



CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ A JAK HO ZVLÁDAT

Stačí začít. 
ASPINTOA Publishing



ASPINTOA®

ASPINTOA® VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM

PQ

INFITY®
VAŠE BUDOUCNOST
CO DÁL

4

IQ

WORDESO®
VAŠE SLOVA
CO

1

SKUTEČNÁ
ZMĚNA

SQ

GRAMMAX®
VAŠE ROZHODNUTÍ
PROČ

3

EQ

DIALOGIS®
VAŠE OTÁZKY
JAK

2

AUTORKA ŠÁRKA KRÁLÍČKOVÁ

www.aspintoa.com

Nadměrné přemýšlení



1
MYŠLENKY



2
STRES



3
ROZHODNUTÍ



4
SOUSTŘEDĚNÍ



5
ŘEŠENÍ



6
DŮVĚRA

Představ si něco nového

WORDESO® **POROZUMĚNÍ**

- Přečtěte nahlas slovo.
O něm se budeme bavit.
- Přečtěte nahlas větu.
- Položte otázku, co to slovo znamená.

WORDESO® **POROZUMĚNÍ**

- Přečtěte nahlas vysvětlení slova.
- Propojte vysvětlení a slovo s vizuálním obrázkem.

DIALOGIS® **EMPATIE**

- Přečtěte nahlas otázku a odpovězte na ni.
- Nechte odpovědět druhého.
- Rozvíjíte tak naslouchání a emoční inteligenci.

DIALOGIS® **EMPATIE**

- Přečtěte nahlas druhou otázku a odpovězte na ni.
- Nechte odpovědět druhého.
- Můžete vytvořit doplňující otázku k obrázku.

GRAMMAX® **KRITICKÉ MYŠLENÍ**

- Přečtěte nahlas otázku a obě odpovědi.
- Rozhodněte, která vám dává smysl a proč.
- Odpovězte nebo nechte odpovědět druhého.

GRAMMAX® **KRITICKÉ MYŠLENÍ**

- Pokračujte stejně i na druhé straně.
- Na nevhodnou odpověď se opět zeptejte.
- Někdy mohou dávat smysl obě odpovědi.

INFITY® **KREATIVNÍ ŘEŠENÍ**

- Přečtěte nahlas větu. (určitý problém)
- O problému si povídejte.
- Zapojte pohyb, vytvořte projekt.

INFITY® **KREATIVNÍ ŘEŠENÍ**

- Přečtěte nahlas otázku.
- Navrhněte vhodné řešení na daný problém.
- Napište esej, prezentujte, jděte do akce.

WORDESO®



OMEZENÉ

MYŠLENKY

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
NASTÁVÁ, KDYŽ SE
NĚKTERÉ MYŠLENKY STÁLE
DOKOLA VRACEJÍ.

CO JSOU "MYŠLENKY"?

1

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

NÁPADY A ÚVAHY, KTERÉ
SE OBJEVUJÍ V NAŠÍ HLAVĚ



1

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAKÉ MYŠLENKY SE TI HONÍ
HLAVOU, KDYŽ MÁŠ STRACH
NEBO OBAVY?

1

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když se...

JAK SE CÍTIŠ, KDYŽ SE STEJNÉ
MYŠLENKY STÁLE OPAKUJÍ
DOKOLA?

1

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

PROČ MOHOU OPAKUJÍCÍ SE MYŠLENKY BÝT NÁROČNÉ?



Vytvářejí stres a zmatek.

1. AUTOMATICKY ŘEŠÍ PROBLÉMY.
2. VYTVÁŘEJÍ STRES A ZMATEK.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

1

JAK TI MŮŽE POMOCI UVĚDOMĚNÍ SI VLASTNÍCH MYŠLENEK?



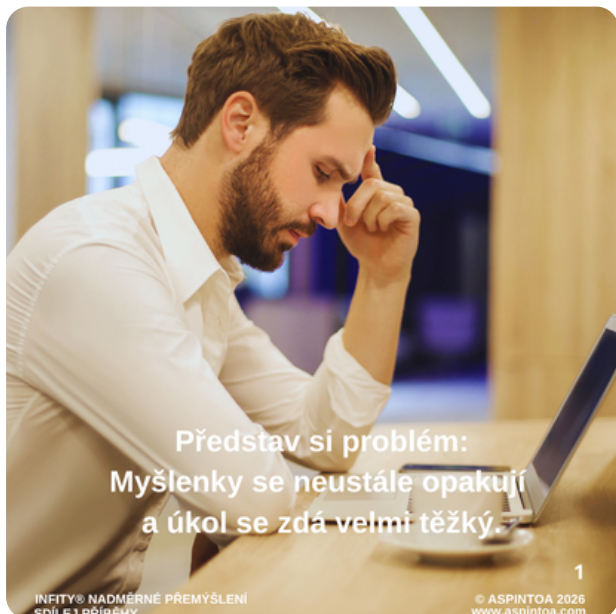
Můžeš je uspořádat
a zůstat v klidu.

