

CRENÇAS LIMITANTES

As origens das crenças limitantes são diversificadas, incluindo experiências de vida e aquelas passadas de geração em geração. Independentemente de onde vêm, todas elas têm uma coisa em comum: podem ser diluídas, destruídas e removidas do nosso sistema de crenças.

Esse processo mental ou atitude que nos leva a acreditar em algo ou alguém é chamado de crença. Mas não somos obrigados a retê-las a continuar conosco durante nossa trajetória de vida. Nosso caminho pode ser desbloqueado e livre para que alcancemos nossos objetivos se esses paradigmas se transformarem.

Engana-se quem acredita que crenças são costumes e não podem ser mudadas. Costumes são passados de geração em geração ou regras sociais resultantes de uma prática frequente de forma generalizada e prolongada, resultando em convicção de obrigatoriedade, de acordo com cada sociedade e cultura específica.

Existem aquelas que nos faz caminhar, progredir e ajudar a conquistar nossos maiores objetivos, mesmo nos piores dias, essas são chamadas crenças fortalecedoras.

O que são as crenças limitantes

Assim como nossas crenças podem nos levantar e fortalecer, as crenças limitantes nos impedem de alcançar o sucesso. São elas que nos retêm e, mesmo que as tenhamos, somos capazes de superá-las e viver com liberdade.

Nenhum ser humano nasce pré-programado ou destinado a acreditar em pessoas ou coisas, muitos menos precisa persistir na crença criada.

Rodas de amigos ou família, observações de experiências ou influências externas, tudo está relacionado à construção de crenças.

7 PASSOS PARA se livrar de

CRENÇAS LIMITANTES



Se pergunte se esta crença é verdadeira

Se perguntar se essa afirmação é verdadeira ou não, permite seu subconsciente a analisar mais objetivamente o que está sendo dito.



Determine a fonte desta crença

Pesquise de onde você sabe que está afirmação é verdadeira. Muitas vezes não sabemos o porquê afirmamos algo com tanta convicção, apenas o fazemos. Estude e vá atrás de informação confiável para embasar sua verdade.



Qual sua posição diante desta verdade?

Diga a si mesmo "Eu não acredito mais nisso!". Agora procure razões para se convencer desta nova afirmação.



Se imagine livre deste pensamento

Como sua vida seria sem esta crença?
O que você faria se não acreditasse mais nisso?
Como isso te afetaria?



Substitua esta crença

Descubra uma verdade que vá de encontro com a antiga afirmação. Se livrar de uma crença limitante é muito bom, mas substituir por algo positivo é melhor ainda!



Pesquise referencias para a nova verdade

Busque informações e argumentos confiáveis para fundamentar sua nova afirmação.



Teste-se

Observe seus sentimentos e atitudes com relação a sua nova afirmação. Se livrando de uma crença limitante e a substituindo por um verdade positiva resulta em novos caminhos, atitudes e visões.

Esse sistema de crenças pode ser fortalecedor ou limitador. Um lado que impulsiona e fortalece; outro que impede e tem forças destrutivas. Um exemplo dessas crenças negativas é o fato de que uma mulher dificilmente chegará à seleção de futebol como técnica.

Em alguns países mais desenvolvidos isso já é realidade, mas o fato faz parte dos costumes do país. Em realidades como da América do Sul ou Europa, as chances são mínimas devido a cultura futebolística local.

E quando uma menina, amante do futebol, vive em meio a crenças contrárias ao seu sonho, a possibilidade de acreditar que uma mulher não é boa o bastante para comandar uma seleção é bem maior do que confiar em sua capacidade, tornando assim um lembrete de que é uma conquista quase impossível.

A crença limitante pode destruir sonhos e impedir qualquer um de se tornar uma técnica de futebol, um empreendedor de sucesso ou um astronauta renomado. Afinal, como acreditar em um sonho onde a sociedade impõe padrões? A solução é sair da zona de conforto e enfrentar os desafios, mudar as crenças limitantes e fugir desses velhos hábitos.

As crenças limitantes estão presentes em vários setores da vida do ser humano. Na infância, por exemplo, caso os pais cobrem perfeição na realização das tarefas de casa, a pessoa passará a vida com a ideia de que, para ser aceita e alcançar a felicidade, ela precisa ser bem-sucedida em tudo, sem espaço para erros.

No aspecto amoroso, caso um relacionamento termine de forma traumática, o indivíduo pode sustentar a ideia de que ele nunca será feliz com outra pessoa e não conseguirá manter uma relação duradoura.

Já em âmbito profissional, o colaborador pode acreditar que, para conseguir a aprovação do gestor e ser promovido, ele deve concordar com tudo que é dito na empresa, sem expressar a sua opinião. Essas crenças alimentadas e retroalimentadas são os elementos que limitam o desenvolvimento do potencial infinito do indivíduo e o alcance de novos patamares em sua carreira e vida pessoal.

Veja,

“Você é fraco! Você não é capaz! Você nunca vai conseguir ter sucesso; você não é inteligente como fulano; você é muito “burro”; seu irmão é melhor do que você; você sempre faz tudo errado; você só faz o que não presta; você sempre precisará de mim; sozinho você não vai conseguir nada; você é feia; o seu jeito está errado; você será um fracassado!”

Estas frases acima, representam alguns dos tipos de influências negativas a que muitas pessoas são submetidas ao longo de suas vidas. E o que é pior: estas palavras pesadas, quando repetida várias vezes, é o que acaba por fazer com que a pessoa acredite que realmente não é merecedora da felicidade.

