

CRENÇAS LIMITANTES*

As crenças limitantes são as coisas que aprendemos em alguma fase da nossa vida para nos proteger ou oferecer um limite em alguma situação. São frases que ouvimos quando criança, críticas que recebemos, conselhos protetores, informação generalistas. São experiências negativas que passamos e os escudos que criamos para não repetir aquele momento.

Tudo o que acreditamos foi útil naquele momento de nossa vida, para nos proteger ou orientar. Entretanto, quando passamos a usar essas crenças repetidamente e elas se tornam um fator de medo para realizar nossos objetivos, encontramos as crenças limitantes.

O que serviu um dia, hoje deve ser reprogramado para pensamentos mais adequados ao seu momento atual, à sua idade atual, à sua capacidade atual de se defender e analisar seu mundo.

Responda quantas vezes forem necessárias. Confie em si mesmo - complete a frase com as primeiras palavras que lhe ocorrem, depois leia o restante do texto.

1 - Identificando as crenças limitantes

As crenças limitantes não são fáceis de identificar, pois ficam em uma camada mais profunda do subconsciente, protegidas pela nossa memória.

Entretanto, a técnica para descobrir nossas crenças é muito simples. Sempre que identificamos nossos desejos e, em seguida acrescentamos uma palavra que signifique um impedimento, encontramos nossas crenças misturadas em algumas verdades.

É um trabalho que exige muito foco nos seus pensamentos, muita disciplina para se manter “distante” do seu lado crítico e muita paciência para ir registrando tudo o que passará a vir em sua mente.

À medida que começamos a identificar as crenças é como se abrissemos uma porta de acesso, e passaremos a receber muitas outras crenças que estavam escondidas atrás das mais fortes.

Separe um bloco ou diário para registrar somente suas crenças

Dê total atenção e importância a este levantamento que irá fazer. Não misture suas anotações de crenças com outras informações de sua vida. Separe seus registros e

cuide para manter seu bloco/caderno/diário sempre por perto, para registrar tudo durante pelo menos uma semana.

Monte suas perguntas e ouça as respostas

Comece usando as orientações abaixo e, depois você mesmo vai passar a identificar suas frases internas que te limitam a agir.

EU GOSTARIA DE (inclua seus desejos, objetivos), MAS (complete com o que vier na sua cabeça).

Modelos:

Eu gostaria...., mas não posso porque ...

Eu gostaria...., mas não será possível porque...

Eu gostaria...., mas não vai durar muito porque...

Eu gostaria...., mas ouvi dizer que...

Eu gostaria...., mas ...continue completando até finalizar o que vem na sua cabeça

Observe que depois dos porquês aparecem afirmações que na verdade são suas crenças ou convicções limitantes, puros paradigmas, padrões que se repetem em sua vida, são aqueles que você tomou pra si como verdade absoluta e por isso acredita nisso.

Essas são as muralhas, que você construiu dentro de você ou que provavelmente escutou desde criança e assumiu como suas, até mesmo dos pais, te programando de tal forma que a auto-sabotagem está no piloto automático e você nem percebe.

- Eu não tenho tempo suficiente para nada.
- Eu tenho muito medo.
- Ah se eu tivesse dinheiro.
- Eu não sou capaz.
- Eu sou cabeça dura mesmo.
- Eu nunca vou ganhar dinheiro.
- Jamais vou ser promovido.
- Sempre fui muito esquecido.
- Estou velho demais para isso.

- Agora é tarde... Agora é cedo demais.
- Ah... Isso eu não consigo fazer de jeito nenhum.
- Sou assim mesmo, não vou mudar nunca.
- Só ganho pra pagar as contas.
- Isso não é pra mim, só para os outros.
- Ah... Se eu tivesse uma chance.
- O problema é dos outros.
- Ah... Depois, agora não... Mas o ano que vem...

Qual o seu método favorito de fazê-lo?

Como cada pensamento gera um comportamento, temos nossa forma de agir de forma sabotadora. Qual é a sua?

- a) indecisão
- b) arrogância
- c) tolerância
- d) não dizendo "não" (Não contrariar)
- e) culpando os outros
- f) nem sempre dizendo a verdade
- f) colocando os outros na frente
- g) não dizendo "sim" (não aceitar uma oportunidade)

Declarações como estas são crenças limitantes. Enquanto elas estiverem no comando, você estará perdido. Coloque a sua lista de crenças limitantes em sua frente. Primeiro olhe a lista e imagine que todas essas afirmações são absolutamente verdadeiras.

