# Entrando e Saindo da Depressão

# Princípio de ativação da depressão

• • •

O que ativa a depressão é a fixação por parte de quem percebe uma mudança fisiológica sobre o seu organismo biológico e quase que instantaneamente condiciona sua percepção em associar o evento fisiológico a uma biblioteca sensorial pertencente a uma experimentação do passado do indivíduo muito marcante induzindo-o a um estado de afetação que uma sinalização para uma impotência, uma falta, baixa autoestima, seja inserida como uma justificativa válida para a presença da sensação negativa visualizada no instante em que o indivíduo dá sentido para seu “luto” em se perceber desamparado em seu desejo de fixar em algo que trará boas recordações.

Me Ensina a Sair da Depressão

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LenderBook Company | **21/10/2015** | [Edição 1, Volume 1] |

Dicas para diminuir até 90% o uso de depressivos

É, hoje o dia não começou nada bem para você. Uma variável do tempo, como frio ou calor condicionou sua noite de sono numa luta constante entre a vigília e o sono. Isto pode ter afetado o seu humor na hora que você se dispôs a levantar para ir ao seu trabalho, atividades educacionais, e outras ações que seu organismo está acostumado a desempenhar toda manhã.

É você o tempo todo que determina o movimento, o ritmo, o sentido, o propósito, a função, forma, objetivos dos seus pensamentos e a todo momento você é capaz de mudar o rumo em que eles te afetam ao se inserir em visões, direcionamentos, caminhos e escolhas que te condicionarão a uma vida saudável e feliz.

E de repente você se convence através de sua estrutura de pensamentos que se desencadearam como consequência direta de seu estado de consciência levemente alterado que o dia não começou bem para você.

Então neste instante é como o seu eixo de atenção e seu foco se deslocasse pelos eventos que transcorrem em seu cotidiano para a percepção de perspectivas que o condicionarão cada vez mais a se afetar como uma recorrente recordação do seu estado diurno inicial.

O que você não se dá conta é que os pensamentos que te geraram mal estar foram induzidos por sensações desencadeadas sobre o biológico, ou seja sobre a sua estrutura corpórea.

Mas você desde criança aprendeu que um deslocamento sensorial deve ser seguido de uma fixação do estimulo que se introjeta no indivíduo na forma de um aprimoramento capaz de represar a sensação dentro de mecanismos em que o interior do indivíduo possibilita codificar a informação como sendo uma estrutura cognitiva que se converte em um processo somático e indutivo gerador do raciocínio humano.

O biológico se funde ao interno na forma de projeções psíquicas que visam ativar a biblioteca de vórtices de sentidos quando é necessário um agir localizado sobre a estrutura física do indivíduo.

A pessoa aprende a integrar-se de forma que nunca um desdobramento físico sobre seu corpo não tenha um correspondente somático na forma da liberação de uma racionalização sobre o fenômeno interacionista com o ambiente que faz afetar o indivíduo.

O problema é que nem sempre a biblioteca sensorial estabelece um vínculo causal com a realidade do indivíduo e quando capta um estímulo ambiental físico, sobre o biológico a sensação de angústia, estresse e irritação cutânea estabelece vínculos fictícios, que não têm relação direta com o estado de afetação mental de uma pessoa.

Assim as variáveis ambientais levam o indivíduo a deslocar seu interesse para uma zona de conflito consigo mesmo em que a percepção negativa do mundo toma conta do seu intelecto como sendo o movimento reativo natural em que o indivíduo deve manifestar o seu estado de afetação.

E a pessoa não se dá conta que ela está vinculando ou apropriando de pensamentos que irão estabelecer um movimento depressivo para o desencadeamento de eventos sucessivos em sua vida.

Como exemplo é natural que a luz intensa de um ambiente em um dia ensolarado possa manifestar dentro deste estado de sensibilidade do indivíduo a necessidade natural para que o órgão óptico seja lubrificado pela substância aquosa denominada lágrima.

Porém você está com uma sensibilidade desencadeada pelo ambiente tão firme que ao notar que uma lágrima teima em escorrer sobre sua face, logo estabelece um vínculo fictício causal com pensamentos que te induzirão a uma afetação negativa mais conhecido como tristeza.

Você não notou, mas passou a semana inteira em plena atividade, é natural que suas pálpebras estejam cansadas e seu olhar esteja profundo. Mas você ao se dar conta que o seu biológico está reagindo desta forma logo associa pensamentos que justificaram seu estado de espírito incentivado de forma acidental pelo excesso de atividade que estava a exercer.

Em ocasiões onde o clima ambiental é intenso seu organismo entra em estado aflitivo numa tentativa de recompor e deslocar forças para promover a homeostase dentro do seu organismo. E para não bastar a sensação térmica adversa você desencadeia projeções de pensamentos que justificam a sua aflição. De repente é para você a aflição não um condicionamento ambiental, mas o medo que você sente de que algum parente próximo tenha sido assaltado no trânsito e que por este motivo seu estado de angústia potencializa a própria manifestação da aflição inicial que você havia sentido.

