



An American Board Certified Institute of NLP & School of Hypnosis

## LIMITING BELIEF

مجھ سے کبھی بھی پریزنٹیشن اچھی نہیں ہوتی

### Core Focus

کبھی بھی - نہیں ہوتی  
اپنے بارے میں یقین

### Golden Rule

”میں ایسا ہی ہوں“ یا ”میں ایسا نہیں ہوں“ = Limiting Belief (LB)

### Signals

ہمیشہ / کبھی نہیں  
میں ایسا ہوں / میں ایسا نہیں ہوں  
self-labeling (کرنا define اپنے آپ کو)  
general & permanent statement  
reality بلکہ ”belief about self“ نہیں

### Examples:

- مجھ سے کبھی بھی پریزنٹیشن اچھی نہیں ہوتی
- میں نہیں ہوں confident
- میں سست ہوں
- میں کامیاب نہیں ہو سکتا