

LIMITING
BELIEFS

≠

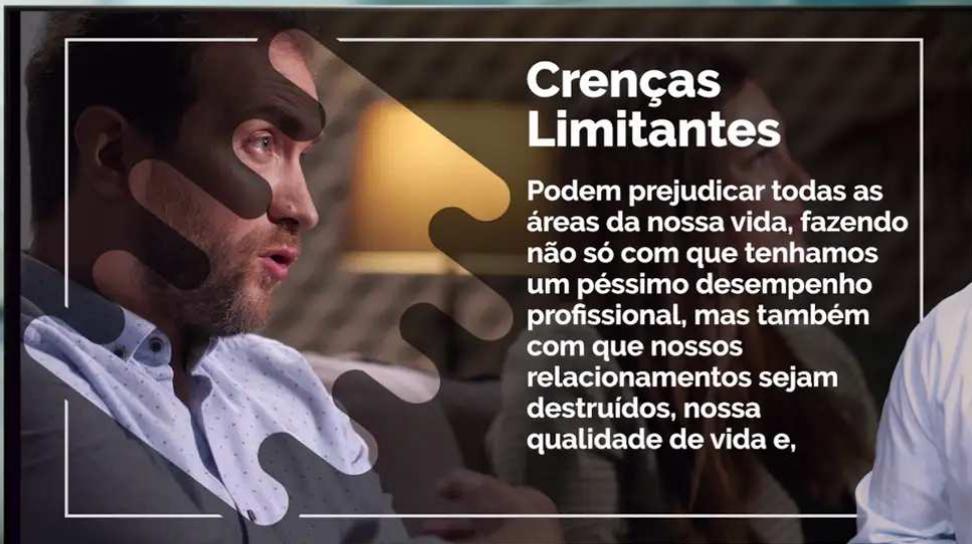
FACTS

ADVANCED SUCCESS MINDSET - ASM503 - 1.2

CRENÇAS OU VERDADES LIMITANTES

Crenças Limitantes

Podem prejudicar todas as áreas da nossa vida, fazendo não só com que tenhamos um péssimo desempenho profissional, mas também com que nossos relacionamentos sejam destruídos, nossa qualidade de vida e,



CRENÇAS OU VERDADES LIMITANTES

Conteúdo organizado por **Claudia Samartin** em 2021 do livro **The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals From Possible, to Probable to Inevitable**, publicado em 2019 por Harmony.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Entender o significado de crença limitante
- Levantar as razões pelas quais a identificação das suas próprias crenças limitantes é difícil
- Conhecer os níveis neurológicos
- Aplicar os níveis neurológicos na prática



INTRODUÇÃO

Quando nascemos somos uma página em branco, com a **liberdade para escrever a nossa própria história**. Durante a nossa trajetória transitamos por inúmeros eventos e acontecimentos, nos expondo à algumas situações, nos protegendo de outras, sendo **protagonista**, as vezes coadjuvante e por aí vai...

A partir dos nossos primeiros contatos com a vida externa começamos a coletar as nossas **percepções** sobre o mundo, ouvindo, observando, interpretando esses eventos e criando algumas verdades a respeito delas, ou seja, as nossas crenças são geradas pelas nossas **influências** ao longo da vida e conforme vamos nos relacionando com familiares, amigos e colegas de trabalho, vamos adquirindo novas experiências que vão sendo adicionadas à elas.

A convivência e a influência que essas pessoas geram em nós faz com que tenhamos oportunidade de aprender, nos desenvolver e trazer para nós também essas **crenças limitantes**.

A formação do nosso caráter e da nossa conduta e comportamento se deve às nossas vivências e a esse contato, no entanto nem sempre estas influências são positivas. Existem as crenças e ideais que nos **impulsionam para o sucesso** e existem as chamadas crenças limitantes, que como o nome já indica, acabam **limitando nosso potencial** e impedindo o nosso crescimento.

CRENÇAS LIMITANTES

Trocando em miúdos, as crenças limitantes são **opiniões e pensamentos** que aceitamos como verdade absoluta e, por terem efeito negativo em nossas vidas, impedem o nosso crescimento pessoal e profissional, fazendo com que um sonho ou um objetivo seja esquecido, **desacreditando na possibilidade de alcançá-lo**.

Vamos ilustrar para que fique um pouco mais claro.

“Não importa o quanto eu trabalhe, nunca vou conseguir juntar dinheiro”

“Nunca serei bom o suficiente para receber uma promoção”

“Eu nunca vou aprender a falar em público”

As pessoas que alimentam crenças limitantes vivem num **ciclo sem fim** que gira em três etapas: começar a fazer, terminar antes de começar, se arrepender e tentar novamente ou desistir de vez.

