

Okienko z kalendarza nr 7



Hej,

Jestem Ewa!

Mam nadzieję, że miałaś możliwość zobaczyć wcześniejsze okienka z kalendarza. Jeśli nie, to na stronie www.dsfszkolenia.pl/aktualnosc znajdziesz wszystkie, które do tej pory opublikowałam na FB lub Instagramie. Pozostajemy w temacie bycia dla siebie najlepszą przyjaciółką. Pracujemy wspólnie nad tym, by stać się dla siebie bardziej wyrozumiałą i życzliwą.

Dzisiaj trochę o przekonaniach. Każda z nas je ma, niektóre ugruntowane, pochodzą jeszcze z czasów dzieciństwa. Ale czy one są dla nas wspierające, czy hamujące? Warto się nad tym zastanowić. Zachęcam do wykorzystania w tym celu 5 pytań Maciego C. Maultsby'ego.

Moje przekonanie:				
Czy ta myśl jest oparta na oczywistych faktach?	Tak	Nie	Tak	Nie
Czy ta myśl pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?	Tak.	Nie	Tak	Nie
Czy ta myśl pomaga mi osiągnąć cele?	Tak	Nie	Tak	Nie
Czy ta myśl pozwala mi uniknąć konfliktów z innymi lub je rozwiązywać?	Tak	Nie	Tak	Nie
Czy ta myśl pozwala mi odczuwać emocje, tak, jak chcę je odczuwać?	Tak	Nie	Tak	Nie
Moje nowe wspertające przekonanie (tu wpisz zmienione przekonanie)				

Jeśli na 3 z powyższych pytań odpowiedź brzmi NIE, to zachęcam do przeformułowania przekonania, na takie, które będzie Ciebie wspierać.

Poniżej podaję przykład:

Przekonanie: Wszystko musi być zrobione na 100% (ograniczające)

Nie muszę robić niczego na 100% wystarczy, że zrobię to najlepiej, jak potrafię:)