

## Strategie działania overthinking:

### 1. Rozpoznanie i przerwanie pętli myślowej

#### Strategia A: Kontrola własności myśli (kwestionowanie)

**Cel:** Zdemaskowanie myśli jako hipotezy, a nie faktu. Odbierasz jej automatyczną władzę nad sobą.

#### **Kluczowe Pytania:**

1. Czy ta myśl mi służy? (Czy prowadzi do rozwiązania, czy do paraliżu?)
2. Jaki jest dowód na to, że ta myśl jest prawdą? (Skup się na faktach, a nie na strachu).
3. Jakie są możliwe błędy, które mogę popełnić? (Zastępuje "Co, jeśli to będzie katastrofa?" realistycznym scenariuszem).

**Przykład:** Zamiast analizować obawy: "Nie zdam tego egzaminu", sprawdź: "W ostatnim teście zabrakło mi 5 punktów. Fakt: znam 80% materiału. Akcja: Muszę powtórzyć 20% najtrudniejszych tematów."

#### Strategia B: Ograniczanie czasu na zmartwienia

**Cel:** Uczy Twój mózg, że na analizę jest czas i miejsce, a nie przez całą dobę.

**Działanie:** Wyznacz codziennie stałe 15-minutowe okienko (np. 18:00–18:15). Kiedy myśl o zmartwieniu pojawi się w innym momencie, zapisz ją na kartce lub w telefonie i powiedz sobie: "Wróć do tego o 18:00. Teraz jestem zajęty/a."

**Przykład:** W pracy przychodzi Ci do głowy problem finansowy. Zamiast go analizować, zapisujesz: "Rachunki – przeanalizować budżet", i wracasz do zadania.

### 2. Wprowadzanie limitów decyzyjnych

#### **Strategia C: Reguła 80/20**

**Cel:** Akceptacja, że dla większości decyzji 20% wysiłku informacyjnego daje 80% oczekiwanych rezultatów. Osiągnięcie 100% informacji jest niemożliwe i nieefektywne.

**Działanie:** Ustal, kiedy masz wystarczająco dużo danych, aby bezpiecznie podjąć decyzję i działać.

**Przykład:** Zbierasz oferty na remont kuchni. Masz 3 solidne wyceny (80%). Analiza 15 kolejnych ofert (pozostałe 20%) nie przyniesie znaczącej poprawy, ale opóźni remont o miesiąc. Wybierz najlepszą z 3 i przejdź do akcji.

### **Strategia D: Czasomierz decyzji (2 Minuty / 2 Godziny)**

**Cel:** Zmuszenie mózgu do szybkiego przetworzenia, co jest naprawdę ważne.

**Decyzje Małe (codzienne):** Daj sobie 2 minuty. (Np. co ubrać, co zamówić na obiad, jaki film obejrzeć). Po 2 minutach wybierasz pierwszą rozsądną opcję.

**Decyzje Średnie (ważne):** Daj sobie 2 godziny (lub inny krótki, konkretny limit). (Np. wybór kursu szkoleniowego, nowa inwestycja). Po upływie czasu podejmij najlepszą opcję na podstawie zebranych danych.

**Przykład:** Musisz odpisać na trudny e-mail. Zamiast czekać cały dzień: "Włączam timer na 15 minut. Zbieram myśli i piszę roboczą wersję. Wysyłam."

### **3. Akcja zamiast analizy**

#### **Strategia E: "Drobna akcja"**

**Cel:** Złamanie inercji (zasady bezwładności) za pomocą najmniejszego, najbardziej oczywistego kroku, który posuwa Cię do przodu.

**Działanie:** Kiedy czujesz się przytłoczony/a projektem, nie myśl o całości. Zadaj sobie pytanie: "Jaka jest jedna rzecz, którą mogę zrobić w 5 minut?" Podziel na małe kawałeczki.

**Przykład:** Zamiast "Muszę napisać ten rozdział książki", zrób: "Stworzę pusty dokument i nadam mu tytuł." Zamiast "Muszę zadzwonić do klienta w trudnej sprawie", zrób: "Znajdę numer telefonu i zapiszę pierwszą frazę, którą powiem."

#### **Strategia F: Testowanie i feedback**

**Cel:** Zmniejszenie lęku decyzyjnego: Chodzi o to, by odebrać decyzji jej dramatyczną, ostateczną wagę. Kiedy wiesz, że możesz "wycofać się" po okresie próbnym, lęk przed podjęciem złego wyboru drastycznie spada.

