



SPOSOBÓW NA OVERTHINKING.

KIEDY MYŚLI PARUJĄ, A NIKT TEGO NIE WIDZI.

MUSCÀT X selfwise

Cześć, cieszymy się, że tu jesteś!

Skoro sięgasz po ten ebook, to znaczy, że chcesz zrozumieć siebie trochę lepiej - swoje myśli, napięcia, nawyki, które czasem przejmują ster. To odważny krok. I dobry krok.

Muscat x Selfwise to wspólna inicjatywa stworzona po to, by wesprzeć Twój dobrostan - zarówno zewnętrzny, jak i wewnętrzny.

Połączyliśmy siły, bo wierzymy w to samo: w uważność, w emocje, w autentyczność i w to, że małe kroki potrafią wywołać ogromne zmiany.

Muscat pomaga patrzeć na świat wyraźniej, a **Selfwise** pomaga lepiej rozumieć własne potrzeby. Razem tworzymy przestrzeń, w której możesz uporządkować to, co Cię przytłacza, odpuścić to, co zbędne, i dostrzec to, co naprawdę w Tobie pracuje.

Przed Tobą lektura, która nie ma być kolejnym „musisz”. To zaproszenie - do refleksji, do uważniejszego kontaktu ze sobą, do łagodności. Możesz robić to w swoim tempie, tak jak chcesz i tak, jak potrzebujesz. Jesteśmy tu, by Ci w tym towarzyszyć.

Życzymy przyjemnego czytania.

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Wstęp. Czy jest Ci to znane?
3. Rozpoznanie. Jak odróżnić myślenie od nadmiernego myślenia?
4. Źródła. Dlaczego wpadamy w overthinking?
5. Psychologia problemu. Overthinking, a zaburzenia.
6. Metoda 1. Defuzja. Myśli nie muszą być faktami.
7. Metoda 2. Kotwica w ciele.
8. Metoda 3. Okno czasu na zmartwienia.
9. Metoda 4. Reset fizjologiczny.
10. Metoda 5. Perspektywa drona.
11. Metoda 6. Autorefleksja zamiast ruminacji.
12. Metoda 7. Journaling - uwolnienie przez pisanie.
13. Zakończenie. Masz wpływ na swój umysł.

CZY JEST CI TO ZNANE?

Leżysz w łóżku, jest 23:30. Ciało jest zmęczone, kołdra przyjemnie chłodna, ale Twój mózg właśnie postanowił włączyć wewnętrzny projektor i wyświetlić film pod tytułem "Wszystkie moje błędy z 2024 roku" albo "Symulacja katastrofy, która (prawdopodobnie) nigdy się nie wydarzy".

Konsekwencją tych nieustannych analiz jest narastający **stres i lęk**, które zabierają cenną energię, która powinna zostać przeznaczona na zasypianie lub odpoczynek. Czy jest Ci to znane?

To właśnie jest overthinking, czyli **nadmierne myślenie**. To gonitwa, ruminowanie, analizowanie - proces, który nie prowadzi do rozwiązania, a jedynie do frustracji i wyczerpania.

Overthinking może być podstępny, bo jest niewidoczny. Nikt nie słyszy tego hałasu w środku. Na zewnątrz możesz pić kawę i uśmiechać się do znajomych, a wewnątrz mierzyć się z intensywnym i wyczerpującym dialogiem wewnętrznym.



ROZPOZNANIE, JAK ODRÓŻNIC MYŚLENIE OD NADMIERNEGO MYŚLENIA?



Musimy jasno rozgraniczyć te dwa procesy. Myślenie produktywne jest celowe - prowadzi do planu, wniosku, decyzji lub nauki. Trwa określony czas i kończy się działaniem i/lub konkretnym wnioskiem. Overthinking jest bezcelowy, cykliczny i karmi się lękiem.

Praktyczne przykłady myśli w overthinking'u

Ruminowanie o przeszłości: Wracasz dziesiąty raz do tej samej rozmowy z szefem sprzed tygodnia. Analizujesz każde słowo, ton głosu i przecinek. „Czy mogłem powiedzieć to inaczej? Czy on myślał, że byłem niekompetentny? Może powinienem wysłać maila z przeprosinami za ton głosu, chociaż nic złego nie powiedziałem?”. Często są to trudne pytania, na które trudno jest odpowiedzieć.

