

3. PRZEKONANIA I BLOKADY



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

MAPA BLOKAD I PRZEKONAŃ

Przekonania to nasze osądy i oceny o nas samych, o innych i o świecie, który nas otacza. Mają ogromny wpływ na naszą codzienną skuteczność, zdolność podejmowania działań oraz budowanie motywacji wewnętrznej. Pochodzą z zewnątrz – od naszych rodziców, bliskich, z norm społecznych, kulturowych, religijnych. Są odzwierciedleniem cudzych dobrych rad, życzeń, ocen, nakazów, zakazów, gróźb, lęków, obaw.

Miejsce matki jest przy dziecku. Bez pracy nie ma kołaczy. Pierwszy milion trzeba ukraść. Kobieta powinna się szanować. Każdy chce mnie oszukać. Prawdziwa sztuka sama się obroni. Można tak wymieniać długo. Każda z nas znajdzie w swoim "słowniku" takie sformułowania.

Ważne jest, aby mieć świadomość istnienia takich podręcznych wyjaśnień. Zauważać je, kiedy się pojawiają. Warto jednak zadać sobie pytanie czy takie przekonanie pomagają mi iść w kierunku, na którym mi zależy? Czy pomaga mi budować życie, o jakim marzę? Jakiego pragnę?

I jeśli odpowiedź brzmi "nie" podjąć pracę zmiany ograniczającego programu. Trzeba jednak pamiętać, że transformacja nie jest tak prosta, jak pisanie tego tekstu w edytorze – kiedy mogę wykasować jedno zdanie i zastąpić je drugim. Praca nad przekonaniem wymaga czasu, cierpliwości i wytrwałości, ale na pewno się opłaci. Dzięki niej zyskasz życie bardziej świadome i wolne od ograniczeń.

A zatem zapraszam cię do rozpoczęcia pracy nad przekonaniem.



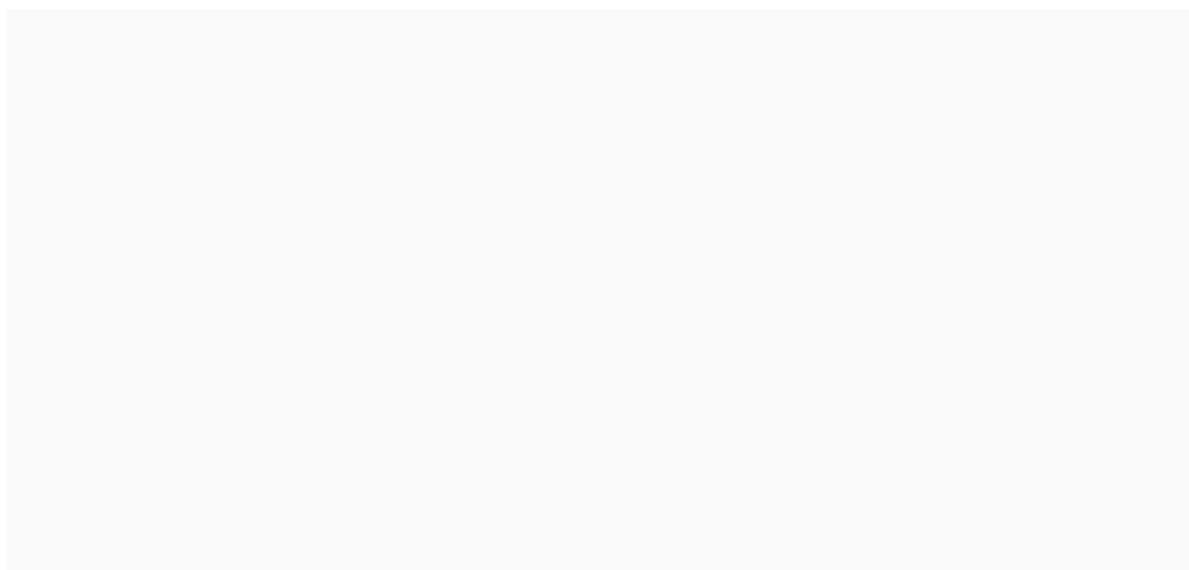
Jeżeli chcemy iść do przodu i coś osiągnąć, musimy poznać nasze antyzamiary, czyli ograniczające nas przekonania.

