



JAK PRACOVAT S ČERNÝMI MYŠLENKAMI

3 jednoduché kroky ke klidnější mysli

KRISTYNA
MENTOR

WWW.KRISTYNAMENTOR.COM

ÚVOD



Ahoj,

setkáváš se s myšlenkami, které tě stahují ke dnu? Máš pocit, že tě negativní scénáře ovládají a nedovolí ti volně dýchat? Nejsi v tom sama.

Černé myšlenky zažívá každý – jsou přirozenou součástí našeho myšlení. Problém nastává, když se stanou hlasitější než tvůj rozum nebo intuice. V tomto mini e-booku tě naučím jednoduché techniky, jak tyhle myšlenky zvládat, ztišit a nenechat je diktovat tvůj život.

Jsi připravená? Pojďme na to.

S láskou,

Kristýna Karbanová Dip. Couns

Holistická terapie pro ženy

www.kristynamentor.com



CO JSOU ČERNÉ MYŠLENKY?

Černé myšlenky jsou automatické, negativní a často iracionální scénáře, které nám běží hlavou, když je toho na nás moc. Třeba:

- „Nikdo mě nemá rád.“
- „Určitě zklam.“
- „Co když se stane něco strašného?“

Tyhle myšlenky vznikají jako obranný mechanismus mozku, který tě chce „připravit“ na nejhorší možné scénáře. Ve skutečnosti ale přinášejí víc úzkosti než užitku.

Proč vznikají černé myšlenky?

- **Minulé zkušenosti**

Možná sis v minulosti prošla něčím těžkým, co ti vytvořilo vzorce myšlení, které tě teď ovlivňují.

- **Strach z budoucnosti**

Obavy z neznáma často vedou k tomu, že si představujeme katastrofické scénáře.

- **Perfekcionismus**

Pokud máš pocit, že musíš být ve všem dokonalá, může tě každá chyba rozhodit.

- **Nedostatek odpočinku**

Když jsi vyčerpaná, tvůj mozek těžko odolává negativním myšlenkám.



3 PRAKTICKÉ KROKY



Krok 1: Identifikuj myšlenku

Zastav se a zeptej se sama sebe:

- „Co mi právě běží hlavou?“
- „Jaká konkrétní myšlenka mě trápí?“

Příklad:

Negativní myšlenka: „Nikdo mě nemá rád.“

👉 Tip: Vezmi si papír a myšlenku napiš. Vyslovení nebo napsání myšlenky ti pomůže získat nad ní odstup.

Krok 2: Zpochybni myšlenku

Polož si otázky:

- „Je to pravda?“
- „Mám důkazy, že se to stane?“
- „Jak by to viděl někdo jiný?“
- „Co nejhoršího by se mohlo stát a zvládnu to?“

Příklad:

Negativní myšlenka: „Nikdo mě nemá rád.“

- „Je to opravdu pravda? Nepřeháním trochu?“
- „Mám kamarádku, která mi píše, jak se mám. To je důkaz, že na mě někomu záleží.“

👉 Tip: Tato část ti pomůže získat nadhled a uvědomit si, že myšlenka není fakt.

Krok 3: Nahrad' negativní myšlenku pozitivní

Tvoje myšlenky nejsou skutečnost. Vytvoř si proto vědomě pozitivní alternativu.

Příklad:

- Negativní: „Určitě to zkazím.“
- Pozitivní: „Už jsem to zvládla dřív, zvládnu to i teď.“

👉 Tip: Opakuj si tuto větu nahlas, napiš si ji na lísteček a dej třeba na zrcadlo.

TECHNIKY PRO ZKLIDNĚNÍ MYSLI

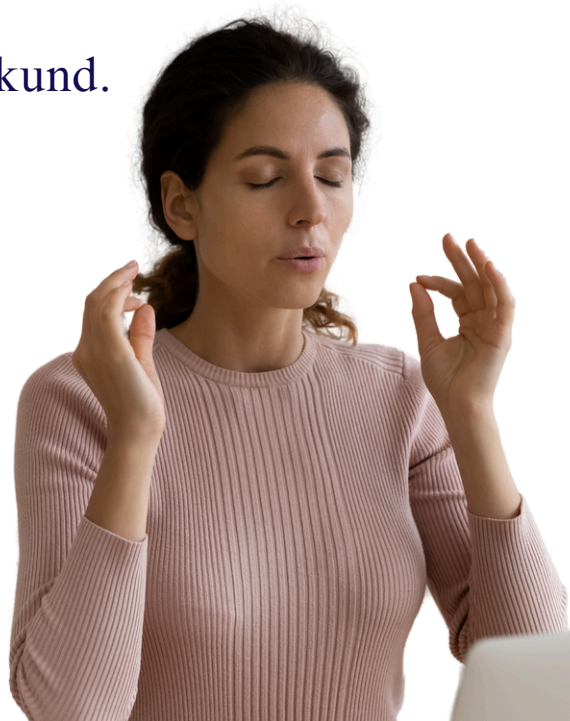
- **Dechová technika 4-4-6**

- Nadechni se nosem na 4 sekundy.
- Zadrž dech na 4 sekundy.
- Pomalu vydechni ústy na 6 sekund.
- Opakuj aspoň 5krát.

- **Technika „Teď a tady“**

Zastav se a zeptej se sama sebe:

- Co právě vidím?
- Co právě slyším?
- Co právě cítím?



- **Vizualizace bezpečného místa**

Zavři oči a představ si místo, kde se cítíš v bezpečí. Jak vypadá?

Co tam děláš?

- **Zklidni černé myšlenky za pár minut**

Pusť si moji nahrávku 'Černé myšlenky', která tě jemně provede technikami pro zklidnění a pomůže ti vrátit se do přítomného okamžiku.“ [Klikni ZDE](#)



ZÁVĚR

Černé myšlenky mohou být nepříjemné, **ale nejsou neporazitelné**. Stačí si osvojit pár jednoduchých kroků a technik, které ti vrátí kontrolu nad tvou myslí.

Pokud máš pocit, že tě černé myšlenky ovlivňují víc, než zvládáš, jsem tu pro tebe. Společně najdeme cestu ke klidnější mysli.

 **Rezervuj si konzultaci zdarma [Klikni ZDE](#)**

S láskou a podporou,
Kristýna Karbanová Dip. Couns
Holistická terapie pro ženy



KRISTYNA
MENTOR

WWW.KRISTYNAMENTOR.COM