



## Licencia del Producto

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de Stop Depresión puede ser reproducida total o parcialmente sin permiso expreso y por escrito de Rubén Quintas.

Ninguna parte de Stop Depresión puede ser reproducida, transmitida bajo ningún formato, por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, o cualquier otro, sin autorización expresa y por escrito de Rubén Quintas.

El autor de este libro no pretende darle valor medico alguno a su uso. El propósito de su contenido no es tratar, diagnosticar, aconsejar ni curar ninguna enfermedad. Si el lector necesita atención sanitaria, debe acudir a su médico.

La licencia del libro "Stop Depresión" es exclusivamente para una persona. La distribución en grupo de Stop Depresión sólo debe llevarse a cabo con permiso expreso y por escrito de Rubén Quintas.

Firmado:



*Autor Stop Depresión*

 <p>COPYRIGHT VALID FOR LIFE</p>	
<p>Depósito Legal: DEP634320827019898750</p>	<p>Identificador: 1101318380583</p>

© Rubén Quintas 2011  
1ª Edición: Enero 2011

Edición en Español

[www.stopdepression.com](http://www.stopdepression.com)

E-Mail: [info@stopdepression.com](mailto:info@stopdepression.com)

## INDICE:

<u>Prólogo</u>	<u>4</u>
<u>Agradecimientos</u>	<u>12</u>
<u>Introducción</u>	<u>13</u>
<i><u>Método Manual</u></i>	
Capitulo 1 _____	17
Capitulo 2 _____	21
Capitulo 3 _____	26
Capitulo 4 _____	30
Capitulo 5 _____	34
Capitulo 6 _____	38
Capitulo 7 _____	43
Capitulo 8 _____	49
Capitulo 9 _____	55
Capitulo 10 _____	60
Capitulo 11 _____	65
<i><u>Método Automático</u></i>	<u>70</u>
<u>Recomendaciones</u>	<u>72</u>
<u>Resumen</u>	<u>75</u>
<u>PD</u>	<u>76</u>

**PROLOGO**

**ESCALA DE HAMILTON PARA LA DEPRESIÓN (HDRS)**

Antes de comenzar a leer toda mi historia y poder descubrir “el como” de mi recuperación para que puedas lograr a través de mis experiencias lo mismo que yo, me gustaría que comenzásemos por el principio, como en su época hice yo, y no es mas que un simple test donde mediremos tu estado, y sabrás el punto de partida en el cual te encuentras.

La prueba tiene 17 cuestiones, en cada una de ellas tendrás que escoger la respuesta que más explica tu situación. Y en el cuadro donde pone PTN pondrás el número que acompaña a esa respuesta escogida por ti.

Al final sumas todos los números y compruebas el resultado al final del test.

CUESTIONES	PTN
<p><b>1) Humor deprimido, tristeza (melancolía), desesperanza, desamparo, inutilidad:</b></p> <p>0 - Ausente                      1 - Estas sensaciones las expresa solamente si le preguntan cómo se siente                      2 - Estas sensaciones las relata espontáneamente                      3 - Sensaciones no comunicadas verbalmente (expresión facial, postura, voz, tendencia al llanto)                      4 - Manifiesta estas sensaciones en su comunicación verbal y no verbal en forma espontánea</p>	
<p><b>2) Sentimientos de culpa</b></p> <p>0 - Ausente                      1 - Se culpa a sí mismo, cree haber decepcionado a la gente                      2 - Tiene ideas de culpabilidad o medita sobre errores pasados o malas acciones                      3 - Siente que la enfermedad actual es un castigo                      4 - Oye voces acusatorias o de denuncia y/o experimenta alucinaciones visuales de amenaza</p>	
<p><b>3) Suicidio</b></p> <p>0 - Ausente                      1 - Le parece que la vida no vale la pena ser vivida                      2 - Desearía estar muerto o tiene pensamientos sobre la posibilidad de morirse                      3 - Ideas de suicidio o amenazas                      4 - Intentos de suicidio (cualquier intento serio)</p>	
<p><b>4) Insomnio precoz</b></p> <p>0 - No tiene dificultad                      1 - Dificultad ocasional para dormir, por Ej. más de media hora en conciliar el sueño                      2 - Dificultad para dormir cada noche</p>	
<p><b>5) Insomnio intermedio</b></p> <p>0 - No hay dificultad                      1 - Esta desvelado e inquieto o se despierta varias veces durante la noche                      2 - Esta despierto durante la noche, cualquier ocasión de levantarse de la cama se clasifica en 2 (excepto por motivos de evacuar)</p>	

