

CESTA Z OVERTHINKINGU

dárek

První pomoc při rozhodovací paralýze

7 *kroků, které uklidní
zahlcenou mysl a pomohou
ti udělat rozhodnutí*

Věrka Motyčková

www.overthinking.cz

Rozhodovací paralýza

- **Rozhodovací paralýza** je stav, kdy se **potřebuješ o něčem rozhodnout**, ale začneš se **točit v kruhu přemílání** různých možností, informací a strachů, že se zasekneš
- Čím víc o tom přemýšlíš, tím těžší je udělat první krok

- **Není to problém tvé mysli**, není s tebou nic špatně
- Je to **reakce tvého nervového systému**, který jakékoliv rozhodování vnímá jako stresující záležitost
- Toto je **naučená reakce**, která vznikla v minulosti na základě nějakého zranění a **se kterou se dá pracovat**

- S rozhodovací paralýzou jde pracovat **ve dvou rovinách**:
 - v rovině **PRÁVĚ TEĎ**, kdy potřebuju něco rozhodnout a nemám čas nebo kapacitu to prozkoumávat hloubš
 - v rovině **PŘÍČIN**, kdy zkoumám svoje strachy, limitující přesvědčení a další myšlenkové nánosy, které tento cyklus spouští
- **Jsou to různé typy řešení**, neexistuje lepší či horší

7 kroků

1. Uklidni tělo, aby se uklidnila mysl

Najdi si klidné, příjemné místo, pohodlně se usad' a 1–2 minuty dýchej v rytmu: nádech na 4 doby – výdech na 6 dob. Opakuj aspoň 5 dechových cyklů.

2. Pojmenuj, co se právě děje

- Nemůžeš se rozhodnout, protože máš strach, že si vybereš špatně, a bude to mít nějaké nepříjemné následky?
- Nemůžeš se rozhodnout, protože jsi unavená a zahlcená, nebo máš nedostatek kritérií, podle nichž by ses mohla rozhodnout, chybí ti nějaká důležitá informace?
- Nemůžeš se rozhodnout, protože se vždycky rozhoduješ dlouho? Vnímáš to jako svou součást a identitu, že “jsi prostě nerozhodný člověk”?

Není třeba to analyzovat nijak podrobně ani to hodnotit – jen si všimni, který z těchto stavů je ti pocitově nejbližší.

3. Omez zahlcení

Vypiš si všechny možnosti, které zvažuješ. Vyškrtni je tak, aby ti zůstaly maximálně 2–3 hlavní varianty.

4. Vysyp myšlenky z hlavy na papír

Napiš si všechno, co tě v souvislosti s tím rozhodnutím napadá – možnosti, obavy, všechny „co kdyby“. Opět to nehodnoť, prostě piš co tě k tomu napadá, i kdyby to bylo iracionální nebo směšný – cílem je teď vyprázdnit mysl.

7 kroků

5. Hledej dostatečně dobré rozhodnutí

Místo otázky “co bude nejlepší” se ptej “co nejlíp splní moje aktuální požadavky”. Vytvoř si kritéria dostatečně dobré volby – a když nějaká možnost splní všechna kritéria, jdi s ní.

6. Najdi jeden malý krok vpřed

Zeptej se: „Co je nejmenší konkrétní akce, kterou můžu udělat právě teď, abych se pohnul/a kupředu?“ Zapiš si to a ideálně to udělej ještě dnes.

7. Nastav si časovou hranici pro rozhodnutí

Urči si jasný termín, do kdy rozhodnutí uděláš (např. do zítřejších 12:00 nebo do 20 minut). Napiš si ho na viditelné místo a dodrž ho.

Těchto sedm kroků ti pomůže odblokovat mysl teď hned - nebo ve chvíli, kdy se do rozhodovací paralýzy dostaneš.

Je to řešení pro právě teď.

Pokud chceš, aby se to neopakovalo, je potřeba prozkoumat to hloubš – a porozumět svým strachům, skrytým příběhům o sobě a limitujícím přesvědčením, která spouštějí tu reakci nervového systému.

Existuje z toho cesta ven.

Povzbuzení na závěr

Občas nám **v těchto krocích brání naše výčitky a sebeobviňování**, že se nám toto zase děje. Že zase naskakujeme na tuhle spirálu. **Odsuzujeme se za to** a tím tvoříme odpor vůči realitě.

My se ale nemusíme soudit za to, že to takto je.

To, že máme dysregulovaný nervový systém, který nás žene do těchto vzorců, které zná, je realita. Je to následek situací a různých zranění z minulosti.

Když s touto realitou nebudeme bojovat tím, že se za ni soudíme, ale **dovolíme si uznat, že toto se právě teď děje, až v tu chvíli s tím můžeme něco dělat.**

Neznamená to popírat, že ti to vadí.

Znamená to říct si “ano, děje se to znovu, ano, vadí mi to – a zároveň vím, že existují nástroje, kterými s tím můžu pracovat” (právě teď nebo hloubš).

Přeju ti, aby tvoje rozhodování bylo plné lehkosti a ty ses mohla ponořit do důvěry v sebe a svoje rozhodnutí, a v to, že ať už se rozhodneš jakkoliv, můžeš se na sebe spolehnout.

Propojme se

Ahoj, jsem Věrka Motyčková.
Autorka projektu Cesta z overthinkingu, terapeutka
a průvodkyně myšlenkovými vzorci.

Věřím, že každý má odpovědi na svoje otázky sám
v sobě. Když porozumíme vlastnímu myšlení a prožívání,
a přestaneme se mu bránit, pak se nám otevře přímá
cesta ke svobodnému životu.

**Pokud tě zajímají témata kultivace mysli,
práce se zahlcenou myslí a overthinkingem,
zůstaňme v kontaktu.**



FB: @verka.motyckova

IG: @cesta.z.overthinkingu

www.overthinking.cz