1. MŮŽEŠ JE USPOŘÁDAT
A ZŮSTAT V KLIDU.
2. SAMY OD SEBE ÚPLNĚ ZMIZÍ. 1

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

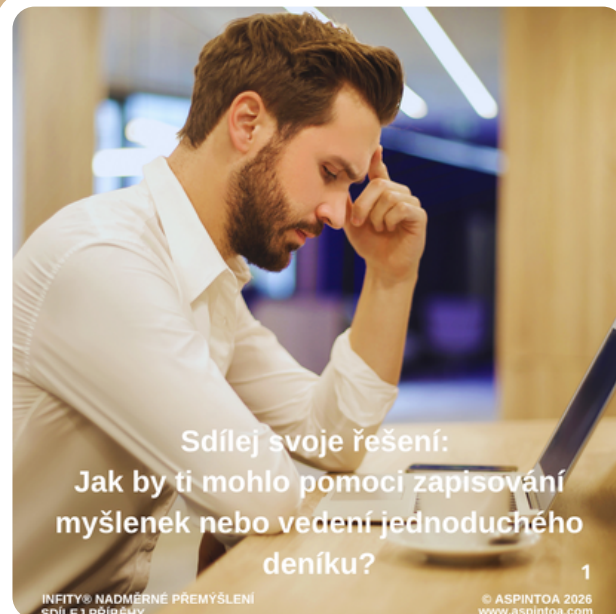
1



INFINITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

1



INFINITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

1

WORDESO®



OMEZENÉ

STRES

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ZVYŠOVAT STRES
A ZTĚŽOVAT KLIDNÉ
UVAŽOVÁNÍ.

CO JE "STRES"?

© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

POCIT NAPĚTÍ, TLAKU
NEBO OBAV



© ASPINTOA 2026

2

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Moje tělo...

JAK SE CÍTÍ TVOJE TĚLO,
KDYŽ JSI VE STRESU?

2

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

JAKÉ AKTIVITY TI POMÁHAJÍ
UKLIDNIT SE?

2

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

PROČ MŮŽE NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ ZVYŠOVAT STRES?



Protože malé problémy
se mohou zdát větší.

1. PROTOŽE MALÉ PROBLÉMY
SE MOHOU ZDÁT VĚTŠÍ.
2. VŠE SE ZÁZRAČNĚ VYŘEŠÍ. 2

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

JAK LZE STRES SNIŽIT?

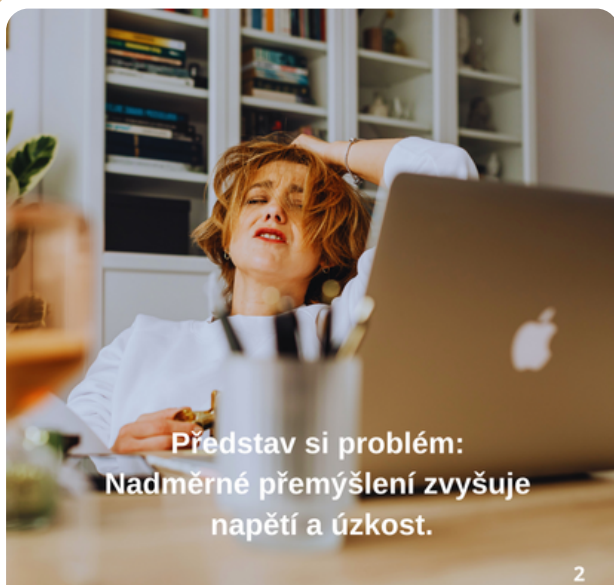


Přestávkami a soustředěním
na řešení.