<p><b>6) Insomnio tardío</b></p> <p>0 - No hay dificultad          1 - Se despierta a primeras horas de la madrugada, pero se vuelve a dormir          2 - No puede volver a dormirse si se levanta de la cama</p>	
<p><b>7) Trabajo y actividades</b></p> <p>0 - No hay dificultad          1 - Ideas y sentimientos de incapacidad, fatiga o debilidad (trabajos, pasatiempos)          2 - Pérdida de interés en su actividad (disminución de la atención, indecisión y vacilación)          3 - Disminución del tiempo actual dedicado a actividades o disminución de la productividad          4 - Dejó de trabajar por la presente enfermedad. Solo se compromete en las pequeñas tareas, o no puede realizar estas sin ayuda.</p>	
<p><b>8) Inhibición psicomotora (lentitud de pensamiento y palabra, facultad de concentración disminuida, disminución de la actividad motora)</b></p> <p>0 - Palabra y pensamiento normales          1 - Ligero retraso en el habla          2 - Evidente retraso en el habla          3 - Dificultad para expresarse          4 - Incapacidad para expresarse</p>	
<p><b>9) Agitación psicomotora</b></p> <p>0 - Ninguna          1 - Juega con sus dedos          2 - Juega con sus manos, cabello, etc.          3 - No puede quedarse quieto ni permanecer sentado          4 - Retuerce las manos, se muerde las uñas, se tira de los cabellos, se muerde los labios</p>	
<p><b>10) Ansiedad psíquica</b></p> <p>0 - No hay dificultad          1 - Tensión subjetiva e irritabilidad          2 - Preocupación por pequeñas cosas          3 - Actitud aprensiva en la expresión o en el habla          4 - Expresa sus temores sin que le pregunten</p>	
<p><b>11) Ansiedad somática (Signos físicos concomitantes de ansiedad tales como: Gastrointestinales: sequedad de boca, diarrea, eructos, etc. Cardiovasculares: palpitaciones, cefaleas. Respiratorios: hiperventilación, suspiros. Frecuencia de micción incrementada. Transpiración):</b></p> <p>0 - Ausente          1 - Ligera          2 - Moderada          3 - Severa          4 - Incapacitante</p>	
<p><b>12) Síntomas somáticos gastrointestinales</b></p> <p>0 - Ninguno          1 - Pérdida del apetito pero come sin necesidad de que lo estimulen. Sensación de pesadez en el abdomen          2 - Dificultad en comer si no se le insiste. Solicita laxantes o medicación intestinal para sus síntomas gastrointestinales</p>	
<p><b>13) Síntomas somáticos generales</b></p> <p>0 - Ninguno</p>	

<p>1 - Pesadez en las extremidades, espalda o cabeza. Dorsalgias. Cefaleas, algias musculares.                  2- Pérdida de energía y fatiga. Cualquier síntoma bien definido se clasifica en 2</p>	
<p><b>14) Síntomas genitales (tales como: disminución de la libido y trastornos menstruales)</b></p> <p>0 - Ausente                  1 - Débil                  2 - Grave</p>	
<p><b>15) Hipocondría</b></p> <p>0 - Ausente                  1 - Preocupado de si mismo (corporalmente)                  2 - Preocupado por su salud                  3 - Se lamenta constantemente, solicita ayuda</p>	
<p><b>16) Pérdida de peso</b></p> <p>0 - Pérdida de peso inferior a 500 gr. en una semana                  1 - Pérdida de más de 500 gr. en una semana                  2 - Pérdida de más de 1 Kg. en una semana</p>	
<p><b>17) Introspección, Perspicacia:</b></p> <p>0 - Se da cuenta que esta deprimido y enfermo                  1 - Se da cuenta de su enfermedad pero atribuye la causa a la mala alimentación, clima, exceso de trabajo, virus, necesidad de descanso, etc.                  2 - No se da cuenta que está enfermo</p>	

0-7	Ausencia
8-12	Ligera
13-17	Moderada
18-29	Severa
30-52	Muy severa

TOTAL PUNTUACION:
-------------------

Bien, después de hacer el test, me imagino que tendrás una mezcla de sensaciones, por un lado estarás preocupado porque la puntuación a sido alta, pero por otro, como me pasaba a mí, tienes una sensación de que una pieza del puzzle ha encajado, y eso no es mas que darte la razón de que sí, estás mal. Por ahí empieza todo, hemos hecho un test mediante el cual a través de unas preguntas sobre tu estado emocional, psíquico, físico....nos han dado un resultado que indica lo grave de tu situación. Pues a partir de aquí es cuando tenemos que concienciarnos de que esto lo vamos a cambiar, y vamos a ser nosotros, nosotros mismos los que vamos a enderezar el rumbo de nuestra vida y controlarla.

Quiero que tengas claro una cosa, en breve, todo esto que ahora mismo estas viviendo va a desaparecer como una pesadilla que desde hoy nos estamos despertando para volver a sentirnos vivos. Prométeme que todo lo que te diga no va a caer en saco roto, quiero que me sigas paso a paso, que escuches dentro de ti todas las palabras que estas leyendo, no leas por leer, ni por saber como lo

logré yo, involúcrate conmigo en la historia, sígueme, confía en mi como yo confío en que desde hoy comienza una nueva vida para ti.

Si logramos que desde ahora mismo creas y seas consciente de que este método va a ser la solución para ti, ya hemos recorrido gran parte del camino, aunque pienses que aún no hemos hecho nada, si logramos esto es que ya te estas despertando de tu pesadilla.