Todas as crenças citadas acima carregam as mesmas características: **perspectiva negativa, sentimento de impotência e desvalorização pessoal/profissional.**

Temos um dificuldade enorme de **identificar** nossas crenças limitantes, e por diversas razões. Entrada em um círculo vicioso de auto sabotagem, um baixíssimo grau de autoconhecimento, impedindo reflexões mais profundas, vitimização e defesa no próprio ego, que continuamente tenta provar que seus sentimentos e pensamentos destrutivos são corretos e fazem parte da sua personalidade. Uma frase sábia sintetiza bastante o que significa crença:

“Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo.” – HENRY FORD

As crenças limitantes podem **prejudicar** todas as áreas da nossa vida, fazendo não só com que tenhamos um péssimo ou satisfatório desempenho profissional, bem como destruir nossos relacionamentos, diminuir a nossa qualidade de vida e inclusive a nossa saúde. As nossas respostas, quando estamos insatisfeitos com os resultados que estamos alcançando, sempre ficarão mais claras quando buscarmos os **alicerces dos nossos pensamentos**, ou seja, tentarmos entender porque qual a verdade que nos guia na direção de determinado comportamento.

UM EXEMPLO REAL

Outro dia, conversando com um amigo, ele me trouxe a seguinte **revelação**: “o meu comportamento natural quando fico nervoso com algo é explodir, porque eu não quero morrer de ataque de coração”. Fiquei preocupada com o que eu havia escutado e fui além... Mas porque você acha que vai ter um ataque de coração? E ele justificou: Sempre ouvi dos meus pais que não era saudável guardar essa raiva quando estamos nervosos, porque isso levaria a um ataque de coração.

Vocês perceberam o poder que uma **verdade de gerações** tem sobre uma pessoa? Tive a oportunidade de presenciar vários episódios em que sua raiva

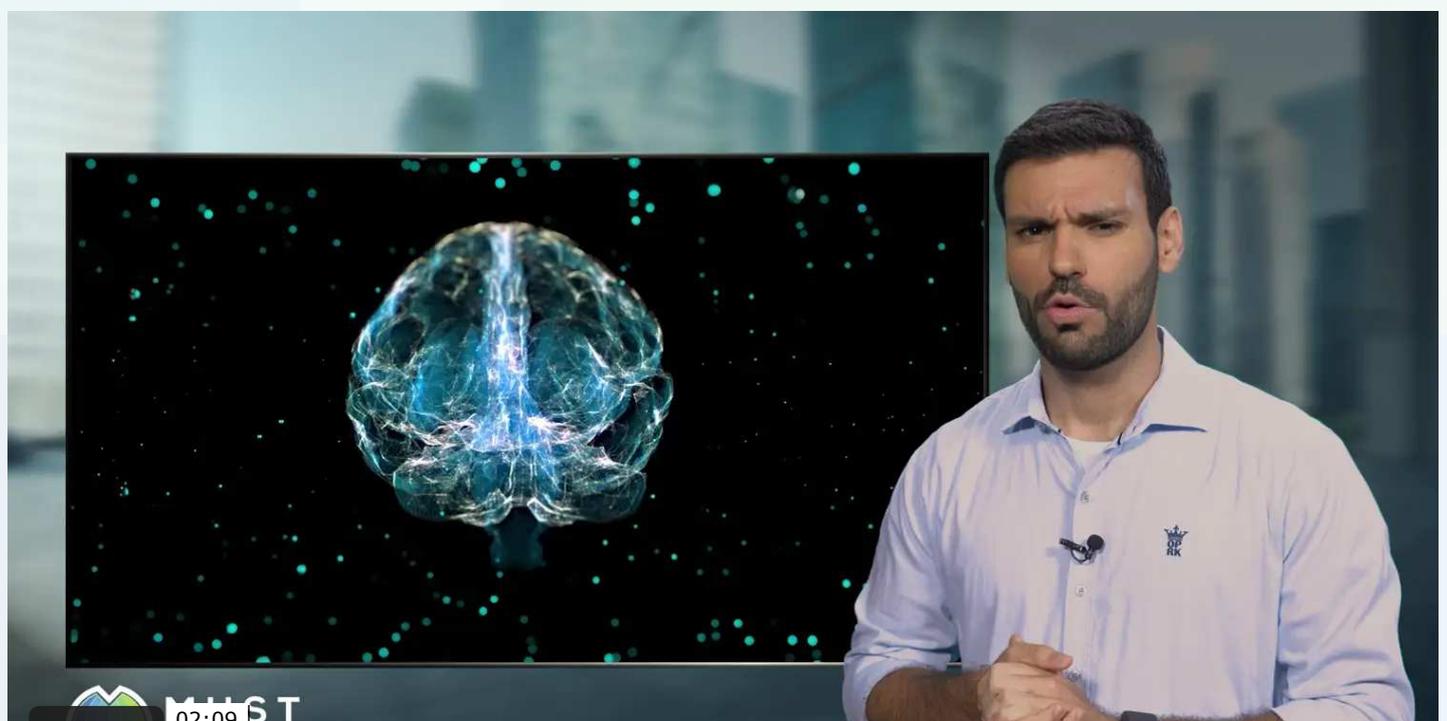
e o seu impulso se manifestavam e posso dizer com convicção que essa não era a melhor maneira dele lidar com as situações.

