ZAMIEŃ ~~BLOKUJĄCE PRZEKONANIA~~

NA **WSPIERAJĄCE**

Co to są wartości?

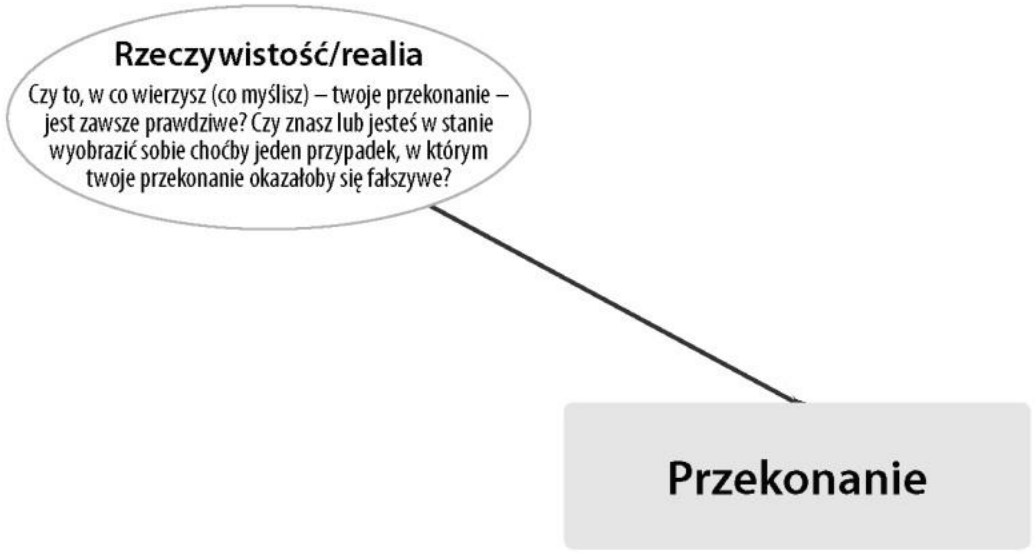
- Stanowią zespół cech, właściwości charakterystycznych dla danej osoby, stanowiący o jej walorach moralnych, użytkowych, naukowych
- Odpowiadają na pytania o sens podejmowanych lub zaniechanych aktywności

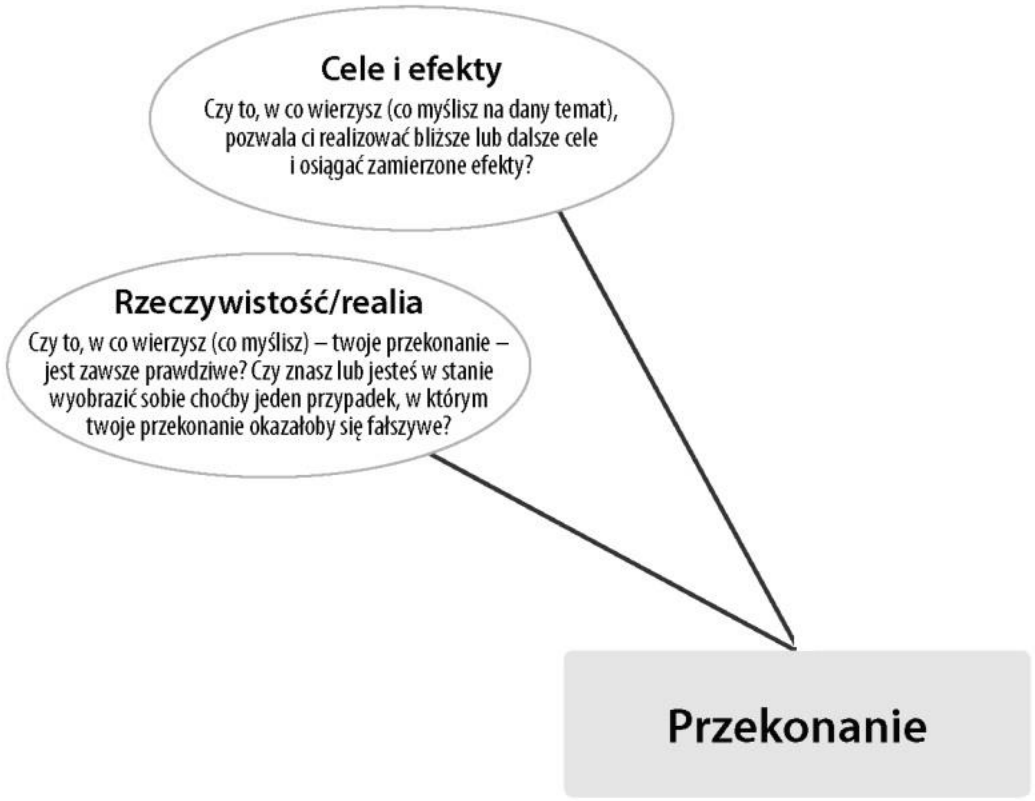
Co to są blokujące przekonania?

