

איך למצוא אמונה מגבילה ולשנות אותה

מדריך העמקה מעשי לזיהוי דפוסים מעכבים ויצירת נתיב תודעתי חדש

שימו לב: מדריך זה הינו תוכן הרחבה יישומי המיועד לעבודה בשילוב עם ערכת הקלפים "בנוגע לכסף".

מהי החסימה הסמויה שמונעת ממך להתקדם?

ברגע שרוצים להשיג מטרה מסוימת ומרגישים שהדרך חסומה, זהו בדיוק הזמן להשתמש בתרגיל זה כדי לפתוח את החסימה הקיימת. מאחורי כל מחסום מעשי או קושי כלכלי, מסתתרת אמונה מגבילה שנצרכה בנו ומנהלת את הבחירות שלנו באופן לא מודע.

חלק 1: מיפוי אזור החסימה

יש לחשוב על נושא ספציפי שיש בו קושי כיום (למשל: ניהול כסף, שיח על כסף, התמודדות עם בירוקרטיה, תמחור, חיסכון, השקעות, קבלת החלטות או העזה מקצועית...) ושבדיוק רצון להתקדם.

- היעד המקצועי או הכלכלי שלי שכרגע חסום:

חלק 2: חשיפת התשתית המעכבת

1. להניח מולך את קלפי האמונות המגבילות.
2. לעבור על פני המשפטים, ולשלוף את הקלף המדויק ביותר שמתאר את החשש או המחשבה האוטומטית שעוצרת אותך בנושא שבחרת.

כתבו בטבלה:

את המשפט מתוך קלפי האמונות המגבילות שנבחר	מהם הרגשות והתחושות שעולים כשיש מחשבה על הקושי הזה?	אמונה הפוכה ומעצימה (ניתן להיעזר בקלפי האמונות המאפשרות)

חלק 3: יוצאים לדרך חדשה בשטח

לאחר שמיפינו את אזור החסימה, זיהינו את התחושות והרגשות המלווים אותו ומצאנו חלופה בדמות אמונה מאפשרת ומעצימה שמתאימה לנו יותר – הגיע הזמן לוודא שהשינוי הזה נשאר איתנו ומיושם במציאות.

כדי שלא נחזור ל"טייס האוטומטי" של האמונה המגבילה, מומלץ להניח את קלף האמונה המאפשרת (או לכתוב את המשפט שלה) במקום בולט לעין בבית או בעסק שיזכיר לכם אותה בכל יום.

כעת, כתבו 3 פעולות פשוטות וישימות שאתם יכולים לעשות כבר השבוע כדי לשמר את השינוי ולתרגם אותו למעשים:

1.

2.

3.
