

ПЕТР ЛУПЕНКО

ДЕПРЕССИЯ  
ВЫХОД  
ЕСТЬ

ВОЗМОЖНО, САМАЯ РАДОСТНАЯ  
КНИГА В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Л85

Позиция издательства может не совпадать с авторской.  
Не занимайтесь самолечением. Любые практики могут помочь  
в борьбе с болезнями только при применении в комплексе  
с доказательной медициной и под наблюдением лечащего врача.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
hvastik / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Лупенко, Петр Андреевич.**

Л85      Депрессия. Выход есть : возможно, самая радостная книга в твоей жизни / Петр Лупенко. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (В серии книги от учителей, психологов, тренеров, коучей — о духовных и психологических практиках, помогающих людям найти свое подлинное предназначение).

ISBN 978-5-04-215636-6

Только тот, кто прошёл через ад депрессии, по-настоящему понимает, как выбраться из него. Пётр Лупенко, коуч по саморазвитию, преодолел алкогольную зависимость, снизил вес на 40 кг и разработал собственный подход к работе с депрессией.

Эта книга — не просто поддержка, а полноценная система выхода из депрессии. Здесь читатель найдёт: объяснение духовных и психологических причин депрессии, анализ семи уровней сознания и связанной с ними боли, дыхательные, телесные и ментальные практики, упражнения по переписыванию прошлого, даосские техники восстановления энергии, рекомендации по питанию, голоданию и работе с телом, а главное — путь к принятию, любви, благодарности и ощущению смысла.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215636-6

© Лупенко П., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Депрессии больше нет (вместо введения) .....	7
<b>Глава 1. ДОПУСТИ, ЧТО ВЫХОД ЕСТЬ .....</b>	<b>11</b>
Фокус .....	15
Переломный момент .....	18
<b>Глава 2. ДУХОВНОЕ ОБОСНОВАНИЕ .....</b>	<b>19</b>
Кристалльное мышление .....	22
Как изменить сознание? .....	23
Закон зеркала .....	24
Почему депрессия становится образом жизни .....	26
<b>Глава 3. «ДЕПРЕССИЯ БЕЗ ПРИЧИНЫ» .....</b>	<b>28</b>
<b>Глава 4. СЕМЬ УРОВНЕЙ ДЕПРЕССИИ .....</b>	<b>31</b>
Первый уровень сознания — животный .....	31
Второй уровень сознания — эмоциональный .....	32
Третий уровень сознания — уровень предназначения .....	32
Четвёртый уровень сознания — любовь .....	33
Пятый, шестой и седьмой уровни сознания — сверхсознание .....	34
Как научный подход объясняет уровни депрессии? .....	35
<b>Глава 5. ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ .....</b>	<b>39</b>
Психология и физиология страха .....	39
Сквозь научную парадигму .....	42
Принятие мужских энергий как метод освобождения от страха .....	43

<b>Глава 6. МОЯ ИСТОРИЯ</b> .....	<b>45</b>
<b>Глава 7. ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ</b> .....	<b>54</b>
Ещё раз о самом важном .....	54
Боль второго уровня .....	56
Сексуальность .....	58
Принятие женских энергий как сексуальное освобождение .....	61
<b>Глава 8. САМОРАЗРУШЕНИЕ</b> .....	<b>66</b>
Отношения и депрессия .....	67
Внутренние ограничения .....	69
Освобождение через действие .....	73
<b>Глава 9. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ТЕЛА</b> .....	<b>74</b>
Перезагрузка организма .....	75
Мудрость тысячелетий .....	79
<b>Глава 10. ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ДЕПРЕССИИ</b> .....	<b>82</b>
Депрессия от саморефлексии .....	82
Кто я? Поиск, который не заканчивается .....	83
Переключение внимания .....	86
<b>Глава 11. ЛОВУШКА БЕСКОНЕЧНОГО СТРЕМЛЕНИЯ</b> .....	<b>92</b>
Формула трансформации .....	94
Радость за других — дверь к своему предназначению .....	95
Почему это работает: взгляд психологии .....	97
Упражнение. Почувствуй, прежде чем выбрать .....	98
<b>Глава 12. БЛАГОДАРНОСТЬ</b> .....	<b>102</b>
Зачем нужна благодарность .....	103
Как обойти внутренние установки .....	106

