

**VRIJ VAN DEPRESSIE
IN 21 DAGEN**

HELP JEZELF IN TWEE STAPPEN

VRIJ
VAN DEPRESSIE
IN 21 DAGEN

HELP JEZELF IN TWEE STAPPEN

Tura Gerards

Vrij van depressie in 21 dagen - Help jezelf in twee stappen

BraveNewBooks

ISBN: 9789464925432

Auteur: Tura Gerards

Volledig gereviseerde en uitgebreide 6e editie - oktober 2023

Oorspronkelijke titel: Vrij van chronische depressie in 21 dagen - Help jezelf in twee stappen

© Tura Gerards, 2014, 2023

depressiestoppen.nl / turagerards.nl

Dit document is volledig vervaardigd ZONDER gebruikmaking van kunstmatige intelligentie (A.I.).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

This book may not be reproduced by digital copy, print, photoprint, microfilm, audio or any other means, without written permission from the author.

*Opgedragen aan Gonnje Jacobs-Houben,
mijn 'tante Gonnje',
van wie ik als jong kind in onzekerheid en nood
niets dan geduld en ruimte ontving.*

Dit boek is verrijkt met verrassende voorbeelden en ervaringen van Charles, Daniëlle, Joke en John, deelnemers aan de case-study 'Depressie oplossen in 21 dagen'. Met dank aan Wilma Gootjes voor de eeuwige aanmoediging en het proeflezen van het manuscript, en Simona Flamande en Trudy Admiraal voor de subtielste puntjes op de i. Ik dank ook Jan Gerards, Laretta Gerards, Annie Gerards-van Polvliet, Monique Verrijcke, Sasha van Dapperen, Paul Sträter en Helen Roeten voor alle steun, adviezen en verhalen.

Tura Gerards, 2014

Ali Özdemir inspireerde mij, tijdens het volledig reviseren van dit document in 2023, om het onderwerp 'angst' meer aandacht te geven. Dat leidde tot een nieuw hoofdstuk plus een extra paragraaf over hoe je bij dit depressie-symptoom een Reddend Beeld kunt maken. Een fijne verrijking van het geheel.

Dank je wel, Ali!

Tura Gerards, 2023

Dit boek verhaalt hoe ik in 2007
op 50-jarige leeftijd op een wonderlijke manier
zelf een einde heb kunnen maken aan
meer dan 30 jaar depressies en depressieve buien.

Ik heb in al die jaren nooit medicijnen gebruikt
om depressies te bestrijden. Ik verstopte me
zo veel mogelijk voor de
buitenwereld en verzweeg het.

Wel heb ik in die 30 jaar regelmatig
nederwiet (marihuana) gerookt,
hetgeen niet geholpen heeft tegen de depressies.
Dat was vluchten.

Lijd jij onder depressiviteit,
heb je er waarachtig schoon genoeg van en
ben je eerlijk en bereid
een nieuwe en ongewone stap te zetten?
In dit boek krijg je twee sleutels
in handen om zelf depressie op te lossen.

WAARSCHUWING:

**Als je dit boek leest
terwijl je antidepressiva of andere medicijnen
gebruikt, blijf dat dan doen!**

**Je kunt dan nog steeds profijt hebben
van wat je hier aangeboden krijgt.**

**En als je door het lezen van dit boek besluit
om je antidepressiva af te bouwen,
doe dat dan ALTIJD
onder begeleiding en controle van
je huisarts of specialist!**

**Het stoppen met antidepressiva
moet heel geleidelijk gebeuren,
anders kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan
voor jezelf of je omgeving!**

Inhoud

VOORWOORD & VOORBEREIDING

Je hebt nu goud in handen	17
– De gouden formule	17
– Vallende kwartjes	18
– Vrij van depressie in 2 stappen	18
– Hoe kun je dit boek het best gebruiken?	19
– Case-study	20
– Waarom ‘in 21 dagen’?	20
– Jij en jouw brein	21
– Een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid	22
Overzicht: wat gaat dit boek jou bieden?	24

