

Korlátozó HIEDELMEK

ISMERD MEG A KORLÁTOZÓ HIEDELMEID
LEKÜZDÉSÉNEK A FOLYAMATÁT, HOGY OLYAN
ÉLETET ÉLHESS, AMIT MEGÉRDEMELSZ

Korlátozó HIEDELMEK

 **Viszlát
Depresszió!**

Jogi nyilatkozat

Ez az e-könyv kizárólag tájékoztató jellegű. Minden erőfeszítést megtettünk annak érdekében, hogy ez az e-könyv a lehető legteljesebb és legpontosabb legyen.

Mindazonáltal előfordulhatnak tipográfiai vagy tartalmi hibák. Emellett ez az e-könyv csak a kiadás időpontjáig nyújt információt. Ezért ezt az e-könyvet útmutatóként kell használni - nem pedig végső forrásként.

Ennek az e-könyvnek a célja az oktatás. A szerző és a kiadó nem garantálja, hogy az e-könyvben szereplő információk teljes körűek, és nem vállal felelősséget az esetleges hibákért vagy kihagyásokért.

A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget és nem tartozik felelősséggel semmilyen személlyel vagy szervezettel szemben semmilyen veszteségért vagy kárért, amelyet ez az e-könyv közvetlenül vagy közvetve okozott.

Korlátozó HIEDELMEK

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	8
1 fejezet: Hogyan ismerd fel, mik a korlátozó hiedelmeid	11
Hogyan tudod felszámolni a korlátozó hiedelmeidet?.....	12
2 fejezet: Itt az ideje szembenézni a korlátozó hiedelmek mögötti valósággal	14
Az a személy vagy, akinek a hiedelmed meghatározott.....	17
3 fejezet: Egyszerű lépések a korlátozó hiedelmek felismeréséhez és leküzdéséhez	19
Hogyan tud valaki túllépni a korlátozó hiedelmein?	21
Azonosítsd be a hiedelmeidet	22
Fogadd el a hiedelmeidet.....	22
Változtasd őket erővé	22
3 lépés a hiedelmek felszámolásához és újak létrehozásához	23
4 fejezet: Mit kell tenned, hogy tisztázd a korlátozó hiedelmeidet.....	24
5 kulcsfontosságú tipp, amely segíthet a korlátozó hiedelmek pozitívvá alakításában	26
Ismerd fel, milyen érzéseid vannak jelenleg és fogadd el azokat.....	27
Írd le a hiedelmedet és semmisítsd meg azt.....	27
Kérdésekkel kérdőjelezd meg a hiedelmeidet	27
Használd az ÉSZT-t (Érzelmi Szabadság Technika)	28
A hozzáállás diktálja a sikert	28

5 fejezet: Ismerd fel, hogy mik a korlátozó hiedelmeid	30
Honnan származnak a korlátozó hiedelmek?	30
Ezek nem jó hiedelmek	31
Hogyan lehet tudni, hogy milyen hiedelmeid vannak?	31
Hogyan hatnak rád az önkorlátozó hiedelmek fizikailag, érzelmileg és mentálisan	32
Soha nem vagy elég jó ahhoz, hogy megkapd, amit szeretnél	32
Senki sem szeret téged igazán	33
El fognak utasítani	33
Úgy érzed, hogy néhány feladatot soha nem lehet elérni	33
Egy megoldás a hiedelemre	33
Azt hiszed, hogy mindig kudarcot fogsz vallani, bármi történjék is ..	34
Azt hiszed, hogy soha nem leszel sikeres.....	34
6 fejezet: Hogyan győzheted le ezeket a korlátozó hiedelmeket, hogy visszanyerd az életed	36
Itt az ideje, hogy megváltoztasd ezeket az önmagadról alkotott akadályozó hiedelmeket.....	38
Gyere egy pozitív hiedelemmel.....	38
Illeszd bele a személyiségedbe	38
7 fejezet: Hogyan változtathatod a korlátozó hiedelmeket bátorító megvallásokká	40
A korlátozó hiedelmek problémája	41
A vélemények csapdába ejtenek és nem tudsz tovább lépni	41
Mikor válnak a korlátozó hiedelmek meggyőződéssé?.....	42
Két gondolatrendszer.....	43
A tudatalatti elme	43
A tudatos elme.....	43
8 fejezet: Fordítsd a korlátozó hiedelmeidet megerősítő hiedelmekké	45

5 kulcsfontosságú módszer, amellyel fejlesztheted a hiedelmeidet	45
Viselkedés és szokások	45
Tekintély	46
Kapcsolatok	46
Bizonyítékok	46
Kinyilatkoztatások	47
Melyek a korlátozó hiedelmek típusai	47
Keretezd át a hiedelmeidet, hogy megváltoztathasd azokat	48
A kontextus átkeretezése	49
A tartalom átkeretezése	49
Légy öntudatos, hogy ezáltal megerősítsd a meggyőződéseidet.....	50
Következtetés	51

Bevezető



A korlátozó hiedelmek azok a meggyőződések, amelyeket magadról, a körülötted lévő emberekről és a világ egészéről vallasz.

Ezek a hiedelmek nem tényleges hiedelmek, hanem olyanok, amelyeket az agyad és a tudatalattid alkot, valamilyen okból kifolyólag. Egy korlátozó hiedelem megváltoztatása azt jelenti, hogy egészségesebb, boldogabb életet élhetsz... mintha varázslat lenne.

Amikor egy nő teherbe esik, mindent, amit az életben megtapasztal és érez, a születendő gyermeke is megérzi. Minden üzenet vagy érzés, amit az anya megtapasztal, beszívárog a születendő gyermek tudatalattijába, hogy lerakja annak alapjait, amit az emberek felnőve megértenek magukról - hogy azokká váljanak, akik.

A csecsemők kis szivacsok, amelyek magukba szívják a körülöttük zajló információkat, érzéseket és üzeneteket. A csecsemők, kisgyermek és a tinik nem értik ezeket a dolgokat, csak azt, hogy az a kisugárzás, amit egy ember áraszt magából, sejtést adhat nekik arról, hogy mi történik.

Egyes emberek pozitív érzéseket és üzeneteket tapasztalnak, míg mások negatív érzéseket és üzeneteket.

Ennek ellenére az a folyamat, amelynek során valaki azzá válik, aki, már a születése előtt meg van határozva.

A gyermek első öt életévét az anya mentális egészsége alakítja, ami azt jelenti, hogy ezek az évek óriási szerepet játszanak abban, hogy az ember azzá váljon, aki, és hogy milyen elképzelései vannak saját magáról és a körülötte lévő emberekről (sőt, akár idegenekről is).

Egy nagyszerű hasonlat, amely segít megérteni a korlátozó hiedelmeket és azok kialakulását, ha egy építész tervrajzát nézzük - ez egy térkép, ha úgy tetszik.

Ezzel az analógiával ez azt jelenti, hogy születésünkkor még nincs tervrajzunk, de ahogy felnövünk, a ránk érkező benyomások kezdik megrajzolni a tervrajzunkat. A szülők többsége nem próbál ártani a gyermekének, de hajlamos ezt gondolkodás nélkül megtenni.

Például az olyan szavak és kijelentések kimondása, mint a "nem tudod" vagy a "hülye vagy buta vagy", esetleg a "nincs elég erő ehhez" káros, és megakadályozhatja, hogy valaki jobb legyen, mint amilyen. Az a több ezer üzenet, amelyet egy gyermek naponta kap, felnőttkorában segítheti vagy hátráltathatja őt.

Amikor valaki rendszeresen mond nekünk valamit, az elme elkezd elhinni, hogy az igaz. Amit gyermekkorunkban megtapasztalunk, az felnőttkorunkban is folytatódhat... még akkor is, ha ennek nem vagyunk tudatában. A gyerekek nem értik a hiedelmeiket, de tanulnak a körülöttük lévő emberektől.

Gyermekeként olyan üzeneteket kapsz, amelyek elkezdik megrajzolni a tervrajzot - azt a személyt, aki vagy és akivé válni fogsz. Tartsd észben, hogy a tervrajz átalakítása időbe telhet, és minél jobban fejlődsz, és minél több üzenetet kapsz, annál inkább a tervrajzá válsz.

Ahogy telik az idő, elkezded normaként látni - ahogyan viselkedsz, gondolkodsz és érzel minden helyzetben, amivel találkozol. Ahogy felnősz és belépsz a felnőttkorba, a tervrajz egy komplex térképpé

válik, amely ezeket a hiedelmeket tartalmazza magadról, a családról, a barátairól, az idegenekről és az egész világról.

Ez egy tervrajz arról a személyről, aki vagy, és azokról a dolgokról, amelyeket a hiedelmeidre válaszol teszel.

A legtöbb ember osztozik a "nem vagyok elég jó" közös hiedelemben. Ez annak az eredménye, ha gyermekkorukban ezt mondták nekik - általában annak következtében, hogy a szülők mit szeretnének, hogy a gyermekük tegyen, vagy hogy szerintük milyen legyen a gyermek.

Különböző mértékben létezik ez a beidegződés, de bele nyúlik a felnőttkorban és befolyásolja azt, hogy az ember hogyan tud továbblépni az életében.

Egy felnőtt, aki már hallotta a "Nem vagy elég jó" mondatot, ezt az élet minden területén tovább viszi magával - legyen szó a karrierjéről, az önértékeléséről, a barátairól, az életéről stb.

Lehet, hogy az illető szülei soha nem akarták, hogy ez történjen, de ez történik, ha ezt a mondatot a szülők ráerőltetik a gyermekükre. És, ez addig marad így, amíg nem foglalkoznak vele!

Az emberek többsége nincs tisztában azzal, hogy milyen hiedelmeket táplál önmagáról - hogyan alakítja a tapasztalatait, a gondolatait és a döntéseit.

Amit a korlátozó hiedelmekkel kapcsolatban meg kell értened, az az, hogy **nem igazak**. Lehet, hogy léteznek benned, és lehet, hogy hiszel bennük, de nem igazak. Gondolj vissza a gyerekkorodra, mielőtt az emberek benyomást tettek rád, milyen voltál akkor?

Olyan ember voltál, akinek nem voltak hiedelmei - a gyermekkorod hozta létre ezeket a hiedelmeket. Ahogy elkezdted felnőni, elkezdted hinni bennük, és azok a részévé váltak annak a személynek, aki vagy - azzá az emberré, aki ma vagy.