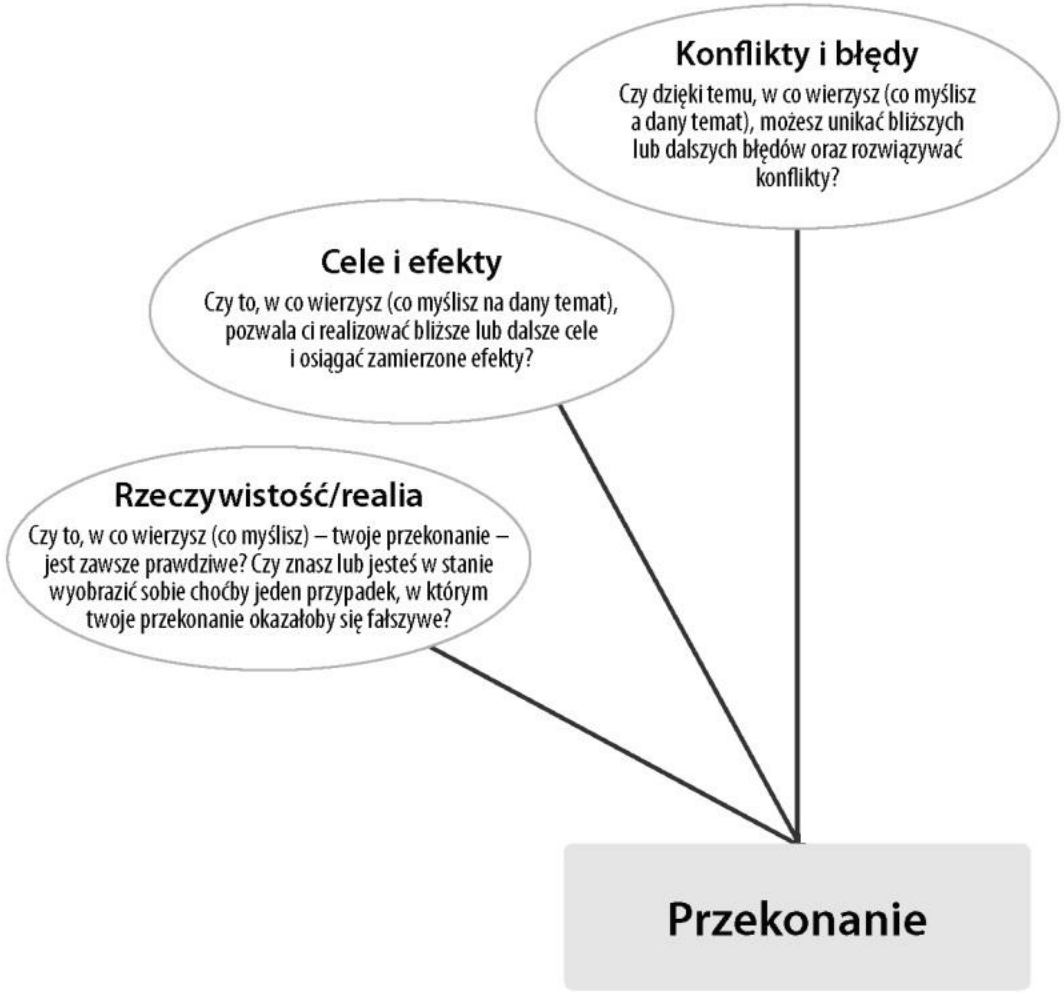
- Subiektywne myśli
- Zawierają uogólnienia
- Pomijają szersze tło, kontekst
- Zawierają zniekształcenia poznawcze (np. przeinaczanie faktów, kolejności…)

