



E-book  
Radoslav Zárcký

# 5 TIPOV

ako sa dostať

**Z DEPRESIE  
BEZ LIEKOV**

...ako sa to podarilo mne...

**RADOSLAV ZÁRECKÝ**

# Prehlásenie

Tento e-book je informačným produktom. Akékoľvek kopírovanie obsahu e-booku a vydávanie sa za autora textov je zakázané a je porušením autorského zákona.

Ďakujem, že rešpektujete túto správu.

Stiahnutím tohto materiálu plne chápete, že akékoľvek použitie materiálu a úspechy či neúspechy z toho plynúce sú vo vašich rukách a ja ako autor neberiem za ne žiadnu zodpovednosť.

Zodpovednosť za svoj život a za rozhodnutia, ktoré robíte, máte jedine vy sami.

Tento e-book bol napísaný ako inšpirácia pre druhých na základe mojej osobnej skúsenosti.

Ďakujem, že ste si stiahli tento e-book a poďme sa už naňho pozrieť bližšie :)



## Pár slov na začiatok...

Na začiatok je dôležité ujasniť si, o akej depresii sa rozprávame. Pre mňa slovo depresia neznamená, že mám zlú náladu, zle som sa vyspal alebo že sa mi nič nechce. Mám na mysli presne takú depresiu, aká má postihla v mojich 29 rokoch.

Takú, keď som sa po karnevale v Senci ráno zobudil **s úzkosťou na hrudníku** a postupne sa k tomu pridávali 24 hod. nonstop trvajúce migrény, neschopnosť spať, čokoľvek zjesť, aby to človek nevyvrátil, samovražedné myšlienky, panické ataky i to, že dvihnúť lyžičku k ústam bol cez všetku tu bolesť **majstrovský** úkon.

Hovorím o tomto type depresie. Kedy človek nevidí svetlo na konci tunela a jedinou možnosť, ako z toho von, vidí v samovražde... Viem, sú to silné slová na začiatok, ale pokladám za dôležité sa **podeliť** o to, čím som si sám prešiel a z čoho som sa uzdravil, bez liekov.

Neznamená to, ako si mnoho ľudí môže myslieť, že som proti liekom. To určite nie. **Lieky sú dôležité a dokážu niekedy doslova zachrániť život.** Hlavne, keď svojim nevedomým spôsobom života dôjdeme tam, odkiaľ je veľmi ťažký návrat to zvládnuť len tak bez liekov.

Dá sa to, ale záleží, či je to tvoja cesta...

Mnoho ľudí trpí rôznymi chorobami a nevie ako z toho von. Od môjho uzdravenia prešlo 5 rokov a nie raz som sa stretol s ľuďmi, ktorí mi tvrdili, že z depresii sa nedá dostať bez liekov.

Cítim veľkú potrebu **zdieľať** svoju cestu k uzdraveniu týmto spôsobom. Verím, že to niekomu pomôže, ako mne vtedy pomohlo všetko, čo mi prišlo do cesty.

Keď sa človeku niečo takéto podarí, **nemal by to držať v sebe.** Mal by sa o to podeliť.

Preto píšem tento e-book...

## 1. tip

# Uvedomenie si, že choroba je priateľ

Keď ochorieme, v prvom rade si musíme uvedomiť, že choroba nie je nepriateľ. Neprišla nás skántriť a **nevznikla zo dňa na deň**. Vznikala postupne, dôsledkom našich dlho potláčaných hnevov, smútkov a ďalších negatívnych emócií, ktoré nevieme prejsť a naučili sme sa ich potláčať.

Choroba prišla, lebo naša duša už nevie, **ako na seba upozorniť**. Nezaberá nič. Keď niečo nie je v poriadku, alebo nejdeme správnym smerom, naša duša začne na seba upozorňovať.

**Začneme** napr. zakopávať, vrázať do steny, porežeme sa, postupne, ak ignorujeme signály (lebo nevieme, že sú to signály), prichádzajú väčšie veci, ako úrazy, malé nehody, občasné bolesti hlavy a pod.

A keď ani vtedy sa nezastavíme a nezačneme sa zamýšľať nad tým, prečo sa nám to deje, prichádza choroba, ťažké nehody, pády.

