

G H I D P R A C T I C

3 Pași pentru a Schimba o Convingere Limitativă

Un ghid practic pentru cei care vor mai mult decât conștientizări

Gina Suciu

Mindset Coach & Facilitator de procese de
eliberare emoțională și reprogramare mentală

A L E G E S Ă D E V I I

Când creșterea personală pare să stagneze

Ai citit cărți. Ai fost la cursuri. Poate ai lucrat cu coachi sau terapeuți. Ai avut momente de claritate, poate chiar revelații. Și totuși, viața ta reală nu reflectă încă tot ce știi că este posibil pentru tine.

Te regăsești în aceleași tipare. Reacționezi la fel în fața aceluiași provocări. Te simți blocat, deși ai înțeles atât de multe.

De ce?

Aproximativ 5% din ceea ce faci, gândești și alegi vine din mintea conștientă. Restul de 95% este condus de subconștient.

Subconștientul este sistemul tău de operare interior. El nu ține cont de ceea ce îți dorești în prezent, ci de ceea ce a învățat cândva că este sigur, familiar și previzibil.

Acolo, în straturile profunde ale minții tale subconștiente, se află convingerile (crențele) care îți conduc viața, relațiile, sănătatea și succesul. Cele mai multe au fost create în copilărie, sau în momente de teamă, rușine ori respingere. Ele nu reflectă cine ești cu adevărat. Dar îți modelează realitatea zi de zi.

Soluția nu este să lucrezi mai mult cu tine. Nu ai nevoie de mai multe informații sau introspecții. Ai nevoie de un mod clar și eficient de a lucra cu subconștientul, acolo unde se află rădăcina convingerilor care te țin pe loc.

Ce vei găsi în acest ghid

- Cum funcționează subconștientul și de ce îți influențează atât de mult viața
- De ce nu poți schimba o convingere doar prin voință sau gândire pozitivă
- Cum să identifici convingerea care rulează în fundal
- Cum să creezi o convingere nouă, aliniată cu cine alegi să devii
- O tehnică simplă de integrare, inspirată din medicina energetică

Acest ghid nu este despre a deveni altcineva. Este despre a elibera ceea ce nu ești și a te reconecta cu cine ești cu adevărat.

De ce convingerile sunt mai puternice decât voința ta

Fiecare dintre noi funcționează după un set de convingeri, acele adevăruri interioare despre viață, despre ceilalți și despre sine, care rulează constant în fundal. Multe dintre ele nu sunt alese conștient. Nici măcar nu știi că le ai. Dar îți influențează în mod direct ceea ce crezi că meriți, cum reacționezi în relații și cât curaj ai să creezi schimbarea pe care o vrei.

Cum se formează convingerile noastre

Convingerile noastre se formează în primii ani de viață, când mintea conștientă nu este complet dezvoltată și subconștientul este complet deschis. Tot ce ni se spune, tot ce trăim, tot ce simțim devine adevăr interior.

Dacă ai crescut cu mesaje de tipul: nu ești suficient de bun(ă), a cere ajutor înseamnă slăbiciune sau viața e grea, acele mesaje s-au transformat în convingeri de bază. Chiar dacă astăzi, ca adult, știi rațional că ele nu sunt adevărate, subconștientul tău le consideră în continuare reguli valide.

De ce gândirea pozitivă nu este suficientă

Gândirea pozitivă acționează la nivel conștient. Dar convingerea care te limitează a fost creată și se află în subconștient, la un nivel mai profund, unde afirmațiile și gândurile pozitive ajung rareori.

E ca și cum ai vrea să scrii un text nou, dar tastatura ta are taste blocate.
Mesajul nu ajunge acolo unde este nevoie.

Adevărata transformare apare atunci când rescrii convingerea limitativă la nivel subconștient, nu la nivel mental.

Subconștientul tău este programat să te țină în zona de confort, chiar dacă acea zonă este una care te face nefericit(ă). Dacă subconștientul tău spune „Nu merit mai mult”, atunci orice încercare de a avea succes, de a avea o relație sănătoasă sau de a fi fericit(ă) va fi sabotată.

Mai mult decât atât, convingerile sunt legate de corpul tău. Fiecare gând repetitiv creează o reacție chimică internă. Fiecare emoție neprocesată rămâne stocată ca energie blocată și bagaj emoțional. În timp, corpul tău recreează aceleași stări de teamă, neîncredere sau copleșire, chiar și fără un motiv aparent din exterior.

De aceea, pentru a schimba o convingere, nu este suficient să lucrezi doar cu mintea. Este esențial să te conectezi și cu corpul tău, cu subconștientul tău. Acolo unde aceste emoții trăiesc. Acolo unde se poate produce eliberarea lor. Acolo unde începe transformarea.

Metoda în 3 Pași pentru a schimba o convingere limitativă

Acești trei pași urmează o logică simplă: mai întâi explorezi, apoi crezi, apoi integrezi. Fiecare pas are rolul lui și construiește pe cel anterior. Nu sări peste niciunul.

Pasul 1	Explorează convingerea Identifică ce rulează în fundal
-------------------	--

Înainte de a schimba o convingere, trebuie să o vezi clar. Multe convingeri limitative sunt invizibile pentru noi tocmai pentru că le-am trăit atât de mult timp încât le confundăm cu realitatea.

Cum să identifici convingerea

Alege o situație din viața ta în care simți că te blochezi în mod repetat. Poate este vorba de relații, de carieră, de bani, de exprimarea ta sau de orice alt domeniu în care simți că ceva te trage înapoi.

Apoi, pune-ți pe rând aceste întrebări (dacă este necesar chiar și de mai multe ori) și lasă-ți câteva momente pentru a reflecta la fiecare și a nota toate gândurile care vin:

Întrebările de explorare

- Ce gândesc despre mine sau despre această situație?
- Ce îmi spun în momentul în care mă blochez sau amân?
- Când apare acest gând sau această senzație în mod frecvent?

Ce simt în corp atunci când mă gândesc la această situație?
 Ce emoție este prezentă cel mai des: poate teamă, rușine, vinovăție, neîncredere?
 De unde am învățat această convingere? Cine sau ce a contribuit la crearea ei?
 Cum ar fi viața mea dacă această convingere ar dispărea complet?
 Ce pierd în fiecare zi din cauza acestui blocaj? Ce ar crea asta în viața mea în următorii 5 ani?
 Cum m-ar ajuta eliminarea acestei convingeri să devin cea mai bună versiune a mea?

Dacă această convingere ar fi un enunț simplu, care ar fi acela?

Convingerea limitativă apare adesea sub forma unui enunț scurt și absolut, de tipul:

- Nu sunt suficient de bun(ă).
- Nu merit să fiu fericit(ă).
- Nu pot schimba nimic.
- Dacă greșesc, înseamnă că nu valorez nimic.
- A cere ajutor este un semn de slăbiciune.

Majoritatea fricilor și convingerilor limitative sunt atât de adânc înrădăcinate încât nu le observi până când nu le analizezi direct. Acest exercițiu le aduce în lumină.

Doar observă ceea ce descoperi, fără judecată. Convingerea nu este un defect al tău, ci un program instalat cândva ca mecanism de protecție pentru a te menține în siguranță. Primul pas al schimbării este să o recunoști cu blândețe.

Pasul

2

Creează convingerea nouă

Alege cine vrei să devii

Odată ce ai identificat convingerea limitativă, ești pregătit(ă) să alegi una nouă. Acest lucru nu înseamnă să te forțezi să crezi ceva ce pare complet fals în prezent. Înseamnă să formulezi un enunț care să fie susținător și aliniat cu cine dorești să devii, chiar dacă poate părea imposibil.

Cum formulezi o convingere nouă

O convingere nouă eficientă are câteva caracteristici esențiale:

- Este formulată la persoana întâi și la prezent: Eu sunt..., Sunt capabil(ă) să..., Eu am..., Eu merit..., Mă simt...
- Este scurtă și pozitivă: descrie ce vrei, nu ceea ce nu vrei (subconștientul nu percepe cuvântul „nu”)
- Este credibilă și cu semnificație emoțională pentru tine în acest moment, chiar dacă o poate o simți doar parțial adevărată.
- Folosește verbe de acțiune, evită „vreau” sau „pot” (acestea ancorează convingerea în posibilitate și nu în schimbare)
- Adresează direct convingerea limitativă sau situația pe care ai identificat-o.

Exemple de transformare a convingerilor

Nu sunt suficient de bun(ă). → Sunt suficient(ă) exact așa cum sunt și am capacitatea de a crește.

Nu merit să fiu fericit(ă). → Am dreptul să fiu fericit(ă) și să creez o viață care mă împlinește.

Nu pot schimba nimic. → Am puterea de a face alegeri care îmi transformă viața.

Nu am încredere în mine. → Am încredere în mine și în capacitatea mea de a învăța.

Nu sunt în siguranță. → Sunt în siguranță și am resurse să mă susțin.