Paraliż decyzyjny: Masz do wyboru dwie opcje (np. nowa praca A lub B), ale analiza zysków i strat trwa tak długo, że przegapisz obie szanse. W rezultacie nie podejmujesz żadnej decyzji i działania.

Martwienie się: Twój partner nie odpisuje na wiadomość od 3 godzin? Zwykła myśl brzmi: „*Jest zajęty*”. Overthinking: „*Pewnie go potrącił samochód. A może ma kogoś i właśnie mi to powie. Co ja wtedy zrobię? Jak opłacę rachunki?*” Mózg tworzy najgorszą możliwą fabułę.

Nieobecność: Fizycznie jesteś na kolacji z rodziną, ale mentalnie jesteś w pracy, rozwiązując problem, którego nie da się rozwiązać w niedzielę wieczorem. Bliscy mówią do Ciebie, a Ty słyszysz tylko echo, bo Twój wewnętrzny dialog jest zbyt głośny.

JEŚLI MYŚLENIE WYWOŁUJE U CIEBIE
SPADEK ENERGII, WZROST LĘKU I NIE
PROWADZI DO DZIAŁANIA, JEST TO
OVERTHINKING.

ŹRÓDŁA. DLACZEGO WPADAMY W OVERTHINKING?

1. OVERTHINKING, JAKO MECHANIZM PRZETRWANIA

Po pierwsze: z Tobą wszystko jest w porządku. Twój mózg robi dokładnie to, do czego został zaprojektowany - stara się utrzymać Cię przy życiu.

Jesteśmy potomkami tych, którzy się martwili na zapas. Overthinking to mechanizm obronny, który w czasach paleolitu był niezbędny. Człowiek, który słyszał szelest w trawie i rozmyślał: „Czym to może być? Czy wiatr? Czy tygrys? Jakie są szanse?”, miał większą szansę na przetrwanie niż ten, który to zignorował.

Overthinking to mechanizm, który się w nas wykształcił, ale w dzisiejszych, bezpiecznych czasach już nie jest nam aż tak bardzo potrzebny. Nasza **amigdala** (ośrodek strachu) jest super czuła, a my nie mamy tygrysów do ucieczki, więc celuje w sprawy, które da się przemyśleć - czyli w nasze codzienne problemy.

2. BŁĘDNE PRZEKONANIE

Nadmierne myślenie bierze się z silnego, choć **fałszywego przekonania, że nam to pomaga**. Wierzymy, że im więcej razy coś przeanalizujemy, tym lepiej się przygotujemy na przyszłość, unikniemy błędów lub znajdziemy idealne rozwiązanie. Niestety, w konsekwencji to nie pomaga, a wręcz przeciwnie - szkodzi.

Kiedy wpadamy w overthinking, nasze ciało i umysł wchodzi w stan stresu. Stres ten zalewa mózg kortyzolem, co z kolei **ogranicza procesy poznawcze** – upośledza pamięć roboczą, utrudnia koncentrację i logiczne myślenie, a przede wszystkim blokuje **podejmowanie decyzji**.

Zamiast być efektywnym myślicielem, stajemy się sparaliżowanym analizatorem, który kręci się w miejscu.

