

10 rad dla Overthinkera



Kiedyś walczyłam ze swoim overthinkingiem,
traktowałam to jako defekt. Ale wystarczyło
zrozumieć go i zaakceptować, by działał dla
mnie, a nie przeciw mnie

Dlatego przygotowała dla Ciebie **10**
prostych porad, aby ułatwić Ci życie, jeśli
zmagasz się z tym.

Pamiętaj overthinking to nie problem, to
zaproszenie do głębszej relacji z samą sobą

1 Nie każ myślom milczeć, pozwól im mówić.

Zamiast walczyć z nadmiarem
myśli, zauważ je i nazwij.

Często wystarczy je „usłyszeć”, by
zaczęły cichnąć.



**Oddychaj, zanim
odpowiesz.**

Trzy spokojne oddechy potrafią
zdziałać więcej niż tysiąc analiz.
Oddech to Twój naturalny
„przycisk reset”.



**Zatrzymaj się na tym,
co rzeczywiste.**

Zamiast „co jeśli”, zapytaj siebie:
co naprawdę dzieje się teraz?

Większość zmartwień istnieje tylko
w wyobraźni.

4 **Daj sobie prawo nie wiedzieć.**

Nie wszystko musi być zrozumiane od razu. Czasem mądrość przychodzi, gdy przestajesz jej szukać na siłę.

5

**Zaufaj swojemu
pierwszemu odczuciu.**

Twoja intuicja to skrót, który umysł logiczny próbuje niepotrzebnie rozwikłać. Często pierwsza myśl jest tą właściwą.

6 Ustal „godzinę na myślenie”.

Zapisz trudne sprawy i wróć do nich o konkretnej porze.

Dzięki temu nie będą krążyć cały dzień w tle.



**Zamień analizę na
działanie.**

Zrób jeden, nawet maleńki krok.
Ruch wyprowadza Cię z pętli myśli
i sprowadza do tu i teraz.

8 **Nie szukaj gwarancji,
wybieraj kierunek.**

Życie nigdy nie daje
stuprocentowej pewności. Ale daje
Ci kompas, Twoje wartości i serce.



**Zauważ, kiedy myślenie
staje się wymówka.**

Czasem „muszę to przemyśleć”
oznacza „boję się zrobić krok”.
Świadomość tego to pierwszy
akt odwagi.

10

Uspokój ciało, a umysł podaży.

Spacer, taniec, ciepła kąpiel.
Ciało to najkrótsza droga do
wyciszenia głowy.