

Ограничивающие убеждения

Это внутренние установки и мысли о себе, других и мире, которые незаметно сдерживают ваш рост, мешают реализовывать потенциал и принимать новые возможности

В этом разделе вы увидите свои главные внутренние барьеры, узнаете, как они влияют на ваши решения и эмоции, и получите техники для их замены на поддерживающие установки

Ваши основные внутренние барьеры

и ограничивающие убеждения,
которые формируют
автоматические реакции и
влияют на уверенность в себе

Проявления установок в вашем поведении,

в каких жизненных ситуациях
становятся особенно заметны
и каким образом сдерживают
личностный рост

Типичные ошибки мышления (когнитивные искажения)

и слепые зоны искажают ваше
восприятие реальности и
мешают видеть альтернативные
решения

Техники и примеры

для осознанной
работы с убеждениями,
развития объективного
мышления и расширения
самосознания

► Этот блок поможет вам распознать и преодолеть внутренние барьеры, научиться мыслить более объективно и расширить понимание себя