

Chase Hill

# Jak pokonać negatywne myśli



**Siedem prostych kroków, dzięki którym  
usuniesz górnitwę myśli i toksyczne zachowania.  
Oczyścisz umysł oraz pokonasz swoje lęki**

# **Jak pokonać negatywne myśli**

Chase Hill

# Jak pokonać negatywne myśli



**Siedem prostych kroków, dzięki którym  
usuniesz gonitwę myśli i toksyczne zachowania.  
Oczyścisz umysł oraz pokonasz swoje lęki**

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-588-9

Tytuł oryginału: *How to Stop Negative Thinking: The 7-Step Plan to Eliminate Negativity, Overcome Rumination, Cease Overthinking Spiral, and Change Your Toxic Thoughts to Healthy Self-Talk*

Copyright © 2021 by Chase Hill

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

<i>Wstęp</i> .....	7
<b>ROZDZIAŁ 1.</b> Zrozum, dlaczego mózg jest zaprogramowany na negatywność .....	13
<b>ROZDZIAŁ 2.</b> Zbadaj swoje nawyki myślowe za pomocą trzech prostych narzędzi .....	25
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> Pokonaj negatywne myślenie za pomocą dziesięciu skutecznych technik .....	43
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> Wyeliminuj ruminację i paraliż analityczny za pomocą kilku prostych sposobów .....	75
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> „Okabluj” mózg na nowo, zapanuj nad umysłem i zredukuj stres .....	97
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> Pozbądź się negatywności, toksyczności i agresji pasywnej .....	117
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> Wprowadź pozytywne zmiany i zaobserwuj różnice we wszystkich dziedzinach życia .....	133
<i>Zakończenie</i> .....	153
<i>Źródła</i> .....	157



## ZROZUM, DLACZEGO MÓZG JEST ZAPROGRAMOWANY NA NEGATYWNOŚĆ

Pierwsza rzecz, nad którą musimy zapanować, to strofowanie się za negatywne nawyki myślowe. Wszyscy ci, którzy ci mówili, że jesteś osobą negatywną i że nie próbujesz być pozytywny, są w błędzie. Nauka dowodzi, że mózg jest nauczony zwracać większą uwagę na myśli negatywne. Nie bez powodu.

Z jednej strony, gdy jesteśmy zestresowani lub wystraszeni, mózg uwalnia kortyzol i adrenalinę. Te dwa hormony odgrywają kluczową rolę w reakcji „walczyć lub uciekać”, która chroni nas przed niebezpieczeństwem. Gdyby twoje dziecko weszło na jezdnię, odruchowo złapałbyś je za rękę i skrzyczał z obawy przed wypadkiem – mimo że żaden samochód nie nadjeżdżał. Z drugiej strony nadmiar kortyzolu ma negatywny wpływ na zdrowie. Niektóre objawy to:

- tycie,
- trądzik,

- ścięczenie skóry,
- podatność na siniaki,
- osłabienie mięśni,
- silne zmęczenie,
- wysokie ciśnienie krwi,
- bóle głowy.

Podniesione ciśnienie krwi, bóle głowy, tycie i silny niepokój to również objawy nadmiaru adrenaliny. Występuje również podwyższone ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Uwalnianie kortyzolu i adrenaliny to zasadniczo korzystne procesy, lecz jeśli negatywne myślenie staje się poważnym problemem, zagraża to naszemu zdrowiu.

Z nadaktywnością reakcji „walcz lub uciekaj” wiąże się jeszcze jeden problem. Podwyższony poziom kortyzolu zwiększa ilość istoty białej w mózgu. Istota biała jest ważna dla komunikacji w istocie szarej, ale to w istocie szarej zachodzą ważne procesy. Istota szara jest niezbędna dla skutecznego radzenia sobie ze stresem. Gdy istota biała dominuje przy jednoczesnym nasileniu stresu i lęku, występują trudności z rozwiązywaniem złożonych problemów.