Não estou querendo defender que não podemos sentir raiva. Você tem todo direito de sentir raiva, porém você não precisa ser cruel com ninguém. De longe dá para perceber que a **ausência do autoconhecimento** adicionada à **incapacidade de expressar os seus sentimentos de forma adequada e assertiva** é uma combinação para lá de bombástica. Revisitar e atualizar a crença de que você precisa explodir para não morrer se faz extremamente necessária para esse ajuste no comportamento.

ATUALIZAÇÕES

Vamos ilustrar fazendo uma **analogia** com o nosso celular. De tempos em tempos somos obrigados a fazer algumas **atualizações** no nosso inseparável aparelho (quase extensão do nosso corpo) e aplicativos com o intuito fazer com que ele atinja o seu **máximo potencial** em todas as suas funcionalidades, corrija falhas internas, previna problemas futuros e traga maior confiabilidade e segurança no seu uso.

As nossas **crenças também precisam de atualização**. Ela talvez tenha nos sido útil por um grande período, mas isso não significa que ela não esteja obsoleta, em relação aos nossos propósitos e objetivos. É necessário **virar a chave**. Fazer as mesmas coisas, manter a mesma mentalidade, não trará resultados diferentes, simples assim.



NÍVEIS NEUROLÓGICOS

Quando falamos em crenças vale a pena trazer o conceito dos níveis neurológicos, que é uma ferramenta criada por Robert Dilts, um dos grandes nomes da PNL. Ela pressupõe que nós atuamos em seis níveis neurológicos (ou lógicos), porque ela compõe a nossa estrutura vivencial. Desse modo, seguindo a hierarquia destes níveis, partindo do mais baixo ao mais alto, temos: **Ambiente, Comportamentos, Capacidades, Crenças, Identidade e Espiritual**. Podemos entender melhor os níveis neurológicos fazendo um paralelo com a pirâmide de Maslow.

Imagine este exemplo: sua casa está uma bagunça (ambiente) e isto limita as suas ações (comportamentos) interfere em seu desempenho (capacidades), fazendo você acreditar que não pode ou não consegue fazer algumas tarefas (crenças), o que pode interferir sobre o que você pensa de si mesmo (identidade), prejudicando o seu relacionamento com os outros (espiritualidade).

Como resultado desse exemplo, percebemos que se limparmos o ambiente em nossa casa, isto pode potencializar as nossas capacidades, fazendo com que tenhamos **novos comportamentos**; da mesma forma, pode influenciar as nossas crenças sobre nossa identidade, potencializando a nossa missão de vida. Trazendo um exemplo que pode ser bastante ilustrativo para explicar os níveis neurológicos:



REFERÊNCIA: NÍVEIS NEUROLÓGICOS, ROBERT DILTS

Quando o autor da equação do milagre traz o seu **mantra** da fé inabalável e esforço extraordinário para a consciência ele está transitando nos níveis mais altos de consciência, buscando **identidade, legado e auto realização** nessas duas ilustrações.

IDENTIDADE	Você é péssimo em Matemática
CRENÇAS	Matemática é muito difícil
CAPACIDADE	Você nunca vai conseguir entender essa matéria
COMPORTAMENTO	Você não resolveu bem esse exercício
AMBIENTE	Você se distraiu e respondeu uma equação incorretamente
IDENTIDADE	Sou um alcoólatra.
CRENÇAS	Quem toma o primeiro gole não para mais.
CAPACIDADE	Não consigo parar de beber.
COMPORTAMENTO	Gosto de beber com os amigos.
AMBIENTE	Bebo quando ela briga comigo.

Notem que quando você está na esfera do ambiente e comportamento, as questões são mais simples de serem resolvidas, parecendo estar tudo no controle. A partir do momento que entramos nos níveis de capacidade, crença e identidade, uma maior **reflexão e aprofundamento** são necessários para que haja uma mudança no comportamento.

No tema que diz respeito à programação neurolinguística (PNL) iremos retomar um pouco mais esse assunto.

