



O QUE SÃO

CRENÇAS LIMITANTES

SIOMARA VICENZI

SOFTWARE MENTAL



O QUE ESTÁ LIMITANDO SUA VIDA?

Muito se fala sobre as crenças limitantes e pouco sobre as crenças fortalecedoras. Se uma pessoa acredita ser capaz de fazer um trabalho bem feito trata-se de uma crença fortalecedora, no entanto, se ela não acredita que é capaz de fazer algo bom, temos aí uma crença limitante que não a permite crescer.



Vemos com frequência pessoas competentes, com grande conhecimento, porém parecem estar estacionadas, sem conseguir sair do lugar. Em alguns momentos conseguem despontar em suas atividades, mas em outros puxam o próprio “tapete” e colocam a perder suas conquistas. Passa o tempo e lá está ela de novo, com as mesmas questões, com os mesmos problemas, muitas vezes fazendo planos, ano após ano, sem conseguir colocá-los em prática.

Crenças e prosperidade têm uma relação estreita entre si. Algumas pessoas não colocam sua criatividade em prática por falta de coragem, por não acreditarem que suas ideias são realmente boas. Há aqueles que não demonstram abertura para viver novas experiências e adquirir novos conhecimentos, pois preferem manter tudo como está. A confiança em si, na capacidade de agir com base nas próprias regras internas, e também nas outras pessoas, nos ajuda a crescer, pois não crescemos isolados.

As crenças têm origem em nossos pensamentos e sentimentos a respeito de nós mesmos, e esse autoconceito é desenvolvido na infância e na adolescência, sendo fortalecidos ao longo da vida por meio de experiências positivas e negativas. Por isso, as crenças limitantes relacionadas ao autoconceito, limitam o desenvolvimento pessoal.

Todos nós temos crenças, o mais importante é identificar quais, com que frequência, intensidade e em quais contextos as usamos. Tanto as crenças conscientes como inconscientes atuam no mecanismo de funcionamento mental.

As crenças inconscientes são aquelas chamadas de pontos cegos, porque a pessoa não percebe que as têm. Um exemplo é aquele profissional que tem tudo para dar certo, ser bem sucedido, mas seus resultados deixam a desejar.

Há algumas formas de identificar as crenças:

- através do comportamento, pois as pessoas mostram e agem de acordo com o que acreditam;
- pela fala, através das críticas, das brincadeiras;
- através dos incômodos que geram desconfortos, pois as crenças são imbuídas de emoção. Nós nos mostramos o tempo todo nas menores oportunidades.

O sistema de crenças está diretamente relacionado com as emoções, quando muda-se as emoções, denota que superamos aquela crença pelo modo de pensar e agir.

Quando a crença é identificada, é libertador para a pessoa que passa a entrar em ação e logo alcança resultados incríveis.

Neste e-book, o objetivo é explanar um pouco sobre a origem das crenças, seus tipos, consequências, como superá-las e quais etapas devem ser seguidas para alcançar resultados mais satisfatórios.

O grande desafio é tomar o leme da vida nas mãos e decidir no que quer acreditar ou não.

