

Transforme
A SUA VIDA

COMO IDENTIFICAR
E ELIMINAR CRENÇAS

Limitantes



ÍNDICE

Introdução	4
Tipos de Crenças	7
Crenças Hereditárias.....	7
Crenças Sociais	8
Crenças Pessoais	8
Superando as Crenças Limitantes.....	11
Suas Conquistas Não São Definidas Por Suas Circunstâncias	13
O Poder da Crença	15
Questione Suas Crenças.....	17
Superando Seu Condicionamento.....	19
Mudando sua vida	20
Descubra e Supere Suas Crenças Limitantes	21
Conclusão	25

Conheça o Curso Completo Transforme a Sua Vida

CURSO 100% ONLINE

Liberte-se das Crenças, Pensamentos e Comportamentos Que Estão Bloqueando Sua Vida **e Crie a Vida Que Você Deseja.**

Guia Transforme a Sua Vida



CONHECER O CURSO COMPLETO

Introdução



Desde a nossa infância e durante a nossa jornada de vida, recebemos influências tanto positivas quanto negativas das pessoas que estão a nossa volta, e também pelas experiências e situações que temos no dia a dia.

Deste modo, vamos formando nossos modelos mentais e as percepções do mundo que nos cerca, entretanto, nem sempre eles correspondem à realidade.

Crenças são representações e interpretações e ideias que absorvemos em nossa mente com base no que vimos, ouvimos e sentimos ao longo da nossa vida, principalmente na infância, e que se enraizaram e se tornaram uma verdade absoluta para nós.

É com base nestas crenças formadas que, sob nossas lentes, interpretamos o mundo, e em contraste não representam a realidade do mundo.

De uma forma geral, as crenças limitantes são geradas de forma inconsciente. No decorrer da nossa vida, não questionamos o que acreditávamos ou o que nos era imposto e, por conta desse comportamento, não vimos o impacto negativo que essas situações causaram em nossa mente.

Tudo o que fazemos, a forma como pensamos, sentimos e agimos, é resultado das nossas crenças, e é justamente por isso que muitas pessoas agem de formas diferentes em situações idênticas, pois possuem realidades diferentes em relação ao mundo.

Uma vez que você tenha desenvolvido uma crença você prestará muita atenção a qualquer evidencia que a reforce.

Por Exemplo: Uma pessoa que tem uma crença de que não é inteligente, se ela passar por 10 testes de inteligência e for reprovada em apenas um deles, este único teste em que ela foi reprovada é o suficiente para ela concluir de que realmente não é inteligente, ao invés de pensar que os 9 testes bem sucedidos provam o contrario, que ela é inteligente.

As crenças são como imãs, elas atraem aquilo que você acredita. Se você acredita em uma verdade, então essa verdade se torna real. Se você acredita que a vida é difícil, a vida se torna difícil para você, de qualquer forma você está certo, esta é sua realidade com base em suas crenças.

Isso acontece porque você está conectado com essa verdade e a vida lhe trará situações que sejam compatíveis com esta vibração, seja ela boa ou ruim.

Quando nascemos, somos como folhas de papel em branco. Os sentimentos dos nossos pais durante a gestação, as experiências de vida, a educação recebida, o sistema familiar, as ideias transmitidas pelos pais e professores, as interpretações individuais e a convivência com os amigos vão preenchendo essa folha com as nossas crenças.

Todos os estímulos recebidos na primeira infância ficam registrados nessa folha de papel, que se torna uma lente com a qual nós iremos enxergar o mundo.

Tipos de Crenças



Crenças Hereditárias

É representada por tudo aquilo que ouvimos dos nossos pais e observamos em nosso sistema familiar. Frases como “*you don't do it right*”, “*you leave everything in half*”, “*you will never get anyone*”, “*money doesn't grow on trees*”, “*you have to follow the example of your brother*” e “*you are stupid*” ficam registradas para toda a vida.

O mesmo vale para a vivência de situações que envolvem traição, brigas por dinheiro, injustiças, excesso ou ausência de regras e relacionamento com a comida.

Crenças Sociais

São as crenças populares impostas pela mídia ou pela sociedade. Alguns exemplos comuns são: “*o mundo é perigoso*”, “*os ricos são mais felizes*” e “*you só será aceito se for magro*”, etc.

Crenças Pessoais

São as crenças criadas a partir da experiência individual de cada um. Elas têm origem hereditária, mas se tornam verdades pelas experiências pessoais que tivemos.

Se você foi demitido do seu trabalho ou não passou no vestibular, pode desenvolver a crença de que não é capaz. Se o seu (sua) namorado (a) terminou o namoro com você, você pode acreditar que nunca ninguém irá gostar de você.

