

VOORPROEFJE

Tura Gerards

**VRIJ
VAN DEPRESSIE
IN 21 DAGEN**



VRIJ
VAN DEPRESSIE
IN 21 DAGEN

HELP JEZELF
IN TWEE STAPPEN

TURA GERARDS

- **< Klikken op dit oranje bolletje brengt je telkens terug naar de inhoudsopgave op pagina 5.**

In de inhoudsopgave kun je klikken op de namen van de hoofdstukken en intermezzo's. Zo blader je snel door het e-book.

Auteur: Tura Gerards

Volledig gereviseerde en uitgebreide 6e editie - juli 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.



**Dit e-book 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 e-book krijg je twee sleutels
in handen om zelf depressie op te lossen.**

● Inhoud

VOORPROEFJE

Je hebt nu goud in handen	6
– De gouden formule	7
– Vallende kwartjes	8
– Vrij van depressie in 2 stappen	8
– Hoe kun je dit e-book het best gebruiken?	10
– Case-study	11
– Waarom ‘in 21 dagen’?	12
– Jij en jouw brein	15
Overzicht: wat gaat dit e-book jou bieden?	16
Over de auteur	19

● **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 e-book 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 e-book 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 muf en rot en vuil.

Dat is STAP 1 in het bevrijd worden van depressie.

En dit is een e-book 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 e-book 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 e-book 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 e-book 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 gejang 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 e-book 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 e-book de depressie in jou tot stilstand te brengen. Om depressie-symptomen te laten smelten als sneeuw voor de zon.

● **Overzicht: wat gaat dit e-book 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 lichaamscellen 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 e-book 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.

● Over de auteur

Tura Gerards is geboren in 1957 in Venlo, vader van twee kinderen en grootvader. Hij had van 2011 tot 2023 een coachpraktijk in Amsterdam voor mensen met adhd, angsten en depressie. Nu beperkt hij zich tot het begeleiden van familieopstellingen, zowel privé als voor groepen. Zijn missie blijft: mensen (opnieuw) grip laten krijgen op hun eigen gezondheid zonder dat medicijnen nodig zijn.

Hij studeerde van 1975 tot 1980 'Humane Voeding' aan de Landbouw Universiteit te Wageningen. In 1989 bezocht hij in India de ashram van Osho en sindsdien staan zen en meditatie centraal in zijn leven.

Vanaf 2009 volgde hij trainingen in adhd-coaching, NLP en systemisch werk.

Ander werk:

- *De 4V's van zelfsuggestie - Hoe Milton H. Erickson opnieuw leerde lopen* (BraveNewBooks 2016 - ISBN: 9789402144659)
- *De 4 V's van zelfhypnose - Hoe Milton H. Erickson opnieuw leerde lopen.* (BraveNewBooks 2023 - ISBN: 9789464803860)
- Een mens beter laten worden dankzij suggestieve taal
Boek 1: Basisprincipes van de respectvolle gesprekstactieken en taaltechnieken van Milton Erickson (BraveNewBooks 2016 - ISBN: 97894021464642)

- Boek 2: Respectvolle gesprekstactieken en taaltechnieken van Milton Erickson die vrijheid, ruimte en keuzes schenken. (BraveNewBooks 2023)
- Boek 3: Respectvolle gesprekstactieken en taaltechnieken van Milton Erickson die weerstand ontladen en voorkomen, verwarren, uitwegen wijzen, voorspellen. (BraveNewBooks 2023)
- Boek 4: De wortel van het psychische probleem. (BraveNewBooks 2023)
- “Een fijne dag toegewenst! Het is een nieuwe!” + 365 andere prikkelende spreuken. (Onder pseudoniem Dhyan Tura. BraveNewBooks 2021 - ISBN 9789464187274)
- “*Rijkdom is dankbaar zijn voor iedereen die jou een illusie armer maakt*” + 365 andere prikkelende spreuken. (Onder pseudoniem Dhyan Tura. BraveNewBooks 2023 - ISBN: 9789464803945)
- *Er waren eens een opa en een oma - Als je kleiner wordt, is alles groot.* (BraveNewBooks 2023 - ISBN: 9789464809138)
- *Warme verhalen en recepten.* (BraveNewBooks 2024 - ISBN: 9789464804010)
- Hier! + Nu! = Plop! - Hét cadeau van dit moment (BraveNewBooks 2016 - ISBN: 9789402154481)
- Geschenken voor het wonderbaarlijke kind - Inspiraties voor ouders (BraveNewBooks 2017 - ISBN 9789402158922)
- Het kind in jezelf - Inspiraties voor ouders. Citatenbundel in samenwerking met Justine Pardoën. (Uitgeverij BZZTôH 2009 - ISBN: 9789045309668)
- Huppeldepup (2000), Fluitje van een cent (2002) en Kiekeboe! (2005). Zestig liedjes voor kinderen rondom drie jaar onder het motto *Eerste Hulp Bij Kinderen*. Dertien van zijn liedjes zijn in Japan uitgebracht op het album Ouchiuta 1 van het ensemble Kujirara (2014).