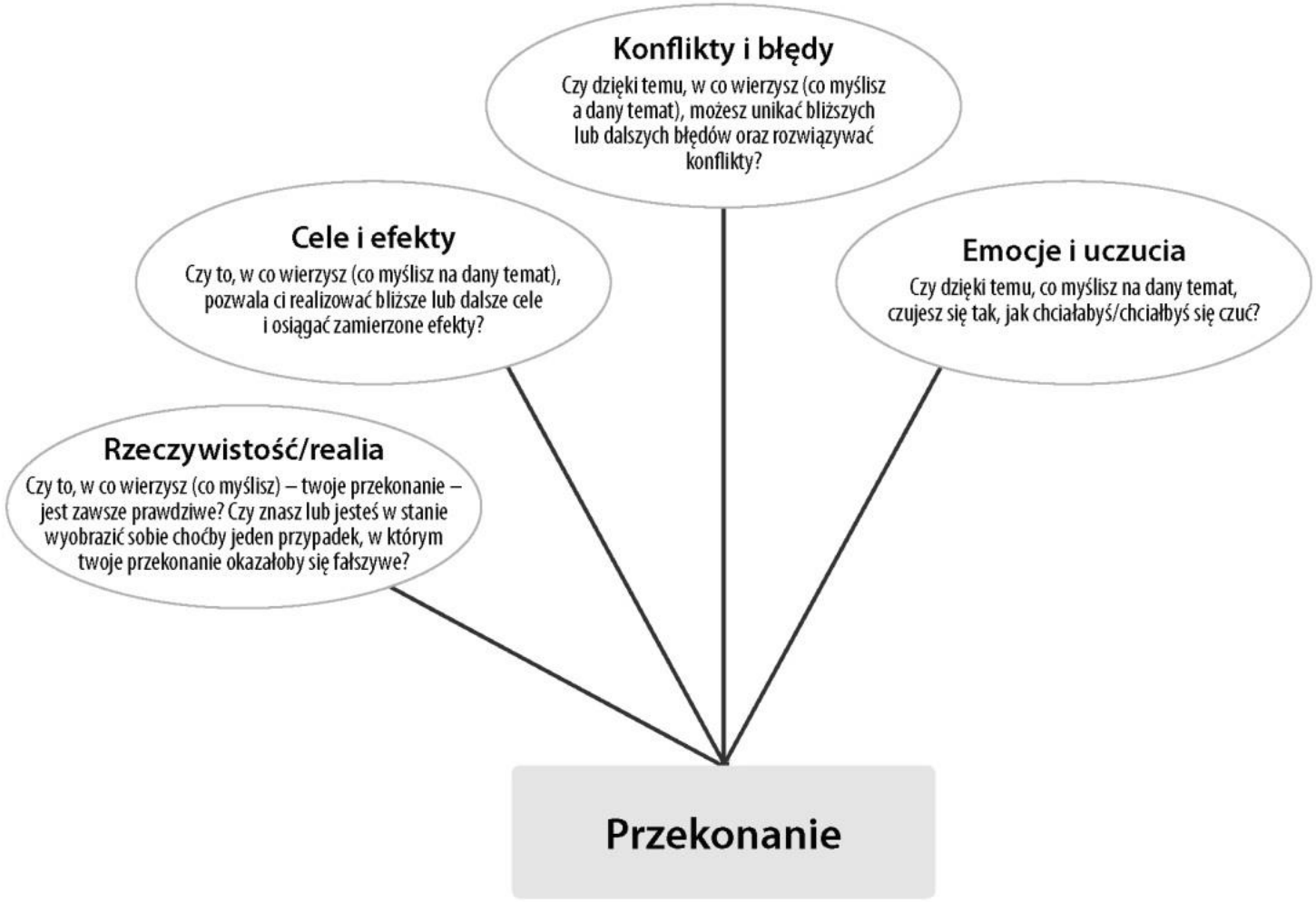
Zaczynamy!

