PRZEKONANIA NA TEMAT MINDFULNESS

Nasze opinie, osądy i myśli mogą mieć ogromną moc. Czasami motywują nas do działania, a czasami blokują i przeszkadzają w rozwoju. Warto zatem mieć świadomość, jakie przekonania nosimy w sobie.

Na kolejnej stronie wypisz wszystkie myśli, opinie, przekonania, osądy na tematy MINDFULNESS, UWAŻNOŚCI i MEDYTACJI, które przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o naszym treningu. Następnie oceń, które z nich będą Cię wspierały w nauce uważności, a które mogą być blokadą i odciągać Cię od regularnej praktyki.

Czytaj sobie przekonania wspierające za każdym razem, gdy w trakcie treningu będziesz mieć chwile zwątpienia.

W kolejnym kroku rozpraw się z przekonaniami ograniczającymi.
Przepisz każde na kolejną stronę i poszukaj argumentów, które świadczą o tym, że to przekonanie może nie być prawdą. Podaj argumenty z poziomu logiki oraz emocji. Zastanów się także, jakie argumenty podałaby Ci osoba, która jest dla Ciebie autorytetem i regularnie praktykuje mindfulness.

Rozprawienie się z przekonaniami ograniczającymi, sprawi, że rozpoczniesz program bez bagażu blokujących Twój rozwój myśli. Nie pomijaj tego zadania.

PRZEKONANIA DOTYCZĄCE UWAŻNOŚCI

Wypisz myśli, opinie, przekonania osądy na temat MINDFULNESS, UWAŻNOŚCI i MEDYTACJI. Następnie oceń, czy są to przekonania wspierające czy ograniczające.

Przekonania	Wspierające	Ograniczające

WRACAJ REGULARNIE DO PRZEKONAŃ WSPIERAJĄCYCH!

PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE

Przepisz przekonania ograniczające. Następnie do każdego podaj argumenty świadczące o tym, że to przekonanie jest nieprawdziwe. Podaj argumenty z poziomu rozumu, serca lub takie, które podpowiedziałby Ci autorytet, praktykujący mindfulness od dawna.

Przekonania	Argumenty

POZBĄDŹ SIĘ PRZEKONAŃ OGRANICZAJĄCYCH!