

# پاکسازی باورهای محدود کننده

این کاربرگ برای پاک کردن هر گونه باور محدود کننده‌ای را که ممکن است شما را از شادترین و رضایت بخش ترین زندگی خود بازدارد استفاده می‌شود.

**قدم اول:** موضوعی را انتخاب کنید که می‌خواهید باورهای محدود کننده پیرامون آن را پاک کنید.

من می‌خواهم باورهای محدود کننده را در مورد... حذف کنم.

**قدم دوم:** لیستی از باورهای محدود کننده‌ای که در مورد این موضوع دارید بنویسید.

**قدم سوم:** از این باورها برای محافظت از شما تشکر کنید.

من از این باورها تشکر می‌کنم، برای... مثال: در زمان های سخت از من محافظت می‌کند.

**قدم چهارم:** خود و دیگران را به خاطر همه باورهای متفاوتی که ایجاد کرده اید ببخشید.

من خودم را می‌بخشم برای... مثال: فکر میکردم بی‌لیاقتم.

**قدم پنجم:** به خود اجازه دهید به باورهای محدود کننده خود احترام بگذارید و از آنها عبور کنید.

من به خودم اجازه می‌دهم که... مثال: این باورها را رها کنید و امکانات جدید را ببینید.