



Для того чтобы осознать, каковы ваши убеждения относительно себя, других людей, работы, жизни в целом, мы предлагаем вам обзавестись блокнотом и в течение нескольких дней записывать все, что вы считаете правильным в отношении

- еды
- секса
- работы
- денег
- воспитания детей
- семьи
- одежды
- чистоты
- гнева
- самоутверждения
- выражения чувств
- успеха и неудачи
- и т.д.

После того, как эта работа проделана, вы можете проанализировать, связаны ли выявленные убеждения с усвоенными в детстве правилами поведения и нормами.

Взгляните на правило или установку и определите следующее: вы подчиняетесь этому правилу автоматически, по привычке, или это подчинение соответствует тому образу жизни, который вы хотите вести.

И последнее, что нужно сделать - это разрешить себе не следовать дальше тому правилу, которое себя исчерпало.

Источник: Томас Троруб, Гитт Деманд Троруб. В поисках любви. От ложного доверия к доверию истинному. – СПб.: ИГ «Весь», 2007.- 256 с.