**Działanie:** Zamiast traktować ważną decyzję (jak nowa praca czy duża zmiana) jako wyrok na całe życie, potraktuj ją jako tymczasowy eksperyment. W ten sposób błędy przestają być dowodem porażki, a stają się cenną informacją zwrotną.

**Przykład:** Zastanawiasz się, czy nowa praca jest dobra. Zamiast się paraliżować, powiedz: "Przyjmuję ją na 6 miesięcy. W tym czasie aktywnie szukam dowodów na to, czy mi służy. Jeśli nie, to jest to nauka, a nie porażka."

#### 4. Ugruntowanie w teraźniejszości

##### Strategia G: Technika 5-4-3-2-1

**Cel:** Przerwanie pętli myślowej poprzez skupienie na bodźcach z otoczenia.

**Działanie:** Kiedy czujesz, że nadmierne myślenie się nasila, nazwij na głos (lub w myślach):

5 rzeczy, które widzisz.

4 rzeczy, które czujesz (dotyk, np. fotel, ubranie).

3 rzeczy, które słyszysz.

2 rzeczy, które wąchasz (lub lubisz wąchać).

1 rzecz, którą smakujesz (np. kawa, pasta do zębów).

**Podsumowanie:** Ta prosta sekwencja zmusza mózg do używania zmysłów, a nie lękowych predykcji.

#### 5. Wyznacz sobie czas na zamartwianie się

**Cel:** Odebranie zmartwieniom kontroli nad całym Twoim dniem poprzez wyznaczenie im z góry ograniczonego czasu.

**Działanie:** Codzienny rytuał: Ustal stały, 15-minutowy przedział czasowy i miejsce, przeznaczony tylko na analizę i zmartwienia (np. codziennie o 18:00, w fotelu w kuchni).

**Pudełko zmartwień:** Zapisuj wszystkie zmartwienia, które pojawią się w ciągu dnia. Kiedy myśl się pojawi, powiedz: "Zapisuję cię i wrócę do ciebie o [wyznaczony czas]".

**Podczas "Worry time":** Weź listę i pozwól sobie przez 15 minut na zamartwianie. Po upływie czasu zniszcz lub wyrzuć listę – niezależnie od tego, czy problemy zostały rozwiązane.

**Korzyści:** Mózg uczy się, że musi poczekać na zamartwianie się, co stopniowo redukuje siłę i częstość intruzywnych myśli.

#### 6. Analizuj fakty, nie opinie

**Cel:** Przejście od subiektywnych odczuć do obiektywnej oceny sytuacji.

**Działanie:** Zidentyfikuj wyzwalacz: wybierz myśl, która Cię blokuje (np. "Wszyscy uważają, że mój pomysł jest głupi").

**Fakty:** Co jest obiektywnym dowodem na poparcie tej myśli? (Np. Nikomu nie podobał się mój pomysł. FAKT: Tylko jedna osoba skomentowała, że jest ryzykowny).

**Opinie/interpretacje:** Co jest Twoją osobistą oceną lub przewidywaniem? (Np. "Głupi" to Twoja opinia oparta na lęku). **Wygeneruj alternatywę:** Jaka jest najbardziej prawdopodobna i

neutralna interpretacja? (Np. "Mój pomysł jest ryzykowny, ale możliwy do zrealizowania. Wymaga dopracowania, a nie porzucenia").

**Korzyści:** Zmniejsza intensywność lęku, ponieważ lęk żywi się niepewnymi, negatywnymi interpretacjami.

## 7. Szukaj szerszej perspektywy

**Cel:** Ocenienie rzeczywistej wagi problemu w kontekście całego życia i czasu.

**Działanie:** Skala 1 do 10: Oceń swoje zmartwienie w skali od 1 (drobiazg) do 10 (zmiana życia). Następnie spytaj: "Czy naprawdę jest to 9, czy może 4?".

**Reguła 1/10/100:** Spytaj siebie: "Czy ta sprawa będzie miała znaczenie za jeden miesiąc? Za dziesięć lat? Za sto lat?"

**Rola i tożsamość:** Czy ten jeden błąd definiuje całą moją osobę (overthinking), czy tylko moją rolę w danej sytuacji? (Np. "Popełniłem błąd w pracy", a nie "Jestem całkowitym błędem").