Osoby niecierpiące na negatywne myślenie mogą się dystansować od różnych sytuacji i spoglądać na nie z alternatywnych punktów widzenia. W stanach wzburzenia jest to o wiele trudniejsze.

Należy także wziąć pod uwagę to, że chociaż mózg jest narządem, działa jak mięsień w tym sensie, że trzeba go ćwiczyć. Nie z naszej winy mózg był ćwiczony w niewłaściwym kierunku. Negatywne myśli są przetwarzane w prawej części kory przedczołowej, tuż nad prawym okiem. W górnej lewej części mózgu znajduje się lewa część kory przedczołowej.

Dzięki technologii umożliwiającej obrazowanie mózgu można zaobserwować, że osoby cierpiące na depresję mają nadmiernie rozwiniętą prawą część kory przedczołowej i niedostatecznie rozwiniętą lewą jej część. To tak, jakby podnosić ciężary tylko prawą ręką – lewa nie zdoła jej dorównać.

Skoro mózg nie jest mięśniem, dlaczego tak działa? Składa się on z około 100 miliardów neuronów, a każdy z nich ma średnio 7 tysięcy synaps (połączeń z innymi neuronami). Wszystkie nasze negatywne myśli i doświadczenia rejestrowane są w postaci wspomnień. Za każdym razem, gdy przywołujemy wspomnienie, synapsy są wzmacniane. Im częściej po nie sięgamy, tym szybciej i łatwiej negatywne myśli pojawiają się ponownie (Crawford, b.d.).

### **Czy mózg naprawdę może być negatywnie nastawiony?**

Inklinacja negatywna ma źródło w naszych przodkach i ich potrzebie uważania na niebezpieczeństwo w otoczeniu. Od tego zależało ich przetrwanie. Oczywiście od czasu, gdy byliśmy jaskiniowcami, którzy polowali albo byli obiektem polowania, znacznie się rozwinęliśmy. Nie musimy nieustannie uważać na zagrożenia, jednak jest to proces automatyczny, który zaczyna rozwijać się w dzieciństwie, i w przypadku niektórych osób jest on tak intensywny, że negatywność ich pochłania.

Inklinacja negatywna jest przedmiotem badań psychologów od wielu lat. Doktor John Cacioppo z Uniwersytetu Chicagowskiego badał aktywność elektryczną kory mózgowej.



Jednej części uczestników badań pokazywano obrazy wywołujące pozytywne emocje, natomiast drugiej – negatywne. Bodźce negatywne wywoływały większy wzrost aktywności elektrycznej niż pozytywne.

Neuropsycholog doktor Rick Hanson wykazał, że ciało migdałowe (obszar mózgu kontrolujący emocje i motywację) wykorzystuje mniej więcej dwie trzecie swoich neuronów do wykrywania negatywności.

Wynika z tego, że dwie trzecie emocji i motywacji skupiają się na negatywności – oto przyczyna negatywnego nastawienia!

Co więcej, ciało migdałowe błyskawicznie rejestruje te negatywne stany pamięci długotrwałej. Z tego powodu lepiej zapamiętujemy negatywne lub traumatyczne doświadczenia niż pozytywne. I dlatego łatwiej zapamiętujemy zniewagę niż komplement. I również dlatego częściej myślimy negatywnie niż pozytywnie.

Badania przeprowadzone przez Cacioppo wykazały również, że łatwiej podejmujemy decyzje w oparciu o negatywne informacje niż o pozytywne. Mało tego, negatywność ma większy wpływ na nasze motywacje. Gdy wyznaczasz sobie cele, istnieje większe prawdopodobieństwo, że skupisz się na tym, z czego będziesz musiał zrezygnować, niż na tym, co zyskasz dzięki ich osiągnięciu (Cacioppo i in., 2014).

Wyobraź sobie, że kłócisz się z przyjacielem lub partnerem. Czy po sprzeczce będziesz skupiał się na negatywnych wspomnieniach, doświadczeniach i cechach, czy będziesz przypominał sobie wszystkie dobre wspólne chwile i powody swojej miłości ku niemu? Mózg jest zaprogramowany na myślenie o tym, co negatywne.

