



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

Περιοριστικές
Πεποιθήσεις



Ορισμός: Οι περιοριστικές πεποιθήσεις είναι εσωτερικές πεποιθήσεις που περιορίζουν την ικανότητα μας να επιτύχουμε τους στόχους μας και να ζήσουμε πλήρως. Συχνά, αυτές οι πεποιθήσεις είναι ασυνείδητες και μας εμποδίζουν να δράσουμε με τρόπο που να υποστηρίζει την προσωπική μας ανάπτυξη και ευημερία.

Στη συνέχεια ακολουθούν κάποια Πρακτικά Βήματα για την Αλλαγή μέσω Ερωτήσεων για Αυτοανάλυση



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Τι πιστεύεις για εσένα; Πως σε χαρακτηρίζεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Ποια συμβάντα ή εμπειρίες στο παρελθόν έχουν συμβάλει στη δημιουργία αυτής της γνώμης για εσένα;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Πότε θυμάσαι να δημιουργήθηκαν αυτά τα συμπεράσματα στο μυαλό σου; Θυμάσαι κάτι συγκεκριμένο; Βλέπεις κάποια πράγματα να επαναλαμβάνονται;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Πώς οι περιοριστικές πεποιθήσεις σου έχουν επηρεάσει τις σχέσεις σου; Σε ποιους τομείς της ζωής σου έχει παρατηρήσει τις μεγαλύτερες επιπτώσεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Τι θα ήθελες να πιστεύεις για τον εαυτό σου αντί για αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Ποια βήματα μπορείς να κάνεις τώρα για να αρχίσεις να ξεπερνάς αυτές τις περιοριστικές πεποιθήσεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Ποιο είναι το χειρότερο σενάριο που μπορεί να συμβεί αν αποτύχεις σε όσα θέλεις να κάνεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Ποιο είναι το καλύτερο σενάριο αν πετύχεις όλα όσα
θέλεις;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Τι είναι αυτό που πρέπει να αλλάξεις ώστε να ζεις και να απολαμβάνεις όσα εσύ επιθυμείς;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις



Πώς θα ξέρεις ότι έχεις ξεπεράσει μια περιοριστική πεποίθηση;



Περιοριστικές Πεποιθήσεις