3. UCIECZKA PRZED EMOCJAMI

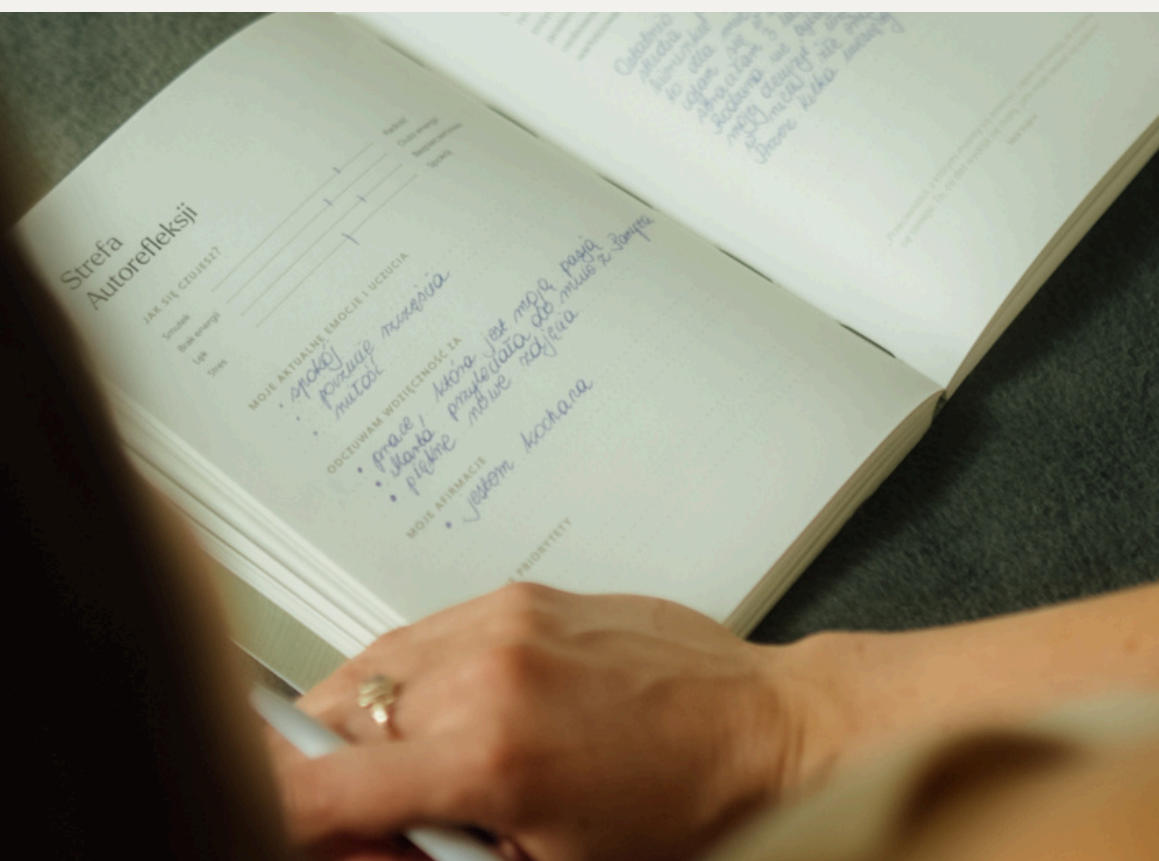
Overthinking może być nieświadomą strategią ucieczki przed trudnymi emocjami. Czujemy niepokój, smutek, złość lub wstyd - emocje, które są nieprzyjemne i które chcielibyśmy "wyłączyć".

Siedzenie w głowie i angażowanie się w nieustanne analizowanie (nawet katastroficzne) jest sposobem na to, by uniemożliwić sobie odczuwanie tych trudnych emocji. Przekierowujemy całą energię z naszego układu limbicznego (emocje) do kory przedczołowej (myślenie). W ten sposób mózg, będąc zajęтым przetwarzaniem myśli, ogranicza nam dostęp do **odczuwania**.

Jest to wygodna ucieczka, ponieważ myślenie wydaje się bardziej kontrolowane i "bezpieczne" niż przytłaczające uczucia, ale w efekcie odcinamy się od siebie.

4. WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ

Osoby wysoko wrażliwe (ok. 15-20% populacji) charakteryzują się głębokim przetwarzaniem bodźców. Oznacza to, że pochłaniają i analizują znacznie więcej informacji sensorycznych i emocjonalnych niż inni. Nic dziwnego, że ich umysł pracuje na najwyższych obrotach - mają po prostu więcej danych do przetworzenia, co naturalnie sprzyja nadmiernemu analizowaniu.



PSYCHOLOGIA PROBLEMU. OVERTHINKING, A ZABURZENIA

OVERTHINKING JEST KLUCZOWYM OBJAWEM WIELU STANÓW
I ZABURZEŃ. WARTO MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ TYCH ZWIĄZKÓW:

- **Zaburzenia Lękowe:** Tutaj overthinking jest podstawą. Martwienie się jest uogólnione, uporczywe i nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia. Umysł generuje „co, jeśli...?” bez końca.
- **Depresja:** W depresji overthinking przybiera formę ruminacji, czyli ciągłego wracania do bolesnej przeszłości, błędów i poczucia winy. To przetwarzanie o charakterze pesymistycznym.
- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne:** Myśli mają charakter natrętnych obsesji (np. lęk przed chorobą, zanieczyszczeniem), a overthinking to nieustanna analiza ryzyka i planowanie rytuałów (kompulsji), mających na celu zmniejszyć lęk.