As crenças podem ser boas ou ruins. A Crença ruim é aquela que atrapalha a sua vida e impede você de crescer. Na infância esta crença pode ter sido até boa e útil, mas agora que você já é um adulto ela não tem mais sentido e podem estar atrapalhando você de alcançar seus objetivos e o mantendo estagnado na vida.

Estas crenças ruins tem nome e são conhecidas como crenças limitantes, pois elas limitam sua capacidade de evolução na vida e fazem com que você fique estagnado,

você tenta sempre fazer algo, mas não consegue sair do mesmo lugar.

Eventualmente você até consegue sair do lugar e melhorar de vida, mas depois de um tempo você acaba voltando ao estado anterior e são estas crenças limitantes que fazem você voltar sempre ao estado inicial.

O ponto fundamental para combater as crenças limitantes é dar um novo significado a elas. Quando não conseguimos dar um novo significado as experiências ruins, as palavras negativas proferidas por pessoas que amamos e admiramos nos fazem criar bloqueios.

E mais, generalizamos e ridicularizamos algumas pessoas e acabamos agindo de forma pessimista em determinadas situações.

Isso se dá, em parte, pela exposição repetida a comportamentos negativos que nos fazem internalizar em nossa personalidade outros comportamentos nocivos e, muitas vezes estendê-los a outras pessoas.

Neste e-book vamos abordar as crenças limitantes, pois são elas a razão de você não realizar seus sonhos.

Aqui, alguns exemplos de crenças limitantes.

- *“Nunca vou conseguir dinheiro suficiente” ou “não tenho dinheiro para nada”;*
- *“Só é possível ganhar dinheiro fazendo coisas erradas”;*
- *“Não tenho tempo para nada”;*
- *“Não sou bom o suficiente”;*
- *“Não sei tudo o que preciso”;*
- *“Não consigo aprender isso”;*
- *“Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos ou realizar meus sonhos”;*
- *“Tudo precisa ser perfeito”;*
- *“Não consigo me organizar”;*
- *“Eu não mereço o sucesso ou as coisas boas”;*
- *“Não sei como resolver esse problema”;*
- *“Eu não posso / não consigo / não sei fazer isso”;*
- *“Sou muito velho para isso”;*
- *“É melhor dar do que receber”;*
- *“Sem trabalho duro não se consegue nada”;*
- *“Os outros precisam mudar para minha vida melhorar”;*
- *“Estou destinado a essa vida e a ser desse jeito porque essa é a situação da minha família e por isso, é a minha”;*
- *“O mundo está em crise, e por isso tudo está muito difícil para mim”;*
- *“Não tenho jeito para isso”;*
- *“Não é possível viver do que se ama fazer”*

Superando as Crenças Limitantes



Onde você está agora em sua vida, é determinado pelo que você acredita e por sua própria capacidade. Você é a soma de suas crenças, então se sua vida não é exatamente como você gostaria que fosse você pode culpar suas crenças.

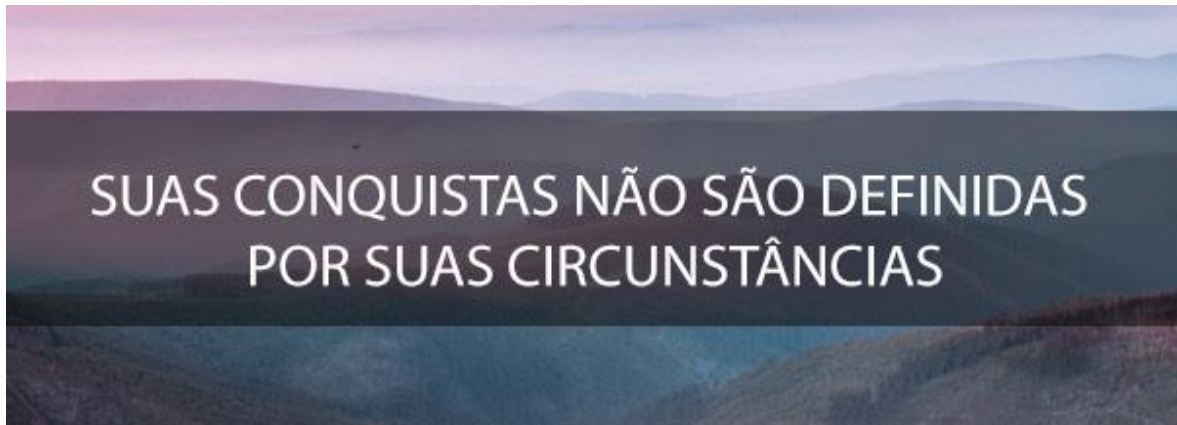
As crenças são extremamente poderosas e são elas que determinam se você irá atingir ou não seus objetivos. Elas podem limitar suas escolhas no presente, bem como o que você deseja alcançar no futuro.

