

Замена ограничивающих догматов на ресурсные убеждения

Сформулируйте и запишите:

Какой результат вы хотите достичь и никак не можете?

*Какое самое сильное и яркое убеждение мешает достичь желаемого?
Выпишите выявленное **ограничивающее убеждение***

Часто для укрепления своего мнения, люди берут "взаимы" опыт других, ищут информацию, которая подтверждает это мнение. И даже отвергают факты, противоречащие убеждению.

Выпишите ситуации

- *из вашей личной жизни, которые подтверждают это убеждение*

- *из жизни ваших знакомых или друзей*

- *прочитанную в книге*

- *увиденную в фильме*

Ответьте на вопросы:

1. *Почему ошибочно это мнение при определенных обстоятельствах?*

2. *Был ли человек, который внушил мне это мнение, экспертом в данном вопросе?*

3. *Является ли источник, подтверждающий мое мнение авторитетным настолько, чтобы принять эту информацию без её анализа?*

4. *Что будет, если я не откажусь от этого мнения?*

5. *Что это будет стоить моей семье и людям, которых я люблю?*

6. *Улучшится ли моя жизнь, если я изменю свое мнение?*

Замена ограничивающих догматов на ресурсные убеждения

7. Как я почувствую себя вследствие этого?

Как бы вы могли изменить свое мнение? *Сформируйте ресурсное убеждение*, которое будет соответствовать вашим задачам, помогать получить желаемое. Решающий критерий для Ваших убеждений: поможет ли это мнение мне на пути к цели?

и найдите для него **подтверждение**, *выписав ситуации*

- *из вашей личной жизни, которые подтверждают это убеждение*

- *из жизни ваших знакомых или друзей*

- *прочитанную в книге*

- *увиденную в фильме*

Любой человек может изменить свое мнение за несколько минут. Теперь и вы можете использовать ресурсное убеждение для достижения своих целей вместо ограничивающего убеждения.

Что вы думаете сейчас по данному вопросу?

Как вы себя чувствуете?

Что планируете сделать в ближайшее время?