**Korzyści:** Pomaga w dramatycznej redukcji znaczenia większości codziennych zmartwień.

## 8. Ustal priorytety

**Cel:** Rozróżnianie, które zadania wymagają natychmiastowej akcji, a które dalszej analizy (lub żadnej).

**Działanie:** Ważne i pilne: zrób to natychmiast.

Ważne, ale niepilne: zaplanuj to. (Wymagają strategicznej analizy, ale w wyznaczonym czasie).

Nieważne, ale pilne: deleguj to. (Oddaj komuś, nie trać na to energii myślowej).

Nieważne i niepilne: wyeliminuj to. (Są to często idealne źródła overthinkingu, np. przeglądanie nieistotnych detali).

**Korzyści:** Zapewnia strukturę chaosowi myślowemu, kierując energię na to, co ma największy wpływ.

## 9. Zajmij się czymś innym

**Cel:** Przekierowanie energii mentalnej w sposób, który angażuje inne obszary mózgu (ciało, zmysły, kreatywność).

**Działanie:** Aktywność Fizyczna: 10 minut intensywnej aktywności (spacer, pompki, taniec) przerywa pętle myślowe, uwalniając endorfiny.

Zadania ręczne/kreatywne: mycie naczyń, składanie prania, rysowanie, gra na instrumencie. Te czynności wymagają skupienia, ale nie generują lęku przed porażką.

Mindfulness: nie próbuj opróżnić umysłu. Po prostu obserwuj swoje myśli jak chmury, bez oceniania i angażowania się. W ten sposób uczysz się, że myśl nie jest tobą.

**Korzyści:** Tworzy dystans między Tobą a overthinkingiem, pozwalając na powrót do zadania ze świeżym umysłem.

## **10. Wzmocnij swoją odporność na stres**

Overthinking pojawia się najczęściej, gdy jesteśmy zmęczeni, głodni, niewyspani lub emocjonalnie wyczerpani. Zadbaj o siebie, aby mieć rezerwę na radzenie sobie z wyzwaniami.

**Cel:** Zwiększenie ogólnej zdolności organizmu i psychiki do radzenia sobie z niepewnością bez uciekania się do nadmiernej analizy.

**Działanie:** Sen i odżywianie: Priorytetowo traktuj 7-9 godzin snu. Wyczerpany mózg jest automatycznie bardziej skłonny do katastrofizacji.

**Granice:** naucz się mówić "nie", aby chronić swój czas i energię. Każde nowe zobowiązanie to nowe pole do overthinkingu.

Samowspółczucie: kiedy overthinking się pojawi, zamiast się krytykować, zapytaj siebie: "Co powiedziałbym/abym najlepszemu przyjacielowi, który ma ten sam problem?". Traktuj siebie z tą samą życzliwością.

**Korzyści:** Silna i wypoczęta psychika jest z natury bardziej odporna na ataki lęku i paraliżu decyzyjnego.

## **11. Zaplanuj z wyprzedzeniem**

Jednym z czynników zwiększających stres i zmartwienia jest presja czasu. Niejednokrotnie ludzie nie martwią się o to, czy są w stanie w ogóle coś zrobić, ale czy zrobią to na czas.

Najlepszą metodą na pozbycie się tej części zmartwień jest efektywne planowanie.

## **12. Nie ufaj swojej pamięci, zapisuj**

Wielu ludzi skarży się, że gdy skończy dzień i próbują zasnąć, nagle przychodzą im martwiące myśli do głowy.

Jedną z metod radzenia sobie z tym, jest spisanie na kartce wszystkiego, o czym powinieneś pamiętać. Dzięki temu umysł będzie mógł odpocząć, bo przeniesiesz informacje, które ciągle powtarzał, na zewnętrzny nośnik.

### **13. Nie przeceniaj swojego wpływu**

Pogodzenie się z faktem, że nie na wszystko masz wpływ. Niektóre rzeczy trzeba po prostu zaakceptować i spróbować sobie z nimi poradzić.

Możesz się postarać na rozmowie rekrutacyjnej, ale nie masz bezpośredniego wpływu na to, czy dostaniesz pracę. Możesz prowadzić zdrowy tryb życia, ale nie masz pełnego wpływu na to, czy nie dopadnie Cię jakaś choroba.

Nie masz też wpływu na pogodę, na zachowania innych ludzi, na korki, opóźnienia pociągów i mnóstwo innych rzeczy. Pogódź się z nimi i nie martw o niezupełnie, bo po prostu nie możesz nic z nimi zrobić.