A tervrajzodat az alkotja, ahogyan gondolkodsz és cselekszel. Ez azt jelenti, hogy ez örökké így marad?

Egyáltalán nem!

Ez nem azt jelenti, hogy nem lesz nehéz megtanulni, mi van a tervrajzon, de ha egyszer rájöttél, mi van rajta, megteheted a szükséges lépéseket a megváltoztatásához.

Ne feledd, hogy egyszer nem volt tervrajzod, ami azt jelenti, hogy meg tudod változtatni azt, ami van, olyanná, amilyenné szeretnéd. Amint felismered, mik a korlátozó hiedelmeid, megváltoztathatod őket valami olyanra, ami igazabb rád.

1 fejezet: Hogyan ismerd fel, mik a korlátozó hiedelmeid?



Néhány ember számára könnyű felismerni, hogy mik a korlátozó hiedelmei. Mások számára ez egy kicsit bonyolultabb.

A legbiztosabb módja annak, hogy felismerd a korlátozó hiedelmeid, ha minden nap megkérded, hogy mit gondolsz magadról, más emberekről, a munkáról, a pénzről stb. A napi szintű válaszaid és interakcióid jó képet fognak adni arról, hogy miben hiszel.

Például milyen gondolataid vannak a pénzről? Akár hiszed, akár nem, az embereknek mindenféle korlátozó hiedelmeik vannak a pénzzel kapcsolatban, amelyeket gyerekkorukban hallottak, és elkezdtek igaznak érezni azokat.

- "Minden rossz gyökere a pénz."
- "A pénz nem terem a fán."
- "Nehéz pénzt szerezni."

A lista itt gyakorlatilag végtelen.

Amit másokról gondolsz és mondasz, sokat elárulhat arról, hogy ki vagy. Milyen dolgokat mondasz magadnak? Mit gondolsz arról, hogy ki vagy? Egy egyszerű pillantás önmagadba lehetővé teszi, hogy megtaláld azokat a mélyen benned rejtőző hiedelmeket - legyen szó akár magadról, akár az ismerőseidről, akár a világról.

Ha valamit felismersz, az az első lépés a probléma kezeléséhez.

Az emberek összetett lények, ami azt jelenti, hogy sok réteget le kell vetkőzni, hogy megtaláljuk azokat a korlátozó hiedelmeket, amelyekről az emberek nem is tudják, hogy bennük vannak.

A "Nem vagy elég jó" hiedelem különösen zavaró, mivel az ember életének számos aspektusához kötődik - legyen szó karrierről, családról stb. Ez az a hiedelem, amelyet azonosítanod kell, és meg kell szabadulnod tőle, ha pozitív változásokat akarsz látni az életedben.

Hogyan tudod felszámolni a korlátozó hiedelmeidet?

Nem lehetséges egyszerre megtalálni az összes korlátozó hiedelmedet és megszabadulni tőlük. Habár jó lenne ezt megtenni, túlságosan megterhelő lenne egyszerre megoldani. Ezért a legjobb, ha kis lépésekben haladsz.

Az első lépés, hogy kezdj azzal, amit korlátozó hiedelemnek érzel, és dolgozz rajta. Ezzel felfedezel más korlátozó hiedelmeket is, amelyektől szintén megszabadulhatsz.

A folyamat nagyon pozitív lehet - gondolj rá úgy, mint a lelked megtisztítására. Lehetővé teszi, hogy szembenézz és vállalj nagyobb kihívásokat, biztosítva, hogy egészségesebb életet élsz, mint jelenleg.

Számtalan forrás létezik, amely segíthet abban, hogy elkezd feltárni ezeket a korlátozó hiedelmeket magadban - könyvek, programok, gyakorlatok stb. A kulcs az, hogy olyan módszert találj, amely segít abban, hogy érzelmileg, mentálisan és spirituálisan is jobb emberré válj.

Ahogy elkezded dolgozni ezeken a korlátozó hiedelmeken, egyre többet veszel észre abból, hogyan gondolkodsz, és hogyan kezeled a nehéz helyzeteket és embereket. Mivel felismered őket, tudod, hogy ezek a dolgok, amiket egykor magadról gondoltál, már nem igazak. Azt mondd magadnak, hogy itt az ideje változtatni azon, ahogyan gondolkodom és reagálok, különösen a tudatalatti szintjén. Felismered, hogy az, ahogyan korábban reagáltál valamire nem egészséges, és olyan hiedelmeket találsz, amelyek felülírják a régóta meglévő hiedelmedet, ezért másképp reagálsz.

A hiedelmeid megváltoztatása megváltoztatja a gondolataidat, ami közvetlen hatással van a saját cselekedeteidre és viselkedésedre. Most már te irányíthatod az életed dolgait, és vezetheted azt abba az irányba, amerre te szeretnéd, hogy az életed menjen.

2 fejezet: Itt az ideje szembenézni a korlátozó hiedelmek mögötti valósággal



A korlátozó hiedelmekkel kapcsolatban van jó és egy rossz hírem is:

A jó hír - mindenki átéli azokat.

A rossz hír - mindenkinek vannak.

Jó hír - megvan a lehetőséged arra, hogy tegyél valamit ezekkel a hiedelmekkel.

A korlátozó hiedelmek örülete mögött van módszer. Arra lettek tervezve, hogy megvédjenek téged – na, de mitől, kérdezheted? Megóvnak egy apró vagy kis hiba elkövetésétől, vagy attól, hogy olyan kockázatot vállalj, amit talán nem kellene vállalnod.

Gondolj rá úgy, mint arra a kis hangra a fejedben, amely azt mondja, hogy nem kellene ezt vagy azt csinálnod, vagy hogy nem vagy elég okos egy bizonyos feladat elvégzéséhez.

Ezek a korlátozó hiedelmek visszhangoznak a fejedben.

Bármikor, amikor megpróbálsz valami újat kezdeni az életedben, vagy megpróbálsz megváltoztatni valamit, ezek a korlátozó hiedelmek felütik a fejüket. Az érzelmeid negatívak - harag, félelem, depresszió stb.

Ez azért történik, mert szembesülsz azokkal a régi hiedelmekkel, amelyek a gyermekkorodban alakultak ki. Lehet, hogy nem vagy tudatában a viselkedésednek, és amikor ez megtörténik, továbbra is megismétled a viselkedést. Sőt, még azon is elgondolkodsz, hogy miért teszed ezt.

Amivel a legtöbb ember nincs is tisztában, az az, hogy a hiedelmeik korlátozottak. Ez egy olyan szokás, amit egyszerűen el kell fogadni olyannak, amilyen.

A legtöbb ember abban a téves meggyőződésben él, hogy a korlátozó hiedelmek az itt és mostot jelentik, holott valójában a korábbi cselekedetek, események és viselkedések válaszai. Az emberek elfelejtik, hogy van választásuk - választhatnak valamit, ami nem azonos a korlátozó hiedelemmel.

Amikor az ember hagyja, hogy a korlátozó hiedelme eluralkodjon, akkor hagyja, hogy a múlt átvegye az uralmat a jelenen.

A korlátozó hiedelmek többsége a gyermekkorban rögzült, ami azt jelenti, hogy az emberek "valóban" a környezetük termékei - a szülőktől a tanárokon és az edzőkön át a közösségig, az egyházig stb. Minden kapcsolat, amelyben részt vettél, formálja azt a személyt, akivé válsz, és azt, ahogyan a világot látod.

Tehát, ha korlátozó hiedelmek világában nőttél fel, akkor ez befolyással van arra, hogy így lásd a világot. Így kezd kialakulni az önképed.

Ahogy öregszel, elmulasztod az esélyt arra, hogy meglásd, milyen lehetőségek vannak odakint. Ehelyett csak korlátokat láatsz. Mint minden környezetben, ahol egy gyermek van - legyen az otthon, az iskola, a sport stb. - ha ismételten elmondanak valamit, az végül belevésődik a pszichédbe, és elkezded elhinni, hogy ez az igazság.

A gyermek agya egy szivacs, amely a lehető legtöbbet szívja magába, és a lehető legtöbb információt tanulja meg. Ezért a negatív dolgok ismételt hallgatása végül negatív gondolatokhoz vezet.

Mivel egy gyermeknek nincs meg a tapasztalata vagy érettsége ahhoz, hogy megértse, mi történik, nem tudja megérteni a különbséget a pozitív megerősítés és a korlátozó hiedelem között.

Csak felnőttkorban döbben rá ezekre a dolgokra, és akkor lehet elvégezni a szükséges változtatásokat ahhoz, hogy el lehessen engedni őket. Ez azzal kezdődik, hogy megérted, miért korlátozod magad, és megengeded magadnak, hogy valami újat válassz, ami pozitívabb számodra.

Amiben hiszel, az igaz a számodra - ezek azok a gondolatok, amelyeket gondolsz, amelyek a valóságod részévé válnak. A gondolat alapja vagy egy korlátozó hiedelem, vagy az igazság.

Ez felelős azért, amit ténylegesen elérsz az életedben. Ha úgy érzed, hogy valamire képtelen vagy, akkor nem fogod megtenni. Ha pedig úgy érzed, hogy képes vagy rá, akkor valószínűleg el is éred.

A korlátozó hiedelmek befolyásolják a viselkedést - ha úgy tetszik, a szokásokat. Ha meg akarod akadályozni, hogy ezek befolyásolják az életedet, tudatában kell lenned ezeknek. Ha ezt megtetted, felkészítheted magad arra, hogy megváltoztasd a cselekedeteidet azokban a helyzetekben, amelyekkel szembesülsz. Változtass belül, hogy kívül is változz - és látni fogod az eredményt.

Az ember bármikor tudatosan dönthet, hogy mit választ. Így egy korlátozó hiedelem valósággá tételének megengedése azt jelenti, hogy elveszük a hatalmat a létrehozástól.

Az emberek szabadon lemondanak erről a hatalomról, és elfogadják a korlátozó hiedelmeket, mert így könnyebb - ezt már tudják. Ha azonban fegyelmezed magad, hogy olyan világot teremts, amelyet szeretnél, akkor rengeteg lehetőség nyílik meg számodra.

Amit meg kell értened - amit muszáj megértened - a korlátozó hiedelmekkel kapcsolatban, az az, hogy nincsenek kőbe vésve. Módosíthatod a hiedelmed, ha olyan feladatokra összpontosítasz, amelyek megváltoztatják azt. Ez azt jelenti, hogy ismételj valami pozitív dolgot és légy fegyelmezett.

