



Σε προσκαλώ σε έναν δημιουργικό – συνειδητό διάλογο με τον εαυτό σου, ώστε να αμφισβητήσεις μια – μια τις περιοριστικές σου πεποιθήσεις, με τις ερωτήσεις που σου δίνω σαν εργαλεία.

- Είναι αυτή μια πεποίθηση που με εμποδίζει και πως;
- Πότε αυτή η πεποίθηση δεν είναι αληθινή ή τουλάχιστον είναι λιγότερο αληθινή.
- Ποια είναι μια εναλλακτική εξήγηση για αυτήν την πεποίθηση
- Σκέψου κάποιον που να υπερπήδησε αυτό το εμπόδιο.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Για κάθε έναν από τους περιορισμούς που έχεις εντοπίσει, συμπλήρωσε την παρακάτω φράση.

Αν ήθελα θα μπορούσα θεωρητικά να ξεπεράσω
----- (πεποίθηση) κάνοντας
----- (προοπτική).



Είναι πολύ χρήσιμο ένα κομμάτι του εαυτού σου να παρατηρεί εσένα που απαντάς. Μπορεί να ακούσεις αυτή τη φωνή του εσωτερικού «σαμποτέρ» που προκαλείς με την λογική σου. Βλέπεις, όπως είπαμε ένα κομμάτι των πεποιθήσεων, είναι οι δικαιολογίες που χρησιμοποιούμε και ένα άλλο προέρχεται από νοητικές διαδικασίες.

* δες το παράρτημα για έμπνευση

.....

.....

.....

.....

.....