

2. úkol: Přijetí deprese

Druhým úkolem, před kterým nyní stojíte, je přijetí DEPRESE. Protože ona tady bude nějakou dobu s vámi. Neopustí vás, dokud nedokončíte vaši transformaci. Proto si nyní probereme, jak DEPRESI přečkat.

Izolujte se od okolí. Pokud v sobě máte zmatek a negativitu, co ze sebe dáváte ven? Pouze zmatek a negativitu. S tím nikoho neobtěžujte.

Když máte DEPRESI, vidíte všechno černě. DEPRESE dokáže očernit vše, i vaše vztahy. Vše, co udělají druzí, může být pod vlivem DEPRESE chybně interpretováno. Můžete je obviňovat, odsuzovat, napadat, vyčítat jim všechno možné, aniž by si to něčím zasloužili. Proto je lepší se během DEPRESE kontaktům s lidmi vyhýbat. DEPRESE působí destruktivně. Na všechno včetně vztahů.

Vysvětlete lidem, že si nyní přejete být o samotě, že prostě teď máte takové období a že se jim vyhýbáte jenom proto, aby nemuseli snášet vaše speciální efekty jako výbuchy pláče nebo výbuchy vzteku nebo absolutní

apatii. K lidem směřujte tehdy, když jim můžete předávat RADOST, nikoliv DEPRESI.

Neočekávejte, že vaše okolí vám teď bude pomáhat. Kdo DEPRESI neprožil na vlastní kůži, ten vás nepochopí a nebude vědět, jak vám pomoci. Ten, kdo DEPRESI zná a kdo ví, jak vám pomoci, ten se vám možná nabídne sám od sebe. Ale vy to neočekávejte.

Vaše DEPRESI je vaším výtvozem. Je to výtvar vašich duševních procesů. Ostatní s tím nemají co dělat. Je to úkol pro vás. Není to úkol pro vaše okolí. To vy se z toho musíte dostat. Vaše okolí vás z toho nemusí dostávat. A ví to.

Pokud potřebujete podporu okolí, tak si o ni řekněte vždycky přímo. Řekněte si, že chcete obejmout. Řekněte si, že chcete dostat jednou denně SMS-ku. Na jednu minutu podpory máte nárok. Na jednu hodinu ne. Nikdy si neříkejte o podporu nepřímo prostřednictvím manipulací ve stylu: KDYŽ BUDU POŘÁD DOKOLA VYKLÁDAT O TOM, JAK JSEM HROZNÝ, DRUZÍ MI BUDOU MUSET ŘÍCT, JAK JSEM SKVĚLÝ. Třeba vám to neřeknou. Třeba je vážně přesvědčíte o tom, že jste hrozní. Vždyť tady akorát poslouchají vaše duševní zvrátky, které ze sebe chrlíte. Ztrácí s vámi svůj čas a ztrácí s vámi

svou radost ze života. Berte ohled na své okolí.

Jste na omylu, pokud si myslíte, že když máte DEPRESI, vy nemusíte brát ohled na nikoho a všichni musí brát ohled na vás.

VÁŠ PROBLÉM JE VÁŠ PROBLÉM. BUĎ SI HO VYŘEŠTE A DOSTAŇTE SE Z NĚJ, NEBO HO NEŘEŠTE A ZŮSTAŇTE V NĚM. ALE NEOBTĚŽUJTE S NÍM OKOLÍ.

Pokud opravdu potřebujete pomoc, tak vyhledejte ODBORNÍKA, protože:

1. Jeho tím neobtěžujete, je to jeho poslání pomáhat vám.

2. On je ten, kdo ví, jak vám pomoci.

Nemusíte se vůbec omezovat jen na jednoho profesionála. PSYCHIATR je ten, kdo pouze předepíše léky. Léky jsou však jenom první pomoc. Odstraní příznaky, nikoliv příčiny DEPRESE. Odeberou vám pocity. PSYCHOLOG je ten, kdo si s vámi povídá. Hledá příčiny DEPRESE. Pomůže vám pochopit, v čem spočívá váš problém.