### **Repite conmigo:**

*¡Esta es mi solución, estoy perfecto!*

No se cual crees que ha sido tu problema o tu circunstancia para estar así o que tipo de depresión tienes, pero sea cual sea quiero que sepas que acabas de encontrar lo que andabas buscando, esa respuesta que gracias al empeño que has puesto para buscarla ha tenido recompensa. Realmente acabas de usar tus herramientas para encontrar algo que quieres, estoy seguro que si has llegado hasta aquí es porque has pasado por muchos médicos, medicinas, terapias, etc....es decir, que estas luchando para curarte, o por lo menos buscando soluciones, ese es el primer paso, me alegro por ello puesto que te será mas fácil entender y poner en practica los ejercicios que a lo largo de este libro te iré explicando.

### **HAS ENCONTRADO LA SOLUCIÓN**

Déjame decirte que has tomado la decisión correcta, has comprado este material para salir de un callejón que crees que no tiene salida, pero estoy seguro de que aquí encontraras el camino hacia esa salida. Estoy tan seguro de que así será porque lo he vivido en carne propia, con mis experiencias vividas he construido una serie de fáciles ejercicios que me han ayudado a superar lo que tu estas a un paso de lograr también, y que diariamente tendrás que hacer para cambiar el estado emocional en que te encuentras.

Créeme cuando te digo que la medicina necesaria para acabar con todo esto está más cerca de lo que crees, de hecho esta dentro de ti porque tú eres la ÚNICA persona que puede superar tu enfermedad.

### **La curación esta en tu mente y en las paginas de este libro.**

Quiero que experimentes los beneficios que te proporcionará este libro y aprendas a integrar en tu vida cotidiana la habilidad de aprovechar tu capacidad natural para superar obstáculos y liberarte de situaciones incomodas para ti.

Mi intención es aportar gracias a mi experiencia vivida, una luz de esperanza a todas las personas que se sientan deprimidas y

angustiadas. Experimento el fruto de esta intención todos los días al recibir cartas y e-mails expresando gratitud por todo lo que le ha aportado este libro en sus vidas.

Hace 9 años, cuando yo tenía 17 años recién cumplidos, mi vida se deshizo completamente. Una tarde mientras yo estaba en mi casa con un amigo charlando de nuestras cosas, mi padre había trazado un plan para quitarse la vida tras una larga depresión que no logró superar, creyó que con ese acto iba a dejar de "molestar" a los que les rodeaban y estos lograrían la felicidad al no tener que soportar a una persona así todo los días.

Error, respóndeme a una pregunta:

A caso, ¿no es mejor buscar una solución para poder disfrutar de ti mismo y todo lo que te rodea? Seguro que sí. Te preguntarás que no es tan fácil, que has probado de todo y que aun así estas muy mal y no ves ninguna salida...lo comprendo, pero necesitas confiar en que tu solución esta a punto de llegar, de hecho ha llegado.

Bien, después de perder a mi padre toda mi vida se empezó a desmoronar ante mis ojos sin saber como poder frenar todo lo que me estaba pasando. Vivía con mi madre y mi abuela, aunque esta última en estado vegetal. Teníamos que darle de comer, cambiarle los pañales, ducharla, etc....así que te puedes imaginar como solía ser parte del día a día en mi casa.

Tenia que ser fuerte ante los ojos de mi madre para que no se sintiera peor, porque si me veía mal, estoy seguro que todo sería peor para ella. Por eso muchas veces aguantaba el sufrimiento para adentro, y reprimía mis sentimientos, hasta que un día todo lo que tenía dentro de mí salió y me fundí, caí en una fuerte depresión, y esa fue la peor etapa de mi vida.

Resistimos y reprimimos nuestros sentimientos, en vez de dejarlos que fluyan para poder experimentar en uno mismo lo que ese sentimiento genera en ti y olvidarnos de él. Por eso cuando tenemos un ataque de ansiedad o un sentimiento negativo pronto nos apresuramos a intentar que eso no se apodere de nuestra mente y de nuestro cuerpo para poder seguir con lo que estábamos haciendo. Pues bien, seguro que volverás a tener esa misma sensación en breve. Hasta que no dejes que tu cuerpo experimente totalmente esa sensación no podrás manejar la situación, puesto que no sabes como es desde el principio al fin.

Eso fue lo que me paso a mi, reprimía mis sentimientos, mis sensaciones, tenía ganas de llorar pero intentaba cortar esa situación cada vez que surgía, al principio tenía ataques de ansiedad, y para mi

eso era el fin del mundo, me empezaba a temblar el pulso, una sensación de mareo y se me nublaba la vista, pronto se me aceleraba el ritmo cardiaco e, incluso, llegaba a tener taquicardias y dolor de pecho.

Cada día era un infierno, desde que me levantaba. A decir verdad, incluso cuando dormía, lo pasaba mal. No tenía ganas de nada, ni de salir, ni de comer, tenía una sensación como si no estuviese dentro de mi cuerpo, me veía desde fuera, despersonalizado, fuera de control, desesperado, con angustia, tenía pesadillas, miedo a volverme loco o a perder el control, sentimientos de suicidio, síntomas como de "gripe", visión distorsionada, escuchaba ruidos y pitidos en el oído, dolor en los ojos, escalofríos, dolor en la cara y cabeza como si llevara un casco de moto puesto...Estos eran algunos de los síntomas que tenía, digo eran porque ahora mismo ninguno de ellos forman parte de mi vida cotidiana.

