

Мельников Денис

Игры с разумом

Выход из тяжелой депрессии и ГТР
без лекарств и без психологов



КТК "ГАЛАКТИКА"

Москва
2024

УДК 82-94
ББК 88.351
М48

М48 Мельников Д. А.

Игры с разумом. Выход из тяжелой депрессии и ГТР без лекарств и без психологов. – М.: КТК «Галактика», 2024. – 68 с.: ил.

ISBN 978-5-6051411-5-0

О чём эта книга? О выходе из жесточайшего кризиса души и тела с помощью силы воли и работы как с собственным сознанием, так и с подсознанием. И это не эзотерика!!!

Способности мозга человека ещё мало изучены, тем не менее уже ясно, что он способен творить чудеса, которые на самом деле никаким чудесами и не являются, так как наука объясняет либо всё, либо почти всё... либо объяснит всё со временем.

Издание рекомендовано широкому кругу читателей.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6051411-5-0

© Мельников Д. А., 2024
© Оформление, издание КТК «Галактика», 2024

Содержание

Дисклеймер	5
Основная идея книги.....	5
ЧАСТЬ I. Воспоминания.....	7
Глава Первая. История начинается	8
Детство, причины тревожности. Токсичные отношения длиною в жизнь.....	8
СССР. Могучая держава и серые будни жителей Москвы. Отступление от темы, но важное	9
Детство и юность: проблемы не решаются, а накапливаются.....	12
Фатальная ошибка любой красивой женщины!.....	13
И это о проблемах.....	15
Глава вторая. Первые попытки работы с разумом	16
Глава третья. Конкуренция и навыки, движение вперед.....	23
Глава четвёртая. Новые изменения	28
Глава пятая. Первые признаки депрессии. Влияние чужеродной религии на мозги людей	33
Подлый поступок.....	33
Игровая зависимость.....	37
ЧАСТЬ II. Не теоретическая, а практическая	39
Глава 6. Отчаянные и безуспешные попытки борьбы за здоровье	40
Телесная терапия.....	40
Страхи	44
Диагноз – депрессия.....	46
Глава 7. Хождение по всем кругам ада!	48
Причастие. О религии чуть позже.....	52
Глава 8. От книжной торговли к изданию книг!.....	53
Волшебный пендель и начало нового пути: далее меня не остановит никто и ничто!	53

Игры с разумом. Выход из тяжелой депрессии и ГТР без лекарств и без психологов

Принимаю решение – полный отказ от всех лекарств!!! 54

Глава 9. Против лома нет приёма..... 60

Цели – как идти к полному излечению самого себя..... 63

Глава 10. Как вернуть здоровье? Пошаговый план 65

Дисклеймер

История, рассказанная в этой книге, не вымышлена, а, как часто пишут, «основана на реальных событиях». Всё описанное реально происходило в жизни главного героя и подтверждено фотографиями как рецептов и назначений врачей, так и чеков об оплате услуг в различных медицинских учреждениях из архива автора. Подробно описываются причины появления депрессии и ГТР (генерализованного тревожного расстройства). Приводятся только имена врачей и психологов, но не их фамилии, так как эти специалисты до сих пор работают в различных медицинских учреждениях, которые раньше по незнанию и с надеждой на чудо посещал автор книги. Но реальные чудеса творит только мозг.

Основная идея книги

Мозг человека является настолько мощным инструментом решения не только повседневных задач, но и крайне сложных проблем, которые, на первый взгляд, кажутся непреодолимыми, нерешаемыми, непосильными, что фактически ему под силу решение ЛЮБЫХ проблем и задач. Самое главное – правильная постановка цели, терпение и АБСОЛЮТНАЯ ВЕРА в успех задуманного!

Предостережение

Далеко не каждому человеку, находящемуся в состоянии депрессии, подойдёт методика, которую использовал автор, и его инструменты «вскрытия проблем» и «тотального уничтожения негативных мыслей», ставших причиной ГТР и депрессии. Возможно, это смогут сделать только единицы из тех, кто прочитает книгу. САМОЕ ГЛАВНОЕ – не ждите быстрых результатов!!! Избавление от мерзких, истощающих душу и тело заболеваний занимает не дни или недели, а месяцы, а у кого-то на это уйдут даже годы (см. далее в книге ссылку на статью одного Дзен-канала

Игры с разумом. Выход из тяжелой депрессии и ГТР без лекарств и без психологов

о великом спортсмене, оставившем след в истории нашей страны – штангисте Юрии Власове, который потратил 4 года жизни на избавление от депрессии и сопутствующих заболеваний).

Первая часть книги – лирика, воспоминания. Можно читать, можно не читать.

Но в ней содержатся как практические задания, которые помогут справиться с депрессией и ГТР, так и информация о том, по каким причинам возникает тревожное расстройство и/или депрессия.

Вторая часть книги о том, как началась депрессия и тревожное расстройство, как усиливались негативные эмоции и переживания, как развивалась болезнь, а врачи и психологи безуспешно пытались мне помочь.

О бесполезности антидепрессантов и лекарств от тревоги. Приведены фото некоторых рецептов, выписанных врачами (большинство из них я выкинул за ненадобностью как просроченные). А также информация о том, как я принял решение бороться с депрессией и ГТР в одиночку, без лекарств и советов профессионалов.

О волшебном пенделе и ежедневной, ежечасной борьбе, истощающей все ресурсы организма и отбирающей все силы на первом этапе, а на втором этапе их дающей (да пребудет с нами сила:))).

О том, как мозг сопротивлялся изменениям, лажал и удивлялся тому, что происходит с ним и с телом, а затем подключился к решению проблем, сформировал новые нейронные связи (дорожки). И как от крошечных успехов удалось прийти к полной победе силы воли и духа человека над казалась бы тупиковой ситуацией, из которой, по мнению врачей, не было выхода.

О мраке души, погружённой в отчаяние, и свете в конце тоннеля.