

STOP

Overthinking & Fricii

7 Tehnici Rapide de 2 Minute
pentru femei care funcționează perfect...
...dar sunt epuizate mental

*Reduce anxietatea zilnică, fricile iraționale
și ruminarea mentală*

fără să intri în terapie clasică

Lavinia MIRCEA
Psiholog Clinician, Hipnoterapeut

Te Recunoști în Aceste Situații?

Dacă citești aceste rânduri, înseamnă că ai avut curajul să cauți soluții. Și asta spune deja ceva important despre tine.

Probabil te regăsești în cel puțin una dintre aceste situații:

- Funcționezi perfect la job, în rolul de mamă, în relații... dar mintea ta nu se oprește niciodată seara
- Îți este frică să conduci pe autostradă sau pe ploaie (chiar dacă ai permis de ani)
- Zborul cu avionul îți creează anxietate cu zile înainte de plecare
- Ideea de a rămâne singura acasă (chiar temporar) îți generează o neliniște pe care nu o poți explica logic
- Discuțiile cu mama, socrii sau chiar cu copiii îți consuma ore întregi de analiza repetitivă
- Te trezești noaptea cu mintea în viteză maximă, analizând scenarii care probabil nu se vor întâmpla niciodată

Și cel mai frustrant lucru: *știi rațional că nu există un pericol real, dar corpul și mintea ta reacționează ca și cum ar fi.*

Vreau să-ți spun ceva important chiar de la început:

*Nu ești slabă.
Nu ești 'prea sensibilă' sau 'defectă'.*

*Mintea ta face exact ce a învățat să facă:
Încearcă să te protejeze.*

Acest ghid **nu îți promite** că nu vei mai avea niciodată anxietate sau frică.

Îți oferă ceva mult mai realist și mai util:

- + Control mai mare asupra minții tale
- + Tehnici scurte pe care le poți folosi imediat
- + Claritate și calm funcțional în viața de zi cu zi

Ce Este de Fapt Overthinking-ul Anxios?

Overthinking-ul nu înseamnă 'gândire multă'.

Înseamnă **gândire repetitivă, fără soluție finală**, care îți consumă energia emoțională și fizică, fără să te ducă nicăieri.

Diferența esențială:

Gândire utilă	Overthinking anxios
-> Duce la o decizie sau acțiune clară	-> Te tine blocată în buclă
-> Are un final	-> Nu se termină niciodată
-> Te simți mai ușurată după	-> Crește oboseala și scade claritatea

De ce se întâmplă mai ales la femei inteligente și responsabile?

- Anticipezi riscurile pentru toată familia
- Analizezi detaliat toate scenariile posibile
- Îți asumi responsabilitatea emoțională pentru cei din jur
- Ai fost învățată că 'o femeie bună se gândește la toți înainte de ea însăși'

Retine: Problema nu este frica în sine.

Problema este **bucla mentală** în care intri după ce apare frica.

Intervenția 1

STOP Buclei Mentale

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: Când mintea începe să repete același scenariu la nesfârșit ('Ce-ar fi dacă...?')

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Spui mental, tare și clar: 'STOP.'
2. Observi gândul fără să-l analizezi: 'Asta e un gând anxios. Nu e realitatea.'
3. Nu-l contrazici, nu-l explici, nu te lupți cu el - doar îl etichetezi și revii la ce făceai

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Creezi distanța între tine și gând. Nu mai ești 'în' el, ci doar îl observi din exterior. Mintea învață că nu fiecare gând necesită atenție totală.

Exemplu: Ești la volan și apare gândul 'Ce-ar fi dacă pierd controlul?'. În loc să intri în panică, spui mental 'STOP. Asta e gândul anxios. Nu e real.' și continui să conduci, concentrându-te pe prezent.

Intervenția 2

Ce Este Sub Control / Ce Nu

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: Când simți frică de condus, avion, sau alte situații externe pe care nu le poți controla 100%

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Trasezi mental (sau pe hârtie) două coloane:
 - * Ce ține de mine ACUM (ex: conduc atent, respect viteza, port centura)
 - * Ce nu ține de mine (ex: comportamentul altor șoferi, turbulente)
2. Acționezi DOAR pe prima coloana
3. Restul... lași în aer (serios, nu-l mai analizezi)

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Anxietatea scade dramatic când mintea primește structură și limite clare. În loc să încerci să controlezi totul, te concentrezi doar pe ce e în puterea ta.

Exemplu avioane: 'Pot să aleg un loc lângă culoar, pot să ascult muzică relaxantă, pot să respir controlat. NU pot controla turbulentele sau pilotul. Mă opresc aici.'

Intervenția 3

Gândul Nu Este Ordin

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI Când apar gânduri de tipul 'Ce-ar fi dacă mor?', 'Ce-ar fi dacă se întâmplă ceva rău cu copilul?'

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Spui calm (cu empatie față de tine): 'Acesta este un gând. Nu este o predicție. Nu este un ordin. Nu este adevărul.' – noi, în general, nu avem darul clarviziunii 😊
2. Continui ce făceai înainte, FĂRĂ să dezbați gândul, fără să-l contrazici logic

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Creierul învață treptat că nu fiecare gând necesită o reacție de urgență. Gândurile sunt doar activitate mentală, nu scenarii reale care trebuie gestionate.

