

Összefoglaló tartalomjegyzék

.....

<i>I. rész: Mi is az a depresszió, és hogyan lehet megszeliđíteni</i>	7
1. fejezet: Utazás a jó közérzet felé	9
2. fejezet: A depresszió anatómiája	21
<i>II. rész: Lépj a gyógyulás útjára a tudatos jelenlét segítségével</i>	37
3. fejezet: Tényleg meggyógyulhatsz és felépülhatsz!	39
4. fejezet: Mi is az a tudatos jelenlét?	57
5. fejezet: Térképezzük fel a mentális és érzelmi területeket!	73
6. fejezet: A gondolkodás dinamikája és jellegzetességei	89
7. fejezet: Lépj újra kapcsolatba az önfogadás képességével!	105
<i>III. rész: A tudatos jelenlét alapú létezés és kapcsolatteremtés a boldogsággal</i>	121
8. fejezet: Ötperces tudatos jelenlét gyakorlatok	123
9. fejezet: A depresszió áldásos oldala	141
10. fejezet: Élj tudatosan minden nap!	157
11. fejezet: A következő lépés	169
<i>IV. rész: Top 10</i>	183
12. fejezet: Tíz tipp a visszaesés elkerülésére, a jó közérzet megőrzésére	185
13. fejezet: Tíz tanács, hogy a legtöbbet hozhatsz ki a tudatos jelenlétből	195
Tárgymutató	207

Tartalomjegyzék



Bevezetés	1
A könyvről	2
Nincsenek elvárásaink	3
A könyvben használt ikonok	4
Hogyan tovább?	5

1. rész: Mi is az a depresszió, és hogyan lehet megszeliđíteni

7

1. fejezet: Utazás a jó közérzet felé

9

Szeliđítsd meg a depresszió félelmetes fenevadját!	10
Nem vagy egyedül – minden negyedik ember ismeri a depressziót	12
A szorongás és a depresszió kéz a kézben járnak	14
Lehetséges a gyógyulás – ám időbe telik	15
A tudatos jelenlét megtanít a belső béke elérésére	16
A tudatos jelenlét kitűnően alkalmas arra, hogyan kikapcsold a negatív gondolatokat	17
Próbáld ki egy tudatos jelenlét gyakorlatot!	19

2. fejezet: A depresszió anatómiája

21

Mi is az a depresszió? – Eltérő vélemények	22
Mennyire rossz a helyzet? Mennyire súlyos, intenzív és gyakori a rossz állapot?	25
Elboldogulsz valahogy, de nem vagy boldog: ez az enyhe depresszió	25
Küzdelem a mindennapokban: ez a közepesen súlyos depresszió	26
Nem bírok rendesen működni: ez a súlyos depresszió	26
A depresszió melyik fajtájában szenvedek?	27
Túl sok stressz – A krónikus stressz okozta depresszió	27

Táplálék az agynak – a hiányos táplálkozás okozta nyomott, depressziós hangulat	27
Mi értelme van a létnek? – Egzisztenciális bizonytalanság	28
Fájdalom – A betegség okozta depresszió	28
Túl sok a változás – A nyomottság attól is kialakulhat, ha az életedben extrém méreteket ölt az állandó változás	28
Több fényt! – A szezonális depresszió (angol közkeletű rövidítése: Seasonal Affective Disorder, SAD)	29
Szülés előtt és után – Aprenatális és posztnatális depresszió	29
Együtt élni egy traumával – A bántalmazás okozta depresszió	30
A génjeimben van – Genetikai eredetű depresszió	30
Ingadozó súlyos állapot – A bipoláris depresszió	30
Gyógyszeres kezelés – A gyógyszeres kezelés mellékhatásaként jelentkező hangulatváltozás	31
Egyszerűen nem megy! – A klinikai vagy major depressziós zavar	31
Hogyan ismerem fel a saját tüneteimet?	31
A tested – fizikai tünetek	32
Tudatállapot – pszichés és érzelmi tünetek	33
A cselekedeteink – viselkedésbeli tünetek	33
Az emberi kapcsolatok – kapcsolati tünetek	34
Vizsgáld meg saját tapasztalataidat!	34
Óvatosságra intek! – Az extra támasz szükségessége	35
Egy dolog, amit biztosan megtehetsz a további gyógyulás érdekében	36

***11. rész: Lépj a gyógyulás útjára a tudatos jelenlét segítségével* 37**

3. fejezet: Tényleg meggyógyulhatsz és felépülhetsz! 39

Hogyan lehet kigyógyulni és felépülni a depresszióból?	40
A saját magunkról alkotott egyedi és személyes kép	41
Milyen szükségleteink vannak, és mik a céljaink?	41
Tudományosan bizonyított, hogy a tudatos jelenlét jól használható	42