Joe Vitale

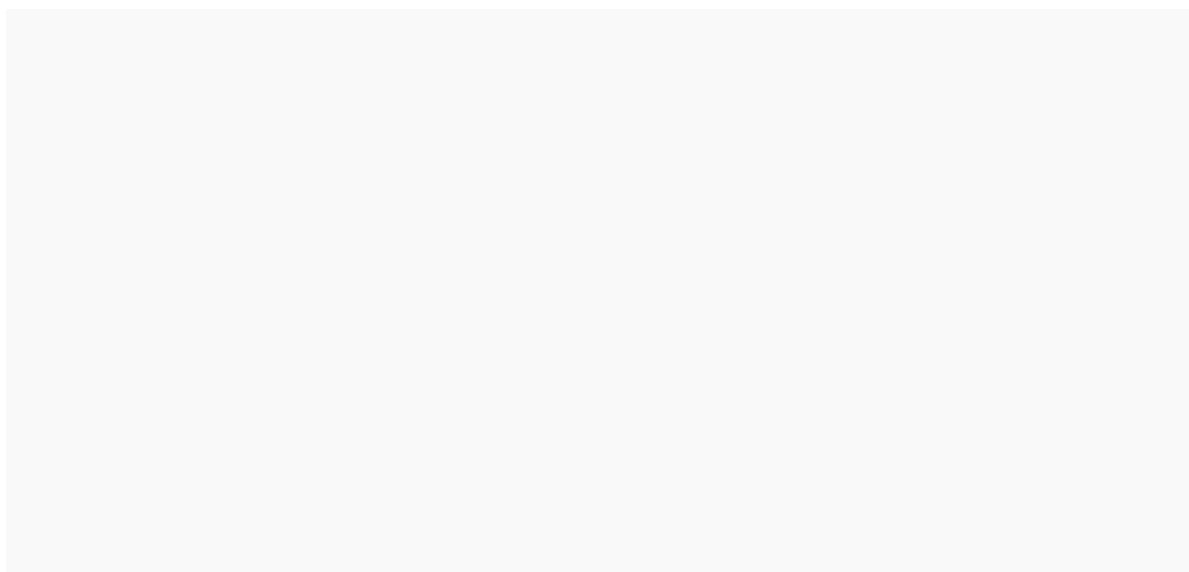
IDENTYFIKACJA PRZEKONAŃ

Aby zidentyfikować swoje przekonania zastanów się, jakie myśli – zasady, prawdy, sądy, opinie – pojawiają się kiedy myślisz o sobie, o świecie, o innych ludziach. Zwróć uwagę na charakterystyczne zwroty “każdy”, “trzeba”, “powinno się”, “wiadomo”, “zawsze” itp.

Wypisz 5 rzeczy, w które wierzysz na swój temat:

