



[NATŁOK MYŚLI](#)

Jak kontrolować **natłok myśli**? Co zrobić, aby natrętne myśli odeszły? Jak sobie radzić ze stresem, który pojawia się, gdy dręczą i męczą nas niechciane myśli? A może można uniknąć tego natłoku natręctw i psychicznych przymusów?... albo przynajmniej zapobiegać i gasić pożar zanim się rozprzestrzeni.

W innym miejscu napisałem, że znam dwa podstawowe sposoby radzenia sobie z natłokiem myśli i natręctwami: kontrola myśli i obserwowanie myśli. Tak naprawdę, to dwie strony jednego medalu.

Kontrola myśli

Kontrola myśli polega na zwracaniu uwagi na pojawiające się myśli i natychmiastowym zastępowaniu niechcianych myśli innymi. Czyli „negatywne myśli” zastępujemy „pozytywnymi”. Jak to napisała jedna osoba, to takie „odbijanie piłeczki”.

Kontrolując myśli w ten sposób angażujesz swoją energię i czas, bo co się dzieje, kiedy nie odpowiadasz na myśl? Może pojawić się więcej myśli w niechcianym temacie, natłok myśli, lęk, że pojawi się więcej niechcianych myśli, więc potem pojawi a się więcej myśli i tworzy się lawina myśli potwierdzająca przewidywania...

To wariant pesymistyczny i wyczerpujący. Każda walka wymaga dużych nakładów energii, a do tego im więcej energii w nią wkładasz, tym bardziej podsycasz konflikt.

Obserwacja myśli

Dużo łatwiej jest obserwować myśli. Stosując tą metodę w pewnym momencie zdajesz sobie sprawę, że to też forma kontroli myśli. Różnica polega na tym, że tutaj nie angażujesz się w pojawiające się myśli, albo angażujesz się świadomie. Możesz wchodzić w dialog ze swoimi myślami, w jakąkolwiek relację, ale jednocześnie masz postawę „obserwatora”.

Obserwacja myśli nie oznacza unikania myśli. Jednocześnie efektem tylko obserwacji myśli jest znikanie myśli. Nie oddajesz myślom swojej energii, więc w naturalny sposób wygasają.

Po co wygaszać myśli

Pamiętasz powiedzenie, że „spełniają się wszystkie nasze myśli”?

To teraz wyobraź sobie, że masz natłok myśli, mnóstwo myśli.

„Normalny” człowiek ma w ciągu dnia kilkanaście, kilkadziesiąt tysięcy myśli, często sprzecznych i wzajemnie się znoszących. Ale spełniają się wszystkie, więc summa summarum czasami długo trwa spełnienie konkretnej myśli.

A co by było, gdyby tak ograniczyć ilość zbędnych myśli?

I nie mówię tutaj tylko o „spontanicznie” pojawiających się Twoich myślach. Praktycznie każde źródło informacji (tv, internet, radio, itp.) prowokuje myślenie. Ten szum również przyczynia się do nieumiejętności radzenia sobie ze sobą, jako źródłem myśli. Nie skupiamy się na sobie, tylko na tym, co zewnętrzne... A zewnętrzne źródła tak „gadają”, że przestajemy słyszeć siebie.

Medytacja - sposób na natłok myśli

Medytacja różnie się kojarzy, różnie jest definiowana, różnie praktykowana. Wielość definicji ma jednak jedną wspólną cechę – UWAŻNOŚĆ.

Czym jest uważność?

Uważność, to gotowość do zauważania tego, co się dzieje - to świadomość tego, co się dzieje. Stąd, kiedy zaczynasz obserwować swoje myśli, to w naturalny sposób włączasz swoją uważność – zaczynasz medytować.

Takie podejście do medytacji sprawia, że medytujesz w każdym miejscu i czasie, gdy zachowujesz świadomość tego, co się dzieje. To pierwszy krok w praktykę medytacji – zauważanie – i nie ma w tym nic magicznego, religijnego czy ezoterycznego.

Najpierw więc możesz zauważać swoje myśli, potem zauważać swoje myśli i reakcje na myśli, potem zauważać, kto zauważa, itd.

Natłok myśli – jak go przerwać

Jak przerwać lawinę natrętnych myśli?

Zacznij od zauważenia ich. Zwróć na nie uwagę z obojętnością, jakby stojąc z boku. Jeśli chcesz możesz je obojętnie skomentować, zapytać, powiedzieć sobie...

