

JAK ZASTAVIT TZV. OVERTHINKING ANEB NADMĚRNÉ PŘEMÍTÁNÍ

uvědomte si,
že myšlenky
nejsou fakta

zkuste se
podívat na věci
s nadhledem
a odstupem

zeptejte se sami
sebe, jestli
můžete změnit
to, čeho se
obáváte

zaměřte se
na to, co může
dopadnou
dobře, a nikoliv
na to, co se
může
pokazit

rozptylte se
věcmi, které
vám dělají
radost

vyčistěte si
hlavu tím, že si
své myšlenky
zapíšete na
papír

nevěnujte
příliš času
myšlenkám
na to, čeho
se bojíte