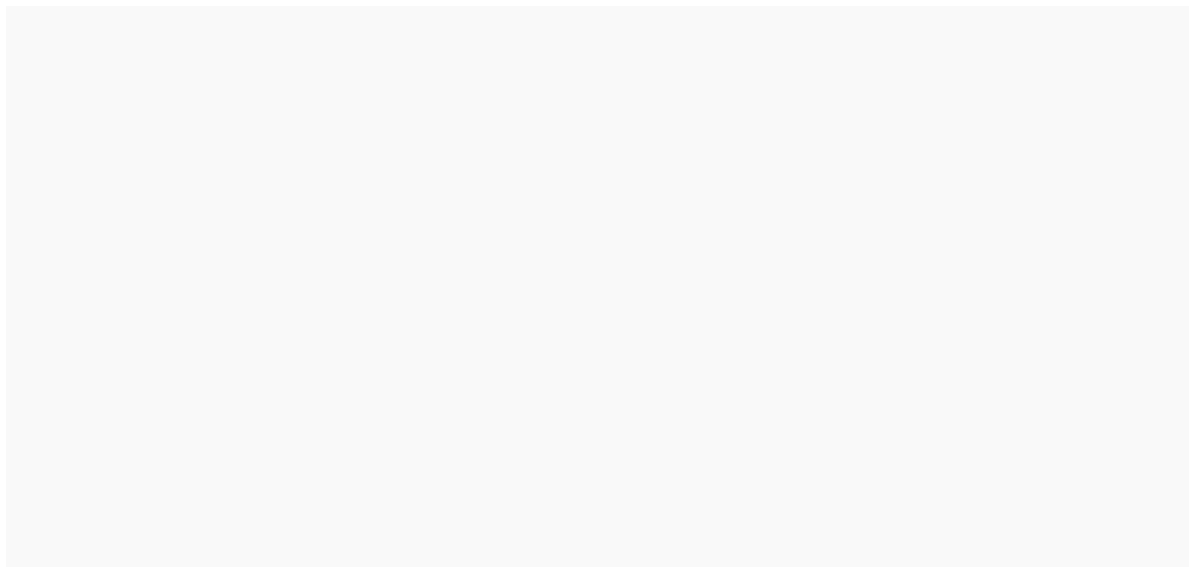


Wypisz 5 rzeczy, w które wierzysz na temat innych ludzi:



IDENTYFIKACJA PRZEKONAŃ

Wypisz 5 rzeczy, w które wierzysz na swój temat:



Zastanów się teraz, które z tych przekonań może być Twoim zasobem i wspierać Cię w realizacji celów, które może stanowić przeszkodę, a które będzie neutralne.

Spójrz na przekonania ograniczające. Czy chcesz budować swoje życie na tych poglądach?

Jeśli nie, wybierz na początek jedno blokujące przekonanie do dalszej pracy. Takie, którego zmiana przyniesie Ci największe korzyści. Sprawí, że Twoje życie zmieni się diametralnie.

ZMIANA PRZEKONAŃ

Nasze przekonania w gruncie rzeczy mają za zadanie wspierać nas w życiu. Stanowią model świata, dzięki któremu możemy funkcjonować w otaczającej nas rzeczywistości. Także te negatywne. Warto jednak skonfrontować je z rzeczywistością i oprzeć je na faktach, a nie na opiniach i osądach.

1. Zapisz swoje przekonanie.

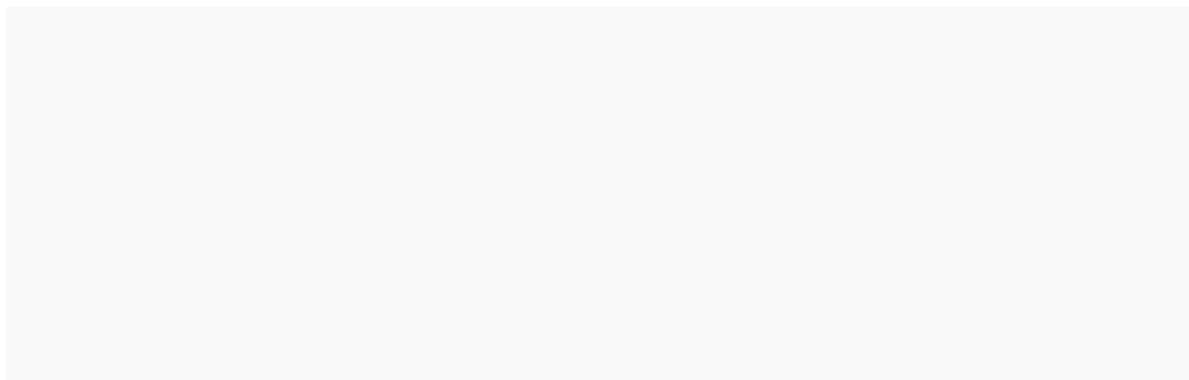
2. Jakie FAKTY potwierdzają, że jest to prawda?

Jakie SYTUACJE/FAKTY zaprzeczają/nie potwierdzają, że jest to prawda?

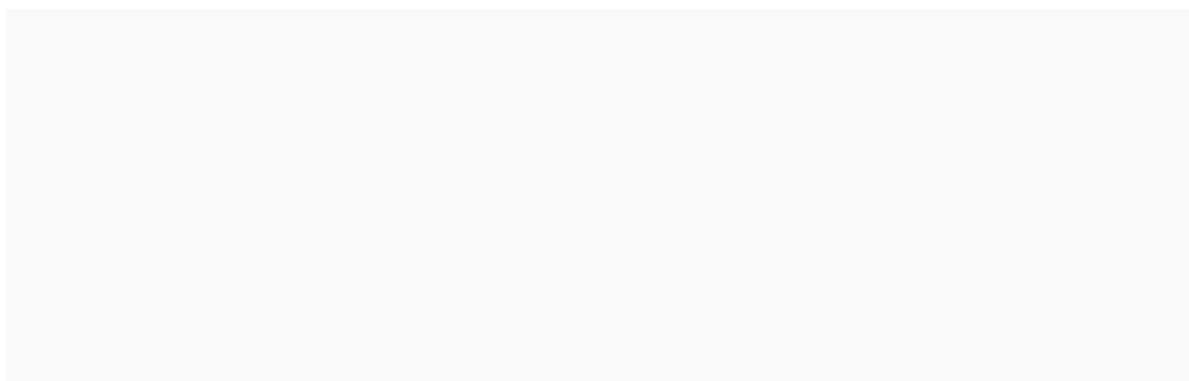
3. Jeśli moje przekonanie nie jest prawdziwe, to jak mogłoby brzmieć moje nowe przekonanie?

