

# 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 بی لیاقتم.

**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.