Причина, а не следствие .....	111
С чего начинать, если тяжело .....	119

### **Глава 13. ЧТО-ТО, ЧТО СИЛЬНЕЕ**

#### **БЛАГОДАРНОСТИ .....** 124

Любовь как основа творения .....	128
Иллюзия одиночества .....	138
Любовь как ежедневная практика .....	142

#### **Глава 14. ЛЕКАРСТВО ДЛЯ МОЗГА .....** 144

Цифровые монстры и кража энергии .....	144
Вовлечённость и воображение .....	150
Книга как лекарство от депрессии .....	152

#### **Глава 15. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ .....** 155

Как это объясняет наука (или почти наука) .....	155
Восточный подход .....	156
Практика .....	157
Что нужно делать? .....	157
Дыхание затылком и макушкой .....	158
Дыхание через стопы и ноги .....	158
Дыхание промежностью и поясницей .....	159
Дыхание через спину и грудь .....	160
Полная последовательность дыхательной цепочки .....	160

#### **Глава 16. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕНТАЛЬНЫЕ**

#### **ПРАКТИКИ .....** 162

Упражнение «Позитивный пулемёт» .....	162
Упражнение «Счастливая прогулка» .....	163
Упражнение «Танцевальная пауза» .....	165
Упражнение «Три хорошие вещи» .....	165
Упражнение «Внутренняя улыбка» .....	166

#### **Глава 17. ПЕРЕПИСАТЬ ПРОШЛОЕ .....** 168

Что делаем? .....	183
Третий вид депрессии .....	185

<b>Глава 18. ДАОССКИЙ КРУГ: ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ</b> .....	<b>188</b>
Прямой даосский круг: дыхание и визуализация ...	189
Обратный даосский круг .....	192
<b>Глава 19. ПРАКТИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗАЩИТЫ</b> .....	<b>195</b>
<b>Глава 20. МЕТОДЫ РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА</b> .....	<b>200</b>
Виды напряжения .....	201
Динамическое напряжение .....	201
Статическое напряжение .....	202
Негативный настрой .....	202
Как снимать напряжение .....	203
Если у вас статическое напряжение (перегрев) .....	203
Если у вас динамическое напряжение (ощущение холода, скованность) .....	205
<b>Глава 21. ТО, КУДА ВЫ НЕ СМОТРЕЛИ</b> .....	<b>207</b>
Пост как средство очистки и восстановления организма .....	208
Посты .....	210
Как пища влияет на наше состояние .....	213
<b>Глава 22. ГОЛОДАНИЕ</b> .....	<b>216</b>
<b>Глава 23. Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ</b> .....	<b>219</b>
<b>Глава 24. В ЧЁМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?</b> .....	<b>224</b>
Благодарность за утрату .....	227
<b>СКОРАЯ ПОМОЩЬ</b> .....	<b>232</b>
Глава-спасатель 1 .....	232
Глава-спасатель 2 .....	233
Глава-спасатель 3 .....	236

# ДЕПРЕССИИ БОЛЬШЕ НЕТ (ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ)

Приветствую вас, друзья, и хочу сразу поздравить: если вы читаете этот текст, значит, вашей депрессии подошёл конец.

Это 100%... 150%... если хотите — 1150%. Я уверяю вас: если вы выполните все указания в этой книге, никакой депрессии у вас не будет.

Знайте, что я говорю это не на пустом месте. Я — именно тот человек, который полностью понимает вас.

