

## Чек-лист «Замена убеждений»

***У каждого из нас есть ограничивающие убеждения, и какие-то из них серьезно мешают нам жить полной жизнью. Наша задача - выявить ключевые убеждения, которые тормозят вас.***

### **1. Выпишите свои ограничивающие убеждения.**

Подумайте, какие у вас есть убеждения о себе как о личности, о профессионале, о своей профессии, о клиентах, о деньгах, о мире. Пишите все, что приходит в голову, даже если оно кажется вам странным. Не останавливайте поток. Все, что вы выпишете, реально «сидит» в вас, иначе вам бы даже не пришло это в голову. После этого напишите возле каждого из убеждений, откуда оно у вас. Ваша задача - показать своему мозгу, что его деструктивные мысли даже не принадлежат вам.

*Например, деньги достаются тяжелым трудом - так всегда говорила моя мама, когда работала на 3 работах, чтобы прокормить меня и сестру.*

### **2. Выделите три основных тормозящих вас убеждения в текущий момент.**

Когда вы освоите технологию, сможете применять ее и к другим убеждениям.

### **3. К каждому ограничивающему убеждению сформулируйте противоположное, поддерживающее убеждение.**

*Например, деньги достаются тяжелым трудом => Деньги можно заработать легко.*

**4. К каждому из «хороших» убеждений напишите минимум 10 фактов, подтверждающих его.**

*«Деньги можно заработать легко».*

*В детстве я придумала и продавала самодельные игрушки.*

*Несколько лет назад при переезде продала 5 ненужных вещей.*

*И т.д.*

Этот список вы можете дополнять фактами по мере необходимости. Так вы с каждым пунктом будете формулировать именно те мысли, которые помогут двигаться по жизни легче.

**5. Внедряйте новое убеждение в жизнь.**

Каждый раз, когда в вашей голове возникают привычные установки, вспоминайте свой список и в моменте меняйте ограничивающее убеждение на позитивное. Постепенно нейронные связи перестроятся, и новое убеждение станет вашим постоянным спутником.

**Успехов вам в своем развитии!**