

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 1/6

Dans cette article il va être donné des pistes et des clés pour se soigner et se débarrasser de cet état de manière définitive en appliquant sur soi des remèdes qui seront d'ordre subtil mais puissants ; ils peuvent très bien être recoupsés avec d'autres thérapies ou traitements.

Comme vous l'avez peut-être expérimenté, la dépression est un état énergétique et mental extrêmement désagréable caractérisable par une impression de vide tout à fait collant, une sensation d'enfoncement dans un univers mental désespérant, absent de toutes forces de vie positive et d'amour.

Avec cette impression très réelle, les plaisirs sont inexistantes et les objectifs inutiles voir impossibles.

Ici il va être donné des pistes et des clés pour se soigner et se débarrasser de cet état de manière définitive en appliquant sur soi des remèdes qui seront d'ordre subtil mais puissants ; ils peuvent très bien être recoupsés avec d'autres thérapies ou traitements.

Dans cet article il n'est pas remis en cause l'efficacité et l'utilité de certains médicaments, seulement ceux-ci ne devraient être utilisés que pour passer un cap difficile du fait qu'ils ne soignent pas les causes, mais seulement les conséquences ; et qu'ils sont aussi souvent additifs psychologiquement (on a du mal à s'en libérer).

--

Où en êtes-vous ?

Plus vous êtes bas, plus il faudra fournir d'efforts pour revenir.

Cela non pas pour vous fixer là où vous en êtes, mais au contraire juste pour vous prévenir de l'effort à fournir pour vous en sortir.

Quelque soit votre état, cet article vous sortira de là, mais il faudra travailler régulièrement et avec constance.

Lâcher les désirs

La première chose qui peut être faite va être la volonté d'apprendre à se débarrasser de tous désirs.

Certains pourraient répondre : comment cela ? Je n'ai plus aucun désir, plus aucunes envies, et il faudrait que je me débarrasse de ce que je n'ai pas ??

Oui, car souvent l'on est ignorant de nos propres frustrations et de ce qui profondément mène à la dépression, c'est-à-dire une multitude de désirs inassouvis comme celui d'être heureux (en couple ?), amenant à une frustration souvent inconsciente aboutissant à l'abandon de tout espoir et à la descente.

C'est pourquoi, même s'il semble que vous n'en ayez aucun, il va vous falloir déposer tous les projets et désirs que vous avez, et que parfois vous ne pouvez même plus avoir (dans le cas d'une dépression installée).

Ce dont il s'agit ici donc c'est d'apprendre à prendre le contrôle de ses désirs, et de pouvoir s'en débarrasser momentanément. De toutes façons ils reviennent automatiquement très facilement vous le constaterez... Alors pas d'inquiétude, il ne s'agit pas de perdre des choses, mais d'apprendre à ne pas en être la victime.

Cela permettra en quelque sorte de faire de la place à autre chose.

Faire du sport

Tous nos corps sont liés ou entremêlés, c'est pourquoi il est si important d'entretenir son corps avec de l'activité physique régulière. Il a été prouvé non loin que le sport est antidépresseur et génère d'excellentes

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 2/6

synthèses organiques très favorables au bien-être.

Là encore il s'agit par la volonté à bouger régulièrement. C'est très difficile de bouger et de faire des efforts quand on est dépressif, mais il faut y parvenir petit à petit, en se fixant des objectifs raisonnables qui peu à peu peuvent être augmentés. Ce qui est le plus important, c'est d'être patient et endurant dans ces efforts à tous les points de vue, et celui-ci est particulièrement important.

Faire naître l'amour

La dépression est en opposition duelle avec l'amour ; et cela c'est très important parce que cela veut dire que si vous arrivez à générer l'ouverture du chakra du cœur, celui qui se trouve au niveau du plexus solaire, vous ne serez alors plus dépressif.

Il se trouve que l'amour et la dépression sont en fait directement opposés, comme l'obscurité et la lumière, le chaud ou le froid, le bien et le mal... S'il y a amour, il n'y a pas dépression ; et s'il y a dépression, il n'y a pas amour. Beaucoup de choses s'opposent à l'Amour, de la même façon s'il y a amour, il ne peut pas y avoir violence, ou haine...