Когда вы приходите к врачу, который выписывает вам таблетки (в таблетках, кстати, нет ничего плохого), он не лечит корень депрессии, а лишь снимает симптомы. Более того, когда вы приходите к врачу, он вас не понимает. Не так много врачей, которые сами пережили депрессию и, зная, каково это изнутри, назначают лечение. Чаще всего они назначают лечение, исходя из того, как состояние человека оценивает традиционная медицина.

Традиционный врач считает, что сначала у вас в голове происходят какие-то изменения — биохимические процессы, — и только после этого меняются ваши мысли. Но мне ближе утверждение Карла Густава Юнга, который пишет, что биохимические процессы в мозге — это следствие мыслей, а не наоборот.

Собственно говоря, есть хорошая поговорка: «Не мы такие, жизнь такая». Хотя на самом деле — «Жизнь такая, потому что мы такие». Всё, что с вами происходит, происходит исключительно от того, что вы когда-то запустили процесс неправильной мысли.

И я понимаю вас как никто другой. Потому что у меня были такие же суицидальные мысли, как и у вас. Потому что я точно так же плакал и кричал: «Когда же это закончится?» У меня точно так же не было сил даже дойти до туалета.

В отличие от врача (а я вовсе не советую вам избегать врачей, наоборот, рекомендую посетить — бывают такие случаи депрессии, когда без медикаментозного лечения, к сожалению, и правда уже не обойтись), я вас понимаю. Я понимаю вас как никто другой.

Скорее всего, вы сталкивались с тем, что говорите друзьям о своей депрессии, а они в ответ: «Да успокойся, ты просто запарился», или: «Да ты просто загнался, отвлекись». Как же это бесит! Как же они не понимают, что вы чувствуете. Им кажется, что вы просто слишком преувеличиваете. Но на самом деле, если бы они когда-нибудь ощутили настоящую депрессию, они бы просто сошли с ума.

---

**У меня для вас первая хорошая новость:  
депрессии не бывает у слабых людей.**

**И сразу перейду ко второй:  
ваша депрессия — это последняя ступенька  
перед улучшением уровня жизни.**

---

Да-да. Любой человек, который когда-либо поднимался на социальный этаж выше — добивался успеха,

славы, денег или счастливых отношений, — обязательно проходил через кризис. Как правило, через кризис психологический. И те, кто его проходил, становились успешными и поднимались на следующий уровень.

Конечно, если вы опытный скептик, вам это покажется нелогичным. С каких это пор какая-то психологическая проблема может стать катализатором успеха? Именно поэтому эту книгу я буду писать сразу на двух языках. Это не значит, что она будет написана на китайском и французском или на русском и английском, — нет. Хотя, не буду скрывать, я надеюсь, что когда-нибудь она будет переведена на все языки мира и поможет миллионам людей избавиться от этой тяжёлой болезни.

Я буду писать её на двух языках — на языке скептиков и на языке людей, которые верят в нечто духовное. Почему? Потому что, если я начну говорить исключительно на духовном языке, рассказывая об энергии, о замысле, о том, что даже в вашей депрессии есть смысл, скептики просто пройдут мимо, подумав, что это очередная чушь. А мне очень хочется, чтобы каждый человек получил помощь, в которой нуждается. И да, я абсолютно уверен: никакой депрессии у вас после прочтения этой книги не будет. Она просто исчезнет.

Я буду рассматривать каждую проблему и каждый совет от депрессии сразу с двух сторон: сначала — с духовной, затем — со скептической. Поэтому, уважаемые скептики, прежде чем отвергнуть моё духовное объяснение процессов в вашем мозгу и теле, дождитесь научного, более логичного обоснования. И тогда вы увидите картину с двух сторон — и с научной, и с духовной.

Этот подход поможет вам поверить и принять тот факт, что вся ваша депрессия — это не что иное, как

последнее испытание перед новым этапом жизни. Этапом, полным радости, счастья и успеха.

