

Každý vyrastá s určitými presvedčeniami. Aké sú tie vaše?

Od detstva sme formovaní určitými presvedčeniami a tvrdeniami ostatných o tom, akí sme. Väčšinou ale nie sú pravdivé a zbytočne nás blokujú. Tieto presvedčenia sa dajú nahradiť pozitívnymi tvrdeniami, treba ale najskôr vedieť, ktoré sú to.

Odpovedzte si na otázky:

1. Akými 4 slovami by ste sa opísali, charakterizovali? Čo o vás ostatní hovoria? Aký ste?
2. Prevládajú pozitívne alebo negatívne tvrdenia?
3. Sú pravdivé, alebo to hovoria a vy tomu veríte?
4. Aká chcete byť (čo chcete aby o vás hovorili)? Nahradte si negatívne tvrdenia pozitívnymi, pár krát si ich po sebe prečítajte a začnite ich používať. (keď vám v mysli začnú prúdiť negatívne myšlienky, zažehnajte ich novými pozitívnymi).