C'est pour cela qu'un des objectifs de cet article est de vous donner ce conseil :

Comment générer l'amour en soi ?

Bien, allons-y paisiblement, cela demande comme pour toute chose, de la volonté et du travail (n'en déplaise à Chantal A., coach de vie).

Une chose importante pour pouvoir modifier son état d'esprit est d'abord de vivre sainement en accord avec les lois divines du bien et de l'amour, c'est-à-dire de faire aux autres ce que l'on voudrait que l'on vous fasse. C'est très important, et cela rejoint la loi de cause à effet qui devrait être connue et enseignée dès le plus jeune âge.

<http://www.choix-realite.org/4196/lien-de-causalite-loi-de-reciprocite-ou-mecanique-de-cause-a-effet>

Donc œuvrer dans ses pensées et ses actions dans le sens de l'amour de la vie, être honnête, sincère ; éloigner de soi les tentations qui tendront à noircir le karma (qui est la somme de nos actions passées)...

Et surtout, voilà le plus important, méditer deux fois par jour matin et soir (plus vous y travaillerez, mieux ça sera pour ça) pour le générer directement dans votre poitrine :

pour cela il faut utiliser les techniques dites de méditations classiques (dos droit donc rapport aux énergies circulants dans la colonne vertébrale), et

1 - se concentrer sur le chakra du cœur, l'anahata (celui qui ne bat pas), comme pour l'ouvrir

2 - une autre technique est la création d'amour par la pensée au niveau causal, c'est à dire à la source même de vos pensées. Aimer la vie, aimer l'univers tout entier, et nous toutes et tous. Il faut aimer d'une manière général, aussi bien les cas particuliers que l'ensemble...

le 1 et le 2 pouvant se réaliser de manière simultanée ou indépendamment

-

Très souvent des pensées remonteront comme des épisodes douloureux de votre vie, dans ce cas pardonner et

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 3/6

aimer dans tous les cas, même si cela n'est que factuel. C'est absolument indispensable de dépasser toutes rancœurs qui pourraient vous empêcher de progresser.

Créer de l'amour, c'est facile à écrire, difficile à faire. En fonction de votre karma il vous faudra plus ou moins travailler à tous les niveaux pour voir en vous une purification suffisante pour ouvrir le chakra si cela n'a pas déjà été fait depuis longtemps.

Il est aussi possible qu'au début vous n'arriviez pas à ressentir quoi que ce soit au niveau de la poitrine ; en fait c'est hautement probable puisque la majorité des personnes en ces temps ont l'anahata fermé, et qu'il s'agit ici d'un article traitant des remèdes à apporter pour voir disparaître une dépression. Donc il est normal qu'en méditant sur l'amour rien ne vous semble venir et que ce soit (très) difficile.

Mais il faut un début à tout non ? Il vous faudra de la patience, de la persévérance et de la force pour enfin, un jour, briser la coquille et ressentir alors les subtiles énergies d'amour en votre poitrine. Mais quand cela arrivera, à ce moment, vous ne serez plus dépressif (ve).

Cet effort de méditation et d'introspection doit être continué toute la vie durant. Un point positif : tout ce qui est acquis dans cette vie à ce niveau ne se perd pas dans les vies suivantes (voir réincarnation). En effet vos tendances dépressives se poursuivront au-delà de votre mort, c'est pourquoi il est si important de prendre en compte les bonnes directions dès maintenant.

L'alpha et l'omega

Ce paragraphe-ci est optionnel, mais il pourrait intéresser plusieurs personnes parmi vous, alors il a toute son importance :

Souvent l'on est atteint de dépression parce que l'on ne peut plus être heureux avec ce qu'a à nous offrir la vie, comme si elle ne valait plus la peine d'être vécue. Peut être parce que l'on sait qu'elle ne peut pas nous offrir un vrai bonheur durable et profond, et que quelque chose manque. Et bien que ce quelque chose existe, et la réalité dépasse de loin la fiction (de ce monde) et l'imagination la plus fertile ; car il est un moyen d'accéder au vrai bonheur dont toutes nos âmes au fond se languissent : celui du retour dans la maison de notre créateur, notre père/mère ou Dieu (superconscience, matrice, source...).

