

Mentalitatea și credințele personale

Cu mintea eliberată de partenerul nostru, vom începe exercițiul de azi.

Mentalitatea este construită din trei dimensiuni: a ta, a celorlalți și a lumii. În prima parte a acestui exercițiu te invit să descoperi care sunt aceste lumi, având în vedere în principal aspectele pozitive și negative care le caracterizează. Modul în care o vei face este specific fiecăruia. Unii dintre clienții mei sumarizează, alții își descriu propria experiență printr-un rezumat despre ei sau alții crează o poveste a cărui personaj principal sunt chiar ei. Alege modul care se potrivește cel mai mult cu tine.

Describe, acum cele 3 dimensiuni:

1. Cum te vezi pe tine?

2. Cum îi vezi pe ceilalți?

3. Cum vezi lumea?

Acum te invit să încercuiești, cu altă o altă culoare, toate aspectele pozitive din descrierile tale și să subliniezi aspectele negative.

Notează în tabelul de mai jos **aspectele pozitive** ale celor 3 dimensiuni:

Ale mele	Ale celorlalți	Ale lumii

Acum, te invit să îți îndrepti atenția către cele negative. Ești într-o lume în care totul este posibil. Tu ești cel care are puterea și capacitatea de a transforma lucrurile. Acum este momentul să abordezi aspectele negative din cele trei dimensiuni, astfel încât după ce parcurgi această etapă îți vor oferi doar beneficii.

Identifică și transformă aspectele negativă, folosindu-te de întrebările de mai jos.

Numește aspectul negativ	Ce perspective îmi oferă viața când îndepărtez acest aspect?	Ce abilități, capacități am nevoie să îndepărtez acest aspect?	Ai reușit, ce simți? Ce ai obținut?

Concluzie:

Identifică mereu ce ai învățat din experiențele tale și canalizează-ți atenția doar asupra evoluției tale. Atitudinea pozitivă, ancorată în realitate, împreună cu mintea deschisă sunt cheile care te ajută să descoperi beneficiile și oportunitățile chiar și în situații dificile.

Te felicit!