Todos nós temos crenças limitantes que nos impedem de alcançar nossos objetivos mais significativos. Elas impedem que você sonhe alto e encontre o que você é capaz de realizar.

Elas te impedem de alcançar o que você quer na vida, mas a boa notícia é que estas crenças limitantes que você possui podem ser mudadas.

Primeiramente é necessário descobrir as crenças que estão lhe impedindo de realizar seus objetivos e viver a vida que deseja. Quando você descobrir isso, poderá superar suas crenças limitantes usando as ferramentas, técnicas e estratégias deste e-book.

Suas Conquistas Não São Definidas Por Suas Circunstâncias



Aqueles que assumem o controle total de suas vidas escolhendo seus comportamentos, pensamentos e atitudes, serão indivíduos altamente bem-sucedidos na vida.

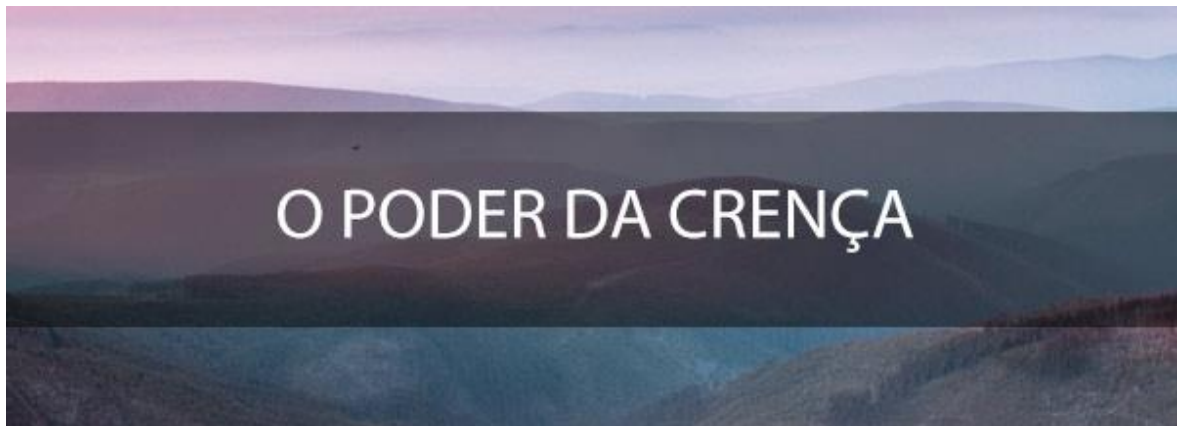
Quando você começa a questionar suas crenças sobre o que você pode alcançar, o que é possível e a mudar seus pensamentos, sua realidade exterior começará a refletir essas mudanças internas.

É importante lembrar que suas circunstâncias não são responsáveis por definir quem você é ou o que você pode alcançar.

O sucesso é um resultado de sua mentalidade e não depende do que você tem em sua vida. A única coisa que está impedindo você de alcançar seus objetivos são seus pensamentos, emoções e crenças limitantes atuais.

Assim que você começar a mudá-las, você começará a mudar sua vida e verá todas as possibilidades se abrirem diante de você.

O Poder da Crença



Toda a nossa visão da vida é baseada nas crenças que escolhemos manter, seja de forma consciente ou inconsciente. Todo o nosso conceito do mundo e onde nos encaixamos no universo é formado a partir de nossas crenças.

Elas são tudo o que escolhemos acreditar e que é uma verdade absoluta para nós e que são baseadas nas experiências e informações a que fomos expostos ao longo de nossas vidas, desde a nossa infância.

No entanto, só porque você acredita em algo, não significa que é real.

Suas crenças começam a mudar à medida que você avança pela vida e tem novas experiências. Quando você encontra evidências substanciais de que suas crenças mais profundas não são verdadeiras, você pode ter a sensação de que o mundo inteiro está desmoronando ao seu redor.

Quando você começa a questionar suas crenças, você pode se sentir perdido e fora de controle.

Todos nós carregamos crenças que nos aprisionam. Temos sido condicionados por toda a nossa vida a pensar em maneiras específicas, a acreditar em certas coisas e a agir de maneiras específicas.

