

WORKSHEET



WORKSHEET

CREDINTE LIMITATIVE

Credințele învățate

Revenind la nivelurile de conștiință, spuneam că sunt 415. În timp ce primul nivel este nivelul victimei, nivelul omului care se lasă influențat de cei din jur, stă în frică și nu face nimic pentru a se asuma, nivelul al doilea de conștiință este cel din care începe dezvoltarea personală. Este cel în care începi să îți dorești să îți schimbi viața complet, nu mai dai vina pe nimeni pentru ceea ce ți se întâmplă, îți iei viața în mâini și începi să cauți, mental, soluții să îți faci viața mai bună. Să evoluezi. Îți cumperi cărți, cauți să asculți și să urmărești oameni cu care să rezonzi, mergi la workshop-uri, cursuri etc. Este nivelul la care te trezești.

De aici încolo va trebui să evoluezi tu ca om, și odată cu tine se va dezvolta și business-ul tău - în situația în care ești liber profesionist/freelancer sau antreprenor. Dacă la nivelul 2 de conștiință miza este un obiectiv sau un scop, la al treilea nivel de conștiință va fi motivația intrinsecă, iar la ultimul nivel vom avea împlinirea unei misiuni personale.

Miza este cea care derivă din nevoile tale, cele depistate în piramida lui Maslow, deci și din valorile tale de viață, dar și din viziunea pe care o ai asupra a ceea ce vrei să construiești, crezi și asupra misiunii tale. Dacă nu ai clare aceste 3 aspecte, pe care de regulă ți le clarifici în procesul de autocunoaștere, e ca și cum ai naviga pe mare fără busolă¹⁶.

Studiind psihologia comportamentală, am ajuns la concluzia că obiceiurile noastre sunt cele care ne definesc, ne conturează identitatea. În timp ce scopul este cel care produce schimbări pe termen scurt, motivația intrinsecă este cea care te va determina să cauți și să găsești un sistem pentru a-ți crea niște obiceiuri care să te ajute să te dezvolti pe termen lung, doar misiunea personală înseamnă să devii altcineva. Să îți fi schimbat identitatea. Pentru că aceasta începe să te definească.

Dacă scopul este despre ceea ce obții, sistemul sau procesul este despre cum faci, schimbarea de identitate este despre ceea ce crezi. Așadar, pentru a ști care este misiunea ta personală, și pentru a reuși să îți schimbi identitatea, trebuie să știi ce crezi. Care sunt credințele tale.

Cunoscute ca și credințe învățate sau credințe limitative, minciunile care ni le spunem noi înșine sau ni le-au spus alții, sunt cele care ne definesc viața, dar și pe noi înșine. Psihologia comportamentală ne spune că ele sunt cele care ne-au creat de fapt niște obiceiuri și aceste obiceiuri definesc cine suntem, identitatea noastră. Dacă începem să ne schimbăm credințele, ne putem schimba obiceiurile, și ca atare putem schimba și cine vom deveni. Astfel, vom putea crea o viziune și asupra a ceea ce se numește Viitorul Sine Calificat.

Îți recomand să le scrii cu calm, pe rând. Dacă e necesar, poți să te întorci la ele când mai ai conștientizări.

Eu sunt _____

[illegible]

WORKSHEET

CREDINTE LIMITATIVE



3. Minciuni pe care mi le spun mie despre relațiile amoroase:

4. Minciuni pe care mi le spun mie despre familie:

5. Minciuni pe care mi le spun mie despre prieteni:

[illegible][illegible]