Nous ne sommes qu'un et cela renferme un grand secret qu'il faut atteindre pour pouvoir savoir que l'ultime solution est là au plus profond de nous. Ceci est le moyen absolu pour guérir de tout et du reste, et c'est aussi le moyen d'être le plus utile au monde possible.

Bien manger

Pour revenir à des choses plus terre à terre, un facteur important est aussi de bien manger, spécialement des légumes crus, des fruits (en jus aussi) ; et pas trop de viande ; l'idéal étant de devenir végétarien pour rester dans des vibrations les plus pures possibles. C'est juste une direction mais elle a son importance ; en mangeant bien et sainement, vous allez modifier votre corps physique qui est directement lié à nos autres corps : astral, causal, céleste (ce dernier ne nous est pas accessible consciemment pour l'instant).

Bien se nourrir mentalement

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 4/6

De la même manière il est important de bien faire attention à ce que l'on ingurgite mentalement, il faut éviter tout ce qui va assombrir notre monde, comme les nouvelles à la télévision par exemple ou sur internet qui sont difficiles à supporter pour quelqu'un de fragilisé à ce niveau.

Ce qui fait qu'il faut idéalement s'en éloigner tout en souhaitant l'apaisement et l'amour pour tous ces problèmes.

Il ne s'agit pas de l'ignorer, au contraire, mais de prendre du recul pour l'aimer et pour lui apporter ce dont il a besoin : de l'amour. Car ces solutions ne sont pas données par les médias, il s'agit d'empilement de catastrophes dont les raisons profondes leurs sont inconnues, et qu'ils ne sont donc pas à même de modifier et d'améliorer, du moins pour l'instant.

Par contre cette modification positive du monde va se réaliser en vous en travaillant à purifier votre poitrine et votre karma petit à petit en méditant. Pour cela il lui faut un peu d'air et de paix, et donc sortir de ce flot appesantissant.

Un bon environnement

Toujours lié à la loi de réciprocité, il faut faire attention à ne pas enfoncer soi-même d'autres personnes au risque de devoir avoir à le supporter plus tard. Préférer donc un environnement paisible, calme, bénéfique et positif qui permette l'amélioration de son état pour le mieux ; et si possible côtoyer des personnes solides et positives qui vous aideront à vous sentir bien. Eviter toutes les personnes méchantes à volonté de destruction et les mauvais esprits.

Si vous l'êtes, dans ce cas là, agissez sur vos pensées avec douceur (voir en dessous), sans jamais vous juger...

Se changer, c'est aussi modifier son environnement, et souvent nous avons la charge karmique d'une famille, de proches qui sont en chemin d'amélioration aussi... Ils sont pas parfait certainement, mais c'est en quelque sorte notre devoir de les aider en nous aidant.

Il y a donc un équilibre à trouver entre ses propres forces, son amélioration et la réaction de son environnement à la volonté d'amélioration.

Dans tous les cas agir pour le bien des autres et de soi même en accord avec la loi de réciprocité (ou de cause à effet). Parfois il peut être salutaire de quitter un environnement pour y revenir plus tard d'une autre manière, parfois il peut être transformé avec soi même directement ;

tout cela est à analyser avec votre cœur et vos signes intérieurs intuitifs profonds, et par la logique de ce qui est sage ou non par rapport aux lois cosmiques d'unités et de paix.

Surveiller ses pensées

Une pensée est un acte qui produit un effet sur votre corps subtil et celui des autres... Et même sur le corps physique. Bien sûr ce dernier met beaucoup plus longtemps à changer, et une pensée est très faible comparée à la force de la densité de la matière, mais assurément si vous gardiez pendant longtemps la même pensée, celle-ci transformerait votre corps physique à son image.

C'est pourquoi il faut faire attention à entretenir des pensées positives, belles et unificatrices. C'est très important ; chassez de votre esprit les jugements, les mauvaises idées, les préjugés...

Attention il faut beaucoup de temps pour changer profondément, il faut compter environ sept ans pour changer une simple habitude ; alors pour l'état d'esprit avec toutes ses variations, l'essentiel est de prendre la direction ascendante de la paix et de l'unité.