Поэтому расслабьтесь. Выдохните. Обрадуйтесь. Прямо сейчас — улыбнитесь. Да-да, просто улыбнитесь. Порадуйтесь тому, что всё, наконец, закончилось. Закончились ваши страдания. Закончились странствия. Закончились бесконечные походы по врачам. Всё, выдыхаем. Теперь всё хорошо.

Давайте уже начнём проживать этот момент. Очень важно сейчас расслабить голову. Вы закончили с этим. Всё.

**Сделайте глубокий выдох и скажите себе:**

*«Всё закончилось. Наконец-то я выбрался из этого состояния.»*

*Как же хорошо. Как же классно, что я снова могу жить. Как же приятно просыпаться полным сил. Как же здорово, что я снова функционирую, полон идей и энергии.*

*Как же круто, что депрессия закончилась».*

А теперь мы начинаем нашу книгу.



ГЛАВА 1

## ДОПУСТИ, ЧТО ВЫХОД ЕСТЬ

Перед тем как мы перейдём к первой главе, мне важно сделать одно уточнение. В этой книге я говорю о депрессии — о том состоянии, в котором выгорает смысл жизни, а тело перестаёт ощущать радость. Я говорю с теми, кто испытывает постоянную апатию, усталость, отсутствие мотивации и живёт в сером тумане мыслей.

Но я не лечу тяжёлые клинические состояния.

Если депрессия достигла такой стадии, что мозг уже не может самостоятельно генерировать положительные эмоции, если вам официально поставлен диагноз, и ваш психиатр говорит о медикаментозном лечении, тогда обязательно следуйте его рекомендациям. Когда болезнь затрагивает физиологию, когда разрушены нейронные связи и нарушен баланс гормонов, нужны лекарства и поддержка специалистов. Но таких случаев меньшинство.

Большинство людей, которые считают себя в депрессии, на самом деле просто застряли в череде негативных установок. Они настолько долго смотрели на мир

через призму страданий, что их реальность стала этим страданием. У них ещё есть силы жить, но они сами их подавляют. И именно для таких людей я написал эту книгу.

Я не чудик, который кричит: «Все психиатры — шарлатаны!» Нет, врачи — важная часть нашего мира. Если сломана рука, мы идём к хирургу. Если сломаны нейронные связи, к психиатру. Но психиатры не умеют чинить то, что не сломано физически. Они не могут увидеть, что человек разрушил свою жизнь не биохимией, а мыслями. Они не могут понять, что всё началось с одной-единственной негативной мысли, которая когда-то проскользнула в сознании. И эта мысль запустила цепную реакцию.

Вы начали чувствовать себя плохо. Вы начали замечать в жизни всё плохое. Вы начали ждать плохого. И Вселенная — как зеркало, как ксерокс — начала отражать вам именно это. Но что, если вам скажут, что можно остановить этот процесс? Что, если вам скажут, что можно разорвать этот замкнутый круг?

---

Дышите. Всё. Депрессия закончилась.  
**Она уже не имеет над вами власти.**

---

Я понимаю, что сейчас вам в это сложно поверить. Кажется, что это просто красивые слова. Но они работают. Дочитайте книгу до конца — и увидите, что именно в этот момент, прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, ваша депрессия уже начала уходить.

Мы начинаем новый путь. Вы уже свободны.

Возможно, вы сейчас чувствуете сомнение. Как это так — депрессия уже закончилась? Как будто можно взять и вот так просто переключить своё состояние?

Но задумайтесь. Если вы долгое время находились в тёмной комнате, ваше зрение привыкло к темноте. Вы не видите дверей, не видите выхода. Вам кажется, что комната — это вся ваша жизнь, что выхода просто не существует. Но если внезапно кто-то приоткроет дверь и впустит луч света, что произойдёт? Глаза ещё не сразу привыкнут. Вас может ослепить, вам может быть даже неприятно. Но теперь вы знаете — выход есть.

И я не просто открыл дверь. Я говорю вам: **встаньте и выходите.**

Именно поэтому я не буду сразу рассказывать вам свою историю. Если бы я начал книгу с того, как сам прошёл через этот путь, как из спивающегося, измученного, потерянного человека превратился в того, кем являюсь сейчас, вы бы не поверили. Вам бы показалось, что это красивая сказка, маркетинговый ход, попытка «впарить» вам ещё одну мотивационную чушь. Но дело в том, что у меня нет задачи вас убеждать. Вы либо дойдёте до конца этой книги и увидите изменения, либо нет. Просто читайте дальше. Вскоре вы сами начнёте замечать, как меняются ваши мысли.

Вы уже находитесь в точке перемен. Даже если сейчас вам кажется, что ничего не изменилось, само осознание того, что выход есть, уже запускает процесс. Именно поэтому я не буду говорить вам «может быть» или «возможно». Я говорю прямо: **всё, депрессия закончилась.**

Конечно, ваше сознание может сопротивляться. Оно привыкло к страданиям, привыкло видеть негатив. Возможно, внутри вас сейчас звучит голос: «Ну как это так? У меня же реальные проблемы! У меня долг, у меня неудачи, у меня одиночество, у меня нет денег, нет радости, нет сил». Но правда в том, что всё

это — лишь отражение вашей внутренней установки. Жизнь — это зеркало, которое показывает вам именно то, во что вы верите.

Давайте сразу разберёмся с врачами и таблетками. Я не против медицины. Более того, если ваш мозг уже физически сломан — а такое бывает, когда человек годами находится в негативных состояниях, — то медикаментозное лечение может быть важным этапом восстановления. Если ваш организм уже разучился вырабатывать гормоны радости, если нейронные связи разрушены, то, конечно, без поддержки не обойтись. Но таблетки — это не волшебная пилюля. Они могут лишь убрать симптомы, но не решат корень проблемы. Настоящее выздоровление начинается в вашей голове.

Представьте, что у вас температура. Вы можете сбить её таблеткой, но, если в организме инфекция, болезнь останется. Точно так же и с депрессией: антидепрессанты могут временно снять остроту состояния, но если вы не измените саму систему мышления, проблема никуда не уйдёт. Поэтому, если вам назначены препараты, — принимайте их. Но параллельно работайте с восприятием жизни. Потому что именно оно создаёт вашу реальность.

Вы можете возразить: «Но ведь бывают объективные причины для страдания! Разве я сам выбрал депрессию? Разве я сам решил, что моя жизнь будет такой?» Ответ парадоксален: **да, выбрали**. Но не осознанно.

В какой-то момент вы допустили в голову первую негативную мысль. Может быть, это произошло в детстве, когда вас отругали родители. Может быть, в школе, когда вы почувствовали себя недостойным или неуспешным. Может быть, позже, когда не получилось с работой, деньгами, отношениями. Но в этот момент

ваш разум сделал вывод: мир небезопасен. Мир жесток. Жизнь — это страдание. И вот эта первая мысль, как семя, проросла. Она начала привлекать к себе похожие убеждения, подтверждения из реальности. Вы не замечали, как это происходит. Вам казалось, что мир объективно несправедлив. Что неудачи — это случайность. Что депрессия пришла извне. Но правда в том, что **мир — это зеркало**.

Всё, что вы видите вокруг, — это отражение вашего внутреннего состояния. Если вы уверены, что все люди — обманщики, вокруг вас действительно будут появляться те, кто вас предаёт. Если вы уверены, что деньги достаются тяжёлым трудом, ваша жизнь действительно превратится в бесконечную борьбу за копейки. Если вы уверены, что любовь — это боль, ваши отношения всегда будут приносить страдания. Проблема не в мире. Проблема в том, какие фильтры вы на него накладываете. Но если вы понимаете, что проблема в вас, — это уже половина победы. Вы не жертва обстоятельств. Вы создатель своей реальности. И это не просто красивые слова.

Я не чудик, который говорит вам: «Поверьте, и всё изменится». Я человек, который на своей шкуре проверил, как это работает. И если я смог — сможете и вы.