Você é a todo momento agredido pelo espectro do ambiente. Agora é seu dever aprender a cindir, num processo de clivagem do ego o que afeta o biológico e o que é uma consequência natural para um desencadeamento-resposta do aprendizado ambiental na forma de uma representação psíquica pela representação de pensamentos.

Você deve aprender a separar o estímulo e o desencadeamento natural do aprendizado ambiental. Você deve dizer para sua mente que nem sempre quando escorre uma lágrima, que aquela, não é uma consequência direta de um sofrimento seu, mas pode ser somente um desencadeamento fisiológico da necessidade do organismo em revitalizar o globo ocular.

Nem sempre um olhar profundo significa um estado de pesar e se você desloca os seus pensamentos nesta direção é sinal que você está sendo conivente com as consequências diretas que você está se condicionando a afetar.

Analogamente o princípio que conduz o indivíduo à euforia também segue passos similares, mas com a introdução de sentidos que geram concordância e movimentos também persecutórios do indivíduo no sentido de conduzi-lo a manifestação e intensificação do prazer.

Assim seu estado de aflição pela agressão direta do biológico pelo ambiente o condiciona a refletir sobre seu passado, pois a angústia do organismo para manter suas condições favoráveis a vida aproxima o indivíduo de frequências onde estão armazenados no psíquico recordações densas do passado em que uma forte onda aflitiva tomou conta do indivíduo. E como todo o registro mnemônico acessado a tendência natural do indivíduo de querer representar a recordação o induz a um estado de limitação e impotência sobre sua própria existência (no caso da depressão), já no caso da euforia a sensação agradável desperta ondas de pensamento que induzem o indivíduo a manifestação da libido de forma cada vez mais acentuada na busca da realização e a intensificação do prazer.

Assim você já está em um dia em que sua sensibilidade está aflorada, sua atenção e foco não encontram-se mais sobre o discurso das pessoas do seu convívio. Em seu trabalho quererá você prestar atenção sobre a intensidade do olhar do outro, sobre as ondas sonoras mais graves em que uma pessoa transfere ao conversar contigo, como também sobre as ondas sonoras agudas de grande intensidade. E você ao encontrar uma palavra no discurso de quem você observa que não seja agradável aos seus ouvidos projetará em sua mente pensamentos que irão fazer com que você cada vez mais se sinta agredido.

Então o discurso fica ainda mais longe do processo de comunicação, porque o deslocamento de sua percepção está sendo conduzido por uma linha de raciocínio que a perspectiva que você cada vez mais irá fixar é aquela que estabelece vínculo com seu estado matinal de aflição ao iniciar o seu dia não da forma que você imaginava.

Porque você já está numa vibe que apenas te interessa defender-se do outro e do mundo que não é capaz de compreender os seus sentimentos, mas você esquece que foi você que conectou a propensão em raciocinar as transformações do ambiente segundo a linha de raciocínio que você elaborou.

E a coisa continua a evoluir, de repente os pensamentos fusionam-se em si mesmos, e você fabrica um estado de consciência que qualquer tipo de transmissão de ideias que outras pessoas dirijam a palavra em sua direção terá o único e exclusivo propósito de te agredir. E você sente a agressão na falsa intensão de quem aproxima de ti. Porque tudo induz o raciocínio de que a recordação do momento que você escolhe para ter sentido seu estado de desterro te afeta diretamente.

E cada vez mais sua mente se distancia do biológico, mas ele continua lá, propenso a te afetar pelas transferências que a agressão ambiental, principalmente do clima, induz sobre você.

E você entra na rotina de capturar novos pensamentos, para continuar a dar sentido a vasão de suas recordações que um dia fizeram muito sentido para você. E você as quer regar todos os instantes e momentos da sua vida porque você não percebe o mal que está fazendo a si mesmo pela má gestão de seus pensamentos.

E enquanto você não se convencer que você deve observar o surgimento natural sobre o biológico da manifestação primária que conduzirá a reprodução dos pensamentos que irão te afetar, você continuará em um ciclo vicioso ao qual será refém, escravo e cumprisse de si mesmo e de seu desterro.

E não restará outra alternativa do que senão tornar antidepressivos. Para diminuir a sua excitação cerebral que desloca para o infortúnio cada vez mais o seu cérebro.

E não adiantará a palavra de amor das pessoas que estão próximas enquanto você não se convencer que deve interromper o ciclo de manifestação de seus pensamentos que te conduz ao raciocínio negativo.

É preciso antever que a palpitação no seu coração nada tem a ver com a lembrança do amor perdido no passado. É preciso ter coragem para relativizar as perdas do passado, para que as recordações não tragam de forma tão intensa mágoas, rupturas, abstrações, dor e pesar que você não possa se suportar estando em contato direto com este tipo de informação que está armazenado em seu cérebro.

