

ĆWICZENIE #4

ZMIANA PRZEKONAŃ.

1. Potrzebujesz do tego ćwiczenia karteczek post-it. Na jednej z nich napisz prośbę ograniczającą cię przekonanie, to które pragniesz zmienić. Na drugiej karteczce napisz prośbę nowe przekonanie, w które pragniesz wierzyć. Napisz je w sposób pozytywny, czyli: -

- Czuje się niepewna w nowych sytuacjach/relacjach à czuje pewność siebie w każdej sytuacji. Mogę sobie ufać i na sobie polegać.

- Jestem głupia à Akceptuje siebie taka jaka jestem, jestem inteligentna.

Uwaga!! Nie pisz: „Nie chce być głupia lub czuć się niepewnie...” – Wszechświat nie rozróżnia słowa NIE 😊 i spełnia wszystko jak leci tak, jakby zaprzeczenia nie było 😊

Wypisz tyle par przekonań, ile chcesz zmienić

2. Gdy już je wszystkie spiszesz, postaraj się zrozumieć do kogo należą, to znaczy, kto ich używał w Twojej obecności, od kogo pochodzą.

Kim jest/była osoba, która zapoczątkowała Twoją wiarę w to przekonanie. Założę się, że w większości przypadków będą to Twoi rodzice, ale to już pewnie wiesz 😊 Jeśli napisałaś kilka par przekonań do zmiany, to proponuje napisać pod spodem imię „autora”, aby było łatwiej przejść do dalszej części.

3. Zorganizuj sobie dwa krzesła i postaw jedno na przeciwko drugiego. Jeśli nie masz takiej możliwości, po prostu usiądź na jednym krześle a drugie wyobraź sobie przed sobą.

Weź do ręki karteczkę z destrukcyjnym przekonaniem, zamknij oczy i wyobraź sobie na krześle przed tobą osobę, od której otrzymałaś to blokujące cię przekonanie.

Patrząc w oczy tej osobie, powiedz jej wszystko to, co wydarzyło się w Twoim życiu złego wierząc w to przekonanie. Wyrzuć z siebie złość, smutek, żal, poczucie winy, strach, wszystko to co się kumulowało w Tobie przez lata wraz z tym przekonaniem. Możesz płakać, krzyczeć, czuć złość... Jeśli poczujesz silne emocje, to bardzo dobrze! Jeśli nie, też jest ok, nie oczekuj, po prostu daj się ponieść...

Uwaga!! Nie pisz: „Nie chce być głupia lub czuć się niepewnie...” – Wszechświat nie rozróżnia słowa NIE 😊 i spełnia wszystko jak leci tak, jakby zaprzeczenia nie było 😊

Wypisz tyle par przekonań, ile chcesz zmienić

2. Gdy już je wszystkie spiszesz, postaraj się zrozumieć do kogo należą, to znaczy, kto ich używał w Twojej obecności, od kogo pochodzą.

Kim jest/była osoba, która zapoczątkowała Twoją wiarę w to przekonanie. Założę się, że w większości przypadków będą to Twoi rodzice, ale to już pewnie wiesz 😊 Jeśli napisałaś kilka par przekonań do zmiany, to proponuję napisać pod spodem imię „autora”, aby było łatwiej przejść do dalszej części.

Dagmara Gmarnik

3. Zorganizuj sobie dwa krzesła i postaw jedno na przeciwko drugiego. Jeśli nie masz takiej możliwości, po prostu usiądź na jednym krześle a drugie wyobraź sobie przed sobą.

Weź do ręki karteczkę z destrukcyjnym przekonaniem, zamknij oczy i wyobraź sobie na krześle przed tobą osobę, od której otrzymałaś to blokujące cię przekonanie. Patrząc w oczy tej osobie, powiedz jej wszystko to, co wydarzyło się w Twoim życiu złego wierząc w to przekonanie. Wyrzuć z siebie złość, smutek, żal, poczucie winy, strach, wszystko to co się kumulowało w Tobie przez lata wraz z tym przekonaniem. Możesz płakać, krzyczeć, czuć złość... Jeśli poczujesz silne emocje, to bardzo dobrze! Jeśli nie, też jest ok,... nie oczekuj, po prostu daj się ponieść...

Na koniec powiedz tej osobie, że nie potrzebujesz już wierzyć w przekonanie, które Ci dała, i że jej je oddajesz. Zrób gest z karteczką w stronę wyobrażonej osoby na krześle naprzeciwko i daj jej karteczkę.

Dagmara Gmaszka

4. Teraz weź do drugiej ręki karteczkę z nowym przekonaniem. Spójrz w oczy tej samej, wyobrażonej osobie przed tobą z radością i przeczytaj jej i potwierdź na głos, że od dzisiaj to jest twoje nowe przekonanie, twój nowy sposób myślenia, odczuwania i działania. Podziękuj tej osobie za to, że była Twoim Aniołem, i że doprowadziła do Twojego przebudzenia TU i TERAZ.

5. Powtórz to ćwiczenie z każdą parą przekonań, które chcesz zmienić

6. Na koniec spal nad ubikacją stare przekonania i miej ze sobą przez jakiś czas, na wyciągnięcie ręki nowe, konstruktywne przekonania.

Dagmara Gmaszka