

[Transcript] Ogarniam się / #55 OVERTHINKING - jak sobie z nim radzić?

Cześć! Ja nazywam się Sylwia Tomaszewska, a ty słuchasz Ogarniam się podcastu, w którym opowiadam, jak ogarniam zdrowy styl życia, intuicyjne odżywianie, rozwój osobisty i dbanie o siebie. A to wszystko po to, by pomóc ci uwierzyć we własne możliwości oraz zainspirować cię do poprawy jakości twojego życia.

Ciągłe myślenie o niezręcznych sytuacjach z przeszłości, o tym, co zrobiłaś źle, co powinnaś była powiedzieć w tej kłótni czy o tym, co przyniesie przyszłość. Znasz to?

Jedną z najczęstszych kwestii, z którą się do mnie zgłaszacie, to overfinking, czyli jak przestać się zamartwiać. Dzisiaj porozmawiamy sobie o tym, czym ten overfinking jest, skąd się w ogóle bierze, do czego może doprowadzić i przede wszystkim, jak sobie z nim radzić.

Overfinking, w psychologii fachowo nazywany paralizem analitycznym, jest dosyć powszechnym zjawiskiem.

Objawia się ciągłym myśleniem, potrzebą analizowania wszystkiego, co nam się w życiu przytrafiło, co zrobiliśmy, co powiedzieliśmy, rozstrząsania spraw z przeszłości, rozdrapywania ran i analizowania tego wszystkiego, co już miało miejsce i na co nie mamy już wpływu, ale również rozstrząsania przyszłości, czyli tego, co może nam się przydarzyć, co się stanie, jeśli podejmiemy taką decyzję, czy to będzie dobra decyzja.

I to zabiera bardzo dużo czasu, przestrzeni w głowie, to myślenie jest bardzo często naznaczone różnymi zniekształceniami poznawczymi, na przykład katastrofizacją, jakimś takim zerojedynkowym myśleniem, ale do tego zaraz przejdziemy.

Natomiast paralizuje to też naszą możliwość wyboru.

We współczesnym świecie mamy bardzo, bardzo dużo dostępnych opcji i na przykład nasze pokolenie jest o wiele bardziej narażone na taki paraliz analityczny ze względu na to, że mamy na przykład internet, że mamy rozwój gospodarki, że mamy, założmy taki bardzo prosty przykład.

Kiedyś szliśmy do sklepu i mieliśmy do wyboru trzy pary jeansów na krzyż.

Teraz idziemy do sklepu. Nie dość, że mamy całe galerie w handlowe, w których mamy miliony tych sklepów, to jeszcze w każdym poszczególnym sklepie mamy inne modele, inne kolory, inne marki i naprawdę to wszystko sprawia, że nam obecnie jest o wiele trudniej podjąć jakąkolwiek decyzję.

Oczywiście overfinking może się pojawiać w takich prostych, przyziemnych rzeczach, jakie spodnie kupić, jaki papier to ale to wykupić i jaki ser wybrać, ale też będzie przejawiał się nam w tych większych, ważniejszych rzeczach.

Na przykład jakie studia wybrać, jaką pracę wybrać, co ja w ogóle chcę robić w życiu, w jakim kierunku podążać.

No i też ogromny, ogromny aspekt overfingowania.

Mam wrażenie, że to jest coś z czym największa ilość osób się zmagają, to jest overfinking w relacjach. Overfinking o tym, co inni sobie o nas pomyślą, czy też to rozdrapywanie ran, przeszłości bądź nadmierne myślenie o przyszłości, o których już wspomniałam.

I overfinking może być czasami czymś dobrym, na przykład jeśli mamy jakiś zespół w pracy i są tam osoby, które są takimi overfinkierami i myślą o tym, co może pójść nie tak.

Dla pewnej grupy, która chciałaby już działać, wdrażać i robić nowe rzeczy, taka osoba będzie takim hamulcem ręcznym, który będzie stopował całą grupę.

Ale z drugiej strony, w różnorodnych projektach, w rzeczach związanych z prawem, takie overfinkowanie może być korzystne.