9 pytań zatrzymujących gonitwę myśli

- Kto to myśli?
- Czy to ja tak myślę?
- Czy to moja myśl?
- Skąd się biorą moje myśli?
- W czym pomagają mi te myśli?
- Czy mogę obserwować siebie, kiedy myślę?
- A jaka będzie moja następna myśl?
- A co by było, gdyby nagle wszystkie myśli ucichły?
- A o czym będę myśleć, gdy nie będę myśleć?

Praktyka: „najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku”

Każdy ma swoją drogę do przejścia, więc teraz zdecyduj, czy ruszasz w drogę, czy nadal patrzysz na mapę.

W każdej drodze najważniejsza jest systematyczność. Zaplanuj swoją chwilę obserwacji myśli. To może być minuta, pięć, dziesięć – ważne, żeby robić to intencjonalnie i systematycznie.

Najważniejsze w Twojej praktyce, to... TY. Możesz czytać, słuchać, oglądać o tym, jak się to robi, ale nic nie zastąpi Twojego doświadczenia.

Jeśli potrzebujesz narzędzi pomagających w radzeniu sobie z natłokiem myśli, to u mnie znajdziesz m.in. „[Ścieżkę Spokoju](#)”, „[Dostrojenie...](#)”, „[Jasny Umysł](#)”, cykl [7-minutowych medytacji](#), itp. – to tylko narzędzia – nie zrobią nic za Ciebie, ale pomogą w drodze.

67 Sposobów radzenia sobie z natłokiem myśli

Kiedy pisałem ten wpis, to pomyślałem, że zapytam jeszcze kogoś, jak sobie radzi z natłokiem myśli. Spodziewałem się kilku, kilkunastu odpowiedzi... kilkadziesiąt sposobów na gonitwę myśli przerosło moje oczekiwania. I prawdę mówiąc zastanawiałem się, jaki sens ma mój wpis – wystarczyło zebrać mądrość grupy ;-)

Poniżej większość sposobów, które otrzymałem. Niektóre wpisy przeredagowałem, dodałem interpunkcję, itp., żeby były lepiej zrozumiałe. Ten wpis jest również w wersji PDF.

1. Średnio sobie radzę z niechcianymi myślami, bo to są właśnie te nie chciane. Zauważyłam że jak ich nie chcę, to właśnie je mam, prowadzę z nimi dialog wewnętrzny zanim się zorientuję. Po czasie zmuszam się przekierować myśli na coś innego, na inną sytuację, zdarzenie, wyobrażenie. Ciężko to idzie, ale jakoś daję radę.
2. Otóż nie zawsze sobie radzę. Przeważnie staram się szybko pomyśleć o czymś innym, ale bywa, że to mi się nie udaje. Wszystko zależy od tego czego te myśli dotyczą. Bywają trudne tematy, od których ciężko uciec. Bardzo pomaga mi wówczas rozmowa z zaufaną osobą.
3. Ja, przyznam szczerze, nie radzę sobie i jedynym sposobem jest skupienie się np. na grze.
4. PRZEPRASZAM, WYBACZAM, DZIĘKUJĘ, KOCHAM
5. Szukam pozytywnych rzeczy, które mnie na dany moment otaczają.
6. W obecnym czasie morsuję. Pozwala mi to wyłączyć się na chwilę i cieszyć chwilą, a dodatkowo napawa nową pozytywną energią.
7. Słucham afirmacji
8. Najczęściej staram się zacząć coś robić: biegam, albo sprzątam, ale czasami i to nie pomaga.
9. Nie pozwalam sobie na natłok myśli. A przed niechcianymi uciekam w drugą stronę. Odwracam uwagę i ich nie zatrzymuje.
10. Oddycham świadomie skupiając się na oddechu i przez kilka sekund wyświetlam czerwony X z intencją "SKREŚLAM" wypowiedzianą 3 razy... DZIAŁA NATYCHMIAST... stosuję od lat...
11. Jak już sobie uświadomię te myśli, to mówię do Siebie, że to tylko myśli i robię wszystko żeby przekierować uwagę np. idę na spacer i skupiam się na tym co wokół widzę lub słyszę. Albo jak już wygeneruję nieprzyjemne emocje w związku z tymi myślami tzn. jak nie złapię ich wcześniej, to "wchodzę" w te emocje i obserwuję je tylko... albo aż... aż miną...
12. Metoda Wim Hofa. Oddychanie, medytacja, parę pompek, zimny prysznic.

