



GHID GRATUIT

RENUNTA LA CUNVINGERILE TALE LIMITATIVE



SCRIS CU DRAG DE ANCA EFRIMESCU



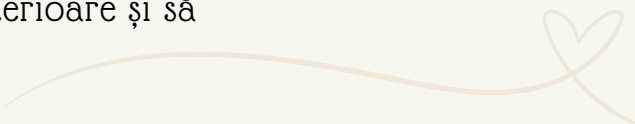
Anca Cristina Efrimescu

www.aemarketingcreativ.com



Buna, numele meu este Anca Cristina Efrimescu si va voi povesti putin despre mine pentru a intelege cum am decis sa scriu acest ghid de renuntare la convingerile limitative

Ideea de a scrie acest ghid s-a născut din dorința profundă de a ajuta și alte persoane să-și schimbe mentalitatea, să depășească blocajele interioare și să își descopere adevăratul potențial.



Acest proces de transformare nu este unul ușor. Vreau să vă spun, sincer, că și eu am trecut prin el. Chiar și acum, se întâmplă să mă regăsesc uneori prizoniera vechilor mele convingeri limitative. Însă, prin practică, răbdare și perseverență, am învățat să le recunosc, să le confrunt și să implementez treptat o mentalitate care mă sprijină și mă inspiră.



Totul a început cu ani în urmă, când am născut-o pe prima mea fiică. Atunci am realizat că viața mea, până la acel moment, fusese modelată mai mult de așteptările altora decât de dorințele mele autentice. Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor, de exemplu, a fost o alegere dictată de trendurile acelei perioade. Am absolvit ca economist, specializarea Contabilitate și Informatică de Gestione, dar nu am simțit niciodată că această direcție mă reprezintă.

După facultate, am lucrat ca și contabil primar într-un studio foto, gândindu-mă că aceasta ar putea fi o oportunitate de a învăța meseria. Însă, în timp ce lucram, ceva neașteptat s-a întâmplat: m-am îndrăgostit de prelucrarea digitală a fotografiilor. Acest program, folosit pentru crearea albumelor digitale, mi-a deschis o ușă către creativitate și mi-a arătat că există o altă parte a mea care își dorește să fie exprimată. Acesta a fost începutul unei călătorii de redescoperire a mea însămi, o călătorie care continuă și azi. Sper ca acest ghid să fie pentru voi o sursă de inspirație, un prim pas către eliberarea de convingerile limitative și către descoperirea unei vieți mai autentice și mai fericite.

Odata cu creșterea fiicei mele, creștea și dorința mea de a citi tot mai mult despre copii, despre evoluția lor și despre fricile pe care le pot dezvolta și pe ne simțite m-am trezit citind articole și cărți de psihologia copilului... Fiica mea manifesta, la un moment dat, niște temeri care păreau inexplicabile. Această situație m-a făcut să iau decizia de a merge împreună la psiholog. Acolo am înțeles un lucru esențial: copiii noștri preiau nu doar obiceiurile, ci și emoțiile și fricile noastre, chiar și pe cele de care noi nu suntem conștienți.

Astfel, am realizat că multe dintre fricile fiicei mele erau, de fapt, reflexii ale propriilor mele temeri subconștiente. Această conștientizare a fost un punct de cotitură pentru mine. Fără să-mi dau seama, mă aflam deja pe drumul cunoașterii de sine. Era un drum pe care l-am parcurs lent, cu suișuri și coborâșuri, dar care m-a învățat enorm.

Anca Brimescu



Acum 11 ani, ne-am mutat în Germania, iar această schimbare majoră a venit cu greutăți și provocări. În mijlocul lor, procesul cunoașterii de sine a luat amploare, deși la început era aproape inconștient. În timp, acest drum m-a condus la descoperirea conceptului de convingeri limitative și la importanța eliberării de ele. Aceste experiențe, cu toate lecțiile și revelațiile lor, m-au adus în punctul în care sunt astăzi, împărtășindu-vă povestea mea prin acest ghid.