HOE IK BEVRIJD WERD VAN DEPRESSIE

Hoofdstuk 1	Zelfs als je het zelf hebt, snap je het vaak niet	29
	– De officiële diagnose	30
	<i>intermezzo: 60.000.000.000.000 cellen en nieuwe mogelijkheden</i>	33
Hoofdstuk 2	Hoe ik van ‘mijn’ depressie afkwam	35
	– Irritatie	35
	– Met de neus op de feiten	37
	– Het ‘Reddende Beeld’	40
	– Finale	43
	– Een terugval in 2018	45
	<i>intermezzo: Lichaamscellen die protesteren</i>	47

STAP 1 – ALERT OP GEDACHTEN

Hoofdstuk 3	Lang leve de obsessie?!	51
	– De kracht van obsessie	53
	– Obsessief gedrag herkennen	54
	– Goud in handen	56
	– De eerste stap op weg naar bevrijding	61
	– Lang leve de obsessie!	63
	<i>intermezzo: De obsessie van mijn kinderen</i>	67
Hoofdstuk 4	Denken, voelen en innerlijke beelden: drie handen op één buik	71
	– Drie wetenschappers en hun visie op de wisselwerking tussen gedachten en gevoelens	71
	– Innerlijke beelden	73
	– Gedachten: de hele dag door	75
	– Gewoonten	77
	– Herinneringen	78
	– Overtuigingen	78
	– Zelfvertrouwen	79
	– Malen	81
	– Schaamte	81
	– Schuldgevoel	81
	– Angst	81
	<i>intermezzo: Hoe het voelt om een zenuwcel te zijn</i>	83
Hoofdstuk 5	Neuro-fysiologische kringlopen: oude en nieuwe	87
	– Geen vragen meer	88
	– De sleutel van de deur naar herstel	89
	– Oude kringlopen	90
	– Wat te doen als je iets in jou wilt veranderen?	91
	– Van de ene oude kringloop overgaan naar de andere	92
	– Waarom onmiddellijke actie in elke stap zo belangrijk is	94
	– Protesterende cellen	94
	<i>intermezzo: Malende gedachten stoppen via een beeld</i>	97

Hoofdstuk 6	Het hardnekkige misverstand rondom angst	99
	– Acht bijzondere waarheden over angst	100
	– Wat angst en pijn gemeen hebben	102
	– Angstgevoel kan kort of lang duren	103
	– Met STAP 1 beroof jij gedachten van hun vuurkracht	105
	– Het noodzakelijke besluit	106

STAP 2 – HET REDDENDE BEELD

Hoofdstuk 7	Zelf een Reddend Beeld maken met alle noodzakelijke onderdelen	111
	– De acht noodzakelijke kenmerken van een Reddend Beeld	112
	– Waarom acuut handelen?	113
	– Waarom een symbool?	115
	– Waarom twee ruimtes?	116
	– Waarom een welkom en een welkomstgeschenk?	118
	– Waarom onmiddellijk vertrekken?	119
	– Waarom zichtbare handelingen?	124
	– Waarom hoorbare handelingen?	124
	– Checklist voor elk Reddend Beeld	125
	– ‘Kijken zonder oordeel’ neuro-fysiologisch beschouwd	126
	– Voorbeeld: een Reddend Beeld bij angst	128
	– Zes succesvolle Reddende Beelden van lezers	129
	- 1. KRIMSON KRIJGT EEN GAMEBOX	129
	- 2. GENIETEN IN EEN BENZINETANK	130
	- 3. HELL'S ANGEL IN KROEG	131
	- 4. APPELTAART ETEN IN HET DONKER	131
	- 5. OVERWELDIGEND MONSTERTJE	131
	- 6. EEN DRAAIKOLK ALS SYMPTOOM	132
	<i>intermezzo: Het puntje van de slurf van de olifant</i>	133
Hoofdstuk 8	Waarom een beeld gebruiken?	139
	– Acht goede redenen om een beeld te gebruiken	141