Notează convingerea nouă pe o foaie de hârtie sau în jurnalul tău. Citește-o cu voce tare. Observă ce simți în corp. Este posibil să apară o ușoară rezistență sau neîncredere, și asta este firesc. Corpul și subconștientul tău au nevoie de un pas suplimentar pentru a integra această nouă perspectivă.

Schimbarea nu înseamnă să devii altcineva. Înseamnă să revii la cine ești tu cu adevărat.

Pasul

3

Integrează în subconștient

O tehnică simplă din psihologia energetică

Acesta este pasul care face diferența dintre o conștientizare și o schimbare reală. Poți înțelege o convingere și poți alege una nouă, dar dacă nu o integrezi la nivel subconștient, mintea va reveni curând la vechiul tipar.

Tehnica de mai jos este inspirată din medicina energetică și se bazează pe postura Wayne Cook, popularizată de Donna Eden, concepută pentru a calma mintea, a îmbunătăți comunicarea, a crește claritatea mentală și a echilibra emisferile stângă și dreaptă ale creierului, facilitând o receptivitate mai mare la noile informații și convingeri.

Postura de integrare minte-corp

Această postură fizică simplă activează o stare de echilibru în sistemul tău nervos și creează un cadru optim pentru integrarea la nivel subconștient a convingerii noi.

Cum se face — pas cu pas

1. Așează-te confortabil fie culcat(ă), fie pe un scaun, cu spatele drept și tălpile pe podea.
2. Încrucișează gleznele, una peste cealaltă (în orice ordine te simți confortabil(ă)).
3. Întinde brațele înainte, cu palmele față în față.
4. Încrucișează mâinile, palmă peste palmă.
5. Împletește degetele și așează-le în poală sau adu mâinile împletite spre piept (a doua variantă creează conectare și cu sufletul), rotindu-le ușor.
6. Rămâi în această postură cu ochii închiși, respirând lent și confortabil.
7. În timp ce ești în postură, repetă în gând convingerea nouă formulată la Pasul 2 mai sus, cu intenția de o integra în subconștient.

8. Stai în postură atât cât simți. Nu există o durată exactă. Urmărește senzațiile din corp și oprește-te când simți o ușurare, o relaxare sau un sentiment de ușurință, acesta va fi semnalul că subconștientul a acceptat noua convingere.

9. Descrucișează picioarele și mâinile și unește vârful degetelor într-o formă de cort, apoi așează degetele mari pe frunte, în dreptul celui de-al treilea ochi, între sprâncene (acest lucru va salva modificările create). Respiră adânc în această postură de 3-5 ori.

Postura de integrare minte-corp



Această postură nu este un exercițiu magic. Este un instrument de lucru care creează condiții mai bune pentru ca subconștientul tău să primească informații noi. Cu cât o practici mai constant, cu atât devine mai eficientă.

În PSYCH-K® este folosită într-un mod specific pentru a face o integrare mai rapidă și într-un mod mai sigur (se cer permisiuni înainte pentru a ne asigura că integrarea este sigură și potrivită). Dacă simți să înveți cum să comunici cu subconștientul sau să aprofundezi moduri rapide de integrare în subconștient, te invit fie în sesiuni individuale fie să înveți tehnica într-un curs PSYCH-K® de 3 zile (se desfășoară și în România, mă poți contacta în privat pentru detalii).

Recomandări pentru practică

- Alege un moment liniștit al zilei, dimineața sau seara, când nu ești agitat(ă) sau grăbit(ă).
- Repetă această practică, pentru aceeași convingere, până când vei simți că nu mai este necesar (vei simți ușurință în corp atunci când spui noua convingere și o vei simți adevărată; în plus vei simți că se schimbă lucruri în viața ta).
- Poți lucra cu o singură convingere până o simți integrată, înainte de a trece la alta.
- Observă, în zilele care urmează, dacă și ce schimbări apar în gândurile, reacțiile sau stările tale.

Despre mine

Numele meu este Gina Suciuc și sunt Mindset Coach și Facilitator de procese de eliberare emoțională și reprogramare a convingerilor subconștiente limitative.

Vin dintr-un background de management în companii multinaționale, iar astăzi îi susțin pe cei care simt că sunt blocați să depășească tiparele subconștiente și să rescrie programele mentale și emoționale care le influențează viața.

În munca mea ghidez procesul de trecere de la conștientizare la schimbare. Creez un spațiu în care devine mai ușor să înțelegi ce te blochează, să eliberezi emoțiile captive și să rescrii convingerile limitative. Din acest loc, apare din nou încrederea, claritatea și libertatea de a crea viața aliniată cu cine alegi conștient să devii.