Exemplu: Apare gândul 'Copilul meu ar putea să aibă un accident'. În loc să suni alarmat, recunoști: 'E un gând anxios. Nu e o predicție.' și continui activitatea normală.

Intervenția 4

Relația, Nu Reacția

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: Când sunt tensiuni cu mama, socrii, copiii - și mintea ruminează ce ai spus sau ce trebuia să spui

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Te oprești și te întrebi: 'Ce relație vreau să protejez ACUM?'
2. Alegi răspunsul intenționat (ce vrei TU să transmiți), nu reacția automată (ce îți dictează frica sau frustrarea)

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Treci de la impulsul reactiv la intenția conștientă -> scade vinovăția și ruminarea. Îți recapeți controlul asupra comportamentului tău.

Exemplu: Mama face o remarcă critică. În loc să reacționezi automat defensiv sau să rumegi ore întregi, te oprești: 'Vreau o relație caldă cu ea. Ce răspuns mă apropie de asta?' și alegi conștient.

Intervenția 5

Ancorare Corporala Rapida

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: Seara, înainte de somn, când mintea accelerează și intră în viteză maximă

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Apeși ușor tălpile în podea / saltea (simți contactul fizic)
2. Respiri lent și controlat:
 - * Inspir 4 secunde
 - * Țin 4 secunde
 - * Expir **6 secunde**(Repetă de 3-5 ori)
3. Spui mental, ca pe o mantră: 'Sunt aici. Acum. Corpul meu este în siguranță.'

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Trimiți un semnal DIRECT de siguranță sistemului nervos. Respirația controlată activează sistemul nervos parasimpatic (calmul). Ancorajul fizic te readuce în prezent.

Exemplu: Ești în pat, mintea galopează prin scenariile de mâine. În loc să te lupți cu gândurile, apeși picioarele în saltea, respiri lent și repeți 'Sunt aici, acum'.

Intervenția 6

Planul Minim de Siguranță

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: Când simți frică intensă de a rămâne singură (emoțional sau fizic)

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Notezi mental (sau pe hârtie) 3 lucruri concrete MICI pe care le poți face dacă disconfortul apare:
 - * Sun o/un prieten(ă)
 - * Fac un ceai și mă așez lângă fereastră
 - * Ascult un podcast calm sau meditație ghidată
2. NU le rezolvi ACUM - doar știi că există planul

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Minte se liniștește când știe că există un plan de rezervă. Nu trebuie să fie perfect - trebuie doar să EXISTE.

Exemplu: Partenerul pleacă în delegație și simți anxietate. În loc să lupți cu frica, îți notezi: 'Dacă mă simt rău, sun la sora mea, mă uit la seria preferată, fac o baie caldă'. Doar știind asta, frica scade.

Intervenția 7

Ce Fac Data Viitoare

CÂND SĂ O FOLOSEȘTI: *DUPĂ ce tocmai ai trecut printr-un episod de anxietate sau frică*

Ce faci (aproximativ 1-2 minute):

1. Îți spui cu blândețe (fără auto-critică): 'Am trecut și peste asta. Sunt OK.'
2. Notezi UN SINGUR lucru care ți-a ajutat (chiar și mic):
 - * 'M-a ajutat respirația'
 - * 'M-a calmat să vorbesc cu X'
 - * 'M-a ajutat să mă plimb 5 minute'

DE CE FUNCȚIONEAZĂ: Construiești încredere internă și autonomie, pas cu pas. Creezi un istoric personal de reziliență pe care te vei baza în viitor.

Exemplu: Ai avut un episod de panică în mașină, dar ai reușit să ajungi acasă. În loc să te critici ('De ce mi se întâmplă asta?'), scrii: 'Am reușit. M-a ajutat să trag pe dreapta și să respir.' Data viitoare, vei ști ce funcționează.

Următorul Pas

Dacă ai ajuns până aici, înseamnă că ești gata pentru o schimbare reală.

Aceste 7 tehnici sunt doar începutul. Ele funcționează - dar ceea ce le face cu adevărat transformatoare este **practica constantă și suportul structurat**.

Daca simți că ai nevoie de mai mult:

"Overthinking & Fear Reset"

Ghid practic avansat pentru frici cotidiene și ruminăție

- + Module audio ghidate
- + Exerciții pas cu pas
- + Plan anti-recădere personalizat
- + Comunitate de suport

PM și-l vei primi

www.psihologlaviniamircea.com

Te îmbrățișez și îți mulțumesc că ai citit până aici.

Nu ești singura în asta.

Putem face lucrurile mai ușoare împreună.

Disclaimer Important

Acest material are scop strict educațional și de psihoeucație. Nu reprezintă psihoterapie, diagnostic sau tratament medical. Dacă simptomele tale sunt intense, persistente sau interferează semnificativ cu viața zilnică, te rog să consulți un specialist calificat (psiholog clinician, psihoterapeut sau psihiatru).

Cu drag,

Lavinia MIRCEA

Psiholog Clinician, Hipnoterapeut