**Y créeme cuando te digo que si consigues hacer todo lo que te explico en este libro estoy seguro de que todas las sensaciones negativas que experimentas día a día, se irán poco a poco para no volver, y si vuelven las sabrás controlar y frenar para que no te afecte ni lo más mínimo.**

Nada me ilusionaba. Solo hacía buscar información de mis síntomas, creía tener todas las enfermedades posibles, me centraba cada segundo de mi vida en mis sentimientos negativos, lo que provocaba un estado negativo en mi mente.

Fui a psicólogos, psiquiatras, hice acupuntura, reflexología,... ¿te suena?

Seguro que has ido a psicólogos, psiquiatras, y probado cualquier terapia que creías que podía hacer desaparecer tus síntomas y superar tu estado, pero si has llegado hasta aquí estoy seguro que no te ha ido muy bien.

Ellos te recetan una pastilla o una terapia basándose en lo que tú le comentas que te pasa o sientes, pero a veces ni nosotros sabemos qué es lo que nos pasa. Por lo tanto veo difícil que puedan conocer tus sensaciones reales como para poder trabajar con ellas y escoger la pastilla o terapia exacta para hacerla desaparecer.

No conocen tus sensaciones porque no las han vivido, es difícil descifrar lo que nos pasa, no es como recetar una pastilla para una gripe, o una crema para una picadura, esto son sensaciones, no es una enfermedad física.

**NADIE HA MUERTO POR TENER UNA SENSACIÓN NEGATIVA**

Durante estos 7 años he experimentado lo que es tener una depresión con ansiedad. Que al final logré superar porque logré entender mis pensamientos y mis sensaciones y con ello conseguí buscar métodos y trucos para poder salir de la depresión y superar mi ansiedad.

Tenía épocas mejores y peores, pero no podía entender que a mi edad tan temprana tomara 3 pastillas diarias ( ansiolíticos y antidepresivos), y que siempre tuviese problemas físicos, como gripes, gastroenteritis,...cuando tu mente esta mal no dudes de que todo lo malo que crees que te va a pasar, te va a pasar.

Cuando por fin me curé para siempre, y digo para siempre porque tengo mi mente controlada y sé que hacer cuando empiezo a notar algún pensamiento negativo que me pueda perturbar mi felicidad. Te puedo decir que desde que me curé, nunca he tenido una gripe, ni gastroenteritis....y antes, cada mes, tenía algo. Cada día disfruto de lo que hago, disfruto viendo el sol, paseando, viendo la tele, comiendo, pensando....

Tengo amigos y familiares que se han sorprendido con mi cambio, porque después de unos 7 años de enfermedad, de idas y vueltas a médicos, icómo me pude curar en 3 meses!

A lo largo de este libro veras partes de mi diario que escribía durante esa época y comprobaras los sentimientos y palabras que tenia en mi mente, encontrarás explicaciones sobre las sensaciones y pensamientos que he tenido a lo largo de la enfermedad.

Conocerás el por qué yo tenía depresión, un descubrimiento que me fascinó y que seguro que a ti te causara sorpresa. Porque no tenía ni idea de que podía llegar a ser eso, siempre pensé que seria por la tristeza que a raíz de la muerte de mi padre acumulé, pero la verdad es que fue por algo que paso cuando yo estaba en la barriga de mi madre.

En 3 meses deje de tomar mis 3 pastillas diarias, y eso que anteriormente había intentado dejar de tomar las pastillas, pero al final siempre volvía a tomarlas porque, entre otras cosas, no solo mi cuerpo estaba habituado a ellas y tenia efectos secundarios, lo cual era desagradable, sino que mi mente estaba acostumbrada a ellas.

Cuando iba al médico y le explicaba mis síntomas, pronto me recetaba antidepresivos y ansiolíticos, y me decían "Mira que tal te van, y si notas que empeoras vuelves y te las cambio" ¿Cómo? ¿Pero no se trata de que tú eres el que sabes, el que debe conocer por lo que estoy pasando y qué es lo que necesito para curarme?

Los psicólogos y los médicos podían explicar los síntomas porque lo han estudiado o leído en libros; pero no podían explicar todo lo que me estaba pasando y por qué estaba así. No podían decirme el por qué de mi enfermedad. Naturalmente pueden entender lo que sientes, te dan los tratamientos y consuelo con palabras tranquilizadoras; pero a menos que hayan vivido una depresión no están preparados para entender esos sentimientos y sensaciones que se experimentan.

En este libro vas a ver seguramente muchas frases, palabras, sentimientos y sensaciones muy conocidas por ti, porque las estoy escribiendo yo, una persona que ha pasado 7 años con una depresión y sabe lo que se siente al experimentar esas sensaciones.

