

Obsah

Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST: Co se skrývá za nekonečným přemýšlením	11
1. Co je overthinking	13
Historie overthinkingu: Proč jsme náchylní k nadměrnému přemítání?	16
Proč už to nefunguje: Největší negativní důsledky overthinkingu	18
2. Dopady overthinkingu na různé oblasti života	21
Duševní zdraví: Úzkosti, stres, emoční vyčerpání	21
Fyzické zdraví: Vliv na spánek, stres a psychosomatické potíže	25
Vztahy: Dopad na partnerství a rodinné vztahy	27
Práce a kariéra: Dopad na profesní výkon a růst	29
Pozitivní dopady overthinkingu	32
3. Typy overthinkingu	33
Ruminace	34
Pozitivní ruminace	35
Depresivní ruminace	36
Globální ruminace	37
Ruminace může být i prospěšná	39
Úzkostné přemýšlení / starosti	51
Přehnaná analýza	54
Další typy overthinkingu?	56
4. Jak overthinking funguje: Mechanismus mentální mašinérie	59
Myšlenková spirála	59
Teorie stylů odpovědí	61
Teorie kontroly	65
H-EX-A-GO-N	68
Vytváření návyků (H) a nesoulad cílů (GO)	69
Oslabení výkonných funkcí (EX)	70
Abstraktní přemýšlení (A)	71
Negativní zkreslení informací (N)	72
Co si odnést?	74

PRAKTICKÁ ČÁST: Jak zkrátit svůj mozek	75
5. Proč právě vy? Hlubší kořeny overthinkingu	77
Geny a overthinking: Co nám bylo předurčeno	80
Části mozku zodpovědné za overthinking a spoje mezi nimi	81
Konkrétní geny zodpovědné za overthinking	83
Hormony spojené s overthinkingem	84
Prostředí a overthinking: Co jsme okoukali	87
Traumatické zkušenosti	88
Vliv rodiny, výchova	93
Společenské a kulturní normy	105
Klíč k úspěchu? Sebevědomí	117
Výkonné funkce a overthinking: Co nám bylo dáno nebo časem degenerovalo	127
Negativní zkreslení	133
Osobnost a overthinking: Co si s sebou neseme	134
Vysoká úroveň neuroticismu	135
Perfekcionismus a vysoké nároky na sebe	144
Nerozhodnost	149
Strach z neúspěchu	150
Vysoká potřeba kontroly	161
Vysoká míra sebereflexe	163
Hledání spouštěčů mého overthinkingu v konkrétních situacích	164
6. Chyťte se při činu: Jak poznat, že neproduktivně přemýšlíte	169
7. Jak přerušit cyklus overthinkingu	177
První pomoc proti úzkosti: Dech, meditace a další techniky	181
Dýchání na 4 doby	181
Technika 4-7-8	182
Dýchání s představami	183
Nádí šódhana	183
Břišní dýchání	184
Mindfulness, meditace a další relaxace	185
Úzkostné myšlenky: Jak se zbavit strachu z budoucnosti	188
Ruminace: Jak vypnout nekonečné přemítání nad minulostí	193
Přehnaná analýza: Jak se vyprostit z pasti nerozhodnosti	194

Od myšlenek k činům	196
Motivace	197
Definování cílů	198
Řekněte si TEĎ!	201
Odpočívejte a buďte k sobě laskaví	202
Kdy vyhledat odbornou pomoc?	203
Jakého odborníka vyhledat?	204
 8. Zdravé tělo, klidná mysl	 211
Strava	212
Spánek	216
Sport a pohyb	218
 Závěr	 221
 Zdroje	 223
 O autorce	 232