



اعتقاداتي عن الوقت والإنجاز

الاعتقاد الاول عن حياتي	درجة قوة هذا الاعتقاد من 1-10	مصدر هذا الاعتقاد: استنتجته من تجاري او نشأت عليه من مجتمعي	فائدته: اعتقادي هذا يجلب لي الأمان، الأهداء، يعطيني القوة، ويزودني بحكم أم هو معيق لي من التقدم والانجاز	ماهي مشاعرك تجاه هذا الاعتقاد	كيف تتغير حياتك بسبب هذا الاعتقاد: ماذا تجني وماذا تخسر	هل ترغب في التخلص منه ام الابقاء عليه	ماهي في رايك الاعتقاد البديل له
الاعتقاد الثاني عن حياتي	درجة قوة هذا الاعتقاد من 1-10	مصدر هذا الاعتقاد: استنتجته من تجاري او نشأت عليه من مجتمعي	فائدته: اعتقادي هذا يجلب لي الأمان، الأهداء، يعطيني القوة، ويزودني بحكم أم هو معيق لي من التقدم والانجاز	ماهي مشاعرك تجاه هذا الاعتقاد	كيف تتغير حياتك بسبب هذا الاعتقاد: ماذا تجني وماذا تخسر	هل ترغب في التخلص منه ام الابقاء عليه	ماهي في رايك الاعتقاد البديل له

الاعتقاد الثالث عن حياتي	درجة قوة هذا الاعتقاد من 1-10	مصدر هذا الاعتقاد: استنتجته من تجاربي او نشأت عليه من مجتمعي	فائدته: اعتقادي هذا يجلب لي الأمان، الأهداء، يعطيني القوة، ويزودني بحكم أم هو معيق لي من التقدم والانجاز	ماهي مشاعرك تجاه هذا الاعتقاد	كيف تتغير حياتك بسبب هذا الاعتقاد: ماذا تجني وماذا تخسر	هل ترغب في التخلص منه ام الابقاء عليه	ماهي في رايك الاعتقاد البديل له

وبعد أن تكمل لاحظ نفسك ومشاعرك واستصحب هذه النتائج للجلسات القادمة. لا تتردد في تدوين ما يخطر ببالك ومشاعرك في المدونة. ارفع لي هذه الورقة في المهمات لأعلق عليها وأدعمك أكثر.