JEŚLI TWÓJ OVERTHINKING UTRUDNIA CI FUNKCJONOWANIE W PRACY, W RELACJACH, ODBIERA SEN LUB TRWA NIEPRZERWANIE PRZEZ WIĘKSZOŚĆ DNIA, WARTO POSZUKAĆ WSPARCIA U SPECJALISTY. ALE TERAZ SKUPMY SIĘ NA 7 METODACH, KTÓRE MOŻESZ WDROŻYĆ W ŻYCIE JUŻ DZIŚ.



7 SPOSOBÓW NA OVERTHINKING.



METODA 1. DEFUZJA. MYŚLI TO NIE FAKTY

Z badań w nurcie Terapii Akceptacji i Zaangażowania wiemy jedno: nie da się „nie myśleć”. Im bardziej walczysz z myślą, tym jest silniejsza. Walcząc, robisz to, czego ona chce - dajesz jej energię i władzę.

Technika defuzji poznawczej polega na zmianie relacji z myślami. To nie myślenie ma się zmienić, ale Twoja postawa wobec niego.

PRAKTYKA

1. Pojawia się myśl: „Nie jestem wystarczająco dobry, inni są lepsi i to widać.”
2. Zauważ i powiedz: „Mam myśl, że nie jestem wystarczający.”
3. Przypomnij sobie: „Myśli to nie fakty. To nie musi być prawda.”

Dystans: Zastosuj humorystyczne lub zdystansowane nazwanie, np. Radio „Zagłada” nadaje, Archiwista Porażek otworzył teczkę, albo po prostu: „Dziękuję za informację, mózgu”.

To jest klucz do defuzji – oddzielasz się od myśli, uznajesz ją za komunikat, a nie za prawdę. Myśl staje się tylko ciągiem słów w Twojej głowie. Nie musisz się do nich przywiązywać.

PRZYKŁAD Z ŻYCIA

Gdy popełniasz drobny błąd w pracy, a w głowie uruchamia się narracja: „Zostaniesz zwolniona, nie nadajesz się, wszyscy zauważyli Twoją niekompetencję”, powiedz sobie: „To jest myśl typu: Scenariusz katastroficzny. Dziękuję za informację, ale poczekam na fakty – nikt mnie nie zwolnił – zanim zacznę szukać nowej pracy”.

METODA 2. KOTWICA W CIELE

Kiedy głowa jest w chmurach, musisz ją ściągnąć na ziemię. Skierowanie uwagi do ciała (tzw. uziemienie) jest świetnym sposobem na przerwanie pętli myślowej. Overthinking odcina nas od zmysłów, bo jesteśmy pochłonięci narracją wewnętrzną. Musisz przekierować energię z kory mózgowej, która analizuje, do zmysłów.

TECHNIKA 5-4-3-2-1

To świadome kierowanie uwagi na bodźce zmysłowe, które w mgnieniu oka kotwiczą Cię w „tu i teraz”:

5 – Zobacz: Wymień w myślach lub na głos **pięć** rzeczy, które widzisz w otoczeniu. Opisz je szczegółowo (np. niebieski kubek z obtłuczonym brzegiem, żółte światło lampy, kurz na półce).

4 – Dotknij: Dotknij **czterech** rzeczy i poczuj ich fakturę (materiał koszulki, chłodny blat, twarda podłoga pod stopami, gładkość telefonu).

3 – Usłysz: Wyłap **trzy** dźwięki (szum komputera, tykanie zegara, własny oddech).

2 – Powąchaj: Poczuj **dwa** zapachy (kawa, perfumy, zapach powietrza).

1 – Posmakuj: Poczuj **jeden** smak (możesz wziąć łyk wody, gumę do żucia).

Możesz pomyśleć, że to zbyt proste. Jednak skuteczność tej metody jest bardzo wysoka! Nasza biologia działa na zasadzie: jeden proces wyklucza drugi. Pełne skupienie na zmysłach fizycznie uniemożliwia intensywne, abstrakcyjne martwienie się.

