

Fedezd fel a korlátozó hiedelmeid!

Munkalapok az alábbi folyamathoz

1. Keresd meg a korlátozó hiedelmeid!

Vizsgáld meg alaposan az életed minden területét, és értékeld a minőségét 1-től 10-ig. Válaszd ki a 2 (legrosszabb) területet, amelyeken a következő gyakorlatok során dolgozni fogsz!

2. Nézz szembe a problémáiddal!

Sorold fel azokat a dolgokat, amelyek szerinted nem állnak túl fényesen az általad kiválasztott életterületeken!

3. Önts szavakba az álmaid!

Fogalmazd meg a számodra ideális helyzetet, az álmaidat és a céljaidat az általad kiválasztott életterületeken!

4. Törd össze az álmaid!

Sorold fel az összes okot, amiért az álmaid **NEM** válhatnak valóra. Így azonosítani fogod a korlátozó hiedelmeid legfelső rétegét.

5. Hatolj mélyre!

Fogd a fentiekben összeszedett korlátozó hiedelmeidet, és kérdőjelezd meg őket újra és újra, amíg el nem jutsz a legmélyére!

1. Gyakorlat

Keresd meg a korlátozó hiedelmeid!

Útmutató

Amikor először kezdesz dolgozni az önkorlátozó hiedelmeiden, gyakorta kellemetlenül fárasztónak érezheted a folyamatot, és megeshet, hogy nem tudod, hol kezdj hozzá. Éppen ezért ez az első gyakorlat segít kiszűrni életed azon területeit, ahol a korlátozó hiedelmek a legnagyobb valószínűséggel megbújnak, és segít rangsorolni azt, amin dolgoznod kell.

Az alábbi táblázatban felsoroltam az élet összes területét. Kérlek, értékeld őket 1-től 10-ig, ahol a 10 a legjobb, az 1 pedig a legrosszabb értékelést jelenti. Ezután válasz ki két területet, amelyen dolgozni szeretnél (tipp: válaszd a legrosszabbra értékelteket). A következő oldalon találsz néhány hasznos tippet, amelyek megkönnyítik a munkát.

Életterület	Értékelésed (1-től 10-ig)
Család	
Romantikus kapcsolat(ok)	
Szociális és közösségi élet	
Karrier/munka/iskola	
Személyes fejlődés és kiteljesedés	
Egészség és fittség	
Pénzügyek	
Spiritualitás (szellemi élet)	
Életmód és otthon	
Szórakozás és kikapcsolódás	

2. Gyakorlat

Nézz szembe a problémáiddal!

Útmutató

Nézzük meg most közelebbről az életed azon területeit, amelyeket a legrosszabbra értékeltél (válassz ki kérlek kettőt). Ez a gyakorlat meglehetősen egyszerű. Csak sorold fel azokat a dolgokat, amelyekkel elégedetlen vagy az életed kiválasztott területein. A következő oldalon ismét találsz néhány hasznos tippet, hogy könnyebben összeállíthass egy átfogó negatív listát.

Ez a feladat különösen fontos, mert általa alaposan át tudod gondolni mik azok, amik nem mennek jól, és egyben előkészítés is a következő gyakorlatra (**Öntsd szavakba az álmaid!**), mert az majd pontosan az ellenkezője lesz ennek.

Életterület 1	Életterület 2

3. Gyakorlat

Öntsd szavakba az álmaid!

Útmutató

Most kérek, végezd el az előző gyakorlat ellenkezőjét úgy, hogy az életed előzőekben kiválasztott két területén összpontosíts az álmaidra és céljaidra. Írd be a táblázatba azt az állapotot, ami az álomállapot számodra! Javaslom, most is nézz körül a következő oldalon, hogy további útmutatást kapj arra vonatkozóan, hogyan írhatod le őket.

Életterület 1	Életterület 2

4. Gyakorlat

Törd össze az álmaid!

Útmutató

Most a közös utunk egy nehezebb szakaszához értünk. Itt már az igazán kemény korlátozó hiedelmeid felderítésébe kezdünk. Sorold fel az összes okot, ami miatt nem fogod elérni az álomállapotodat. Megeshet, hogy ez a gyakorlat önmagában is elegendő a korlátozó hiedelmeid azonosítására, de az is lehet, hogy folytatnod kell az ötödik gyakorlattal. Próbáld ki, és nézd meg, hogy sikerül!

Az álmaid **NEM** válhatnak valóra, mert...

Életterület 1	Életterület 2

5. Gyakorlat

Hatolj mélyre!

Az álmaim **NEM** válhatnak valóra, mert...

Az indokod:

Értem. Miért gondolod ezt?

A válaszod:

Érdekes. Miért van ez így?

A válaszod:

Értem. Elmagaráznád ezt részletesebben?

A korlátozó hiedelmed: