

Z obsahu knihy V pasti myšlenek

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST: Co se skrývá za nekonečným přemýšlením

1. Co je overthinking

Historie overthinkingu: Proč jsme náchylní k nadměrnému přemítání?

Proč už to nefunguje: Největší negativní důsledky overthinkingu

2. Dopady overthinkingu na různé oblasti života

Duševní zdraví: Úzkosti, stres, emoční vyčerpání

Fyzické zdraví: Vliv na spánek, stres a psychosomatické potíže

Vztahy: Dopad na partnerství a rodinné vztahy

Práce a kariéra: Dopad na profesní výkon a růst

Pozitivní dopady overthinkingu

3. Typy overthinkingu

Ruminace

Pozitivní ruminace

Depresivní ruminace

Globální ruminace

Ruminace může být i prospěšná

Úzkostné přemýšlení / starosti

Přehnaná analýza

Další typy overthinkingu?

4. Jak overthinking funguje: Mechanismus mentální mašinérie

Myšlenková spirála

Teorie stylů odpovědí

Teorie kontroly

H-EX-A-GO-N

Vytváření návyků (H) a nesoulad cílů (GO)

Oslabení výkonných funkcí (EX)

Abstraktní přemýšlení (A)

Negativní zkreslení informací (N)

Co si odnést?

PRAKTICKÁ ČÁST: Jak zkrotit svůj mozek

5. Proč právě vy? Hlubší kořeny overthinkingu

Geny a overthinking: Co nám bylo předurčeno

Části mozku zodpovědné za overthinking a spoje mezi nimi

Konkrétní geny zodpovědné za overthinking

Hormony spojené s overthinkingem

Prostředí a overthinking: Co jsme okoukali

Traumatické zkušenosti

Vliv rodiny, výchova

Společenské a kulturní normy

Klíč k úspěchu? Sebevědomí

Výkonné funkce a overthinking: Co nám bylo dáno nebo časem degenerovalo

Negativní zkreslení

Osobnost a overthinking: Co si s sebou neseme

Vysoká úroveň neuroticismu

Perfekcionismus a vysoké nároky na sebe

Nerozhodnost

Strach z neúspěchu

Vysoká potřeba kontroly

Vysoká míra sebereflexe

Hledání spouštěčů mého overthinkingu v konkrétních situacích

6. Chyťte se při činu: Jak poznat, že neproduktivně přemýšlíte

7. Jak přerušit cyklus overthinkingu

První pomoc proti úzkosti: Dech, meditace a další techniky

Dýchání na 4 doby

Technika 4-7-8

Dýchání s představami

Nádí šódhana

Břišní dýchání

Mindfulness, meditace a další relaxace

Úzkostné myšlenky: Jak se zbavit strachu z budoucnosti

Ruminace: Jak vypnout nekonečné přemítání nad minulostí

Přehnaná analýza: Jak se vyprostit z pasti nerozhodnosti

Od myšlenek k činům

Motivace

Definování cílů

Řekněte si TEĎ!

Odpočívejte a buďte k sobě laskaví

Kdy vyhledat odbornou pomoc?

Jakého odborníka vyhledat?

8. Zdravé tělo, klidná mysl

Strava

Spánek

Sport a pohyb

Závěr

Zdroje

O autorce