1. IGNOROVÁNÍM PROBLÉMU.
2. PŘESTÁVKAMI A SOUSTŘEDĚNÍM
NA ŘEŠENÍ. 2

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

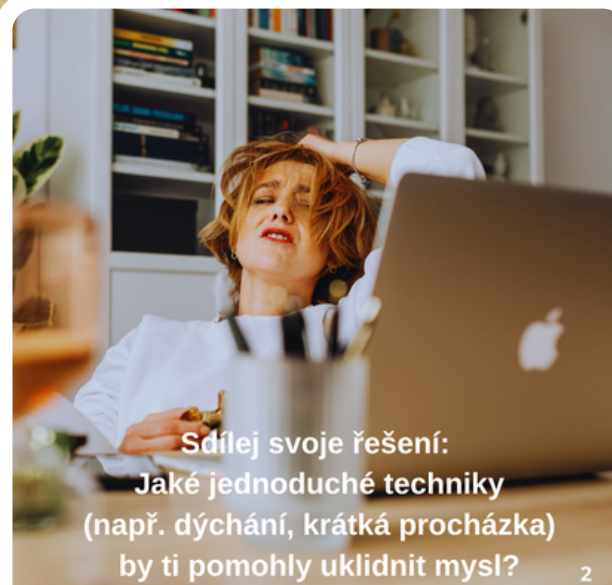


Představ si problém:
Nadměrné přemýšlení zvyšuje
napětí a úzkost.

2

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Sdílej svoje řešení:
Jaké jednoduché techniky
(např. dýchání, krátká procházka)
by ti pomohly uklidnit mysl? 2

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

WORDESO®



OMEZENÉ

ROZHODNUTÍ

KDYŽ PŘEMÝŠLÍME PŘÍLIŠ
DLOUHO, MŮŽE BÝT TĚŽŠÍ
SE ROZHODNOUT.

CO JE "ROZHODNUTÍ"?

3

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

VOLBA, CO DĚLAT



3

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Čekal/a jsem...

ČEKAL/A JSI NĚKDY PŘÍLIŠ
DLOUHO S ROZHODNUTÍM?
PROČ?

3

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAK SE ROZHODUJEŠ,
KDYŽ MÁŠ MNOHO MOŽNOSTÍ?

3

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

PROČ MŮŽE NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ ZPOMALIT ROZHODOVÁNÍ?



Soustředí se příliš
na všechny možnosti.

1. SOUSTŘEDÍ SE PŘILÍŠ
NA VŠECHNY MOŽNOSTI.
2. AUTOMATICKY VYBERE
NEJLEPŠÍ MOŽNOST.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

3

JAK LZE ROZHODOVÁNÍ ZLEPŠIT?



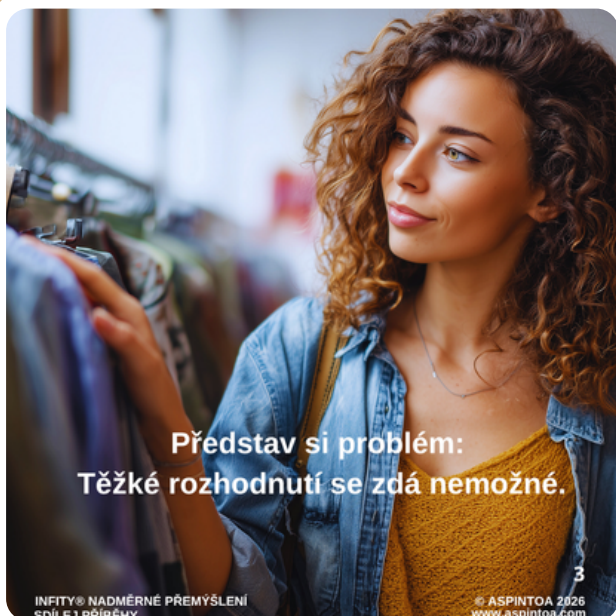
Rozdělením velkého rozhodnutí
na menší kroky.

1. VYHÝBÁNÍM SE VŠEM
MOŽNOSTEM.
2. ROZDĚLENÍM VELKÉHO
ROZHODNUTÍ NA MENŠÍ KROKY.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

3



Představ si problém:
Těžké rozhodnutí se zdá nemožné.

3

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Sdílej svoje řešení:
Jak bys mohl/a rozdělit velké
rozhodnutí na malé kroky,
aby bylo snazší?

3

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

WORDESO®



OMEZENÉ

SOUSTŘEDĚNÍ

NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
MŮŽE ODVÁDĚT
POZORNOST
OD DŮLEŽITÝCH ÚKOLŮ.

CO JE "SOUSTŘEDĚNÍ"?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

SCHOPNOST VĚNOVAT
POZORNOST TOMU,
CO PRÁVĚ DĚLÁME



© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když mám...

