITO A PER SE ME AYUDE A SER UNA MEJOR PERSONA.

LA SEGUNDA, QUE DICHO HÁBITO SIEMPRE ESTÉ LIGADO A UN CONSTANTE FLUJO DE APRENDIZAJE INTERNO.

DURANTE TU TRAVESÍA, TE HACES FIEL A LA VIRTUD DEL DESAPEGO Y EMPIEZAS A DESECHAR TODA PRÁCTICA, COMPORTAMIENTO Y HÁBITO QUE SON OBSOLETOS CON TU NUEVA FORMA DE PENSAR.

¡ADVERTENCIA!

En un mundo sumido en las distracciones, el déficit de atención y las innumerables patrañas que tiene la vida ordinaria para alejar a las personas de la realización espiritual y su plenitud interna... Son abrumadoras. La modernidad con todos sus vaivenes, está causando un adormecimiento de la consciencia, donde las personas caen en un profundo letargo y se van alejando de su ser interno.

TENER MOMENTOS DE SILENCIO Y CALMA, TE LLEVARÁN DE VUELTA A CASA, TAN SÓLO, DEBES CALLAR Y ESCUCHAR A TU GUÍA INTERNO, EL SABRÁ SACARTE DEL LODAZAL EN EL QUE TE ENCUENTRAS Y TE LLEVARÁ A TERRENO FIRME... A NUEVOS Y FRESCOS PASTOS QUE TE HARÁN SENTIR EN EL MISMÍSIMO PARAÍSO INTERNO, GOZANDO DE UNA PAZ Y TRANQUILIDAD ABSOLUTA.

Por ese motivo, es menester desechar toda práctica o hábito carente de valor, porque en la medida que llenes tu vida de más espacios de calma y silencio, así mismo, incorporarás hábitos edificantes, nutridos de sustancia y aprendizaje que te llevarán por el camino de la sabiduría, el autocontrol y la integridad, ahí, estaremos hablando de que estas en el sendero interno de camino a tu gran guía espiritual.

***SÍ LEÍSTE EL LIBRO HASTA
EL FINAL...SIGNIFICA QUE
TÚ TRANSFORMACIÓN
HACIA UNA MEJOR VERSIÓN
ESTÁ SUCEDIENDO AHORA
MISMO, FELICITACIONES.***

***RECOMIENDA ESTE LIBRO
POR FAVOR, MUCHAS
GRACIAS.***

**Curar la depresión de millones de personas es nuestro
Propósito de Vida.**

Estamos en Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube y TikTok como **Chao Depresión**.

TikTok: <https://www.tiktok.com/@chaodepresion?t=ZS-90NqSQIfFtB&r=1>

YouTube:
<https://youtube.com/@chaodepresion?si=3e144sCBQEz4Ae1l>

Canal de WhatsApp:
<https://whatsapp.com/channel/0029Vb6bdAmKgsNwC8Klrl0s>

Instagram:
<https://www.instagram.com/chaodepresion?igsh=MTRweWk1ajhyZGVubg==>

Facebook: <https://www.facebook.com/share/1KEA342u63/>

Página Web: <https://chaodepresion.com/>



Chao Depresión