Grundüberzeugungen ändern

Alte negative Grundüberzeugung, die ich ändern möchte	
Meine Schätzung, wie stark ich daran glaube (0-100%) Jetzt: Minimum: Maximum:	Emotion
Neue ausbalancierte Grundüberzeugung, die ich übernehmen möchte	
Meine Schätzung, wie stark ich daran glaube (0-100%) Jetzt: Minimum: Maximum:	Emotion

Alte negative Grundüberzeugung	
Beweise dafür:	Alternative Erklärungen für die Beweise:

Neue Grundüberzeugung	
Beweise dafür (in der Vergangenheit und jetzt):	Beweise dafür (in der Zukunft):
Neues Verhalten/Experimente (was kann ich tun, um die neue Grundüberzeugung zu prüfen):	
Meine Schätzung, wie stark ich glaube an…	
alte Grundüberzeugung:	neue Grundüberzeugung:

© COPYRIGHT - .KETOSEPORTAL.DE. KANN ZU PRIVATEN ZWECKEN AUSGEDRUCKT UND KOPIERT WERDEN.YOUTUBE.COM/KETOSEPORTAL
TWITTER.COM/KETOSEPORTAL DE.PINTEREST.COM/KETOSEPORTAL INSTAGRAM.COM/KETOSEPORTAL
FACEBOOK.COM/KETOSEPORTAL PLUS.GOOGLE.COM/+KETOSEPORTAL KETOSEPORTAL.TUMBLR.COM