

ZMIEN SVOJE MYŚLENIE

Wyłącz głowę

Jak uciszyć goniwę myśli i przestać
analizować wszystko w kółko

ROZDZIAŁ 1 • ZA DARMO

TO NIE TWOJA WINA. ALE TWÓJ PROBLEM.

Zacznijmy od czegoś, czego większość treści o nadmiernym myśleniu nie mówi na pierwszej stronie: Twoja głowa nie zepsuła się ot tak. Nie chodzi o "przewrażliwienie" ani o "za słabą psychikę". Nie myślisz za dużo dlatego, że masz słaby charakter. Myślisz za dużo, bo kiedyś to działało.

SKĄD SIĘ TO BIERZE

Analizowanie w kółko to nie wada charakteru. To wyuczona strategia przetrwania. W pewnym momencie życia ciągle rozważanie "co może pójść nie tak" coś dawało: pozwalało przewidzieć cios, zanim spadł. Uniknąć awantury. Być gotowym na najgorsze, żeby najgorsze już nigdy nie zaskoczyło.

Mózg jest w tym prosty: jeśli coś raz ochroniło przed bólem, zapamiętuje. I powtarza. I powtarza. Aż przestaje być "strategią", a staje się po prostu Tobą. Tak mam. Taki już jestem, taka już jestem.

Nie. To jest wyuczone. A skoro jest wyuczone, można nauczyć się czegoś innego. Cała ta książka stoi na tym jednym zdaniu.

PROBLEM Z CZYMŚ, CO KIEDYŚ DZIAŁAŁO

Czujność miała sens, gdy realnie było zagrożenie: trudny dom, niestabilna relacja, środowisko, w którym trzeba było czytać cudze humory, żeby było bezpiecznie. Kłopot w tym, że ten sam mechanizm nie wie, kiedy przestać. Zostaje włączony długo po tym, jak zagrożenie minęło.

I nagle analizujesz wysłaną wiadomość trzy godziny po wysłaniu. Odtwarzasz rozmowę sprzed pięciu lat. Leżysz o drugiej w nocy i układasz w głowie rozmowę, która może nigdy się nie wydarzy.

Nie dlatego, że coś jest z Tobą nie tak. Dlatego, że Twój system alarmowy jest sprawny, tylko reaguje na dym, którego nie ma.

DLACZEGO "PO PROSTU PRZESTAŃ MYŚLEĆ" TO NAJGORSZA RADA ŚWIATA

Gdyby dało się po prostu przestać, już dawno by tak było. Wiesz, że to szkodzi. Rozumiesz mechanizm. I dalej nie możesz przestać.

To jest właśnie sedno: nadmyślanie to nie brak wiedzy. To brak innego odruchu. Możesz wiedzieć, że analizowanie w kółko szkodzi, tak dobrze, jak wiesz, że scrollowanie do północy rujnuje sen. I tak samo, sama wiedza nic nie zmienia.

Potrzebujesz czegoś, po co możesz sięgnąć zamiast starego odruchu, w momencie gdy głowa się rozkręca. I to jest cel tej książki. Nie po to, żeby powiedzieć Ci, że masz problem, bo to już wiesz. Po to, żeby dać Ci konkretne, inne wzorce. Rzeczy, które możesz zrobić, nawet jeśli głowa będzie się przy tym wila z niewygody.

JEDNO ZASTRZEŻENIE NA START

Ta książka nie ma zrobić z Ciebie kogoś, kto "o niczym nie myśli". Myślenie to nie wróg. Refleksja, planowanie, wyciąganie wniosków, to dobre rzeczy. Problemem nie jest to, że myślisz. Problemem jest to, że myślenie zapętla się i nie prowadzi do niczego poza kolejnym okrążeniem.

Wyłączyć głowę nie znaczy: przestań czuć i planować. Znaczy: przestań kręcić się w kółko.

ĆWICZENIE 1 · TWÓJ PIERWSZY MOMENT CZUJNOŚCI

Przypomnij sobie najwcześniejszą sytuację, w której przewidywanie najgorszego coś dało: ochroniło Cię, uspokoiło, pozwoliło uniknąć kłopotu. Nie analizuj tego, tak, znamy tę pokusę. Po prostu zapisz to jednym zdaniem.

To jest Twój punkt startowy.

TO BYŁ ROZDZIAŁ 1 Z 7

RESZTA KSIĄŻKI

Rozdział 1 tłumaczy, skąd to się bierze. Reszta pokazuje, co z tym zrobić.

-
- Jak wygląda Twój dzień w głowie i czego ta pętla naprawdę szuka
 - Myślenie, przeżywanie, zamartwianie: różnica rozpoznawana w locie
 - Pięć kłamstw, które napędzają nadmyślanie, i prawdy, które je rozbijają
 - Siedem technik, każda z konkretną sceną z życia: okno zmartwień, defuzja, reguła 5 minut, zrzut myśli, mniej wejść, decyzja wystarczająco dobra, uziemienie
 - Plan na nawroty i część praktyczna: co gdy technika nie zadziałała, nadmyślanie w relacjach, plan na siedem dni
-

Czytasz w jeden wieczór. 6 ćwiczeń do zrobienia od razu. PDF na mailu od razu po płatności, 14 dni na zwrot.

WYŁĄCZ GŁOWĘ · 39 ZŁ

ZMIENSWOJEMYSLЕНИЕ.PL

Material edukacyjny. Nie zastępuje terapii ani konsultacji ze specjalistą. W kryzysie zadzwoń pod bezpłatny numer 116 123.