Helyettesítsd a korlátozó hiedelmeidet valami pozitív dologgal arról, hogy ki vagy és mi az, amit el szeretnél érni. Folytasd a folyamatot 21 napon keresztül, naponta legalább kétszer. Azt mondják, 21 nap alatt új szokás jön létre.

Mit tehetsz, hogy megváltoztasd ezeket az önkorlátozó hiedelmeket?

- Tudd, hogy mindenkinek van ilyen
- Ismerd fel, hogy nem szándékosan jött létre
- Ismerd fel, hogy 21 nap alatt képes vagy megváltoztatni egy hiedelmet.
- Ismerd önmagad és ezeket a hiedelmeket
- Kérdezd meg magadtól, hogy ezek a dolgok, amelyekben hiszel, jót tesznek-e neked?
- Ha nem, akkor kötelezd el magad, hogy változtatsz rajta

Te az a személy vagy, akinek a meggyőződésed meghatározott

Gyermekkorod során a hiedelmeidet a magadévá tetted - némelyik jó, némelyik kevésbé egészséges, némelyik pedig annyira negatív, hogy az már romboló hatású.

Mindenkinek vannak hiedelmei; ez az egyetlen igazi egyetemes dolog, amit a bankba vihetsz. Mindenkinek vannak olyan meggyőződései, amelyek mélyen bennük élnek, és nem ritka, hogy valaki tüzzel-vassal akarja védeni ezeket a hiedelmeket. Elvégre igazak, nem?!

Ezek a hiedelmek annyira beágyazódnak, hogy az ember életének minden területére hatással vannak - az egészségére, a kapcsolataira, a pénzügyi helyzetére, az énképére, a karrierjére stb.

A hiedelmek közül sok más személyektől származik, míg néhány az illető saját felfogásából. Fontos felismerni, hogy egy hiedelem csak akkor válik hiedelemmé, ha elfogadják. Nem az a legfontosabb, hogy honnan származik a hiedelem.

A legfontosabb dolog ezekkel a hiedelmekkel kapcsolatban az, hogy mik azok, mert igazak számodra.

- Ha valaki úgy érzi, hogy az élet nem más, mint küzdelem, akkor mindig is annak fogja látni.
- Ha valaki úgy érzi, hogy a pénzhez nehéz hozzájutni, az mindig is így lesz.
- Ha valaki úgy érzi, hogy nem méltó rá, akkor soha nem fogja érezni az igazi értékét.
- Ha elhiszed, hogy a boldogság elérhető közelségben van, akkor a boldogságot mindig elérhető közelségben fogod látni.

Mindenképpen meg kell kérdőjelezni mindent valamikor. Míg a legtöbb ember megkérdőjelezi mások meggyőződését, addig a saját meggyőződését hagyja, hogy megkérdőjelezhetetlen maradjon. Ez nem jó dolog!

Ha van egy meggyőződésed, az lehet, hogy kőbe van vésve, és gyűjthetsz bizonyítékokat, amelyek alátámasztják azt. Ha azt hiszed, hogy nem érdemelsz meg valami jót az életedben, akkor találsz olyan "bizonyítékokat", amelyek alátámasztják ezt a hiedelmet. Minden hiedelmedre találsz bizonyítékot, hogy bizonyítsd, hogy ez így van.

Minden a fókuszra megy vissza. Az emberek ismertek a felejtő viselkedésükről, ami azt jelenti, hogy bizonyos dolgokra összpontosítanak, a többit pedig elfelejtik. Így a fókuszt nem lehet megváltoztatni, ha nem változtatod meg a hiedelmeket.

Nos, néhány korlátozó hiedelem nyilvánvaló, mivel felszíni hiedelemnek számít. De ezek csak a jéghegy csúcsát jelentik egy mélyebben gyökerező hiedelemnek.

Ha valamiféle előrelépést akarsz tenni a korlátozó hiedelmeiddel kapcsolatban, és foglalkozni akarsz azokkal, amelyek továbbra is akadályozzák a sikeredet, akkor mélyen magadba kell nézned.

Ez egy meglehetősen összetett folyamat lehet, mert a hiedelmeid mélyen a tudatalattidban vannak - azért, hogy boldogan tartsanak a komfortzónádban.

Ha azonban le akarod győzni a hiedelmeid, ki kell mozdulnod a komfortzónádból, és szembe kell nézned a korlátozó hiedelmekkel.

3 fejezet: Egyszerű lépések a korlátozó hiedelmek felismeréséhez és leküzdéséhez



Gondolj úgy az értékeidre és a meggyőződéseidre, mintha azok egy fa lennének. Az értékek alkotják a törzset, a hiedelmek pedig a virágokat/gyümölcsöket.

Lehet, hogy a gyümölcsöt/virágot frissnek és szépnek látod, vagy lehet, hogy haldoklónak és csúnyának. A kulcs az, hogy rázzuk meg a fát, és hagyjuk, hogy ezek a hiedelmek lehulljanak.

Amikor egy mélyen beágyazott korlátozó hiedelemmel foglalkozol, lehet, hogy el akarsz menekülni és lehet, hogy el akarsz bújni, és úgy tenni, mintha nem is léteznél. Lehet, hogy nem akarsz visszatérni a dolgok eddigi menetéhez, mert ott van a félelem.

Néhány embernél ezek az érzések rövid idő után elmúlnak, mintha egy új felismerésre jutnának arról, hogy kik is ők valójában. Ez azért történik, mert feldolgozták a korlátozó hiedelmeiket, és a hosszú távú céljaik elérésén és a vágyott szabadságon dolgoznak.

Mit nevezünk korlátozó hiedelemnek? Felismered a téged hátráltató korlátozó hiedelmeket? A valóság az, hogy a hiedelmek makacsul tartják magukat; gyakran dacolnak a logikával, és megakadályozzák, hogy elérd azt, amit szeretnél az életedben - amit tudod, hogy megérdemelsz.

Egy hiedelem egy apró része a hasonló hiedelmek nagyobb, összetettebb mintázatának. Ha szélsőséges, a korlátozó hiedelmek csoportja más problémákat is okozhat, például halogatás, fóbiák, alacsony önbecsülés stb.

Ha meg akarod tapasztalni a jó dolgokat az életedben, és a legtöbbet akarod kihozni az életedből, szembe kell nézned ezekkel a problémákkal. Irányítanod kell az életedben lévő dolgokat, ami a siker kulcsa.

A korlátozó hiedelmek olyan kijelentések, amelyek a következőkkel kezdődnek:

- "Nem tudom"
- "Az embereknek nem kellene"
- "Képtelen vagyok"
- "Mindenki vagy senki sem gondolja"

Néhány példa a nyilatkozatra:

- Képtelen vagyok hosszú távú kapcsolatot fenntartani.
- Az embereknek nem kellene hallgatniuk rám.
- Nehéz megtanulni egy idegen nyelvet.
- Senki sem lesz sikeres ebben az üzletben.
- Nem vagyok jó vezető.

Ami ijesztő, hogy ezek a hiedelmek gyakran annak az eredményei, hogy valaki más mondja meg, mit higgyünk. A végén úgy fogadod el, mintha igaz lenne, anélkül, hogy elgondolkoznál azon, hogy igaz-e vagy sem.

Hallottad, hogy a negatív emberek negatív gondolkodásra készítetnek, és hogy ahhoz, hogy pozitív ember légy, el kell távolodnod a negativitástól. Ez nagyon is igaz. Ha fel szeretnéd ismerni, hogy mik a korlátozó hiedelmeid, akkor el kell távolodnod az életedet befolyásoló negativitástól.

Gondold végig, milyen korlátozó hiedelmeid vannak, és mi befolyásolta a döntéseidet az elmúlt 24 órában. Felismered azokat a hiedelmeket, amelyek korlátozóak? Mit tehetsz, hogy megváltoztasd azokat, és jobb emberré válj??

Hogyan tud valaki túllépni a korlátozó hiedelmein?

Ahhoz, hogy túlléphess a jelenleg meglévő hiedelmeiden, fel kell ismerned őket, el kell fogadnod őket, és erőfeszítéseket kell tenned, hogy a negatív hiedelmeidet pozitívvá alakítsd. Ez lehetővé teszi számodra, hogy változtass és egy új hiedelemrendszert állíts fel, amely jobban fog működni számodra - hogy sikeres legyél az életben.

Mik azok a korlátozó hiedelmek? Olyan ideálok, amelyeket a gyermekkorodból és az átélt tapasztalataidból gyűjtöttél. Amit jó cselekedetnek tartasz, az valójában rossz lehet, és fordítva.

Mindenkinek megvan a maga látásmódja; a saját hiedelmei nem azonosak a tiédde. A gyermekkorban kialakult hiedelmeket azért követted, mert a szüleidre akartál hallgatni.

Ha nem tetted, tudtad, hogy szobafogságot kapsz, vagy valamilyen más büntetést szabnak ki rád. A körülmények összessége aztán megteremtett valamilyen alapot, és kialakította azt a hiedelmet, hogy a szüleidnek való engedetlenség azt jelenti, hogy bajba kerülsz.

Tehát, amikor bántalmaztak, azt hihetted, hogy valami baj van veled - holott valójában nincs!

Minden, amit most tudsz, a múltadban megélt dolgok betetőzése. Ha szociálisan ügyetlen vagy, az azért lehet, mert valaki megakadályozta, hogy számolni kelljen veled - így vagy úgy.

Bármilyen is a helyzet, ezek a korlátozó hiedelmek megakadályozták, hogy boldog és sikeres légy. Belefáradtál abba, hogy így élj?

Ha igen, akkor fel kell hagynod azzal, hogy a korlátozó hiedelmek hatalmukba kerítsenek, és meg kell találnod a benned rejlő potenciált, és hagynod kell, hogy felragyogjon. De hogyan is teheted ezt meg?

Azonosítsd be a hiedelmeidet

Az első dolog, amit tenned kell, hogy beazonosítod a hiedelmeidet - ez az első lépés a leküzdésükhöz. Amint megismered a pozitív vagy negatív hiedelmeidet, jobban megismered önmagad. Ez lehetővé teszi, hogy meglásd, milyen céljaid vannak, milyen eszméket értékelsz, és milyen erkölcsöt érzel helyesnek.

