

Чек-Лист

Подготовка к избавлению от страха

До

Я не понимаю как и какие действия сделать, чтобы моё саморазвитие было на 100% эффективным...

После

Я точно понимаю как и что делать, и уже развиваю привычку №1



Избавляемся от хаоса в саморазвитии, и применяем набор настроев для усиления самооэффективности: Стиратель Старт.

- Выпишите всё о своём страхе что приходит в голову в течении 3х минут
- Составьте список страшных ситуаций, в будущем
- Составьте список ситуаций в которых испытывали страх в прошлом
- Составьте список последствий того что у вас есть страх

- Составьте список последствий того что ваш страх пропадёт или сильно ослабнет
- Напишите что является для вас препятствием к избавлению от страха
- Есть ли у вас вторичная выгода обладания страхом?
- Насколько изменится жизнь без страха?

- Какие новые качества, черты или возможности вы хотели бы вместо страха?

Сертификат

Благодарность от Души

Выдан мне, за то что я сделал вклад в фундамент своего саморазвития.



[<<< Вернуться в каталог решений](#)

[Смотреть следующее решение >>>](#)