Punctul de cotitură în călătoria mea

A venit în 2019, când am devenit mamă pentru a doua oară. Deși aveam toate ingredientele unei vieți echilibrate, m-am trezit blocată, copleșită și departe de cine îmi doream să fiu. Mă loveam constant de aceleași tipare și programe subconștiente. Vocea critică era mereu prezentă. Și, deși știam multe, nu reușeam să aplic sau să creez schimbări reale.

Răspunsul a venit odată cu descoperirea lucrărilor lui Bruce Lipton și a metodelor de reprogramare a subconștientului. Am înțeles că 95% din comportamentele noastre sunt automate și că schimbarea reală începe atunci când lucrăm direct cu subconștientul, locul unde se află convingerile și percepțiile noastre de bază.

Certificări și formare

- Practician Codul Emoțiilor - tehnică de eliberare a emoțiilor blocate în corp
- Facilitator avansat de PSYCH-K® - metodă de psihologie energetică pentru reprogramare mentală
- Practician Access BARS - terapie ce implică atingerea ușoară a 32 de puncte specifice de pe cap, care stochează componentele electromagnetice ale gândurilor, emoțiilor și convingerilor limitative
- Coach transformațional certificat (Certified Power Coach, Group Coach și Executive Coach)

Cred cu tărie că stă în puterea noastră să alegem cine vrem să devenim și să ne transformăm convingerile, gândurile și emoțiile pentru a trăi o viață împlinită pe toate planurile.

Bonus: Convingeri limitative și alternativele lor susținătoare

Mai jos găsești o listă de convingeri limitative frecvente, organizate pe ariile principale ale vieții, împreună cu o variantă a lor transformată. Citește-le cu atenție și notează, în coloanele de scor inițial, cât de adevărate crezi că sunt convingerile pentru tine: de la 0 (deloc) la 10 (foarte adevărată). Poți și printa sau scrie în jurnal.

Apoi începe cu convingerea limitativă cu scorul cel mai ridicat și parcurge pașii 2 și 3 din acest ghid pentru a integra convingerea susținătoare (o poți modifica așa cum simți că este potrivit pentru tine). După ce ai finalizat integrarea, notează scorurile finale pentru a observa ce modificări au apărut.

Continuă cu toate celelalte convingeri care te impactează cel mai mult și pe care dorești să le schimbi.

Nr.	Convingere limitativă	Scor Inițial	Scor Final	Convingere susținătoare	Scor Inițial	Scor Final
IDENTITATE ȘI VALOARE PERSONALĂ						
1.	Nu sunt suficient de bun(ă).	—	—	Sunt suficient(ă) exact așa cum sunt și am capacitatea de a crește.	—	—
2.	Nu sunt demn(ă) de succes.	—	—	Merit succesul și sunt capabil(ă) să îl construiesc pas cu pas.	—	—
3.	Alte persoane și forțe îmi controlează viața.	—	—	Imi asum responsabilitatea pentru viața mea.	—	—
4.	Toată lumea e mai bună decât mine.	—	—	Fiecare are propriul ritm. Mă compar doar cu varianta mea de ieri.	—	—
5.	Nu îmi place de mine.	—	—	Aleg să mă privesc cu blândețe și să mă susțin în procesul de evoluție.	—	—
RELAȚII ȘI IUBIRE						
6.	Nu merit să fiu iubit(ă).	—	—	Sunt vrednic(ă) de iubire și de relații sănătoase și împlinitoare.	—	—
7.	Oamenii mă vor judeca întotdeauna.	—	—	Atrag în viața mea oameni care mă susțin cu adevărat și mă apreciază pentru cine sunt.	—	—
8.	Dacă mă arăt așa cum sunt, voi fi respins(ă) sau rănit(ă).	—	—	Autenticitatea mea atrage oamenii potriviți pentru mine, sunt în siguranță în relațiile mele.	—	—
9.	Nu pot construi relații sănătoase.	—	—	Comunic și creez conexiuni autentice, zi de zi.	—	—
10.	Nu am voie să îmi exprim nevoile.	—	—	Nevoile mele contează și am dreptul să le exprim cu blândețe.	—	—
BANI ȘI ABUNDENȚĂ						
11.	Nu am niciodată destui bani.	—	—	Banii vin către mine pe măsură ce creez valoare autentică.	—	—
12.	Nu mă descurc cu banii.	—	—	Gestionez banii cu înțelepciune și responsabilitate.	—	—
13.	Sunt condamnat(ă) să rămân sărac(ă).	—	—	Am capacitatea de a crea abundență în viața mea.	—	—