Quand vous vous surprenez à penser négativement, reprenez vous avec douceur et paix, agissez envers vous

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 5/6

comme vous le feriez avec un être cher et laissez faire. Paix amour, paix... Oui voici les meilleurs états d'esprit possible : l'humilité, la reconnaissance, la paix et l'amour. Avec ça vous serez vers le mieux sans aucun doute.

Patience, patience...

Reconnaître votre état d'esprit

L'état d'esprit est antérieur aux pensées. C'est lui qui est à l'origine des variations d'humeur.

Ce travail de reconnaissance et plus tard de transformation est fait avec le corps dit causal qui est à l'origine de l'humeur et des pensées. Pour la petite histoire, c'est celui-ci qui induira ensuite votre destinée (lié aussi au karma) et les attractions subtiles.

C'est de ce corps qu'arrive la dépression, c'est pour cela qu'il est si complexe de la soigner durablement avec des actions (moléculaires) sur le corps physique dense même si les remontées bénéfiques sont possibles.

Dans une dépression installée le corps causal est en grande faiblesse, c'est pourquoi il faudra le réalimenter avec de l'énergie positive venue de l'extérieur (nature, animaux, personnes...), mais surtout de l'intérieur pour perdre la dépendance à l'environnement toujours soumis à changement.

Il faut passer d'un mode de victime consommateur, au mode de producteur acteur.

A noter que les méditations sur le bas du corps (1 et 2 chakras) feront remonter de l'énergie de vie, c'est excellent dans le cas d'un manque de force et de faiblesse ; mais il faudra ensuite la faire monter au cœur et plus haut sous peine de perdre l'énergie sous forme d'agressivité et d'irritabilité contreproductive.

Tout ce qui est dit là peut vous sembler du chinois, mais pas d'inquiétude, il s'agit juste de méditer pour se ressourcer, et de s'ouvrir à la dimension du travail sur soi. Le reste viendra en son temps.

Paix, tranquillité et sérénité...

--

Récapitulatif des exercices remèdes à réaliser tous les jours et pour toute cette vie :

Deux fois par jours ou plus, une séance de méditation de cinq minutes minimum qui pourra s'allonger peu à peu autant que vous voudrez et que vous pourrez. Ne pas entretenir de pensées autre que de l'amour pour tout et tous avec comme objectif de créer l'amour en soi au niveau subtil de l'état d'esprit (ou corps causal).

Surveiller ses pensées toutes la journée, reconnaître lorsque l'on a eu des pensées négatives, et simplement les changer pour du positif dans la douceur et la paix pour soi et les autres.

Manger sainement, raisonnablement avec plaisir, reconnaissance et douceur.

Entretenir son corps avec du sport un peu tous les jours, et deux fois par semaine faire un gros effort physique qui fait "suer" (pour l'élimination des toxines).

Chercher les compagnies paisibles et bénéfiques ; éviter les fréquentations superficielles et les excitations inutiles surtout dans des milieux anxigènes. Changer de travail si besoin en suivant les intuitions de votre cœur dans le respect de votre environnement.

Ne pas se saper insidieusement le moral avec des informations négatives, des lectures ou des films violents et méchants. Préférer des lectures paisibles et spirituelles – éviter les émotions fortes et l'émotivité autant que faire ce peu à un certain niveau (cela sensibilise). Rechercher plutôt le bonheur dans les choses simples de la

Comment se débarrasser définitivement de la dépression - 6/6

vie comme celui juste d'exister.

Apprendre à lâcher ses désirs durant les méditations (et après) pour laisser la place à la vraie relaxation et au bien être.

--

Voilà, si vous faites cela suffisamment longtemps, vous vous débarrasserez définitivement de la dépression. N'oubliez pas que c'est à vous de vous rendre compte de ce qui vous convient ou pas, il n'y a pas de règles fixes, il s'agit de comprendre comment vous fonctionnez pour agir au mieux pour vous et pour les autres.

--

Enfin :

Du plus profond de mon cœur, je vous souhaite de la force, du courage et de l'amour pour que vous réussissiez définitivement à vous débarrasser de cette maladie, et en fait je vous souhaite plus encore : le véritable bonheur profond de la source.

Cet article brisera les chaînes qui vous ont ligotées... Et que cela soit...

Force, paix et amour en vos cœurs