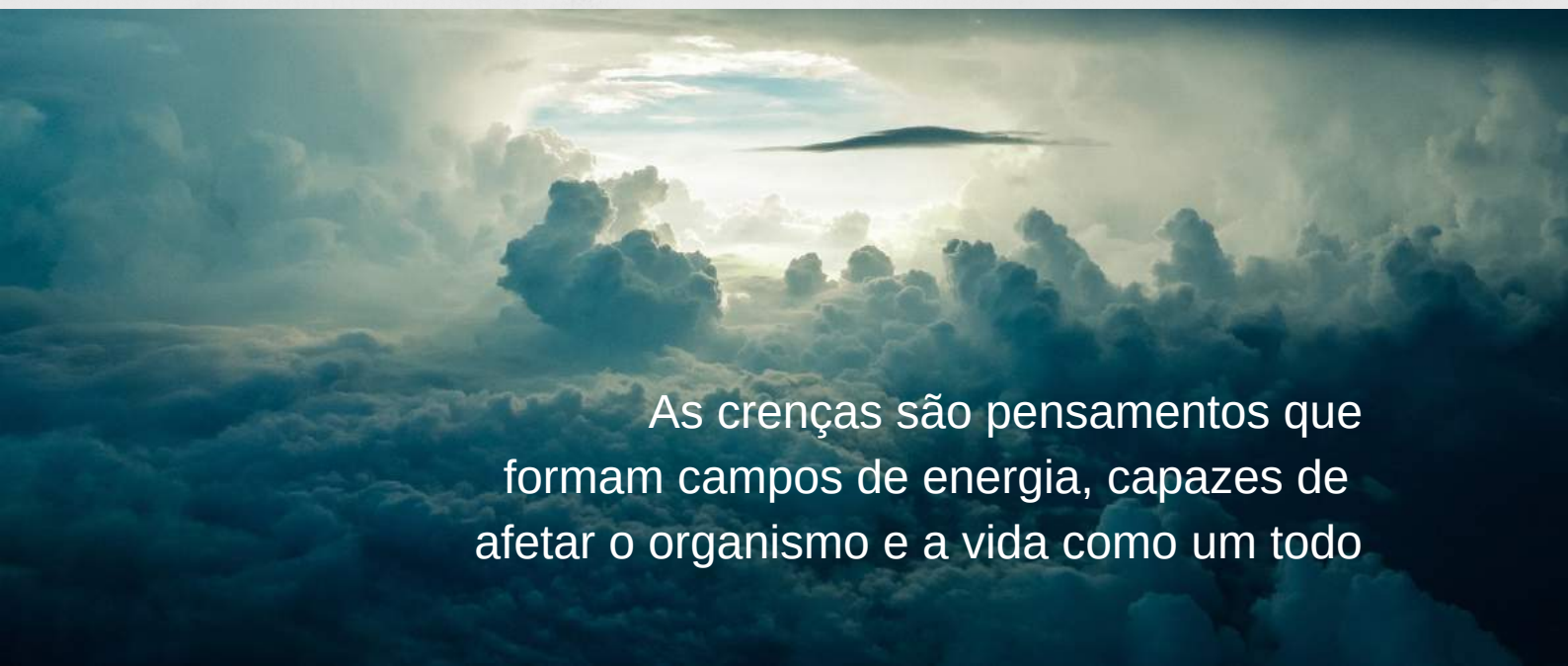


A ORIGEM DAS CRENÇAS

A maioria das pessoas constrói suas crenças por vários e diferentes meios, incluindo além da personalidade, o ambiente familiar, os amigos e colegas, a escola e a cultura, ou seja, envolvem o ambiente físico, emocional e energético que as circundam. Segundo a física quântica, a mente é energia, assim quando pensamos transmitimos energia. O pensamento positivo cura, o negativo adoce. As crenças são pensamentos que formam campos de energia, capazes de afetar o organismo e a vida como um todo.

Uma vez formadas e consolidadas, a tendência do ser humano é se apegar e defender suas crenças, criando justificativas para poder mantê-las. O cérebro passa a procurar evidências que as confirmem, desprezando aquelas que não as corroboram. Quando uma pessoa está convicta com uma crença, quanto mais inteligente ela for, melhor racionalizará a mesma, com justificativas aparentemente lógicas, porém muitas vezes infundadas quando analisadas com maior isenção.

Os fatos são filtrados pela mente através da percepção que se tem do mundo, dos paradigmas que embasam os conceitos somados a traumas ou vivências marcantes ao longo da vida. Conforme nossas reações emocionais às diferentes situações, o cérebro organiza os acontecimentos em uma sequência lógica de maneira a fazer sentido, reforçando crenças com as quais nos comprometemos a viver de acordo. É um processo de feedback positivo, no qual ideias, independentemente de estarem certas ou não, se reforçam criando nossa concepção de mundo.