- 1 – Snelle presentatie:	
‘een beeld zegt meer dan 1000 woorden’	141
- 2 – Makkelijk maakbaar	142
- 3 – Makkelijk oproepbaar	142
- 4 – Sfeer en sferen	142
- 5 – Symbolisch samenvatten	143
- 6 – Beeld en gevoel:	
twee kanten van eenzelfde medaille	143
- 7 – Beeld en gedachte:	
ook twee kanten van eenzelfde medaille	145
- 8 – Alles onopvallend in eigen hand	146
<i>intermezzo: De wonderbaarlijke avonturen van een menselijke cel</i>	149

NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Hoofdstuk 9	Sprong in de toekomst	155
	– Een ontspannen sprong	155
	– Over de drempel	157
	<i>intermezzo: Dirigent of vroedvrouw</i>	159
Hoofdstuk 10	Een nieuw leven voorbereiden met voorhoofdsqwabben	163
	– Nieuwe mogelijkheden	164
	– Buiten je comfortzone	164
	– Zelfvertrouwen kweken	167
	– Creatief met voorhoofdsqwabben	169
	– De meest voorkomende fout bij het bouwen van nieuwe kringlopen	174
	<i>intermezzo: De oneindige mogelijkheden van een brein</i>	177
Hoofdstuk 11	Wat als het niet lukt?	181
	– Twee fases in depressie	185
	- <i>De eerste fase in depressie</i>	185
	- <i>De tweede fase in depressie</i>	186
	– ‘Eerst lukte het een paar keer goed, maar nu niet meer...’	189

	- 1 – Check nogmaals je Reddende Beeld	189
	- 2 – Ga door!	191
Hoofdstuk 12	De geheime voordelen van depressie	193
	– De zes geheime voordelen van ‘mijn’ depressie	198
	- 1. Confrontaties uit de weg gaan	198
	- 2. Niet afhankelijk willen zijn van anderen	199
	- 3. Schat bewaken	200
	- 4. Boze reacties en afwijzing voorkomen	200
	- 5. Het laatste woord hebben en winnen	201
	- 6. Aangrijpende liedjes maken	201
	– Ego-trip	202
	<i>intermezzo: De hemel en de hel</i>	203
	<i>intermezzo: Het verschil tussen de hemel en de hel</i>	207
Hoofdstuk 13	De taal van aangename, positieve gedachten	209
	– Probleemgericht of oplossingsgericht?	210
	– Taal, in gedachten en uitgesproken	211
	– Je zinnen transformeren	213
	– Praten met je cellen	214
	– ‘Schone’ taal	215
	– De taal van beeld	216
	– De taal van muziek	216
	– Nog een paar interessante oefeningen	216
	<i>intermezzo: Hoe maak ik een danklichaam</i>	219

21 VRAGEN & 21 ANTWOORDEN

	– 1. Twijfelen en vertrouwen	225
	– 2. Het delen van leed, angst, verdriet en pijn	227
	– 3. Loskomen van de inhoud	229
	– 4. Hou ik mezelf niet voor de gek met zo'n Reddend Beeld?	231
	– 5. Wat te doen bij woede?	232

– 6. Accepteren van depressie-symptomen	234
– 7. Schuldgevoel	235
– 8. Is meditatie niet beter om depressie te bestrijden?	236
– 9. Verslavingen	238
– 10. Oorzaken van depressie begrijpen	239
– 11. Laatste aangename, positieve gedachten moeilijk te vinden	240
– 12. Positief zijn voelt nep aan	241
– 13. Moeilijke jeugd	242
– 14. Paniekaanvallen	243
– 15. Niet meer kunnen slapen	244
– 16. Het innerlijke kind	246
– 17. Kijken zonder oordeel	247
– 18. Vastzitten aan ellende	248
– 19. Ik word depressief wakker en het Reddend Beeld helpt dan niet	249
– 20. Ik weet niet meer waar ik moet beginnen	251
– 21. Medicijnen: ja of nee?	253
<i>intermezzo: Hoe slim cellen zijn</i>	255
Nawoord	257
– Incognito	257
Literatuur & Bronnen	259
Over de auteur	263

Je hebt nu goud in handen

‘Of je nu denkt dat je het kan
of dat je het niet kan, je hebt gelijk.’

