Нейрологические уровни Бейтса:

7 уровней

1. Окружение. Что в моем окружении способствует этой установке, эти люди держат меня в этом состоянии. (Это может быть даже мама в твоей голове, которая говорила тебе в 15 лет, хотя сейчас даже это не говорит)
2. Поведение. Что я делаю \или не делаю, для того, чтобы ничего не менялось\оставаться на этом уровне. Мысль может быть даже типа позитивная. То есть не выхожу из зоны комфорта.
3. Способности и возможности. Какие у меня есть, которые меня оставляют на этом уровне и каких мне не хватает, чтобы выйти за эти пределы. Например, не хватает силы воли, но хватает лени.
4. Убеждения и верования. Из каких убеждений мы остаемся на этом уровне. Почему толстею, потому что похудеть очень сложно. Такое убеждение не мотивирует.
5. Ценности. Из каких ценностей мы бережем это убеждение в себе. Все убеждения имеют позитивные намерения. Например, я не люблю свой голос, потому что я порядочная.
6. Образ Я. Кто я, если у меня есть такое убеждение. (Я просто нормальный человек.)
7. Идеальное Я. То, чего мы хотим. Какая я, идеальная, когда у меня это желание выполнено.

А теперь идем обратно вниз исходя теперь из позиции идеального Я.

6. я уверенная в себе

5. я сама по себе ценность. Любовь к себе, как важно реализовать свои потенциалы.

4. любить себя это нормально, говорить о своем

3. звучать с удовольствием. Способность петь, способность говорить,

2. что я делаю. Умение смотреть мужчине в глаза, ты говоришь с мужчиной, то есть появилась вероятность, что теперь изменится. Вы позанимались тренинге и теперь каждый день делаете конкретные практики. Например прислушиваетесь к чужим голосам.

1. вы теперь знаете 15 человек, которые тоже знают, что звучать это хорошо. Вы знаете Алсу, которая постоянно

Окружение очень важно, мы должны формировать окружение осознанно. Притягивать туда людей, которые имеют схожие взгляды. С остальными людьми можно откровенно разговаривать. Если ты будешь продолжать обесценивать это, то …