METODA 3. OKNO CZASU NA ZMARTWIENIA

Overthinking ma tendencję do rozprzestrzeniania się w czasie. Może zajmować nawet całą dobę i zakłócać czas na odpoczynek. Jeśli spróbujesz go kompletnie wyeliminować, może on uderzyć ze zdwojoną siłą (bo znowu wchodzisz w walkę). Zamiast tego – opanuj go, zamykając w klatce czasowej.

SPOTKANIA Z PROBLEMAMI

1. Wybierz czas: Ustal ze sobą stałe „Okno martwienia się”. Niech to będzie 20 minut, np. o 17:00, kiedy nie jest to pora na sen ani jedzenie. Musi to być stały punkt dnia.
2. Odkładanie myśli: Kiedy w ciągu dnia, o 10:00 rano, dopadnie Cię natrętna myśl o finansach, powiedz jej stanowczo: „Słyszę cię, ale nie mam teraz dla ciebie czasu. Jestem zajęty życiem. Zapraszam na godzinę 17:00”. Możesz to nawet zapisać na kartce i odłożyć.
3. Sesja martwienia: O 17:00 siadasz i przez 20 minut pozwalasz sobie na martwienie się. Możesz nawet spisywać te lęki na kartkę papieru.

Co się dzieje w praktyce? Po pierwsze, odzyskujesz kontrolę – to Ty decydujesz, kiedy się martwisz. Po drugie, wiele z tych „strasznych” myśli, które pojawiły się rano, o 17:00 straci swoją siłę, bo emocje już opadły.

METODA 4. RESET FIZJOLOGICZNY

Gdy wpadasz w pętlę trudnych myśli, twoje ciało aktywizuje układ współczulny (czyli reakcję walki lub ucieczki). Serce bije szybciej, oddech się spłyca. Mózg dostaje sygnał: „Zagrożenie!”, więc generuje jeszcze więcej katastroficznych myśli. Błędne koło, które zamyka się na poziomie układu nerwowego.

Musisz świadomie uruchomić **układ przywspółczulny** (reakcję relaksu i trawienia). Najprostszym i najskuteczniejszym do tego narzędziem jest ćwiczenie oddechowe.

ODDECH, KTÓRY USPOKAJA

1. Głęboki wdech: Zrób głęboki i powolny wdech przez nos, wypełniając płuca. Licz w myślach czas trwania wdechu.
2. Dłuższy wydech: Zrób bardzo powolny, długi wydech nosem, aż poczujesz, że wypuściłeś całe powietrze. Niech wydech trwa dłużej niż wdech, o kilka sekund (minimum 3 sekundy). Na przykład: Zrób wdech przez 5 sekund, zrób wydech przez 8 sekund.

3. Powtórz: Powtórz to 10 razy.

Rada: Każdy z nas ma inną pojemność płuc, więc dostosuj do siebie czas trwania wdechów i wydechów. Najważniejsze jest to, aby wydech trwał dłużej niż wdech.

To ćwiczenie z wydłużonym wydechem aktywizuje układ nerwowy odpowiedzialny za odpoczynek. Przynosi szybką ulgę i ukojenie w ciele, jak i w umyśle.

METODA 5. PERSPEKTYWA DRONA

Większość rzeczy, które dziś spędzają nam sen z powiek, to tak zwane „szumy w systemie”. To są problemy, które wydają się gigantyczne, ale w rzeczywistości nie są bo brakuje nam **dystansu poznawczego**.

PYTANIE Z DRONA

Zadaj sobie pomocnicze pytanie, które działa jak rzut okiem z drona na Twoje życie: „Czy ta sprawa, o której teraz myślę, będzie miała jakiegokolwiek znaczenie za 5 lat? A za 5 miesięcy? Za 5 dni?”

- **Scenariusz:** Overthinking o źle dobranym prezencie urodzinowym.
 - Za 5 lat: Zapewne nawet nie będziesz pamiętać, co to było.
 - Wniosek: Odpuść.
- **Scenariusz:** Overthinking o zaciągnięciu kredytu na dom.
 - Za 5 lat: Prawdopodobnie będzie to miało ogromne znaczenie.
 - Wniosek: NIE odpuszczaj. Przejdź do metody nr 6, czyli zamień overthinking na produktywne myślenie i działanie.

