

Znalezienie Twoich Ograniczających Cię Przekonań

Szukamy ograniczających cię przekonań, negatywnych myśli i sposobów, w których ty podświadomie możesz stać na drodze twojemu sukcesowi. Warto pamiętać, że głębiej osadzone problemy mogą wydawać się "prawdą" lub też nie. W obu przypadkach, tak naprawdę tylko szukasz NEGATYWNYCH MYŚLI. Poniżej znajdziesz 6 kroków, które pomogą ci odnaleźć te przekonania.

Zasady

- Bądź zupełnie szczery
- Pamiętaj, aby wymienić wszystkie negatywne myśli
- Nie bierz tego ćwiczenia za bardzo poważnie, i nie bądź dla siebie zbyt krytycznym. Baw się dobrze znajdując kolejne negatywne myśli o sobie, innych oraz świecie.

Krok 1: Zapisz wszystkie rzeczy, które wielokrotnie próbowałeś w życiu zrobić, dostać lub osiągnąć ale ci się nie udało. Następnie postaraj się dla każdego z nich, podać powód:

(Przykłady: stworzenie biznesu - bo nie mam daru do biznesu, zrzucenie wagi - bo nie mam silnej woli, itd.)

Krok 2: Zapisz wszystkie negatywne myśli, które u siebie zauważasz i czujesz że są one prawdą:

(Przykłady: moi rodzice nie kochają mnie wystarczająco, bogaci ludzie są samolubni, itp)

Krok 3: Zapisz wszelkie negatywne myśli, które u siebie zauważasz i czujesz, że niekoniecznie są one prawdą ale tak czy inaczej pojawiają się w twoim umyśle.
(Przykłady: "Nikt mnie lubi" - kiedy wyraźnie masz przyjaciół, "nie mam pieniędzy" - kiedy masz pracę i dostajesz wypłatę, itp)

Krok 4: Czy któreś z poniższych myśli pasuje do ciebie? Jeśli tak, zaznacz je, a jeśli one inspirują dodatkowo inne negatywne myśli - zapisz je również.

- "Mam już wystarczająco, nie powinienem chcieć więcej"
- "Jestem nie atrakcyjny"
- "Świat jest niebezpieczny"
- "Bogaci ludzie są chciwi i samolubni"
- "Nigdy mi się nie uda"
- "Jestem niezdarny"
- "Nikt nie bierze mnie na poważnie"
- "Nie mam wystarczająco dużo pewności siebie"
- "Nie jestem utalentowany"
- "Mam za dużo niż na to zasługuję. Wstydzę się wszystkiego, co mam "
- "Zawszę będę do niczego"
- "Jestem zbyt leniwy"
- "Jestem zbyt wielkim ciężarem dla innych"
- "Jestem irytujący / za głośny"
- "Jestem zbyt nieśmiały"
- "Jestem niezdyscyplinowany"
- "Zawsze choruję"
- "Świat jest zbyt okrutny"
- "Nie mogę się nikim zrozumieć"
- "Ludzie nie rozumieją mnie"
- "Wycierpiąłem już za dużo"
- "Nie jestem wystarczająco dobry"

(nie wystarczająco dobry, nie wystarczająco zabawny, nie wystarczająco popularny, nie wystarczająco bogaty, itp)

Krok 5: Patrząc na odpowiedzi udzielne w powyższych krokach (kroki 1-4), znajdź swoje TOP 10-15 negatywnych myśli / przekonań i wypisz je poniżej:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____
- 11) _____
- 12) _____
- 13) _____
- 14) _____
- 15) _____

Krok 6: Patrząc głęboko w siebie co nazwałbyś swoim rdzennym, najgłębszym problemem - główną przyczyną problemów czy niepowodzeń? Co wydaje ci się najbardziej niszczącą negatywną myślą, która zawiera w sobie wszystkie wymienione w kroku 5 przekonania / myśli? (Może to być jedna z powyższych TOP myśli.)

Główna przyczyna / Rdzenny problem: _____

Gratulacje! Pamiętaj, że świadomość problemu sama w sobie może być lecznicza. Ale to jeszcze nie koniec. W następnych ćwiczeniach będziemy odwracać te negatywne przekonania i wszczepiać nowe wzmacniające przekonania, które dramatycznie zmienią rezultaty i wyniki twoich działań.