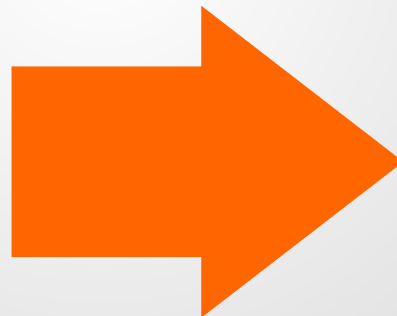


Как преодолеть депрессию и освободиться от нее НАВСЕГДА!



Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

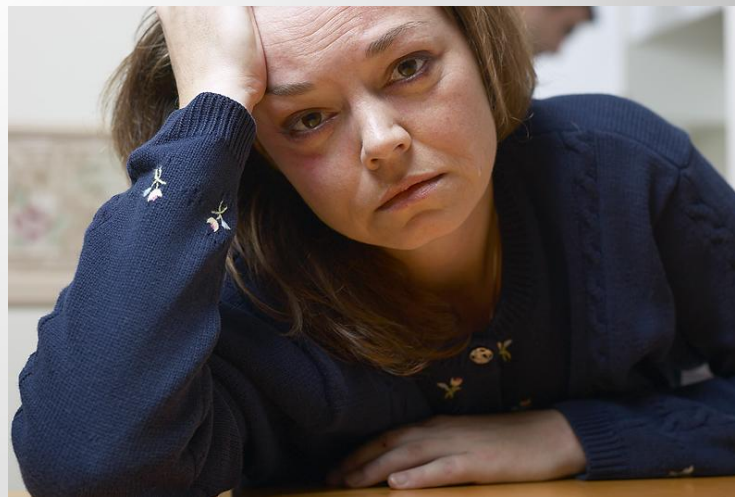
Признаки депрессии



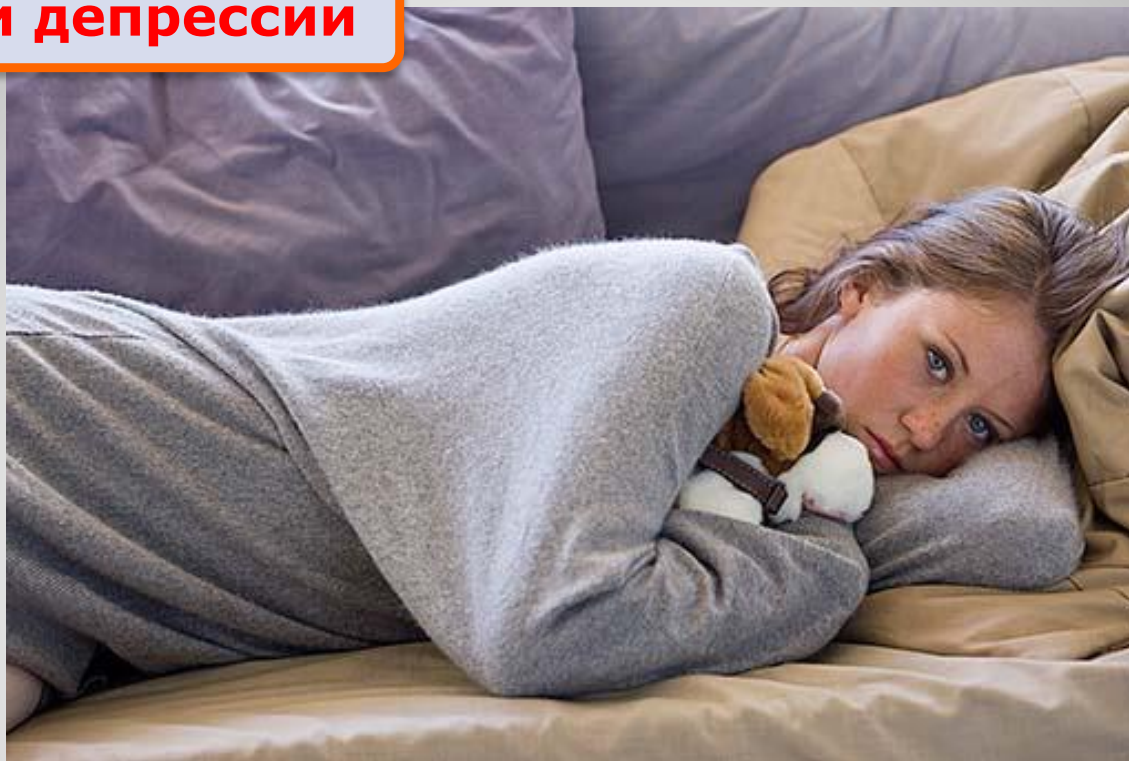
- чрезмерная раздражительность
- снижение самооценки, неуверенность в себе
- ощущение недовольства собой
- тревога, чувство страха, отчаяния
- подавленное настроение, страдание
- снижение интереса к происходящему в окружающем мире
- обостренное чувство вины, частые самообвинения
- утрата способности переживать какие - либо чувства