Neuroplaszticitás – Képesek vagyunk megváltoztatni az agyunkat	43
Újra tágas a látóhatár!	46
Ez az én fájdalom, hogy merészeled megkérdőjelezni?	46
Mi az előnye annak, ha helyzetünket mindkét oldalról megvizsgáljuk?	47
Mi az a tudatos jelenlét alapú gyógyulás?	47
Adjunk magunknak engedélyt a gyógyulásra!	47
Próbáld meg újra, de máshogy!	48
Figyelj a saját állapotodra!	48
Nehéz és ellentmondásos érzelmek feloldása	49
Hagyd, hogy a dolgok úgy legyenek, ahogy vannak – A tudatos jelenlét paradoxona	51
Figyeld meg a helyzetedhez való viszonyodat!	52
Tanuld meg, hogyan tudsz együtt élni a depressziós állapottal	53
A gyógyulás rögzös útja	54
Nem igazán tudom elhinni, hogy meggyógyulhatok	54
Mi marad belőlem az „én depresszióm” nélkül?	55
Túl nagy feladat, és különben is félek szembenézni a démonaimmal	55
Már korábban is megpróbáltam megszabadulni tőle, de nem sikerült	56

4. fejezet: Mi is az a tudatos jelenlét? 57

Először a szándékot kell kifejlesztened, hogy egy teljesen új létformát akarj elsajátítani	58
A tudatos jelenlét a gyakorlatban	59
Térjünk vissza saját testünkhöz! – Az öt érzékszerv	60
Mi az előnye annak, ha intenzívebben élünk saját testünkben?	61
A tudatos jelenlét széke	62
Megszokott reakció helyett valódi válaszadás	64
A szokás hatalma	65
Válaszokat adni és megkülönböztetni: lehetőségeink kihasználása	65
Nagyobb rálátás	67
A tudatos jelenlét a gyakorlatban – az ABC-technika	68
A tudatos jelenlét: egyszerűnek tűnik, de nem könnyű!	70
„A türelem rózsát terem”	71

5. fejezet: Térképezzük fel a mentális és érzelmi területeket!	73
A felelősség elve: A válaszadás képessége	74
A tudatos jelenlét alapú kognitív terápia	75
A CBT nyelvezete: az alapok	76
Részeseítsd előnyben a megértő megfigyelőt!	79
A depressziót elősegítő tényezők: a reaktív emlékezés modellje	80
A jó közérzet eléréséhez szükséges tényezők: a válaszadó/analitikus gondolkodás	82
A végzetes mentális szűrő	84
A depressziós spirál kezelése a tudatos jelenlét segítségével	84
Miről is szól ez az egész?	86
6. fejezet: A gondolkodás dinamikája és jellegzetességei	89
A tudatosság hiánya – Robotpilóta üzemmód	90
A robotpilóta üzemmód előnyei és hátrányai	91
A robotpilóta üzemmód két szintje	92
Vissza a kormányrúdhhoz!	93
Mi is az a figyelem?	94
Hogyan nyerheted vissza elveszett figyelmedet?	94
A figyelem mechanizmusa	95
Ahol figyelem van, ott energia is akad	97
A tapasztalás különféle szintjei	98
A tegnapi már történelem, a holnap még titok, de a ma ajándék	101
Első és második nyíl – a fájdalom elkerülhetetlen, de szenvedni nem kötelező	103
A gondolatok csak gondolatok – nem te magad	104
7. fejezet: Lépj újra kapcsolatba az önfogadás képességével!	105
Az önfogadás mibenléte	106
Az elfogadás/együttérzés és az önfogadás felfedezése	108
Mit jelent az elfogadás, együttérzés?	108
Az elfogadás és önfogadás pszichológiája	109
Az önfogadás élettani alapja	112

A három muskétás: önbecsülés, önbizalom és önelfogadás	114
Az ellenállás és a nehéz érzelmek kezelése	116
Próbálj ki egy önelfogadó meditációt!	117