## Skąd się bierze ruminacja?

Paraliż analityczny (nadmierne myślenie) różni się od ruminacji. To pierwsze polega na tym, że na myśleniu o emocji, działaniu lub przeżyciu spędza się więcej czasu niż trzeba. Kobieta wybierająca suknię ślubną prawdopodobnie wpadnie w nadmierne myślenie, ponieważ to ważna decyzja – nie będzie jednak spowita negatywnością. Ruminacja to nadmierne myślenie o negatywnych uczuciach, o tym, co się wydarzyło, albo o tym, co może lub nie może się wydarzyć. Ruminacja to nieustanne myślenie na przykład o:

- wieczorze, gdy wypilo się za dużo i zrobiło coś głupiego;
- błędzie popełnionym podczas prezentacji;
- niezdanym egzaminie;
- kłótni z bliską osobą;
- lęku przed zachorowaniem;
- lęku przed utratą pracy, przyjaciela lub partnera;
- globalnym ociepleniu i zbliżającym się końcu świata;
- nadchodzącym wydarzeniu towarzyskim, podczas którego trzeba będzie rozmawiać z nieznanymi;
- A co, jeśli... Gdybym tylko...

Listę można ciągnąć w nieskończoność, ponieważ każdy jest inny. Jedni mogą śmiać się z tych, którzy uprawiają ruminację na temat sytuacji naszej planety, i mówić, że dramatyzują. Natomiast inni mogą uważać, że ktoś dramatyzuje, ponieważ zamartwia się z powodu czegoś, co należy do przeszłości.

W oparciu o sesje z klientami o różnych doświadczeniach z różnym nasileniem negatywnego myślenia sporządziłem

listę najczęściej występujących, szkodliwych negatywnych myśli, charakteryzujących ruminację:

- nigdy nie zdołam tego zrobić;
- oni są lepsi ode mnie;
- zawiodłem / jestem chodzącą porażką;
- nigdy im nie wybaczę;
- powinienem był zrobić to inaczej;
- już jest za późno;
- to będzie katastrofa;
- to zbyt trudne;
- to mi zrujnowało cały dzień.

Jedną z najczęstszych przyczyn ruminacji jest poczucie, że w ten sposób rozwiązuje się problem. Jeśli obawiamy się utraty pracy i codziennie żyjemy na krawędzi, spodziewając się, że to ostatni dzień w pracy, ruminacja zdominuje nasz umysł. Podświadomie wydaje się nam, że myśląc o tym problemie, raz po raz odtwarzając różne scenariusze, szukamy sposobu na zachowanie posady. Początkowy lęk przed utratą pracy zostaje zastąpiony przez to, co umysł uważa za proaktywne rozwiązywanie problemu.

---

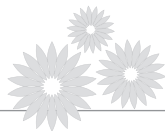
*Jeśli problem można rozwiązać, jeśli w danej sytuacji można coś zrobić, nie trzeba się martwić. Jeśli zaś nie można go rozwiązać, zamartwianie się w niczym nie pomoże. Nie przynosi ono żadnych korzyści.*

– DALAJLAMA

---

Łatwo mówić coś takiego, gdy jest się oświeconym. Przeciętnej osobie porzucenie ruminacji i zamartwiania się nie przychodzi łatwo. Gdy zamartwianie się staje się problematyczne, to znaczy wpływa na pracę i związki, może przekształcić się w zespół lęku uogólnionego. W Stanach Zjednoczonych dotyka on 6,8 miliona osób. Co bardziej niepokojące, 25,1 procent dzieci w wieku 13-18 lat cierpi również na zaburzenia lękowe (Anxiety and Depression Association of America, b.d.).

## ĆWICZENIE



Wykonamy teraz krótkie ćwiczenie. Pomyśl o ubiegłym tygodniu lub miesiącu i wynotuj 10 rzeczy, co do których martwiłeś się, że się wydarzą w tym tygodniu lub miesiącu. Teraz pomyśl, ile z nich się wydarzyło. Oto lista typowych rzeczy, o które się zamartwiam.