Isso resultou em problemas em todo mundo e é a razão de que pessoas extraordinárias permanecem impotentes e incapazes de alcançar seus objetivos.

Quer você acredite ou não, suas crenças, emoções e pensamentos determinam se você conseguirá ou não alcançar seus objetivos.

Questione Suas Crenças



Suas crenças têm efeitos profundos em seu corpo físico e em todos os aspectos de sua vida. Elas são uma mistura de crenças fortalecedoras e limitantes e podem ditar o que você pode e não pode alcançar. Em algum momento, você precisa começar a se questionar de onde vieram suas crenças.

Muitas de suas crenças são formadas através de suas próprias experiências e desapontamentos diretos. No entanto, muitas delas também são transmitidas para nós através daqueles que nos rodeiam, como nossos pais, amigos e familiares. Isso criou uma prisão da mente que é baseada em uma maneira imprecisa de pensar.

Você tem dentro de você muitas habilidades extraordinárias e o potencial para criar a vida que sempre sonhou ter.

Infelizmente, você também tem muitas crenças e pensamentos que o estão mantendo preso. Elas estão

continuamente destruindo qualquer chance que você tenha de alcançar o seu sucesso desejado.

Superando Seu Condicionamento



Se você quer conseguir algo notável em sua vida, é essencial descobrir e superar essas crenças limitantes e condicionantes.

Você está atualmente carregando atitudes e crenças que o impedem de alcançar seus objetivos e viver a vida que você deseja. Você tem que descobrir e eliminar todas as crenças que estão lhe impedindo de alcançar seus objetivos.

Existem maneiras pelas quais você pode descobrir as crenças limitantes e enraizadas que estão lhe aprisionando e impedindo de ter uma vida melhor.

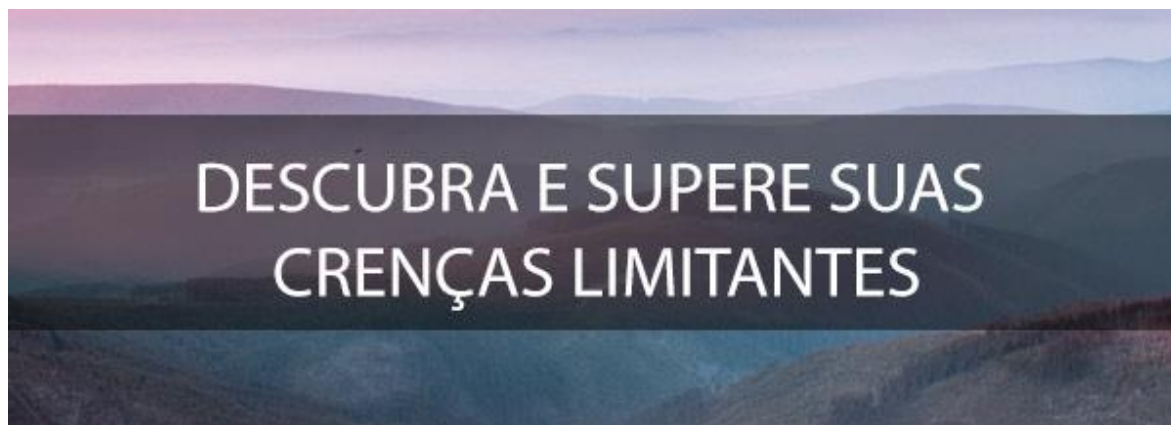
Mudando sua vida



Quando você começar a fazer a mudança de dentro de si mesmo e superar suas crenças limitantes, você começará a desenvolver um poder extraordinário dentro de você.

Seu ambiente também começará a refletir essas mudanças e um novo mundo de possibilidades se abrirá a sua volta.

Descubra e Supere Suas Crenças Limitantes



O exercício a seguir irá ajudá-lo a descobrir e superar suas crenças limitantes. A primeira parte da atividade precisa ser feita rapidamente, sem colocar qualquer pensamento real em suas respostas.

Você não precisa ser lógico em suas respostas; você só precisa ler a sentença em voz alta e anotar sua primeira resposta o mais rápido possível. Não importa o quão louco seu pensamento possa parecer, você só precisa anotar a ideia.

Este exercício não tem nada a ver com motivos lógicos, mas é um exercício que precisa ser feito o mais rápido possível, sem pensar, julgar ou analisar suas respostas.

Primeiro Passo: Diga a seguinte frase em voz alta: "*Eu não posso ficar rico porque ...*"

Segundo Passo: Você pode escrever o primeiro motivo pelo qual não consegue se tornar rico.