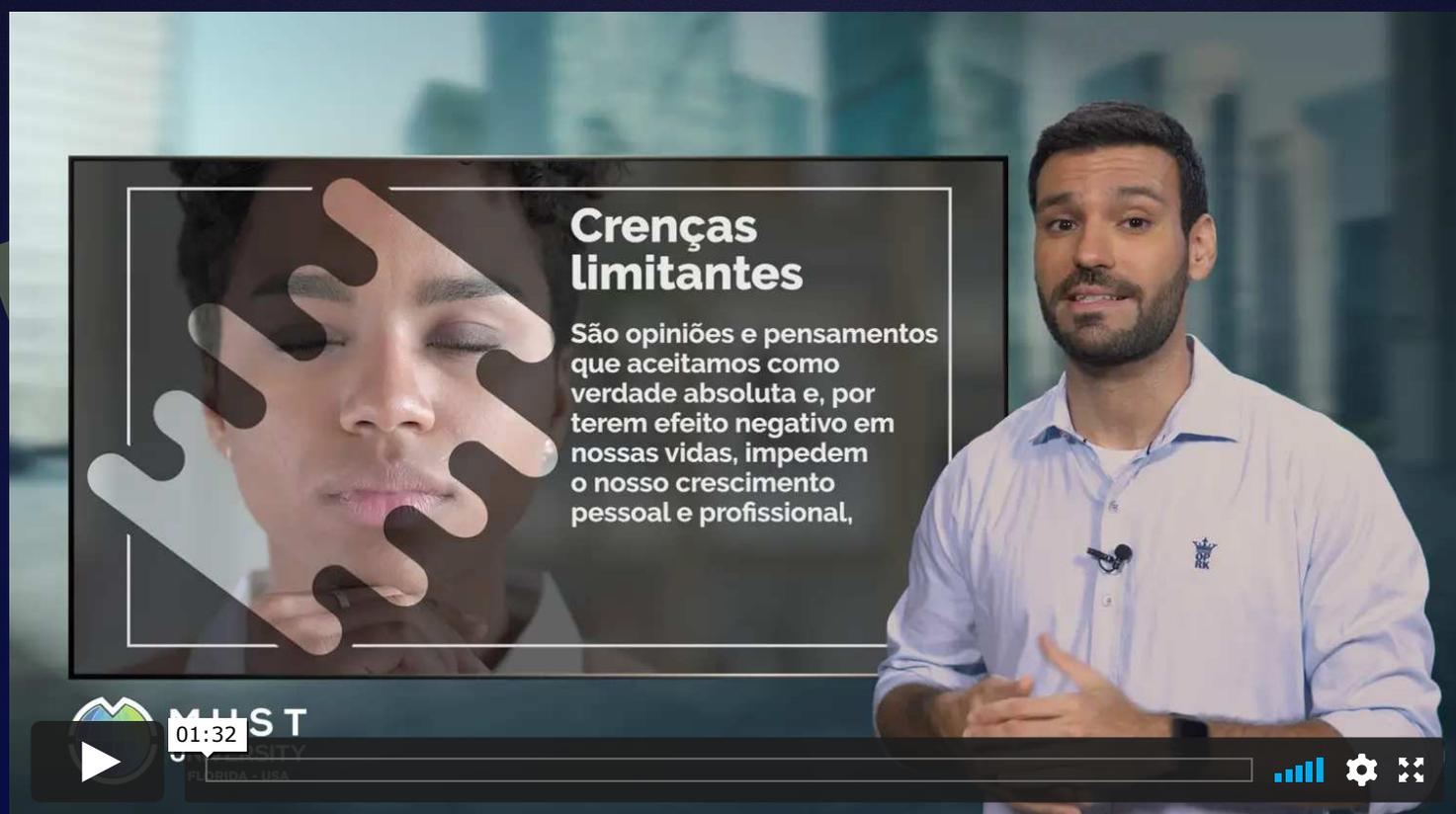
SAIBA MAIS

“A construção de crenças” ilustra como construímos as nossas crenças. Em português. Disponível em: < <https://youtu.be/ZQtmPV2mA5w> >.

“Como pessoas comuns atingem resultados incríveis por Alex

Bonifácio” Traz exemplos de como pessoas comuns atingem resultados incríveis, discute sobre os seus segredos e como as crenças os afetam. Em português. Disponível em: <<https://youtu.be/kk8wsWgclN0>>.

NA PONTA DA LÍNGUA



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ELROD, H. The Miracle Equation: The Two Decisions That Move Your Biggest Goals from Possible, to Probable, to Inevitable, 1a. Edição, Ed. Harmony, 2019.

LIPTON, Bruce A Biologia da Crença, Editora Butterfly, 2007.

The Two Decisions *That* Move Your Biggest Goals
from Possible, to Probable, to Inevitable

THE MIRACLE EQUATION

Unwavering Faith
+
Extraordinary Effort = Miracles

HAL ELROD

Bestselling Author of **THE MIRACLE MORNING**

**Goals from Possible, to Probable,
to Inevitable**

Hal Elrod

Harmony © 2019



MUST
UNIVERSITY
FLORIDA - USA



MUST University®: licensed by Florida Commission for Independent Education,
License: 5593.