



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 21/03/2023 a les 06:00

La tècnica que t'ajudarà a deixar de preocupar-te per tot

[inicentrareport]L'*overthinking* és la tendència a donar-li mil voltes a una mateixa cosa o, dit d'una altra manera, a **preocupar-se massa per tot**. Posar fre a aquests pensaments no és gens fàcil, però els experts estan desenvolupant tècniques que poden ajudar a reduir-los.

Com explica la psicòloga Pilar Guerra Escuderro, preocupar-se és sinònim a **quedar-se estancant en allò terrible que va passar i en allò dramàtic que pot passar**. I és que, per molt que sàpigues que allò que el 90% de les teves preocupacions no arribaran a passar, el malestar és totalment real.

Per gestionar aquestes preocupacions la psicòloga Ellen Hendriksen va crear el **"Worry Time", un espai per pensar en allò que et preocupa**. Es tracta d'establir un moment del dia dedicat exclusivament a donar voltes als problemes i intentar trobar una solució.

Amb aquesta tècnica s'aconsegueix deixar d'estar tot el dia amb el cap ple de preocupacions, ja que cada cop que apareix un pensament el podem reservar per a després. Com afirma l'Institut Barcelona de Psicologia, **"està demostrat que es notarà una disminució notable d'aquests pensaments preocupants si es fa l'exercici almenys 15 dies seguits"**.

[ficentrareport]