Lo que no vas a ver es información de: tipos de depresión, causas, ni términos médicos, puesto que te voy a contar con mis palabras todo lo que he vivido, y los ejercicios y trucos que he usado para superar la depresión y la ansiedad.

Cuando buscaba información y leía libros relacionados con depresiones o ansiedades en la mayoría de ellos sobraban la mitad de las hojas, leía y leía y solo encontraba lo mismo, ¿Qué es la depresión? ¿Tipos? ¿Causas? Algún que otro consejo, pero nunca desde un punto de vista de un exdepresivo, siempre desde un punto de vista médico. Así que en este libro, como podrás adivinar, no voy a escribir de más, no voy a escribir por escribir, ni rellenar páginas simplemente por el hecho de que veas muchas páginas y pienses que va a tener más información crucial que otro libro con menos páginas.

Sobre todo te voy a contar lo justo, y cómo no, los ejercicios y trucos que yo he utilizado para salir de la depresión y superar la ansiedad que seguro que es lo que más te interesa.

Voy a compartir contigo todos los caminos, consejos, ejercicios y atajos que he aprendido para que puedas ser feliz y superar tu depresión y tu ansiedad.

Procura estar lo más receptivo que puedas a todo lo que te diré en cada capítulo. La vida te ha dado una oportunidad para cambiar tu destino. Te la ha dado porque la has buscado directa o indirectamente, pero has deseado esa oportunidad, y se te ha concedido en forma de libro. Así que ahora es tu decisión. Si aceptas esta oportunidad, estoy seguro de que tendrás recompensa. Así que, toma todo lo que se dice en este libro, y ¡compruébalo!

**HOY EMPIEZAS UNA NUEVA VIDA**

## **AGRADECIMIENTOS**

Estoy muy agradecido y doy las gracias de todo corazón a todas las personas que se han cruzado en mi vida puesto que ellas han sido las que me han llevado hasta aquí, con sus comentarios, consejos y ayudas he descubierto todo lo que sé y soy todo lo que soy.

Quiero agradecer y expresar mi gratitud a las siguientes personas por todo que han hecho por mí:

Mi madre: Por quererme y aguantarme cuando he sido inaguantable, cuyo amor y apoyo no tiene límites, gracias por todo y perdón por esos días tan malos que te he hecho pasar. Se que ahora eres feliz porque me ves bien, así que todo el esfuerzo ha valido la pena. Te quiero.

Anita: Por tener toda la paciencia del mundo y estar ahí hasta el final. Muy pocas mujeres aguantarían lo que tú has aguantado, han sido años muy difíciles, tanto para mí como para ti, y has sabido entender mi enfermedad y comprenderme en cada momento. Gracias por existir, gracias por ser parte de mi vida. Eres lo mejor que me ha pasado.

Luis y Antonina: Muchas Gracias por vuestro apoyo, disponibilidad generosa y ayuda. Habéis sido como unos padres para mí, nunca lo olvidaré.

A la memoria de mi padre, José, que cada día que pasa me acuerdo de ti y tu amor sigue estando en nuestras vidas. No sé si donde estas puedes ver lo que hago, pero estoy seguro que, si lo haces, estarás orgulloso de mi por haber escrito este libro para intentar ayudar a tantas personas que han sufrido como tu y como yo, esperando a que les ayude y que no tengan un final como el tuyo. Te Quiero Papa.

Sr. Candido: Estoy seguro que dirá que usted no ha hecho nada, en realidad he sido yo el que lo ha hecho porque gracias a mis ansias de vivir y curarme he sido capaz de llegar a usted y eso es lo que me ha dado vida. Pero, aún así, ha sido usted el que me descubrió el famoso POR QUÉ, y lo eliminó para que pudiera ser la persona que soy ahora. Muchas gracias por todo, por estar en mi frecuencia y por todos esos días que hemos hablado y charlado de nuestros temas.

Por último, a todos mis amigos y resto de familia a quien debo toda mi felicidad y buenos momentos que me han inspirado positivamente.

## **INTRODUCCION**

Este Método es muy sencillo de realizar, pero tendrás que seguir unas pautas:

- Leer el libro paso a paso. Tienes la solución para curarte en tus manos, no te desesperes, ya la has encontrado, ahora tendrás que poner en practica todo lo que aprenderás. Así que, con leer todo el libro y conocer mi historia, mis ejercicios y trucos, y quedarte de brazos cruzados no conseguirás nada. Léelo despacio, empápate de las ideas que te doy, y haz lo que hice yo para conseguir lo que conseguí.

***Lo que cuenta no es lo que uno sabe, sino lo que hace con lo que sabe.***

- Haz todos los ejercicios, y uno a uno, no empieces uno sin acabar ni saber hacer bien el anterior, porque si te saltas uno no conseguiremos el objetivo.