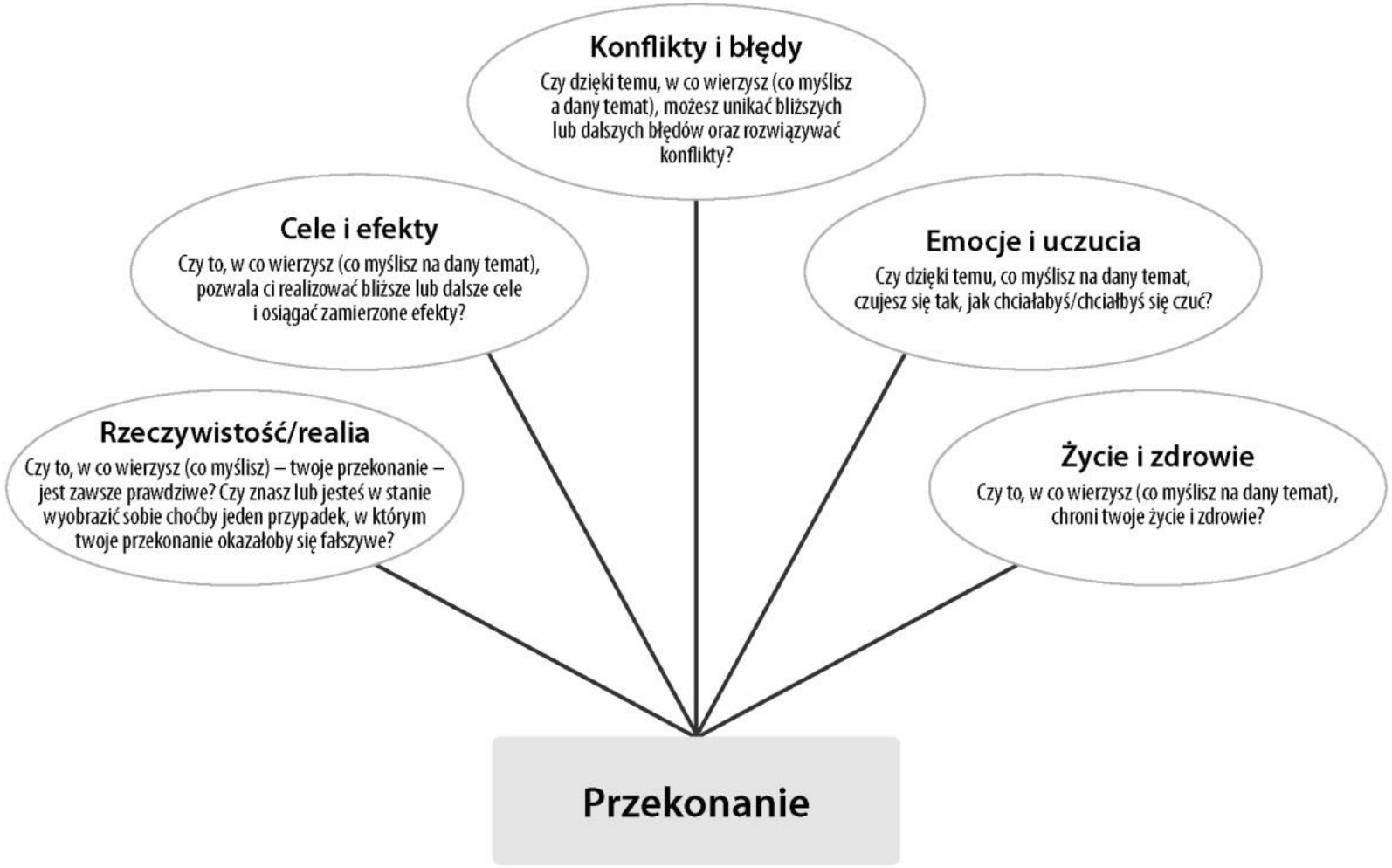
1. Odrysuj na kartce swoją dłoń.
2. Zapisz na dole kartki blokujące przekonanie, którym chcesz się zająć (zapisz je pod obrysowaną dłonią)
3. Każda z gałęzi z zestawem pytań, to jeden obrysowany palec
   ☺ 5 gałęzi – 5 palców
4. Odpowiedz na każde pytanie – „TAK”, lub „NIE”


Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Emocje i uczucia
Czy dzięki temu, co myślisz na dany temat, czujesz się tak, jak chciałabyś/chciałbyś się czuć?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie

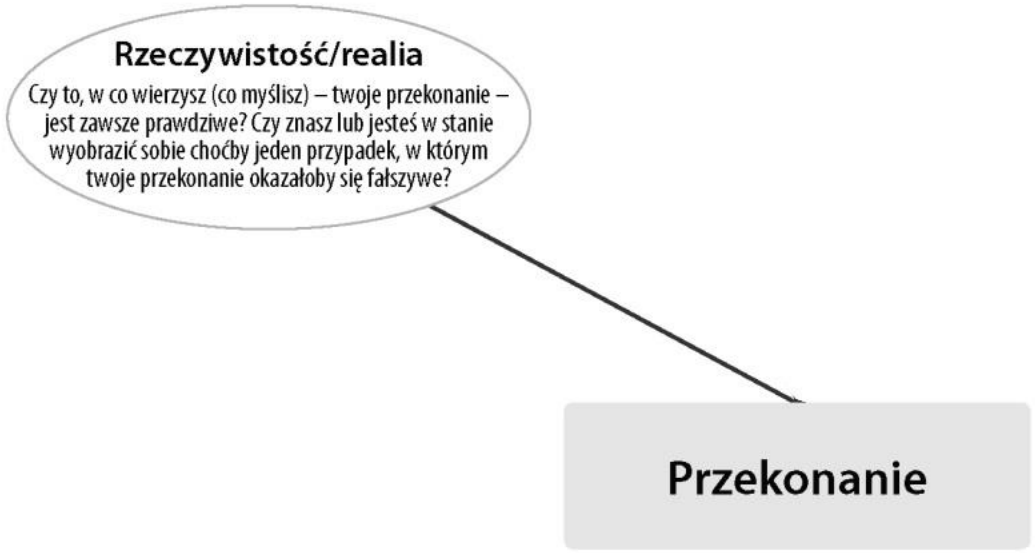

Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Emocje i uczucia
Czy dzięki temu, co myślisz na dany temat, czujesz się tak, jak chciałabyś/chciałbyś się czuć?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Życie i zdrowie
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), chroni twoje życie i zdrowie?
Przekonanie

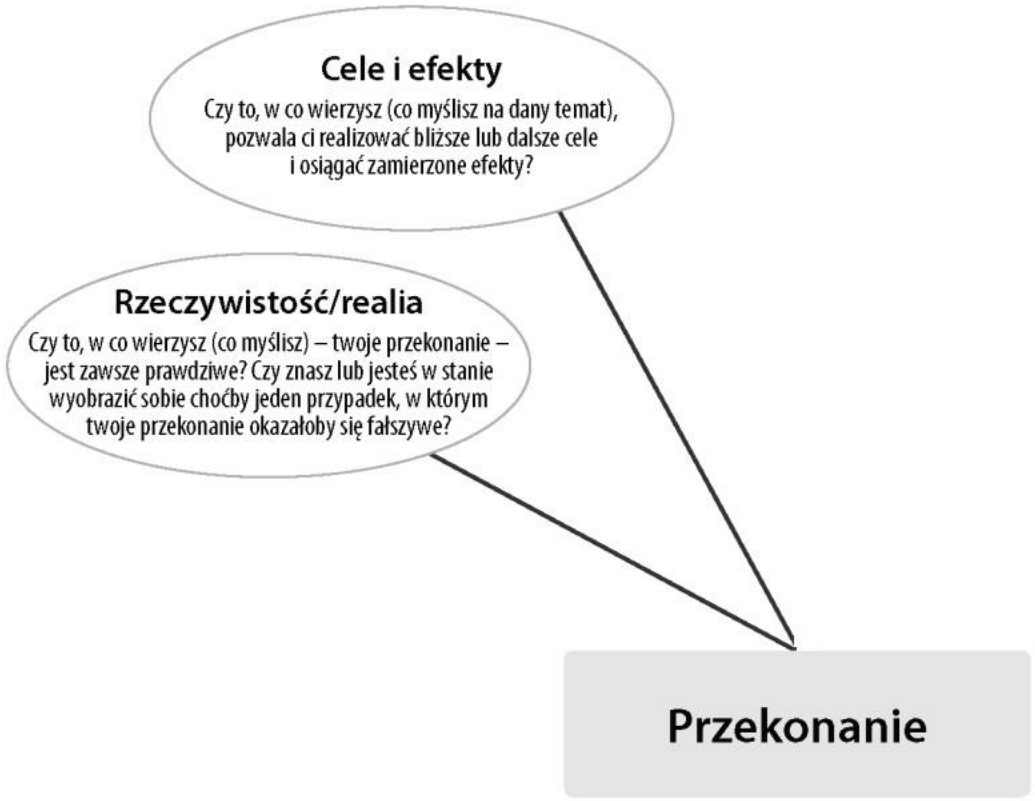
- Jeśli odpowiedziałaś co najmniej 3 razy „NIE”, to zapisane przekonanie faktycznie jest blokujące ;)

