



A hitrendszered átírása

A negatív hiedelmeid átírása

NEGATÍV HITEK (CERUZÁVAL)	POZITÍV HITEK (TOLLAL)

Írd le ceruzával egy oszlopba az összes negatív/korlátozó hiteidet, amit felfedeztél.

Írd be mellé egy másik oszlopba tollal az igazságot/megerősítő hiteidet (ha tudod).

Ne aggódj, ha még nem tudsz pozitívat írni. Később megmutatom, hogy írd át a negatív hiedelmeidet.

De először elemezzük a meglévő hiedelmeit.

Negative hitek/hiedelmek

Olvasd el a negatív hiedelmeket. Állj meg mindegyiknél, és hangolódj rá, mit érzel.
Válaszolj a következő kérdésekre:

Érzel némi stresszt és szorongást e hit miatt? Szeretném, ha tudnád, hogy biztonságos érezni ezeket az érzéseket.

Hogy érzed magad? Miért érzel így?

Mikor kezdődött ez a hit? Honnan jött létre ez a hit?

Ez a hit igaz, vagy csak egy kitaláció?

Biztos vagy benne, hogy igaz? Ha bíróság előtt állnál, meg tudnád védeni?

Lehetséges, hogy nem igaz?

Mit éreznél, ha nem lenne igaz?

Negative hitek/hiedelmek

Érdemes utánozni ezen a területen azt a személyt, akitől ezt a hitet tanultad?

El tudod engedni ezt a negatív hitet?

Mibe fog kerülni érzelmileg, ha nem engeded el ezt a hitet?

Mibe fog kerülni a kapcsolataidban, ha nem engeded el ezt a hitet?

Fizikailag mibe fog kerülni, ha nem engeded el ezt a hitet?

Mibe fog kerülni anyagilag, ha nem engeded el ezt a hitet?

Mennyi pénzt takaríthatnál meg, ha nem költenél olyan élelmiszerekre, amelyekre a szervezetednek nincs szüksége?

Mibe fog kerülni a családnak/szeretteidnek, ha nem engeded el ezt a hitet?

Döntsd el, hogy elengeded, és megbocsátasz minden olyan embernek vagy helyzetnek, amely a múltban fájdalmat okozott neked. A megbocsátás szabaddá tesz. Bocsáss meg magadnak is! Minél több pozitivitást adsz az életedhez, annál jobban fogod érezni magad, és annál kevésbé fogod úgy érezni, hogy az évésben kell örömet, beteljesülést vagy megkönnyebbülést találnod.

Pozitív hitek/hiedelmek

Most minden negatív meggyőződéshez írd egy új meggyőződést, pozitív módon átfogalmazva. Ezek lesznek a pozitív, megerősítő hiteid.

Olvasd el ezeket is, és érezd a feltörő érzéseket. Hangolódj újra a testedre, és válaszolj a következő kérdésekre:

Milyen lenne az életed kényszeres evés nélkül?

Emlékszel a gyakorlatra amikor elképzelted, hogy miközben éjjel alszol, csoda történik, és a problémád teljesen megoldódik? Emlékezz vissza azokra az érzésekre!

Amikor felébredsz, mi lesz az első dolog, amiből rájössz, hogy ez a csoda megtörtént?

Hogy fog kinézni a tökéletes napod?

Milyen leszel? Mit érzel?

Ki más veszi észre, hogy ez a csoda megtörtént?



Pozitív hitek/hiedelmek

Hogyan viselkednél, ha tudnád, hogy mindez lehetséges számodra?

Mit éreznél, ha tudnád, hogy mindez lehetséges számodra?

Mi az, amire legbelül igazán vágysz?



Ha esetleg te is láttad a Lucifer című filmet ☺

Melyik meggyőződésed/hited akadályoz meg abban, hogy valóra váljon, amire vágysz?

Mire nem leszel többé elérhető? Min fogsz változtatni? Mit nem tehetnek meg veled mások mostantól?

Mik az új **pozitív, erőt adó, életet javító** meggyőződéseid/hiteid?

A negatív hiteid elengedése

7 napon keresztül olvasd el mindkét oszlopot minden reggel, vagy amikor van néhány perced, amikor egyedül lehetsz, és senki sem zavar, és érezd át az érzéseket, amelyek a folyamat során felmerülnek.

7 nap után nézd át a korlátozó hiedelmek listáját, olvasd fel hangosan a hiedelmeket, és mindegyik után mondd a tudatalattidnak:

„Köszönöm, hogy eltároltad ezt nekem, de már nem szolgál vagy segít engem. Kiiktatni, kitörölni, megsemmisíteni.”

és rádirozd ki őket vagy firkáld össze.

Majd, hogy a lezárás még nyomatékosabb legyen, el is égetheted a papírnak a negatív felet.



A következő 14 nap

Mostantól 14 napig csak a pozitív hiteket olvasd el.

Intenzíven koncentrálj azokra az érzelmekre és érzésekre, amelyeket ezek a pozitív hiedelmek létrehoznak benned.

Használd őket mantraként.

Kövesd nyomon azokat a napokat, amikor olvastad a hiteket. Nyomtasd ki ezt az oldalt és pipáld ki a rublikákat vagy írd be a „kész” szót, amikor elolvastad a hiedelmeket, és ráhangolódtál a velük kapcsolatos érzéseidre.

OLVASD EL MINDKÉT OSZLOPOT 7 NAPIG

Napok	Negatív hiedelmek(ceruzával)	Pozitív hitek (tollal)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

OLVASD EL A POZITÍV, ÉLETET JAVÍTÓ HITEIDET 14 NAPIG

Napok		Pozitív hitek
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

Szép volt, megcsináltad!! Csodálatos vagy! Nagyot haladtál előre.

Ismételd meg ezt a gyakorlatot évente 2-3 alkalommal, vagy amikor úgy érzed, hogy korlátozó hiedelmeid visszatartanak és megrekedtél.

