



- Crenças limitantes ou fortalecedoras. Uma CRENÇA é qualquer verdade psíquica real ou imaginária em que o sujeito acredite consciente ou inconscientemente como verdade absoluta para sua vida.
- Se forem crenças limitantes, minam o potencial do indivíduo, causando bloqueios mentais que o impedirão de progredir na vida, mas se forem fortalecedoras, motivarão o mesmo a batalhar com determinação por seus objetivos.
- É importante ressaltar que nem sempre a pessoa ESCOLHE viver por determinada crença, muitas vezes ela é condicionada a acreditar naquilo e isso se torna um mecanismo inconsciente, ou seja, de processamento automático na mente da pessoa.
- Uma crença é um estado mental em que a pessoa acredita sem nenhum questionamento de que é algo seja verdade (mesmo que isso não tenha nada a ver com a realidade em si). Neste estado ela envia sinais congruentes para o cérebro, sem deixar nenhuma dúvida. Se você acredita em possibilidades, é isso que você encontrará em seu caminho. Se você acredita em limitações, de repente sua vida se torna limitada.



5 PASSOS PARA VENCER CRENÇAS LIMITANTES

Você aprenderá como identificar crenças limitadoras, encontrar a causa dela, definir qual é objetivo que deseja alcançar quando se deparar com algum tipo de bloqueio mental, substituir a crença antiga e depois condicioná-la até se torne um hábito.



• O primeiro passo para vencer crenças limitantes é você identificar quais são as crenças que estão impedindo você de agir. A maneira mais eficaz de se fazer isso é pegar papel e caneta e anotá-las.

PASSO 2 – ENCONTRE A CAUSA DA CRENÇA LIMITANTE

• Encontrar a causa da crença limitante significa descobrir quais situações da sua vida em que a crença foi desencadeada. Buscar a causa pode ser muito útil no sentido de entender as emoções relacionadas à algum contexto que impede a pessoa de impulsionar sua vida.

PASSO 3 – DEFINA QUAL É O OBJETIVO QUE DESEJA ALCANÇAR

- Nós nos deparamos com as crenças limitantes justamente no momento em que estabelecemos algum objetivo,
 e, por algum motivo, começamos a nos auto sabotar, acreditando que não podemos alcançá-lo. Algumas
 pessoas não se controlam emocionalmente. É muito comum querermos algo, e ao mesmo tempo, virarmos para
 nós mesmos e dizer:
- Eu não consigo fazer isso!
- Eu não posso fazer isso!
- Eu n\u00e3o sei como fazer isso!
- Essas afirmações realmente afetam as nossas decisões, quando passamos acreditar que não podemos fazer algo. Uma solução para este problema é definir qual objetivo que se deseja alcançar.

PASSO 4 – SUBSTITUA A CRENÇA LIMITANTE POR UMA CRENÇA FORTALECEDORA

 Muitas das nossas crenças comandam os nossos hábitos, e a maneira mais eficaz para garantir uma mudança congruente e duradoura, é substituir crenças passadas e negativas, por novas crenças fortalecedoras. É fato que algumas pessoas estejam tão viciadas em seus comportamentos destrutivos, que não aceitam novas ideias ou novas formas de pensar.

PASSO 5 – CONDICIONE A NOVA CRENÇA ATÉ QUE SE TORNE UM HÁBITO

 Condicionar a nova crença significa criar a realidade que deseja para si em sua mente, visualizando o resultado que deseja alcançar. A visualização é uma ótima maneira de criar antecipação, pois você estará vivenciando mentalmente o resultado que deseja alcançar. Com isso, você estará enviando sinais congruentes para o seu cérebro, fazendo-o trabalhar a seu favor.

A mente

66

que se abre a uma nova idéia jamais voltará ao seu tamanho original. - Albert Einstein



