

Почему важно прорабатывать свои ограничивающие убеждения в разных сферах?

Что такое ограничивающие убеждения? Это мысли и установки, которые мешают нам достигать желаемого результата. Они могут возникать в любых сферах, включая работу, спорт, отношения и т.д.

Как понять, какие убеждения ограничивающие? Их ярким примером являются фразы:

- ▼ "Я не могу";
- ▼ "Это не для меня";
- ▼ "У меня не получится";
- ▼ "У меня на это нет времени";
- ▼ "Мне не под силу".

👉 Эти убеждения очень вредны, поскольку на подсознательном уровне влияют на вашу жизнь, не давая возможности достигать целей, чувствовать собственную полноценность и исключительность.

К примеру, если вы думаете, что недостаточно привлекательны, чтобы нравиться противоположному полу 😞, то не будете искать себе достойного партнёра. Люди с таким убеждением часто остаются одни или связывают жизнь с теми, кто не способен подарить им счастье.

То же самое и с карьерой. Внушив себе, что у вас нет знаний и навыков, необходимых для карьерного роста, вы не станете стремиться к повышению 😞 и всю жизнь будете довольствоваться скромной должностью.

👉 Для избавления от ограничивающих убеждений необходимо заняться их проработкой:

✅ Первый этап - расшатывание. Ставим убеждения под сомнение. Анализируем. Рассматриваем. После этого подсознание уже не так цепко за них держится.

✅ Второй способ - противопоставление. Откажитесь от фраз: "Я не могу", "У меня не получится". Говорите вместо них: "Кто сказал, что мне это не под силу?", "У меня обязательно получится" 💪. Постепенно вы научитесь мыслить в позитивном ключе.

✅ Третий способ - найдите людей, которые уже достигли поставленных вами целей, и идите по их пути, позаимствуйте их секреты успеха. К примеру, если вы хотите совмещать ведение бизнеса с воспитанием детей 🧒🧒🧒, поинтересуйтесь, как это делают успешные женщины.

✅ Четвертый способ - обратитесь к коучингу. Этот метод является самым действенным в проработке убеждений. Работа с коучем 🎓 позволит понять природу возникновения вредных установок и освоить техники, которые помогут навсегда от них избавиться.

👉 ПОМНИТЕ: ограничивающие убеждения препятствуют вашему росту и развитию во всех сферах! Но если вы научитесь грамотно прорабатывать эти установки, для вас откроются невероятные новые горизонты 🙏❤️🌈🌊🌍🌟😊

Пиши в директ для записи на первую free\$ сессию, мы составим план для достижения твоих искренних желаний ➡️ @thecoach_sandra