JAK SE SOUSTŘEDÍŠ,
KDYŽ MÁŠ HLAVU PLNOU
MYŠLENEK?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

CO TI POMÁHÁ SOUSTŘEDIT SE
NA DŮLEŽITÉ ÚKOLY?

© ASPINTOA 2026

4

www.aspintoa.com

PROČ NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ OVLIVŇUJE SOUSTŘEDĚNÍ?



Odvádí pozornost
od hlavního úkolu.

1. ODVÁDÍ POZORNOST
OD HLAVNÍHO ÚKOLU.
2. AUTOMATICKY ZLEPŠUJE
SOUSTŘEDĚNÍ.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

4

JAK LZE OBNOVIT SOUSTŘEDĚNÍ?



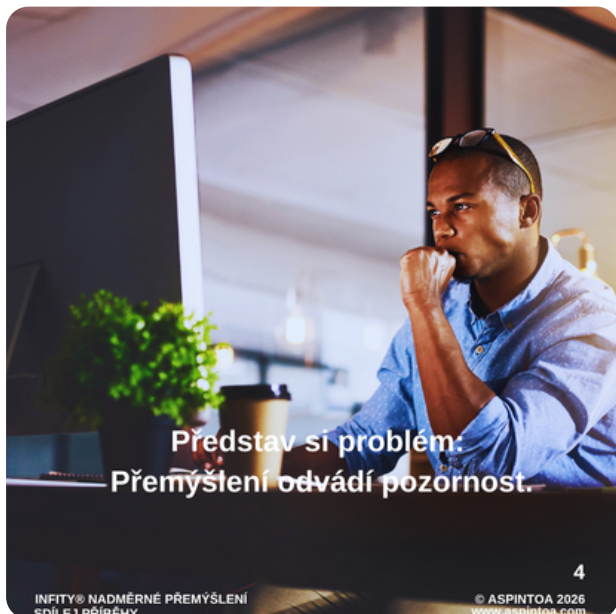
Přestávkou nebo
uspořádáním myšlenek.

1. PŘEMÝŠLENÍM O VÍCE VĚCECH
NAJEDNOU.
2. PŘESTÁVKOU NEBO
USPOŘÁDÁNÍM MYŠLENEK.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

4

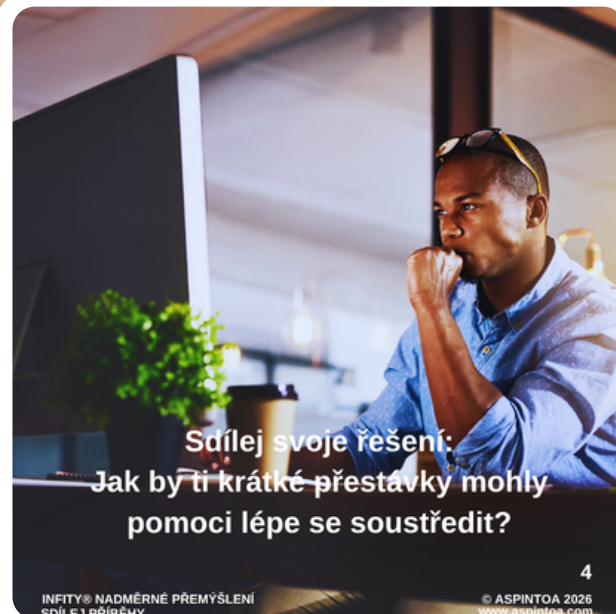


Představ si problém:
Přemýšlení odvádí pozornost.

4

INFINITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Sdílej svoje řešení:
Jak by ti krátké přestávky mohly
pomoci lépe se soustředit?

4

INFINITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

WORDESO®



OMEZENÉ

ŘEŠENÍ

JASNÉ MYŠLENÍ POMÁHÁ
NAJÍT DOBRÁ ŘEŠENÍ.

CO JE "ŘEŠENÍ"?

5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

ZPŮSOB, JAK VYŘEŠIT
PROBLÉM NEBO OBTÍŽNOU
SITUACI



5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Problémy...

JAK OBVYKLE ŘEŠÍŠ
PROBLÉMY?

5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Pomáhá mi...

JAKÉ STRATEGIE TI POMÁHAJÍ
CÍTIT SE SEBEJISTĚ
PŘI ROZHODOVÁNÍ?

5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

PROČ JE JASNÉ MYŠLENÍ DŮLEŽITÉ PRO ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ?



Pomáhá najít efektivní
a účinná řešení.