Miałem zasnąć ✘

Miałem popełnić błąd względem nowego klienta ✘

Nie dotrę na trening ✘

Metro się rozbija ✘

Moi rodzice będą zrzędzili, żebym spędził z nimi czas ✓

Moi rodzice mieli zachorować ✘

Nie zdołałem uzbierać pieniędzy na wakacje ✘

Znajomi będą się śmiali z mojej fryzury ✘

Szef miał mnie zwolnić ✘

Miałem spalić potrawę na kolację z przyjaciółmi ✘

Jedna z moich obaw okazała się słuszna, lecz nawet na nią nie miałem wpływu. Odpowiada to danym dotyczącym zasadności naszych zmartwień.

Według badaczy z Uniwersytetu Pensylwanii 91,4 procent obaw nie spełnia się u osób cierpiących na zespół lęku uogólnionego (LaFreniere i Newman, 2018). Tu wracamy do inklinacji negatywnej. Mózg ludzki jest wyszkolony w myśleniu o tym, co najgorsze, i mimo inteligencji trudno powstrzymać się od tej naturalnej skłonności.

## **Typowe błędy popełniane przez ludzi zmagających się z negatywnymi myślami**

Myślenie o błędach popełnionych w związku z negatywnymi myślami to kolejny powód złego samopoczucia. Co się stało, to się nie odstanie – nie mamy na to wpływu. Świadomość najczęściej popełnianych błędów pomaga ustrzec się ich w przyszłości. Jeśli czytając poniższe słowa, będziesz potakiwał głową, będziesz wiedział, że nie tylko ty je popełniasz.

### **1. Postrzegasz rzeczy w czerni i bieli**

Nie zawsze coś jest takie albo inne, właściwe lub niewłaściwe, radosne bądź smutne, dobre albo złe. Życie jest zbyt skomplikowane, by postrzegać rzeczy w czerni i bieli. Zamiast oceniać je jako pozytywne lub negatywne, lepiej postrzegać je takimi, jakimi są. Skupiając się na jednej bądź drugiej skrajności, przeoczamy całą przestrzeń między nimi; ten szary obszar może pomóc nam ujrzeć rzeczy w innym świetle i podjąć lepsze decyzje.



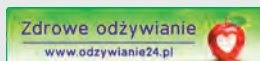
**Chase Hill** jest certyfikowanym life coachem i specjalistą od interakcji społecznych. Od ponad dekady bada psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka, koncentrując się na jego umyśle, emocjach, asertywności i wyznaczeniu granic we współczesnym świecie. Dzięki profesjonalnemu doświadczeniu i jego pasji, pomaga innym uwolnić się od negatywnych myśli oraz daje wskazówki, w jaki sposób każdy z nas może odnaleźć swój unikalny potencjał w życiu.

**Czy czujesz ciężar otaczającej cię rzeczywistości?  
Twój umysł wypełniony jest negatywnymi myślami?  
Brakuje ci motywacji w życiu, a twoje poczucie własnej wartości  
pozostawia wiele do życzenia?**

Ten poradnik to twoja odpowiedź na pytanie, jak pozbyć się negatywnych myśli. Znajdziesz w nim prosty 7-etapowy plan, który pomoże ci osiągnąć spokojny umysł, opanować emocje i niepokój. Poznasz ograniczające schematy, które hamują twój rozwój osobisty i przyczyniają się do niskiej samooceny. Nauczysz się radzić sobie z gonitwą myśli oraz dowiesz się, w jaki sposób działa neuroplastyczność mózgu. Odkryjesz swój wewnętrzny potencjał, a przy tym zadbasz o swoje zdrowie psychiczne. Dzięki tej książce staniesz się mniej krytyczny wobec siebie, pożegnasz stany depresyjne i lepiej poradzisz sobie z codziennym stresem.

**Oczyść swój umysł i pożegnaj negatywne myśli**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-588-9

