

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، وتنطوي على النظر في المواقف التي تتعرض لها من المنظور الأوسع النابع من جانبك الصحي والمحب ، 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 إلى مجموعة أخرى من عملاء المؤلف، التي كان يسيطر عليها الكمالية في أعمالها. حتى تعلمت كيفية إعادة تقييم ما عايشته من قبل. في الوقت التي بدأت فيه تحدي أفكارها الخاطئة ورفض الاستسلام للافكار التي كانت تدفعها نحو السلوك الكمالى، لاحظت أنها عندما تقوم بمراجعة ما إذا كانت قد خذلت أحد ما، أصبح هذا التوتر عائقاً حقيقياً لكمال حياتها بشكل صحي، لأنه غالباً ما منعها من اتخاذ أي إجراء أو فعل. عملية إعادة التقييم هي اتخاذ قرار لرؤيه حياتك من منظور إيجابي، شيء آخر هام في عملية إعادة التقييم هي أن تتعلم كيف تهتم بنفسك تكثر حتى تتمكن من اتخاذ قرارات ناتجة عن ثقة واستقرار، تعلمت كيف تتعامل مع مشكلة سعيها إلى الكمال في كل شيء عن طريق تذكير نفسها بما زالت ستقول لمواصلة صديق لها. فعل ذلك ساعدتها لتنظر إلى الوضع من وجهة نظر شخص مهتم لامرها ولكن لها التقدير وبالتالي اعادت تقييم الوضع وفقاً لوجهة النظر هذه.