

DE #1 REEDEN WAAROM MENSEN DEPRESSIEF BLIJVEN

Door Tura Gerards



De #1 reden waarom mensen depressief blijven

Ben je depressief en kom je daar maar niet vanaf?

Daar is een reden voor.

De nummer 1 reden waarom mensen met depressie depressief **blijven**, is omdat ze vechten.

Ze vechten met zichzelf, met hun gedachten, hun emoties en hun gedrag.

En vechten berooft je van 90% van je dagelijkse energie. Dat voel je.

Zolang je niet leert hoe je kunt stoppen met vechten tegen depressie-symptomen, zal je depressief blijven.

Dat klinkt hard maar het is de waarheid.

Weet je waarom? Als je vecht, kunnen jouw gedachten alleen maar negatief zijn. En vechten en positieve gedachten gaan nooit samen.

Waarom vechten mensen met een depressie?

Mensen met depressie vechten omdat ze niet beter weten. Vaak hebben ze niet eens meer door dat ze aan het vechten zijn. Vechten tegen depressie gaat onbewust. Het is een gewoonte die erin geslopen is.

Zelf heb ik 32 jaar geworsteld met depressie. Ik zag al die tijd niet in dat dat worstelen mijn grootste vijand was. Pas toen ik stopte met vechten, via de methode van "Vrij van chronische depressie in 21 dagen", kwam er een eind aan mijn depressie-symptomen.

En dat eind kwam verbazingwekkend snel: binnen 21 dagen!

Let op: je kunt er niets aan doen dat je depressief BENT GEWORDEN. Maar je kunt er wel iets aan doen om niet langer depressief te BLIJVEN.

Echt, het kan. Ook jij kunt jouw leven - ook na jaren depressief zijn - nog steeds zo'n nieuwe wending geven. Depressiviteit verdwijnt als jij leert anders om te gaan met jouw gedachten,

emoties en gedrag. Als jij dat hardnekkige patroon van vechten leert herkennen en gaat vervangen, dan ben je dichtbij de oplossing.

Ik heb nu al 10 jaar meer grip op mijn lichaam, mijn gedachten en mijn emoties. En wat een energie heb ik sindsdien overgehouden! Mijn leven is daardoor totaal veranderd.

Eindelijk geniet ik weer van wat ik fijn vind en maak ik daar met gemak tijd voor. En ik vind het weer leuk om met veel verschillende mensen om te gaan.

Dat alles gun ik jou ook!

Met vriendelijke groet,
Tura Gerards

P.S. :

Drie jaar geleden heb ik een boek geschreven over **hoe ik van mijn depressie ben afgekomen en met welke methode**. Klik voor meer informatie hierover op deze link:

<https://depressiestoppen.nl/vrijvande depressie-2/>