



MINDSHIFT

PODRĘCZNIK DO WYKŁADU

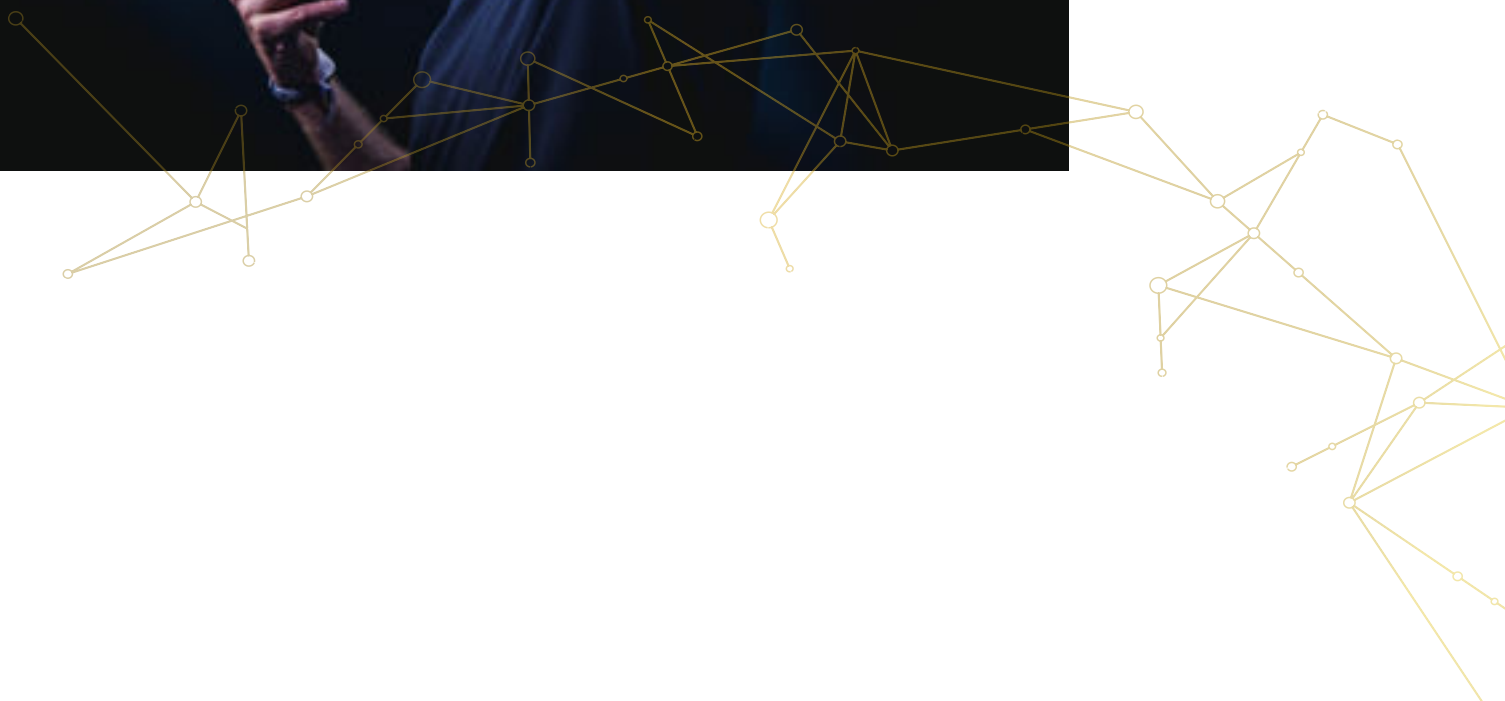


CHRISTIAN BISCHOFF

Christian Bischoff jest najsukuteczniejszym coachem Mindset w Europie. W swoich popularnych seminariach na żywo były profesjonalny koszykarz i trener, który pracował już z ponad 500.000 osobami. Dzięki swoim wzruszającym sesjom coachingowym na żywo, nieustannie wywołuje niesamowite transformacje życiowe wielu uczestników jego seminariów i kursów online w bardzo krótkim czasie.

Jego ogromne sukcesy opierają się głównie na jednym ważnym elemencie: silnym Mindsecie. Mindset to sposób, w jaki myślisz. Christian Bischoff wie z własnego doświadczenia i ponad 30-letniej pracy nad rozwojem osobistym, jak możesz zmienić swoje życie dzięki sile swoich myśli.