1. POMÁHÁ NAJÍT EFEKTIVNÍ
A ÚČINNÁ ŘEŠENÍ.
2. VŠE SE AUTOMATICKY VYŘEŠÍ. 5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

JAK MŮŽE NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ BRÁNIT HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ?



Soustředím se na obavy
místo možností.

1. SAMO OD SEBE PROBLÉM VYŘEŠÍ.
2. SOUSTŘEDĚNÍM SE NA OBAVY
MÍSTO MOŽNOSTÍ. 5

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com



Představ si problém:
Přemýšlení komplikuje hledání řešení.

5

INIRTY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com



Sdílej svoje řešení:
Jak můžeš sepsat klady a zápory,
aby se našlo nejlepší řešení?

5

INIRTY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

WORDESO®



OMEZENÉ

PODPORA

ROZHOVOR S OSTATNÍMI
MŮŽE SNÍŽIT NADMĚRNÉ
PŘEMÝŠLENÍ I STRES.

CO JE "PODPORA"?

© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

WORDESO®



MYŠLENÍ

POMOC NEBO POVZBUZENÍ
OD DRUHÝCH LIDÍ



© ASPINTOA 2026

6

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Když je...

KDO TI POMÁHÁ, KDYŽ JE
ROZHODOVÁNÍ TĚŽKÉ?

6

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

DIALOGIS®
OTÁZKY



OMEZENÉ
MYŠLENÍ



Rozhovor...

JAK TI ROZHOVOR S NĚKÝM
POMŮŽE SNÍŽIT STAROSTI?

6

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

PROČ JE PODPORA DŮLEŽITÁ?



Poskytuje rady, pohled zvenčí
a povzbuzení.

1. IHNEOD STRAŇUJE STAROSTI.
2. POSKYTUJE RADY, POGLED ZVENČÍ A POVZBUZENÍ.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

6

JAK LZE PODPORU EFEKTIVNĚ VYUŽÍT?



Požádáním o pomoc
nebo sdílením myšlenek.

1. POŽÁDÁNÍM O POMOC NEBO SDÍLENÍM MYŠLENEK.
2. VYHÝBÁNÍ SE VŠEM.

© ASPINTOA 2026

www.aspintoa.com

6

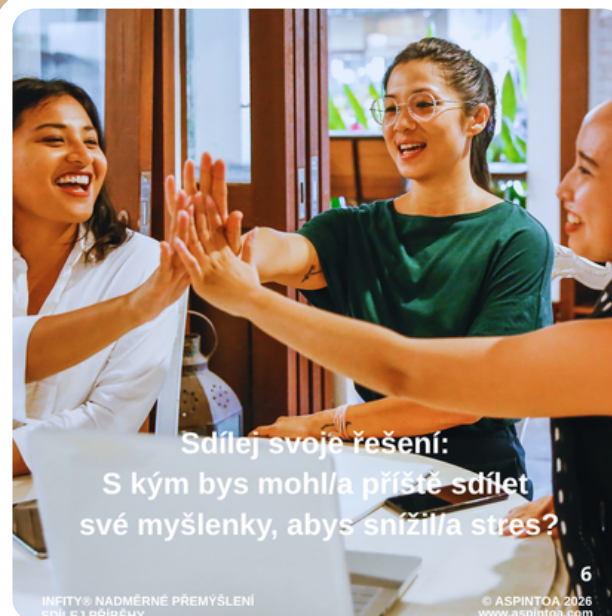


Představ si problém:
Pocit osamění zvyšuje stres
z nadměrného přemýšlení.

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

6



Sdílej svoje řešení:
S kým bys mohl/a příště sdílet
své myšlenky, abys snížil/a stres?

INFITY® NADMĚRNÉ PŘEMÝŠLENÍ
SDÍLEJ PŘÍBĚHY

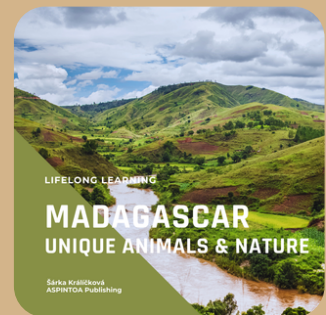
© ASPINTOA 2026
www.aspintoa.com

6

Vyberte si další téma



Choose another topic





ASPINTOA® vytváří **system celoživotního vzdělávání** založený na 4 pilířích. Jsme tu pro každého, kdo se nebojí inovací a změn. Odvažte se být jiní.



ASPINTOA s.r.o.
Vydavatelství & System celoživotního vzdělávání
Šárka Králíčková, tel.: + 420 728 926 399,
email: sarka@aspintoa.com