



PIERWSZE KROKI W KIERUNKU ZMIANY

Twoje intencje: _____

Np. Moją intencją jest otworzyć się na zmiany, dzięki którym odnajdę swoją drogę w życiu.

AFIRMACJE:

OTWIERAM SIĘ NA ZMIANY.

JESTEM GOTOWY NA POZYTYWNE ZMIANY W MOIM ŻYCIU.

Z ŁATWOŚCIĄ PRZYCIĄGAM DO SIEBIE NOWE MOŻLIWOŚCI, LUDZI
I POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA.



OCZEKIWANIA INNYCH, WOBEC TWOJEGO ŻYCIA

Wypisz od 3 do 5 osób, które są Ci najbliższe. A następnie odpowiedz sobie na pytanie: **Jakie są oczekiwania tej osoby wobec tego jak powinno wyglądać moje życie?** Zapisz je wszystkie poniżej.

Np. Twoi rodzice mogą oczekiwać od Ciebie, abyś ukończył studia lub pomagał w rodzinnej firmie.

Twoi przyjaciele mogą oczekiwać, żeby Twoje życie wyglądało tak samo jak ich.

Imię _____

Oczekiwania _____

Imię _____

Oczekiwania _____

Imię _____

Oczekiwania _____

Imię _____

Oczekiwania _____

Imię _____

Oczekiwania _____



ZMIANA PRZEKONAŃ

Twoja intencja: _____

*Np. Moją intencją jest uwolnić się od blokujących mnie przekonań.
Moją intencją jest zrobienie kolejnego kroku w drodze do życia w zgodzie ze sobą.*

Odpowiedz na pytanie:

**„Jaką historię opowiadam o sobie samym?
W co wierzę, myślę i mówię o sobie? ”**

Dla ułatwienia możesz podzielić odpowiedź na to pytanie na 5 części:



W co wierzę, myślę i mówię o sobie o swoim ciele i swoim zachowaniu?



W co wierzę, myślę i mówię o moich finansach, pracy i zarabianiu pieniędzy?



W co wierzę, myślę i mówię o moich relacjach z innymi ludźmi?



W co wierzę, myślę i mówię o mojej przeszłości?



W co wierzę, myślę i mówię o mojej przyszłości?

Bardzo możliwe, że do tego czasu nie byłeś świadomy, że masz takie przekonania na wymienione wyżej aspekty swojego życia. Jeśli np. wierzysz, że życie jest trudne i ciężkie, to właśnie tego będziesz doświadczać. Bo tak zaprogramowałeś swój mózg i swój system przekonań. Najprawdopodobniej największy wpływ miało na to Twoje otoczenie. Być może w dzieciństwie często słyszałeś „*Jeśli chcesz dużo zarabiać musisz ciężko pracować*” albo „*Życie jest trudne. Na wszystko trzeba ciężko zapracować*”. Słyszałeś to tyle razy, że w końcu zacząłeś w to wierzyć. A teraz za każdym razem kiedy próbujesz uwierzyć, że może być inaczej Twój mózg zaczyna Ci podsyłać wszystkie sytuacje z przeszłości, w których to nie było Cię na coś stać. I wtedy znowu wracasz do punktu wyjścia.

Tak jest właśnie z każdym aspektem naszego życia. Dlatego bardzo ważne jest to, żeby zauważać schemat, który powtarzamy w naszej głowie. Bycie świadomym to pierwszy krok w kierunku zmiany, bo nie możemy czegoś zmienić jeśli nie jesteśmy świadomi istniejącego problemu. Od teraz zwracaj uwagę na myśli pojawiające się w Twojej głowie. Co do siebie mówisz, jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie. Jeśli będzie to negatywne przekonanie, które pojawiło się na Twojej liście, natychmiast zastąp je tym pozytywnym. Jeśli jest to nowe przekonanie, dopisz je do listy i przejdź przez proces zmiany tego przekonania.

Wybierz teraz 5 ograniczających Cię przekonań, które Twoim zdaniem, mają największy wpływ na Twoje życie.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Masz? Okej, super! Teraz zajmiemy się każdym z nich pojedynczo.

1. Wybierz pierwsze przekonanie. A następnie postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami.

2. Odpowiedz na pytania: Jakie negatywne konsekwencje wynikają z wiary w to przekonanie? Jak myślisz o sobie gdy w nie wierzysz? Jak się czujesz i działasz gdy w nie wierzysz? Czy to przekonanie pomaga Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?

3. Pomyśl o tym, po co jest to przekonanie? Jaka korzyść może płynąć z wiary w to przekonanie?

4. Określ nowe przekonanie, które będzie przeciwieństwem tego negatywnego. Ważne jest to, aby przedstawić je w pozytywnej formie np.: Zamiast „Nie jestem leniwy” „Jestem pracowity i mam mnóstwo energii”

5. A teraz zastanów się przez chwilę, jakie korzyści płyną dla Ciebie z wiary w to przekonanie. Jakbyś się czuł i zachowywał gdybyś naprawdę w nie wierzył?

6. Odpowiedz sobie na pytanie: Co zrobiłaby osoba, która ma takie przekonanie?

7. Wybierz jedno z tych działań i zastanów się kiedy Ty możesz zachować się w taki sposób. W jakiej konkretnej sytuacji? A teraz zaplanuj wykonanie tego zadania w swoim życiu.

8. Odtwórz w myślach tą sytuację. Wyobraź sobie siebie jako osobę, która ma takie pozytywne przekonanie. Jak się zachowujesz, co mówisz, myślisz i robisz?

Następnie powtórz to samo z kolejnymi przekonaniem z listy.

Jeśli praca z przekonaniem jest dla Ciebie czymś zupełnie nowym, proponuję, żebyś zawsze miał przy sobie listę pozytywnych przekonań. Wybierz 5, które Twoim zdaniem mają największy wpływ na Twoje życie i Twoje zachowania. Dzięki temu w każdej chwili w ciągu dnia, będziesz mógł użyć ich jako wsparcia. Negatywne przekonania, które zbudowałeś do tej pory, kształtowałeś przez większość swojego życia. Uwierzyłeś w to co mówili Ci inni. Teraz taką samą pracę musisz wykonać, jeśli chcesz uwierzyć w pozytywne przekonania. Cały czas musisz stymulować swój mózg i przypominać mu, że od tej chwili wybierasz tylko te przekonania, które Ci służą.

Proponuję Ci, abyś każdy następny dzień zaczął od przeczytania swoich 5 pozytywnych przekonań.