Henry Ford (1863 - 1947)

Met ‘Vrij van depressie in 21 dagen’ heb je nu een boek in handen dat je leven gaat verrijken. Op een eenvoudige manier leer je de krachtige symptomen van depressie ontladen en ontkrachten. Je zult ontdekken hoe je gedachten en gevoelens kunt veranderen via ‘beelden in je hoofd’. Via beelden in je herinnering. Via fantasiebeelden.

Is dit nieuw?

Het beïnvloeden van gevoel en gedachten via beelden is op zich niet nieuw, maar de toepassing ervan bij depressie wel. Biologen en breinwetenschappers beginnen nu pas te ontdekken hoe we onze gedachten, gevoelens en stemmingen kunnen besturen zonder hulp van medicijnen.

En hoe we aan onze (automatische) gewoonten kunnen ontsnappen.

Wil jij je weer als een nieuw mens gaan voelen?

Wil jij leren hoe jij wonderlijke krachten – die in ieder mens schuilen – voor jou kunt laten werken?

Zonder jezelf of iets of iemand geweld aan te doen?

De gouden formule

In de vorige eeuw kreeg schrijver Napoleon Hill (1883 - 1970) de opdracht van staalmagnaat Andrew Carnegie om ongeveer 500 steenrijke Amerikaanse pioniers te ontmoeten en hen te vragen: wat is er nodig om succes te krijgen? Hill deed daar 25 jaar over. Hij kwam over de vloer bij o.a. autofabrikant Henry Ford, uitvinder Thomas Edison en president Theodore Roosevelt. Wat was hun gouden formule? Hoe kwam het dat zij (uiteindelijk)

slaagden waar anderen faalden?

Hill ontwikkelde uit alle aanwijzingen een heldere methode voor persoonlijk succes en schreef er een boek over dat in 1937 verscheen: 'Think and Grow Rich'. In het Nederlands krachtig vertaald als 'Denk groot & word rijk'. Hij stelt onder meer: *'Een mens kan meester worden over zichzelf en zijn omgeving omdat hij zijn onderbewuste kan beïnvloeden.'*

En: *'Onthoud ook dat uw onderbewustzijn alleen reageert op instructies die met emoties verbonden zijn en met 'gevoel' zijn overgebracht.'*

Vallende kwartjes

'Vrij van depressie in 21 dagen' is een zelfhulpboek in twee stappen.

Dat is misschien wel even wennen.

Dus geen 12- of 24-, of 36-stappenplan?

Nee.

Want is het je nooit opgevallen? Wanneer een kwartje valt, dan valt ie ineens... niet via 36 stappen. Als kwartjes vallen en inzichten worden geboren, dan ben je altijd even verbluft en verbaasd: waarom zag ik dat niet eerder?

Vrij van depressie in 2 stappen

Dit is een boek dat je elk moment wil laten ontdekken of je gedachten en gedachtebeelden positief of negatief gekleurd zijn. Of die elk moment prettig zijn en aangenaam... of vervelend of zwaar of donker. Of er een lekkere en frisse geur omheen hangt, of een van muff en rot en vuil.

Dat is STAP 1 in het bevrijd worden van depressie.

En dit is een boek dat je de sturende en bevrijdende kracht van innerlijke beelden wil laten ervaren. Beelden kunnen je redden, daar waar analytisch denken vaak zo machteloos is. Beelden kunnen je redden, daar waar het voelen te overweldigend is. En die 'reddende' beelden mag en kun je zelf maken.

Dat is STAP 2 in het bevrijd worden van depressie.

Twee stappen, dat is alles.

Meer is niet nodig.