Niemniej jednak w sprawach niezwiązanych z pracą, niezwiązanych z jakimiś projektami i tym, gdzie ten overfinking bywa pomocny i naprawdę może przynieść korzyści,

[Transcript] Ogarniam się / #55 OVERTHINKING - jak sobie z nim radzić?

w naszym takim prywatnym, osobistym życiu może być on dla nas ogromnie przetłaczający. Co innego jest, gdy na szali mamy jakąś umowę, zobowiązujemy się do czegoś, będziemy ponosić konsekwencje bardzo duże, bardzo dotkliwe, jakichś wyborów, na przykład właśnie tutaj podpisując jakąś umowę w pracy, negocjując jakiś kontrakt, czy na przykład warunki swojego zatrudnienia, czy cokolwiek innego, co naprawdę będzie miało taki duży wpływ, to tutaj overfinging w moim zdaniem jest jak najbardziej wskazany, a w zasadzie nie overfinging, tylko takie zrationalizowanie sobie tego wszystkiego i zobaczenie spraw takimi, jakimi są, wypisanie plusów, minusów, zobaczenie, czy to nam odpowiada i przemyślenie, przeanalizowanie, czy to jest na pewno dobry deal dla nas, ale gdy my będziemy o wszystkich naszych relacjach myśleć w ten sposób, o wszystkich najmniejszych decyzjach, które podejmujemy w ciągu dnia, czy idziemy do pracy na pieszo, czy jedziemy autobusem, czy ta osoba, która do nas napisała i postawiła kropkę po słowie nie, już nas nie lubi, czy może jest wkurzona, czy może my spowodowaliśmy, że ona jest w złym nastroju i takie ciągłe myślenie, analizowanie, mielenie w głowie tego, co się dzieje, co ja zrobiłam, co mogłam być zrobić albo co powinnam zrobić, jest ogromnie, ogromnie męczące i tak naprawdę nie prowadzi nas do niczego konstruktywnego. I właśnie na tym konkretnym aspekcie takiego życia codziennego chciałabym się skupić w dzisiejszym odcinku, ponieważ ta kwestia związana z paralizem analitycznym i trudnością w dokonaniu jakiegoś wyboru myślę, że jest troszeczkę łatwiejsza do zaadresowania, no bo faktycznie tutaj mamy fakty, które możemy sobie ze sobą zestawić. Jeśli to jest jakiś wybór, no to mamy jakieś przesłanki na podstawie których możemy podjąć jakąś decyzję. Oczywiście czasami jest to bardzo trudne i długotrwałe, aby dojść do jakiegoś wniosku, ale jednak jest to bardziej takie racjonalne i oparte na faktach. A tutaj jeśli chodzi o ten mindset, myślenie, o te myśli, niepokoje, lęki, które tłumią nam się w głowie i się mielą i po prostu sprawiają, że cały czas ktoś nam tam głośno mówi i zadręcza nas w naszym umyśle, no to tutaj właśnie ten aspekt bardzo wpływa na naszą codzienność, mimo że to są rzeczy dosyć błahie i przyziemne. No dobra, w takim razie skąd się to w ogóle bierze? Pierwsza kwestia jest taka, że my jako ludzie mamy w sobie mnóstwo zniekształceń poznawczych, przeróżnych założeń, sposobów patrzenia na świat, przeróżnych oczekiwań czy przekonań na dane tematy. O przekonaniach mam też odcinek, więc jeśli chcecie się nauczyć, jak jest skutecznie zmieniać, to tam odsyłam. No ale takie podejście, na przykład wszystko albo nic, generalizacja, personalizacja, czyli założymy, coś nam się złego przytrafiło, oblaliśmy się kawą i mówimy sobie o nie. Ja jestem pechowcem, dlatego to wszystko mi się przytrafiło, albo jeśli na przykład też odbieramy to, że przychodzi nasz partner sobie z pracy i ma zły humor.

[Transcript] Ogarniam się / #55 OVERTHINKING - jak sobie z nim radzić?

I my myślimy o nie, to ja pewnie zrobiłam coś źle, zirytowałam go, rano nie wstawiłam zmywarki, albo spotykamy się z przyjacielem, który w trakcie naszej rozmowy robi się jakoś smutny, i o nie, może to ja coś powiedziałam, może ja wprawiłam go w taki stan emocjonalny i my się tak tym zadręczamy, obwiniamy.

Uważamy, że no może to my powinniśmy coś zrobić, żeby tej osobie oczywiście poprawić humor, żeby naprawić to, co zrobiliśmy,

tylko to nawet nie jest w ten sposób, że my porozmawiamy z tą osobą, tylko my sobie to myślimy, my stajemy na rzesach, żeby w jakiś sposób płynąć na tą osobę, no, bo myślimy sobie, że jej stan emocjonalny to jest nasza wina.

Podejście do świata, podejście do tego, co nam się przytrafia, też jest tutaj klasyfikowane jako to zniekształcenie poznawcze,

bo wielokrotnie mówiłam w podkaście, że jeśli coś nam się przytrafia, to my interpretujemy, czy to jest coś pozytywnego

i skupimy się na pozytywach i zinterpretujemy to wydarzenie w ten sposób, że znajdziemy w tym coś dobrego,

czy będzie to dla nas coś negatywnego i będziemy się skupiać na tych złych aspektach, na tym, co nam się nie podoba, co jest złego w danej rzeczy

i wtedy będzie to dla nas wydarzenie negatywne.

Jeśli mówimy o wyfinkowaniu i o tych zniekształceniach poznawczych, to też bardzo często pojawia się aż takie myślenie fantastyczne,

myślenie magiczne, wyobrażanie sobie scenariuszy, które nigdy w życiu nawet nie mogłyby się ziścić, nie mogłyby być realne

i wyobrażanie sobie takich rzeczy, które nie mają prawa się wydarzyć, bo jest to po prostu niemożliwe.

Z tym często łączy się też katastrofizacja, czyli zakładanie tego najczarniejszego scenariusza

i właśnie to też gdzieś tam poniekąd mi się przeplata z tym negatywnym postrzeganiem,

że oprócz tego, że widzimy te złe rzeczy, no to od razu myślimy, że to, co się przydarzy oczywiście będzie tragiczne,

to będzie masakra i używamy tych wszystkich ogromnych słów, które mają nam nadać bardzo tragiczny i duży wydźwięk negatywny do tego, co nam się przytrafia.

Takie uwerfinkowanie i nadmierne myślenie, analizowanie o tym, co się w życiu dzieje

też bierze się dlatego, że my często zakładamy, że nasze uczucia i nasze myśli to jest prawda i to jest fakt.

A nie ma nic bardziej mylnego. Nasze myśli to nasze myśli. To nie jesteśmy my, mamy jako ludzie miliony myśli w ciągu dnia

i to nie znaczy, że na przykład jeśli pokłócimy się z kimś nam bliskim i myślimy sobie albo wyobrażamy sobie,

jak właśnie mamy ręce na jego szyi i dusimy go, to nie znaczy, że my to zrobimy.

Nie znaczy, że jesteśmy mordercami. Także to nie jest tak, że nasze myśli, że nasze uczucia to są obiektywne fakty.

I możecie sobie przypomnieć jakies sytuacje, w których na przykład byliście przed wynikami egzaminu

i byliście smutni, bo byliście pewni, że źle wam poszło, a tu nagle okazuje się, że dostaliście jakąś ocenę wynik lepszy niż to,

[Transcript] Ogarniam się / #55 OVERTHINKING - jak sobie z nim radzić?

co wydawało wam się, że dostaniecie. Więc to uczucie przed Poznaniem wyniku, ten smutek, ta niepewność,

jakieś może rozczarowanie, no bo myślimy sobie, że źle nam poszło nie jest faktem.

Nie jest tym, że nam faktycznie źle poszło.

Kolejna kwestia, skąd się to bierze, jest też taka, że nasz organizm traktuje niepewność jako zagrożenie.

Takie ciągle myślenie o wszystkich możliwych scenariuszach, które umączy się z tym paralizem analitycznym,

może dawać nam takie złudne wrażenie, że gdy nas, ta wyobrażona sobie sytuacja spotka, to my nie będziemy już zaskoczeni, no bo przecież już to przemyśleliśmy.

Więc jeśli stworzyliśmy sobie w głowie taką wizję i wiemy, co mogłoby się nam przytrafić, to już tak bardzo się nie boimy.

Tylko ponownie to jest bardzo złudne myślenie, ponieważ my nie jesteśmy w stanie przewidzieć przyszłości.

Trzecia kwestia jest taka, że często wynosimy to z domu i jest to zdecydowanie domena rodziców, którzy wychowują swoje dzieci troszcząc się o nie i martwiąc się też o ich bezpieczeństwo.

Więc ja na przykład miałam w pojone coś takiego, że wychodzenie wieczorem jest złe, że ludzie są niebezpieczni

i musiałam to w swoim życiu przepracować, bo od dziecka byłam tego uczona

i ze względu na moje bezpieczeństwo na to, że mojej rodzice się o mnie martwili troszczyli, nie miałam takie myślenie w pojone.

No i teraz, jak już jestem dorosła, to musiałam oczywiście to przepracować,

bo ja nie chcę żyć w strachu o to, że nie mogę wyjść wieczorem, bo coś złego mi się stanie.

I ostatnia kwestia to niskie poczucie własnej wartości i niska pewność siebie,

bo jeśli my sobie będziemy myśleć o sobie źle, będziemy mieli niskie poczucie własnej wartości i założmy, myślimy sobie, że nasze ciało jest brzydkie, nasze ciało jest niewłaściwe, jest niegodne, nie zasługuje nasza cunek, nie lubimy go, to wtedy my jesteśmy dla siebie bardzo krytycznie.

No i postrzegamy to nasze ciało źle.