Fogadd el a hiedelmeidet

Most talán azon tűnődsz, hogy miért kellene elfogadnod ezeket a hiedelmeket, ha megpróbálsz változtatni a dolgokon.

Nos, ha egyszer megismerted őket, akkor szeretned kell őket, mert valamilyen okból beléd ivódtak. Fogadd el a valóságot, hogy ezek egy bizonyos céllal voltak ott, majd engedd el őket.

Változtasd őket erővé

Mint korábban említettük, a korlátozó hiedelmek valamilyen okból kifolyólag alakultak ki. Az emberek többségének lehet, hogy van némi

fogalma arról, hogy mi lett belőle, de ez egy olyan lecke, ami megváltoztathatja az életedet.

Ha azonosítod és elfogadod ezeket a hiedelmeket, mint hamisakat, és olyan erővé alakítod őket, amit használni tudsz, akkor megtörheted a béklyóikat, és meglátod a fényt, amit a remény hozhat.

Nem számít, milyen hamis hiedelmeid vannak, azok azért alakultak ki, hogy erőt és tisztánlátást adjanak neked ahhoz, hogy azt tedd, ami jó neked, és az legyél, aki lenni szeretnél.

Nehéz lehet megváltoztatni ezeket a hiedelmeket, de van három lépés, amellyel legyőzheted őket, hogy boldogabb, egészségesebb életet élhess.

3 lépés a hiedelmek felszámolásához és újak létrehozásához

Bármikor, amikor hallod magadban, hogy egy korlátozó hiedelmet mondasz, rá kell jönnöd, hogy az makacsul tartja magát, és ki kell ráznod magadból. Rázd fel az összes hiedelmedet legalább 90 napig, és figyeld meg, hogy a rossz, nem hasznos hiedelmek kezdenek-e elhalványulni.

Kérdőjelezd meg a hiedelmeidet, rázd meg a gyökerénél fogva. Honnan származik a hiedelem? Egész idő alatt ezt hittem? Mennyire érvényes ez a hiedelem? Történt-e valamilyen - jó vagy rossz - esemény, ami miatt ez létrejött? Vannak-e bizonyítékaim, amelyek alátámasztják?

Abszurd vagy furcsa a bizonyíték valamilyen módon? Mire befejezed a hit megkérdőjelezését, meglepődhetsz, hogy hogyan, mikor és hol jött létre.

Állj elő egy erőteljes, hasznos hiedelemtípussal. Gondolj az összes olyan hiedelemre, amely segíthetne neked ebben. Engedd szabadjára a fantáziádat. A kulcs az, hogy addig próbáld ki különböző hiedelmeket, amíg meg nem találsz azokat, amelyek megfelelnek neked.

Gondoskodj arról, hogy ezt az új hiedelmet mindig valami pozitívba fogalmazd át, például: sikeres vállalkozó leszek, és naponta tanulok valami újat.

Használd ezt az új hiedelmet 90 napig, mivel ennyi időbe telhet, amíg egy új hiedelem beivódik a tudatalattiba. Gondolj végig arra, hogy a dolgok hogyan fognak megváltozni számodra.

Hogyan érzed magad ezekkel a változásokkal kapcsolatban? Képzeld el a fejedben, és gondold el, mit fogsz csinálni emiatt. Ha a barátaiddal beszélgetsz, miközben az új hiedelmedet használod, motiváltnak érzed magad?

Minden egyes új hiedelemmel, amit használsz, menj végig ezen az egész folyamaton. Válaszd ki azt a hiedelmet, amelyik illik az új énedhez. Ezzel leráztad magadról a korlátozó hiedelmeket, és újakat fejlesztettél ki.

4 fejezet: Mit kell tenned, hogy tisztázd a korlátozó hiedelmeidet



Lehet, hogy tudni akarod, hogyan tisztítsd meg a korlátozó hiedelmeidet; de először meg kell ismerned és meg kell értened az értékeidet.

Miért léteznek a korlátozó hiedelmek? Mi a cél mögöttük?

Ez azt jelenti, hogy el kell fogadnod, hogy ki vagy és hogy milyen szerepet játszol az egyes korlátozó hiedelmekben. Az elméd - inkább a tudatalattid - okkal hozta létre őket.

Egy másik dolog, amit szem előtt kell tartanod, hogy soha ne tegyél meg valamit azzal a szándékkal, hogy veszélyeztesd az életedet. Minden korlátozó hiedelem valami pozitív dologból ered, ezért is kellene, hogy hasznos legyen.

Amikor korlátozó hiedelmed van a természettudományokról vagy valamilyen más iskolai tantárgyról, az általában azért van, mert valami negatív élményed volt, vagy mert valaki, aki fontos volt számodra, mondott valamit.

Lehet, hogy azt hiszed, hogy szörnyű vagy az adott tantárgyból, de ez csak azért van, mert nem akarsz később csalódní. Ha úgy érzed, hogy nem vagy jó valamiben, az általában azért van, mert nem akarsz újra megbukni.

Ha szélsőségesen gondolkodunk, az a személy, aki megöli magát, azt hiszi, hogy azért teszi, mert a halál jobb, mint az élet. Arra összpontosít, hogy elkerüljön mindenféle fájdalmat. A pozitív szándék mindig ott van!

Valamikor fontosak voltak az egészséged szempontjából, de ma már nem szükségesek. Hiszen megváltoztál, és már nem ugyanaz az ember vagy, mint aki a múltban voltál. A legtöbb esetben idősebb vagy, több bölcsességgel és tudással - a céljaid és igényeid nem ugyanazok, mint korábban.

Ezért ezek a kezdeti hiedelmek már nem szolgálják céljaidat. És ennek megértése az első lépés a korlátozó hiedelmek felszámolásához.

Végezz egy komoly beszélgetést magaddal - kérdezd meg magadtól, hogy mi volt a hiedelem tényleges célja. A legtöbb esetben meg fogod kapni a választ. Amikor megkapod, fogadd el. Onnan már eldöntheted, hogy a hiedelem ma is hasznos-e vagy sem. Ha nem, akkor lecserélheted azt a hiedelmet valami erősebbre, ami azonban összhangban van az eredeti szándékkal.

Egy másik módja annak, hogy megszabadulj a hiedelmeidtől, az az hogy elképzeled, amint a hiedelmeket fizikai tárgyként találod meg az agyadban, az emlékeidben vagy a lelkedben - DVD-k, videokazetták, vagy papírok formájában.

Most fogd az emléket, és töröld vagy semmisítsd meg bármilyen módon, ahogy te érzed, hogy szükséged van rá, például olvasd be, tépd szét, töröld ki stb. Nem számít, hogyan döntesz; csak meg kell szabadulnod tőle.

Győződj meg róla, hogy ezt minden korlátozó hiedelmeddel megteszed - adj mindegyiknek nevet és leírást. Gondold át, hogy milyen helyzetek vezettek a hiedelemhez, és hogy az a hiedelem most hogyan nem segít neked. Hogyan akadályozott ez a hiedelem a múltban? Ez nem könnyű, de örülni fogsz, hogy nem kell ezt tenned.

Ha nem tudsz nevet adni a korlátozó hiedelmeidnek, csak menj tovább, és nyomulj előre a megsemmisítésükben. Folytasd a következő hiedelemmel, és ismételd meg a lépéseket minden negatív hiedelmeddel, amíg végül el nem tűnnek.

Lehetséges, hogy mindezt egyetlen alkalom alatt végigcsinálod, de a legtöbb esetben többször is szükség lesz rá, hogy megszabadulj a korlátozó hiedelmeidtől. Végül is, lehet, hogy az út során találsz egyet, amiről nem is tudtad, hogy létezik. Vagy, hogy van olyan korlátozó hiedelmed, amely továbbra is felüti a fejét.

Egy másik könnyen használható módszer annak felismerésére, hogy mikor akadályoz egy korlátozó hiedelem, ha beszélsz a belső éneddel. Tudatosítsd magadban, hogy tisztában vagy azzal, hogy a korlátozó hiedelem negatív hatással van az életedre.

Azonban előfordulhat, hogy úgy döntesz, hogy ez nem a megfelelő alkalom, hogy foglalkozz vele, mert nem kapcsolódik ahhoz a

helyzethez, amivel éppen foglalkozol. Emlékeztess magad, hogy máskor foglalkozz vele.

Az önmagaddal való beszélgetések lefolytatása viccesnek tűnhet, vagy a hiedelmek ténylegesként való elképzelése furcsának tűnhet, de ezek a lépések nagyon erőteljesek abban, hogyan tudod rávenni a tudatalattidat arra, hogy elengedd az összes korlátozó hiedelmedet.

5 kulcsfontosságú tipp, amely segíthet a korlátozó hiedelmek pozitívvá alakításában

Nem lenne nagyszerű, ha meg tudnád változtatni a korlátozó hiedelmeidet - hogy ezáltal megváltoztathasd az életedet?

Ha valaha is elgondolkodtál azon, hogy mi tart vissza attól, hogy megvalósítsd az álmaidat, a karriert, amire mindig is vágytál, vagy hogy gondtalanul élj, akkor a korlátozó hiedelmeidet okolhatod. Ezek azok, amelyek irányítják és diktálják a lépéseket az életedben.

De nem kell, hogy így legyen!

A korlátozó hiedelem valamilyen negatív - tudatos vagy tudatalatti - hiedelem, amire állandóan gondolsz. Tekints úgy rá, mint gyomra a kertben. A gyomok képesek felülkerekedni más növényeken, akadályozva azokat a növekedésben.

A korlátozó hiedelmek is ilyenek - gyomok, amelyek elfojtják az életre adott pozitív válaszokat. Ha nem foglalkozol ezekkel a gyomokkal, akkor átveszik az uralmat. Minden olyan önkorlátozó hiedelem, amellyel nem foglalkozol, újra és újra megakadályozza, hogy sikeres legyél.

A legtöbb hiedelmedet tudattalanul szerezted. És ha a tudatalatti egyszer elfogadja ezeket, tudatos erőfeszítésre van szükség, hogy legyőzd őket, hogy ezáltal olyan életet élhess, amelyet szeretnél. Mit tehetsz a korlátozó hiedelmek megváltoztatásáért?

