

ALUNGĂ TEMERILE

În ce domenii te simți blocat? Sau în ce domenii simți o teamă?

Răspunde la întrebări gândindu-te pe îndelete:

În ce domeniu te simți nesigur?

În ce domeniu te simți obligat să faci ceva?

În ce domeniu simți că nu ai de ales?

Ce te exasperează?

Ce anume tolerezi?

Ce simți mai exact cu privire la acesta?

Ce poți face pentru a scăpa de teamă? Răspunde la următoarele întrebări:

Ce ai face dacă nu și-ar fi teamă?

Ce îți dorești foarte mult să se întâmple?

Ce și-ar plăcea să crezi?

Ce ai făcut până acum să scapi de teamă?

Creează o listă cu temerile cu care te confrunți adesea

Creează o listă cu toate aceste temeri rezolvate

Care este cel mai ușor mod în care poți să aplici aceste lucruri chiar acum în viața ta?

Care este prima teama pe care îți propui să o transformi în aliatul tău?

De reținut! Teama este doar în imaginația noastră proiectată pe un viitor care încă nu există!

Statistic 98% din temerile noastre nu sunt reale!!!!