308

Выход из депрессии

«В период острой депрессии не пытайтесь немедленно исправить всю вашу жизнь. Если вы ставите перед собой столь сложную задачу, с которой точно не справитесь в один момент, это означает, что ваше подсознание сыграло с вами злую шутку. Таким образом, вы останетесь убежденными в своей несостоятельности, и, когда придёт неудача, у вас появится еще одна причина для еще более глубокого погружения в депрессию.

Короче говоря, такой подход, основанный на принципе «все или ничего», является крайне деструктивным. Лучше начинать с минимальных задач, а затем день за днем расширять свою активность. Не огорчайтесь из-за неудач, просто начните сначала».

Письмо, 1960.