Si acum, sa facem pasii
catre libertate!



Ghidul meu pentru voi

RENUNȚAREA LA CONVINGERILE LIMITATIVE

Convingerile limitative sunt acele gânduri care ne sabotează și ne împiedică să trăim o viață plină de posibilități. Adesea, aceste convingeri sunt atât de adânc înrădăcinate încât nici măcar nu ne dăm seama de ele. Scopul acestui ghid este să te însoțească în procesul conștientizării și eliberării acestor convingeri, pentru a-ți crea o mentalitate mai pozitivă și mai puternică.

1. Ce sunt convingerile limitative?

Convingerile limitative sunt gânduri sau credințe pe care le avem despre noi înșine sau despre lume, care ne blochează potențialul. Acestea ne sabotează gândirea și ne împiedică să luăm decizii pozitive. Ele pot fi modele învățate din copilărie, moștenite de la familie sau cultură, sau experiențe care ne-au creat frici și nesiguranțe.

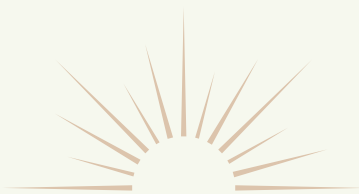
2. Identificarea convingerilor limitative

Primul pas spre schimbare este să devii conștient/ă de ceea ce te oprește. Convingerile limitative sunt adesea automate, astfel încât nici nu le observăm.

Exercițiul observării gândurilor:

a) Fii prezent/ă. Acordă-ți câteva momente în fiecare zi pentru a te observa. Ce gânduri îți vin în minte în situații dificile? Ce îți spui când ești nesigur/ă sau te confrunți cu un eșec?





b) Notează tiparele:

Scrive gândurile repetitive care te sabotează. Exemple de gânduri limitative:

- „Nu pot face asta.”
- „Nu sunt suficient de bun/ă.”
- „Nu merit să am succes.”
- „Este prea târziu pentru mine să schimb ceva.”
- „Dacă încerc și eșuez, ceilalți mă vor judeca.”

c) Extinde observația la familie :

Uită-te și la convingerile familiei tale. Există fraze sau credințe pe care le-ai auzit des în copilărie? Unele dintre acestea pot fi „moștenite” fără să-ți dai seama.

3. De unde provin convingerile limitative?

Convingerile noastre nu apar din senin. Ele sunt modelate de mediul în care trăim, de oamenii pe care îi ascultăm și de experiențele prin care trecem. Înțelegerea originii acestor convingeri este crucială pentru a le depăși.

Surse comune ale convingerilor limitative:

a) Familia:

- Expresii frecvente:
 - „Banii nu cresc în copaci.”
 - „Trebuie să muncești din greu pentru orice lucru bun.”
- Acestea pot deveni automatisme care îți influențează alegerile fără să-ți dai seama.



b) Educația și societatea:

- Norme culturale: „Trebuie să ai un loc de muncă stabil.”, „Succesul înseamnă să ai o casă mare și o mașină scumpă.”
- Sistemul educațional: accent pe „corect” și „greșit”, care poate descuraja creativitatea.

c) Experiențele personale:

- Un eșec sau o critică primită la un moment dat poate planta ideea că „nu sunt suficient de bun/ă”.

d) Media și influențele externe:

- Mesaje subtile din reclame, filme sau rețele sociale: „Nu arăți suficient de bine.”, „Trebuie să fii mereu ocupat/ă pentru a avea valoare.”

4. Transformarea convingerilor limitative în convingeri pozitive

După ce ai identificat și înțeles originea convingerilor limitative, următorul pas este să le transformi. Nu trebuie să accepți fiecare gând ca pe un adevăr absolut. Îți poți rescrie mentalitatea, pas cu pas.