Ismerd fel, milyen érzéseid vannak jelenleg és fogadd el azokat

Ismerd fel, hogy egy hiedelemmel kapcsolatban van egy bizonyos érzésed, és ne ítéld kezeletre. Ez az önmegfigyelésed módja. Teret teremtesz a meggyőződés és a hiedelem között. A hiedelem nem határoz meg téged, és te nem vagy a hiedelmed. Ehelyett a hiedelem inkább egy gondolat arról, amit igaznak hiszel.

Írd le a hiedelmedet és semmisítsd meg azt!

Ha már elfogadod ezeket az érzéseket és a hiedelmet, írd le egy papírra - nemcsak magát a hiedelmet, hanem a mögötte lévő érzéseket is. Ezután vedd elő egy másik darab papírt, és írd le egy olyan hiedelmet, amely izgalmat ad és erőt ad neked. Égesd el, tépd szét vagy semmisítsd meg a negatív hiedelmet.

Ezzel megerősíted magadnak, hogy nem fogadod el azt, amit eddig igaznak hittél.

Olvasd el és olvasd újra az új hiedelmet, érezd az örömet, amit kapsz tőle. Mennyi örömet okoz neked? Az érzéseid jó dolgokat hoznak az életedbe, köszönhetően a félredobott konfliktusnak.

Kérdésekkel kérdőjelezd meg a hiedelmeidet

Igen, olyan kérdéseket kell feltenned magadnak, amelyek megkérdőjelezik a korlátozó hiedelmeidet. Nos, milyen kérdéseket is kell feltenned magadnak?

- Igaz-e a hiedelem?
- Elengedhetem ezeket az érzéseket?
- Lehetséges egyáltalán elengedni azokat?
- Megadnád a lehetőséget magadnak, hogy elengedd őket?
- És mikor fogod?

Ismételd meg a folyamatot, amilyen gyakran csak tudod, amíg végül megbékélsz a korlátozó hiedelemmel.

Használd az ÉSZT-t (Érzelmi Szabadság Technika)

Gary Craig, személyes teljesítménycoach, az 1990-es években találta ki az érzelmi szabadság technikát. Egész életében arra tanította az embereket, hogyan győzhetik le a fizikai és érzelmi akadályokat.

Az ÉSZT egyfajta energiapszichológia, amely a test saját energiarendszerét használja a fizikai és érzelmi fájdalmak és a stressz enyhítésére. Azzal, hogy megzavarod ezeket a mezőket, visszahozod magadat az egyensúlyba.

Mindössze annyit kell tenned, hogy az ujjaiddal megtapogatom az energiarendszert, hogy megszüntesd a rendszerben lévő blokkokat és korlátozó hiedelmeket.

A hozzáállás diktálja a sikert

Mike Dooley szerint "a gondolatokból dolgok lesznek". Láttál már olyan embert, akinek a körülményei ellenére mindig pozitív a hozzáállása? Az akadályoktól függetlenül mindig a csúcsra jut.

Ez kapcsolódik a félig üres pohár kontra félig teli pohár elmélethez. Minden azon múlik, hogyan nézzük a dolgokat. Ezek a személyek tudják, hogy bizonyos dolgokat az életedben fel lehet ismerni, el lehet ismerni és meg lehet oldani.

Itt van egy másik mód, ahogyan a korlátozó hiedelmekre tekinthetünk. Ezek olyanok, akár egy számítógépes vírus. Mindent megtesznek azért, hogy megakadályozzák, hogy sikeres légy.

Minden lehetséges módon sabotálni akarnak téged - legyen szó a viselkedésedről, a tetteidről vagy a gondolataidról. A legfontosabb módja annak, hogy megszabadulj ezektől a korlátozó hiedelmektől, az, hogy felismerd, mik is azok, és szabadulj meg tőlük.

És ahogy ezt megteszed, látni fogod, ahogy a világ a szemed előtt átalakul. Egy új úton fogsz járni, amit korábban nem is gondoltál volna - egy olyan úton, amely tele van szeretettel, szabadsággal, boldogsággal és sok más pozitív dologgal.

5 fejezet: Ismerd fel, hogy mik a korlátozó hiedelmeid



A csecsemőknek nincsenek olyan hiedelmeik, amelyek korlátozhatják őket, mivel nem tudják, hogy mik a határok.

Egyes gyerekek olyan háztartásban nőnek fel, ahol folyamatosan azt mondják nekik, hogy bármit megtehetnek, amit csak akarnak.

Az egyének többsége azonban finom célzásokat vesz észre, vagy azt hallja, hogy vannak határaink, amelyeket be kell tartanunk. Ahogy telik az idő, ezeket a korlátokat szó szerint veszik (még akkor is, ha csak rövid időre szóltak).

Így ahhoz, hogy elérd a céljaidat és törekvéseidet, teljesen le kell győznöd ezeket a korlátozó hiedelmeket.

Honnan származnak a korlátozó hiedelmek?

Ha elég gyakran hallasz egy mondatot, akkor elkezdted elhinni, és a részeddé válik. Ez a hit még az önismeretedet is megmászhatja. Ha például azt mondják neked, hogy a pénz a gonosz gyökere, lehet, hogy igaznak találod. Ha azt mondják neked, hogy nem vagy elég jó ahhoz, hogy megtegyél valamit, vagy megnyerj valamit, akkor úgy érezheted, hogy az állítás igaz, amikor nem nyersz valamit, vagy nem érsz el valamit.

Ezek nem jó hiedelmek

Felnőttként láthatod, hogy ezek a hiedelmek problémákat okoznak. Az, hogy a pénz minden rossz gyökere alapvetően azt jelenti, hogy a pénz szeretete minden rossz gyökere. Nem maga a pénz, hanem annak pusztasága - a kapzsiság, amit az emberben kelt.

Az a nézet, amelyet gyermekként képviseltél, torz és hatással van a felnőttkorodra. Elég jó vagy - függetlenül attól, hogy milyen téves hiedelmed volt -, de ez megakadályozza, hogy elérd, amit akarsz.

Rengeteg korlátozó hiedelem létezik, beleértve a tágabb értelemben vett hiedelmeket is:

- Én nem érdemlem meg.
- Mindig balszerencsém van.
- Minden rossz gyökere a pénz.
- Túl hülye vagyok.

Természetesen lehetnek még meghatározóbb korlátozó hiedelmeid is, mint például:

Ha a szüleimnek nem volt ilyen, akkor nekem sem lehet.

Nem ismerek sikeres embereket, tehát soha nem leszek sikeres.

Azzal, hogy ezeket a dolgokat elhiszed, soha nem fogod elérni, amit szeretnél.

Hogyan lehet tudni, hogy milyen hiedelmeid vannak?

Ha a fenti hiedelmek bármelyike megráz téged, akkor jó eséllyel a saját hiedelmeid egyike. Vannak azonban más módszerek is, amelyekkel megismerheted az akadályozó hiedelmeidet.

Az egyik mód, hogy gondolj azokra a dolgokra, amelyek megakadályozzák, hogy sikeres legyél. Vannak végtagok nélküli egyének, akik ennek ellenére képesek futni és járni. Olyan orvosok, akik azt mondták, hogy soha nem fogják elvégezni a középiskolát és mégis le érettségiztek. A "nem tudom megcsinálni" hiedelem egy eléggé meghatározó korlátozó hiedelem, amit le kell győznöd.

Írd le a hiedelmeidet - mindegyiket. Gondold végig, melyek a pozitívak és melyek a negatívak.

Meglepődhetsz, hogy milyen hosszú lesz a listád. Mely hiedelmek nem igazak? Ha ezeket azonosítottad, itt az ideje megszabadulni tőlük. Amint ezt megtetted, dolgozhatsz az álmaid megvalósításán.

Hogyan hatnak rád az önkorlátozó hiedelmek fizikailag, érzelmileg és mentálisan

Volt már olyan eset, amikor láttál valakit sikeressé válni vagy elérni valamit, amire vágyott, de azt gondoltad, hogy te nem tudod ezt elérni?

Az emberek többsége igen; a sikeres emberek is. Az érzés ott van benned, de ez egy korlátozó hiedelem, ami beléd ivódott.

Az önkorlátozó hiedelmek nem mások, mint negatív gondolatok és mentális blokkok, amelyek lefelé húznak téged. Ezek sokféle módon befolyásolhatnak téged, korlátoznak azáltal, hogy azt hiszed, nem tudsz megtenni valamit, és megakadályozzák, hogy beteljesítsd a reményeidet és álmaidat.

Ott van például a fogyás.

Azt gondolod, hogy a fogyás nehéz - hogy a világ összes edzése sem segíthet rajtad. Azonban a saját szabotáló gondolataid azok, amelyek megakadályozzák, hogy sikerrel járj a fogyási törekvéseidben.

Az ilyen gondolatok megállítanak minden céloban. Rengeteg önkorlátozó hiedelem létezik, de íme a leggyakoribb hét hiedelem, amely káros hatással van az emberekre.

Soha nem vagy elég jó ahhoz, hogy megkapd, amit szeretnél

Ez általában abból fakad, hogy azt gondolod, nem vagy elég okos, nincs benned semmi különleges tulajdonság. Talán még azt is mondtad magadnak, hogy soha nem voltál elég jó ahhoz, hogy valamivé válj, vagy hogy elérd, amit szeretnél.

Senki sem szeret téged igazán

Ha erről a hiedelemről van szó, ez a földhözragadt egyénekekkel van összefüggésben - nem az érzéketlen, bunkó emberekkel, akik amúgy sem szeretnek senkit. Persze, néhány ilyen embernek valamiért mégis vannak barátai.

Az a hiedelem azonban, hogy senki sem kedvel téged, egy esetleges hibádból fakad. Elfogadod, hogy emiatt senki sem fog kedvelni téged, ami miatt ez beivódik az elmédbe.

El fognak utasítani

Ez a meggyőződés meglehetősen gyakori, és minden embernél más-más módon jelentkezik. Lehet, hogy egy gyermek fél segítséget kérni a tanárától, vagy egy dolgozó fél segítséget kérni a kollégájától.

Lehet, hogy a gyermek fél megkérni a szüleit, hogy hozzanak neki valamit, vagy lehet egy személy fél megkérni egy másik személyt. A félelem az oka annak, hogy az emberek ezt a hiedelmet vallják, mivel nem tudod, hogy a másik személy hogyan fog reagálni, ezért feltételezed, hogy nemet fog mondani bármire, amit kérsz.

