

ΜΑΘΗΜΑ 7 – ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ



Ονειρεμένο Σώμα

Ρεαλιστικό Σώμα

Διαφορές

Κάνε μια λίστα με τις:

- πιο συνηθισμένες δικαιολογίες σου
- αυτόματες σκέψεις που ξεκινούν με το «πρέπει»
- γενικεύσεις και ταμπέλες που έχεις φορέσει στον
εαυτό σου.

.....

.....

.....

.....

Τώρα που έκανες τις δυο αυτές ασκήσεις, σκέψου
ξανά και προσδιόρισε τις δικές σου περιοριστικές
πεποιθήσεις και αξιολόγησε ξεκινώντας
αναφέροντας την πιο «δυνατή» και με την επόμενη
λίγο λιγότερη δυνατή κοκ. Μην προχωρήσεις στο
επόμενο κεφάλαιο μέχρι να έχεις τη δική σου λίστα
έτοιμη.

.....

.....

.....

.....