III. rész: A tudatos jelenlét alapú létezés és kapcsolatteremtés a boldogsággal 121

8. fejezet: Ötperces tudatos jelenlét gyakorlatok 123

Alakítsd ki saját módszeredet!	124
Mielőtt belefogsz a tudatos jelenlét gyakorlatokba... ..	125
A legmegfelelőbb gyakorlat kiválasztása	125
Találj biztonságos és támogató teret a gyakorlatokhoz!	125
Válaszd ki a megfelelő időpontot!	126
Fokozatos felkészülés	127
A három alapvető pozíció: ülés, fekvés és állás	128
Az ülő pozíció	129
A fekvő pozíció	130
Az álló pozíció	131
Ötperces légzés meditáció	132
Maga a gyakorlat	133
Milyen volt a gyakorlat? Reflektálj rá!	134
Ötperces kedélyállapot-javító meditáció	135
Maga a gyakorlat	135
Milyen volt a gyakorlat? Reflektálj rá!	137
Ötperces zenehallgatás meditáció	137
Maga a gyakorlat	138
Milyen volt a gyakorlat? Reflektálj rá!	139

9. fejezet: A depresszió áldásos oldala 141

Meríts erőt a depresszióból: keresd az igazgyöngyöt!	142
Igenis túl lehet lépni a depresszión!	144
Túljutni a depresszión: a boldogság négy alappillére	146
Az első pillér: a dolgok értéke és értelme	147
A második pillér: A boldogság feltételeinek megteremtése	150
A harmadik pillér: segíts másokon saját fájdalmas tapasztalataid révén	153

A negyedik pillér: találd meg a kapcsolatot életcéloddal	154
A jelen valóság, a pillanat ereje	155
10. fejezet: Élj tudatosan minden nap!	157
A homokszemcse elleni küzdelem öröme	158
A kilenc tudatos jelenlét attitűd: a boldogság védelmezői	159
Mindnyájan kezdők vagyunk	160
Belenyugvás	161
Türelem	161
Bizalom	162
Ne ítélkezz!	162
Ne zizegj állandóan!	163
Elengedés	163
Hála	164
Nagylelkűség	165
A boldogság kéz a kézben jár a boldogtalansággal	166
Ez csak egy rossz nap, nem rossz élet	167
11. fejezet: A következő lépés	169
Ne feledd, hogy nem muszáj ezt egyedül csinálnod!	170
Vedd fontolóra a tudatos jelenlét kurzust!	171
Az antidepresszánsok a tudatos jelenlét tükrében	172
Az antidepresszánsok fajtái	172
A gyógyszerek hatékonysága	173
A gyógyszeres kezelés – pro és kontra	173
Mikor érdemes abbahagyni?	175
Próbáld ki természetes gyógymódokat	178
Javíts kedélyállapotodon gyógynövények segítségével!	178
Agyunk táplálása	179
Tudatos jelenlét alapú mozgás – jóga, chi kung és tai chi	180
Mikor ne alkalmazzuk a tudatos jelenlét gyakorlatokat? – Ellenjavallatok	181
Mikor kell sürgős segítséget kérned? – Az öngyilkossági gondolatokról	182

IV. rész: Top 10 183**12. fejezet: Tíz tipp a visszaesés elkerülésére,
a jó közérzet megőrzésére 185**

Szánj időt arra, hogy magaddal foglalkozz!	186
Foglalkozz rendszeresen a tudatos jelenléttel!	186
Készíts krízistervet: Reméld a legjobbat, készülj a legrosszabbra!	188
Vedd fontolóra, hogy csoportba jársz!	189
Gyűjtsd össze a triggereidet, és ezek lehetséges kezelési módjait!	189
Végezz tudatos jelenlét gyakorlatokat!	190
Légy tudatában saját gondolataidnak!	191
Támogasd meg magad zenével és kreativitással!	192
Ismerd meg és tartsd tiszteletben a korlátaidat!	193
Tervezd meg a napodat, és alakíts ki szokásokat!	194

**13. fejezet: Tíz tanács, hogy a legtöbbet hozhasd ki
a tudatos jelenlétből 195**

Napi egyszer végezz el valamit tudatos jelenlét technikával!	196
Gondolj és reflektálj a tudatos jelenlétre, amilyen gyakran csak lehet!	197
Csináld a tudatos jelenlét gyakorlatokat – egy kevés gyakorlás is jobb, mint a semmi!	198
Szokj rá arra, hogy kényezteted-táplálod saját magadat!	199
Ne feledd, választhatsz: automatikus vagy tudatos életet élsz!	200
Haladj lassan és óvatosan!	201
Vedd észre, ha előrehaladtál valamiben!	202
Csatlakozz egy tudatos jelenlét csoporthoz!	203
Beszélj a tudatos jelenlétről, és ügyesen oszd meg másokkal is ezt a technikát!	204
Légy rugalmas!	204

Tárgymutató 207