

Afaste a depressão vencendo a tristeza



A moda, agora, é a depressão. Parece que uma grande maioria de pessoas curte estar deprimida. A depressão é uma grande e desnecessária perda de energia em favor do sofrimento, servindo, em muitas situações, como alibi para possíveis fracassos ou comportamentos indiscretos.

Temos sido consultado sobre as mais diversas técnicas mentais de auxílio para enfrentar a depressão com base na Parapsicologia. Sem dúvida, existem muitas técnicas e exercícios de programação e reprogramação mental para ajudar a afastar a depressão com o auxílio da paranormalidade. São ótimas e os resultados compensadores. Porém, o fundamental é o interessado desejar intensamente ter perseverança nos exercícios das técnicas e acreditar com convicção de que tem absolutamente tudo para vencer. Acreditar com convicção originada do mundo interior. Lá de dentro, não da boca para fora.

Quase sempre as pessoas querem milagres sem muito esforço próprio. Procuram de forma insaciável que os profissionais resolvam os seus problemas e vençam as suas dificuldades. Os profissionais são instrumentos, a execução das normas depende de cada um. Do empenho de cada um. Logo, de início, afaste aquela colocação - "não tenho vontade de nada". Reprograme esse conceito derrotista. Isto compete só e unicamente a cada um.

Também é importante salientar que em muitas situações só as técnicas mentais não resolvem. Há necessidade do auxílio de medicamentos. Para tanto, o deprimido, quando enfrenta fortes sintomas de desconforto, deve procurar o auxílio imediato do médico especializado. Somente exercícios mentais não bastam, embora sejam indispensáveis. Os esperados pseudo-milagres, as mais diversas formas de 'chá milagroso', devem ser evitados rapidamente para não criarem problemas, culpas ou punições.

Culpas ou punições reforçam o estado de depressão de forma acentuada. "A necessidade de punição na depressão - ao menos, a chance de desfazer a mágoa que algumas pessoas deprimidas acreditam ter feito a outras - parece ser uma parte importante da cura", diz David Viscott no seu livro "A Linguagem dos Sentimentos" (Ed. Summus Editorial - pág. 112). trabalhar para equilibrar e melhorar sempre mais a paranormalidade é fator importante. Nada tem de utópico. É uma realidade componente do homem. Daí a necessidade de conhecê-la e, assim, poder trabalhá-la para a felicidade e a saúde holística.

Tristeza e depressão se diferem. É preciso vencer os sentimentos desgastantes de mágoa ou de perda características da tristeza, os quais também levam à

depressão. Não é de forma alguma aconselhável ficar velando com muito zelo os sentimentos de raiva e rancor por situações doloridas do passado. Isto só prejudica e complica os caminhos para vencer a tristeza.

Por tudo isso a importância da boa e saudável programação e reprogramação mental para vencer a tristeza, afastando a raiva e o rancor, exercitando o perdão próprio e para outros na vivência do amor. Essas atitudes caracterizam um grande passo para desvalorizar e afastar a depressão.

Como tudo isso tem um componente todo pessoal, você decide.

Cartas e consultas para a coluna Parapsicologia devem ser enviadas ao Prof. Franceschini A/C da Parâmetros Holísticos de Formação Humana, à rua Oswaldo Segamarchi, 15, bairro Santa Rosália, CEP. 18090-050 - Sorocaba - SP.

Se preferir, clique na figura para enviar um

