

WORKBOOK – MOJE RELACJE Z PIENIĘDZMI

ZMIANA PRZEKONAŃ Z OGRANICZAJĄCYCH NA WSPIERAJĄCE

ZNAJDŹ

Zapisz na kartce swoje przekonanie związane z pieniędzmi. Np. Pieniądze szczęścia nie dają, Pierwszy milion trzeba ukraść. Ważne! Pracuj tylko nad jednym przekonaniem na raz.

ZAKWESTIONUJ

Spójrz na zapisane przekonanie i zadaj sobie kolejno pytania:

Czy to przekonanie jest zawsze prawdziwa? Jakie są fakty? Czy to stwierdzenie pozwala mi realizować moje bliższe i dalsze cele? Czy ta przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chcę się czuć? Czy to przekonanie chroni moje życie lub zdrowie? W jaki sposób to przekonanie mnie ogranicza? Co wynika dla mnie z wiary w prawdziwość tego przekonania? Jaki mógłby być rezultat zmiany mojego myślenia?

Odpowiedzi zapisz na kartce. Pamiętaj! Nie ma dobrych i złych odpowiedzi:) Wszystkie odpowiedzi są ważne, bo dotyczą ciebie.

PRZEKSZTAŁĆ

Spójrz raz jeszcze na zapisane przekonanie. A teraz pomyśl: A gdyby to nie była prawda? Jak brzmiałoby nowe zdanie? Zapisz nowe przekonanie w takiej formie, która cię wspiera.

To może być zdanie przeciwne do tego zapisanego pierwotnie. By mózg nie zwariował, zacznij je pisać od wyrażenia: **Dopuszczam że...** Np. Dopuszczam że pieniądze przyczyniają się do szczęścia, Dopuszczam że pierwszy milion można zarobić.

Zapisz nowe przekonanie i zacznij je pielęgnować: zrób mu zdjęcie i ustaw jako tapetę na komórce. Im częściej twój mózg będzie eksponowany na nowy sposób myślenia, tym szybciej się do niego przyzwyczai.