## ФОКУС

---

Я понимаю, что эти слова могут вызвать сопротивление. Может быть, вы сейчас думаете: «Какое ещё зеркало? Как можно просто взять и изменить реальность, если объективно всё плохо?» Но давайте разберёмся.

Вспомните, сколько раз в жизни вам казалось, что всё пропало, что вы никогда не выберетесь, что будущее

обречено. А потом проходило время — и вы оказывались в другом состоянии. Какие-то проблемы решались сами собой, что-то вдруг начинало работать, а то, что вчера казалось концом света, превращалось в очередной жизненный урок.

И вот вопрос: если это произошло однажды, почему не может повториться снова? Всё дело в точке фокуса. Пока вы сосредоточены на том, что всё плохо, ваше сознание замечает только плохое. В этом и кроется ключевой механизм депрессии: вы находитесь в фильтре, который заставляет видеть только негативное. Но если сменить точку фокуса, если допустить мысль, что выход возможен, что даже в самой мрачной тьме есть проблеск света, вы начнёте замечать другое.

Вспомните простой пример. Когда вы покупаете новую машину, вам вдруг начинает казаться, что вокруг только такие машины. Вы видите их повсюду, хотя раньше не замечали. Почему? Потому что ваше внимание настроено на это. То же самое происходит и с жизнью. Если ваш фокус настроен на несчастье, вы будете видеть только его. Если же вы начнёте искать счастье, — оно начнёт появляться. И это не магия, не фокусы, а механика восприятия. Но, конечно, возникает вопрос: как же изменить этот фокус? Как выбраться из состояния, в котором кажется, что ничего не поможет?

Изменение фокуса — это не одномоментный процесс. Это не что-то, что можно сделать по щелчку пальцев. Если бы всё было так просто, никто бы никогда не страдал. Но, к счастью, есть методы, которые позволяют постепенно вывести себя из депрессивного состояния. Для начала важно понять, что депрессия — это не ваша личность, не ваше неизменное состояние. Это временный этап, который можно пройти.

Представьте, что ваша жизнь — это путь. Дорога бывает ровной, но иногда попадаются ямы и ухабы. Когда машина проваливается в глубокую колею, водителю нужно потратить время и усилия, чтобы вырулить обратно на ровную дорогу. Но никто не говорит, что эта яма теперь навсегда, что машина обречена стоять там вечно. То же самое с депрессией. Это всего лишь временная канава, из которой можно выбраться.

**ПЕРВЫЙ ШАГ** — осознание, что ваше состояние не вечно. Оно не определяет вас, оно не запечатано в камне. Оно изменчиво, как погода.

**ВТОРОЙ ШАГ** — позволить себе хотя бы на мгновение допустить, что возможен другой сценарий. Возможно, прямо сейчас вам кажется, что вы находитесь в бесконечном туннеле без выхода. Но подумайте: разве в вашей жизни не было моментов, когда что-то неожиданно улучшалось?

Разве не бывало, что проблемы, которые казались нерешаемыми, вдруг находили своё решение? Разве не случалось, что вы думали: «Я никогда не выберусь», а потом выбирались? Просто вспомните. Если это уже случалось, значит, может случиться снова. Депрессия держит вас за счёт уверенности, что так будет всегда. Но это ложь.

**ТРЕТИЙ ШАГ** — начать менять восприятие реальности. Это процесс, требующий времени, но он возможен. Как именно? Об этом поговорим дальше.

Когда человек погружается в депрессию, он становится узником собственных мыслей. В голове формируется цепочка убеждений, которые усиливают страдание:

Депрессия: выход есть

- «Жизнь — это бесконечная борьба».
- «Я всегда буду несчастен».
- «У меня нет сил что-то менять».
- «Все попытки выбраться бесполезны».

Эти мысли звучат убедительно, потому что депрессия делает их единственной реальностью. Но это не истина, а просто заезженная пластинка в голове.