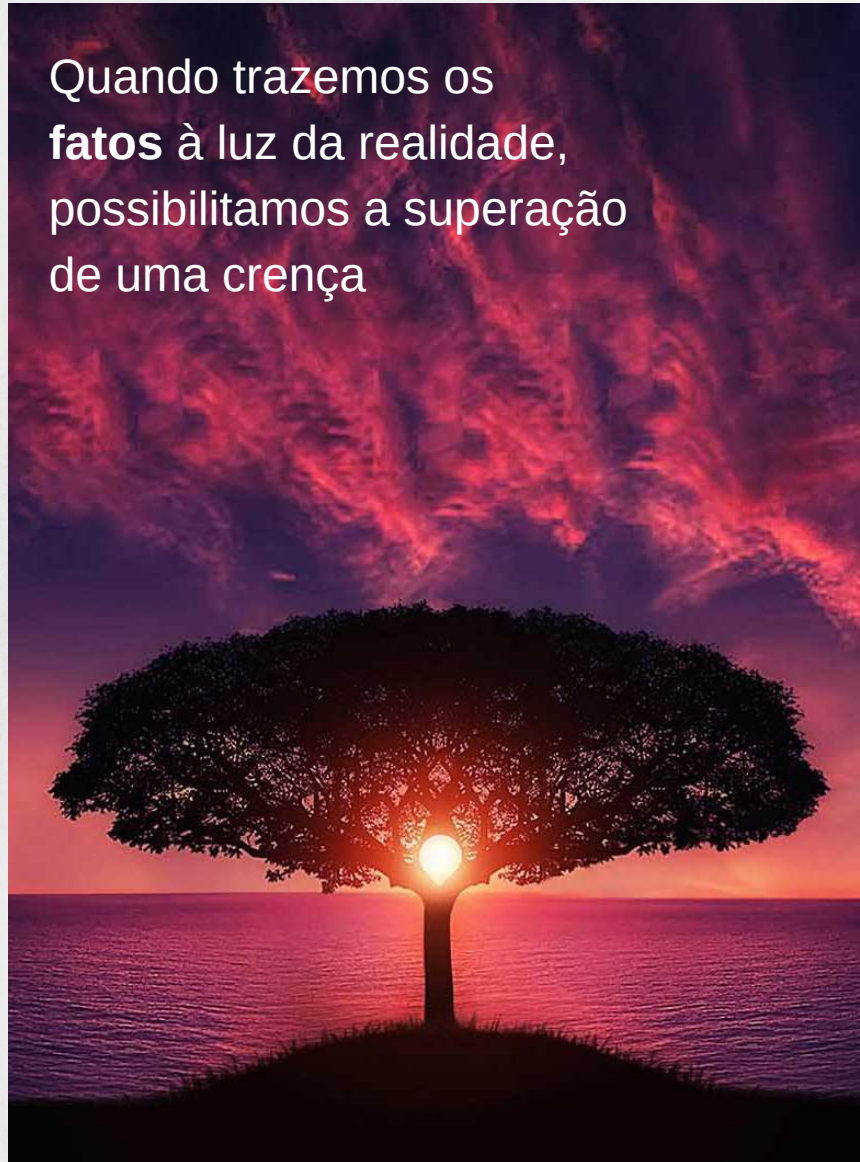
As crenças são pensamentos que formam campos de energia, capazes de afetar o organismo e a vida como um todo



Como é possível as pessoas acreditarem em algo que em um primeiro momento desafia a razão? Pode-se dizer que a maioria das crenças se enquadra em algum lugar entre a verdade inquestionável e a falsidade inequívoca. Primeiro surgem as crenças e depois procuramos os motivos que as comprovem.

Todo o ser humano busca dar um sentido à vida, e da mesma forma que o cérebro consegue processar as informações práticas do dia a dia, também tem a capacidade de se enganar e iludir quanto ao processo pelo qual se formam as crenças. Por outro lado, tudo o que se desliga de boas razões, das boas práticas e da lógica, pode-se religar por meio de contra-argumentos, ou seja, quando trazemos os fatos à luz da realidade, possibilitamos a superação de uma crença.

Quando trazemos os fatos à luz da realidade, possibilitamos a superação de uma crença



Também é importante salientar que nem toda limitação é uma crença limitante, pois existem outros motivos que podem nos impedir de realizar nossos objetivos, como uma limitação física, por exemplo. Nesse processo é importante a pessoa refletir sobre o que a está limitando, com que frequência e em quais circunstâncias, para ter mais clareza sobre si mesma. Mas, sem dúvida, as crenças limitantes são as mais difíceis de se detectar e as mais prejudiciais ao nosso desenvolvimento, pois afetam nossos pensamentos e sentimentos, podendo gerar problemas de ordem física e emocional.

