



Az új hitek megerősítése

Az új hiteid megerősítése

Emlékszel a megerősítő hiteidre, amelyeket a korábbi leckében írtál magadnak? Minden nap olvastad őket? Remélem.

Természetesen még érezhetsz némi ellenállást velük szemben, ezért ebben a leckében azon fogunk dolgozni, hogy megerősítsük ezeket a pozitív hiteket önmagaddal kapcsolatban.

A hiedelmek ötletekként indultak. Hallottál valamit valakitől, aztán bizonyítékokat kerestél, amelyek alátámasztják ezt az elképzelést, és minél több bizonyítékot találtál, annál erősebb lett ez a hit.

A probléma az, hogy bizonyítékot arra találsz, amire fókuszálsz.

Tegyük fel, hogy valakitől hallottad, hogy a kor előrehaladtával hízni fogsz. Elkezdted bizonyítékokat keresni, és rájöttél, hogy édesanyád és nagymamád valóban hízott az életkor előrehaladtával. De ugyanilyen könnyen találhattál volna bizonyítékot az ellenkezőjére is: pl. a másik nagymamád és a szomszéd néni vékonyak és a 70-es éveikben járnak.

Az új hiteid megerősítése

A talált „bizonyítékokat” mindig eltorzítja a nézőpontunk, és agyunk kiszűri azokat az információkat, amelyek alátámasztják hiedelmeinket.

Tehát most, hogy megerősítsd az új, pozitív hiteidet, keress olyan bizonyítékokat, amelyek igazolják a pozitív hiteket.

Keress legalább 3 bizonyítékot minden egyes új, megerősítő meggyőződésedhez.

POZITÍV HITEK	BIZONYÍTÉKOK
1.	1.
	2.
	3.
2.	1.
	2.
	3.

Az új hiteid megerősítése

Keress 3 bizonyítékot minden új, megerősítő hiedelemhez/hithez, amelyek igazolják a pozitív hit igazát.

Kezdj el úgy viselkedni, mintha hinnél az új hiedelmeidben. Ennek eredményeképpen a tudatalattid elkezd kiűzni az új hiteidet alátámasztó információkat.

Ezenkívül kezdj el cselekedni az új meggyőződéseid alapján. Ezeknek az új cselekedeteknek az eredményei új bizonyítékokat szolgáltatnak majd új hiteid bizonyítására.

Ha még mindig nem tudod elfogadni az új hiteket, tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:

Miben kellene hinnem a sikerhez?

Mit tenne sikeres jövőbeli énem ebben a helyzetben?

Akik már sikeresek ezen a területen, miben hisznek, amiben én (még) nem? Utánozd őket. Tölts időt ezekkel az emberekkel, és a pozitív meggyőződésük rád is átragad.