Więc od razu myślimy sobie, że wszyscy inni, którzy są wokół nas, zwracają uwagę na to nasze ciało, na to co jem, na to ile warzę i myślimy sobie, że to, że my tak interpretujemy i postrzegamy to ciało, my jesteśmy dla niego krytyczni, to też inni ludzie w stosunku do naszego ciała będą krytyczni.

Ja kiedyś wpadłam w tę pułapkę, bo bardzo dużo i bardzo źle myślałam o sobie, o swoim ciele, o swojej sylwetce

i gdzieś tam definiowałam swoje poczucie własnej wartości, tym jak wyglądam, ile warzę i lejem, więc to wszystko automatycznie sprawiało, że ja myślałam, że inni ludzie przecież mają takie same myślenie,

że oni tak samo mnie postrzegają, że być może oni też tak myślą o sobie, a nie ma tutaj ponownie nic bardziej mylnego.

I ja to teraz widzę też doskonale po czasie, gdy obecnie jest to jedna z najmniej interesujących mnie rzeczy w drugim człowieku

i w żaden sposób nie świadczy o jego wartości w moich oczach, a dlaczego tak jest?

Bo ja już o sobie tak nie myślę, bo ja mam ugruntowane i stabilne poczucie własnej wartości i wysoką pewność siebie.

Bardzo często w ogóle jest tak, że jeśli nam przeszkadza coś w sobie, to widzimy to w innych

ludziach.

Więc jeśli na przykład denerwujecie w kimś jakąś cecha, to bardzo możliwe, że jest to jakaś taka strefa,

której w sobie jeszcze nie przepracowałaś.

Ja mam jeszcze sporo takich rzeczy i jak najbardziej myślę, że każdy człowiek coś takiego ma, być może jeszcze nie uświadomionego, ale jak najbardziej warto się temu przyjrzeć.

A dlaczego?

Oprócz tego, że overfinkowanie zabiera nam mnóstwo przestrzeni w głowie, jest po prostu czymś nieprzyjemnym.

Jeśli słuchasz tego odcinka i wiesz co to znaczy overfinkować, często się z tym spotykasz, to wiesz jak bardzo wpływa to na twoje życie i zdajesz sobie sprawę z tego, że nie do końca jest to czasami coś, czym chciałabyś się zajmować.

Oprócz tego takie myśli mogą prowadzić do sabotowania swojego sukcesu, do sabotowania siebie, swoich relacji, mogą prowadzić też do nadmiernej lęklności czy nawet badanie naukowe pokazują, że do depresji.

Także tutaj tych aspektów, do czego takie overfinkowanie może prowadzić, jest mnóstwo, ale to co my mamy w głowie odbija się na to jak wygląda nasze życie,

więc jeśli my nie ogarniemy swoich myśli, to nie będziemy mieli ogarniętego życia.

Niezależnie w jakiej dziedzinie twojego życia to wszystko, co ty sobie myślisz o danej sytuacji, o danej rzeczy, o danej kwestii, będzie się na niej odbijało.

Weźmy sobie przykład, być może ktoś przekroczył naszą granicę,

być może zachował się wobec nas w sposób bardzo niewłaściwy, arogancki czy cokolwiek, zrobił coś, czego my sobie nie życzymy i co na przykład też może być nawet nie wiem, znane za mobbing w pracy.

I zdarza się tak, że ofiary mają mindset taki, jakby to one zrobiły coś złego.

Bojawia się w nich na przykład poczucie winy, że ok, może ktoś się zachował w ten sposób, bo ja go sprowokowałem, może to ja zrobiłam coś nie tak, może to we mnie jest problem.

Bardzo często sprawcy jakichś takich rzeczy są ogromnymi manipulatorami sprawiają, że osoby, które mają właśnie to niskie poczucie wartości i są mało pewne siebie i są tymi overfinkerami,

myślą sobie, że to w nich jest problem, mimo że one nie zrobiły nic złego, mimo że one tu są ofiarą.

Ja nie życzę nikomu takich sytuacji, bo z autopsii wiem, jak okropne jest to uczucie,

bo miałem kilka wydarzeń w swoim życiu, gdy właśnie tak się czułam,

gdy mimo tego, że ja byłam poszkodowana, to czułam się jakbym była winna.

Przejdźmy w takim razie do tego, jak sobie z tym radzić.

Przede wszystkim zauważ te myśli i nie zatracaj się w nich.

Nasze myśli to nie my, więc nie wierzby wszystko, co pojawia się w twojej głowie.

Bardzo łatwo jest odpłynąć z tymi myślami i dać się pochłoniąć

w tą karuzelę nakręcających się myśli, ale właśnie zauważenie tego,

że ok, może teraz te myśli, które pojawiają się w mojej głowie,

prowadzą mnie na manowce. Zauważenie tego, nazwanie tego, ok, teraz czuję,

że chyba trochę ten overfinking mi się włącza i może nie jest to najlepsza opcja dla mnie.

