



MAPEAMENTO DE CRENÇAS

SBC - CONSULT COACH

ENTENDA O QUE SÃO CRENÇAS



PENSAMENTO E EMOÇÃO

Tudo aquilo que você viu, ouviu e sentiu desde criança, fizeram com que você se tornasse quem é hoje. Principalmente, a interpretação que você deu para cada uma dessas coisas é o que te faz acreditar que algo é ou não possível, sua autocrítica, como você julga algo ou alguém.

Dessa forma, se você veio de uma formação onde existiam crenças do tipo: "Não é fácil ganhar dinheiro", "Dinheiro não dá em árvore", "Você pensa que meu dinheiro é capim?", "Fulano é mais inteligente, queria que fosse como ele!", "Seu irmão é que deu certo na vida!", entre tantas outras... Muito provavelmente, essas crenças estão instauradas no seu subconsciente e você pode nem ter clareza sobre isso.

Tudo o que for generalizado, todas as verdades absolutas podem ser crenças limitantes. Cuidado!

Elas se formam porque aquilo que pensou e sentiu em determinado momento, criou o que a TCC chama de pensamento automático.

A melhor forma de você identificar uma crença limitante é questioná-la! Veremos isso a seguir.



EU NÃO CONSIGO !

Outras pessoas já conseguiram alcançar aquilo que você acredita que não consegue? Se sim, quer dizer que é possível, então, foque no que elas fizeram que você ainda não fez!

NADA DÁ CERTO PARA MIM!

Cuidado! Tudo o que pensamos cria um campo vibratório em nós e passamos a atrair mais do mesmo.

"Se você acha que pode ou que não pode, de qualquer forma você está certo!"

Henry Ford



**SITUAÇÃO
PENSAMENTO
SENTIMENTO**



**AVALIE SEU
COMPORTAMENTO,
SENTIMENTO E
PENSAMENTO.
QUAL SERIA O
IDEAL?**

MATRIZ DO PENSAMENTO

NESSA FERRAMENTA VOCÊ DESCREVERÁ A SITUAÇÃO, IDENTIFICANDO OS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS QUE TEVE NO MOMENTO E DARÁ UMA NOTA DE 0 A 10.

POR ÚLTIMO, VOCÊ DEVE ESCREVER O QUE FEZ NA SITUAÇÃO E SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM SUA PERFORMANCE DE 0 A 10.

SE ESTE GRAU ESTIVER ABAIXO DE 8, COLOQUE UM COMPORTAMENTO E IDEAL PARA ESTA SITUAÇÃO