

Θέλω να σταματήσω να σκέφτομαι αρνητικά, να μην προσωποποιώ τα πάντα και να μπορώ να δω τα θετικά στοιχεία των καταστάσεων. Φοβάμαι πως αν συνεχίσω έτσι σύντομα θα γίνω καταθλιπτικός.

Οι αρνητικές σκέψεις που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του, η ασταμάτητη αυστηρή αυτοκριτική και οι απαισιόδοξες προβλέψεις του για το μέλλον, επηρεάζουν την αντίληψη του για το πως πραγματικά είναι η δική του ζωή.

Συχνά οι άνθρωποι με κατάθλιψη, λόγω ενός συγκεκριμένου τρόπου σκέψης, ενώ έχουν πετύχει κάτι πολύ σημαντικό, στην ουσία το βιώνουν ως μια αποτυχία ή ένα πιασμάρισμα. Θεωρούν ένα εμπόδιο ή μια δυσκολία σαν μια προσωπική αποτυχία. Η απαισιόδοξη αυτή προσέγγιση, τους κάνει να τα βλέπουν όλα μαύρα και ανέλπιδα. Έστω και εάν είναι επιτυχημένοι και έχουν αξιοζήλευτα αποτελέσματα στη ζωή, εντούτοις εγκλωβίζονται σε μια παγίδα αρνητικών σκέψεων που τους βασανίζει οδηγώντας τους στα αδιέξοδα της κατάθλιψης.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα μάθετε για τα αίτια των αρνητικών σκέψεων και τις συνέπειες αυτών, καθώς και τους παράγοντες που ενισχύουν την κατάθλιψη, τα είδη κατάθλιψης και τις συνέπειες αυτής.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που αφορούν τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες σας, ενώ θα βρείτε από κοινού τρόπους δημιουργίας θετικών σκέψεων και αποφυγής καταθλιπτικών επεισοδίων.