13. Jedyny sposób to medytacja, pozwala na zatrzymanie natłoku myśli, obserwacje. To ciągła rutynowa praca nad panowaniem nad umysłem, to trudne, i ja stale próbuję i próbuję.
14. Włączam sobie muzykę, taką, która mnie pobudza do działania, albo zaczynam czytać dobrą książkę.
15. Idę na siłownię i robię bardzo ciężko trening, na którym się skupiam. Daję sobie czas na Analizę: skąd one się wzięły, co oznaczają, staram się znaleźć rozwiązanie sytuacji mimo, że nie jest to łatwe, bo natłok natrętnych myśli oznacza zawsze jakieś nasze bariery, skrępowanie, kompleksy.
16. Próbuje walczyć i zamieniać na pozytywne.
17. Mówię stanowczo STOP i od razu staram się pomyśleć o czymś przyjemnym.
18. Włączam muzykę relaksacyjną i zaczynam modyfikować plany działań.
19. Wyczytałam w którejś książce o pozytywnym myśleniu, żeby na każdą złą myśl wymyślić dobrą. Metoda takiego odbijania. Jak zaczynam źle myśleć i się na tym złapię, to odbijam myśli na te dobre.
20. Oddycham, staję się oddechem, jednocześnie się z oddechem, uwalniam myśli, wchodzę w spokój.
21. Staram się pozwolić płynąć moim myślom i staram się na nich nie koncentrować. Uspokajam oddech i staram się na nim koncentrować i na wdechu przez nos liczę do 10, a później na wydechu przez usta też do 10, czasami do 15. Powyższe ćwiczenia staram się robić stojąc mocno na ziemi z otwartymi i uniesionymi ramionami (to takie trochę ugruntowanie. Staram się rozluźnić swoje ciało by poczuć się rozluźniona i uskrzydłona wypełniona białym ciepłym światłem. Mam nagrania theta i codziennie słucham wieczorem i przynosi również dobre efekty.
22. Słucham relaksującej muzyki, albo czytam książkę, ewentualnie, gdy jest odpowiednia pogoda, idę do ogródka plewić moje kwiaty, czasami spacer po parku. Generalnie zajmuję się czymś, aby pozbyć się niechcianych myśli.
23. Siadam do medytacji i najpierw pozwalam tym myślom płynąć i wręcz obserwuję jak potok myśli płynie, obserwując myśli daję im przyzwolenie na bycie, ale nie przywiązuję się do nich.
24. Kiedy się pojawiają i zaczynam orientować się, że jest ich dużo, to zaczynam wyrzucać je z głowy i przechodzę do wdzięczności za wszystko, co mam i za fajnych ludzi wokół mnie.
25. Parzę sobie własnoręcznie zbieraną lawendę, jest świetna na gonitwę myśli i wewnętrzne rozedrganie.
26. Poprzez wprowadzanie pozytywnego myślenia i dodawanie pozytywnej energii, co w rezultacie daje mi więcej możliwości i wiary w siebie.
27. Medytuję lub nucę jakąś piosenkę, która mi się podoba i w danej chwili przyjdzie mi na myśl.
28. Zajmuję się moim hobby tj. robótkami ręcznymi, które wymagają skupienia.
29. Myślę o czymś przeciwnym czyli o czymś miłym. Dodatkowo nakręcam się strachem przed utratą mojej energii. Negatywne myśli ją pochłaniają, a ja boję się ją marnotrawić. Mam "kotwicę" w postaci pstrykania palcami która przywołuje mój zwizualizowany pozytywny cel który chcę osiągnąć. Przekierowuję energię umysłu na te tory.
30. Biorę książkę i czytam...
31. Tworzę, maluję, wypalam w drewnie, oddaję się swojej pasji to pomaga mi odciąć się od natłoku spraw.
32. Ja zawsze rozmawiam z Aniołem, gdy tylko wstanę (biedny ten mój Anioł). W ten sposób rozwiązuję, a właściwie mój Anioł, moje wszystkie problemy.
33. Spacer jak najbliżej natury.
34. Wysiłek fizyczny.
35. Takie myśli nachodzą mnie często... Analizuję.. Swoje żale... Rozterki... Ale nie lubię grzebać w tym zbyt długo, bo wiem, że taka zaśmiecona i zmęczona głowa nie da dobrej i pozytywnej odpowiedzi na moje rozterki. Wtedy odłączam się. Wsiadam w auto... Włączam głośno muzykę i jadę... Przed