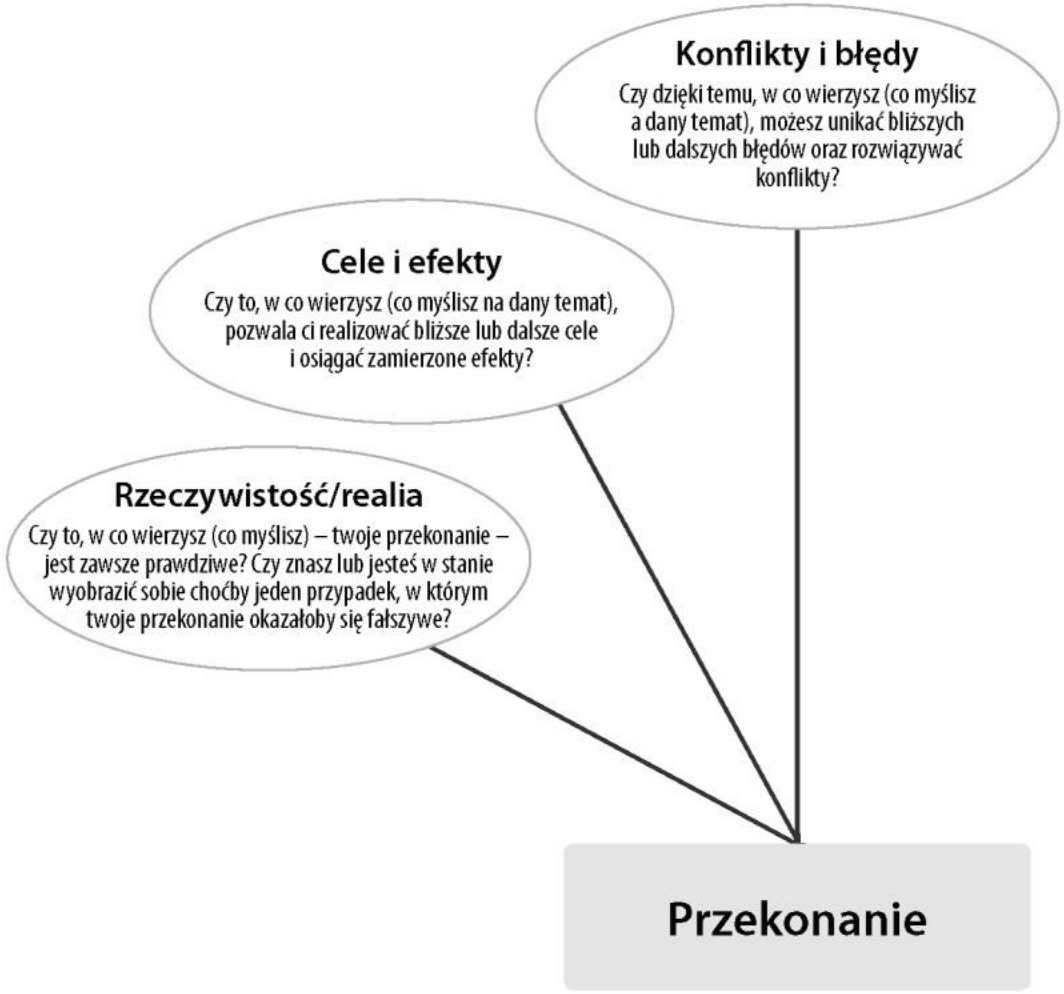
- Jak mogłoby brzmieć twoje przekonanie, abyś mogła/mógł na 5 powyższych pytań odpowiedzieć „TAK” z całą pewnością?

