



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

"אמונות מגבילות ← אמונות חדשות"

הנחיות קצרות למשתמש:

הרבה פעמים מה שעוצר אותנו זה לא המציאות עצמה אלא האמונות שלנו עליה. בדף הזה נאתגר אמונה שמגבילה אותנו, ונבחר אמונה חדשה שמקדמת אותנו קדימה.

שלב 1 - זיהוי האמונה המגבילה 🧠

- מה האמונה שחוזרת אצלי? _____?
- איך היא גורמת לי להרגיש? _____?
- אילו פעולות היא מונעת ממני לעשות? _____?

שלב 2 - בחירת אמונה חדשה 💡

- איזו אמונה חדשה תומכת בי יותר? _____?
- איך ארגיש כשאאמץ אותה? _____?
- אילו פעולות היא תאפשר לי לעשות? _____?



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ✦

טבלה לתרגול חוזר 🔄

הפעולות שהיא מאפשרת לי	האמונה החדשה שבחרתי	הרגש שהיא יוצרת	אמונה מגבילה
ליזום, להתנסות בלי לחשוש מכישלון	"אני מספיק בדיוק כמו שאני, ואני מתפתח/ת כל יום"	פחד, חוסר ביטחון	"אני לא מספיק טוב/ה"
לפרק משימות לפעולות קטנות	"אני מתקדם/ת צעד אחד קטן בכל פעם"	לחץ, ייאוש	"זה גדול עליי"
...	...	...	...

☀️ **אמונה היא בחירה. בכל יום אפשר לבחור אמונה שמקרבת אותנו לחיים שאנחנו רוצים.**

© LUMERA 2025 - כל הזכויות שמורות

החומרים והעזרים המצורפים נועדו ללמידה, תרגול וצמיחה אישית בלבד. אין בהם ייעוץ מקצועי, טיפולי או רפואי, ואין לראות בהם תחליף לייעוץ אישי מתאים. האחריות לשימוש בתוכן ולתוצאות התרגול חלה על המשתמש בלבד.