O estudo das crenças ainda encontra-se em estágio inicial quanto à compreensão em relação ao modo do cérebro gerá-las e reforçá-las como verdades absolutas. É necessário aprofundar nos estudos do cérebro para entendermos a natureza das crenças e a verdadeira causa da tendência em buscarmos padrões significativos ou não para dar sentido a eles.




TIPOS DE CRENÇAS

Há vários tipos de crenças ligadas ao mercado de atuação profissional, à espiritualidade, à autoestima, ao merecimento, ao dinheiro etc. Vejamos algumas delas:

a) Crenças de identidade

Mostram como a pessoa se vê, quem ela é e quais são os seus resultados. Nesse caso, quando está diante de algum desafio e surge esse tipo de crença, a pessoa pode sentir uma emoção tão forte a ponto de se considerar aquilo que sente, como uma realidade confirmada que se reforça a cada experiência repetida. Podemos nos sentir de tal maneira em determinadas situações, mas não significa que somos daquele jeito o tempo todo. A ideia de que é preciso ser inteiramente competente, adequado e realizador em todos os aspectos possíveis para se ter valor é um exemplo desse tipo de crença, assim como a ideia de que há invariavelmente uma única solução certa, precisa e perfeita para os problemas humanos. Um indício desse tipo de crença, relacionada ao ser perfeito, pode ser observado quando nenhum resultado atende nossas expectativas e ficamos frustrados porque as coisas não são do jeito que gostaríamos que fossem. Exemplos: Sou ansioso; sou competitivo; sou impaciente; sou incompetente, sou agressivo, sou ruim, sou imperfeito, nunca faço o certo.



Crenças de
identidade



Crenças de não merecimento

b) Crenças de não merecimento

As crenças de não merecimento são aquelas em que a pessoa não se vê merecedora de ter coisas boas. São crenças que afetam a confiança em si mesmo, acreditando não merecer o lugar aonde está, quando esse é bom; se ganha bem, acha que não merece; não acredita que poderá ter uma vida próspera, nem consegue vislumbrar a ideia de alcançar melhores posições no mercado de trabalho, na sociedade etc. Exemplos: isso não é para mim; nunca vou ter sucesso; meu destino é ser pobre; não mereço ser feliz; não mereço ganhar bem; conforto não é para mim.

Crenças sobre o dinheiro

c) Crenças em relação ao dinheiro

As crenças em relação ao dinheiro são aquelas que afastam a pessoa de ter dinheiro para viver bem, poder gozar da vida e de ter conforto. O cérebro busca confirmar as mensagens que recebe nos vários contextos e a pessoa acaba atraindo situações que reafirmam sua crença, tais como contrair dívidas, ter escassez, viver na pobreza etc. Exemplos: dinheiro é sujo; dinheiro não traz felicidade; todo rico é desonesto; o dinheiro afasta da espiritualidade; o dinheiro corrompe.



Crenças coletivas

Crenças fortalecedoras

d) Crenças coletivas

As crenças coletivas são aquelas conhecidas como dito popular, que todo mundo ouve e repete como sendo uma realidade. Em alguns casos podem ser positivas, mas em outras podem ser altamente prejudiciais.

É muito comum identificá-las nas religiões, festas comemorativas e no senso comum.

Exemplos: todo político é ladrão; tem que trabalhar duro se quiser ser bem sucedido na vida; tudo que vem fácil vai fácil; homem não chora; Natal é tempo de paz, porém, o Natal é uma festa cristã e nem todo mundo tem a mesma religião.

e) Crenças fortalecedoras

São aquelas relacionadas às áreas nas quais temos maior satisfação, prazer e nos saímos bem. Em muitos contextos as crenças fortalecedoras podem estar atuando em conjunto com as limitantes. Exemplo: a pessoa apaixonada pelo seu trabalho portadora de alguma crença fortalecedora que a motiva para aquela atividade, quer crescer e alcançar ótimos resultados, entretanto apresenta problemas financeiros podendo evidenciar alguma crença limitante relacionada ao dinheiro que a está impedindo de alcançar seus objetivos.



CONSEQUÊNCIAS DAS CRENÇAS LIMITANTES

Como o nome já diz, essas crenças limitam a pessoa de alcançar o que deseja para si, seja um trabalho mais satisfatório, um relacionamento estável, melhores condições financeiras, ter mais tempo livre para fazer o que gosta, entre outros.

