

Martwienie się – wyznaczenie czasu na martwienie się lub NIE martwienie się

Strefa wolna od martwienia się, bycie "po służbie"



Ludzie, którzy się martwią mają swoje umysły jakby zawsze "na służbie". Dla tych osób pomocnym może być wyznaczenie konkretnego czasu na bycie "po służbie", wyznaczenie stref wolnych od martwienia się. Z czasem te chwile bez martwienia się będą częstsze i dłuższe, a my powoli wyjdziemy z nawyku zamartwiania się.

Zidentyfikuj wszelkie już istniejące, wolne od zmartwień strefy, czy momenty, kiedy za bardzo się nie martwisz. To może być jakiś szczególnie moment w ciągu dnia, konkretne miejsca, czy aktywności. Będą to twoje fundamenty, na których zbudujesz "oficjalne strefy wolne od martwienia się, kiedy zgadzasz się nie martwić.

- Uzgodnij nowe strefy wolne od zmartwień: czas, długość trwania, miejsce i aktywność. Możesz wziąć pod uwagę aktywności, które wymagają większej koncentracji, techniki relaksacyjne czy uważną aktywność.
- Ustal, że nie będziesz się martwić w tym czasie. Kiedy przyjdzie myśl-zmartwienie, zauważ chęć martwienia się, a potem powiedz sobie "Nie muszę teraz tym się martwić, ponieważ mogę pomartwić się tym później".

Potem możesz pracować nad tym, by te okresy "po służbie" czy strefy wolne od zmartwień się wydłużały i/lub stawały się częstsze, przyzwyczajasz się do nie martwienia się i stanie się to prostsze. Będziesz mieć większą kontrolę nad martwieniem się i odkryjesz, że nie musisz się martwić.



Odkładanie martwienia się, Czas zamartwiania

To technika odwrotna. Kiedy odkładamy martwienie się, ustalamy czas przeznaczony później na martwienie się.

Tutaj celem jest zauważanie myśli -zmartwień podczas dnia, następnie powiedzenie sobie "nie będę się teraz tym martwić, pomartwię się tym później" i skupienie się na tym, co teraz robimy, albo na czymś innym. Jeśli jest ci bardzo ciężko możesz zapisywać konkretne zmartwienia w notesie/telefonie (by potem się nimi zająć).

- Ustal czas zamartwiania: czas, długość i miejsce.
- Podczas czasu zamartwiania - martw się tylko tym, co jest jeszcze aktualne.
- Odrzuć inne zmartwienia, albo przełóż je na późniejszy czas
- Możesz też odłożyć martwienie się na kolejny termin



W tej metodzie celem jest nie reagowanie na myśli-zmartwienia podczas dnia, przejmujesz kontrolę nad przymusem martwienia się. Nawet jeśli na początku przełożysz martwienie się o 10 sekund, to ty zaczynasz ustalać warunki. Z czasem stanie się to łatwiejsze, aż poczujesz, że możesz kontrolować martwienie się, albo nie masz już potrzeby martwienia się.