

تغيير المعتقدات  
BELIEF CHANGE

- حدث أو تجربة مع إعادة صياغة لمعتقدي القديم "أنا شخص غير كفاء:"
- حدث أو تجربة تدعم معتقدي الجديد "أنا شخص كفاء:"

ماذا يعني هذا بالنسبة لي؟