



Ćwiczenie

Moduł 10, lekcja 4. Ćwiczenie

Wybierz jedno przekonanie, w które wierzysz, choć masz poczucie, że ci nie służy, że cię nie wspiera w życiu takim życiem jakiego pragniesz.

.....
.....
.....

I zadaj sobie następujące pytania, zaczerpnięte od Byron Katie „The Work”:

- CZY TO PRZEKONANIE TO PRAWDA?

.....
.....
.....

- CZY TO JEST ZAWSZE PRAWDA?

.....
.....
.....

- JAK REAGUJĘ/JAK SIĘ CZUJĘ, GDY DAJĘ MU WIARĘ?

.....
.....
.....

- KIM MÓGŁBYM BYĆ, GDYBYM W TO NIE WIERZYŁ?

.....
.....
.....

Odwróć je (te zdania) i znajdź trzy powody, dla których odwrotna myśl jest równie lub bardziej prawdziwa od pierwotnej.

.....
.....
.....