Keď sme zdraví, **nemáme motiváciu robiť nejaké zmeny v živote**. Preto prichádza choroba, koniec koncov nás dokope, kde máme byť. Niekedy nie, lebo sa ju snažíme potlačiť všetkými možnými spôsobmi. Liekmi, alkoholom, drogami a ďalšími barličkami. Nemám nič proti liekom, **život mi dal veľkú lekciu**, kedy som pochopil, že niekedy sú nevyhnutné.

Ak popri chorobe a jedení liekov nezačneme riešiť, prečo choroba prišla a čo nám prišla ukázať, **bude tu navždy**. Liekmi a podobnými vecami ju len zatlačíme do kúta, ale ona tam stále bude. Stačí ďalšia životná rana a ona sa opäť prihlási o slovo. Nikam neodišla.

### Čo pomohlo mne?

Keď som v 29 rokoch vážne ochorel, 1 rok a 3 mesiace som trpel každodennými duševnými bolesťami, cez silné depresie, ktoré sprevádzali brutálne silné migrény, úzkosti, problémy so spánkom, imunitou, panické ataky a podobne. 24 hodín nonstop, než som sa po tom roku a 3 m. z toho bez liekov dostal.

**Pochopil som, že nemám s chorobou bojovať**. To robíme najčastejšie. Príde choroba a snažíme sa jej všemožnými spôsobmi zbaviť.

# 1. tip

## Uvedomenie si, že choroba je priateľ

**Vysvetlím ti to na príklade:**

Predstav si, že divý **vlk** je zahryznutý do tvojej nohy. Bolí to. Teraz mu chyť tie jeho uši a skús ho oddeliť. Čo spraví? Odpovedz si a potom pokračuj v čítaní.

.....

Presne tak, zahryzne sa ešte viac a bude to bolieť dvojnásobne. **Takže, čo potrebuje vlk, aby sa pustil? Aby ťa nechal tak? Vieš?**

Potrebuje pohladenie, objatie, potrebuje lásku. Skús ho v tej predstave pohladať po hlave. Nechápe, však? Pozerá vypleštenými očami na teba a nechápe, prečo ho hladkáš, keď on ti ubližuje.

**To ešte nezažil.** Už nemá prečo ti ubližovať, keď už ty neubližuješ sám, sama sebe. Púšťa sa, lebo dávaš sama sebe/sám sebe lásku.

**Prijímaš svoju chorobu.** Konečne. Už ju nepotláčaš, nesnažíš sa jej zbaviť. Keď sa snažíme svojej choroby zbaviť, zahryzne sa ako vlk do nás ešte hlbšie.

Keď jej dáme lásku, pochopili sme obrovskú lekciu a môžeme sa na našej ceste posunúť o krok ďalej.

K uzdraveniu ♥

**Na PC klikni s ctrl + ľavý klik myšou:**

**[Video pomôcka č . 1](#)**

**[Video pomôcka č . 2](#)**

## 2. tip

# Neľutuj sa a príjmy zodpovednosť

Ľahko sa to píše, ťažšie robí. Ja som sa prvý pol rok len ľutoval. Najlepšiemu kamarátovi v tej dobe som dokola opakoval, aké mám bolesti, ako trpím a ako mi je zle. Až bolo toho toľko, že som uvedomil, že sa dokola ľutujem.

Neustále som sa pýtal sám seba, **prečo ja**, čo také som spravil, že ja musím takto trpieť. Až odstupom času som zbadal, že do tej šlamastiky som sa dostal ja sám spôsobom života, ako som žil, ako som rozmýšľal, ako som sa stravoval, ako som konal.

To, aký som bol človek nebolo v súlade s tým, aký som mal byť človek a ako sa hovorí, kto vysoko lieta, nízko padá.

**Uvedom si, že ty sám/sama si sa dostala do tohto bodu, kde si teraz.**

Veľa krát sa tam dostaneme, ani nevieme ako. Nevedome. Máme nejaké zaužívané vzorce (programy) z výchovy, z detstva a mnoho krát konáme automaticky ako roboti. Bez toho, aby sme sa zamysleli, či to, ako sa správame, je v súlade s nami samými.

Neľutovať sa a prijať zodpovednosť za svoj život je **najdôležitejšia vec** na ceste k uzdraveniu. Mnoho ľudí zrovna tú spomínanú zodpovednosť **odovzdáva** druhým ľuďom. Lekárom, liečiteľom, gurom a podobne. „Vy sa starajte a keď druhí nepomôžu, tak zvyknú na nich ľudia ešte nadávať.“ Tomu sa hovorí odovzdanie zodpovednosti za svoj život.

Až keď prijmeme zodpovednosť, opäť toho vlka, až vtedy sme opäť bližšie k uzdraveniu.

Keď človek ochorie, chce sa uzdraviť hneď, ale to nejde. Tak ako som spomínal na začiatku, nevznikla zo dňa na deň. Uzdravenie trvá istú dobu a je to o **postupných krokoch**.

## 3. tip

# Začni robiť zmeny

Pamätám sa, keď som sa v jeden deň pozeral na oblohu a prihováral sa k **Bohu**. Hovoril som, Bože prosím uzdrav ma a ja spravím všetky zmeny, ktoré po mne chceš. Odpovedal veľmi rýchlo. Povedal nie, **najprv musíš spraviť všetky zmeny, ktoré po tebe chcem a potom ťa uzdravím**. A tak aj bolo.

Nebolo to prvý krát, čo som takto vyzdravel bez liekov. Prvý krát to bolo niekde okolo mojich 20 rokov. Vtedy to trvalo 8 mesiacov, než som sa z tých príšerných bolestí dostal, opäť bez liekov. Zmenil som, čo Boh, vesmír, po mne chcel a ja som vyzdravel.

Z hypotekárneho poradcu zavretého v kancelárii sa zrazu stal masér, ktorý sa nestaral len o telá druhých ľudí, ale aj o to svoje vlastné. **Cvičenie s vlastným telom** mi dodalo pružnosť a s ním odišli aj moje posledné bolesti.

Bolo tam ale viacej zmien, ktoré som musel podstúpiť, aby som kompletne vyzdravel. Hlavne tie vnútorné zmeny, vlastnej seba hodnoty a väčšie spojenie s Bohom a napojením sa opäť na cestu, **z ktorej som zišiel**.

- Ak cítiš, že už dlhšie stojíš na mieste, si v nefunkčnom vzťahu, tvoja práca ťa nenaplnuje, tvoji kamaráti ťa ťahajú dole, si unavený/á, frustrovaný/á, máš pocit, že ťa nič nebaví, potrebuješ to zmeniť.

**Jedine, ako to môžeš spraviť, je od seba.** Život s tebou komunikuje cez signály, znamenia, neustále ti do života posiela impulzy, že sa máš posunúť. Len, keď už máš depresiu a silné bolesti, ťažko sa sústredí na nejaké znamenia. Tá bolesť prebija všetko.

Ale máš **intuíciu. Hlas srdca. Tvoje pocity**. Ty vieš, čo máš robiť, ale nerobíš to, lebo máš strach. Ten strach ťa zužuje. Uvedom si, že ten strach je ako vchod do tmavej jaskyne. Keď do nej vkročíš, zrazu sa rozjasní a zistíš, že tam nie je až taká tma. Že sa nemáš čoho báť, len musíš spraviť prvý krok.

Keď spraviš ty **prvý krok**, Boh, vesmír, volaj to, ako chceš, ti pomôže spraviť ďalšie. Len ty sa musíš pohnúť.



## 3. tip

# Začni robiť zmeny

28 rokov som býval v Senci a kým som tam býval, som si myslel, že tam aj zostanem a zomriem. Od roku 2018 žijem v Bratislave. Spravil som pred 5 rokmi svoj **prvý krok**. Najlepší kamarát ma sťahoval zo Senca do Petržalky.

Stáli sme na prístavnom moste, keď v tom som otočil hlavu doľava a na oblohe zbadal **veľký oblak v tvare oka** a zrovna v strede bolo slnko.

- Bolesti to boli riadne, ale toto bolo pre mňa znamenie, že idem správne.

**Začni robiť zmeny, ktoré po tebe choroba chce.** Stíš sa, choď do prírody, do wellness, teplej vane, stíš svoju uponáhľanú myseľ a skús počuť ten tichučký hlások tvojho srdca. **Hovorí** veľmi potichu a preto ho mnoho ľudí nepočuje, lebo hlava hučí.