In de tijd van Napoleon Hill en die 500 succesvolle ondernemers bestonden brein- en neurowetenschappen nog nauwelijks. Specialismen als celbiologie en biochemie kwamen pas veel en veel later. Dus wat Hill wist van de werking van hersenen en lichaam waren vooral de opvallende resultaten uit de dagelijkse praktijk van die miljonairs. Hun ‘natuur’-wetten van succes gingen over het ‘kweken’ van karakter, visie en bepaald gedrag. Een ervan is: *‘Er zijn geen beperkingen voor de geest, behalve die welke wij erkennen.’*

Die ondernemende pioniers pasten die wetten voortdurend toe, in voorspoed en bij tegenslag: *‘Iemand die opgeeft wint nooit en een winnaar geeft nooit op.’*

En zo veranderden zij langzaam maar zeker zichzelf en hun omgeving. Hun visie van de toekomst werd de nieuwe werkelijkheid voor miljoenen Amerikanen en later voor de hele wereld.

Hoe kun je dit boek het best gebruiken?

In de momenten dat je weinig last hebt van depressie kun je het gemakkelijkst beginnen met het je eigen maken van de hier gepresenteerde aanpak. **Met leren kijken zonder oordeel.** Met ontdekken wat een beeld kan doen. Beelden uit je herinneringen. Fantasiebeelden.

Je zult leren hoe je depressie kunt oplossen zonder eindeloos in een pijnlijk verleden te hoeven wroeten. Piekeren en somberen over mogelijke oorzaken is niet langer nodig. Zoeken naar antwoorden op vragen als *‘Waarom heb ik dit?’* hoeft niet meer.

Dit is een boek dat depressie beschouwt als een gevolg van enorm krachtige gewoonten in je lichaam, van mechanismen. Van patronen. **Depressie wordt benaderd als een neuro-fysiologisch verschijnsel, niet als een psychologisch of psychiatrisch verschijnsel.**

Neuro-fysiologisch wil zeggen: zenuwcellen hebben een ijzersterk pact

met cellen in o.a. zintuigen, spieren en organen. Ze werken secuur en nauw samen.

Dit is een boek dat jou een draai van 180 graden wil laten maken.

Case-study

In het voorjaar van 2014 deden twee mannen en twee vrouwen mee aan een 21-daagse case-study die ik ontwikkelde om de beschreven aanpak in de praktijk te testen. Hun vragen en ervaringen zijn in dit boek verwerkt, net als hun eigen bijzondere Reddende Beelden. Twee deelnemers voelden zich na afloop – tot hun eigen verbazing – bevrijd uit de klauwen van ‘hun’ depressie-symptomen.

Sommige deelnemers vonden dat het woord ‘depressie’ niet beschreef wat ze ervoeren.

Zij spraken over een ‘voortdurende zweem van zwaarmoedigheid’, die als een logge donkere deken ‘over de hele dag lag’.

In dit boek zal ik voornamelijk de term ‘depressie’ gebruiken, waarmee ik dan ook zo’n voortdurend voelbare zweem van zwaarmoedigheid bedoel.

Waarom ‘in 21 dagen’?

Breinvetenschapper David Eagleman (1971) is een enthousiast verteller. In 2009 schenkt hij ons het verhaal over een aantal volwassenen (blindgeborenen) die gingen leren om te ‘zien’ via ‘sonic glasses’.

Het was een apparaatje op hun voorhoofd; dat zag alle hindernissen, vernauwingen, drempels, uitstekende objecten etc. en vertaalde die in geluiden. Vreemde geluiden. Die zouden hen ‘ogen geven’.

Na een week gaven de blinden het al op. Ze snapten er helemaal niets van en werden gek van al die klanken. Met andere woorden: hun brein kon uit alle tonen en geluiden geen heldere boodschap halen, geen begrip. Ze ‘zagen’ het niet.

De wetenschappers die het hulpmiddel hadden bedacht, moedigden de blinden echter aan om vooral toch door te gaan. Zij lieten zich overhalen. Ze luisterden onder het lopen naar een kakofonie van geluiden die nog het meest leek op het gejangk van eenzame honden, gemengd met een zeldzaam Chinees dialect gesproken door iemand die net een veel te hete aardappel in zijn mond heeft gepropt.

En in de derde week gebeurde het wonder: er viel een kwartje. Bij alle deelnemers. Ineens snapten ze wat die geluiden hen wilden laten zien... wat elke specifieke toon hun vertelde over de omgeving.