Vyhledání ODBORNÍKA vás neusvědčuje z toho, že jste smyslů zbavení. Naopak svědčí o tom, že jste stále při smyslech. Když si chcete nechat ušít společenské šaty, ke komu jdete? Ke své nejlepší kamarádce, nebo k ODĚVNÍ

NÁVRHÁŘCE? Když si chcete nechat udělat tetování, ke komu jdete? Ke svému nejlepšímu kamarádovi, nebo k TATÉROVI? Když si chcete nechat ostříhat a odbarvit vlasy, ke komu jdete? Ke své nejlepší kamarádce, nebo ke KADEŘNICI? Pokud jde o váš zevnějšek, pravděpodobně se svěřujete pouze do rukou ODBORNÍKŮ. S vaším vnitřkem by tomu nemělo být jinak.

DUŠEVNÍ HYGIENA JE STEJNĚ DŮLEŽITÁ JAKO TĚLESNÁ HYGIENA. NEJEN VAŠE TĚLO, ALE I VAŠE DUŠE POTŘEBUJE PRAVIDELNOU OBNOVU A OČISTU.

Když pracujete na svém zevnějšku, nechávejte si poradit a pomoci od kadeřnice, od holiče, od kosmetičky, od vizážistky, od manikérky, od pedikérky, od stylisty, od trenéra, od dentisty. Když pracujete na svém vnitřku, taky si nechte poradit a pomoci. ODBORNÍKŮ zabývajících se lidskou duší je mnoho. Vedle psychiatrů a psychologů jsou tady terapeuti. Můžete navštěvovat skupinovou terapii v podobě arteterapie, muzikoterapie, biblioterapie nebo taneční terapie. Poznáte lidi, kteří řeší stejný problém jako vy. Potom je tady i alternativní proud. Automatické psaní, automatická kresba, kineziologie, regresní terapie, výklad tarotových karet, astrologie, numero-

logie atd. Můžete mít i svého vlastního spirituálního učitele, který se vám bude dlouhodobě věnovat.

VĚNUJTE PÉČI O SVŮJ VNITŘEK
ALESPOŇ TOLIK ČASU A PENĚZ JAKO
PÉČI O SVŮJ ZE VNĚJŠEK.

Ženy, každý den se češete a líčíte a vidíte v zrcadle svou proměnu z ošklivky v krásku. Muži, vy zase chodíte do fitka a tam každý den pozorujete svou proměnu ze slabocha v siláka. Protože na té proměně denně pracujete. Když se budete denně věnovat své duši, také spatříte svou proměnu. Nebude ji však odrážet zrcadlo, ale lidé ve vašem okolí.

Projděte DEPRESÍ důstojně. Přečkejte DEPRESI se stylem. Jako kdyby to byla módní záležitost. Udržte si svou úroveň.

Pokud máte v úmyslu prospat celý týden v jednom pyžamu, aniž byste se osprchovali nebo se učesali, tak se postarejte o to, ať vás po dobu toho týdne opravdu nikdo nevidí.

Pokud máte v plánu celý týden neuklízet váš domov a všude po sobě nechávat špinavé prádlo a špinavé nádobí, rovněž se postarejte, aby vás v průběhu toho týdne nikdo nenavštívil a neviděl to.

Klidně si dejte týden pauzu, vyspěte se a obnovte své síly. Po tom týdnu se podíváte

na sebe a kolem sebe, zděsíte se, zhnusíte se a dáte se do práce. Čím hůře budete po tom týdnu vy a váš domov vypadat, tím lépe, protože o to viditelnější bude výsledek vaší práce.

Očista vašeho těla a vašeho domova se stanou rituálem symbolizujícím očistu vaší psychiky. Odteď budou váš vzhled i váš domov jako ze škatulky. I v hlavě si vytvoříte škatulky. Budete si dělat pořádek jak kolem sebe, tak v sobě.

A to není všechno. Ženy, vy se stanete BOHYNÍ a váš domov se stane SVATYNÍ. Pokuste se DEPRESI pojmout kreativně. Bojujte tvůrčími silami proti silám ničivým.

BOHYNĚ je krásná, i když je temná, i když je v DEPRESI. Pohrajte si s temnotou a přizpůsobte DEPRESI váš styl. Není nic krásnějšího než černé krajkové prádlo, sexy černé šaty, černé lodičky, černě orámované oči a černě nalakované nehty.

JSTE ŽENY. VAŠÍM ÚKOLEM JE BÝT KRÁSNÉ. KDYŽ UŽ NEMÁTE POD KONTROLOU SVŮJ VNITŘEK, MĚJTE POD KONTROLOU SVŮJ ZEVENĚJŠEK.

Uvnitř jste zdevastované. Když si k tomu zdevastujete i zevnějšek, vaše DEPRESI bude několikanásobně horší.