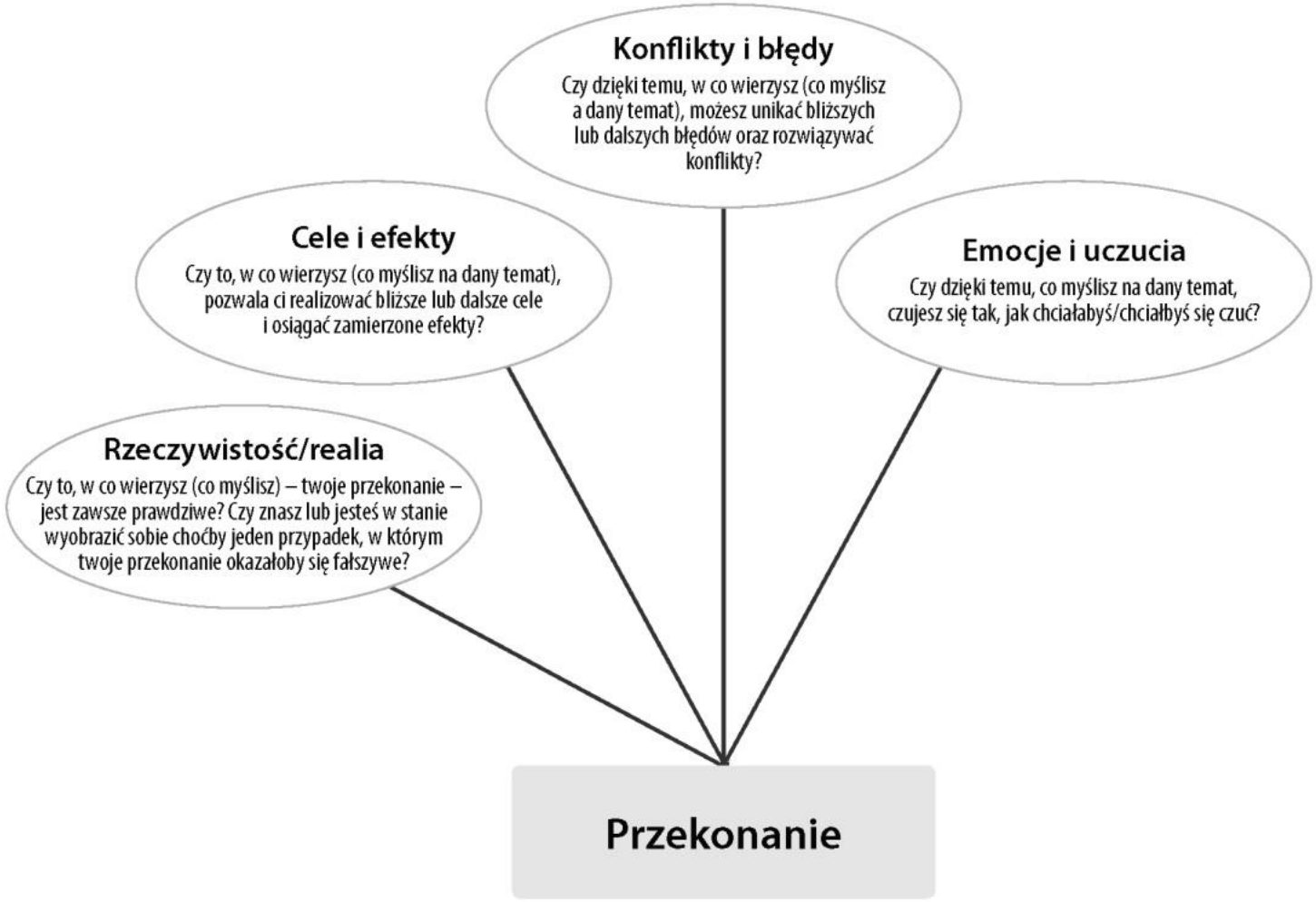
- Jak potrzebujesz ująć daną myśl, żeby cię wspierała, zamiast ograniczać?
- W co potrzebujesz wierzyć, żeby móc się czuć tak, jak chcesz się czuć?
- Sprawdź, czy z użyciem skanera (po zadaniu pięciu pytań) za każdym razem możesz odpowiedzieć „tak” z absolutną pewnością.