Ten hlások ti našepkáva, čo po tebe chce, čo potrebuje. Ja som silno v sebe cítil, že sa potrebujem presťahovať a do toho mi nahrávalo komplikované cestovanie každé ráno do Bratislavy, kedy som sa v tých silných bolestiach zamestnal ako masér.

### SÚČASNÁ SITUÁCIA MI NAHRÁVALA DO TEJTO ZMENY.

Deje sa to každému, hovoria sa tomu **synchronicity**, ale vníma to len malé percento ľudí. **Hovorím o dokonalom načasovaní** a že vždy sa všetko zjavuje v súlade s našou cestou. Vždy sa zjavia ľudia, ktorých na našej ceste potrebujeme stretnúť a vždy sa dostávame do situácii, do ktorých sa potrebujeme dostať, aby nás niekam posunuli.

Všetko je zo všetkým prepojené, všetko zo všetkým komunikuje. To, že niečo nevidíme, neznamená, že to neexistuje :)





## 4. tip

### Návrat do minulosti - vyhládaj terapeuta/terapeutku

Skrz terapie, ktorými som prešiel som sa naučil prijať, čo sa mi stalo v minulosti. Málokto z nás mal bezproblémové detstvo a väčšinou zrovna odtiaľ **ide najviac našich zranení**, ktoré prerástli do veľkých bubulákov, ktorí nás strašia v dospelosti.

Z pocitu viny z **detstva** môže byť vklude rakovina v dospelosti, z potlačeného hnevu depresie so šialenými bolesťami, z nelásky alkoholizmus a tak ďalej.

Niekedy sa zastával názor, že nepôjdem predsa psychológovi, nie som blázon. **Blázon je človek, ktorý skôr terapeuta nevyhládá**, ako vyhládá. Druhý človek nám dá v mnohých prípadoch iný pohľad na danú vec, ako ju vidíme my sami. A zrazu si povieme: ahááá, tak som to nevidel/a, tak som sa nato nepozeral/a.

Ja mám teraz skôr na mysli terapeuta, ktorý s Vami nerobí stovky sedení, ale zopár a kde sa ide **hlboko** do vašich najtemnejších zákutí duše. Do miest vašich najväčších bolestí, z ktorých pochádza to, ako sa aktuálne cítite.

Sám som v minulosti prešiel terapiami **Cesta, Ruš, Kvet**, ktoré mi veľmi pomohli odpustiť tým, ktorí mi ublížili a hlavne odpustiť samému sebe. Keď som spoznal, teraz už moju súčasnú manželku, v roku 2017, sama sa venovala terapii Ruš. Ruška je taká rozumová, ale úžasná terapia, kde sme čistili moje vzťahy z detstva k mojich rodičom a situácie, ktoré sa stali.

A potom, po skutočnom **odpustení srdom**, kedy toto odpustenie sprevádzali slzy, zimomriavky, tras tela, ma prestala bolieť hlava. Už tam neboli tie tlaky, neznesiteľné migrény. Lebo už som tam nemal tie tlaky z detstva, preto zmizli aj tlaky v mojej hlave.

Odpustenie je kľúč k uzdraveniu zo všetkého, ale bez prijatia, toho, čo sa nám deje, bez prijatia zodpovednosti, nevieme odpustiť. Kľúčové je potom odpustiť aj sám/sama sebe.

To je veľké umenie, veľká sila, veľká odvaha. Tam sa zrodíš znovu.

## 5. tip

### Nevzdávaj sa a odovzdaj sa

Je na tom kus pravdy. Na čom? Na tom, že **Boh naloží človeku** len toľko, koľko dokáže sám uniesť. Aj keď si sa nikdy nestretol, nestretla, so **synchronicitami**, o ktorých som písal vyššie, skús tomu uveriť.

Skús sa **poobzerať** okolo seba a skús vidieť, ako ti niekto prišiel do života, ako si a o niečom, čo si zrovnal potreboval/a, dozvedel, dozvedela. **Skús vidieť tieto hlbšie súvislosti**. Ako ti prichádzajú ľudia do života, ako sa dozvedáš o veciach, ktoré by ti mohli pomôcť.

Lebo všetko je tu pre teba a všetko je zariadené tak, aby si túto cestu zvládol, zvládla. Viem, že to bolí, že to šialené bolí, ale ver, že všetko má nejaký **vyšší dôvod**. Ty ho teraz nevidíš, ani nemôžeš z pozície tvojej choroby. Uvidíš ho neskôr.