Swoją energię skup na tym, co możesz zrobić – wymyślaj rozwiązania, zapobiegaj, wyciągaj wnioski z popełnionych błędów.

# ĆWICZENIA

Bardzo dobrze, że szukasz sposobów na radzenie sobie z nadmiernym myśleniem. To zmora wielu osób, ale istnieją skuteczne techniki, które pomagają odzyskać kontrolę nad umysłem.

Poniżej znajdziesz kilka sprawdzonych ćwiczeń:

## 1. Techniki Uważności (Mindfulness)

Celem uważności jest nauczenie się bycia **tu i teraz** oraz obserwowania myśli bez oceniania ich i wchodzenia z nimi w interakcję.

- **Uważna obserwacja oddechu:** Usiądź wygodnie i przez kilka minut skupiaj całą swoją uwagę na oddechu. Poczuj, jak powietrze wpływa do płuc i z nich wypływa. Kiedy zauważysz, że umysł zaczyna błądzić (co na pewno się wydarzy!), delikatnie przekieruj uwagę z powrotem na oddech. To jest trening – każdy powrót do oddechu jest sukcesem.
- **Uważne wykonywanie codziennych czynności:** Wybierz jedną codzienną czynność (np. mycie zębów, picie herbaty, zmywanie naczyń) i wykonaj ją z pełną świadomością. Zauważ temperaturę, zapach, dotyk, dźwięki. Robiąc to, nie pozwól myślom przejąć kontroli. Praktykowanie tego na małych rzeczach uczy umysł skupienia.
- **Skanowanie ciała (Body Scan):** Połóż się wygodnie. Kieruj uwagę kolejno na różne części ciała (od stóp w górę) i po prostu zauważaj wszelkie odczucia (napięcie, ciepło, mrowienie) bez prób ich zmiany. To pomaga "uziemić" się w ciele i odciągnąć uwagę od pędzących myśli.

## 2. Zarządzanie Czasem na Martwienie się

Zamiast walczyć z myślami przez cały dzień, wyznacz im **konkretne ramy czasowe**.

- **Ustalenie "Godziny na Martwienie się" (Parkowanie Myśli):**
  - Wybierz stały, krótki czas w ciągu dnia (np. **15-20 minut**, zawsze o tej samej porze, ale nie tuż przed snem), który przeznaczysz wyłącznie na analizowanie i martwienie się.
  - Jeśli natrętna myśl pojawi się, poza tym czasem, powiedz sobie mentalnie: "**Stop! Pomyślę o tym o [wyznaczona godzina]**" i natychmiast wróć do bieżącej aktywności.
  - Kiedy nadejdzie "godzina martwienia się", możesz spisać te myśli. Często okaże się, że wiele z nich straciło już na sile lub że nie potrzebujesz przeznaczyć na nie całego czasu.

### 3. Aktywne Odwracanie Uwagi i Działanie

Kiedy myśli zaczynają się nasilać, najlepszą strategią jest **przerwanie cyklu myślowego poprzez działanie**.

- **Mentalny znak "STOP!":** Gdy tylko złapiesz się na nadmiernym myśleniu, wyobraź sobie wielki, czerwony znak **STOP** i powiedz głośno lub mentalnie: **"STOP!"** (możesz powtórzyć to 3 razy).
- **Przekierowanie uwagi na zmysły (Technika 5-4-3-2-1):** To ćwiczenie służy do szybkiego zakotwiczenia się w rzeczywistości, czyli "zarzucenia kotwicy". Wymień (możesz mówić na głos lub tylko w myślach):
  - **5 rzeczy**, które **widzisz** w otoczeniu.
  - **4 rzeczy**, które **czujesz** (dotykasz: ubranie, krzesło, wiatr).
  - **3 rzeczy**, które **słyszysz**.
  - **2 rzeczy**, które **wąchasz**.
  - **1 rzecz**, którą **smakujesz** (np. smak kawy, pasty do zębów).
- **Aktywność fizyczna:** Ruminacje są trudne, gdy jesteś beczynny. Zdecyduj się na **natychmiastowe działanie**, które wymaga skupienia ciała i umysłu, np. wyjdź na szybki spacer, zrób 10 przysiadów, posprzątaj jeden kąt pokoju.

### 4. Zewnętrzna Perspektywa (Dziennik Myśli)

Przeniesienie myśli z głowy na papier jest kluczowe, ponieważ pozwala spojrzeć na nie z dystansu.

- **Prowadzenie Dziennika Myśli:**
  - **Zapisywanie:** Kiedy ruminujesz, zapisz swoje myśli. Nie edytuj, po prostu przenieś je na papier.
  - **Analiza:** Po ochłonięciu (lub w trakcie "Godziny na Martwienie się") wróć do notatek i zadaj sobie pytania:
    - *Czy ta myśl jest faktem, czy tylko moją interpretacją?*
    - *Jakie są dowody na poparcie tej myśli, a jakie jej przeczą?*
    - *Czy ta myśl mi w czymś pomaga, czy tylko mnie krzywdzi?*
    - *Co bym poradził(a) bliskiemu przyjacielowi, który by tak myślał?*



Oto trzy proste, ale bardzo skuteczne techniki oddechowe:

### 1. Oddech 4-7-8 (Relaksujący)

To ćwiczenie pochodzi od dr. Andrew Weila i jest często zalecane do szybkiego uspokojenia się i ułatwienia zasypiania.

1. **Przygotowanie:** Usiądź prosto lub połóż się. Oprzyj czubek języka o wał dziąsłowy za górnymi zębami i utrzymuj go tam przez całe ćwiczenie.
2. **Wydech (8):** Wykonaj pełny wydech przez usta, wydając dźwięk "szszsz" (jak syczenie).
3. **Wdech (4):** Zamknij usta i wykonaj cichy, powolny **wdech nosem**, licząc w myślach do **4**.
4. **Zatrzymanie (7): Wstrzymaj** oddech, licząc w myślach do **7**.
5. **Wydech (8):** Wykonaj pełny, głośny **wydech ustami** (z dźwiękiem "szszsz"), licząc w myślach do **8**.
6. **Powtórzenia:** Powtórz ten cykl (wdech 4, wstrzymanie 7, wydech 8) **3-4 razy**.

### 2. Oddech Kwadratowy (Stabilizujący)

Jest to technika używana do szybkiego stabilizowania emocji i uspokajania natłoku myśli, często stosowana przez wojsko. Wszystkie fazy trwają tyle samo czasu, tworząc "kwadrat".

1. **Przygotowanie:** Usiądź wygodnie z prostym kręgosłupem.
2. **Wydech (4):** Wykonaj pełny wydech, licząc do **4**, aby opróżnić płuca.
3. **Wdech (4):** Wykonaj spokojny **wdech nosem**, licząc do **4**.
4. **Zatrzymanie (4): Wstrzymaj** oddech (płuca pełne), licząc do **4**.
5. **Wydech (4):** Wykonaj spokojny **wydech nosem lub ustami**, licząc do **4**.
6. **Zatrzymanie (4): Wstrzymaj** oddech (płuca puste), licząc do **4**.
7. **Powtórzenia:** Kontynuuj ten cykl (4-4-4-4) przez **kilka minut**, aż poczujesz się spokojniejszy/a.

### 3. Uważny Oddech Brzuszny (Przeponowy)

Ten prosty oddech aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, który jest odpowiedzialny za relaks. Pomaga przenosić uwagę z myśli do ciała.

1. **Przygotowanie:** Połóż się lub usiądź wygodnie. Połóż jedną dłoń na brzuchu, tuż pod żebrami, a drugą na klatce piersiowej.
2. **Wdech:** Wdychaj powoli powietrze **nosem**, kierując je głęboko do brzucha. Powinieneś/Powinnaś czuć, jak **brzuch unosi się** pod dłońią. Klatka piersiowa powinna poruszać się minimalnie.
3. **Wydech:** Wydychaj powietrze powoli **ustami** (możesz lekko je zaokrąglić), czując, jak **brzuch opada**. Wydech powinien być dłuższy niż wdech.
4. **Skupienie:** W trakcie ćwiczenia całkowicie **skupiaj się na ruchu brzucha** oraz uczuciu powietrza wchodzącego i wychodzącego. Kiedy myśli zaczną błądzić, łagodnie wróć uwagę do wrażeń płynących z brzucha.
5. **Powtórzenia:** Praktykuj to przez **5-10 minut**.

**Wskazówka:** Ćwiczenia oddechowe są najbardziej skuteczne, gdy są praktykowane **regularnie**, a nie tylko w momencie kryzysu. Spróbuj włączyć je do swojej porannej lub wieczornej rutyny.