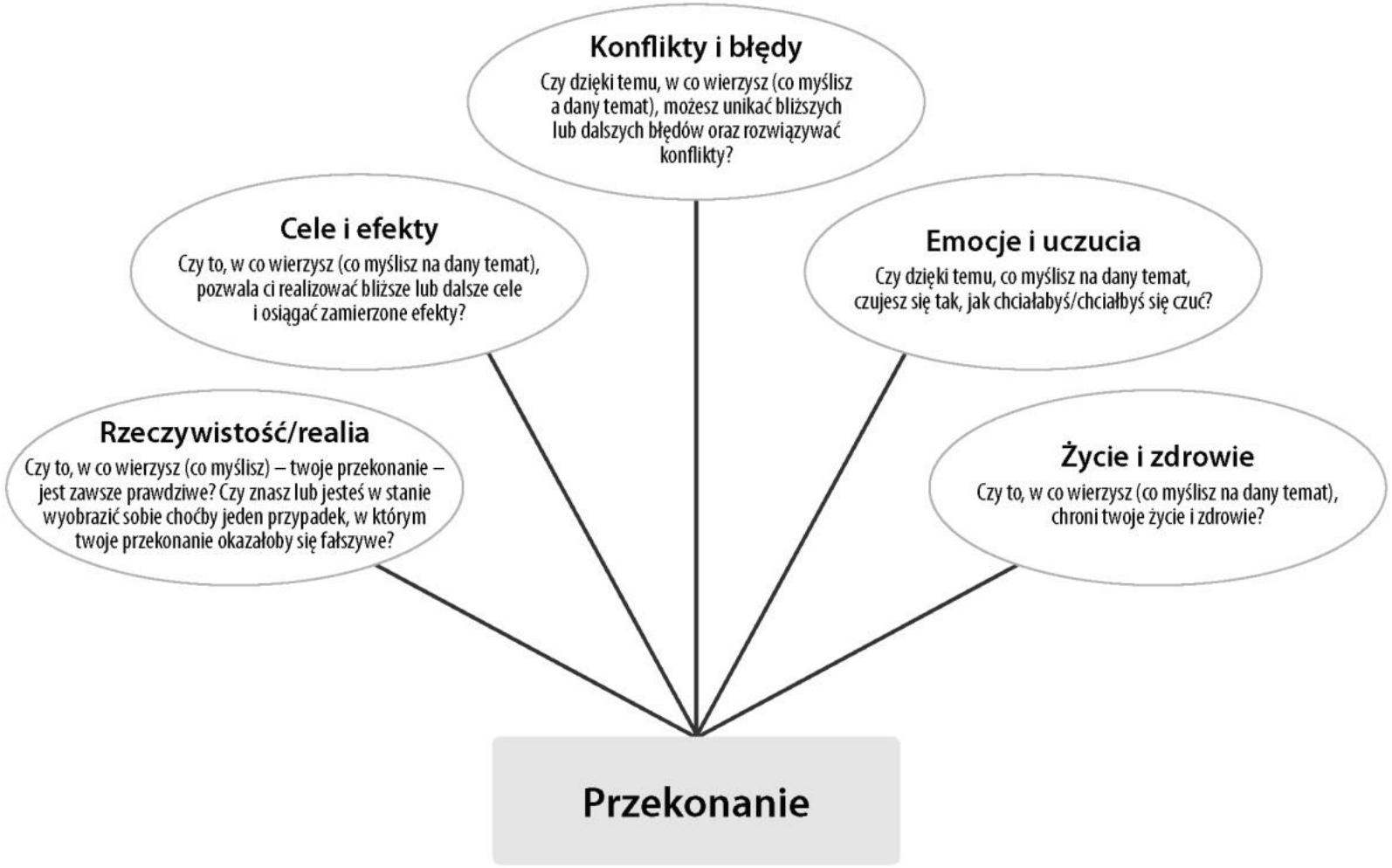
- Zapisz przetransformowane przekonanie i przeskanuj je ponownie, by upewnić się, że na każde z pytań tym razem odpowiesz 5 razy „TAK”


Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Emocje i uczucia
Czy dzięki temu, co myślisz na dany temat, czujesz się tak, jak chciałabyś/chciałbyś się czuć?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Przekonanie


Konflikty i błędy
Czy dzięki temu, w co wierzysz (co myślisz a dany temat), możesz unikać bliższych lub dalszych błędów oraz rozwiązywać konflikty?
Cele i efekty
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), pozwala ci realizować bliższe lub dalsze cele i osiągać zamierzone efekty?
Emocje i uczucia
Czy dzięki temu, co myślisz na dany temat, czujesz się tak, jak chciałabyś/chciałbyś się czuć?
Rzeczywistość/realia
Czy to, w co wierzysz (co myślisz) – twoje przekonanie – jest zawsze prawdziwe? Czy znasz lub jesteś w stanie wyobrazić sobie choćby jeden przypadek, w którym twoje przekonanie okazałoby się fałszywe?
Życie i zdrowie
Czy to, w co wierzysz (co myślisz na dany temat), chroni twoje życie i zdrowie?
Przekonanie

Podsumowanie

- Co potrzebujesz (możesz, chcesz) zrobić, jak działać, jakie podjąć decyzje, by nowe przekonanie stało się prawdą o Tobie?
- Co odkrywasz?
- Czego jesteś świadom?
- Od czego zaczniesz, aby nowe przekonanie urzeczywistnić?
- Co możesz zrobić już dziś?
- Jak zmieni się Twoje działanie w kolejnej, podobnej sytuacji, gdy wejdziesz w nią wyposażona/wyposażony w nowe przekonanie?

Jeśli borykasz się z wprowadzeniem zmian w swoim życiu – odezwij się ☺

Podczas bezpłatnej konsultacji sprawdzimy, czy mogę pomóc Ci w Twoim temacie, by ruszyć do przodu.

Bez względu na okoliczności, jakie Cię spotkają, życzę Ci wytrwałości w kreowaniu swojego życia, na Twoich własnych zasadach.

~ Dorota Tobiasz

Zaprezentowane ćwiczenie do pracy z przekonaniami pochodzi z książki:

„Zestaw narzędzi coachingowych" – M. Bennewicz, A. Prelewicz