

مراحل بازآفرینی خود

۱ شناسایی باور

۲ ارزیابی باور

۳ آزمون تاریخچه ای

۴ شناسایی قوانین

۵ آزمایش قوانین

۶ بازآفرینی باور

۷ گزارش روزانه
شواهد

۸ تقویت باورهای
جدید