

PRACA Z PRZEKONANIAMI

Czym są przekonania i jak wpływają na Ciebie?

Przekonania są tym, w co głęboko wierzysz, z czym się identyfikujesz, na czym budujesz poczucie własnej wartości i tożsamość.

Postrzegasz otaczający Cię świat przez pryzmat własnych przekonań, uprzedzeń oraz nastawienia. Wszelkie Twoje działania stanowią odzwierciedlenie tego, co myślisz o sobie i innych, co wg Ciebie jest możliwe, a co nie jest, jak wg Ciebie funkcjonuje świat i inni ludzie.

Jeśli chcesz zmienić coś w swoim życiu, to warto, byś zaczęła od zmiany swojego wewnętrznego stanu. Chcąc się rozwijać, przyjrzyj się najpierw swoim wyobrażeniom na temat tego, do czego jesteś zdolna, co jest dla Ciebie dostępne i jest w zasięgu Twoich możliwości (przyszłych, a niekoniecznie obecnych).

**„NIE WIERZYSZ W TO, CO WIDZISZ,
LE CZ WIDZISZ TO, W CO JUŻ
UWIERZYŁEŚ”**

Wayne Dyer

Jak możesz zmienić swoje przekonania?

Podstawą dla poczynienia jakichkolwiek trwałych zmian w swoim życiu jest zmiana własnego systemu przekonań. Gdy zmienisz swoje przekonanie z ograniczającego na wspierające, to poprzez zmianę swojego postrzegania, Twoje zachowanie też zacznie się zmieniać.

Zdaję sobie sprawę z tego, że zmiana przekonań wymaga pracy i zaangażowania, na pewno nie dzieje się samoistnie. W końcu na swoje przekonania „pracowałam” przez wiele lat swojego życia. Robiłam to często nieświadomie. Nie oczekuj więc, że po jednym ćwiczeniu ulegną one zmianie o 180 stopni. Wszystko zależy od Ciebie i Twojej systematyczności w pracy nad tym, do czego gorąco Cię zachęcam 😊

**„JEŚLI SĄDZISZ, ŻE POTRAFISZ,
TO MASZ RACJĘ.
JEŚLI SĄDZISZ, ŻE NIE POTRAFISZ,
RÓWNIEŻ MASZ RACJĘ”**

Henry Ford

Możliwe, że zastanawiasz się, co możesz zrobić, by zmienić swoje ograniczające przekonania na takie, które by Cię wpierały?

Pomyśl o jakiejś jednej sytuacji, która obecnie jest dla Ciebie wyzwaniem, problemem lub trudnością. Zaczynaj od uświadomienia sobie swoich myśli na dany temat.

Co myślisz o tej sytuacji?

Co myślisz o sobie w tej sytuacji? Kim tu jesteś?

Co myślisz o innych ludziach, których to dotyczy?

Co jest dla Ciebie możliwe?

Co nie jest dla Ciebie możliwe?

Być może na podstawie tego, co zapisałaś, udało Ci się zidentyfikować myśli, które blokują Twoje działanie, ograniczają Cię.

Jeśli nie jesteś pewna, czy dana myśl działa na Ciebie wspierająco, czy ograniczająco, to możesz skorzystać z metody pochodzącej z Racjonalnej Terapii Zachowań (RTZ) autorstwa dr Maxie C. Maultsby'ego. W tym celu wybierz jedną myśl i odpowiedz po kolei na każde z pytań:

- Czy ta myśl jest zawsze prawdziwa? Jakie są fakty?
- Czy to stwierdzenie pozwala Ci realizować moje bliższe i dalsze cele?
- Czy to przekonanie pozwala Ci uniknąć błędów lub powstawania konfliktów?
- Czy ta myśl pozwala Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?
- Czy to przekonanie chroni Twoje życie lub zdrowie?

Jeśli co najmniej przy 3 pytaniach odpowiedziałas „nie”, to znaczy, że to przekonanie nie służy Ci pozytywnie, nie wspiera.

Spróbuj się teraz z nim rozprawić, a pomoc mogą Ci wypisane niżej pytania:

Jakie jest Twoje samopoczucie w związku z tym przekonaniem?

Jakie ta myśl przynosi konsekwencje dla Ciebie? W jaki sposób Cię ogranicza? Co robisz, a czego nie robisz w wyniku wierzenia w to przekonanie? Na co sobie pozwalasz? Czego sobie zabraniasz? Co akceptujesz? Czego nie akceptujesz?

Jeśli już uświadomiłaś sobie to, co Cię ogranicza, to zadaj sobie pytanie:

A gdyby to nie była prawda?

Poświęć trochę czasu na dokładne przemyślenie przekonania pod tym kątem.

Gdy już zidentyfikujesz ograniczające Cię przekonania, zakwestionujesz je i przekształcisz ich brzmienie na takie, które Cię wspiera, to postawisz ważny, nadal jednak podstawowy krok. **Najważniejsze jest teraz to, byś skoncentrowała się na zbieraniu doświadczeń potwierdzających nowe przekonanie. Mów, myśl i zachowuj się tak, by żyć w zgodzie ze wspierającymi Cię przekonaniem.** Przyjmuj więc postawę pozytywną, naturalny dla Ciebie entuzjazm. Uda się, jeśli będziesz całą sobą wierzyła, że tak będzie. Każda chwila zwątpienia powoduje, że stawiasz krok do tyłu na drodze do swojego rozwoju.

Powtarzaj pozytywne i wspierające przekonania na swój temat wiele razy w ciągu dnia. Staraj się gromadzić jedynie takie informacje, które je potwierdzają (a nie te, które im zaprzeczają, bo wrócisz do punktu wyjścia i znów Twoje przekonania będą Cię ograniczały). Wyobrażaj sobie jak najczęściej to, gdy zachowujesz się zgodnie z Twoimi wspierającymi przekonaniem.