Úgy érzed, hogy néhány feladatot soha nem lehet elérni

Ez nem kötődik az olyan lehetetlen feladatokhoz, mint a repülés, a szüleidnél idősebbnek lenni, vagy bármi más. Ezek a feladatok olyan dolgokhoz kapcsolódnak, amelyeket újra és újra elértek.

Ezek olyan feladatok, amelyekről az emberek úgy érzik, hogy nincs meg hozzá az eszköz, az erőforrásaik, az eszközeik és egyéb dolgaik. Ez vissza tud kapcsolódni az első önkorlátozó hiedelemhez, mert annak a folytatása.

Egy megoldás a hiedelemre

Az egyirányú pályával rendelkező emberek abban a hitben élnek, hogy csak egy megoldás létezik a problémájukra, ami megakadályozza őket abban, hogy potenciálisan más megoldásokat is megvizsgáljanak.

Erre példa a bérből és fizetésből élők többségének a munkavállalói gondolkodásmódja. Bár a nehéz időkben is kitartanak, hajlamosak csak az etikus pénzkeresési módot látni - keményen dolgoznak, feláldozzák idejüket és energiájukat, a családjuk helyett a munkahelyen töltött pillanataikat töltik - mindezt a mindenható dollár érdekében.

Azt viszont nem értik meg, hogy a pénzkeresés módja lehet a befektetések vagy egy vállalkozás tulajdonlása is.

Azt hiszed, hogy mindig kudarcot fogsz vallani, bármi történjék is

Az egyik legkárosabb önkorlátozó hiedelem, ami az emberben élhet, az az a meggyőződés, hogy bármit is teszel, kudarcot fogsz vallani. Ez egy mélyen gyökerező hiedelem a legtöbb ember pszichéjében.

Ha valakinek ez a meggyőződése van, akkor meggátolja magát abban, hogy egyáltalán megpróbáljon valami újat, mert "tudja", hogy kudarcot fog vallani. Azért bukik el, mert nem tette meg a szükséges lépéseket ahhoz, hogy valami megvalósuljon, és így kudarcot vall. Egyszerűen "tudta", hogy kudarcot fog vallani, mert ez a sorsa.

Azt hiszed, hogy soha nem leszel sikeres

Ez a hiedelem az összes többi fent említett hiedelem csúcspontja. Ha azt hiszed, hogy nem lehetsz sikeres, akkor miért is próbálkoznál egyáltalán valami újjal?

Ez a hiedelem megakadályozza, hogy valaha is előre haladj az életben és elérd a céljaidat. Ha például úgy érzed, hogy nem lehetsz sikeres egy fogyási cél elérésében, akkor úgy dönthetsz, hogy egyáltalán nem is érdemes megpróbálkoznod a fogyással.

Ez a hiedelem megakadályoz abban, hogy meglásd a tetteid pozitív következményeit.

Ha negatív hiedelmekről van szó, ezek a következőképpen hatnak rád:

- Halogatóshoz és lustasághoz vezet (kifogásokat találsz ki, hogy miért nem teszel meg valamit).
- Károsítja a céljaid és álmaid megvalósításának minden esélyét.
- Csökkenti az önbecsülést és a hangulatot.
- Elveszíti a fókuszt azzal kapcsolatban, hogy mik a céljaid és az álmaid.
- Megakadályozza, hogy a sikeres útra lépj és elérd a kívánt célt (vagy többet).

Ismétlem, rengeteg negatív hiedelem létezik. Fontos, hogy ismerd a legkárosabbakat, így megteheted a szükséges lépéseket, hogy ne válj a hatásuk áldozatává. De lássuk csak mit is kell tenned, hogy legyőzd a korlátozó hiedelmeket?

6 fejezet: Hogyan győzheted le ezeket a korlátozó hiedelmeket, hogy visszanyerd az életed



A korlátozó hiedelmeid visszatartanak téged? Volt már olyan, hogy azért álltál el valamitől, mert úgy érezted, hogy nem tudod elérni?

Ez azért van, mert a hit a világ dolgairól alkotott erőteljes meggyőződés - legyen az valóságos vagy sem. Ezek áttekintést adnak

a világod állapotáról. A hiedelmek személyesek és az értékeidhez kötődnek.

Ha például fontosnak tartod a hűséget, akkor lehetnek ilyen típusú hiedelmeid:

- Az emberek többsége megbízható és bizalomra méltó.
- Nincs okom arra, hogy a házastársam tetteit nézzem.
- Az alkalmazottaim nagyszerűek, mert hűségesek a vállalathoz.
- Vannak barátaim, akik kiállnak értem.

Ha azonban nagyobb hangsúlyt fektetsz a hűtlenségre, akkor a meggyőződésed más lesz:

- Sok ember nem megbízható és nem bizalomra méltó.
- Mindig szemmel kell tartanom a házastársamat.
- Nekem nincsenek jó alkalmazottaim a hűtlenségük miatt.
- Nincsenek barátaim, akik kiállnak értem.

A korlátozó hiedelmek egyszerűen olyan hiedelmek, amelyek megakadályozzák, hogy elérj valamit, amit szeretnél, mert úgy gondolsz, hogy nem érdemled meg, vagy nem fogod megkapni.

Ezek olyan kijelentések, amiket magadnak mondasz vagy gondolsz:

- Nem vagyok elég jó.
- Nekem nincs szerencsém.
- Valaki jobb nálam ebben a munkában.

Az esetek többségében a hiedelmek nem olyanok, amelyeket észreveszel. Azonban olyan nagy hatalommal bírnak a gondolkodásod és a cselekedeteid felett, hogy az nagyon is korlátozó lehet.

Ha például azt hiszed, hogy valamiben kudarcot vallani rossz, akkor megteszed a szükséges lépéseket, hogy valami újjal próbálkozz. Ez akadályozza a fejlődésedet, és megakadályozhat abban, hogy új dolgokat próbálj ki, amelyek segíthetnének javítani a sorsodon az életben.

Amit tenned kell - hogy változtass a dolgokon -, az az, hogy elfogadod, hogy a kudarc az élet természetes része, és új készségekkel állsz elő, és olyan dolgokat tanulsz, amelyek segítenek abban, hogy sikeres legyél az életben.

Honnan származnak a korlátozó hiedelmeid? Legtöbbjüket akkor ültetik beléd, amikor fiatal vagy - csecsemőként, kisgyermekként, gyermekként vagy tinédzserként. A szüleid, nagynénik, nagybácsik, nagyszülők, iskolai tanárok, sőt még a barátaid is szerepet játszanak a hiedelmeid - pozitív és korlátozó - kialakításában. Nem így gondolod?

Gondolj a gyermekkorod egy időszakára. Mitől féltél? Abbahagytál valamit, mert egy személy negatív megjegyzése miatt azt hitted, hogy valamit nem tudsz megcsinálni?

A korlátozó hiedelmeket azonosíthatod, ha odafigyelsz arra, hogy milyen szavakat használsz, amikor magadhoz beszélsz. Hogyan beszélsz magadhoz? Negatívan vagy pozitívan?

Az alábbiakhoz hasonlóan beszélsz?

- Nem hiszem, hogy elég jó vagyok.
- Nem vagyok szerencsés.
- Van aki nálam jobb, aki ezt meg tudja csinálni.
- Nem vagyok képes ezt megcsinálni.

Itt az ideje, hogy megváltoztasd ezeket az önmagadról alkotott akadályozó hiedelmeket

Tegyél fel kérdéseket magadról:

- Mindig is így gondolkoztam magamról?
- Honnan származik ez a hiedelem?
- Még mindig hiszem, hogy igaz?
- Honnan tudhatom, hogy ez igaz? Van bármilyen bizonyíték, ami alátámasztja?
- Van olyan ismerősöm, akinek más a meggyőződése, mint nekem?
- Van olyan bizonyíték, ami ellentmond annak a meggyőződésnek?

- Túl abszurd a hiedelem ahhoz, hogy elhiggyük?

Gyere egy pozitív hiedelemmel

Ahhoz, hogy megtörd a korlátozó hiedelmet, valami erőteljesebbre kell gondolnod. Ez egy olyan hiedelem, amely különbözik attól, ami most van.

Próbálj ki különböző hiedelmeket, amelyeketől jól érzed magad azzal kapcsolatban, aki vagy, amíg végül nem találsz egyet, amelyik illik hozzád. Ügyelj arra, hogy pozitívan állj hozzá az új meggyőződésedhez, például "Elég okos vagyok ahhoz, hogy megtanuljam ezt az új feladatot".

Illeszd bele a személyiségedbe

Itt az ideje, hogy ezt az új hiedelmet beépítsd abba, aki vagy (a személyiségedbe). Gondolj arra, hogy az új hiedelemnek köszönhetően mi minden fog megváltozni. Gondold át, hogyan fogsz beszélni másokkal az új hiedelemmel, amely beléd ivódott. Hogyan fog ez a hiedelem hatni a másokkal - családdal, barátokkal stb. - való kapcsolatodra?

Mielőtt észrevennéd, a gondolkodásod arról, hogy ki is vagy, szokásoddá válik, és elkezded még inkább megerősíteni magad.

7 fejezet: Hogyan változtathatod a korlátozó hiedelmeket bátorító megvallásokká



Fontos, hogy megváltoztasd a korlátozó hiedelmeidet, mivel ezek csak feltételezések arról, hogy mi a valóságod.

Ezek a korlátozó hiedelmek csak a veled történt korábbi dolgok vagy a körülötted lévő dolgok szemlélete. Ezek nem olyan eszmék, amelyek segíthetnek neked. Valójában többet ártnak, mint használnak - megakadályozzák, hogy elérd a céljaidat.

Miért vannak ezek a korlátozó hiedelmeid? És ha tudod, hogy ezek korlátozó hiedelmek, miért ragaszkodsz hozzájuk. Mit kell tenned, hogy megszüntesd őket, és újakat hozz létre?

Minden hiedelmed egy kondicionált nézet eredménye, amely a kellemes és kellemetlen tapasztalataid eredménye. A nézeteid azon alapulnak, hogy megnézted a dolgokat, és érzelmileg átalakítottad őket. Életed kezdetétől fogva érzelmileg kötődsz emberekhez, körülményekhez és eseményekhez. Ezek az alapok már azelőtt kialakulnak, hogy hétéves lennél.

Ezekben az években mindent magadba szívsz, ami körülvesz; olyan vagy, mint egy szivacs, aminek nincs szűrője. Ez mélyen bejut a tudatalattidba, befolyásol téged, a gondolataidat és a valóságodat, és korlátozó hiedelmeket eredményez.

