

Работа с убеждение - работен лист

Този работен лист ще Ви послужи за анализ на Вашите убеждения по начина, който описваме във видеото от модул 3 на обучението. Работете с по едно убеждение на лист, като ползвате толкова листове, колкото убеждения ще анализирате.

Предназначението на работния лист е да Ви помогне да си отговорите на основните въпроси, свързани с убеждението. Попълнете отговори на всички въпроси в част 1 - "Анализ на убеждението". Част 2 - "Промяна на убеждението" - се попълва, ако установите, че даденото убеждение Ви ограничава и имате желание да го промените.

Препоръчваме да работите писмено, като разпечатате този файл и го попълните. Ако мястото не Ви е достатъчно, не се ограничавайте, просто продължете на допълнителен лист хартия.

Част 1: Анализ на убеждението

- Кое е убеждението? Как го описвам?

- Кога се появява? В какви ситуации?

- С какво ми помага?

- С какво ме ограничава?

- Искам ли да го променя? Защо?

Част 2: Промяна на убеждението

- Защо мисля така? Защо имам това убеждение? Откъде идва то?

- Винаги ли е вярно? Мога ли да се досетя за ситуация, когато не е било вярно?

- Кое го прави вярно?

- Искам ли да го заменя с друго убеждение? Какво искам да бъде новото убеждение, с което да заменя настоящото?

- Как новото убеждение ще ми помага?