To pytanie natychmiast dzieli myśli na dwie kategorie: szum informacyjny, który możesz odpuścić, i rzeczywiste wyzwania, nad którymi musisz usiąść i aktywnie pomyśleć.

METODA 6. AUTOREFLEKSJA ZAMIAST RUMINACJI

To najważniejszy punkt zwrotny. Musimy nauczyć się odróżniać toksyczne ruminowanie od zdrowej, konstruktywnej autorefleksji.

Kluczowa zmiana narracji

- **Toksyczne ruminowanie** (overthinking): Zawsze pyta: „Dlaczego?” (Dlaczego ja? Dlaczego to się stało? Dlaczego jestem taki beznadziejny?). Skupia się na problemie, jest bierne i powoduje spadek energii.
- **Owocna autorefleksja**: Zawsze pyta: „Jak?” i „Co?” (Co mogę z tym zrobić? Czego mnie to nauczyło? Jak mogę zapobiec temu w przyszłości?). Skupia się na rozwiązaniu, jest czynna i daje poczucie sprawczości.

PRZYKŁAD Z ŻYCIA

1. Złap „Dlaczego?": Kiedy złapiesz się na pytaniu „Dlaczego znowu spóźniłem się z projektem?”, powiedz stop.
2. Zamień na „Co i Jak?": Zmień je natychmiast na: „Co mogę zmienić w moim planowaniu, żeby następnym razem zdążyć? Jak ustawię sobie przypomnienia?”

To zmienia perspektywy z ofiary (Dlaczego ja?) na stratega (Co mogę zrobić?). To jest kwintesencja psychologicznej zmiany – przejęcie steru nad swoim życiem.

METODA 7. JOURNALING – UWOLNIENIE PRZEZ PISANIE

Dochodzimy do metody, którą w terapii uznaję się za fundamentalną – wyjęcie myśli z głowy i umieszczenie ich na zewnątrz.

A top-down photograph of a person's hands writing in a notebook. The notebook is open on a white, shaggy fur rug. The left page is titled 'Strefa Autorefleksji' and contains several lines of text with horizontal lines for writing. The right page is titled 'Moje otoczenie' and has some handwritten text in blue ink. The person's right hand is holding a silver pen and is in the process of writing. The background is dark, possibly the person's clothing or the floor.

ODRĘCZNE PISANIE

Jeśli myśli parują Ci w głowie z dużą prędkością musisz je spowolnić. Pisanie ręczne angażuje inne obszary mózgu niż pisanie na klawiaturze. Wymusza **zwolnienie** do prędkości dłoni. Ten proces jest naturalnym hamulcem mentalnym. Dodatkowo, przelewając myśl na papier, dosłownie uwalniasz je z głowy. Nadajesz im formę, stają się one **obiektem** na kartce, a nie w Twoim umyśle. Zaczynasz je obserwować z większego dystansu.

Badania naukowe potwierdzają, że regularne pisanie o swoich myślach i emocjach (tzw. ekspresywne pisanie):

- obniża poziom stresu,
- poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego,
- sprzyja lepszemu formułowaniu celów i skuteczniejszemu rozwiązywaniu problemów,
- zwiększa poczucie dobrostanu.

PROGRESOWNIK. NARZĘDZIE, KTÓRE WSPIERA

Dla wielu osób, zwłaszcza tych zmagających się z overthinkingiem, journaling jest zaskakująco prostą i przyjemną metodą. Nawet jeśli czysta biała kartka bywa onieśmielająca, Progresownik dostarcza niezbędnej struktury i porządku, eliminując chaos w głowie.

I tu z pomocą przychodzi Progresownik, dziennik autorefleksji od Selfwise. To narzędzie stworzone przez psychologów, które daje strukturę tam, gdzie do tej pory był chaos:

- **Pytania zamiast chaosu:** Zamiast zastanawiać się, co pisać, Progresownik zadaje Ci konkretne, pomocne pytania, które od razu kierują Twoje myślenie w stronę rozwiązań (Metoda 6).
- **Monitorowanie postępów:** Umożliwia śledzenie uczuć i emocji, nawyków i małych sukcesów, co jest kluczowe, by wyjść z pętli overthinking.

