

Spokojna Głowa – Trening przerywania pętli myślowych

Wielokrotne wracanie do jednej rozmowy.

Analizowanie tonu głosu.

Zastanawianie się, „czy coś zostało powiedziane nie tak”.

Wieczorne myślenie, które nie chce się zatrzymać.

To doświadczenia, które zna wiele osób.

Często są one interpretowane jako nadwrażliwość, brak odporności psychicznej lub „zbyt emocjonalne podejście”.

W rzeczywistości najczęściej jest to utrwalony mechanizm poznawczy – pętla myślowa.

Ten kurs nie ma na celu wyeliminowania myśli.

Nie ma na celu nauczania pozytywnego myślenia.

Jego celem jest zrozumienie mechanizmu spirali oraz odzyskanie wpływu na sposób reagowania.

W trakcie programu:

- zostanie wyjaśnione, dlaczego głowa nie chce odpuścić,
- pokazany zostanie moment wejścia w spiralę,
- wprowadzony zostanie konkretny protokół przerywania pętli,
- omówione zostaną głębsze źródła overthinkingu – krytyka, wstyd, perfekcjonizm, nadodpowiedzialność,
- przedstawione zostaną narzędzia regulacji wieczornej i nocnej,
- opracowany zostanie plan 21 dni utrwalania zmiany.

Program ma charakter praktyczny.

Każdy moduł zawiera konkretne narzędzia oraz ćwiczenia do wdrożenia.

Zmiana nie polega na tym, że myśli przestają się pojawiać.

Zmiana polega na tym, że przestają automatycznie prowadzić do wielogodzinnej analizy.

To proces budowania elastyczności, regulacji i tolerancji niepewności.

Ten kurs jest zaproszeniem do pracy z mechanizmem, a nie walki z własnym umysłem.
Można rozpocząć w swoim tempie.

Najważniejsza jest regularność i gotowość do praktyki.