A korlátozó hiedelmek problémája

Sok elképzelésed, magyarázatod és elméleted van arról, hogy a dolgok miként működnek és hogyan kellene működniük. Feltételezéseket állítasz fel az életedről, a benne élő emberekről és a világról.

Ezek a dolgok lehetővé teszik számodra, hogy jó képet alkoss a világról. Az emberek horgonyként használják a hiedelmeiket, hogy megértsék, mi történik körülöttük.

A korlátozó hiedelmek arra szolgálnak, hogy csökkentsék a stresszszintedet, és megnyugvást adjanak neked. Félelmet érezhetsz vagy aggódhatsz, de ezek a hiedelmek arra szolgálnak, hogy enyhítsék ezeket.

Az embereknek szükségük van a túlélésre - a veszélyes helyzetek elkerülésére. Ki kell lépned a dobozodból és a komfortzónádból. Tudnod kell, hogy ezek a hiedelmek nem tényeken alapulnak.

Nem ritka, hogy ezeket a berögzült hiedelmeket igazságnak tekinted, pedig csak ezek csak feltételezések olyan dolgokról, amelyeket fiatalabb korodban tapasztaltál vagy láttál.

Akkoriban a korlátozó hiedelmek jót tettek neked. Manapság már nem olyan jók. Akkor miért ragaszkodsz még mindig hozzájuk??

A vélemények csapdába ejtenek és nem tudsz tovább lépni

Ismétlem, ezek a korlátozó hiedelmek jót tettek neked, amikor fiatalabb voltál, de felnőttként megakadályoznak abban, hogy előre haladj. A legtöbb esetben nem illeszkednek a jelenlegi életstílusodhoz.

Elvégre az, ahogyan korábban éltél, nem ugyanaz, mint ahogyan ma élsz. Ha úgy érzed, hogy megrekedtél egy adott helyzetben, okold ezeket a korlátozó hiedelmeket, hiszen ők az okozói.

Mégis, ezeket a korlátozó hiedelmeket felhasználva kell kitalálnod magadnak egy új valóságot. A vélekedések egy olyan világban tartanak benneteket, amelyet az érzékelésen keresztül láttok, nem pedig a tényeken keresztül. Ahogy továbbra is használod ezeket a véleményeket, az elméd elkezd teljesen hinni bennük - hatalmat adva nekik.

Életed során olyan ötleteket, utalásokat, információkat és tényeket fogsz felhalmozni, amelyek formálják a valóságról alkotott képedet.

A képzeleted, a megszerzett információk, a saját tapasztalataid és mások befolyása alapján új elméleteket fogsz kitalálni. Az történik, hogy az érzelmi kötődések és a meggyőződés sok véleményt támogatnak.

Mikor válnak a korlátozó hiedelmek meggyőződéssé?

Azáltal, hogy folyamatosan ismétled a tetteket és a gondolataidat az életben, az eszméidet tényleges hiedelmekké alakíthatod.

Az idő múlásával a korlátozó hiedelmeid erőteljessé és erőssé válnak, és csak még erősebbé válnak, ha "bizonyítékokat" adsz hozzájuk.

Idővel a hiedelmek olyan mélyen beépülnek a tudatalattidba, hogy automatikus rutinná válnak - függetlenül attól, hogy az ezeknek ellentmondó tények mit mondanak neked. Így válik egy hiedelem erőteljes meggyőződéssé.

Amikor az emberek nem rendelkeznek tényleges információkkal, a hiedelmükhöz fordulnak, hogy azok segítsenek nekik. Ez az olyan dolgok korlátozó elfogadása, amelyekben nem vagy biztos, és amelyekre nincs valódi bizonyíték, ami alátámasztaná azokat. A hiedelem azonban lehet jó, de nem akkor, ha kétségbeesetten hiszünk valamiben.

Két gondolatrendszer

Most már jobban meg kell értened, hogy sok hiedelmed a gyermekkori tapasztalataid miatt jött létre, és már nem szolgálja a célt.

Aztán ott vannak azok a korlátozó hiedelmek, amelyek feltételezéseken és téves információkon alapulnak. Az agyad is hibás, mivel képes eltorzítani a veled történt dolgokat - megvédve téged a múlt valóságától és fájdalmától.

Ezeknek a hiedelmeknek nagy erejük van, ezért automatikusak. Időről időre mindenki negatívan gondolkodik. Amikor rájössz, hogy vannak ilyen érzéseid, fontos felismerni, hogy két gondolatrendszered van - a tudatalatti és a tudatos elme.

A tudatalatti elme

Az elmédnek ez a része az idő 95 százalékában azonnali impulzusokkal és gondolatokkal cselekszik - és te soha nem is tudsz róla. Kapcsolatba lép az agyaddal, és megmondja, hogyan reagálj, mivel korábban már történt veled valami hasonló.

A legtöbb esetben ezek a "megmondások" nem tesznek jót neked. Ezek inkább automatikus korlátozó hiedelmek, amelyek sabotálnak téged. Az agyad számára ez a leggyorsabb út, amit ismer.

Azért teszi ezt, mert az elmédet úgy fejlődött ki, hogy biztosítsa a túlélési ösztöneidet. Az emberek figyelmen kívül hagyják ezeket, amíg nem kerülnek veszélyes helyzetbe.

A tudatos elme

A tudatos elméd az időnek csak öt százalékában működik, de ez az, ami lehetővé teszi számodra, hogy új hiedelmeket, gondolatokat, cselekedeteket stb. fogalmazz meg.

A sikeres emberek tisztában vannak azzal, hogy az elméjüket úgy kell irányítaniuk, hogy még az automatikus reakciók idején is támogassa őket.

Ki kell dobniuk a korlátozó hiedelmeiket, és egy frissebb, pozitívabb és kreatívabb nézettel és elképzeléssel kell helyettesíteniük azokat, ami lehetővé teszi számukra, hogy egészségesebb döntést hozzanak maguk számára.

8 fejezet: Fordítsd a korlátozó hiedelmeidet megerősítő hiedelmekké



A személyiséged kulcsa a meggyőződésen alapul.

A hiedelmek olyan eszmék és gondolatok, amelyek mellett tudatosan vagy tudattalanul elkötelezted magad. Ez a hagyományok, normák és attitűdök összessége, amelyek az élettapasztalatoknak köszönhetően jöttek létre.

Az emberek egyes hiedelmei, különösen önmagukkal kapcsolatban, megakadályozzák, hogy többek legyenek annál, mint amik valójában. Szeretnéd a korlátozó hiedelmeidet olyan hiedelmekké változtatni, amelyek erőt adnak ahhoz, hogy az ellenállás ellenére is előre tudj nyomulni?

5 kulcsfontosságú módszer, amellyel fejlesztheted a hiedelmeidet

Viselkedés és szokások

A legtöbb hiedelem családi és társadalmi hatások eredménye. Gondolkozz el ezen egy percig. Hány gyerek mondott valami negatívumot a vallásról, egy politikai személyiségről vagy egy törvényről?

A gyerekeknek nincs meg az az életkoruk, hogy mindezt megértsék. Ehelyett mindent magukba szívnak, amit a körülöttük lévő emberek mondanak, különösen a szüleik. Végül is, ha a szülők mondják, akkor annak igaznak kell lennie, nem így van?!

Ennek a hitrendszernek a kulcsa a családi és kulturális viselkedésre és szokásokra vezethető vissza. Ezek az emberek és helyzetek óriási szerepet játszanak az egyén hitrendszerének befolyásolásában.

Tekintély

A viselkedésekhez és a szokásokhoz hasonlóan a korai hiedelmeid is olyan emberektől származnak, akikről azt hitted, hogy tekintélyük van a kérdésben. Például a tanáraidtól, orvosoktól, ügyvédektől, rendőröktől stb.

Kapcsolatok

Nem ritka, hogy magunkévá tesszük annak a csoportnak a hitét, amelyhez kapcsolódunk.

Ez gyakran megfigyelhető olyan tinédzsereknél, akik egy bizonyos csoporttal lógnak együtt, akik úgy döntenek, hogy feszegetik a határokat, hogy megnézzék, meddig mehetnek el valamivel. Előfordulhat, hogy a hiedelmek nem esnek egybe a már meglévő hiedelmekkel, vagy a hiedelmek egy kicsit túlzóak.

A szülő megpróbálhatja befolyásolni gyermeke barátválasztását. Hiszen a pozitív választások pozitív viselkedést, míg a negatív viselkedés negatív választásokat jelent.

Bizonyítékok

Az emberek (többnyire) kritikusan gondolkodnak. Ahogy a gyerekek felnőtté válnak, megtanulják a kritikai gondolkodás képességeit, amely lehetővé teszi számukra, hogy megértsék, mi az ok és okozat, és racionalizálják, hogyan használják a kritikai gondolkodást. Az e hiedelmek kialakításában alkalmazott technika befolyásolhatja, hogy jó vagy rossz hiedelmeket alakítsunk ki.

Az egyik hiedelem például a tanult tehetetlenség, amely egy bizonyos viselkedés miatti állandó negatív következményeket követ. Úgy érezheted, hogy nincs semmiféle hatalmad vagy befolyásod, ami hatással van az eredményre, amit kapsz.

Kinyilatkoztatások

Nem ritka, hogy az emberek valamilyen érzékszerven keresztül jutnak információhoz - zsigeri érzés, sejtés, megérzés stb. Ha valaha is azon kapod magad, hogy ezeket a szavakat mondod, akkor a hit a tudatalattidban alakul ki, vagy egy hatodik érzék (intuíció) jön létre.

Melyek a korlátozó hiedelmek típusai

Ne feledd, a korlátozó hiedelmek olyan hiedelmek, amelyeket magaddal vagy más emberekkel kapcsolatban érzel, és amelyek megakadályozzák, hogy sikeres legyél bármilyen törekvésedben.

A neuro-lingvisztikus programozás (NLP) ezeket a hiedelmeket három csoportba sorolja:

- Reménytelenség
- Tehetetlenség
- Méltatlanság

Az ember hajlamos arra, hogy ezeket a meggyőződéseket a nyelven keresztül fejezze ki, ami a saját hitrendszerének jó reprezentációjául szolgál.

Reménytelenség – A célodat soha nem éred el, nem számít, milyen a helyzet.

