

CREDENZE LIMITANTI

Ora troverai una carrellata di credenze limitanti ed è fondamentale leggerle con attenzione, perché potrebbero nascondere i tuoi veri “talloni di Achille”.

Se leggendo qualcuna hai pensato, “Ma cosa dice? È vero! Non è un limite pensare così”, fermati un attimo. Le credenze non sono la realtà: sono interpretazioni costruite nel tempo attraverso esperienze, educazione e situazioni che ti hanno segnato. Se, ad esempio, pensi che la ricchezza porti pericoli, inconsciamente eviterai di fare il grande salto. Se credi che i soldi si guadagnino solo lentamente e con fatica, continuerai a confermare quella visione. Non perché sia vero, ma perché il tuo sistema interno lavorerà per dimostrarcelo.

Ora fai una cosa semplice ma potente, leggi ogni convinzione e, accanto, assegna un punteggio da 1 a 10. 1 significa “non mi rappresenta”, 10 significa “la sento molto vera”. Fallo con onestà, senza cercare di apparire diverso da ciò che sei oggi. Questo ti servirà per capire dove stai inconsciamente mettendo un freno e da dove iniziare a lavorare per cambiare.

Invecchiamento

- Invecchiare vuol dire solitudine
- Invecchiare significa fare una fine tragica drammatica come X (padre, madre, nonno, ecc.)
- Se invecchi verrai emarginato/a, rimarrai solo/a, senza forze e povero/a

Fisica

- Nella vita non se fai famiglia o carriera sei fallita
- Quando incontro persone interessanti ho storie trascinate
- Mettere insieme tutte le caratteristiche che cerco in un uomo/donna è difficile
- Incontro uomini che vogliono una crocerossina
- Una volta instaurato un rapporto stabile si verificano dei problemi
- Dopo un po' non c'è più intesa sessuale
- Donne/uomini come c'erano una volta non ce ne sono più, sono aghi nel pagliaio
- Oggigiorno è diverso, non ci sono più donne/uomini di famiglia
- Incontro solo uomini/donne che non sanno amare

Benessere/peso

- Il mio sistema linfatico trattiene
- Il mio sistema linfatico è bloccato
- Posso ammalarmi della malattia X
- Mio padre/madre/nonno/nonna ha avuto x, anch'io loavrò
- Se ti lasci andare è facile prendere peso
- Sono grasso/a perché lo erano anche mia madre/padre/sorelle, ecc.
- Se mangio, x mi ama
- Se io mangio sono un persona forte/potente/in gamba
- Chi non mangia vale poco
- Chi è magro è malato, chi è grasso è in salute
- Se dimagrisci ti ammali
- Con l'avanzare dell'età il metabolismo rallenta
- Ho il metabolismo lento
- Se non dimagrisco subito, non funziona

Il secondo passo ORA è cambiare questi pensieri limitanti che hai dato una valutazione superiore al 5.