- siebie... Gdzieś... W jakieś fajne miejsce.. Cieszę się zdrowiem i obecną chwilą.... W większości tworzymy scenariusz, ale częściej przypadkowe sytuację nakierowują i tworzą nasze historie...
36. Koncentracja na oddechu, słuchanie pozytywnej afirmacji.. Działa chociaż myśli wracają po jakimś czasie ale już mniej demoniczne.... Wtedy zastanawiam się skąd i dlaczego przyszły i czego dotyczą...
 37. Zastanawiam się, dlaczego się pojawiły. Czasem to zmęczenie, ale zazwyczaj lęk. A skoro się lękam, to nie ufam mojej Sile Wyższej (dla mnie to Bóg), oddałam się od niej, zapominając, że ona o mnie dba i się mną opiekuje. Że wszystko jest tak, jak ma być, a ja wybiegam w przyszłość zamiast być tu i teraz. Modlę się i uwalniam lęk.
 38. Pozwalam im płynąć, nie skupiam się na nich + medytacja oddechowa (20 oddechów)
 39. Najpierw uświadamiam sobie swoje zmęczenie spowodowane natłokiem myśli. Potem skupiam się na "tu i teraz".
 40. Takie myśli przeganiam pozytywnymi, ale często sięgam po książkę, o świadomym otrzymywaniu. Ona bardzo szybko sprowadza mnie na dobrą drogę. Warto takie książki mieć przy sobie w takiej chwili, lub chociażby w domu. Świadomość, że nasze myśli tworzą naszą rzeczywistość, jest we mnie bardzo mocna.
 41. Miałam okazję w styczniu przetestować swoje zmiany na tym polu. Byłam w szpitalu, dzieci same w domu. Kiedy myśli próbowały zamienić się w czarne chmury zaczynałam czytać książkę. Potrafię też już myśleć wtedy pozytywnie, otaczać ludzi o których mogłabym się martwić, chmurą miłości, która mnie zastępuje, gdy mnie fizycznie przy nich nie ma. To działa.
 42. Kiedyś myślałam, że chyba zwariuję. Teraz zadzwonię do kogoś, napiszę, a przede wszystkim staram się skierować myśli na inne tory. Nie jest to łatwe, ale nie mam innego sposobu. Czytam o pozytywnym myśleniu i radzeniu sobie ze strachem.
 43. Mówię na głos, albo w myślach, że to nie moje, że to już nieaktualne.
 44. Uspokajam się przy muzyce relaksacyjnej.
 45. Medytacja czakr plus mantry, leczenie dźwiękiem.
 46. Medytacja.
 47. Odkąd przestałem pić mam coraz spokojniejszą głowę a gdy nawet pojawia się taki natłok to albo się kładę i wchodzę w theta, albo zajmuję się czymś banalnym, np zmywaniem naczyń , ręcznym praniem... Pomaga. Ja już od wielu lat nie oglądam tv co też uważam za istotny w tej kwestii argument.
 48. Nie zawsze jestem w stanie zapanować nad natręctwem myśli, nie zawsze jestem świadoma tego, że je mam. To ma związek z tym, jak się akurat czuję. Jeśli jestem zła lub zdenerwowana, nie zawsze mówię „stop” i brnę w złe myślenie. Ale od jakiegoś czasu bardziej świadomie podchodzę do mojego „myślotoku” i gdy zaczynam schodzić na manowce, mówię: „ego, dziękuję ci za informacje, ale już nie potrzebuję twojej pomocy. Teraz wybieram miłość i szczęście, więc żegnaj”. Z reguły po tych słowach ustawiam się do pionu i kieruję myśli na coś lepszego. Myślę na przykład, jaki prezent dziś sama sobie podaruję, albo czym przyjemnym zajmę się wieczorem.
 49. Jeśli jestem akurat w domu, to robię sobie przerwę na ćwiczenia - rozciąganie, joga, itd.
 50. Czasem uciekam w czytanie, czasem w pasjansa. Dobrym sposobem dla mnie też jest kolorowanka połączona ze słuchaniem muzyki. Skupiam się na doborze kolorów i to mnie odciąga od myślotoku.
 51. Albo piszę, choć ostatnio mam problem ze skupieniem się nad tekstem.
 52. Staram się je ignorować, przywołuję marzenia, ale to trwa tylko chwilę... W dzień uciekam do różnych zajęć.
 53. Dość długo z tym nie radziłem sobie. Kiedy taki potok ruszył był destrukcyjną siłą nie do zatrzymania. Teraz stosuję prostą technikę: wyjść na powietrze, głęboko odetchnąć i patrząc w dal

mówię w myślach - Jestem wdzięczny, że przypomniałem sobie o wszystkich zadaniach do zamknięcia. I tyle, teraz to mi pomaga.