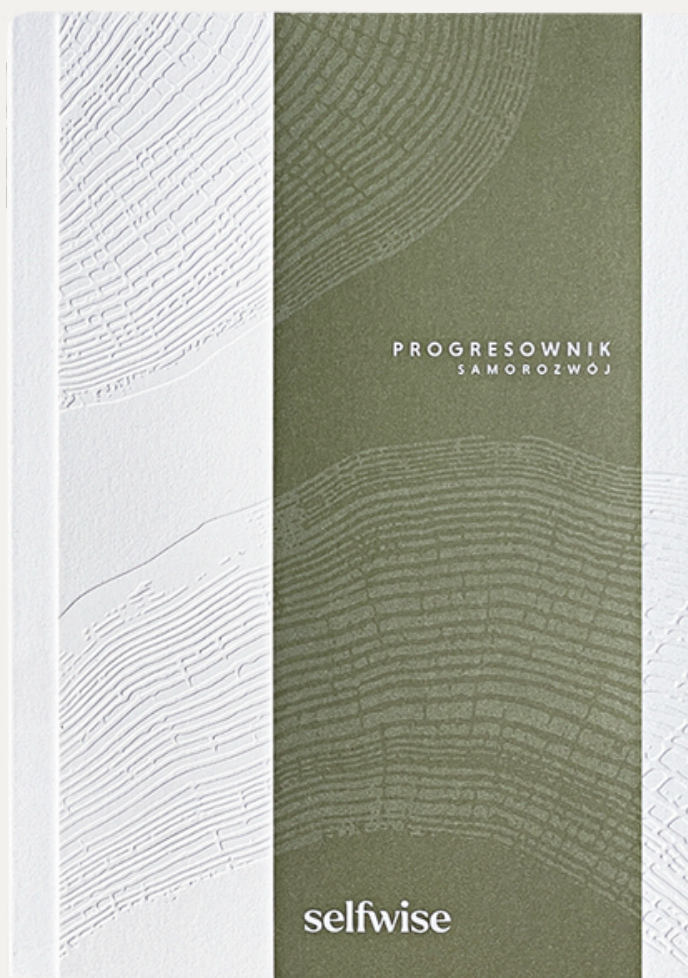
Korzystanie z Progresownika to akt życzliwości do siebie. Gdy przelejesz te kłębiące się lęki na jego strony, zobaczysz, że tracą swoją moc.

Znajdziesz w nim pytania i zadania dotyczące najważniejszych życiowych tematów:

- poczucia własnej wartości,
- relacji ze sobą i z innymi,
- inteligencji emocjonalnej,
- asertywności i innych wewnętrznych zasobów.

Zamiast męczyć się myśleniem, zaczynasz świadomie kształtować swoją drogę do spokoju. Wartością, którą otrzymujesz, jest sprawczość i uważność na siebie.

MAMY DLA CIĘBIE
SPECJALNĄ ZNIŻKĘ 10%
Z KODEM: MUSCAT10



link: www.selfwise.pl/sklep/progresownik

MASZ WPŁYW NA SWÓJ UMYSŁ

Gratulacje! Przeczytanie tego ebooka to już pierwszy krok. To dowód, że chcesz odzyskać kontrolę nad swoją wewnętrzną narracją.

Pamiętaj, overthinking to nie jest nieuleczalny stan. To nawyk. Nawyki można zmieniać, choć wymaga to konsekwencji i łagodności wobec siebie. Będą dni, kiedy wygrasz i zaśniesz w 5 minut. Będą dni, kiedy myśli będą kłębić się jak dym. To normalne. Nie obwiniaj się za to, że wpadasz w nadmierne myślenie, ale ćwicz swoje nowe umiejętności.

Masz narzędzia: oddech, zmysły, dystans, journaling. Pamiętaj, że myśli są tylko propozycjami, a nie rozkazami. To Ty decydujesz, na które z nich przeznaczysz swoją cenną energię. Masz wpływ na to, co dzieje się wewnątrz Ciebie.

Niech Twoja głowa stanie się ogrodem, a nie polem bitwy.

"Jesteś zależny od swoich myśli, ponieważ nie są one pod kontrolą twojej woli.

Masz jednak wpływ na swój umysł. Wpływ, a nie kontrola." – Marek Aureliusz

Zdobytą tutaj wiedzę postaraj się wprowadzić w praktykę małymi krokami, aby żyło Ci się lżej. Trzymamy kciuki!

Z troską,

Zespół Selfwise i Muscat.