14.	Succesul financiar nu este pentru mine.	—	—	Merit prosperitate și o primesc cu ușurință și recunoștință.	—	—
15.	A cere bani pe munca mea este greșit.	—	—	Munca mea are valoare și merit să fiu plătit(ă) corespunzător.	—	—
CARIERĂ ȘI ÎMPLINIRE PROFESIONALĂ						
16.	Nu sunt suficient de inteligent(ă) /competent(ă).	—	—	Am abilitățile necesare și continui să cresc și să învăț.	—	—
17.	Nu pot reuși în ceea ce îmi doresc.	—	—	Am tot ce îmi trebuie pentru a-mi construi succesul pas cu pas.	—	—
18.	Iau decizii greșite.	—	—	Am încredere în deciziile pe care le iau.	—	—
19.	Nu merit să fiu văzut(ă) sau apreciat(ă).	—	—	Contribuția mea are valoare și merit să fiu recunoscut(ă).	—	—
20.	A cere ajutor înseamnă slăbiciune.	—	—	A cere și primi ajutor este un act de curaj și de inteligență.	—	—
SCHIMBARE ȘI EVOLUȚIE PERSONALĂ						
21.	Nu pot schimba nimic în viața mea.	—	—	Am puterea de a face alegeri care îmi transformă viața.	—	—
22.	Schimbarea este dificilă.	—	—	Accept și mă bucur de procesul schimbării, inclusiv de părțile dificile.	—	—
23.	Nu sunt pregătit(ă) pentru schimbare.	—	—	Sunt pregătit(ă) exact acolo unde sunt. Fac un pas și continui.	—	—
24.	Dacă mă schimb, voi pierde ceva important.	—	—	Prin schimbare câștig o versiune mai bună și mai autentică a mea.	—	—
25.	Nu voi reuși niciodată să ies din tiparele astea.	—	—	Tiparele se schimbă atunci când lucrez cu subconștientul meu.	—	—
STARE DE BINE ȘI SĂNĂTATE						
26.	Nu merit să am grijă de mine.	—	—	Merit să am grijă de mine, eu sunt prioritatea mea.	—	—
27.	Nu sunt în siguranță.	—	—	Sunt în siguranță în corpul meu și în viața mea.	—	—
28.	Nu îmi pot gestiona stările și emoțiile.	—	—	Pot să îmi înțeleg și să îmi gestionez emoțiile cu blândețe.	—	—
29.	Mi-e teamă întotdeauna că sunt bolnav(ă).	—	—	Am încredere în capacitățile de autovindecare ale corpului meu.	—	—
30.	Mă chinui să nu îmi fac griji.	—	—	Eu mă relaxez, fac tot ce pot, și văd lucrurile frumoase din viața mea.	—	—

Nu trebuie să lucrezi toate convingerile deodată. Fiecare convingere transformată deschide spațiu pentru următoarea și le va influența pe celelalte. Începe cu una singură și fă procesul cu toată prezența și ființa ta.

Subconștientul tău este cel mai bun aliat în schimbare

Acum știi că schimbarea nu este un eșec de voință. Nu este o lipsă de disciplină sau de motivație.

Convingerile limitative nu trăiesc în mintea conștientă. Trăiesc în subconștient, în corp, în emoțiile care s-au stratificat de-a lungul anilor. Iar acolo, cu metodele potrivite, pot fi transformate.

Cum ar arăta viața ta dacă mintea ta subconștientă ar lucra în favoarea ta?

Cei 3 pași din acest ghid sunt un punct de pornire valoros. În același timp, lucrul profund cu subconștientul, mai ales atunci când convingerile sunt adânc înrădăcinate sau atașate de emoții intense, se adâncește în prezența unui ghid. Atunci când lucrăm împreună într-un proces individual de durată, duci mai departe toate acestea, poți învăța cum să comunici cu corpul și subconștientul tău prin testare musculară sau putem integra împreună cu mai multă ușurință convingeri noi.

Ești pregătit(ă) să mergi mai departe?

Dacă simți că este momentul să lucrezi cu convingerile tale la un nivel mai profund, te invit să facem asta împreună. Lucrez cu persoane care vor mai mult decât conștientizări, care sunt pregătite pentru schimbare, în programe individuale sau de grup.

Nu trebuie să știi exact de unde să începi. E suficient să simți că ești pregătit(ă) pentru ceva diferit și să mă contactezi:

suciu.gina.c@gmail.com

+40 741 041 440

facebook.com/Alegesadevii

Cu drag,

Gina Suci

Mindset Coach & Facilitator | Alege să devii

"Nu suntem ceea ce ni se întâmplă, ci ceea ce alegem să devenim."