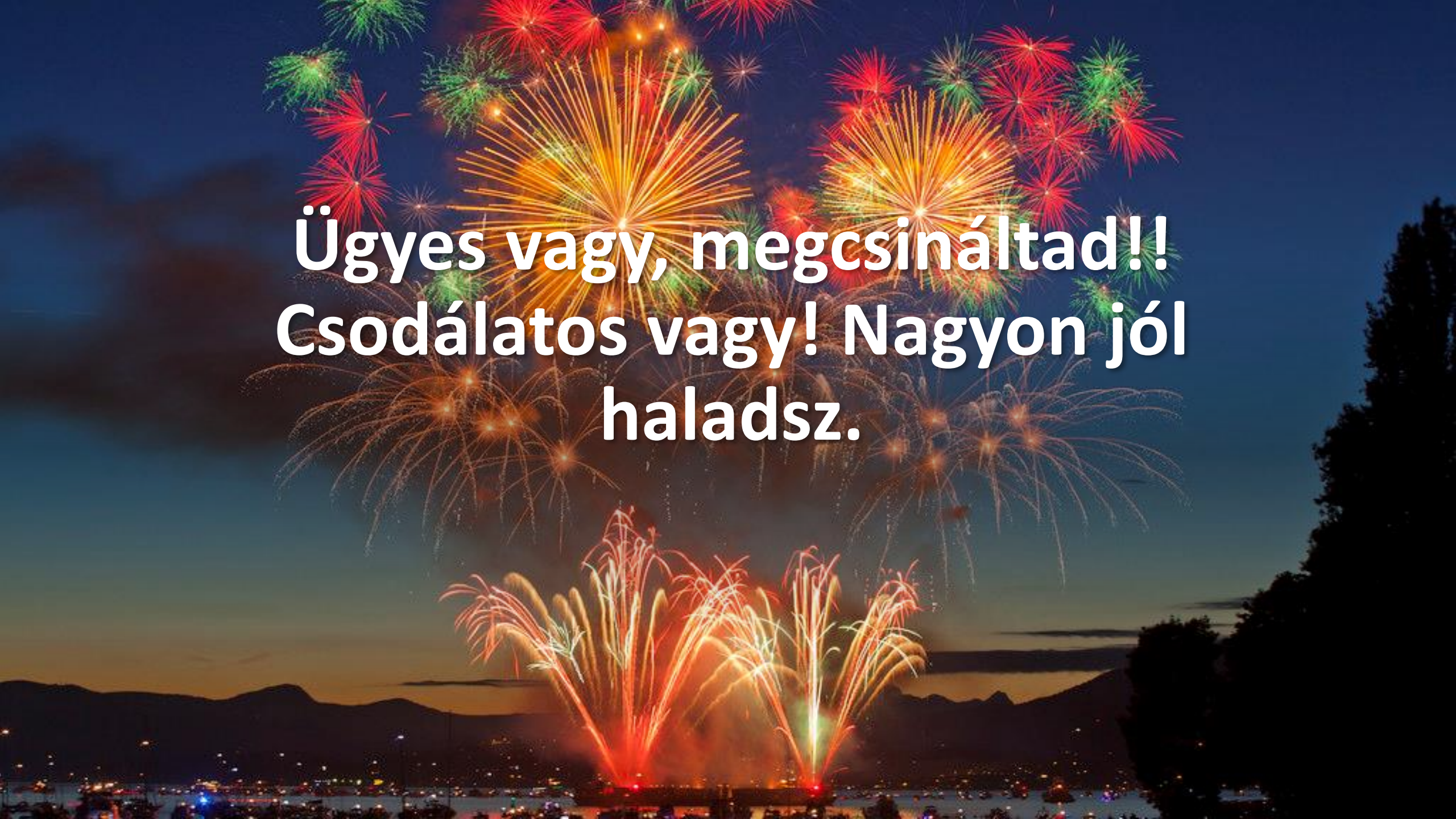
Az új hiteid megerősítése

- Minél több lehetőség van arra, hogy pozitív példákat láss a táplálkozással való egészséges kapcsolatra, a fogyókúra nélküli karcsúságra, a szerelemre, a sikerre és a boldogságra, annál inkább megváltoznak a saját életedről és lehetőségeidről alkotott hiedelmeid.
- Ha nem találsz ilyen embereket a való életében, keresd őket az interneten. Hallgass például felemelő podcastokat, keress pozitív online barátokat, nézz pozitív, vidám filmeket/videókat.

Szokatlan tippek 😊

- Használd canva.com vagy PowerPoint-ot, hogy grafikákat készíts minden pozitív hitedhez, és állítsd be őket gördülő képernyővédőként vagy háttérként a számítógépeden és a telefonodon.
- Vedd fel a pozitív mantráidat a saját hangodon, és hallgassd meg őket meditáció közben és/vagy lefekvés előtt.
- Írd fel a megerősítő hiedelmeidet post-it cetlikre, és ragaszd fel őket olyan helyekre, ahol gyakran láthatod. Lepd meg velük magad szokatlan helyeken is.
- Írd fel a fürdőszobai tükörre rúzzsal a kedvenc, megerősítő hiedelmedet, hogy reggel és lefekvés előtt először azt lásd.



A vibrant night scene of a fireworks display. The sky is filled with numerous colorful bursts of light in shades of red, orange, yellow, and green. Below the fireworks, the silhouettes of mountains and a city skyline are visible against the dark night sky. The city lights reflect on the water in the foreground. The text is overlaid on the upper half of the image.

**Ügyes vagy, megcsináltad!!
Csodálatos vagy! Nagyon jól
haladsz.**

Homework

- ☐ Keress 3 bizonyítékot minden új, megerősítő hiedelemhez/hithez, amelyek igazolják a pozitív hit igazát.
- ☐ Kezdj el úgy viselkedni, mintha hinnél az új hiedelmeidben. Ennek eredményeképpen a tudatalattid elkezd kiszűrni az új hiteidet alátámasztó információkat.
- ☐ Ezenkívül kezdj el az új meggyőződéseid alapján cselekedni. Ezeknek az új cselekedeteknek az eredményei új bizonyítékokat szolgáltatnak majd új hiteid bizonyítására.

Ha még mindig nem tudod elfogadni az új hiteket, tedd fel magadnak az alábbi kérdéseket:

- ☐ Miben kellene hinnem a sikerhez?
- ☐ Mit tenne sikeres jövőbeli énem ebben a helyzetben?
- ☐ Akik már sikeresek ezen a területen, miben hisznek, amiben én (még) nem? Utánozd őket. Tölts időt ezekkel az emberekkel, és a pozitív meggyőződésük rád is átragad.

Választhatsz ezek közül a szokatlan tippek közül is:

- ☐ Használj canva.com vagy PowerPoint-ot, hogy grafikákat készíts minden pozitív hitedhez, és állítsd be őket gördülő képernyővédőként vagy háttérként a számítógépeden és a telefonodon.
- ☐ Vedd fel a pozitív mantráidat a saját hangodon, és hallgassd meg őket meditáció közben és/vagy lefekvés előtt.
- ☐ Írd fel a megerősítő hiedelmeidet post-it cetlikre, és ragaszd fel őket olyan helyekre, ahol gyakran láthatod. Lepd meg velük magad szokatlan helyeken is.
- ☐ Írd fel a fürdőszobai tükörödre rúzzsal a kedvenc, megerősítő hiedelmedet, hogy reggel és lefekvés előtt először azt lásd.