



Алтухова Мари, коуч для женщин. Работа с негативными убеждениями

Улучшить качество жизни - ВОЗМОЖНО! Следуйте этому алгоритму, настройтесь на ежедневный труд и.... наслаждайтесь процессом ! :)

Шаг 1

- Выбираем сферы, в которых хочется положительных изменений
Это могут быть: любовь к себе, деньги, здоровье
- В течение 3х дней выписываем ВСЕ убеждения, которые приходят на ум по каждой из сфер
Лучше работать с каждой сферой отдельно

Шаг 2

- Вспоминаем, где было услышано каждое негативное убеждение, от кого, когда оно было присвоено вами
Это не обязательно от людей. Часто мы присваиваем фразы, услышанные в кино/сериалах, прочитанные в книгах, просто услышанные в чужих разговорах
- Возвращаем это убеждение тому/чему, откуда оно к вам пришло
Можно прописать или проговорить: я возвращаю это убеждение. Спасибо, но теперь я думаю иначе

Шаг 3

- Переписываем каждое негативное убеждение на позитивное в утвердительной форме

Например: "стыдно любить себя, когда другим плохо" меняем на: "МОЖНО любить себя, даже когда другим плохо. Только так, переполненная любовью я смогу помочь другим"

Шаг 4

- Каждый день выбирайте блок, с которым работаете и прописывайте каждое новое позитивное убеждение несколько раз подряд

Можно просто читать их

Шаг 5

- Для закрепления результата: находим минимум 5 подтверждений вашего позитивного убеждения

Например: мой мир меня любит. Это подтверждается следующими фактами: 1. 2. 3. 4. 5.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?