Nie zatracanie się dzięki temu właśnie w tych myślach jest naprawdę bardzo pomocne,

[Transcript] Ogarniam się / #55 OVERTHINKING - jak sobie z nim radzić?

bo pozwala nam zwiększyć też taką samoświadomość, że to, co się pojawia w naszej głowie, ma prawo się tam pojawiać, ale my nie musimy się w to angażować, bo jeszcze raz powtórzę, nasze myśli to nie my.
Kolejny punkcik, skupiaj się na suchych faktach.
Czyli, gdy przychodzą do nas jakieś myśli związane z daną sytuacją, weźmy sobie tutaj przykład.
Robimy imprezę. Zapraszamy gości i ktoś do nas pisza, nie będzie mnie.
W tym momencie w naszej głowie może pojawić się milion myśli.
O nie, na pewno mnie nie lubi, uważa, że impreza będzie słaba.
Dlaczego w ogóle nie napisał czemu go nie będzie?
Może nie wiem, ktoś innego zaprosił, może ktoś inny ma w tym samym dniu imprezę i może wszyscy moi goście pójda na tamtą imprezę i moja będzie przez to totalną porażką.
Potem ludzie będą o tym mówić, nikt nie będzie się chciał ze mną zadawać i w ogóle wszystko pójdzie nie tak.
Jak widzicie, tutaj z tego jednego faktu, jakim jest, że ktoś napisał, nie będzie mnie, zrobiła się cała spirala tragicznych, katastroficznych myśli, co to się stanie z tą imprezą.
A tak naprawdę my nic nie wiemy, wiemy tylko, że ktoś napisał, nie będzie mnie.
I przyjmijmy to, skupmy się na tym fakcie.
Nie analizujemy, dlaczego, co się musiało zadziać, co to oznacza, co za tym stoi, jakie jest za tym przekaz.
Nie, po prostu fakty.
Ktoś napisał, nie będzie mnie, no to go nie będzie.
To nie znaczy, że ci nie lubi, nie znaczy, że jesteś przegrywem, nie znaczy, że coś jest nie tak.
Nie wiesz, co się stało, może zmarł mu kot, może wyskoczyło mu coś niespodziewanego, może złamał sobie nogę i musi jechać do szpitala.
Może za tym stać milion innych rzeczy.
Nie warto sobie zaprzętać głowy tworzeniem scenariuszy, co to mogło się zadziać.
Ja bardzo często obserwuję po ludziach, z którymi obcuje, że bardzo analizują rzeczy, które nie powinny podlegać analizie.
Ktoś wysłał jakąś emotkę, albo, o, to jest najgorsze, postawił kropkę na końcu zdania.
I co to znaczy?
Co ten ktoś miał na myśli?
To jest bardzo filozoficzne pytanie.
I powiem wam, ja też nie wiem,

ja nie rozumiem tych ludzi, ale, ale tak się dzieje.
Także nie ma co nadmiernie analizować.
Skupijmy się na suchych faktach
i nie dorabijmy do tego jakiejś scenariuszy i historii,
które nie wiemy, czy są prawdziwe.
To są tylko i wyłącznie nasze myśli, nasze wyobrażenia.
Płynnie przechodzimy też do kolejnego punktu,
poniekąd związanego z tym, co tutaj przed chwilą przytoczyłam.
Konfrontujmy to, co ktoś na przykład do nas mówi.
Czyli jeśli chcesz dowiedzieć się,
dlaczego ktoś nie będzie,
to zapytaj, dlaczego?
To jest takie proste.
Nie musisz się domyślać,
nie musisz nadmiernie analizować.
Po prostu zapytaj.
Jeśli ktoś coś do ciebie nie wiem, powiedział
i nie wiesz do końca,
jaka była za tym intencja
i czy to było uszczyblive czynie,
dopytaj.
Jak mam to rozumieć?
Albo co masz na myśli?
Bądź mógłbyś rozwinąć?
Serio, lepiej spędzić 10 sekund
prowadząc niekomfortową rozmowę
niż mieć daną sytuację w swojej głowie
przez 2 miesiące.
Ja wiem, że czasami to jest trudne.
Na przykład powiedzieć,
jak mam to rozumieć,
albo czy mógłbyś rozwinąć,
gdy wkraczamy na jakiś teren,
który jest dla nas jakiś niekomfortowy,
nieprzyjemny.
Jesteśmy może my w danym temacie
bardzo wrażliwi
i chcemy, aby po prostu dana osoba
też to zrozumiała i szanowała,
a powiedziała na przykład coś takiego,
co my zinterpretowaliśmy w taki sposób,
który mógłby nas zranić,
a może ona w ogóle nie miała takiej intensji.
My nigdy nie wiemy,

jakie doświadczenia ma druga osoba
i rzeczy, w których my na przykład jesteśmy
wrażliwi, załóżmy,
niech to będzie to, jak wygląda nasza sylwetka.
Ktoś może rzucić jakimś komentarzem
i nawet nie zdawać sobie sprawy z tego,
że to na przykład mogłoby nas zranić
albo w ogóle nie ma takiej intensji,
więc warto wtedy dopytać,
jak mam to rozumieć,
co masz na myśli,
mówiąc to i to.
To może przynieść Wam też dużo korzyści,
bo po pierwsze chronicie
siebie, swoje granice, swój komfort.
Po drugie możecie zbudować
nawet głębszą, lepszą relację z drugą osobą
dzięki poruszeniu właśnie takiego tematu,
dzięki temu, że lepiej zrozumiecie
drugą osobę i to, co ma na myśli,
jaka intencja zatem stała,
dlaczego coś takiego powiedziała.
A po trzecie
nie będziecie potem analizować
tej całej sytuacji,
tych kilku słów
przez następne tygodnie.
Komunikacja to jest klucz
w każdej relacji,
także naprawdę warto o to zadbać,
żeby nie dopowiedzieć sobie czegoś,
co na przykład zmieni Wasze nastawienie
do drugiej osoby, podejście do niej,
mimo że ona nawet nie miała nic złego
na myśli, nie chciała nic złego zrobić,
ale doszło tutaj do jakiegoś
porozumienia, ktoś coś powiedział,
my na przykład zinterpretujemy to
po swojemu, bo jesteśmy wrażliwi
w jakimś temacie, albo mamy inne
doświadczenia, inne przeżycia,
więc naprawdę warto, warto
dopytywać, komunikować się
i szczerze, ze zrozumieniem

też dla drugiej osoby, z szacunkiem
bez unoszenia się emocjami
porozmawiać, poruszyć ten temat.
Następna kwestia, gdy
zauważasz te myśli w swojej głowie,
to zwróć uwagę
na słowa typu
muszę, na słowa
powinam, zawsze
nigdy trzeba,
na te wszystkie wielkie kwantyfikatory
i jakieś powinności, które
pojawiają nam się w głowie
i zapytajcie się wtedy, czy aby na pewno
czy ja aby na pewno
muszę tak wyglądać?
Czy to, że ktoś się spóźnił
dwa razy, oznacza, że
zawsze się spóźnia?
Czy to, że powinienam być
lekarzem i zarabiać dziesiątki
tysięcy miesięcznie, czy to jest prawda, czy
naprawdę powinnaś?
Czy aby na pewno
trzeba się zawsze uśmiechać
i być miłym dla osób,
które nie szanują nas, naszych granic?
Czy aby na pewno
trzeba doprowadzić
dom doładu i porządku, czy
może ty teraz walisz odpocząć?
A jeśli w naszej głowie pojawiają się
tragiczne, katastroficzne wizje
tego, co mogłoby się wydarzyć,
tego, co mogłoby się stać,
to wtedy warto sobie zadać
pytanie i przekalkulować,
jakie jest tego prawdopodobieństwo.
Jeśli będziemy lecieć samolotem
i my sobie już w ogóle wyobrażamy
ogromne turbulencje, to, że on spadnie, że w ogóle
wpadniemy do morza, potopimy się,
nikt nie przeżyje, to
jakie jest tego prawdopodobieństwo?

Ja tu wam nawet powiem,
bo sobie go googlowałam.
Mamy tutaj tak, wskaźnik wszystkich przypadków
wyniósł 1,21
na milion
lotów, więc jest to
dosyć niska liczba i to prawdopodobieństwo
śmierci w wyniku
wypadku lotniczego jest po prostu
niezbyt wysokie, także
to prawdopodobieństwo, znanie liczb
i tego, jak mała jest szansa,
żeby coś się stało, też jest bardzo pomocne.
Następny punkt
będzie tutaj mi korelową
ślemi, które pojawiają się często.
To są myśli, które
stają się naszymi przekonaniem, więc
my, powtarzamy ja sobie
często, często, często się pojawiają
w naszej głowie i przez to zaczynamy
w nie wierzyć, zaczynamy
w ten sposób postrzegać świat. Warto
sobie usiąść wtedy
przy biurku z kartką, z długopisem
i stadać sobie pytanie, co
daje mi to przekonanie?
Co ono mi daje? Komfort
poczucie bezpieczeństwa
co daje ci to przekonanie?
Kolejne pytanie, przed czym ono
mnie chroni?
Czy ono mnie chroni przed odrzuceniem
czy ono mnie chroni
przed wysiłkiem włożonym
w dany projekt, w daną rzecz
przed czym chronicie to przekonanie?
I następna kwestia,
czy to przekonanie zbliża
mnie do osiągnięcia mojego celu?
Jeśli odpowiedź jest
tak, no to super. Jeśli
odpowiedź nie, no to przeanalizuj
co ono ci daje, czyli dlaczego

jest dla ciebie takie korzystne, przed czym cię chroni, czyli przed jakim cierpieniem to przekonanie mogłoby cię potencjalnie uchronić i ty podświadomie w to wierzysz, że ono cię przed tym ochroni. To w moim przypadku się niejednokrotnie sprawdziło, bo ja miałam dużo takich przekonyń, które niekoniecznie były dla mnie korzystne i niekoniecznie były oparte na faktach, ale ja nie wiedziałam czemu nie wierzę. No i jak sobie tak przeanalizowałam i dogłębnie zastanowiłam się nad tym, przed czym ono mnie chroni. A i co ono ma mi dać? Dlaczego ja w ogóle mam takie przekonanie? Skąd ono też się wzięło? To, to był naprawdę game changer i jednokrotnie jakies takie swoje przekonanie przepracowałam właśnie korzystając z tych pytań. W ogóle bardzo polecam wyznaczyć sobie taki czas na rozmyślanie. Jeśli chcesz się czymś pomartwić, chcesz sobie overfinkować dobrze, zrób to tylko wyznacz sobie trzy minuty. Wyznacz sobie pięć minut. I najlepiej jeszcze w tym samym czasie weź sobie kartkę, długopis zapisz te swoje myśli. Zapisz to, co pojawia się w głowie. Zobaczysz nawet, jak one są irracjonalne. Jak człowiek zapisuje te wszystkie rzeczy na papier, to nawet w trakcie pisania zdania może sobie zdać sprawę, że ej, co ja w ogóle piszę? Czy to ma jakiś sens? Bo gdy piszemy, to to nam zajmuje więcej czasu niż to, gdy myśli się pojawiają. Więc jest trudniej wpaść w ten wir zapędających się myśli i tej katastrofizacji zerojedynkowego podejścia myślenia i tego wszystkiego, co się pojawia

w naszej głowie, gdy wkraczę tam
overfinking. Więc naprawdę
bardzo polecam zapisywać te
przemyślenia, emocje, myśli
i obawy na kartce.

Wiem, że bardzo wiele osób
zмага się też z myśleniem
tym overfinkowaniem o
przeszłości, o tym, co już się
wydarzyło. Więc tutaj
proponuję zmienić trochę narrację
o tej przeszłości.

Czyli źle mi poszło, na przykład
kiedyś, w czymś, w jakimś projekcie. Coś mi
się nie udało, mam porażkę za sobą
i myślę o tym, o Jizas, rozpamiętuję
jak źle mi poszło,
jakie okropne towarzyszyły mi wtedy
emocje, jak byłam zawstydzona, jak
było mi źle. Ok.

Nie zapętlamy się w to.

Fakt jest taki, źle mi poszło.

Nie fakty jest taki, było to w przeszłości.

Czyli nie mogę tego zmienić. Nie mam już na to
wpływu. Ale to, na co
mam wpływ teraz, to jest zmiana
narracji.

Czyli zmieniam to, że ja sobie myślę, że
źle mi poszło, beznadziejna przez to jestem
i w ogóle te wszystkie negatywne
rzeczy, które mi przychodzą na to, że
to doświadczenie mnie ukształtowało
spowodowało, że ja się mogę
rozwinąć, że
wyciągam lekcje na przyszłość.

Zataję sobie pytanie, co
mogę z tego doświadczenia wyciągnąć,
jak mogę
poprawić tę sytuację,
to zachowanie, tą kwestię
następnym razem.

Doceniam siebie za to, że ok, wtedy
nie wiedziałam,
jak w takiej sytuacji się zachować,

z życzliwością, z łagodnością do siebie
podchodzę, bo przecież to nie była moja
intencja, żeby tak to się
skończyło, żeby tak ta sytuacja
wyglądała, więc podchodzę do siebie z łagodnością
ze zrozumieniem, z życzliwością
i dziękuję sobie za to, że dzięki temu
doświadczeniu mogę teraz
na przykład lepiej
odnaleźć się w podobnej sytuacji
albo wyciągnąć jakieś wnioski,
że to trudne doświadczenie
na przykład poradziło mi się
uporać z jakimś lenkiem
przed odrzuceniem, z jakimś
stresem, z czymkolwiek
by to nie było, ale
wyciągam te pozytywne wnioski
i ja w ogóle w swoim życiu staram się
patrzeć, że szklanka jest do połowy
pełna, a nie do połowy pusta
i zauważyć te wszystkie
pozytywne rzeczy. Oczywiście
to są czasami bardzo niezręczne
sytuacje, które się wydarzyły
i średnio mogę nawet co z nich
dobrego wyciągnąć, ale patrzę
sobie na to też w ten sposób, że
przynajmniej teraz mam, co wspominać.
Warto też pamiętać, że
overfinging to jest często
wynik naszej
niepewności
i braku zaufania do siebie.
Dlatego bardzo ważny jest, aby
pracować nad sobą,
nad swoim poczuciem własnej wartości
i budować poczucie pewności
siebie, bo to też będzie się odbijało
na tym, jakim myśli mamy w głowie,
jaka narracja nam się w głowie
pojawia.
No i też pamiętajmy, że
nadmierne myślenie nie pozwala

