

Modulul 2 - 31 august - 6 septembrie

Tipare de gândire

Program de Coaching de 30 de zile

Dacă săptămâna trecută am analizat situația actuală și ceea ce îți dorești prin Diagrama Blocajelor, săptămâna aceasta îți propun să analizezi ceea ce te ține pe loc ca să faci primul pas spre ceea ce îți dorești - credințele limitative.

Sunt anumite credințe pe care le-ai adoptat de-a lungul timpului de la prieteni, familie sau din media.

Exemple de credințe limitative:

- Nu ai cum să faci business dacă ai copii.
- Nu o să reușești în viață dacă ești de la țară.
- Doar oamenii cu bani fac bani și mai mulți.

Acestea sunt credințe limitative, convingeri că nu poți face ceva pentru că X sau Y.

În general, credințele limitative cauzează durere/suferință, sunt asociate cu experiențe neplăcute.

Le poți schimba punându-le sub semnul întrebării și înlocuindu-le cu credințe noi.

Dacă începi să te îndoiești de convingerile vechi, vei schimba încet și sigur, Mindset-ul.

Vreau să-ți reamintesc de formulele pe care le-am discutat în Webinarul despre Mindset, cele care fac referire la Tiparul de gândire și Condițiile de viață:

Tiparul de gândire (Blue Print-ul) și Condițiile de viață (CV):

- $BP = CV \Rightarrow$ Fericire, Împlinire, Stare de bine
- $BP \text{ nu este } = CV \Rightarrow$ Nefericire, Frustrare, Anxietate
- $BP \text{ nu este } = CV +$ sentimentul că nu poți face nimic în legătură cu asta \Rightarrow Suferință...

Notează toate aceste convingeri pe o foaie, apoi trece-le prin întrebările următoare.

1. În ce fel este ridicol sau absurd această credință?
2. Persoana de la care am învățat această convingere, este un model de urmat?
3. Cât mă va costa din punct de vedere emoțional dacă nu renunț la această convingere?
4. Cât mă va costa din punct de vedere al relațiilor dacă nu renunț la convingerea asta?
5. Cât mă va costa din punct de vedere fizic?
6. Dar financiar?
7. Cum îmi va afecta pe cei din familie această credință a mea?
8. Ce beneficii am dacă voi continua să cred asta?
9. Ce beneficii am dacă Renunț la această convingere?
10. Care este cel mai minunat lucru care se poate întâmpla dacă schimb asta?

Îți propun, suplimentar, un exercițiu foarte bun atunci când ai o frică.

Tehnica se numește Never Ending Story - Povestea fără sfârșit.

Este posibil uneori să ne paralizeze un gând - Frica de necunoscut, de eșec, frica de a pierde ceva.

Pasul 1. Care este rezultatul pe care ți-l dorești? Ce îți dorești să obții?

Pasul 2. Ce te oprește să obții ceea ce îți dorești? Ce trebuie să se întâmple ca să ajungi acolo?

Pasul 3. Descrie cât mai în detaliu situația pe care ți-o dorești și ceea ce te oprește.

Pasul 4. Întrebarea '**Și ce se întâmplă în continuare?**' până ce rezultatul este unul pozitiv sau neutru.

Spre exemplu:

Vreau să câștig 2000 euro pe lună.

Mă oprește că nu știu cum să fac banii ăștia. Ar trebui să am mai mulți clienți ca să ating suma aceea.

Probabil am nevoie de 10 clienți a câte 200 euro fiecare sau de 5 care să plătească 500 euro fiecare.

Mi-e frică pentru că nu știu cum să îi găsesc, mi-e teamă că nu voi reuși ceea ce mi-am propus, poate nici nu are rost să mă mai apuc...

Și ce se întâmplă în continuare? Să zicem că nu îi găsești? Ce faci? - continuă cu asta până la ce rezultatul este pozitiv sau neutru.

Tehnica Never Ending Story te va ajuta să vezi dincolo de obiectiv, de frici și piedici.
Ceea ce simți ca fiind o frică, este de cele mai mult ori, doar o percepție, nu adevărul absolut.

Nu uita că TU ești în controlul minții tale!

Tu hotărăști ce lași în mintea ta.

Tu poți alege cum gândești!

Gând - Emoție - Acțiune - Rezultat

Schimbă gândul inițial pentru a schimba rezultatul!

Focus pe pozitiv și întreabă-te zilnic - Ce control am? Ce depinde de mine?

Nu uita că pentru orice întrebare sau nelămurire mă poți contacta pe pagina de Facebook sau pe Whatsapp la 0770776889.

Poți solicita 2 sesiuni 1 la 1 de 30 de minute în cele 30 de zile.

Mult succes și spor!

Ne vedem luni, 6 septembrie, de la 19:00, pe Zoom pentru Masterclass-ul săptămânal.

Vei primi link-ul în Grupul aferent Programului.