Признаки депрессии

- нарушения сна (повышенная сонливость или бессонница)
- нарушения аппетита (переедание или отсутствие его)
- нарушения функций кишечника (запоры)
- снижение сексуальной потребности
- боль и разнообразные неприятные ощущения в теле
- слабость, повышенная утомляемость



Признаки депрессии



- трудности в сосредоточении на текущих делах
- избегание контактов с окружающими
- отказ от дел, доставляющих удовольствие
- курение, алкоголизация и прием наркотиков

Признаки депрессии

- трудности концентрации внимания
- страх принятия решений
- ощущение бессмысленности существования
- пессимистическое видение жизни и мира в целом
- ощущение бесперспективности будущего
- замедленность мышления
- идеи собственной незначимости, беспомощности
- мысли о самоубийстве (в тяжелых случаях)



Как депрессию превратить в хорошее настроение



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Ключевые моменты



1. **Отсутствие действий, нежелание делать что-либо.**
2. **Замкнутость и уход от общения.**
3. **Жалость к себе.**
4. **Чувство безысходности и потеря контроля.**
5. **Обобщение опыта «все зря» или «все пропало».**
6. **Концентрация на недостигнутых результатах.**
7. **Ощущение потери или утраты чего-то ценного.**
8. **Все должны грустить – это нормально.**

Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 1.

Берем ответственность за решение на себя.



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 2.

Запрет на жалость!



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 3.

Отдохнуть и отвлечься от тяжелых мыслей.



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 4.

Намеренно создавать веселье и радость.



Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 5.

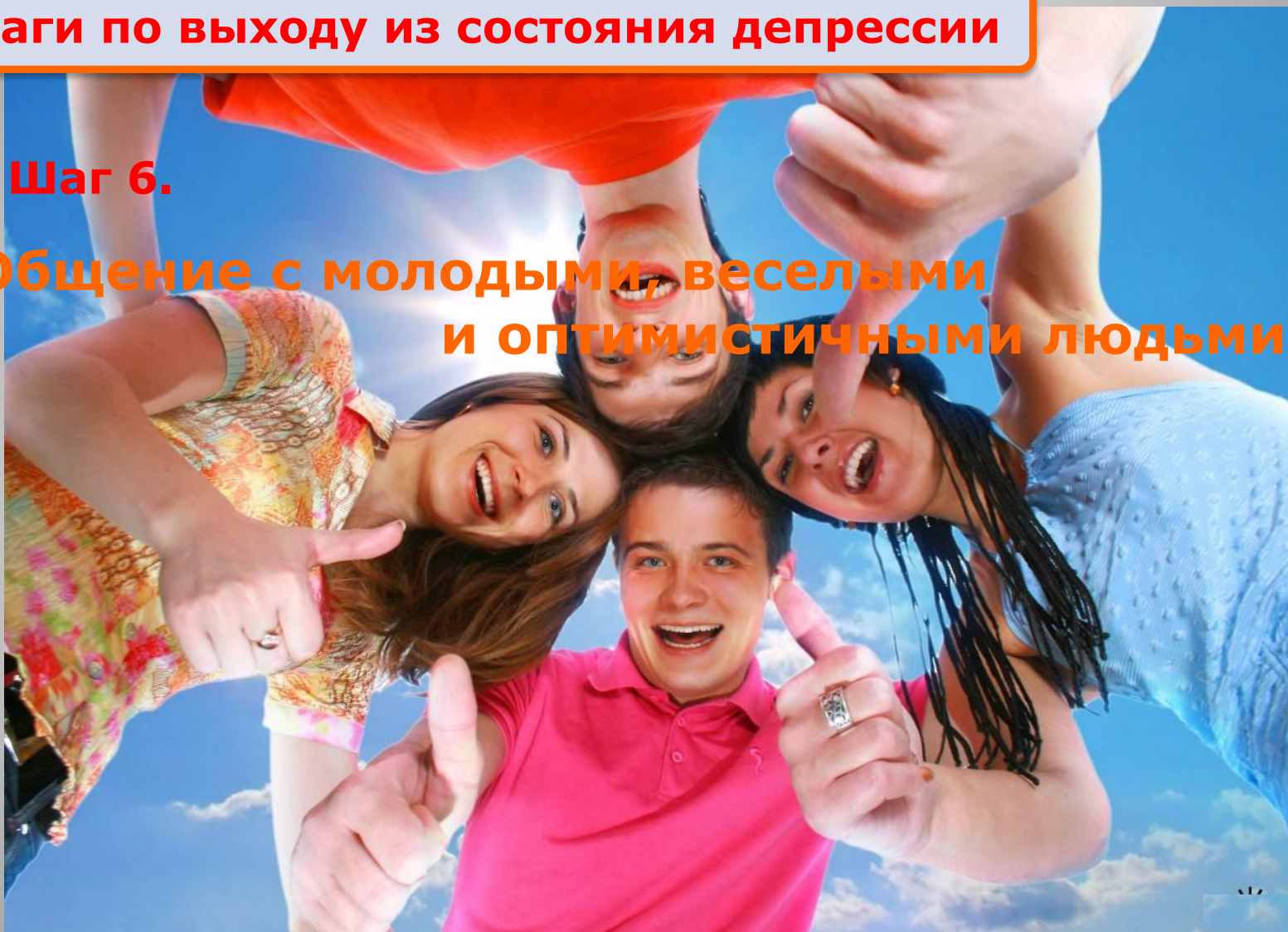
Концентрироваться на успехах и хороших событиях.



Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 6.

Общение с молодыми, веселыми
и оптимистичными людьми.



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Шаги по выходу из состояния депрессии

Шаг 7.

Перенаправлять энергию депрессии
на свои цели и планы.



Как освободиться от депрессии навсегда

Выбросьте телевизор!

Исключите из своего окружения нытиков.

Занимайтесь спортом регулярно.

Отдыхайте и путешествуйте.

Найдите свое призвание и реализуйте его.



Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua

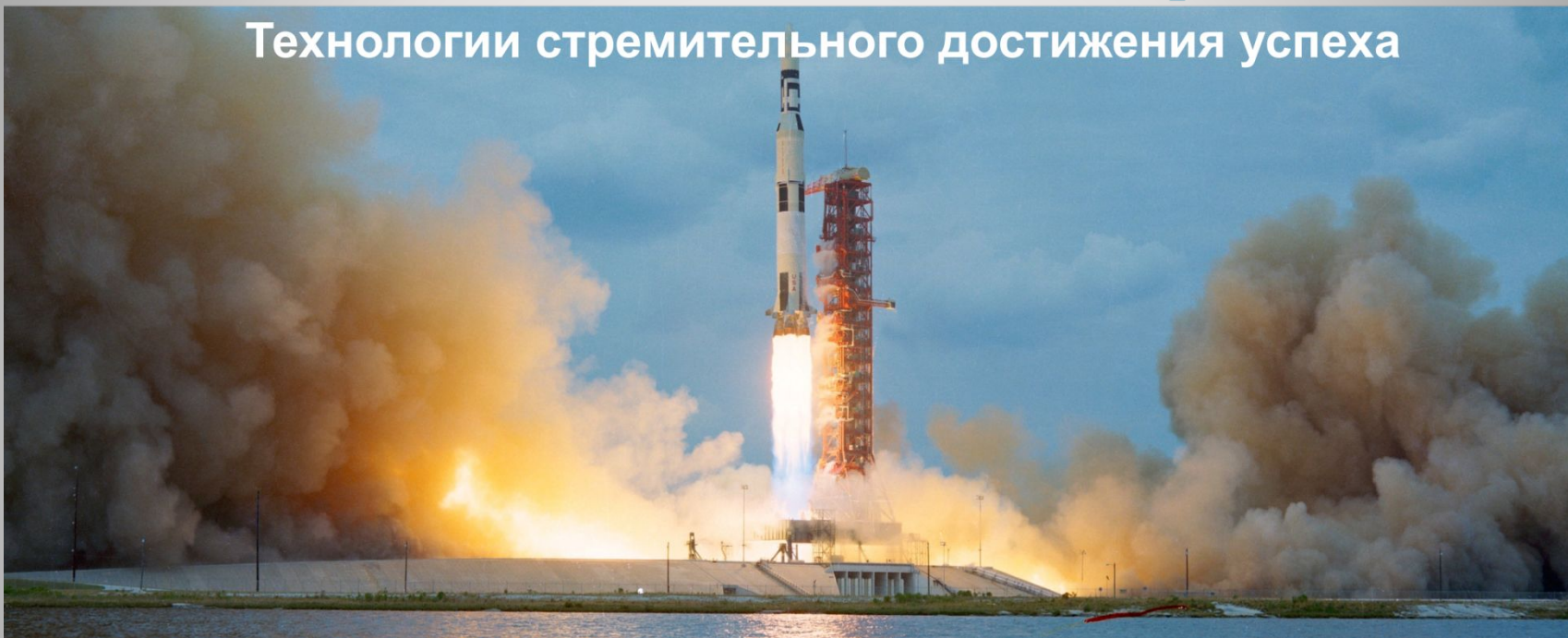
№1

Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Жизнь На Полную Мощность!

Технологии стремительного достижения успеха



**Увеличь Скорость Достижения Своего Успеха
В 2.5 раза И
Стань По Настоящему Свободным И Успешным Человеком!**

Страница тренинга: www.Deyneko.com.ua/Full_Power.html

Сайт: www.Deyneko.com.ua
Блог: www.blog.Deyneko.com.ua



Евгений Дейнеко

ТРЕНЕР УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