nam rozwiązywać problemów, które pojawiają się w naszym życiu. W większości przypadków tylko generuje kolejne i generuje nam zmartwienia, lęki, jakieś myśli, które wcale nas nie wspierają w tym, co chcemy osiągnąć w życiu. No i co, gdy łapiecie po prostu taki dzień, to też to jest coś takiego, co nie rozwiąże tego problemu, nie sprawi, że my to przeprosujemy, bo te poprzednie punkty właśnie miały na celu dać ci narzędzia, które sprawią, że ty będziesz mogła sobie popracować z tymi myślami i dać jakiś sposoby, które będziesz mogła po prostu zastosować, aby zmniejszać ich wpływ na twoje życie i na przykład intensywność i częstotliwość występowania. No ale gdy już masz taki dzień i on się po prostu zdarza raz na jakiś czas, to nie jest nic chronicznego, że zmagasz się z tym codziennie, to naprawdę w takie dni czasami warto się po prostu czymś zająć. To może być sport, to może być muzyka, to może być zrobienie czegoś kreatywnego, tworzenie. Być może książka albo spacer z podcastem, żeby też mieć kogoś, kogo możemy posłuchać z podcastem czy z muzyką. Spotkaj się z kimś, to też jest przecież coś niesamowitego, co sprawia, że raczej jesteśmy z tą osobą i po prostu rozmawiamy, doświadczamy sobie czegoś razem i się spotykamy, spędzamy czas z drugą osobą, więc po prostu wtedy myślimy

o tym, co się dzieje na bieżąco,
jesteśmy skupieni na rozmowie, a nie
nadmiernie skupiamy się na tym,
co nam się tam w głowie pojawia.
Czy na przykład obejrzenie jakiegoś
przyjmującego, angażującego filmu
to też może być spoko opcja.
Tylko tak jak mówię, no to są takie
doraźne rozwiązania
i jeśli coś takiego dotyka was
raz na jakiś czas, oczywiście
też na co dzień, żeby
te myśli zmniejszać
i po prostu ten overfinking
żeby
osłabił, bardzo polecam medytację.
To w moim przypadku w ogóle był
game changer, odkąd ja zaczęłam medytować
to naprawdę mam o wiele mniej
takich myśli angażujących,
bo wiem, że moje myśli
to nie ja i wiem, że one
się pojawiają, że ja je mogę zauważyć
i mogę je odpuścić, że
one nie definiują mnie jako człowieka.
Yoga też jest bardzo fajna
w takie dni, bo my się
skupiamy wtedy na naszym wnętrzu,
ale na tym ciele, tak, jeśli mamy
ten ruch, jakieś delikatne dźwięki
i puścimy sobie jakiś
na przykład film na YouTube z jogą
albo pójdziemy na zajęcia, to skupiamy się
na tym, co mówi ten instruktor
na oddechu, na ruchu
naszego ciała i wtedy po prostu
tą świadomość
przekierowujemy do naszego wnętrza
do naszego ciała i możemy
się skupić na czymś przyjemnym,
na czymś, co daje nam takie poczucie
spokoju, ładu, harmonii,
więc tutaj też jak najbardziej
te wszystkie rzeczy polecam.

I to by było na tyle, dajcie
mi proszę znać, jak podobał się wam ten odcinek
i czy często zmagacie się
z overfinkingiem,
czy może po zastosowaniu
którejś zrad
to się zmniejszy i czy
być może zmienił jakoś wasze postrzeganie
na ten temat, jestem bardzo ciekawa
i zawsze jestem bardzo, bardzo wdzięczna,
jak właśnie dajcie mi znać po odcinkach,
jak się wam podobał, lubię być
z wami w takim kontakcie.
Także to jest na tyle
w dzisiejszym odcinku.
Życzę wam dużo spokoju i przestrzeni
w głowie, bo
myślę, że poprzez słuchanie tego odcinka
to jest coś, czego wszyscy potrzebujemy
no i słyszymy się
w kolejnym odcinku. Cześć!