*Por culpa de un clavo, se pierde la herradura,  
Por culpa de la herradura se pierde el caballo,  
Por culpa del caballo, se pierde el jinete,  
Por culpa del jinete, se pierde el mensaje,  
Por culpa del mensaje, se pierde la batalla,  
Por culpa de la batalla, se pierde el Reino.*

- Esto será un secreto entre tu y yo...compartiremos tu afección los dos, no busques consentimientos ni consejos de si debes o no hacer esto a otra persona. Créeme cuando te digo que tú tienes y debes de tener total **confianza en ti** y en este libro. Yo estoy seguro que funciona porque lo he vivido en carne propia. Y tú pronto lo estarás también.
- No busques más tratamientos ni consejos para superar lo que tienes, por lo menos hasta que consigas hacer todos los ejercicios y compruebes el resultado de ellos en tu persona. No es necesario olvidarte de todo lo que has aprendido hasta hoy, ni de comparar este método con ningún otro. Al final podrás quitar tus propias conclusiones. El material que te voy a dar tendrá mucho más valor para ti cuando lo hayas analizado y aplicado.
- Haz tu vida normal, aunque ello te incomode. Ten el pensamiento que estas haciendo unos ejercicios y unos trucos que, con ellos, conseguirás estar PERFECTO. Por lo tanto, haz

tu vida diaria con confianza porque vas a disfrutarla como antes en breve. Créetelo porque va a ser así.

- Di sí a todo tu entorno, es decir, tus amigos o tu familia te dirán: ¿Vamos a dar un paseo?, ¿vemos una película?, ¡Di sí!. No reflexiones sobre si debes o no, sobre si te sentirás mal o no yendo a ese lugar, o haciendo esa cosa. Hazlo y punto.

Una de las cosas que vamos a conseguir en este libro es equilibrar el consciente con el subconsciente.

El consciente es la parte de la mente donde nacen las ideas, y gracias a él tienes conocimiento de ti mismo y de tu entorno.

La conciencia en psiquiatría puede definirse como el conocimiento que permite la interpretación de la realidad. Nos permite conectar nuestros estímulos externos, es decir, nuestras sensaciones, con sus asociaciones, es decir, los motivos por los cuales suceden esas sensaciones.

Tú eres consciente que te sientes mal, que estas deprimido, triste, con ansiedad, porque tienes unas sensaciones negativas.

La mente de una persona esta compuesta por recuerdos y situaciones vividas, pero... ¿en realidad somos conscientes de lo que se nos pasa por la cabeza? Desde que nacemos y conseguimos desarrollar los sentidos, tenemos la capacidad de almacenar en la memoria recuerdos e imagines que se producen. De estos recuerdos a menudo no recordamos ni la mitad pero, en un momento determinado, se nos vienen y no somos capaces de relacionar. Sabemos que es algo familiar, pero no lo podemos situar en ningún momento exacto de nuestra vida.

Existen algunas ideas o imágenes creadas por el consciente que no son importantes para ti y son reprimidas por el "yo interior" para ser mandadas al inconsciente. Durante el día te surgen un montón de pensamientos, algunos de ellos los interpretas y eres consciente de ellos, pero otros pasan sin darte cuenta y automáticamente pasan al subconsciente. Al final del día, si te paras a pensar en todo lo que te ocurrió, solo recordarás lo que pasó por tu consciencia, pero en tu subconciencia quedaron imágenes grabadas que en este momento es muy difícil acceder a ellas para ti.

A veces sueñas con cosas que no sabes explicar, al soñar nuestra mente deja de estar controlada por la parte consciente y pasa a un mundo subconsciente donde vives con las ideas e imagines de esa mente, el subconsciente. Es muy posible soñar con cosas que no entendemos. Es más, todo lo que soñamos y nos deja marca, a

menudo suele ser provocado por ese subconsciente en el que se almacenan las sensaciones y los recuerdos en general. Por mucho que intentas pensar en que soñaste no te acuerdas, porque esas son imagines e ideas que tienes en el subconsciente, pero como no las paraste a interpretar, ahora son muy difíciles de recordar.

El "yo interior" es la parte consciente. Como podrás observar ahora mismo te estarás preguntando cosas a ti mismo, y muchas te las responderás, bien, pues esa persona que te responde y con la que hablas es el "yo interior", así que desde hoy intentaremos que sea tu "Yo interior" el que domine a tu yo exterior. Que seas tú el que maneje tus sensaciones a través de tus pensamientos.

El subconsciente juega malas pasadas, siempre afecta a la parte consciente, de manera que si no estas bien, seguro que es por alguna idea, pensamiento, deseo, vivencia, que no has interpretado y solucionado en tu consciente y ahora está dentro de tu subconsciente haciéndote daño.

La mente subconsciente no piensa y no razona. Actúa por instinto, en respuesta a todas las imagines que posee. Por eso tenemos que cambiar esas imagines para poder controlar nuestros pensamientos y sensaciones. Si queremos superar una depresión es vital para el subconsciente repetir una y otra vez la imagen de nuestro deseo. Tenemos que trabajar en este proceso diariamente hasta que hayamos conseguido trasladar a nuestra mente subconsciente la imagen clara y precisa que se quiere. A lo largo del libro veras ejercicios para conseguir esto.

