

Wypisz wszystkie swoje przekonania, które przychodzą Ci do głowy na poniższe tematy.

MOJE PRZEKONANIA NA TEMAT:

Siebie samej _____

Kariery _____

Pieniędzy _____

Pracy _____

Ludzi _____

Które z tych przekonań wspierają Cię w realizacji Twoich celów?

Które z tych przekonań są dla Ciebie ograniczające?

Które przekonanie chcesz zmienić?

Odpowiedz sobie na następujące pytania:

1. Czy zawsze w to wierzyłam?
2. Co sprawiło (sytuacja, osoba), że zaczęłam w to wierzyć?
3. Jakie nowe przekonanie chcę budować?
4. Od czego zacznę dziś, aby to zrobić?