



BONUS VEŽBA

KAKO DA PROMENITE OGRANIČAVAJUĆA UVERENJA

Svi mi imamo ograničavajuća i podržavajuća uverenja.

Ograničavajuća uverenja mogu da nas koče celog života i da nas sputavaju da ostvarimo naše snove i naše ciljeve. Ograničavajuća uverenja nisu apsolutna istina, to je zapravo ono što mi verujemo da jeste. **Šta onda treba da uradimo da ih promenimo?**

Pa da prestanemo da verujemo u to što verujemo i da počnemo da verujemo u nešto drugo, nešto što će nas podržati a ne sputavati i kočiti.

Kako to možemo da uradimo?

Jedan od načina da promenimo naša uverenja i da ograničavajuća uverenja pretvorimo u podržavajuća je pre svega da osvestimo koje je to uverenje koje nas koči, i nakon toga da nađemo podržavajuće uverenje koje bismo želeli da imamo umesto tog ograničavajućeg uverenja. Kada znamo koje je to podržavajuće uverenje koje bismo želeli da imamo, setimo se neke osobe koja ima to uverenje. To može da bude neka vama bliska osoba iz vaše okoline ili neka poznata osoba, nije važno ko je nego samo da ima to uverenje koje vi želite da imate.

I šta onda radite?

Jednostavno je imitirate, modelujete tu osobu, njeno ponašanje, uverenja. Stanete ispred ogledala i zauzmite stav kao što ima ta osoba koju modelujete. Zamislite kako bi se ta osoba kretala, sedela, stajala, smejala, šta bi obukla, kako priča, kojim tonom, koje reči koristi i sl.? Možete sve to i da glumite ne samo da zamišljate. Kada modelujete uspešne i srećne ljude i njihova uverenja, radite nešto što je jako korisno za vas – menjate uverenja koja vam nisu korisna. Ono u šta verujete to jeste tako i to postaje vaša sudbina.

To novo podržavajuće uverenje kojim ste zamenili ograničavajuće uverenje, zapišite u svesku ili bolje na list papira i možete da ga zalepite na vidljivo mesto da ga što češće vidate i da vas podseća da sve vi vredni da živite ispunjen život i da zaslužujete to.