54. Koncentracja na wybranym pozytywnym obrazie w głowie, przeczącym danym myślom. Np. gdy obawiam się, że nie sprostam jakiemuś celowi, wyobrażam sobie sytuację, w której już go osiągnąłem i wczuwam się w nią na tyle mocno, że odpędzam wszelki negatyw.
55. Medytacja, masaż, relaks, spacer po parku, w lesie, w górach, nad morzem, a przede wszystkim obserwuję myśli i nie oceniam ich, pozwalam im płynąć stając się świadomym obserwatorem.
56. Odpoczywam, dbam o siebie, medytuję, ćwiczę, chodzę na psychoterapia, słucham medytacji.
57. W swoim bogatym życiu emocjonalnym przećwiczyłam ich bardzo dużo. W większości były to sposoby na niedopuszczanie ich do siebie, czyli zajęcie się czymś co nie pozwoli myślom mnie ogarnąć. Takich sposobów jest dużo: od słuchania muzyki bardzo głośno, poprzez rozmowę ze znajomymi, skupienie uwagi na rozwiązywaniu krzyżówek, granie z dziećmi w różne gry, czytanie im... zajęcie się czymś co będzie nam się kazało skupić na tym co robimy... ale w końcu przychodzi czas kiedy stopujemy, odpoczywamy... i wtedy myśli wracają... nie da się być nakręconym cały dzień i nigdy nie uda się nam odsunąć myśli od nas na zawsze (i całe szczęście). (...) Myśli wprost zalewały moją głowę i często nie były wartościowe i budujące... któregoś dnia zaczęłam z nimi rozmawiać... z nimi czy ze sobą... ja to nazywam biegiem obok siebie :)... tak po prostu wpada do głowy myśl, jakakolwiek, a ja zadaję jej pytanie, wciągam ją w rozmowę... wszystko w głowie od razu zwalnia... a po kilku takich rozmowach ze swoimi myślami... potok przestaje być straszny, zaczyna być przyjaznym strumykiem, a my zauważamy, że mamy nad myślami kontrolę...
58. Przemebłowuję mieszkanie, sprzątam, biorę oczyszczającą kąpiel z solą morską, zmywam wodą te myśli z siebie, zapalam świece, kadzidełka, zamykam oczy, kładę się, oddycham i słucham medytacji... A czasem obserwowanie ich.
59. Zazwyczaj idę na spacer do lasu - tam się odprężam, a myśli gdzieś odchodzą. Innym sposobem jest zajęcie się pracą, taką domową, skupiam się na tym, co robię - też to pomaga. Zajęcie się ogrodem, uprawą roślin, warzyw, bycie w kontakcie z ziemią bardzo wycisza i uspokaja. Obserwowanie zwierząt, roślin, przestrzeni...
60. Usiąść i powoli, analitycznie przemyśleć skąd się biorą i czemu służą. Fragment po fragmencie. Bo nic nie dzieje się bez przyczyny.
61. Kieruję myśli na niebo
62. Medytacja. Przyglądanie i obserwowanie co się dzieje w ciele.
63. Zastępuje je pozytywnymi. Wyrzucam te negatywne mówiąc, że należą do kogoś innego.
64. Myślenie o czymś innym. Ale nie zawsze pomaga.
65. Przypominam sobie, że to tylko myśli, że ja decyduję o tym, co myślę, że to też minie, gdy na to pozwolę.
66. Próbuję zająć się pracą... najlepiej wysiłkiem fizycznym tzn. siłownia... słucham muzyki... afirmacji, a jeśli nie mogę zrobić nic z tych rzeczy, to zaczynam śpiewać, ale w środku... w głowie, choć ostatnio nic nie pomaga na długo... przechodzę fazę depresji
67. Próbuję znaleźć jakieś pozytywy w wydarzeniach, które troszkę mi nie dają spokoju. I myślę jak przekuć, uczynić z tych sytuacji jakąś lekcję, jak wyciągnąć z nich wnioski i ogólnie polepszyć moje działania i życie.

