

Passo 1: Identificare la convinzione dannosa

Innanzitutto, individuate quella convinzione negativa che volete sfidare. Potrebbe essere qualcosa come "Non sono abbastanza bravo" o "Non avrò mai successo". Scrivetela!

Passo 2: Mettere in discussione le prove

Ora, facciamo i detective ed esaminiamo le prove:

- Quali prove sostengono questa convinzione?
- Ci sono prove che la contraddicono?
- Quanto sono affidabili queste prove?

Passo 3: Esplorare prospettive alternative

È il momento di mettersi nei panni degli altri:

- C'è un altro modo di vedere questa situazione?
- Cosa direbbe un amico di questa convinzione?
- Come potrebbe interpretare qualcun altro gli stessi eventi?

Passo 4: Esaminare le conseguenze

Riflettiamo sull'impatto:

- Quali sono le conseguenze di mantenere questa convinzione?
- Come influenza la vostra vita e le vostre relazioni?
- Cosa succederebbe se la abbandonaste?

Passo 5: Sfidare la logica

Indossate il cappello di Sherlock Holmes:

- Questa convinzione ha un senso logico?
- Ci sono incongruenze in questo modo di pensare?
- Sto facendo supposizioni che potrebbero non essere vere?

Passo 6: Considerare l'origine

È il momento dell'autoriflessione:

- Da dove viene questa convinzione?
- È basata su fatti o sentimenti?
- È stata influenzata da esperienze passate che potrebbero non essere più rilevanti?

Passo 7: Immaginare alternative

Diamo spazio alla creatività:

- Quale sarebbe un modo più equilibrato o utile di pensare a questo?
- Se questa convinzione non fosse vera, cosa altro potrebbe essere possibile?
- Come potrebbe essere diversa la vostra vita con una convinzione più positiva?

Passo 8: Testare la convinzione

Infine, mettiamola alla prova:

- C'è un modo per verificare se questa convinzione è effettivamente vera?
- Quale esperimento potreste condurre per sfidarla?
- Cosa servirebbe per dimostrare che questa convinzione è sbagliata?

Potrebbe essere utile fare **Ho'Oponopono Avanzato** sul momento in cui la convinzione è stata instillata da una particolare situazione o persona e usare la nostra tecnica di **Revisione Avanzata** su momenti in cui abbiamo "sbagliato" delle scelte mosse dalla condizione stessa.

Buon lavoro e buona pulizia!