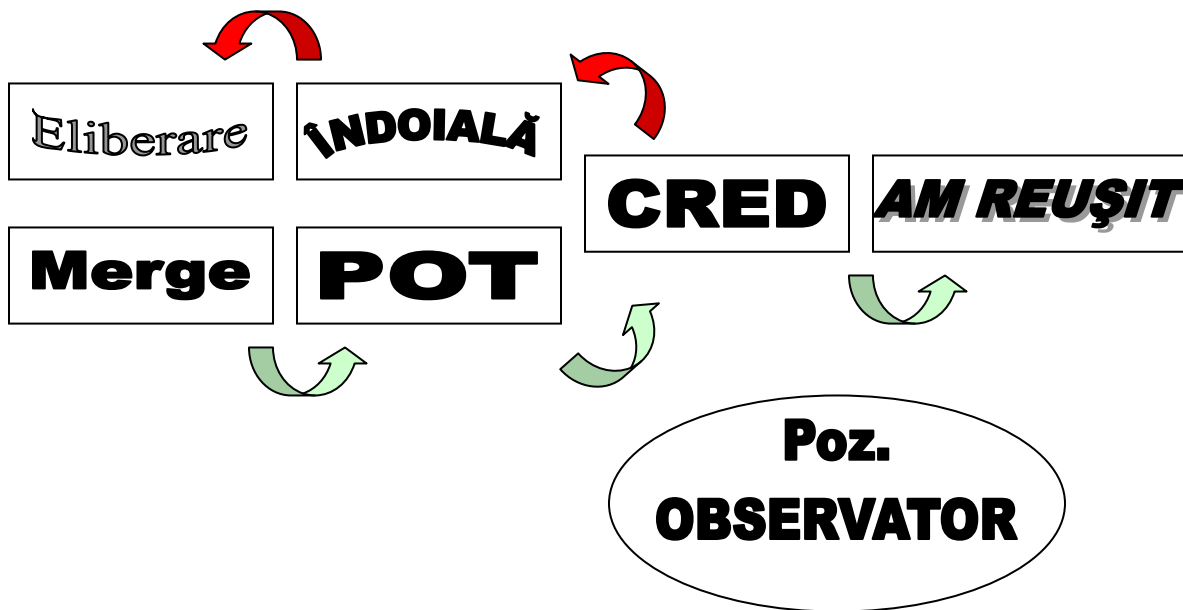


## (INTER)SCHIMBAREA CREDINȚELOR



1. Găsirea convingerii **limitatoare** (pe care urmărim să o schimbăm). Verificare ecologică.
2. Găsirea convingerii **productive** cu care o vom înlocui pe cea de la 1. Verificare ecologică.
3. Așezarea marcatorilor după modelul din figură.
4. Ancorarea pozițiilor marcate. **Break-state după fiecare ancorare!**
5. Din poz. de OBSERVATOR, se intră în poziția CRED cu convingerea limitatoare (stabilita la pct.1) și o duc la poziția ÎNDOIALĂ. Trăirea asociată a stării de ÎNDOIALĂ a credinței limitatoare.

6. De la ÎNDOIALĂ duc convingerea limitatoare la ELIBERARE („cimitirul convingerilor”). Trăirea asociată a stării de ELIBERARE (de convingeri limitatoare.)

7. Break-state

8. Din poz. de OBSERVATOR, se intră pe poziția MERGE cu convingerea **productivă** (stabilita la pct.2). și o conduc la poziția POT (să accept, să fiu deschis către o convingere nouă). Trăirea asociată a stării POT (să accept, să fiu deschis către o convingere nouă).

9. De la POT (să accept, să fiu deschis către o convingere nouă) conduc convingerea productivă la poziția CRED.

10. De la poziția CRED conduc convingerea productivă la poziția AM REUȘIT.

---

**CRED** – fără nici o urmă de îndoială, evidență, certitudine

**ÎNDOIALĂ** – apare îndoiala față de ceva în care am crezut, există posibilitatea să fie altfel

**ELIBERARE** – renunțare, ușurare resimțită în urma descărcării unei poveri

**MERGE** – este funcțional, productiv, creator, oferă perspective

**POT** – acceptare, deschidere către o convingere nouă, flexibilitate

**AM REUȘIT** – încredere mai puternică decât CRED, temei, fundament