To, čo sa ti teraz deje, ťa má pripraviť na niečo väčšie. Má sa z teba stať doslova nový človek. Len potrebuješ pustiť tie veci, ktorých sa držíš ako kliešť.

Toľko som sa aj ja snažil niečo robiť. **Keď je človek chorý, hľadá všetky možnosti, ako sa z toho čo najrýchlejšie dostať**. Až keď je človek chorý, uvedomuje si, aké dôležité je zdravie. O čo v skutočnosti prišiel.

Skúšal som snád' všetko toho prvého pol roka, o ktorom hovorím, že som umieral. Ďalšieho pol roka a tie 3 mesiace, som sa rodil.

Spomínam si, ako som jeden večer prišiel z hotela domov, sadol si na svoje otočné čierne kreslo, pozrel sa do zeme a nahlas povedal: „**Môžem už len pracovať, modliť sa a spievať si.**“

Ráno po tomto vyhlásení som sa zobudil totálne chorý – chrípka, angína, kašeľ, horúčky, všetko naraz. Až o niekoľko dní som pochopil čo sa stalo: **ODOVZDAL SOM TO**. Doslova mi došli baterky v hľadaní všetkého možného, čo by mi pomohlo uzdraviť sa.

Keď to človek odovzdá, keď už nemá silu hľadať, vtedy sa začnú diať tie pravé zázraky. Odovzdanie je mocná čarodejka. U mňa sa chrípkou spustil očistný proces.

## Niečo na záver

Všetky tipy, ktoré som popísal, sa vzájomne prelínajú. Nie je to o tom, že treba začať prvým tipom a skončiť posledným. **Sú navzájom poprepájané** a každému sa dejú inak, podľa toho, aká je tvoja cesta.

Ak máš depresie, alebo hocijakú inú chorobu a už berieš lieky, za nič sa neobviňuj a ani za to nehanbi. **Dôležité je si uvedomiť všetky tie veci, o ktorých som písal a začať na sebe pracovať.**

Prijať to, čo sa ti deje a zobrať za to plnú zodpovednosť. Ty sám seba, sama seba poznáš najlepšie a ty, tvoje srdce skutočne vie, čo v danej chvíli potrebuješ.

Možno raz lieky nebudeš potrebovať a možno ich budeš brať ešte dlho. Tak či onak, je to v poriadku. Je to súčasť tvojej cesty.

To, o čom som písal, nie je univerzálny návod, bola a je to **moja cesta**. Píšem len o tom, čo som zažil a stále žijem. Neznamená to, že to čo pomohlo mne, pomôže aj tebe. Počúvaj svoje srdce, ono Ťa povedie.

**Sledujte ma aj na:  
(stačí kliknúť na ikonu)**



# VŠETKO ZVLÁDNEŠ

**ĎAKUJEM, ŽE SI DOŠIEL, DOŠLA, V  
ČÍTANÍ AŽ SEM. DÚFAM, ŽE TI TO  
NIEČO DALO.**

„Človek by nemal svoje poklady držať v sebe, mal by sa s nimi deliť so svetom, aby aj svet uveril, že to to je možné dosiahnuť. Že sa to dá, že sa to už niekomu podarilo. To dáva ľuďom inšpiráciu a motiváciu pokračovať. Zrazu nachádzajú to, o čo prišli alebo čo postupne mizlo z ich životov. Majú nádej. Ona je hybnou silou vytrvať, aby mohla nastať zmena, po ktorej tak túžime. Zmena, ktorú chceme vidieť vo svete. My sme tou zmenou.“

## O AUTOROVI



**Mgr. Radoslav Zárecký**

Radoslav je človek, ktorí pomáha ľuďom v rôznych smeroch. Rodinám v núdzi s bývaním, deťom z týchto rodín v podpore ich talentov. V neposlednom rade svojim životom inšpiruje mnohých na ceste uzdravenia sa z rôznych chorôb. Píše a tvorí videá zo svojho života, z toho, čo sám žije. Má 35 rokov, je ženatý a žije v Bratislave. Má rád cestovanie, prírodu, wellness, spánok, najviac svoju manželku a pohár dobrého japonského zeleného čaju.