Como será seu futuro

com essas crenças no comando?

2 - Desprogramando as crenças limitantes

Para eliminar uma crença devemos:

Identificá-la

Desafiá-la com questionamentos reais

Substituí-la por uma crença verdadeira, real e positiva

Já aprendemos a identificar através das perguntas de acesso. Para desafiá-las, inicie observando sua lista de crenças e perceba que na realidade elas NÃO são verdadeiras. Temos certeza de que são verdadeiras, porque convivemos com essas crenças há tanto tempo que passamos a aceitá-las como se verdadeiras fossem, pois não as contestamos.

Desafie cada uma delas questionando:

- a) Esse pensamento é verdadeiro?
- b) Qual é a evidência de que isso é verdade?
- c) Isso é uma interpretação ou um fato?
- d) Onde aprendi isso?
- e) Esse pensamento é justo?
- f) Ainda me serve no meu momento atual de vida?
- g) O que eu ganho pensando assim?
- h) O que perco pensando assim?
- i) De que forma esse pensamento me ajuda a encontrar uma solução?
- j) Esse pensamento me protege de que?

3 – Colocando uma crença positiva no lugar

Uma crença é algo que nos dá base para algumas atitudes na vida. É um pilar de proteção e que usamos para nos manter de pé diante das dificuldades. Imagine uma mesa! Se retirarmos um dos seus 4 pés iremos desestabilizá-la.

Ao retirar uma crença da nossa mente, devemos substituí-la por outra, assim como fazemos com uma mesa que teve seu pé retirado. Caso não seja feito dessa forma, a crença voltará ainda mais forte, nos avisando internamente “Viu só, eu disse que não era possível.. que eu estava acreditando na verdade...”.

Escolha fazer a mudança, decida, seja dono de sua mente e não o contrário. Transforme agora sua crença em algo em que você **PREFERE ACREDITAR**, algo que será positivamente produtivo e aproxima você de seus sonhos, ao invés de afastar.

Que tal as crenças fortalecedoras? Quais são as características de uma dessas crenças? Três elementos devem estar presentes – declarados ou implícitos – numa crença bem formulada sobre riqueza ou sucesso. Estes elementos são:

"Ela é possível." Em uma crença fortalecedora, está assumido que, dentro do mundo, ela é possível para a realização da sua meta. Pode alguém fazer o que você quer fazer? Alguém já fez isto? Se duvidar disso, pode procurar evidências entre os seus conhecidos ou ler biografias de pessoas que realizaram essa meta.

"Eu sou capaz." Uma crença fortalecedora sugere que você tem capacidades e pode usá-las. No início de uma nova aventura você pode não saber o que irá ser exigido que você faça. Pode não saber se será capaz de fazer tudo. Uma crença bem formulada pode conter a ideia que se você não pode fazer algo hoje, pode aprender amanhã, ou conseguir ajuda, ou achar outra maneira de fazer isso. Tal crença irá ajudá-lo a encarar o desafio com confiança.

"Eu mereço isso." Você acredita que merece? Se tiver dúvidas sobre a sua autoestima, o processo de mudança de crenças pode ajudá-lo a esclarecê-las e também permite que você encontre dentro de si mesmo um novo nível de afirmação do seu valor para você mesmo e os outros.

Além de conter esses três elementos, uma crença fortalecedora deve ser uma que pareça, soe e seja considerada correta para você e unicamente você. Ela deve ser expressa num vocabulário que combine com você. Ela deve ser alinhada com suas outras crenças e valores e com o resultado que você deseja.

Realize este exercício para cada crença identificada anteriormente:

Modelo:

Tinha a crença de....(busque do primeiro exercício)

Ela não me serve mais porque... (busque do segundo exercício – desafio das crenças).

Eu prefiro acreditar que... (inclua uma sentença positiva)

Passe a semana percebendo quantas vezes você ouve-se pensando nesta declaração limitante nos seus diálogos internos ou dizendo para outras pessoas. Não tente fazer nada, exceto tornar-se ciente de quanto uma parte de sua vida tornou-se esta crença e ao mesmo tempo vá substituindo seu diálogo interno e sua comunicação pela nova afirmação que prefere.