ZMIANA PRZEKONAŃ

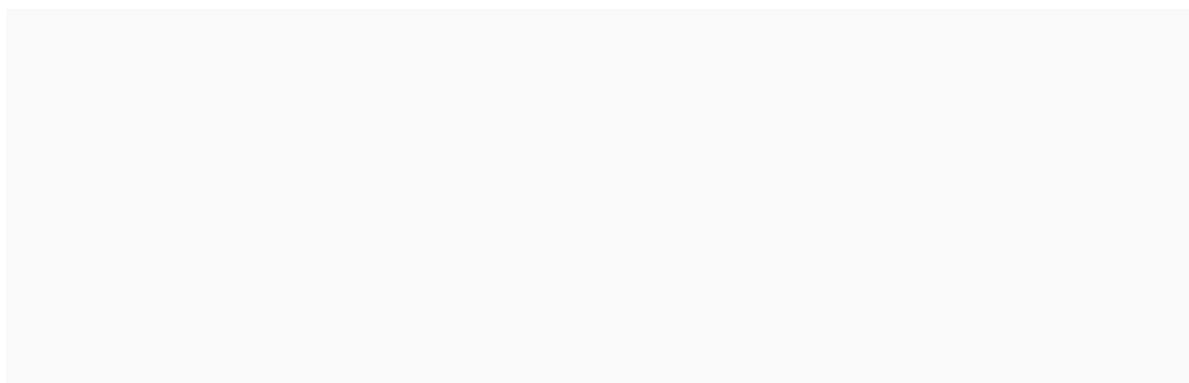
4. Gdybym wierzyła w nowe przekonanie, to jak bym się czuła? Jak zmieniłoby się moje zachowanie? Co zmieniłoby się w moim życiu?



5. Co byłoby możliwe, gdyby to przekonanie było prawdziwe? Co mogłabym zrobić?



6. Jakie jedno działanie podejmiesz, aby przetestować swoją nową prawdę?



SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

Mapa blokad i przekonań

Sesję Rozwojowej Zmiany "Mapa blokad i przekonań" szczególnie polecam ci jeśli:

- pragniesz w końcu z lekkością realizować swoje cele,
- masz dość ciągłego odkładania i prokrastynowania "nie wiadomo dlaczego"
- często napotykasz na opór i przeszkody w realizacji celów,
- nie osiągasz tego, co sobie zamierzyłaś,
- chciałybyś przełamać dotychczasowe schematy działania i podejmowania decyzji w życiu,
- chcesz bardziej świadomie zmieniać swoje życie.

Dzięki sesji Rozwojowej Zmiany "Mapa blokad i przekonań":

- odkryjesz jaki wpływ na realizację celów mają Twoje przekonania, blokady i schematy działania,
- zidentyfikujesz swoje ograniczające przekonania i blokady,
- z większą uważnością będziesz podchodzić do swoich dotychczasowych przekonań i ich wpływu na Ciebie,
- będziesz działać (a nie poddawać się) się w obliczu pojawiających się blokad
- będziesz świadomie zmieniać swoje ograniczające przekonania
- Twoje wzmacniające przekonania staną się Twoim zasobem,
- z większą łatwością poradzisz sobie z nowymi blokadami i przeszkodami.



CENA DLA CIEBIE!

~~150 zł~~ **95 zł***

KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!

* cena z kodem **przekon@nia22**

kod obowiązuje w dniach od 11 do 17 marca 2022 r.

Żyj życiem, jakiego pragniesz!

Cześć, mam na imię Agata :))



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

Dane kontaktowe

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

www.agatakulinska.pl

www.sklep.agatakulinska.pl

kontakt@agatakulinska.pl

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)