

Przekonania to uogólnienia, jakie tworzymy na temat świata...

J.O'Connor

Czym są przekonania?

Przekonania sięgają źródeł naszego dzieciństwa, wychowywania, powtarzających się doświadczeń, poglądów czy środowiska. Działają jak filtry naszej percepcji. Są mapą i wyznaczają nam ścieżki, jakimi powinniśmy się kierować. Odnoszą się do wielu poziomów: zachowania, umiejętności, stylu życia, środowiska czy wiary. W zależności od przekonań jakimi się kierujemy, jedne mogą otwierać przed nami ocean możliwości. Zaś drugie działają jak ręczny hamulec.

Przekonania są tym w co mocno wierzymy, dlatego w głównej mierze kierują naszym życiem. Przyjrzyj się im bardzo uważnie i ćwicz, by wypracować to co dla Ciebie najważniejsze.

Przykład zadania

PRZEKONANIA O SOBIE	Przykładowe sfery ----- Niskie poczucie wartości ----- Brak świadomości i zasobów ----- Kompleksy	✓ Nic mi nigdy nie wychodzi ✓ Jestem beznadziejna ✓ Nie jestem w tym dobra ✓ Brak mi talentu ✓ Jestem za gruba ✓ Ktoś powinien o mnie dbać
PRZEKONANIA O ŚWIECIE	Przykładowe sfery ----- Brak satisfakcjonującej pracy ----- Brak poznawania świata i ludzi ----- Zamknięcie w sobie	✓ Nie znajdę nowej pracy ✓ Jestem za głupia na nową pracę ✓ Ludzie są głupi i beznadziejni ✓ To wina ludzi ✓ To nie jest dla mnie ✓ Nie będę próbować i tak się mi nie uda



<p>PRZEKONANIA O SOBIE</p>	<p>Przykładowe sfery</p>	
	<p>-----</p>	
	<p>-----</p> <p>-----</p>	
<p>PRZEKONANIA O ŚWIECIE</p>	<p>Przykładowe sfery</p>	
	<p>-----</p>	
	<p>-----</p> <p>-----</p>	



Do przykładowych sfer należą: niska samoocena, brak świadomości, labilność, regresja, kompleksy, brak nowych możliwości, wyobcowanie itp. Zdiagnozuj daną sferę wraz z przekonaniem ograniczającym. Znajdź przyczynę tych przekonań i działaj świadomie.

