

3. hét

Változtasd meg a hiedelmeidet és őrizd meg a változásokat!

Vedd elő azt a listát, amire az elmúlt 2-3 hétben összeírtad, hogy mik azok a dolgok, amiket szeretsz magadban. (Folyamatosan bővült ez a lista, igaz? Ha még nincs ilyen listád, kezd el összeállítani!)

Ismételd át a tanfolyam anyagából a "Biztos, hogy valami baj van velem!" és a "Keménynek kell lennem" című részeket és találd meg azokat a hiedelmeket, amelyek a családban generációról generációra továbbadtak.

Hogyan hatnak ezek a hiedelmek egy érzékeny gyermekre? Hogyan fejlődtek ezek a hiedelmek, hogy megvédjenek, és hogyan lettek tudat alatt olyan igazsággá, ami azt jelenti számodra, hogy "a dolgok így vannak, ezen nem lehet változtatni."

Készíts egy listát a legfontosabb hiedelmekről! Segíthet, ha írsz a családról egy bekezdést, vagy egy oldalt, amely arról szól, hogy mit hittek a családban, mik voltak az egyes családtagok hiedelmei.

Egy ilyen szabad fogalmazásból gyűjtsd ki azokat a szavakat vagy kifejezéseket, amelyek a hiedelmeket fejezik ki.

Most már 2 listád van, ezek alapján fogalmazz meg kopogtatható mondatokat. Íme néhány példa:

"A. e. h. a negatív gondolataim saját magammal kapcsolatban a testem elhanyagolásához vezettek és ez valószínűleg hozzájárult a jelenlegi tüneteimhez és ki tudja, még mi mindenhez, mégis feltétel nélkül elfogadom magam, és azt választom, hogy képes vagyok arra koncentrálni, ami jó bennem. Lehet, hogy ez segít abban, hogy jobban érezzem magam."

"A. e. h. fájdalmakat érzek a testemben, kíváncsi vagyok, hogy ezek a fájdalmak összefüggenek-e azokkal a fájdalmas gondolatokkal és hiedelmekkel, amelyekkel traktálok magam. Tudom, hogy van egy sor jó tulajdonságom, és azt választom, hogy teljes szívemmel elhiszem, hogy lehetséges a számomra ártalmas szokásaim megváltoztatása."

"A. e. h. az a rossz szokásom, hogy állandóan rosszat gondolok magamról, elfogadom, hogy ez talán rosszat okoz nekem és lehet, hogy a testemnek meg kell betegednie ahhoz, hogy magára vonja a figyelmemet. Becsülöm magam, mert erős voltam és egy sor rossz dolgot túléltem, és mostantól arra fogom használni a képességeimet, hogy megkeresem és kitalálom, hogy hogyan tudom megváltoztatni a gondolkozási szokásaimat. Mi lenne, ha ezzel segíteni tudnék a testemnek, hogy egészségesebben működjön?"

Kopogtatás a pontokon:

Túlságosan kemény voltam magamhoz.

Túlzásba vittem az önkritikát.

A sok negatív gondolat miatt elhanyagoltam a testemet.

Elfogadom, hogy ez történt.

Lehet, hogy ez is hozzájárult a problémáimhoz.

De ezt tanultam a családomban.

Mindenki így gondolkodott.

Azt hittem, igazuk van.

De mi van, ha tévedtek?

Mi van, ha senki nem segített nekik, hogy felismerjék a negatív gondolkodási szokásaikat?

Mi van, ha azt gondolták, hogy ezek a hiedelmek jelentik az igazságot?

Szeretem magamban, hogy jó a képzelőerőm.

El tudom képzelni, hogy másképp gondolkodjak.

Becsületesebb leszek magamhoz.

Igazságosabb leszek magammal.

Ki tudok találni olyan hiedelmeket, amelyek jobban megfelelnek számomra.

Okos vagyok és intuitív.

Új szokásokat taníthatok magamnak.

Olyanokat, amelyek jobban megfelelnek nekem.

És egy másik kopogtatás:

"A. e. h. állandóan leértékelem magam és ez nagyon alacsony önértékeléshez vezetett, elfogadom, hogy eddig ezt csináltam, és felelősséget vállalok érte."

"A. e. h. ez az állandó önkritika formált olyanná, amilyen most vagyok, és ez is hozzájárult a jelenlegi testi és lelki problémáimhoz, kíváncsi vagyok, hogy lehetnék-e másmilyen? Tudom, hogy van egy sor jó tulajdonságom, amelyek köré építhetném az új identitásomat."

"A. e. h. az az identitás, amit korábban kialakítottam, olyan életet eredményezett, amely nem mindig jó a számomra, és eddig azt hittem, hogy a hiedelmeink, az identitásunk és a sorsunk kőbe van vésve, azt választom, hogy elfogadom, hogy lehetséges, hogy megváltoztassam a sorsomat és elérjem életem legfőbb célját. Tudom, hogy lehetek több. Az Univerzum segít, hogy megvalósítsam azt az embert, akivé érdemes válnom."

Kopogtatás a pontokon:

Leértékeltem magam.

Elhanyagoltam magam - fizikailag, érzelmileg, és lelkileg.

Kifejlesztettem néhány rossz gondolkodási szokást és ezek alakították az értékeimet, a választásaimat és az önértékelésemet.

Elhanyagoltam magam.

Most kezdem megérteni, hogy mit is csináltam.

Ezek az önkritikus mondatok csak gondolatok. Valójában nem ilyen vagyok.

Valójában okos vagyok, intuitív vagyok, erős vagyok.

Ha becsületes vagyok, elismerem, hogy jobb bánásmódot érdelek saját magamtól.

Elismerem, hogy milyen sok jó tulajdonságom van.

Ezek elismerése a legjobb, amit magamért tehetek!

Mindig szerettem volna tudni, hogy mi a célom az életben.

Mi lenne, ha az lenne a célom, hogy megváltoztassam, hogy hogyan gondolkodom saját magamról? Ez minden mást is megváltoztatna.

A gondolataim megváltoztatásával megváltoztathatom az egészségemet.

A gondolataim megváltoztatásával megváltoztathatom az életemet.

Ha az életem nem olyan, amelyet szeretnék, megváltoztathatom a gondolataimat, a hiedelmeimet és megváltoztathatom az életemet! Csak rajtam múlik!

Élvezem ezt a gondolatot.

Mélységesen és teljesen elfogadom a pozitív változtatás lehetőségét.

Mindig kreatív voltam. Új életet kreálhatok magamnak.

Jó a képzelőerőm.

Ebben a pillanatban is el tudom képzelni magam olyannak, mintha már elértem volna életem legfőbb célját.

Az a legfőbb célom, hogy megváltoztassam azt, ahogyan saját magamról gondolkozom.

Gyakorold a héten azt is, hogy rajtakapod magad, amint a korlátozó hiedelmeid éppen korlátoznak. Kérdezd meg magadtól:

Ez tényleg igaz? Van bizonyítékom arra, hogy ez igaz? Ha nem igaz ténylegesen, akkor mit szeretnék hinni ehelyett?