Anders gezegd: hun brein was gegroeid. Bekende ervaringen als lopen in een bepaalde ruimte bleken al na twee weken gekoppeld te zijn aan de vele vreemde klanken van het apparaat. Ervaring en geluid smolten samen tot één geheel: de blinden hadden er een nieuwe manier van zien bijgekregen. **En... ze snapten niet hoe ze dat hadden geleerd.**

Dat bracht Eagleman tot de conclusie: stop iets nieuws in een brein en dat brein kan binnen 21 dagen alles inpassen en in 'samenspraak' met het lichaam een betekenis geven. **Het is niet zozeer dat wij het gaan begrijpen; het brein en lichaam gaan het begrijpen voor ons!**

De vraag is natuurlijk: is dit waar?

Nog scherper is de vraag: hoe lang blijft dit waar?

Want het brein is zo ongelooflijk complex, er zit zoveel in zo'n klein pakketje! En wetenschappers weten waarschijnlijk nog niet eens een tiende van wat daarin te ontdekken is.

Jij en jouw brein

Met dit boek heb je een krachtig middel in handen om depressie te stoppen zonder dat je hoeft na te denken over oorzaken en aanleidingen. Het is niet langer nodig om je af te vragen waarom dit jou toch is overkomen. Of je nu precies weet hoe die depressie ooit begonnen is... of dat je nog steeds in het duister tast... of waarom je soms zo makkelijk geraakt wordt... je mag dat

alles eindelijk even vergeten en ergens in een kast opbergen.

Ik ben benieuwd hoeveel dagen *jouw brein* nodig heeft om met de aanwijzingen uit dit boek de depressie in jou tot stilstand te brengen. Om depressie-symptomen te laten smelten als sneeuw voor de zon.

Een vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid

Ik wil hier allereerst een heldere verklaring afleggen.

Als je verder leest, zul je behalve een paar praktische handvatten een korte uitleg ontvangen van de werking van het menselijke lichaam. Die uitleg hou ik met opzet eenvoudig.

Wat ik in dit boek vertel over bijvoorbeeld neuro-fysiologische kringlopen kan wetenschappelijk gezien niet door de beugel. Niet. Het is een zeer eenvoudige weergave van de werkelijkheid, onvolledig en op allerlei punten wat vervormd.

En ik beweer hier dat dat ook niet zoveel uitmaakt.

Simplificatie geeft houvast, dat is mijn uitgangspunt.

Weet je hoe je auto rijdt?

Je gaat achter het stuur zitten, draait (ouderwets) het contactsleuteltje om en geeft gas.

Zo rijd je auto.

Dat is een simplificatie van jewelste.

Ik ben natuurlijk het koppelingspedaal vergeten te vermelden, en de versnellingen, de handrem, en elke automonteur zal me uitlezen omdat ik niet eens wat vertel over de motor, cilinders, cardanas, wielaandrijving etc. Mijn primitieve uitleg is echter voor de meeste mensen voldoende... en de mooiste en beste uitnodiging om het daadwerkelijk eens te doen: auto rijden.

Simplificatie nodigt uit en geeft houvast.

Iemand in depressie heeft enorme behoefte aan een handig hulpmiddel dat meteen werkt.

Wat kunnen wij met de bestaande wetenschappelijke kennis en de manier waarop depressie tot nu toe aan ons wordt uitgelegd? Niet veel, toch!?

Het is ingewikkeld.

Er zijn enorm veel details en moeilijke woorden.

Het roept vaak meer vragen op dan dat het antwoorden geeft.

En wat kunnen wij met de bestaande hulpmiddelen?

De resultaten van therapie zijn niet meteen merkbaar en medicijnen hebben te vaak vervelende bijverschijnselen.

Al die nadelen heeft de aanpak uit dit boek niet.

Mensen met depressie willen hulp voor onmiddellijk resultaat. Ze wensen een totale oplossing. Dat is wat ik hier beloof en aanbied. En daarbij maak ik soms gebruik van te eenvoudige en naïeve verklaringen.

Daarom gebruik ik ook vaak het woord 'gevoel' voor zowel lichamelijke gewaarwordingen als voor emoties. Ik gooi alles op één hoop. Dus 'gevoel' en 'gevoelens' kunnen van alles zijn.

