

Verlicht je depressie

Jean-Luc Mommaerts, MD, MSc

AURELIS ©

Gebruiksaanwijzing

Verslind dit mini-boekje niet in één keer. Houd het een tijdje bij je en lees zo nu en dan een paar tekstjes. Neem dan even de tijd om de betekenis ervan voor jou goed tot je te laten doordringen.

Laat je raken. Laat de tekst tot leven komen door hem te be-leven.

Vorm aldus een uitnodiging tot jezelf om te veranderen in de richting van je doel.



p.2

Vriendelijk

Wees vriendelijk voor alles wat jou raakt, ooit geraakt heeft of ooit zou kunnen raken.

Een kleine spontane glimlach heeft een zeer grote waarde.



p.3

Assertiviteit

Assertiviteit: telkens opnieuw open je een deur naar een wereld waarin al JOUW emoties belangrijk zijn

én die van anderen.



p.4

Trein

Een trein kan je niet stoppen
louter met je handen.

Wat je wél kan, is een wissel
aanpassen zodat de trein
wanneer hij passeert een betere
richting uitrijdt.



p.5

Ingrediënten

In de behandeling van
depressie zijn diepe
aanvaarding en gemeend begrip
twee van de belangrijkste
ingrediënten.

Het zijn zelfs condities zonder
dewelke geen echte genezing
mogelijk is.



p.6

Zon

Laat de zon eens je gevoelens
tot zich toe trekken

om ze in zichzelf te
transformeren tot liefde en ze
jou dan terug te sturen alleen
om jou te helpen.



p.7

Mistrootigheid

Een licht gevoel van
mistroostigheid is *niet* een klein
stukje van een grote depressie.

Het heeft er niets mee te
maken.



p.8

Verdoken

Chronische pijn wordt dikwijls een 'verdoken depressie' genoemd.

Je kan een depressie ook een 'verdoken zielsverlies' noemen ... net zoals chronische pijn overigens.

p.9

Angst en depressie

Angst en depressie liggen heel nauw samen.

Angst voor zielsverlies komt meer voor bij jongeren; lijden aan zielsverlies (depressie) meer bij ouderen.

p.10

Positieve en negatieve

Beeld je eigen positieve en negatieve emoties in als personen waarmee je kan praten.

Ga nu en dan eens in een cirkel zitten en laat iedereen afzonderlijk aan het woord.



p.11

Mededogen

Mededogen: vriendelijk zijn voor alles wat leeft en het een mooie plaats gunnen onder de zon.

Zo *maak* je een wereld waarin het goed is je hart te openen.



p.12