

## Przekonania

Spisz kilka przekonań na temat otaczającej cię rzeczywistości i/lub siebie.

Niech dotyczą spraw dla ciebie ważnych, budzących różne emocje.

Skupiając się na każdym z nich po kolei, zadaj sobie pytania, czy to przekonanie:

Przekonanie: .....	
- jest oparte na faktach?	tak/ nie
- pomaga ochronić ci twoje życie i zdrowie?	tak/ nie
- pomaga ci osiągnąć twoje cele bliższe i dalsze?	tak/ nie
- pomaga ci rozwiązać konflikty lub ich uniknąć?	tak/ nie
- pomaga ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?	tak/nie

Jeśli na przynajmniej 3 pytania odpowiedziałeś twierdząco, to oznacza, że twoje przekonanie prawdopodobnie daje ci satysfakcję i jest okay.

Jeśli przynajmniej na 3 pytania odpowiedziałeś przecząco, to warto zastanowić się, czy przekonanie to ułatwia ci życie. Może jednak jakaś zmiana byłaby tu dobrym rozwiązaniem.

Jeśli nie umiałeś udzielić jednoznacznej odpowiedzi *tak* lub *nie* na większość pytań, może to oznaczać, że to przekonanie nie ma znaczącego wpływu na jakość twojego życia 😊