

POKONAĆ OGRANICZENIA

Przekonania są zestawem różnych reguł, którymi kierujemy się w życiu. Mówią nam, jaki jest świat, jacy my jesteśmy, co nam wolno, co potrafimy, co jest w zasięgu naszych możliwości, a co poza ich mocą.

Przekonania wpływają na nasze decyzje i działania.

Przyjrzyjmy się swoim przekonaniom i zastanówmy, jak kształtują nasz rozwój.

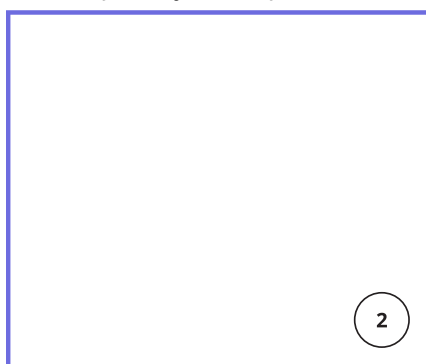
Przed nami 7 ważnych pytań, które wymagają odpowiedzi aby pójść o krok dalej...

Gdyby wszystko było możliwe, to jak wyglądałoby twoje życie? Jakie twoje marzenia byłyby spełnione?



1

Co cię ogranicza? Co podtrzymuje przed spełnieniem marzeń? Co uniemożliwia ci pójście wymarzoną ścieżką? W czym tkwią trudności?



2

Przyjrzyj się swoim ograniczeniom. Czy są one oparte na prawdzie, czy to tylko twoje przekonania na dany temat?



3

Czy dostrzegasz przekonania, które cię ograniczają? Jeśli tak, czy dalej chcesz w nie wierzyć? Jeśli nie, zastąp je przekonaniem wspierającym. Zapisz nowe przekonania, w które chcesz wierzyć, nawet jeśli początkowo wydają ci się irracjonalne.



4

Postaraj się wyszukać co najmniej 5 argumentów potwierdzających, że twoje nowe przekonania są prawdziwe. Możesz odnieść się do swoich sukcesów, albo do osiągnięć innych ludzi.



5

Sięgnij na chwilę pamięcią do trudnych sytuacji z twojego życia. Zastanów się patrząc z perspektywy czasu, jakie szanse kryły się pod tamtymi kryzysami? Czego nauczyły cię te trudne doświadczenia?



6

7 Pomyśl nad trudnością, jakiej być może teraz doświadczasz w swoim życiu. Czy widzisz rozwiązania dla tego problemu? Co ta sytuacja może wnieść nowego do twojego życia? Co możesz zrobić, aby wydobyć z tej sytuacji jak najwięcej dobrego?