**Kobieca twarz depresji – najpierw pokochaj siebie**

**Depresja to podstępny stan, który po cichu wyniszcza organizm – niszczy radość, nie pozwala cieszyć się sukcesami, nieustannie wprawia w poczucie winy i bezradności, blokuje pozytywne emocje. Depresja i stany depresyjne częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn. Nie wynika to ze słabszego charakteru, a z presji i wymagań, jakie kobiety same sobie narzucają. Remedium na wewnętrzny kryzys, który negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie, jest miłość – miłość do siebie, wiara we własne możliwości i wewnętrzna równowaga. Jak odzyskać spokój i czerpać to, co najlepsze z każdej chwili?**

**Dlaczego kobiety zmagają się z depresją?**

Już od najmłodszych lat dziewczynkom wpaja się, że muszą być grzeczne, miłe, uczynne i uśmiechnięte. Oczekuje się, że będą dobrymi córkami, wzorowymi uczennicami, przykładnymi żonami, doskonałymi paniami domu i oddanymi matkami. Zawsze muszą być perfekcyjne, bez skazy. W dorosłym życiu kobiety same stawiają sobie wysokie wymagania. Myślą, że ich obowiązkiem jest usługiwać wszystkim i dążyć do tego, żeby każdy był zadowolony – zapominając o sobie samych. Kobiety zatracają się w codziennych obowiązkach, a przez to brakuje im czasu na własny rozwój. Chcą być dobrymi matkami i wybitnymi pracownicami. Czują się emocjonalnie odpowiedzialne za rodzinę, wychowywanie dzieci, dom. Jednocześnie chcą rozwijać się zawodowo. Ciężko im pogodzić te dwa światy. Mają niską samoocenę, koncentrują się na negatywnych aspektach, nie doceniają siebie, nie słuchają swoich emocji, rozpamiętują przykre sytuacje, dogłębnie analizują to, co złe. Nie potrafią zatrzymać się na chwilę, odpuścić, zrobić coś tylko dla siebie.

Wewnętrzne konflikty negatywnie odbijają się na codzienności kobiet. A życiowe problemy i nadmiar obowiązków tylko potęgują depresyjny nastrój. Jak sobie z tym poradzić?

**Najpierw odkryj siebie**

Jak często mówisz sobie komplementy? Czy prowadzisz ze sobą pozytywny dialog? Kiedy ostatnio zrobiłaś coś tylko dla siebie? Jak często rezygnujesz z presji? Czy masz coś, co Cię relaksuje? Kiedy ostatnio powiedziałaś sobie „kocham Cię”?

Świat jest Twoim lustrzanym odbiciem. Odzwierciedla Twoje uczucia, doświadczenia, emocje. Póki nie pokochasz siebie, nie pokochasz innych. Nie pokochasz codzienności i nie będziesz dostrzegać codziennych drobnych radości. Złe samopoczucie, depresja i stany depresyjne nie są uwarunkowane zewnętrznymi czynnikami. Są wynikiem tego, co czujesz. Są warunkowane Twoimi emocjami, które skrywasz głęboko w sobie i nie dajesz im dojść do głosu. Nie wiesz, jak je rozpoznawać i jak czerpać z nich to, co najlepsze. Zajrzenie w swoje serce i rozpoznanie własnych uczuć i potrzeb to recepta na dobre życie.

Kobiety mogą jednak liczyć na wsparcie. Pomocną dłoń wyciąga do nich m.in.Joanna Bobel, znana w sieci jako Doktor Miłość. – Chcę pokazać kobietom, że każda z nas jest wyjątkowa. Jest perfekcyjna taka, jaka jest. Moją misją jest uświadomić kobiety, że warto wejść głębiej w siebie, odkryć swoje potrzeby, granice i ostatecznie nauczyć się kochać i szanować siebie – wyjaśnia. – Dlatego stworzyłam kurs, który pomaga kobietom spojrzeć na świat z innej, lepszej strony – dodaje.

**Praca nad własnymi emocjami = droga do lepszego życia**

Autorski program przygotowany przez Doktor Miłość to 8 tygodni poznawania siebie na nowo. Kurs został podzielony na dwa moduły. Pierwszy z nich to odkrywanie, planowanie i afirmacje. Jego celem jest zdefiniowanie własnych potrzeb i oczekiwań. To prawdziwa lekcja miłości do siebie. Miłości, która definiuje nas jako istoty i wpływa na całe nasze życie i otoczenie.

W drugim module poznajemy narzędzia niezbędne do przemiany wewnętrznej. Doktor Miłość wyjaśnia mechanizmy działania traum, ran i innych doświadczeń i pokazuje, jak wpływają na wydarzenia w naszym życiu. Uczy rozpoznawać i uleczać negatywne odczucia. Pokazuje, jak zdrowo budować relacje z innymi ludźmi i ze sobą, a także wyjaśnia, jak funkcjonuje umysł.

40 lekcji, 12 medytacji, grupa wsparcia, live'y 2 razy w tygodniu, zajęcia świadomego oddechu oraz konsultacje z terapeutą – kurs to intensywny program zmiany życia na lepsze. To sposób na to, by uwolnić się od tego, co nam nie służy, odzyskać wewnętrzną radość i pokochać siebie. *Twoja przemiana zacznie się wtedy, kiedy zrozumiesz, że nie musisz na nic zasługiwać, bo zawsze byłaś wystarczająca. Jesteś stworzona do szczęścia i miłości. To Twój przywilej. Otwórz się na niego* – zachęca Doktor Miłość.