Gevoel in lichamelijke zin: zacht, warm, koud, prikken, tintelen, trekken, kloppen, wrijven, drukken, steken, stromen, licht, zwaar, wee, trillen, prikkelen, knijpen, elektrisch, chemisch etc.

Gevoel in emotionele vorm: boos, jaloers, bang, vrolijk, blij, wraakzuchtig, woedend, agressief, depressief, verdrietig, minachting, ontroering, teder, lief, vriendelijk, plezier, genieten etc.

Ook hou ik de uitleg eenvoudig van hoe cellen in ons lichaam met elkaar communiceren. Ik gebruik de vage term 'signalen' voor hormonen, neurotransmitters en neuropeptiden. En hoe die signalen precies ontstaan en werken... het is sowieso een mysterie en een wonder dat het bestaat.

Ik beweer: alles tot in het kleinste detail begrijpen zal een mens in depressie geen stap dichterbij een degelijke oplossing brengen.

Goed.

Het wordt tijd voor eenvoudig, licht en makkelijk.

Speels.

Overzicht: wat gaat dit boek jou bieden?

HOE IK VRIJ WERD VAN DEPRESSIE

- In **hoofdstuk 1** kun je – voor de volledigheid – in het kort ontdekken of herkennen wat een mens tijdens depressies meemaakt. Je mag het gerust overslaan als je dat prettiger vindt.
- In **hoofdstuk 2** kun je lezen hoe ik zelf het einde van depressie beleefd heb, en wat er precies gebeurde.

STAP 1 – ALERT OP GEDACHTEN

- In **hoofdstuk 3** maak je kennis met de orkaankracht van obsessies.
- In **hoofdstuk 4** zul je ontdekken dat denken, voelen en innerlijke beelden nooit los van elkaar staan en hoe ze perfect samenwerken. Misschien ga jij je wel afvragen of je ook kunt denken wat je voelt en voelen wat je denkt. En wat er nog meer mogelijk is.
- In **hoofdstuk 5** worden depressies uitgelegd als neuro-fysiologische kringlopen van denken, voelen en innerlijke beelden. En wordt de gezamenlijke kracht van lichaamcellen langzaam maar zeker begrijpelijk en voelbaar.
- In **hoofdstuk 6** lees je waarom ik angst geen emotie noem. En waarom angsten kort of lang kunnen duren.

STAP 2 – HET REDDENDE BEELD

- In **hoofdstuk 7** lees je hoe je je eigen Reddende Beeld kunt maken dat nodig is om zelfstandig een eind aan depressie te maken.
- In **hoofdstuk 8** wordt duidelijk hoe en waarom innerlijke beelden zoveel invloed hebben.

NIEUWE MOGELIJKHEDEN

- **Hoofdstuk 9** verhaalt over een historisch record uit de geschiedenis van het menselijke brein en lichaam.
- In **hoofdstuk 10** kun je ontdekken hoe je nieuw brein kunt aanmaken.

Hoe je nieuwe wegen kunt inslaan. Hoe jij dat wat men de toekomst noemt, kunt kiezen.

- In **hoofdstuk 11** wordt duidelijk gemaakt wat er aan de hand kan zijn als dit boek je niet lijkt te kunnen helpen.
- In **hoofdstuk 12** overval ik je met de onderbewuste en onbewuste voordelen van depressie die ik in de afgelopen jaren langzaam maar zeker heb ontdekt.
- **Hoofdstuk 13** gaat over de drastische gevolgen van taal. Over de taal in jouw gedachten en de taal die je hardop uitspreekt. Je krijgt een paar voorbeelden van positieve woorden en zinnen die je een goed gevoel zullen geven.

21 VRAGEN & 21 ANTWOORDEN

Eenentwintig bijzondere vragen, onder andere afkomstig van deelnemers aan de case-study 'Depressie oplossen in 21 dagen', in het voorjaar van 2014 in Amsterdam. Met antwoorden.

HOE IK BEVRIJD WERD VAN DEPRESSIE