

## Рабочая тетрадь: Три убеждения, которые я чаще всего повторяю

Мы часто не осознаем, как некоторые убеждения, которые мы повторяем снова и снова, формируют наше мышление, поведение и даже судьбу. Эта рабочая тетрадь поможет вам выявить три ключевых убеждения, которые глубоко укоренились в вашем сознании.

### Примеры распространённых убеждений:

- У меня всё равно ничего не получится.
- Мы никогда не были богаты, и это не изменится.
- Мне нужно стараться, чтобы меня любили.
- Я недостаточно хорош(а).
- Деньги — это зло.
- Нужно быть удобным(ой), чтобы тебя принимали.
- Я не могу доверять людям.

### Ваша задача:

1. Выпишите три убеждения, которые вы часто повторяете. 2. Определите, откуда они появились: воспитание, семья, школа, общество, личный опыт. 3. Ответьте себе честно: это действительно ваше убеждение или навязанное? 4. Обязательно запишите все мысли — это часть процесса освобождения.

#### Убеждение 1

Убеждение: \_\_\_\_\_

Откуда оно пришло? (воспитание, школа, общество и т.д.):

\_\_\_\_\_

Это моё или навязанное?: \_\_\_\_\_

Комментарий / размышление:

#### Убеждение 2

Убеждение: \_\_\_\_\_

Откуда оно пришло? (воспитание, школа, общество и т.д.):

\_\_\_\_\_

Это моё или навязанное?: \_\_\_\_\_

Комментарий / размышление:

#### Убеждение 3

Убеждение: \_\_\_\_\_

Откуда оно пришло? (воспитание, школа, общество и т.д.):

---

Это моё или навязанное?: \_\_\_\_\_

Комментарий / размышление: