

PRZYKŁADY (ĆWICZENIA DO LEKCJI 1.)

Ćwiczenie 4. Moje stare przekonania

A. Zastanów się teraz nad Twoimi przekonaniem, które wydają Ci się nieprawdziwe, negatywne oraz które być może ograniczają Twoje możliwości.

Przekonanie nr 1 — *Żeby być bogatym, trzeba oszukiwać. A pierwszy milion trzeba ukraść.*

Część II
Dodatki

B. Pomyśl o tym, jakie fundamenty (czyli potwierdzenia) podtrzymują te przekonania:

Przekonanie nr 1 — *Żeby być bogatym, trzeba oszukiwać.*

- Słyszałem o bogatych, którzy wzbogacili się tylko dzięki oszustwom i przestępstwom.
- Ostatnio czytałem w gazecie o bogaczu, który trafił do więzienia.
- Mój znajomy opowiadał mi o mężczyźnie, który dorobił się, robiąc przekręty na kwotę rzędu kilku milionów złotych!
- Znam bogatego człowieka, który aby rozkręcić firmę, zapłacił łapówkę politykowi.

C. Znajdź tezy, które zaprzeczyłyby tym przekonaniom:

Przekonanie nr 1 — *Żeby być bogatym, trzeba oszukiwać* — to nie zawsze prawda, bo:

- Słyszałem o wielu bogatych ludziach, którzy osiągnęli sukces w legalny sposób.
- Znam mężczyznę, który wzbogacił się, budując świetną firmę.
- Ktoś mówił mi o kobiecie, która stała się bogata, pomagając innym.
- Mój znajomy jest zamożny, a wcale nie jest złodziejem, dilerem ani przestępcą.

Ćwiczenie 5. Moje nowe przekonania

A. Teraz zastanów się, jakie nowe (pozytywne, bogate) przekonania chciałbyś uczynić swoimi własnymi:

Przekonanie nr 1 — *Żeby być bogatym, trzeba po prostu zacząć działać w odpowiedni sposób i robić to, co robią bogaci ludzie.*

B. Znajdź tezy, które potwierdzają te nowe, bogate przekonania:

Przekonanie nr 1 — *Żeby być bogatym, trzeba po prostu działać w odpowiedni sposób i robić to, co robią bogaci ludzie.*

- Historie ludzi, którzy zaczynali od zera i stawali się bogaci, bo w pewnym momencie zaczęli inaczej działać.
- Historie ludzi, którzy dzięki odpowiednim sposobom wychodzili z długów i stawali się zamożni, pomimo że poziom ich zarobków na starcie się nie zmienił, lecz to oni zmienili swoje podejście i działanie.
- Historie ludzi, którzy zarabiali mniej od innych, a po czasie stawali się bogaci, podczas gdy ci, którzy początkowo zarabiali więcej, nie ruszali się z miejsca.
- Historie ludzi, którzy nie mieli świetnego wykształcenia formalnego, ale zdobyli wiedzę praktyczną (wiedzę ludzi bogatych) i stali się znacznie bogatsi niż ludzie, którzy ukończyli najlepszą szkołę wyższą i mieli wysokie zarobki.