Pași spre transformare:

a) Pune întrebări gândului limitativ:

- Este această convingere adevărată?
- Există dovezi care o contrazic?
- Aș sfătui pe cineva drag să gândească astfel?
- Este gândul meu/ convingerea mea sau este preluata?

b) Înlocuiește convingerea cu una pozitivă:

- În dreptul fiecărei convingeri limitative, scrie una care te inspiră și te motivează.
- Exemplu:
 - Limitativ: „Nu merit să fiu fericit/ă.”
 - Pozitiv: „Merit iubire, fericire și succes în viața mea.”



c) Afirmă zilnic noile convingeri:

- Creează un obicei de a-ți spune aceste afirmații pozitive în fiecare dimineață. Ele vor deveni noile tale adevăruri.

d) Acționează în conformitate cu noile convingeri:

- Începe să faci pași mici care susțin gândurile pozitive. De exemplu, dacă crezi că „pot să învăț orice”, înscrie-te la un curs nou.

e) Fii răbdător/oare cu tine:

- Schimbarea mentalității necesită timp și practică. Acceptă fiecare progres, oricât de mic ar fi.

5. Practica eliberării: Transformă simbolic convingerile limitative

Un pas important în eliberarea convingerilor limitative este să faci pace cu ele și să le lași să plece. O metodă simbolică și eficientă este practica eliberării prin scris.

Cum să faci practica eliberării:

1.Scrie o listă cu convingerile limitative:

- Gândește-te la toate convingerile care te țin pe loc. Notează-le pe o foaie de hârtie, fără a judeca ceea ce scrii.

2.Creează o listă paralelă cu convingeri pozitive.

- Pentru fiecare gând limitativ, scrie o convingere care îl contrazice.
- Exemplu:
 - Limitativ: „Nu merit să fiu fericit/ă.”
 - Pozitiv: „Merit iubire, fericire și succes în viața mea.”

Anca Efrimescu





3. Pregătește-te pentru eliberare:

- Alege un loc sigur unde poți arde lista cu convingeri limitative. Poți folosi un bol de metal sau un loc deschis în aer liber.

4. Arde simbolic lista:

- Pune-ti intentia ca odata cu arderea listei sa te eliberezi de toate convingerile limitative si de toate programele preluate sau mostenite de la familie sau societate.

5. Eliberează scrumul în natură:

- Poți arunca scrumul într-un râu, un lac sau pur și simplu în vânt. Este un gest simbolic care semnifică faptul că ai eliberat acele gânduri.

6. Păstrează lista cu convingeri pozitive:

- Aceasta devine o parte din rutina ta zilnică. Citește-o des, afirmă noile convingeri cu voce tare și acționează în conformitate cu ele.



Eliberarea convingerilor limitative și înlocuirea lor cu perspective pozitive este un proces continuu care necesită răbdare și practică. Fii blând/ă cu tine în acest proces de transformare și amintește-ți că fiecare gând pozitiv plantat astăzi te va duce mai aproape de versiunea ta cea mai bună.

Mulumesc cu recunostinta!

Sa va fie cu folos!

Anca Brimescu





CONVINGERI LIMITATIVE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



AFIRMATII POZITIVE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



Canva 可

Pentru a crea acest Ghid minunatat am apelat cu mare drag la prietenul meu drag si anume CANVA.

CANVA este o platformă online de design grafic care permite utilizatorilor să creeze cu ușurință materiale vizuale, precum postere, prezentări, logo-uri și postări pentru rețele sociale, folosind șabloane predefinite și instrumente intuitive. Este accesibilă atât pentru începători, cât și pentru profesioniști, oferind o combinație de resurse gratuite și premium. Pretul pentru versiunea Premium este de 110€/ An sau 12€/Luna.Tu iti alegi !

Poti crea continut de calitate pentru toate platformele precum: TikTok, Instagram, Pinterest, Facebook si nu numai .

Daca vrei sa aflii mai multe despre aceasta platforma uimitoare...

Fa click aici CANVA !

Canva 可