

Jak zatrzymać gonitwę myśli?

Mini przewodnik dla tych, którzy potrzebują chwili oddechu

Nie musisz umieć medytować ani znać technik relaksacji. Ten przewodnik to prosty sposób, by dać sobie chwilę ciszy w środku dnia – nawet jeśli w głowie wszystko pędzi.

1. Zauważ, że myśli się pojawiły

Nie próbuj ich od razu uciszać. Nie walcz z nimi.

Po prostu zauważ: „Moja głowa teraz pracuje. To w porządku.”

Samo to już tworzy dystans.

2. Skieruj uwagę na coś innego niż myśli

Najprostszy sposób? Oddech.

Możesz też skupić się na dźwiękach wokół, na punkcie w ciele, na dotyku dłoni z ubraniem.

Zmysły są bramą do chwili obecnej.

3. Użyj prostego zdania, które kotwiczy

Możesz powtarzać w myślach: „Teraz wdech... teraz wydech.” albo „Jestem tutaj.”

Taki wewnętrzny szept pomaga zatrzymać pędzący umysł.

4. Daj sobie 2–3 minuty – to wystarczy

Nie chodzi o to, by myśli zniknęły.

Chodzi o to, by nie dać im całej przestrzeni.

Chociaż przez chwilę. Zauważ, co zmienia się w Tobie, gdy robisz miejsce na ciszę.

Możesz wracać do tego przewodnika zawsze, gdy czujesz chaos w głowie. Nie musisz wszystkiego rozwiązywać – czasem wystarczy się zatrzymać.