Więcej informacji o Christianie i jego produktach online znajdziesz na stronie www.christian-bischoff.com



W TYM WYKŁADZIE ONLINE DOWIESZ SIĘ:

- Czym jest Mindshift
- W jakich 5 krokach tworzysz swoje życie – świadomie i nieświadomie
- Dlaczego Twoje myśli są początkiem każdej zmiany
- Jak ważne jest to, co przekazujesz swojemu systemowi
- Co Cię powstrzymuje przed byciem najlepszą wersją siebie
- Jak pozytywny Mindshift prowadzi do szczęśliwego i sukcesywnego życia
- Jak przejść uwalniającą drogą z negatywnych przekonań

RÓŻNICA MIĘDZY MINDSET A MINDSHIFT

Mindset

= sposób, w jaki myślisz; budujesz dzięki niemu marzenia i wizje, realizujesz cele; kluczowe do przejścia przez życiowe kryzysy.

Mindshift

= zdolność myślenia inaczej niż dotychczas, a na tej podstawie podejmowania innych działań, co prowadzi do innych wyników i tym samym zmienia Twoje życie na lepsze.

*STANIESZ SIĘ TYM, O CZYM MYŚLISZ
Twoje życie jest wynikiem Twoich myśli..*

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W UMYŚLE

Negatywne myśli tworzą negatywne uczucia → nie podejmujesz konsekwentnie działań.

Pozytywne myśli tworzą pozytywne uczucia → konsekwentnie wprowadzasz działania, jesteś ukierunkowany na wyniki.

5 KROKÓW

1. Myśli: Wszystko w Twoim życiu zaczyna się od Twoich myśli.
2. Uczucia: Twoje myśli wywołują uczucia.
3. Działanie: Twoje uczucia prowadzą Cię do działania lub jego braku.
4. Wyniki: Twoje działania prowadzą do wyników.
5. Twoje życie: Suma Twoich wyników to Twoje życie (ścieżka życiowa).

Dzisiaj jesteś w swoim życiu tam, gdzie były twoje myśli w przeszłości. Postaraj się więc, aby twoje myśli były dzisiaj tam, gdzie chcesz być w przyszłości.

TWOJA PODŚWIADOMOŚĆ

- Twoja podświadomość nie potrafi odróżnić wyobraźni od rzeczywistości.
- WSZYSTKO, co wprowadzasz do swojego systemu, jest traktowane jako rzeczywistość (wszystkie myśli i uczucia – zarówno pozytywne, jak i negatywne).

Działanie to zawsze tylko objaw. Przyczyna leży zawsze o krok wcześniej, w Twoich myślach, w Twoim Mindsecie.

MINDSHIFT

- Od DZIŚ możesz prowadzić inne życie niż dotychczas – jeśli uda Ci się stworzyć Mindshift.
- Każdy człowiek może stworzyć pozytywne, pełne miłości i sukcesu myślenie.
- Napełnij swój umysł – swoje myślenie – pozytywnymi, inspirującymi, wzmacniającymi, szczęśliwymi, miłującymi myślami, uczuciami, ambicjami, marzeniami, celami i wizjami.
- Skup się na pozytywnych, wspierających rzeczach i ludziach.
- Z cierpliwością i czasem “zmieniasz” swoje myślenie, kierując je na stałe w pozytywną stronę.
- Wykorzystaj swoje myśli, by przejść do myślenia o możliwościach.
- Wykorzystaj swoje myślenie, aby za pomocą wyobraźni już teraz uczynić swoją idealną przyszłość rzeczywistością.

Jest sztuką każdego dnia kierować swoje myślenie w pozytywną stronę – a każdy człowiek ma zdolność, by zrobić to dla siebie i dojść tam, gdzie chce być w swoim życiu.

CO WIERZYSZ, TWORZY TO, W CO WIERZYSZ

Przyczyny, które powstrzymują Cię od osiągnięcia celu:

negatywne przekonania

Twoje wyniki w życiu są wynikiem Twoich przekonań.

To, w co wierzysz, tworzy to, co uważasz za prawdziwe i niezmiennie (zarówno pozytywne, jak i negatywne).

