

ستكون بحاجة إلى تغيير معتقداتك عن نفسك – من أجل إعادة توصيل الشبكات العصبية في عقلك من أجل تفكير صحي. اهادة التقييم هي الخطوة الرابعة والأخيرة في إعادة برمجة دماغك، و تنطوي على النظر في المواقف التي تتعرض لها من المنظور الأوسع النابع من جانبك الصحي والمحبة ، و المنظور السلبي من رسائل عقلك الكاذبة. إعادة التقييم يتطلب منك أن تفهم أنك كنت تنظر لحياتك من وجهة نظر ضيقة من خلال الرسائل الخادعة لدماغك. على سبيل المثال فلننظر الي مجموعة اخري من عملاء المؤلف، التي كان يسيطر عليها الكمالية في اعمالها. حتى تعلمت كيفية إعادة تقييم ما عايشته من قبل. في الوقت التي بدأت فيه تحدي أفكارها الخاطئة ورفض الاستسلام للأفكار التي كانت تدفعها نحو السلوك الكمال، لاحظت أنها عندما تقوم بمراجعة ما اذا كانت قد خذلت احد ما، اصبح هذا التوتر عائقا حقيقيا لاكمال حياتها بشكل صحي، لأنه غالبا ما منعها من اتخاذ أي إجراء او فعل. عملية إعادة التقييم هي اتخاذ قرار لرؤية حياتك من منظور إيجابي، شئ اخر هام في عملية إعادة التقييم هي أن تتعلم كيف تهتم بنفسك أكثر حتى تتمكن من اتخاذ قرارات ناتجة عن ثقة و استقرار، تعلمت كيف تتعامل مع مشكلة سعيها الي الكمال في كل شئ عن طريق تذكير نفسها ماذا كانت ستقول لمواساة صديق لها. فعل ذلك ساعدها لتنظر إلى الوضع من وجهة نظر شخص مهتم لامرها ويكن لها التقدير وبالتالي اعادت تقييم الوضع وفقا لوجهة النظر هذه.