
Salir de la Depresión con terapia?

02, mayo

La vida cotidiana es un discurrir de actividades, muchas veces sin pensarlo, nos llevan a una rutina que puede a veces llegar a ser "enfermiza". El día puede convertirse en hacer cosas de forma *repetitiva y automática*, nuestro cerebro con el tiempo las desarrolla sin prestar la menor atención, y nos hace parecer máquinas. Cada uno de nosotros, ante esta situación, debemos estar vigilantes y evitar que **la rutina nos invada** y llegue a provocarnos daño. A veces preferimos negar la realidad y buscamos mil excusas para no salir de ella (la falta de tiempo, las personas que nos rodean...), pero no culpemos a los demás porque cada uno de nosotros puede variar libremente el guión que la vida nos ha marcado, sobre todo si no nos gusta. Pequeños cambios nos resultan gratificantes y ciertamente dan a la vida esa pizca de sabor que necesita para salir de **la rutina**. Me estoy enredando un poco, vaya historia que estoy contando.



Sigamos, nos metemos en la primavera, estación del año que a pesar del sol y la mejoría del tiempo nos empuja a la **astenia primaveral**. Vamos añadiendo ingredientes, *rutina-astenia primaveral*, a un cóctel que puede llegar ser muy agrio. Si decidimos añadir componentes dulces podemos hacer una bebida algo agradable y evitarnos pasar un mal trago. Pero si acidificamos más el sabor con problemas nuevos o estrés, y no buscamos remedio, se puede convertir en un coctel explosivo llamado **DEPRESIÓN**.



Maldito pozo en el que una vez dentro tanto cuesta salir. Si solo metes un pie, cualquiera puede echarte una mano y sacarte de allí. Si por el contrario, te cuelas dentro hasta el fondo es difícil sacarte. A veces el que más cerca tienes, si no es un salvavidas experimentado, también puede verse arrastrado al pozo en el intento por sacarte.



Enfermedades como la peste amarilla o la viruela ya no nos preocupan. La *salud pública* está a salvo de ellas. En el nuevo milenio tenemos nuevos peligros, hay [otras epidemias](#) que se están extendiendo, arrasando pueblos, ciudades y estados. El **cuervo negro** de la depresión es una de ellas. Vamos a espantar cada uno nuestro cuervo y entre todos espantaremos la epidemia. Además si vemos el cuervo negro cerca de los que nos rodean, vamos a asustarlo para que se vaya. Con IKEA_TERAPIA o sin ella, luchemos desde casa contra las epidemias del siglo XXI. Luchemos en el día a día y desde casa contra la **DEPRESIÓN**.

Comentarios

- - 04/01/2024 18:31

INSTALATOR ANTEN W WARSZAWIE

2024-01-04 | Telewizja Satelitarna

W ostatnim czasie liczba salonów firmowych Polsatu i Canal+ znacznie się zmniejszyła, wynika to z dynamicznego rozwoju usług światłowodowych na terenie Warszawy i województwa mazowieckiego oraz możliwości zamawiania zestawów satelitarnych przez strony internetowe operatorów. Klienci, którzy zakupili usługi telewizji cyfrowej nadal potrzebują fachowca, który będzie w stanie zainstalować dekodery z anteną oraz skonfigurować telewizor i zestaw kina domowego lub soundbar. Osoby, które zawarły również umowę na szybki internet mobilny w technologii 4G/5G będą potrzebowały dodatkowych anten panelowych aby przyspieszyć transfer danych i zwiększyć stabilność łącza.

Ustawienie i montaż **ANTENY**

Zamawiając monterów anteny satelitarnej spotkamy się z bardzo różnymi cenami za usługę instalacji oraz ustawienia zestawu satelitarnego, nie może to dziwić bo mamy wolny rynek jednak nigdy nie wybieramy najtańszych ofert, możemy się natknąć na osoby bez odpowiedniego oprzyrządowania i doświadczenia w branży. Większość dobrych monterów współpracuje z warszawskimi salonami firmowymi Polsatu i Canal+ i tam szukajmy dobrych fachowców. Warto aby mieli również uprawnienia wysokościowe co gwarantuje, że będą odpowiednio zabezpieczeni podczas pracy na dachu lub przy wysokiej ścianie na zewnątrz budynku.

Jeśli mieszkamy w bloku na jednym z warszawskich osiedli postarajmy się zapewnić instalatorowi dostęp do dachu, często potrzebna będzie zgoda administratora, spółdzielni lub wspólnoty mieszkaniowej, nie dopuszczajmy do sytuacji kiedy monter będzie musiał czekać pół dnia na otwarcie wjazdu dachowego. Ustalmy również z zarządcą budynku jak mamy poprowadzić kabel koncentryczny aby nie wchodził okna i balkony naszych sąsiadów, może się okazać, że będziemy musieli rozprowadzić przewód antenowy przez pion (szacht) elektryczny na klatkach schodowych wyprowadzając go na zewnątrz przez wentylacyjny i potem luzem po dachu do miejsca instalacji anteny satelitarnej (komin, ściana przybudówki)

