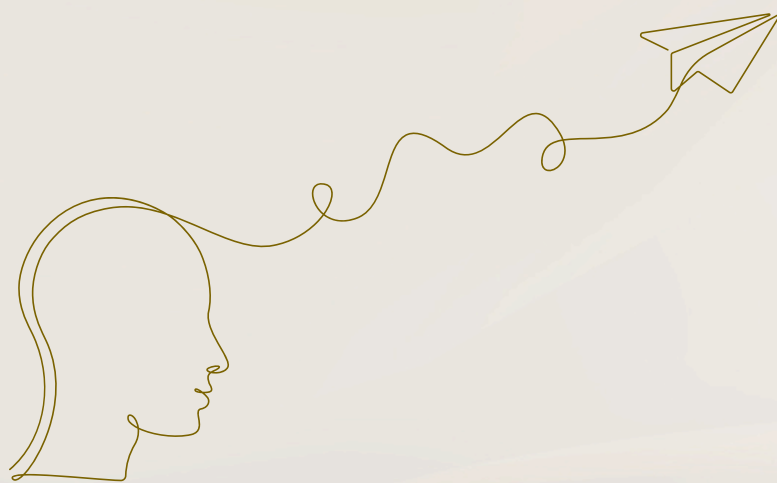


MINI NARZĘDZIE / BEZPŁATNY PDF

# ZRZUT Z GŁOWY

Proste narzędzia, które zdejmują napięcie  
i przywracają kontrolę nad myślami



## Pozytywne Myślenie

[pozytywnemyslenie.pl](http://pozytywnemyslenie.pl)

---

# ZRZUT Z GŁOWY

— ✦ —  
Nie rozwiązujesz życia.  
Po prostu zdejmujesz ciężar.  
— ✦ —

### KIEDY?

- gdy myśli się kręcą,
- gdy czujesz napięcie bez konkretnego powodu,
- gdy masz dość „analizowania wszystkiego”.

### JAK?

- Weź kartkę lub notatnik w telefonie.
- Przez 2 minuty pisz wszystko, co masz w głowie.

Bez sensu. Bez składni. Bez poprawiania.

- Potem przeczytaj i zaznacz tylko jedno zdanie, które najbardziej Cię obciąża.
- Zadaj sobie tylko jedno pytanie:

CZY TA MYŚL MI TERAZ POMAGA, CZY MNIE MĘCZY?

# STOP-KLATKA NA OVERTHINKING

— ✦ —  
Nie rozwiązujesz wszystkiego.  
Przerywasz pętlę.  
— ✦ —

TO ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE, JEŚLI:

- analizujesz jedną sytuację po 20 razy,
- przewidujesz czarne scenariusze,
- jesteś zmęczony/a własną głową.

JAK JE ZROBIĆ?

- Zatrzymaj się i nazwij to wprost (w myślach lub na głos): „Teraz overthinkuję.”

- Zadaj sobie jedno pytanie (tylko jedno):

Czy mam na to realny wpływ w ciągu najbliższych 24 godzin?

- Wybierz odpowiedź:

TAK » zapisz jedno najmniejsze działanie.

NIE » nazwij to: „To jest myśl, nie fakt.”

- Wracasz do tego, co robisz.

## ĆWICZENIE 3

# MINIMALNY RUCH MOTYWACJA BEZ PRESJI

— ✦ —  
Nie „zmotywowować się”,  
tylko ruszyć energię  
— ✦ —

TO ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE, JEŚLI:

- brakuje Ci energii,
- odkładasz wszystko „na jutro”,
- motywacja nie przychodzi.

JAK JE ZROBIĆ?

- Zadaj sobie pytanie:

„Co jest dziś najmniejszym możliwym ruchem, który mogę zrobić?”

Nie „idealnym”, Nie „właściwym”, Najmniejszym.

- Nazwij konkretnie np.:
  - otworzę plik,
  - wyjdę na 3 minuty,
  - zapiszę jedno zdanie.

- I zrób to!

NIE DOKŁADAJ NIC WIĘCEJ.

JEŚLI TO BYŁO DLA CIEBIE POMOCNE...

# Wkrótce udostępniamy pełny Workbook

3 miesiące pracy nad myśleniem,  
emocjami i decyzjami

*Zapisz się **TUTAJ**, do naszego newslettera i  
Bądź pierwszy/a*

## Pozytywne Myślenie

*Małe ruchy. Duże zmiany.*



kontakt@pozytywnemyslenie.pl



pozytywnemyslenie.pl



Pozytywne Myślenie



@pozytywnemyslenie.pl

PO PROSTU ZACZNIJ...