Siga sempre este caminho e absorva essa observação e atitudes positivas em seu dia-a-dia. Esta é uma grande aliada para manter sua motivação e energia sempre em alta.

Quando você se agarra às crenças formadas quando criança, estas podem mantê-lo preso em sua vida adulta. Você pode sentir-se impossibilitado de libertar-se delas por causa de sua família, pois você seria visto como desleal. Se você começa a questionar os padrões familiares e comportamentos de longa data, como ficará sua família? E você? Não importa o quão duro você tente, suas crenças podem tornar-se como um vício que não o deixa se libertar.

Mas e se as suas crenças são mentiras?

E se você puder deixar os pensamentos ultrapassados que não mais se aplicam a sua vida? E se você começar a questionar tudo o que foi lhe dito pelos seus pais, avós, professores, tios e tias e outras pessoas bem-intencionadas que lhe deram a mão para você se tornar quem hoje você é?

Você pode não querer decepcionar aqueles mais próximos a você, mas enquanto você não mudar, você continuará fazendo a mesma coisa repetitivamente, talvez esperando um resultado diferente. Albert Einstein se referiu a isto como a definição de insanidade. Você não é louco, não é?

Abaixo está uma lista de crenças conscientes ou inconscientes que você possa ter e, mais cedo ou mais tarde, querer dar uma olhada.

10 Crenças Que O Mantêm Preso Na Vida

1 . Você acredita que você tem que ser perfeito.

Se a sua mãe ou pai (ou ambos) eram perfeccionistas, você já deve ter ouvido a frase: "Se não é perfeito, não é certo." O problema com isto é que ninguém é perfeito. Não importa o quão duro você tente você não vai conseguir sempre acertar. É melhor deixar para traz a crença de que você sempre deve ser perfeito. Por quê? Porque

grandes expectativas podem matar o seu espírito. Como? Ao torna-lo frustrado e talvez até mesmo deprimido. Liberte-se da necessidade de ser perfeito. Ela irá adicionar anos a sua vida

2 . Você acredita que tem que agradar a todos.

Você não pode e não vai agradar a todos. O fato é que algumas pessoas são felizes sendo miseráveis. Se você continuar a sair do seu caminho para os outros, não vai funcionar. Você não receberá crédito, qualquer reconhecimento ou gratidão por tudo o que já fez, mas sim uma dor de cabeça gigante. Faça o seu melhor, mas não acredite por um segundo que você deva agradar as pessoas em sua vida. A única pessoa que você pode agradar é você mesmo

3 . Você acredita que não pode perseguir seus sonhos.

Quando você era pequeno, qual era o seu maior sonho? Ser um chef? Quem sabe um ator ou atriz? Podem ter-lhe dito que você não devia ir atrás de seus sonhos. Por quê? Sonhos mantêm sua vida movendo para frente. Ninguém está lhe dizendo para sair do seu trabalho hoje, arrumar seu carro e ir para Hollywood. Claro que, se esta é sua prerrogativa, então vá. Reacenda seus sonhos através das recordações de seus diários ou escritos. Pense sobre o que você queria ser quando era pequeno. Sonhe e deixe sua mente vagar livre. Seus sonhos podem estar mais perto da realidade do que você pensa.

4 . Você acredita que tem que ficar em uma carreira profissional que não gosta.

É uma possibilidade ter várias carreiras em sua vida. Se você não gosta do seu trabalho, pelo menos, seja grato pela renda que supri a você e a sua família. Em vez de reclamar sobre isso, descubra o que você quer fazer. Faça uma lista de tudo o que lhe interessa e a reduza para as cinco melhores opções de carreira. Você pode ter outra carreira extra. Mas não conte a ninguém sobre isso.

5 . Você acredita que tem que passar tempo com pessoas que não lhe são saudáveis

É verdade que a família e os amigos podem ser tóxicos para você. Mesmo que você tente ter uma visão positiva e ver além de suas falhas (todo mundo as têm), eles poderiam estar sugando a sua vida. Essas pessoas são conhecidas como vampiros energéticos ou emocionais, e você não tem que gastar tempo com eles. Você pode amar as pessoas à distância, talvez até obter um novo conjunto de amigos. Tenha compaixão por eles e tudo o que estão experimentando. Quando se trata de colegas de trabalho, chefes e outros membros não familiares, saiba que eles podem estar passando por mudanças de vida adversas. Envie vibrações positivas mas não fique ao redor deles por muito tempo.

6 . Você acredita que tem que ser tudo para todos.

Você não pode ser tudo para todos. Se você fizer isso, você entraria em colapso. Em vez disso, conheça as pessoas onde elas estão e faça o seu melhor. Ajude-as sempre que puder, mas não seja sugado para fazê-lo o tempo todo. Lembre-se, você não tem que agradar a todos. Você pode dizer: "Não, eu não posso (preencha o vazio)". A vida é sua e você tem todo o direito de falar por ela.

7 . Você acredita que tem que ter uma educação universitária para ser bem sucedido

Se você não está interessado na faculdade, não desperdice o seu dinheiro. E se você não estava interessado na faculdade, mas foi de qualquer maneira... Por quê? Foi porque lhe foi dito para fazer isso? Ou você estava tentando "agradar" os seus pais? A faculdade não é para todos. Com ou sem ela, pode-se ter uma vida decente, se houver planejamento. Por exemplo, talvez você esteja interessado em construção. Você pode se inscrever em um estágio na área de engenharia elétrica, obter seu certificado e iniciar o seu próprio negócio ou trabalhar para uma empresa. Eletricistas vivem bem. E quem não me diz que você não vai frequentar a faculdade e fazer alguns cursos de negócios? Faça o que é melhor para você e não o que os outros acham que é melhor para você.

8 . Você acredita que não pode possuir o seu próprio negócio

Sim, você pode ter seu próprio negócio, mas é preciso tempo, dinheiro e perseverança. Você não pode jogar a toalha depois de três meses. O que você poderia fazer é contratar e trabalhar com um treinador de negócios ou mentor, que poderá ajudá-lo a escrever um plano e modelo de negócios. Ele, ou ela, também pode ajudar a determinar o seu mercado-alvo e a estratégia de marketing. Trabalhando para si mesmo e construindo um negócio de sucesso que você poderá franquear, deixar para seus filhos ou vender, não é apenas um grande investimento financeiro, mas gratificante também.

9 . Você acredita que tem que seguir a multidão.

Você não tem que seguir os outros. É uma ilusão. Por exemplo, se mantas estão na moda, você não tem que usá-las. Se seus amigos fumam, você não tem que fazer o mesmo. Cabe a você fazer as escolhas certas para sua vida. E antes de fazer-las, pense nas consequências, ou o que os professores espirituais se referem como a lei de causa e efeito. Para cada causa há um efeito, para cada ação há uma reação. A próxima vez que alguém lhe disser: "Você deve ou deveria (preencha o espaço)," saiba que você tem o direito de rejeitar ou aceitar suas sugestões.

10 . Você acredita que tem que ser apreciado por todos.

Eu gostaria de compartilhar um segredo com você. Nem todo mundo vai gostar de você, por isso, supere isso. Você pode ser a pessoa mais legal e mais amigável do planeta, mas isso não garante que as pessoas vão gostar de você. É o que é. Em vez de analisar por que esta ou aquela pessoa não fala com você ou o trata gentilmente, deseje-lhes o melhor e siga em frente. Além disso, por que você iria querer sair com quem não quer estar perto de você? De qualquer maneira a perda é deles. Cerque-se de pessoas que o amam e o apoiam. E, quem sabe, talvez aqueles que não gostavam de você no ano passado, verão a sua grandeza esse ano. Se vai ou não convidá-los, aí é com você.

Crie Um Novo Sistema De Crença

Você pode se livrar de seu sistema de crença atual se ele o faz sentir desconfortável ou não o serve. Eu fiz. O que eu acreditava quando eu ainda estava crescendo já não era mais verdade para mim hoje como um adulto. O que eu acreditava há dois anos também não funciona mais para mim. Eu joguei fora as velhas crenças e você também pode. Participe de grupos e fale com outras pessoas que estão mudando de vida. Leia livros dos principais especialistas em desenvolvimento pessoal e espiritual e crie o seu próprio sistema de crenças. Faça isso e você vai avançar na vida.

Esse material é de uma riqueza sem tamanho. Recebi de um grupo de estudos na internet. Desconheço a autoria.

Façam um excelente proveito!

Que sejamos nosso melhor,

Michelle Nunes, 06/02/2018