Negatywne przekonania: „Nie zasługuję na to, nie jestem chciany, nie dam rady, nikt mnie nie lubi, nie jestem wystarczająco dobry” itd.

Przeszkoda:

Dopóki nie uświadomisz sobie swoich negatywnych (błędnych) przekonań, będą one nadal kierować Twoją przyszłością.

Droga:

1. Rozpoznaj przekonania, które nosisz w sobie i które Cię powstrzymują.
2. Zmień je tak, by były zgodne z Twoją wizją, marzeniami i celami, dzięki czemu zaczniesz działać z pełnym przekonaniem.

(NIE?) JESTEM WYSTARCZAJĄCO DOBRY

- Jednym z najczęściej występujących negatywnych przekonań jest: „Nie jestem wystarczająco dobry”.
- Takie przekonanie powtarzamy sobie tak często, aż staje się ono naszą rzeczywistością i częścią naszej tożsamości, której już nie poddajemy wątpliwości. Myśl była powtarzana tak często, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, że staje się rzeczywistością, którą nie możemy już kwestionować.
- „Nie jestem dość dobry” jest w większości przypadków historią z wczesnego dzieciństwa lub młodości, w której widzimy siebie jako ofiarę. Ta historia towarzyszy nam przez całe życie.

3 kroki – od fałszywej historii do prawdziwej tożsamości:

1. Rozpoznaj fałszywą i negatywną historię, którą sobie opowiadasz, w której jesteś ofiarą.
2. Zrozum, dlaczego ta historia jest jednostronna i nie pomaga Ci w życiu.
3. Wychodź z tej negatywnej historii i stwórz pozytywną narrację, która daje Ci wolność kształtowania swojego życia i czyni Cię twórcą.

MINDSHIFT

... nie istnieje.

- Znajdź pozytywne aspekty swojego dzieciństwa – zmień dotychczasową perspektywę.

Jaką historięnosisz w sobie?

- Zmień swoje spojrzenie na tę historię w taki sposób, abyś opowiadał sobie lepszą, pełną mocy historię i dzięki temu odkrywał swoją siłę.

Jeśli od dziś chcesz świadomie wziąć życie w swoje ręce, szczęśliwie podążać swoją drogą i być w swojej mocy, to od teraz świadomie rezygnuj z tego, czego nie mogłeś otrzymać w dzieciństwie (ponieważ Twoi rodzice nie byli w stanie Ci tego dać).

TWOJE ZADANIE

To, czego zabrakło Ci w dzieciństwie, jest teraz Twoim najważniejszym wyzwaniem rozwoju i nauki.
Mindset: „Rezygnuję ze wszystkiego, czego moi rodzice nie mogli mi dać.”

Wyjdź z tej negatywnej historii, a natychmiast odzyskasz wolność kształtowania swojego życia.

ĆWICZENIE – NOWE PRZEKONANIE

Dotychczas

Jaki jest najwcześniejszy moment, który pamiętasz, kiedy po raz pierwszy miałeś/łaś negatywne myśli o sobie lub kiedy taki myśl został Ci wpojony przez innych?

Od teraz

Do ćwiczenia: Znajdź spokojne miejsce (siedząc lub leżąc), w którym możesz komfortowo słuchać głosu Christiana.

REFLEKSJA

Jak się teraz czujesz?

Co się w Tobie zmieniło?

Co by było, gdybyś od teraz z głęboką pewnością „Jestem wystarczająco dobry/ła” podążał/a za swoimi celami, marzeniami i wizjami?

Co by było, gdybyś od teraz zawsze wierzył/a w siebie?

Co by było, gdyby ta nieświadoma pewność „Jestem wystarczająco dobry/ła” sprawiła, że już nic nie byłoby w stanie Cię powstrzymać?

· **Czynniki MINDSET, które pozwolą Ci wystartować**

Mindshift – kierowanie się pozytywnymi przekonaniem

Wyobraźnia – tworzenie rzeczywistości

Uwaga – zdolność właściwego kierowania uwagi

Robienie miejsca – nie stawianie sobie samemu przeszkód poprzez negatywne przekonania

Potencjał – dostrzeganie dobra, szans i możliwości rozwoju we wszystkim

Działanie – robienie właściwych rzeczy we właściwy sposób

