



Przekonania – klucz do Twojego rozwoju i pewności siebie

Przekonania, to głęboko zakorzenione myśli i opinie, które mamy na temat siebie, innych ludzi i świata. Są to wyobrażenia, które tworzymy w naszych umysłach na podstawie własnych doświadczeń, przekazów i zdarzeń z przeszłości, które zinterpretowaliśmy i zaczęliśmy traktować jak rzeczywistość.

To właśnie nasze przekonania zaprowadziły nas do miejsca, w którym jesteśmy.

Doświadczenie z przeszłości + emocja + myśl + powtarzanie myśli = przekonanie

Każdy z nas jest wyposażony w pewien zbiór przekonań, którymi się kieruje. Kształtują one nasze podejście do życia i wpływają na nasze myśli, emocje i działania, na nasze decyzje oraz zachowanie. Przekonania mogą być pozytywne lub negatywne, wspierające lub niszczące. Mogą napędzać nas do działania, dodawać wiary i energii, a negatywne paraliżować czy zatrzymywać nas w działaniu. Mają ogromny wpływ na nasze codzienne życie, samopoczucie, sukcesy i relacje. Dlatego warto umieć je rozpoznawać i na bieżąco pilnować, aby nasze przekonania nas wspierały, a nie blokowały. Dla każdego zrozumienie i kontrola swoich przekonań może być kluczem do budowania pewności siebie i osiągnięcia sukcesu.

Aby pracować z przekonaniem, ważne jest, aby najpierw je zidentyfikować. Oto kilka kroków, które pomogą Ci je zgłębić i przekształcić na swoją korzyść:

1. Świadomość przekonań. Zaczynaj od zidentyfikowania przekonania, które chcesz zmienić. To może być przekonanie na temat siebie, innych ludzi lub świata.
2. Zrozumienie przekonań. Spróbuj zrozumieć skąd to przekonanie się wzięło. Czy jest to wynik osobistych doświadczeń, wpływu innych osób lub pewnych wydarzeń? Czy miałaś/eś negatywne doświadczenia, które mogły wpłynąć na Twoją samoocenę?
3. Obserwacja myśli. Monitoruj swoje myśli i emocje w różnych sytuacjach. Zastanów się, czy Twoje przekonania wpływają na Twoje reakcje i zachowanie. Na przykład, czy unikasz wyzwań, bo wierzysz, że jesteś niewystarczająco dobra/y? Prowadzenie dziennika myśli i emocji może pomóc w identyfikacji negatywnych przekonań. Zapisuj swoje myśli w różnych sytuacjach i analizuj, czy pojawiają się destrukcyjne przekonania.
4. Zbieranie dowodów. Przeanalizuj swoje przekonania i spróbuj zebrać dowody, które potwierdzają lub przeczą tym przekonaniom. Sprawdź, co fakty mówią na dany temat, czy przekonanie jest uzasadnione? Czy masz na to wystarczająco silne argumenty? Często jesteśmy pewni, że nasze przekonania są prawdziwe, mimo że nie mamy na to żadnych dowodów.
5. Rozmowa z innymi. Porozmawiaj z zaufanymi osobami o swoich przekonaniach. Czasem inni widzą rzeczy, których sami nie dostrzegamy.
6. Przekształcenie przekonań. Kiedy zidentyfikujesz negatywne przekonania, spróbuj je przekształcić na pozytywne i konstruktywne. Na przykład, zamiast myśleć, że jesteś "niewystarczająco dobra/y," powiedz sobie, że jesteś "wartościową i zdolną osobą."



7. Praktyka pozytywnego myślenia. Kierowanie swoich myśli w pozytywnym kierunku może pomóc w zmianie negatywnych przekonań. Można to zrobić poprzez powtarzanie afirmacji, wdzięczności czy wizualizacji pozytywnych scenariuszy.

8. Świadome praktykowanie. Pracuj nad utrwaleniem nowego przekonania poprzez świadome praktykowanie. Regularnie przypominaj sobie o nowych przekonaniach i staraj się je wcielać w życie.

9. Ocena postępów. Co jakiś czas oceniaj, jakie zmiany zaszły w Twoich przekonaniach i jakie korzyści przyniosły Ci te zmiany.

Pamiętaj, że proces zmiany przekonań może wymagać czasu i praktyki. Pracując nad pozytywnym myśleniem, zyskasz pewność siebie i otworzysz przed sobą nowe możliwości. Twoje przekonania mają ogromną moc, a Ty masz kontrolę nad ich kształtem. **To od Ciebie zależy, czy Twoje przekonania będą Cię pchać do przodu, budować i rozwijać.**

Praca z przekonaniem na przykładzie biegania

Przekonania mogą wpływać na nasze podejście do biegania. Rozpocznijmy od zidentyfikowania swoich przekonań dotyczących biegania. Jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy myślisz o bieganiu? Przykładowe negatywne przekonania, które Cię hamują mogą brzmieć: "Nie jestem wystarczająco zdolna/y, aby być dobrym biegaczem", "Bieganie jest dla mnie za trudne", "Nie mam czasu na bieganie", czy „Bieganie jest męczące”. Przy takich przekonaniach, trudno będzie Ci utrzymać regularne treningi.

Skoncentruj się na tworzeniu nowych przekonań, które są pozytywne i wspierają Twoje cele dotyczące biegania. Na przykład, zamiast myśleć "Nie jestem wystarczająco zdolna/y, aby być dobrym biegaczem", zastąp to przekonanie myślą "Z każdym treningiem staję się lepsza/y i silniejsza/y".

Wprowadź nowe przekonania do swojego myślenia i powtarzaj je sobie regularnie. Potwierdź swoje nowe przekonania poprzez działanie. Rozpocznij plan treningowy i angażuj się regularnie w bieganie. Monitoruj swoje postępy i śledź wyniki. Zobaczysz, że osiągasz pewne rezultaty, które potwierdzą Twoje pozytywne przekonania.

Ciesz się samą aktywnością biegania. Odkryj piękno natury, słuchaj ulubionej muzyki, podcastów czy audiobooków podczas biegania. Szukaj małych rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność podczas treningu. Zastanów się jakie korzyści może przynieść Ci ta aktywność. Może to być poprawa zdrowia, zrzućcie wagi, zwiększenie energii lub cel sportowy. Skupiając się na pozytywnych aspektach, łatwiej będzie Ci zmienić swoje przekonania.

I pamiętaj, że praca z przekonaniem wymaga czasu i regularności. Bądź cierpliwa/y i konsekwentna/y w swoich wysiłkach. Bieganie stanie się bardziej przyjemne i satysfakcjonujące, gdy nauczysz się przezwyciężać przekonania negatywne i zastąpisz je pozytywnymi.