



OGRANICZAJĄCE PRZEKONANIA

Przekonania to zestaw poglądów, opinii lub założeń, które dana osoba uważa za prawdziwe i które wpływają na jej sposób myślenia, podejmowania decyzji i zachowanie. Mogą dotyczyć różnych aspektów życia, takich jak:

1. **Rzeczywistość i świat:** Na przykład, przekonania dotyczące istnienia Boga, natury wszechświata czy zasad rządzących światem.
2. **Wartości i moralność:** Co jest dobre, złe, sprawiedliwe lub niesprawiedliwe.
3. **Relacje z innymi:** Przekonania na temat innych ludzi, społeczeństwa, norm i oczekiwań społecznych.
4. **Własne możliwości i tożsamość:** Przekonania dotyczące własnej wartości, zdolności i celu w życiu.

Przekonania mogą być świadome lub nieświadome, racjonalne lub irracjonalne. Często są wynikiem wychowania, doświadczeń życiowych, edukacji, wpływu kulturowego i społecznego. Mają one ogromny wpływ na to, jak postrzegamy świat i jak się w nim zachowujemy.

Przekonania ograniczające to negatywne, często irracjonalne przekonania, które powstrzymują nas przed osiągnięciem pełnego potencjału, podejmowaniem działań lub realizacją naszych celów. Są to wewnętrzne bariery mentalne, które wynikają z naszych wcześniejszych doświadczeń, wychowania, wpływu otoczenia lub strachu przed porażką.

Cechy przekonań ograniczających:

1. **Negatywność:** Zwykle opierają się na pesymistycznym spojrzeniu na siebie, innych ludzi lub świat.
2. **Generalizacja:** Często mają charakter uogólnień, np. „Zawsze mi się nie udaje” lub „Ludzie są niewiarygodni.”
3. **Brak podstaw:** Mogą wynikać z pojedynczych negatywnych doświadczeń, które zostały wyolbrzymione lub źle zinterpretowane.
4. **Hamowanie działania:** Powodują, że unikamy ryzyka, rezygnujemy z szans i pozostajemy w strefie komfortu.

Przykłady przekonań ograniczających:

1. Na temat siebie:

- „Nie jestem wystarczająco dobry.”
- „Nie zasługuję na sukces.”
- „Jestem za stary/za młody, żeby coś zmienić.”

2. Na temat innych ludzi:

- „Nie można ufać nikomu.”
- „Wszyscy myślą tylko o sobie.”
- „Ludzie zawsze mnie osądzają.”

3. Na temat świata:

- „Życie jest trudne i niesprawiedliwe.”
- „Aby odnieść sukces, trzeba mieć znajomości.”
- „Bogactwo można zdobyć tylko kosztem innych.”

Skąd biorą się przekonania ograniczające?

- **Wychowanie:** Dzieci uczą się od rodziców, nauczycieli lub rówieśników, którzy mogą nieświadomie przekazywać im negatywne przekonania.
- **Traumatyczne doświadczenia:** Porażki, odrzucenie czy krytyka mogą ugruntować negatywne wzorce myślenia.
- **Kultura i społeczeństwo:** Normy społeczne, stereotypy i oczekiwania mogą wpływać na to, jak postrzegamy siebie i świat.

Jak rozpoznać przekonania ograniczające?

1. **Zwracaj uwagę na swoje myśli:** Jeśli często myślisz negatywnie o sobie lub swoich możliwościach, może to wskazywać na istnienie ograniczających przekonań.
2. **Szukaj powtarzających się wzorców:** Jeśli unikasz pewnych działań lub sytuacji, zastanów się, co za tym stoi.
3. **Analizuj swoje reakcje:** Jeśli czujesz strach, wstyd lub niepewność, może to być związane z negatywnymi przekonaniami.

Jak zmienić przekonania ograniczające?

1. **Zidentyfikuj przekonanie:** Zastanów się, które myśli powstrzymują Cię przed działaniem.
2. **Podważ ich prawdziwość:** Zadaj sobie pytanie: „Czy to przekonanie jest zgodne z rzeczywistością?” lub „Czy mam dowody na to, że to jest zawsze prawda?”
3. **Zmień perspektywę:** Zamiast myśleć „Nie mogę tego zrobić,” pomyśl „Co mogę zrobić, żeby to osiągnąć?”
4. **Ćwicz afirmacje:** Zamień negatywne przekonania, na takie które dodają Ci skrzydeł
5. **Działaj pomimo obaw:** Praktyczne kroki w kierunku realizacji celów pomagają przełamać bariery, eksperymentuj, sprawdzaj co się dzieje jak przełamujesz stare schematy
6. **Rozwijaj samoświadomość:** bądź uważny na swoje myśli, medytacja, refleksja mogą pomóc w lepszym zrozumieniu siebie.

Zmiana przekonań ograniczających wymaga czasu i wysiłku, ale jest kluczowa dla osobistego rozwoju i osiągnięcia sukcesów. Proces coachingu wspiera te zmiany.

Warto pracować nad nimi, by żyć pełniej i odważniej.

Przykład osobisty.

W ramach własnego coachingu zamieniłam przekonanie, które mnie ograniczało i odbierało wewnętrzną radość

„obowiązki najpierw, przyjemności potem”

Na stwierdzenie, które przymus zamienia w wybór

„wszystko mogę, nic nie muszę”

Z tym nowym zdaniem, czuję, że lżej oddycham, mam więcej przestrzeni do podjęcia decyzji, decyzja jest moim wyborem, który jest zgodny z tym kim jestem.

