

IDENTIFICĂ CREDINȚELE LIMITATIVE

Fă o listă cu persoanele apropiate pe care le admirai cel mai mult în copilărie și care reprezentau forme de autoritate - (mama, tata, bunici, profesor).

Caută între 3 și 5 persoane.

Caută acele trăsături pe care persoanele **le manifestau în general** (ex. spunea adevărul, găsea soluții la probleme, aducea bani acasă) sau **au făcut anumite acțiuni legate de tine pe care le admirai** (mă susținea în fața tatălui meu, îmi cumpăra ce îmi doream).

În esență să fie o admirație față de o *trăsătură pe care o demonstrează în relație cu tine*.

Când îți vine în minte o persoană, caută un moment **concret** în care ea a **demonstrat trăsătura** și du-te în acel moment pentru a vedea ce simți. Dacă simți că admiri în continuare acea persoană trece-o pe listă.

Pentru fiecare persoană din tabel scrie răspunsurile la întrebările de mai jos:

1. Cum percepeau banii?
2. Cum percepeau oamenii care aveau bani?
3. Ce îți auzeai cel mai des că spuneau despre bani?
4. Ce sfaturi îți dădeau legat de bani?

Persoană	Răspuns întrebare	Credința Identificată	Punctaj
Persoana 1	1		
	2		
	3		
	4		
Persoana 2	1		
	2		
	3		
	4		
Persoana 3	1		
	2		
	3		
	4		

Acordă un punctaj de la 1-5 fiecărei credințe în funcție de **cât de cât de des apare în viața ta sub formă de gânduri, emoții, acțiuni care te afectează**:

- Punctaj 1= nu demonstrez această credință deloc
- Punctaj 5 = demonstrez această credință foarte des

Pentru fiecare persoană fă o lista de comportamente manifestate in legătură cu banii. Pentru fiecare comportament atașează credința preluată.

Persoană	Comportamente manifestate de aceste persoane legate de bani	Credința Identificată	Punctaj
Persoana 1	1		
	2		
	3		
	4		
Persoana 2	1		
	2		
	3		
	4		
Persoana 3	1		
	2		
	3		
	4		

Acordă un punctaj de la 1-5 fiecărei credințe în funcție **de cât de cât de des apare în viața ta sub formă de gânduri, emoții, acțiuni care te afectează:**

- Punctaj 1= nu demonstrez această credință deloc
- Punctaj 5 = demonstrez această credință foarte des

Consolidează o listă cu credințe identificate. Ordonează această listă descrescător de la credințele care au primit punctaj 10 în jos (5 puncte pentru credințe generate de ceea ce spuneau persoanele și 5 puncte credințe generate din comportamentele observate).

Observă care sunt primele 3 credințe cu punctajul cel mai mare.