Terceiro Passo: Fale a frase em voz alta novamente e anote rapidamente outro motivo. Continue esse processo até que você tenha pelo menos dez respostas.

Quarto Passo: Agora, olhe atentamente para o que você escreveu.

Você pode se surpreender com o que suas respostas revelam. O próximo passo do exercício envolve pontuar suas respostas em uma escala de um a dez.

As respostas em que você tem uma forte emoção em relação a elas devem ser pontuadas entre sete e dez, com a classificação mais alta indo para aquelas respostas que têm uma emoção mais forte.

As respostas em que você não tem uma forte emoção vinculada a elas devem ser marcadas entre um e cinco.

Ao terminar de pontuar suas respostas, você deve procurar aquelas que têm a nota mais alta, aquelas sobre as quais você tem uma emoção mais forte, mesmo que você não consiga explicar o porquê.

As respostas que são pontuadas entre sete e dez são provavelmente as crenças limitantes que atualmente o impedem de alcançar seus objetivos.

O próximo passo que você vai adotar é criar uma lista de opostos para suas quatro melhores respostas. Gaste o tempo que você precisar para encontrar razões para contrariar essas crenças com a maior carga emocional possível.

Anote o maior número de ideias opostas quanto possível para as quatro crenças mais pontuadas. Isso ajudará a afrouxar o controle que essas crenças limitantes têm sobre você.

Depois de determinar as crenças contrárias na sua lista, você deverá pontuá-las novamente com base em sua carga emocional.

Elimine aquelas que têm a menor pontuação, até que você tenha uma única crença fortalecedora para neutralizar cada uma das suas quatro crenças limitante.

O último passo que você precisa dar neste exercício é criar afirmações para uma mentalidade de sucesso. Você usará sua lista final para criar as afirmações que o ajudarão a reprogramar sua mente subconsciente e superar as crenças que o impedem de viver a vida que você deseja.

Quando você anota sua afirmação, você precisa lembrar que elas têm que ser escritas no tempo presente e precisam ser pessoais, positivas e específicas.

Exemplo:

“Eu não posso ficar rico porque... sou incapaz de ganhar dinheiro”.

Frase oposta:

“Eu ganho a quantidade de dinheiro que eu desejar”.

Você também pode criar outras frases para potencializar como as abaixo:

“Eu tenho uma abundância de dinheiro e riqueza”

“O dinheiro flui abundantemente na minha vida”

“Eu naturalmente atraio dinheiro para a minha vida”

A única maneira pela qual você pode mudar sua vida e dar um grande salto para alcançar seus objetivos é reprogramando sua mente para o sucesso.

Este exercício tem o poder de transformar sua vida completamente não deixe de fazê-lo.

Conclusão



As lutas são oportunidades para crescermos e nos tornar mais fortes. Todos nós, em todos os momentos de nossas vidas, temos oportunidades para mudar para melhor, sermos uma pessoa melhor para nós mesmos e conseqüentemente para os outros.

Todo problema que você está enfrentando hoje tem um aprendizado a ser extraído, não se permita mais continuar na posição de vítima.

Em vez de desejar que tempos difíceis não façam mais parte da sua vida, busque o autoconhecimento e você verá que os tempos difíceis são apenas uma crença que também pode ser eliminada.

A oportunidade que você tem hoje de acabar com as crenças limitantes é real, não a desperdice. Saia da plateia e assuma o controle do palco da sua vida e seja o ator principal, deixe de ser um mero expectador.

Só o fato de você saber que estas crenças existem e estão lhe prejudicando vai fazer com que sua vida não seja a mesma a partir de hoje.

A decisão agora é sua, só depende de você o que vai fazer com estas informações.

Esperamos que tenha gostado deste conteúdo. Que esse material possa ser um guia para construção do seu novo “eu” e que você tenha muito sucesso e realize todos os seus sonhos.

O nosso objetivo é trazer a luz do conhecimento sobre as crenças limitantes que você tem e o quanto elas prejudicam sua vida.

Você, como muitas pessoas, não precisa ficar procurando a solução dos seus problemas do lado de fora, a solução está dentro de você e o que é melhor, você tem tudo que precisa dentro de você mesmo para fazer esta mudança.

Se você chegou aqui e aprendeu algo novo e vai aplicar em sua vida, então nosso objetivo foi alcançado.

Conheça o Curso Completo Transforme a Sua Vida

CURSO 100% ONLINE

Liberte-se das Crenças, Pensamentos e Comportamentos Que Estão Bloqueando Sua Vida **e Crie a Vida Que Você Deseja.**

Guia Transforme a Sua Vida



CONHECER O CURSO COMPLETO