Reconhecendo suas crenças

A primeira atitude de mudança é reconhecer as crenças impedem você a chegar onde quer. Por meio de um relatório, é possível identificá-las, por exemplo, “Não vou me candidatar no concurso, porque são 50 vagas para 1000 candidatos. Estudei somente em escolas públicas e não irei me classificar”.

Outro exemplo, “Não vou abrir um negócio virtual, porque não entendo nada de internet”. O tempo todo você fica dizendo que não é capaz de fazer isso ou aquilo devido a crenças criadas com base em padrões ou opiniões externas. Essa limitação afeta a maneira de você encarar a vida e te impede de buscar coisas maiores e melhores para si.

Reconhecer o seu sistema de crenças limitadoras é importante para o começo da transformação.

A reprogramação

Desafie-se a cada dia.

Oriundas do medo, as crenças limitantes se alimentam da dúvida. Sem o medo agiríamos com liberdade e sem temer as consequências.

Desafiar-se, sair da zona de conforto e se comprometer a vencer o medo é uma ótima maneira de destruir suas crenças negativas. O que te assusta pode ser algo pessoal ou determinado pela sociedade e encará-las de frente aumenta a autoconfiança e alimenta as crenças fortalecedoras. Tenha controle da sua vida, sem medo.

Livre-se do que alimenta as crenças limitadoras

Todas crenças têm bases que as sustentam, isto é, pensamentos que as alimentam. Quanto mais edificada sua crença for, mais forte ela será.

Por exemplo, a crença limitante de que você não é um bom estudante pode impedir você de passar de ano ou vestibular. A base para essa crença pode ser “Leio livros, realizo pesquisas na internet e tenho boas notas, mas ainda sim meu pai diz que não serei um bom médico”.

Para reverter essa situação, é preciso alterar os pensamentos para coisas positivas sobre si mesmo. “Mesmo durante os estudos, meus professores serão minha base e exemplo para boas práticas, não preciso saber de tudo agora”. Ou “Na faculdade irei conhecer tantos processos e técnicas que irei aprimorar o que sei hoje”.

Exemplos genéricos que retratam a realidade de muitos atualmente, mas que você deve adequar de acordo com a sua situação.

Você já pensou ou falou essas frases?

“Quem tem muito dinheiro não vai para o céu. ”

“Dinheiro é sujo. ”

“Para ser rica é preciso roubar. ”

“É impossível ser honesta e conseguir enriquecer. ”

“Nunca vou ser rica. ”

“Quero só o necessário para sobreviver.”

Por quais crenças fortalecedoras você pode trocar essas ideias? Que tal pensar em:

“O dinheiro pode ajudar as pessoas de que eu gosto. ”

“Eu mereço ser rica. ”

“O dinheiro me dá saúde. ”

“O dinheiro me permite dar o melhor aos meus filhos. ”

“Com dinheiro posso ajudar aos mais necessitados. ”

“Sendo rica, posso trabalhar por prazer. ”

Exemplos de crenças limitantes

Conheça algumas crenças limitantes comuns no dia a dia do ser humano:

“Preciso fazer as vontades dos outros, senão serei rejeitada”;

“Eu não tenho dinheiro para viajar”;

“Eu não vou mudar o meu jeito”;

“Não tenho mais idade para isso”;

“Nada dá certo para mim”;

“Não tem como mudar essa situação”;

“Eu não tenho tempo para nada”;

“Só serei feliz se ...”;

“Não sou inteligente o bastante”;

“Eu não tenho habilidades suficientes para isso”;

“Eu não consigo emagrecer”;

“Minha saúde não me permite isso”;

“Para ser feliz, eu tenho que ficar nesse relacionamento”;

“Não sei o que quero da minha vida”;

“Não posso trabalhar com o que eu gosto”;

“Não vou fazer isso, minha família nunca me apoiaria”;

“Preciso ser perfeito em tudo, se não nunca terei sucesso”;

“Não vou falar o que penso, as pessoas podem me julgar”.

As afirmações positivas libertam a mente e fortalecem a confiança do ser, transformando o medo em coragem. Não que seja uma tarefa fácil a de libertar as crenças limitadoras, mas, com as técnicas corretas, o caminho se ilumina.

O primeiro passo para a desprogramação das crenças negativas é reconhecê-las, eliminando-as dia após dia, tornando-se destemido e se livrando das bases que as alimentam.

Os pensamentos, assim como as palavras, têm força e podem nos moldar de acordo com o que acreditamos. Des programe suas crenças limitadoras e caminhe com mais segurança até o estado desejado.

Crenças Limitantes

Nossas crenças fazem parte daquilo tudo que vivemos junto aos nossos familiares. São conceitos aprendidos na nossa infância, e que fazem de nós o que somos hoje. Vamos agora ao processo que nos ajuda a identificar estes conceitos:

Passo 1: Quais são suas crenças sobre a vida? Faça uma lista de 10 coisas que você acredita sobre a vida.

Passo 2: Quais são suas crenças sobre si mesmo? Faça uma lista de 10 coisas que você acredita sobre si mesmo.

Passo 3: Leia sua lista de crenças sobre a vida, quais são os sentimentos que você tem ao reler?

Passo 4: Leia sua lista de crenças sobre si mesmo, quais são os seus sentimentos ao reler?

Compartilhe o que o conteúdo agregou para você. Deixe seus comentários no espaço personalizado nessa página abaixo.