- Reménytelen vagy, ha közösségi helyzetekről van szó
- Soha nem fog működni
- Nem sikerülhet
- Nem tudod megváltoztatni azt, aki vagy (a génjeidet)
- Nem vagy szerencsés ember
- Nem vagy jó semmiben
- Miért is próbálkoznék

Tehetlenség – Elérheted a célodat, de nincs meg hozzá a képességed.

- Miért történnek veled rossz dolgok
- A férfiak világában élsz
- A rossz emberek mindig megtalálnak téged
- Mindenki átvág engem
- Az emberek csak saját magukkal törődnek
- Mindig én vagyok a rossz

Méltatlanság – Nem érdeveled meg a célt, mert nem vagy elég jó.

- Nem vagy elég magabiztos
- Értéktelen vagy
- Senki sem szeret téged
- Az emberek unják, amikor veled beszélgetnek
- Semmit sem tudsz jól csinálni a munkahelyeden

Mindegyik "hiedelem" egy korlátozó hiedelem visszatükröződése, amely segít a negatív körforgás fenntartásában.

Robert Dilts, egy nagy tiszteletnek örvendő kutató és NLP-technika tréner találta ki a legjobb módszert a kör megtörésére.

Keretezd át a hiedelmeidet, hogy megváltoztathasd azokat

Az "Az NLP bemutatása: Pszichológiai készségek az emberek megértéséhez és befolyásolásához" című könyv szerzői szerint a hiedelmek a személyiség szerves részét képezik, de olyan egyszerű módon fejezik ki őket, mint például, hogy ha ezt teszem, akkor ez fog történni, vagy tudom vagy nem tudom.

A szavaknak nagy erejük van, és mindenkit mindenféleképpen befolyásolhatnak. Fontos megjegyezni, hogy a nyelv kulcsfontosságú része annak a folyamatnak, amelyet az ember a körülötte lévő dolgok megértéséhez és a meggyőződéseinek kifejezéséhez használ.

Akár hiszed, akár nem, a nyelv rendkívül erőteljes abban, hogy a korlátozó hiedelmeidet valami olyanra változtasd, amiben te is tudsz hinni.

Az NLP ezt átformálásnak nevezi, ami azt jelenti, hogy a tapasztalataid tartalmát az határozza meg, hogy mire irányítod a figyelmedet. Lényegében az, amilyenné te teszed.

Az átkeretezést egyszerűsége ellenére nagyon hatékony eszköznek tartják. Segíthet abban, hogy a hozzáállásodat valami negatívról pozitívra változtasd.

Az átkeretezésnek két típusa van, amit itt figyelembe kell vened:

- A kontextus átkeretezése
- A tartalom átkeretezése

A kontextus átkeretezése

Ez az a módszer, amikor valami negatívumot pozitívvá változtatunk azáltal, hogy a kontextusát nézzük. Ha például dühös vagy az utakon, akkor lehet, hogy ez azzal az ürüggyel történik, hogy minden sofőr egy idióta.

Ezért ha egy sofőr, átvág előtted, kiválthatja a dühödöt. A figyelmed csak a bekövetkezett incidensre összpontosít.

Ha azonban átfogalmazod a kontextust, akkor kiderülhet, hogy csak sietnek valahova. Talán beteg gyermekükhöz sietnek haza, vagy valakit kórházba visznek. Amikor megváltoztatod egy hiedelem kontextusát, megváltoztatod a korlátozó hiedelmet.

A kontextus átkeretezése igen hasznos olyan esetekben, amikor nem tudsz valamit befolyásolni. Ha valamire másképp tekintesz, megőrizheted a hidegvéredet és enyhítheted a stressz-szintedet.

Ha megnyitod az elmédet más lehetőségek előtt, akkor inkább a kontextusfrissítés felé hajolsz.

A tartalom átkeretezése

Ez az a módszer, amellyel kevésbé negatívan kezdesz, viszont készen állsz új dolgok megtapasztalására. Ezért megváltoztatod, hogy mit jelent számodra valami. A politika egy kiváló példa erre.

Ahhoz, hogy megnézzék a gazdaság működését, először figyelembe veszik a jelenlegi gazdasági számokat - a tendenciát, amely meghatározza a jólét szintjét, és azt, hogy hol ülsz a politikai kerítésen. A magas kamatlábak nem jó hír a hitelfelvevőknek, de csodálatos hír a takarékoskodóknak.

A tartalom átfogalmazása kulcsfontosságú az értékesítés és a reklámozás szempontjából is. Olyan hirdetéseket tudsz készíteni, amelyek a lehető legjobb fényben tüntetik fel a termékeket, azzal a céllal, hogy az emberek belássák, miért szükséges számukra a termék megvásárlása.

A lényeg a tartalom olyan módon történő átkeretezése, amely lehetővé teszi, hogy az elmét kitágítsa az új ötletek befogadására. Ha egy korábbi negatív tapasztalat miatt - például súlyemelés közben megsérült a vállad - nem kedveled a testmozgás gondolatát, viszont ez meggátolhat abban, hogy bármilyen fizikai tevékenységben részt vegyél.

Ha újra fogalmazod ezt a perspektívát, akkor gondolhatsz arra az időre, amikor jól érezted magad a súlyok emelgetésével és edzéssel. Ezekre a pozitív dolgokra emlékezve segítesz az elmédnek legyőzni a negatív dolgokat.

Légy öntudatos, hogy ezáltal megerősítsd a meggyőződéseidet

Ahhoz, hogy a korlátozó hiedelmeidet pozitív hiedelmekre változtasd, bizonyos szintű tudatossággal kell rendelkezned önmagadban. A kulcs a korlátozó hiedelmek felismerése; amelyekből sok van.

Bár lehet, hogy egyszerre akarsz megbirkózni ezekkel a hiedelmekkel, ne tedd ezt. Ehelyett összpontosíts egy korlátozó hiedelemre, és alakítsd át azt úgy, hogy valami pozitívvá váljon.

Ne feledd a régi mondást: "a gyakorlat teszi a mestert". Igaz ez ebben az esetben is!

Minél több ilyen hiedelmet azonosítasz, annál könnyebb lesz átkeretezni azokat. Érdeemes leírni azonnal, ahogy észreveszed őket.

A listád segítségével meglátod a mintát, és kitalálhatod, hogy melyik kategóriába esik több korlátozó hiedelmed - reménytelenség, tehetetlenség vagy értéktelenség. Nem ritka, hogy a korlátozó hiedelmek egynél több kategóriába tartoznak.

Megismerni önmagad és változtatni nem egy könnyű feladat. De az előnyök, amelyeket ezáltal nyersz, felülmúlják majd a fájdalmat, amit a hiedelmeid megváltoztatása során érzel.

Következtetés



Mit kellene leginkább összegyűjtened az utadban álló akadályokból?

Az a hiedelem amit magadról tartasz ami megakadályozza, hogy sikereket érj el. Ne feledd, a korlátozó hiedelmek azok az eszmék, amelyeket magadról vallasz, még akkor is, ha soha nem akartad, hogy ott legyenek.

A "nem tudok" vagy a "nem érdemlem meg" olyan hiedelmek, amelyek megakadályozzák, hogy jobb emberré válj. Ezek önszabotáló hiedelmek, amelyek megakadályoznak téged mindabban, amit valaha is szeretnél.

Ezek a hiedelmek mélyen az elmédben - a tudatalattidban - rejtőzhetnek, és megakadályozhatnak abban, hogy olyan életed legyen, amelyet megérdemelsz. Mindezen azonban változtathatsz, ha felismered, milyen negatív hiedelmeid vannak.

Nagyon sok van belőlük, és van olyan, amiről nem is fogod észre venni, hogy megakadályozta a sikeredet, pedig mindig is ott voltak. Például tudat alatt úgy érezheted, hogy nem vagy elég jó, ami megnehezíti, hogy új állást kapj, fizetésemelést érj el, megismerkedj valakivel stb. Ha úgy gondolod, hogy nem tudsz pénzt megtakarítani,

akkor megtalálod a módját, hogy vagy elveszítsd, vagy elköltsd, amikor van pénzed.

Ezek a hiedelmek a veled történt negatív dolgok feldolgozása során hozott döntések eredményei. Az emberek - öntudatlanul - olyan döntéseket hoznak, hogy egy bizonyos módon hisznek, mert így képesek kezelni a velük történt rosszat.

Talán fiatalabb korodban soha nem hívtak meg partikra, ami miatt azt gondoltad, hogy nem vagy jó ember. Az a hiedelem, hogy nem vagy jó ember, elkezdett beépülni az életed más területeire is - az iskolába, a kapcsolatokba, a munkába, sőt még az alapvető dolgokba is, amik arról szólnak, hogy ki vagy.

Ha van egy hiedelmed, foggal-körömmel véded azt, függetlenül az azt cáfoló bizonyítékoktól.

Amikor az emberek jól bánnak veled, azt elutasítod, mert nem áll összhangban azzal a hiedelemmel, amit oly sokáig vallottál. Mivel a korlátozó hiedelmek ilyen erősek tudnak lenni, nehéz lehet megváltoztatni, hogy valami más legyen.

Nehéz, de nem lehetetlen!

Az emberek nem akarják, hogy meggyőződésük korlátozza őket, de ellenállnak a szükséges változtatásoknak.

Hogyan lehet őket megváltoztatni? Erre számos módszer létezik, de a legjobb, ha megtaláljuk azt a módszert, amelyik nálunk működik. A hiedelem megkérdőjelezése azonban általában a leggyakoribb módja annak, hogy az emberek korlátozó hiedelmeiket megerősítő hiedelmekké alakítsák. Az emberek felteszik maguknak a kérdést, hogy egy hiedelem igaz-e, és hogy valaminek a figyelmen kívül hagyása alátámasztja-e a hiedelmet.

Ezzel a módszerrel egy őszinte pillantást vethetsz magadra, ami lehetővé teszi, hogy minden hiedelmedet megkérdőjelezd, amikor azok felütik a fejüket.

Ha valaha is úgy érezted, hogy valami megakadályozott a siker elérésében, itt az ideje, hogy magadba nézz. Kérdőjelezd meg a korlátozó hiedelmeidet, és változtasd őket erőteljes megerősítésekre, amelyek lehetővé teszik, hogy megszerezd, amit szeretnél - minden egyes alkalommal!

Tisztelettel,

Göcsi Emil