

Вправа на заперечення переконання

Переконання

Скільки років цьому переконанню?

Якби ви дозволили собі повірити у щось ще, що ви вибрали?

Наскільки реальним та близьким здається це переконання?

Звідки, на вашу думку, взялося це переконання?

Як це переконання впливає на ваше життя?

Як, на вашу думку, ви відчували б себе, якби вирішили довіряти своєму новому переконанню тією ж мірою, якою довіряєте старому?

Якщо ви перейняли це переконання від іншої людини, звідки, на вашу думку, воно взялося у неї?

Чим це переконання корисне для вашого життя?

Ви хочете зберегти це переконання?

Яке це для вас знати, що ви можете вибирати, у що вірити?

Ви народилися із цим переконанням?