Às vezes a pessoa até faz um planejamento detalhado, tem conhecimento sobre o assunto, tem recursos para colocá-la em prática, mas não consegue sair do lugar.

Por trás das crenças aparentes, visíveis, podem existir também as subcrenças embasando várias crenças, as quais, se forem identificadas e trabalhadas, poderão ser desativadas. Por exemplo, um terapeuta que tem dificuldade de cobrar pelo seu trabalho em função de ser assistencial, então faz de graça ou coloca um valor muito abaixo do que deveria. A crença aparente seria: “trabalho assistencial não pode ser cobrado”. Que outras crenças poderiam estar por trás dessa crença? Talvez alguma crença de não merecimento ou relacionada a capacitação para o trabalho; ou quem sabe sobre não poder ganhar bem e ter muito dinheiro.

Entre as várias crenças, uma em especial é a que mais sabota os resultados, por isso importa identificá-la e atentar para que ela não obstrua o caminho.

As crenças limitantes impedem a pessoa de ter melhor qualidade de vida, relacionamentos mais saudáveis, saúde e prosperidade na vida. Elas levam à constantes ondas de desânimo e à sensação de que falta algo para obter melhores resultados. Seja lá qual for, elas impedem de alcançar objetivos, de se realizar, de ser plenamente feliz.

Por trás das crenças
aparentes podem existir
subcrenças, que se
trabalhadas poderão
ser desativadas





SUPERAÇÃO DAS CRENÇAS LIMITANTES

Identificar
Analisar
Questionar
Substituir
Praticar

A superação das crenças limitantes passa por várias etapas que requerem atenção para que ela não seja mascarada, criando outras maneiras de aparecer, disfarçadamente. É possível substituí-las por crenças fortalecedoras e para isso importa identificar inicialmente aquelas que são limitantes, desativá-las e após trocá-las por outras mais positivas. É relevante também identificar quais são realmente suas e quais são “emprestadas”, para não se tornar refém delas.

Etapas para superação das crenças:

- 1. Identificação da crença:** identificar quais pensamentos são impeditivos para alcançar o que deseja.
- 2. Manutenção da crença:** analisar as vantagens e desvantagens de se manter na crença.
- 3. Trazer para a razão:** questionar-se quanto a logicidade da crença.
- 4. Resignificação:** substituir as limitantes por crenças fortalecedoras.
- 5. Praticar:** colocar em prática a nova crença fortalecedora, criando um condicionamento vencedor.



Sua eliminação sempre iniciará pela consciência, pela mente e mudança de hábitos. A busca pelo autoconhecimento, a auto-observação, a autorreflexão nos diversos contextos ajuda muito na autopercepção.

Quando não conseguir identificar por conta própria, deve-se buscar ajuda de um profissional especializado ou de alguma ferramenta com este propósito. No Software Mental, por exemplo, criamos um inventário chamado “Diagnóstico de Mindset” que favorece a identificação das crenças limitantes.

É comum as pessoas perceberem que tem algo de errado, mas deixam pra lá e logo adiante esquecem. Negar não vai fazer com que a crença desapareça, pois ela continuará lá, atuando sempre no piloto automático.

Daí surgem as insatisfações, os incômodos e a desmotivação com o passar do tempo. Assumir a responsabilidade por seus resultados é o primeiro passo.

Talvez a maior crença limitante seja acreditar que as coisas são do modo como estão agora. Se substituir o “ser” pelo “estar”, dará uma sensação de liberdade porque poderá mudar sua realidade a qualquer momento.

Quando vivemos o aqui e agora, focados no presente, podemos observar o que vai em nosso íntimo, o que nos bloqueia e o que precisamos trabalhar.

Enfrentar os bloqueios nos fortalece! É libertador!

Que tal conhecer um pouco mais de si?
Venha conosco!

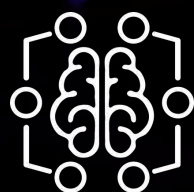


Identifique suas possíveis crenças limitantes
respondendo ao nosso Diagnóstico de Mindset

acesse em:

www.softwaremental.com.br

siga-nos:



SOFTWARE MENTAL