**PASOS PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN**

|  |
| --- |
| **La depresión es una mezcla de amargura,  tristeza e impotencia, nos puede surgir por palabras que no dijimos, personas que no perdonamos, pérdidas, traiciones, rechazo, culpa, maltratos y frustración entre otras cosas.**  Pero ¡Ánimo! Hay esperanza… Todas las emociones que experimentemos son para ser atravesadas , fuimos creados para sentir y es por eso que no podemos evitarlo. Sin embargo eso no significa que debamos estancarnos en esas emociones destructivas, son momentáneas, tenemos que atravesarlas para luego salir de ellas. |

Algunos motivos que generan depresión y consejos para vencerla:

1. **Expresar nuestro dolor en palabras**: Para poder darle salida a las emociones destructivas debes comenzar poniendo todo tu dolor y conflictos en palabras, así podrás identificar los sentimientos bloqueados y buscarles su solución.
2. **Cerrar el pasado:** Si recuerdas continuamente una herida o una situación traumática, es mejor que la enfrentes con la llave maestra del perdón. Perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a otros es la plataforma para ser libre de la culpa y el rencor. Confiesa con tu boca el perdón aunque no lo sientas y toma la decisión de cruzar esta crucial barrera.
3. **Libres de la falsa culpa:** Ésta es inculcada por alguien que nos quiere manipular, o nos quiere hacer cargo de sus malas decisiones. Somos responsables por las decisiones propias, pero nunca por las ajenas. También surge cuando alguien nos quieren hacer depender de su aprobación. No tomes en cuenta a personas que opinan continuamente aprobando o desaprobando, eres libre y debes seguir tu propio corazón y discernimiento personal.
4. **Tolerar la frustración:**Aprender que en la vida existe un ingrediente que se llama fracaso o frustración es algo que debemos aceptar para vivir en paz, si caemos en el perfeccionismo estamos caminando al borde de vivir en angustias. El creer que nos tiene que salir todo perfecto es una ilusión absurda. Los errores de otros y los nuestros son una realidad cotidiana que nos ayudan a ir mejorando, pero debemos mejorar sin obsesión.
5. **No eres lo que sientes**: Sentir es algo pasajero, las emociones van y vienen pero no debemos identificar nuestra vida por algún sentimiento negativo. No importa que sentimiento negativo tengas, tiene que agotarse y sanarse en tu interior. No tomes decisiones cuando las emociones se encuentran "en ebullición".
6. **Ver el lado positivo:**Para los que creen y tienen fe no hay fin de cosas buenas, sino principios de cosas mejores. Comienza a ver el lado positivo de las cosas y no te concentres en lo negativo. Vivir viendo lo positivo hará una gran diferencia en tu vida.
7. **Alguien que escuche:**El primer interesado en escucharte es Dios. Por eso, practicar la oración para exponer todo lo que nos sucede es esencial para desechar la ansiedad. A su vez es bueno buscar a alguien que nos pueda comprender sin juzgarnos.
8. **Modifica tu entorno:** Las personas que nos demandan, critican y agobian con sus opiniones son relaciones que debemos impedir aprendiendo a decir “No” cuando no queremos y no a decir “Si” por cortesía. No hagas nada por obligación o culpa. Cumple tus propias expectativas primero y no la de los demás. También debes buscar aprender y vivenciar todo aquello que sea nuevo y desconocido para ti. Piensa en aquella que te gustaría probar y que nunca hiciste.
9. **Camina hacia el futuro:** Ocuparnos del presente enfocándonos en el futuro despierta entusiasmo para levantarnos y seguir adelante. Tener pequeñas y grandes metas que cumplir es un motor que siempre nos motivará.
10. **Aprender a disfrutar:** Buscar aquello que nos satisface nos hace disfrutar y ser felices. Esto no significa ser egoísta porque alguien que quiere ayudar a los demás primero debe ayudarse a si mismo. Jesús dijo que amemos a los demás y de la misma forma que nos amemos a nosotros mismos; y esto significa respetarnos, querernos y hacer aquello que nos causa felicidad. Vivir la vida disfrutando cada pequeño y gran momento es un don que debemos practicar todo el tiempo.