Вспомните: когда-то вы не думали так. Было время, когда вы не верили, что жизнь — это боль. Когда вы могли смеяться, мечтать, радоваться мелочам. Так что изменилось? Один день. Одна ситуация. Одна мысль, которую вы когда-то приняли за правду. Депрессия — это не гены, не неизменная судьба, не приговор. Это цепочка мыслей, которая когда-то запустилась. Но если однажды она началась, значит, её можно и остановить.

## ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

Представьте, что вы держите в руках лист бумаги с написанным на нём сценарием своей жизни. Ваша депрессия — это один из параграфов этого текста. Теперь представьте, что у вас есть ластик и что вы можете стереть эту часть. И написать новую.

Прямо сейчас вы читаете эти строки, и это уже первый шаг. Вы уже начали двигаться. Уже задумались, что может быть иначе. И этот момент — точка невозврата. Вы больше не сможете смотреть на мир так же, как раньше. Вы уже знаете, что депрессия не вечна. Уже чувствуете, что возможен другой сценарий. А если возможен, значит, вы в силах его создать. Осталось только понять, **как именно**.

В следующих главах мы разберём это шаг за шагом.

The graphic features the word "ГЛАВА" (Chapter) in a bold, black, sans-serif font on the left. To its right is a large, bold, black number "2" inside a thin black circle. A white arrow-like shape points from the word "ГЛАВА" towards the number "2".

ГЛАВА 2

## ДУХОВНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Эта глава для тех, кто готов рассмотреть депрессию не только с научной, но и с глубинной, духовной точки зрения. Я понимаю, что среди читателей этой книги есть скептики. Возможно, прямо сейчас вам захочется отложить её в сторону. И я не осуждаю вас за это. Логично было бы сразу привести научные объяснения, медицинские факты, доказательства. Но наука не вдохновляет.

В мире существуют тысячи научных статей, исследований, книг о том, как бороться с депрессией. Есть официальные методы лечения, есть терапия, есть таблетки. Но почему же, несмотря на всё это, миллионы людей по-прежнему страдают? Почему депрессия возвращается, даже если человек пропил курс антидепрессантов? Почему она может уходить, но потом снова затягивать в свою пучину?

---

Ответ прост: **научный подход работает с симптомами, но не меняет саму суть мышления.**

---

Вы можете вылечить депрессию традиционными методами. Можно перестать страдать. Но будет ли от этого радость? Будет ли ощущение настоящей наполненности, свободы, счастья?

Моя цель — не просто избавить вас от депрессии. Моя цель — сделать радость вашим естественным состоянием. И вот хорошая новость: вы уже радуетесь. Уже прямо сейчас, пока читаете эти строки, ваша депрессия ослабевает. Вам уже легче!

Значит, метод работает.

Именно поэтому я начинаю с энергетического обоснования. Если вам не нравится этот подход — просто перелистните страницу. Дальше последует объяснение с точки зрения науки. Но если вы готовы, давайте углубимся.

Так или иначе, на протяжении веков люди приходили к одной и той же мысли: помимо физического тела, у нас есть энергетическое. Конечно, в разных традициях его называют по-разному: аура, биополе, тонкое тело, энергетическая оболочка. Мы не будем углубляться в сложные энергетические термины, но согласимся: существует нечто, что нельзя потрогать руками, но можно почувствовать.

Вы ведь замечали, как иногда человек только входит в комнату, а вам уже некомфортно? Вы его не знаете, он может даже улыбаться вам, говорить приятные слова, но внутри что-то подсказывает — это не тот человек, рядом с которым стоит находиться. Это и есть восприятие его энергетики. Мы не видим её, но чувствуем.

И наоборот — есть люди, к которым тянет. Хочется быть рядом, хочется слушать, хочется просто находиться в их поле. Они светятся. Они излучают что-то особенное. Как это объяснить? Очень просто: каждая наша мысль формирует нашу энергетику.