#### ESTE LIBRO TE SERVIRA PARA:

- Hacer que tu mente aprenda a manejar tus pensamientos a través de sus sensaciones. Serás capaz de volver a engancharte al mundo real en el que vivías antes.
- No necesitar buscar respuestas en los demás, sino que serás tú mismo el que las encuentre y a menudo serás tú el que las dé a la demás gente.
- Querer disfrutar cada día de un mundo desconocido hasta ahora por ti. Querrás salir, ver, hacer y descubrir cosas que antes te hacían sentir mal.
- Salir de tu estado en el que estas ahora y no volver a tener recaídas. Sabrás decir stop a la negatividad.

- Todas las sensaciones que antes tenías. Miedo, soledad, tristeza, frustración, desaparecerán para siempre y serán reemplazados por sensaciones positivas porque hemos entrenado tu mente para crearlas.
- Dejar de hablar y pensar de lo que tú crees que fue la causa por la cual estas así. Aprenderás a que cuando te venga ese recuerdo a tu mente simplemente será un recuerdo solamente, sin ninguna sensación negativa asociada a él. Aprenderás a no tener pensamientos con sensaciones negativas, es decir, a no tener pensamientos que no desees.

Stop Depresión es un libro escrito desde el corazón, os enseñare a:

- Pensar por nosotros mismos, sentir y hacer lo que nos pide nuestro yo interior.
- Creer en nuestros sueños y luchar por conseguirlos sin miedo al fracaso.
- No tener miedo al cambio. Ver cada oportunidad como una manera de mejorar y experimentar.
- Confiar en nosotros y a reencontrarnos con esos sentimientos de felicidad que teníamos olvidados.
- Ser capaces de ser nosotros mismos los que mediante nuestras decisiones escribamos nuestro destino.

Leer es una cosa, pero implicarse en la lectura es otra, ¿Qué vas a hacer?

Te recomiendo que leas el libro pensando que va a cambiar tu vida, así aumentas las posibilidades de que lo haga. Piensa que si este libro ha llegado a tus manos es porque estaba destinado para ayudarte en tu recuperación.

Aunque no creas que aplicar el libro pueda serte útil, pruébalo. No tienes nada que perder y mucho que ganar. Obtendrás ideas prácticas que puedes aplicar a tu vida diaria y te llevaran a un cambio radical en tu estado.

Ponte en mi lugar. Imagínate que eres yo. Durante unos instantes, mientras lees el libro, cambia el chip y déjate influir por mi forma de pensar. Si lees un libro sobre "cómo ser rico" y el autor es una persona rica, absorber su forma de pensar te ayudará a pensar como una persona rica, y dado que yo he conseguido el resultado que tú deseas obtener, es decir, superar la depresión, si confías en mi forma de pensar y te dejas influenciar por mí, estoy seguro que tendremos un final feliz.

## **METODO MANUAL**

### CAPITULO 1: **DIARIO**

**SABADO:** "Me levanté sin ganas de nada, solo me quería tirar en cama y dormir. Al final fui a la playa, pero no tengo ganas de hablar. Cuando estoy con gente estoy callado, no me apetece relacionarme con nadie"

**DOMINGO:** "Hoy estuve en el camping de la playa, no hizo buen día, fui a dar un paseo y parece que me despejé un poco. Pero sigo sin ser el mismo. No me hacen gracia las cosas que hago, ni tengo ilusión por nada. Estoy muy cansado, desorientado, vivo como en una película, como si me estuviese viendo vivir desde fuera a mí mismo"

**LUNES:** "Más o menos realizo las tareas diarias (trabajar, comer) sin muchas vueltas de cabeza, pero si no tengo nada que hacer ya me da algo el "apalanche". De todas formas tengo una sensación como de vacío, nada de lo que hago me llena, simplemente lo hago, no disfruto.....sobrevivo. No tengo tantos pensamientos negativos, pero aún así mi mente no me deja pensar con claridad"

**MARTES:** "Poco a poco parece que voy encontrándome mejor, parece que las piezas del puzzle se van encajando y eso hace que mi "estabilidad mental" se vaya poniendo cada vez mejor, no le doy tantas vueltas a la cabeza. Hago mi vida diaria sin pensar en si estoy bien, si estoy mal, que si esto que si lo otro. Poco a poco la sensación esta "rara" se irá"

**MIERCOLES:** "Hoy me he encontrado mejor. A ratos algo intranquilo sin ninguna razón, como en estado de alerta por algo o por que fuera a pasar algo. Cuando me levanto a las mañanas me apetece que sea de noche para volver a acostarme y descansar. Parece que me cuesta hacer cosas"

**JUEVES:** "Sensación de cansancio, de a veces no saber muy bien cual es mi cometido en el día a día. Te llegas a plantear cual es el sentido de tu existencia, quizá aburrido o agotado por la rutina. Sensación de vivir acelerado. Creo e imagino que poco a poco iré estando mejor"

**VIERNES:** *"Mañana tengo una boda. Ahora mismo no me apetece nada ir. Por las noches solo me apetece dormir. Debe ser por las ganas de que pase el tiempo más rápido sin estar despierto y a ver si me pongo bien de una vez. Tengo a veces una sensación de nerviosismo, como con ganas de cerrar los ojos y dormir hasta que pase"*

**SABADO:** *"Me he levantado bastante mal, muy nervioso y con bastante angustia. A veces tengo sensación de miedo a volverme loco o a no poder aguantar esos momentos de angustia como hoy en la mañana. Luego fui a la boda más o menos normal. Me distraje. Pero tengo la cabeza confusa"*

## CAPITULO 1: **REFLEXION**

Como puedes observar tenia cambios muy bruscos, un día me encontraba bien y otro mal. Sobre todo lo que caracteriza a la depresión es ese estado de no saber lo que realmente te pasa, porque si te rompes un brazo, sabes que te duele porque te has roto un brazo. Pero cuando sufres los síntomas de la depresión no sabes como explicar lo que sientes porque no parece real lo que estas viviendo.

