EROON *rajoittavista uskomuksista*

Vapauta potentiaalisi



Mentorea

Mitä rajoittavat uskomukset ovat ja miten ne vaikuttavat elämään?

Rajoittavat uskomukset ovat nimensä mukaisesti uskomuksia, jotka rajoittavat elämäämme monin tavoin. Ne ovat huomaamattomia ja automaattisia, ja kaiken ajattelumme, asenteidemme, tekojemme ja toimintamme taustalla. Uskomukset ovat myös omia totuuksiamme itsestämme, muista ja maailmasta. Ne ovat kuin linssi, jonka läpi katselemme maailmaa.

Uskomukset syntyvät koko elämänhistoriamme aikana. Niiden pohja on lapsuudessa ja lapsuuden ihmissuhteissa. Uskomuksia syntyy jatkuvasti sekä oman identiteettimme kautta että vuorovaikutussuhteissa muiden ihmisten kautta. Jotkut uskomukset ovat myös vahvempia kuin toiset. Haasteellista etenkin rajoittavissa tai negatiivisissa uskomuksissa on, että ne ovat itsellemme näkymättömiä, mutta haitallisia. Ne sulkevat meiltä monia mahdollisuuksia ja saavat meidät tekemään päätöksiä, jotka eivät vie meitä eteenpäin.

Esimerkkinä tyypillisimmistä rajoittavista uskomuksista ovat: *“En osaa...., en opi tätä....”, “En pysty...”, “Ei minusta ole siihen...”* tai *“En pärjää...”, “En riitä tähän...”, “Ei minua voi rakastaa...”, “En ole riittävän kaunis, komea, kiinnostava...”, “En uskalla...”.*



Olet sellainen kuin ajattelet olevasi.

Mentorea

Uskomusten muuttaminen

Uskomukset sijaitsevat alitajuisessa mielessämme ja sen vuoksi emme tiedosta niitä. Uskomuksia on kuitenkin mahdollista muuttaa. Jos muokkaamme alitajuisia uskomuksiamme, muuttuvat myös ajatuksemme, asenteemme, tekomme ja toimintamme. Tämä vaatii kuitenkin työstämisen prosessin, päätöksen toteuttaa uutta toimintamallia sekä toistoa.

Prosessi on yksinkertainen. Sinun täytyy ensin löytää jokin negatiivinen uskomus, jonka mukaan toimit. Sen jälkeen pohdi, mitkä asiat todistavat tätä uskomustasi ja olet ne hyväksynyt. Eli onko uskomus totta? Kysy tuo kysymys monta kertaa. Seuraavassa vaiheessa pohdi, mitkä asiat eivät tue uskomustasi eli ovat täysin päinvastaisia alkuperäiselle uskomuksellesi.

Rajoittava uskomus:
"Kukaan ei pidä minusta."

Uskomusta tukevat asiat:
"Ystäväni ei vastaa soittoihini."
"Kaupan kassa oli minulle töykeä."

Faktat uskomusta vastaan:
"Naapurini tulee aina juttelemaan."
"Pomo kehui minua tänään."

Tällaisen tarkasteluprosessin kautta voit oivaltaa, että monet rajoittavista uskomuksista eivät ole faktapohjaisia. Ne ovat voineet syntyä tietyssä yksittäisessä tilanteessa, joten niitä ei voi yleistää. Tapahtuma on kuitenkin jäänyt epämiellyttävänä mieleen, juurtunut alitajuntaan näyttäytyen sieltä arkeesi.

Nyt kun tiedostat tämän, ryhdy vahvistamaan positiivista uskomusta: *"Olen ihan mukava tyyppi, josta pidetään."* **Puhu itsellesi niin, kirjoita allakkaasi niin, kirjoita kännykkäsi alkunäyttöön tuo teksti.** Toista, toista, toista! Alat vähitellen uskoa totuutta.

Mitä uskot itsestäsi, niin tapahtuu.



Mentorea

Terapeutti

Olen Maija Aurea.

Sertifioitu ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti

Sertifioitu hypnoterapeutti
NLP-Trainer & Coach

041 3104 656
info.mentorea@gmail.com



Tulevaisuutesi on edessäsi. Sinä päätät, millainen se on.

Olen valmiina auttamaan Sinua. Pienissä askelissa tai isossa tavoitteessa.

Auttamisen taustana ovat omakohtaiset kokemukseni, vahva taustani, valtava määrä tietoa ja käytännön ohjauksen työkalut.

Olen valmentanut satoja henkilöitä itsensä kehittämisessä.

Teen tätä työtä koko ajan - se on loppuelämäni missio.

Mentorea

100 mahdollisuutta muutokseen.