E quando você não é capaz de se perceber, ou antes disto deve ser forte para reconhecer que outras pessoas podem acelerar o seu processo de visualização dos processos que transcorrem dentro de você mesmo, que te levam a elaboração dos circuitos que te conduzem cada vez mais próximo ao ambiente depressivo.

Tudo é uma questão de se observar e ver o mecanismo da depressão se formando dentro de sua psique.

E ter a coragem para parar o desencadeamento seguinte que você já conhece como uma consequência natural que seu alimento do processo irá acarretar em mais sofrimento, dor e pesar.

A diminuição do medicamento é um processo natural deste processo de conscientização mental.

Parar a mente é não mais desejar que o pensamento seguinte encadeado venha à tona. É colocar um dique para que ele não gere uma sequência melódica. Porque não faz sentido você desencadear dentro de você uma estrutura repetitiva que somente lhe trará infelicidade.

O mais importante é que a parada da manifestação consciente seja feita cada vez mais de forma profunda, e de preferência localizar quando o fator ambiental afeta o seu biológico e cortar pela raiz a formação do conflito, para que em seguida sua mente não projete a sequência cognitiva que lhe traz sofrimento.

Se é o calor que te afeta pode um banho transformar o seu corpo, se são as pálpebras cansadas, porque não tirar mais horas de sono em vez de buscar aflições que irão de induzir ao falso raciocínio de que você está sendo afetado por uma recordação passada.

Se é a recordação passada que é muito presente em sua vida é hora de você relativizar sua história e em vez de encontrar pretextos que te deixam cada vez mais para baixo, busque encontrar perspectivas boas sobre os problemas que você enfrentou um dia que fazem parte exclusivamente de seu passado.

Nunca se esqueça que você sempre está no controle de sua mente. Se você não sente bem com o filme que está passando em sua mente, é hora de você se olhar no espelho e falar para você mesmo que não quer mais que aquela história seja desencadeada dentro de você.

Se necessário for reconhecer erros, atitudes, processos e isto for importante para você se sentir liberto então faça e seja feliz livre do que você projetou para si como encarceramento e angústia.

Se é necessário se afirmar para se libertar de um estado de depressão, por que você prefere ficar no luto do reconhecimento de si mesmo e das outras pessoas?

Se é necessário cindir ou separar eventos ou fenômenos, não há necessidade de transformar as ações do seu cotidiano em grandes e épicos momento de elevação da tensão. Tem que se ter coragem para fazer escolhas que irão devolver a paz para sua consciência. Ninguém, senão você mesmo é responsável pela sua própria vida. Se o problema está em sua não aceitação de si mesmo, o que torna o conflito recorrente, você deve estabelecer se realmente é válido a associação do seu biológico quando afetado com seu estado de consciência. Seria mesmo isto o fruto da sua vontade?

É impossível você resolver o problema da depressão sem que você faça uma varredura em sua mente. A menos que você opte em permanecer entorpecido por meio de medicamentos que irão reduzir o seu raciocínio de forma artificial. Tamanho é a aflição de não suportar a si mesmo e encarar a realidade que você fabricou quando projetou que apenas aquele caminho era visível para sua mente em que a perspectiva que você se induziu a acreditar não existe uma alternativa que de traz felicidade.

Nunca se esqueça que o padrão mental que você condiciona sua existência é você mesmo quem o fabrica para condicionar os elementos que te permitem melhor reconhecer o que você é capaz de se condicionar a aceitação.

Mudar o padrão é uma atitude corajosa. Porque você passa a se encorajar a se defrontar com novas estruturas de afetação do psíquico a aprender com elas. O novo deve ser motivo de alegria e não frustração. Porque lhe permite um aprendizado consciente com os erros e com os acertos. Se você ao tentar se estabelecer num novo padrão fixando os erros estará convertendo a rotação do seu delírio de depressão dentro de uma nova estrutura que mudará apenas o contexto, mas que os personagens terão dentro de si a mesma estrutura de afetação que os condiciona ao sofrimento.

Se você visualiza em tudo o que foi escrito aqui um obstáculo indisponível e não quer continuar dentro da mesma dosagem de medicamentos que mina a sua qualidade de vida e ainda transfere o seu problema para as externalidades em que os medicamentos promovem outras enfermidades é hora de procurar um profissional (psicólogo ou psicanalista) para acelerar o processo de autoconhecimento.

**Max Diniz Cruzeiro**

**LenderBook Company**

**Neurocientista Clínico / Psicopedagogo Clínico e Empresarial e Estudante de Teoria Psicanalítica.**

**QNJ 30 CASA 30 TAGUATINGA NORTE – BRASÍLIA –DF**

**CEP.: 72140-300**

**Fone: (61) 9967-3008**