Otra circunstancia que me pasaba era que solo tenia ganas de dormir. Más que de dormir, de tener esa sensación de no estar despierto para no tener que sufrir esas terribles sensaciones tan frustrantes y que no podía controlar. Por eso, cuando estaba dormido era cuando más relajado me encontraba, pero te voy a decir una cosa que ahora he comprendido con el paso del tiempo y con la experiencia:

Cuando duermes tu cerebro esta conectado a los pensamientos de tu subconsciente. Y tú dirás, ¡qué tiene que ver eso! Pues mucho. Sobre todo porque ahora mismo tienes pensamientos negativos, pensamientos que están fuera de tu alcance y tu control, y dejar que tu cerebro trabaje con esos pensamientos ¿no crees que al final el resultado de esa suma vaya a salir negativo? Es como si construimos un edificio con material defectuoso, ¿no crees que tarde o temprano ese edificio se derrumbará? Pues eso mismo es lo que estamos haciendo al dormir y tener esos pensamientos negativos en la cabeza.

En este libro te voy a enseñar como cambiar esos pensamientos negativos en positivos. Para que, cuando duermas, tu cerebro pueda ser controlado por los pensamientos positivos creados y logres tener una conciencia más tranquila y relajada.

En este libro vas a conocer el poder de nuestros pensamientos. De hecho te puedo asegurar que tu vida es el producto de tus pensamientos.

Otra de las cosas que hacía, y que ahora me doy cuenta que era muy negativo para mí, era el pensar siempre en el pasado y en el futuro, pero nunca en el presente. Si te paras un instante y piensas: ¿A dónde voy?, seguramente una voz interior te dirá: ¡Vas demasiado rápido y no saboreas tu paso! Se que hay momentos en los que tu paso, es decir tu presente, es difícil, y ni por asomo quieres disfrutar eso. Pero no te hablo de disfrutar. Te hablo de vivir, de sentir, sea bueno o malo, yo nunca sentía el presente, nunca me centraba en mis sensaciones del momento, porque siempre estaba dándole vueltas al pasado; ¿Por qué estoy así?, ¿Qué he hecho para merecer esto?, ¿Cuál será el motivo?, y por supuesto en el futuro; ¿Cómo estaré mañana?, ¿Nunca volveré a ser el de antes?

Tienes que abandonar tus problemas del pasado y del futuro, ¿recuerdas esa sensación cuando estabas de vacaciones?. Esa sensación de no preocuparte por el tiempo, solo disfrutar el momento, en el presente, sin mirar el reloj. Sin importar nada mas que tú y el ahora. Ese momento en contacto con tu presencia es lo que vamos a buscar, y conseguiremos que te dejes de montar películas de; ¿y si?, ¿y si?. Al final lograras controlar tu mente para que cuando veas que se escapa logres traerla al ahora, al presente. De esta forma conseguirás experimentar completamente tus sensaciones, sean positivas o negativas, pero veras que no son más que eso, sensaciones, que cuando se acaben, las entenderás y verás que no son para nada peligrosas y dañinas. Así cuando vuelvan sabrás como tendrás que actuar para que pase lo más rápido posible.

¿Existen pruebas científicas de lo que digo? Practica lo que digo y tú serás la prueba.

CAPITULO 1: **EJERCICIO**

Si estas interesado en conocer el primero de los 11 ejercicios que yo realicé y tener el libro completo, puedes descargarlo desde aquí.

**¡Cambiarás de Manera Rápida y Efectiva con Stop Depresión!**



Hazte con este único, efectivo y rápido método para superar tu depresión por tan solo \$49.95. **Stop Depresión incluye:**

- **El libro:** Descubrirás el método para superar tu depresión de manera rápida y efectiva. Notarás cambios desde el primer día y para siempre, ¡GARANTIZADO!
- **Las 4 pistas de audio:** Estas herramientas forman parte de mi método, yo las usaba y quiero compartirlas contigo. Harán que tengas mucho más éxito en tu recuperación
- **Consultas Gratuitas:** Si en cualquier momento tienes dudas o necesitas aclarar algún aspecto del libro, escíbeme un email a mi correo electrónico, yo mismo me encargare de contestarte.
- **Garantía de devolución del dinero:** Estoy tan seguro de que STOP DEPRESION funcionará en ti, que asumo todo el riesgo de devolverte el dinero.

