IDENTIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

*Primeira crença limitadora:*

Generalização: a generalização não é mais do que colocar tudo sobre a mesma bitola, como por exemplo, numa relação que termina mal, a mulher acreditar “que os homens são todos iguais”. Esta crença não só é destrutiva, como nos molda os futuros comportamentos. Ter como exemplo o “eu nunca irei conseguir” também é uma destas crenças, que nos impedem constantemente de chegar mais longe.

*Segunda crença limitadora:*

Focar-se no negativo: esta crença ocorre quando os nossos pensamentos refletem apenas o negativo e ignoram o positivo. Isto do focar-se no negativo é viciante. O nosso cérebro está programado para reconhecer as nossas preferências e se elas se focam nos aspetos negativos é só isso que vamos reconhecer…e é muito mau!

*Terceira crença limitadora:*

Profecia: esta crença acontece quando prevemos o pior resultado para uma situação ou que aquilo que vai acontecer irá ser negativo. É certo que ter as espectativas baixas, impede muitas vezes que a pessoa saia magoada, mas a nossa autoestima vai sofrer um rombo se nos mentalizarmos que tudo de mal pode acontecer…e quem sofre com isso é só uma pessoa…tu! portanto otimismo e mais importante, visualizar o sucesso.

*Quarta crença limitadora:*

Leitura da mente: esta crença acontece quando julgamos saber o que os outros estão a pensar. Ora só estamos a projetar os nossos pensamentos e nada mais.

*Quinta crença limitadora:*

Pensar com os nossos sentimentos: o nosso estado de espírito influencia os pensamentos, se nos sentirmos em baixo vamos ser invadidos por pensamentos depressivos, mas não necessariamente verdadeiros. O “não sou capaz” pode ser, efetivamente, paralisante.

*Sexta crença limitadora:*

Obrigação: Esta crença passa pela forma como a verbalizamos. O “eu devia passar mais tempo em casa” é consideravelmente diferente de “eu quero passar mais tempo em casa”. Ao verbalizar algo que não implique obrigação, vou-me sentir logo melhor e vou reagir de forma diferente.

*Sétima crença limitadora:*

Rotular: Rotular é bom para identificarmos quem é quem, o que temos de ter atenção é aos rótulos negativos. Dizem que a primeira impressão é importante, mas a pessoa que acabamos de conhecer pode estar a passar por um momento difícil. Por isso rotular condiciona o nosso cérebro.

*Oitava crença limitadora:*

Personalização: esta crença tem a ver com a atribuição de um significado pessoal àquilo que corre mal, como por exemplo, “o meu trabalho de grupo correu mal, porque eu fiz mal a minha parte”. Não…A única coisa que nós não controlamos é o mundo exterior e se não o podemos controlar então mais vale ultrapassar…

Nona crença limitadora:

A culpa: esta reflete o culpar tudo e todos pelo que acontece de errado connosco. O pior é que ao culpar os outros tornamo-nos vítimas das circunstâncias, porque os outros raramente admitem os problemas e não conseguiremos de todo resolver a situação.