**Depresja w świecie biznesu – jak z nią walczyć?**

**W Polsce na depresję cierpi ok. 1,5 mln Polaków, a nawet 60% społeczeństwa zauważa u siebie przynajmniej jeden objaw takiego stanu. Problem nie dotyczy wyłącznie osób znajdujących się w ciężkiej sytuacji życiowej lub finansowej. Dotyka także przedsiębiorców, liderów i pracowników na wysokich stanowiskach, którzy przez wielu uważani są ludzi sukcesu. Depresja wypływa ze środka, a pracoholizm, uzależnienie własnej satysfakcji od wyników firmy i oparcie życia osobistego na sukcesach zawodowych, dodatkowo wzmagają depresyjny nastrój. Jak uwolnić się od tego, co nam nie służy i odzyskać spokój?**

**Skąd ta ciągła presja?**

Przyjrzyjmy się wynikom badania „Stresodporni? Odporność psychiczna polskich organizacji 2020”, którego przedmiotem było zdrowie psychiczne pracowników. Blisko 80% ankietowanych zadeklarowało, że doświadcza trudnych do opanowania ataków paniki. Niemal 40% respondentów przyznało, że ma słabą kondycję psychiczną, a spora część osób na stanowiskach kierowniczych potwierdziła, że każdego dnia mierzy się z negatywnymi emocjami, takimi jak irytacja, złość, gniew, smutek, przygnębienie czy strach.

Wniosek nasuwa się sam: depresja w biznesie to fakt. Odpowiedzialność za firmę i jej funkcjonowanie na rynku przekłada się na życie osobiste managerów, przedsiębiorców i innych osób na wysokich stanowiskach. Liderzy przenoszą problemy z pracy do sfery osobistej. Nie potrafią rozdzielić życia zawodowego od prywatnego, co negatywnie wpływa na ich relacje z bliskimi. Często uzależniają poczucie własnej wartości od sukcesów firmy, a trudne wyzwania zawodowe negatywnie odbijają się na ich samopoczuciu.

Liderzy, chcąc uciec od codziennych problemów, emocji, z którymi sobie nie radzą i przeżyć, które są dla nich trudne, popadają w pracoholizm, co tylko napędza depresyjną spiralę. Do tego dochodzą czarne scenariusze, katastroficzne myślenie i ciągła obawa, że nie jest się wystarczającym mimo wielu sukcesów.

Nieustanne dążenie do satysfakcji w życiu zawodowym i niezadowolenie z obecnej sytuacji nakręcają depresyjny nastrój. Z czego to wynika? Depresja wypływa ze środka. Świat, który nas otacza, jest odbiciem naszych przekonań. Tego, co dzieje się w naszym umyśle. Natomiast czynniki zewnętrzne wzmagają depresyjny nastrój.

Jak odnaleźć się w takiej sytuacji? Grunt to zrozumieć, że rozwój zawodowy nigdy nie zagwarantuje nam pełni szczęścia. Zapewni to jedynie spokój wewnętrzny. Tylko jak go osiągnąć?

**Wewnętrzny spokój receptą na szczęście**

Często przyczyna naszych zachowań leży w emocjach. – Mamy duży problem z własnymi emocjami. Nie interesujemy się swoim wnętrzem, nie obserwujemy, co dzieje się z naszym ciałem, nie rozumiemy naszych odczuć, decyzji i zachowań. Nie umiemy żyć ze sobą w zgodzie, a przez to ciężko nam czerpać satysfakcję z życia – wyjaśnia Joanna Bobel, znana w sieci jako Doktor Miłość.

Nierozwiązane konflikty wewnętrzne nawarstwiają się, powodując znaczne pogorszenie samopoczucia. To negatywnie odbija się na codziennym funkcjonowaniu. Osoby na stanowiskach kierowniczych często same narzucają sobie presję. Nie potrafią spojrzeć na świat z innej, pozytywnej perspektywy. Na szczęście każdy ma wybór. Każdy może wyjść z okopów swojego umysłu, traum i przekonań. Każdy może nauczyć się, jak zauważać swoje emocje i korzystać z nich w sposób dojrzały i dobry dla siebie. Gdy osiągniesz spokój wewnętrzny, życie będzie łatwiejsze.

**Czy można odmienić swoje życie w 8 tygodni?**

Przedsiębiorcy, menadżerowie i liderzy, ale także każdy, kto chce zadbać o swój dobrostan, nie osiągnie tego bez pracy nad sobą. To jedyny sposób na to, by odzyskać radość, wewnętrzny spokój i pogodę ducha. To szansa na to, by zacząć dostrzegać jasne strony w każdej sytuacji, patrzeć na świat z lepszej perspektywy i iść do przodu, mimo przeszkód, jakie życie stawia nam na drodze.

Zdaniem Joanny Bobel, można to wszystko osiągnąć w ciągu 8 tygodniowego kursu. – *Podczas kursu dowiadujemy się, czego tak naprawdę chcemy. Odkrywamy to, co siedzi głęboko w naszej duszy. Chcę nauczyć innych, jak być świadomym obserwatorem swojego wnętrza. Jak poszerzać swoją emocjonalną inteligencję. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami, traumami i ranami i – co najważniejsze – jak kochać siebie* – podkreśla Doktor Miłość.

Na kurs składają się codzienne lekcje, medytacje, zajęcia świadomego oddechu i profesjonalnego wsparcia doświadczonych coachów i terapeutów. Kurs to potężna dawka wiary w siebie i w swoje możliwości. Nauka budowania zdrowych relacji z ludźmi i samym sobą oraz próba zrozumienia własnych emocji. To recepta na lepsze jutro, wypełnione miłością, szczęściem i poczuciem prawdziwego spełnienia, płynącego z naszego wnętrza.