

ИЗУЧИ И ОВЛАДЕЙ СВОИТЕ НАГЛАСИ

Въпроси за самонаблюдение и развитие



„И да си мислиш, че можеш, и да си мислиш, че не можеш, все ще си прав.“

- Хенри Форд

Вярвам ли в себе си? Вярвам ли, че заслужавам да живея живота на мечтите си? Вярвам ли, че мечтите ми са наистина възможни? Защо или защо не?

Какви са моите 3-4 най-ограничаващи мнения/убеждения/нагласи за самия/самата мен? (Че не съм достойна за обич, че не съм достатъчно добра в нещо, че не заслужавам, че за да е хубаво, трябва да е трудно, че и този път няма да стане, че съм самотна и никой не ме разбира...)

Каква полза са ми носили тези ограничаващи нагласи в миналото?

Как са ме предпазвали?

С каква нагласа, от която мога да получавам същата полза, мога да заменя всяка от старите нагласи?

Как ще се отрази това на живота ми?

Какво е най-положителното убеждение, което имам за себе си?

В какви ситуации най-често ми е помагало?

В какви ситуации още може да ми е полезно?

Направете списък на всички ваши достижения до момента, с които се гордеете. Вдъхновени ли сте да вървите напред?

На ума си или на сърцето си оставате верен/вярна по пътя си? Какво ви казва интуицията – как да следвате пътя си?

Какви обещания бихте искали да дадете пред себе си, за да останете верен/вярна на себе си и да сътворите и да се наслаждавате на живота на мечтите си?