

# Dinheiro sem Tabu





# >> Crenças limitantes



Crenças são aquelas ideias que acabaram se tornando uma verdade absoluta na sua vida. Desde a infância, somos influenciados pelas pessoas e por situações que vivenciamos no dia a dia. Dessa forma nascem os modelos mentais, que nem sempre correspondem à realidade.

**Crenças são como imãs: você atrai aquilo em que acredita e aquilo se torna real para você.**

**As crenças limitantes são suas interpretações da realidade.  
Você assume que são verdadeiras, mas muitas vezes são falsas.**

A maior parte das crenças limitantes foi desenvolvida na infância. Imagine que você, já adulto, resolva aprender a tocar piano. Antes mesmo de começar as aulas, você se recorda de que nunca se destacou nas aulas de artes no colégio. Automaticamente, você tende a pensar que não tem talento para as artes e que não deveria tentar aprender a tocar piano. **Isso é uma crença limitante.**

**Quanto mais experiências negativas temos, mais a imagem negativa sobre nós mesmos aumenta.**

As crenças limitantes são geradas inconscientemente. No campo das finanças, muitas crenças limitantes são desenvolvidas quando ainda somos crianças e perduram até a vida adulta.

**Por exemplo:** Se os seus pais diziam que era muito difícil ganhar dinheiro e quem era rico normalmente era desonesto, você tende a levar essa crença consigo e pode ter dificuldade em lidar bem com as finanças.

## >> Crenças limitantes >>



Algumas pessoas possuem um alto poder pessoal sobre nós, na infância, e, por isso, acabaram influenciando em nossas crenças.

## >> Alto poder pessoal sobre você:



As crenças limitantes influenciam em todas as áreas das nossas vidas, tanto no lado pessoal quanto no profissional. Por isso, para crescer, nós precisamos:

**Entender**

**Trabalhar**

**Combater**

## »»Tipo de crenças limitantes

Existem três tipos de crenças limitantes:

### Crenças Hereditárias

São aquelas que vieram dos seus pais e do seu sistema familiar.

Frases como: "Você é muito desorganizado" ou "você não tem talento para determinada tarefa" ficam na sua mente por toda sua vida.

### Crenças Pessoais

São criadas com base nas experiências individuais que você teve.

Por exemplo: você passa por sérias dificuldades financeiras em algum momento e aquilo fica gravado na sua mente, de modo que você acredite que nunca mais poderá ter uma vida

### Crenças Sociais

São as crenças geradas pela sociedade e que podem ser reforçadas pela mídia.

Exemplo: o culto ao corpo ideal ou perfeito.

CRENÇAS LIMITANTES SOBRE

# dinheiro

Essas crenças estão diretamente ligadas com o seu comportamento em relação às finanças.

As crenças financeiras são:

- › Aprendidas na infância
- › Passadas de geração em geração
- › Inconscientes
- › Parcialmente verdadeiras
- › Diretamente responsáveis pelos seus resultados financeiros

Existem ao menos 72 crenças limitantes sobre dinheiro que são divididas em quatro grupos:



**Grupo 1:**  
Aversão ao dinheiro



**Grupo 3:**  
Status do dinheiro



**Grupo 2:**  
Adoração ao dinheiro



**Grupo 4:**  
Vigilância do dinheiro

## » Aversão ao dinheiro

As crenças de aversão ao dinheiro significam, normalmente, que a pessoa acredita que o dinheiro é algo ruim. As pessoas com esse tipo de crença costumam acreditar que não merecem ter dinheiro. Também podem acreditar que os ricos são gananciosos e corruptos.

Costuma estar associada a:

- › Não pensar em dinheiro
- › Gastar demais
- › Dificuldade em gerenciar o orçamento
- › Achar virtuoso viver com menos dinheiro
- › Achar que quem tem dinheiro não é “do bem”
- › Achar que o dinheiro corrompe

› Algumas **dicas para mudar** essa crença de aversão ao dinheiro:

**1**

Crie um ritual para se tornar informado financeiramente

**2**

Faça uma lista de ideias sobre como ter dinheiro pode ser bom para você e benéfico para o mundo

**3**

Crie um mantra, dizendo para si mesmo que não há problema em ter dinheiro

**4**

Estabeleça metas orçamentárias e se recompense!

## » Adoração ao dinheiro

Os adoradores do dinheiro acreditam que a chave para a felicidade e a solução para os problemas é ter mais dinheiro. Ao mesmo tempo, eles acham que nunca terão dinheiro suficiente. Por isso, acabam por consumir mais em busca da felicidade por meio de bens materiais.

### Pessoas com essas crenças tendem a pensar que:

- › As coisas melhorariam se elas tivessem mais dinheiro
- › Mais dinheiro vai fazê-las mais felizes
- › Nunca haverá dinheiro suficiente
- › É difícil ser pobre e feliz
- › Dinheiro é poder
- › Nunca poderão pagar as coisas que realmente querem na vida
- › O dinheiro resolveria todos os seus problemas
- › O dinheiro compra felicidade

### Algumas dicas para mudar essa crença:

1

# Escape do remorso do comprador, fazendo compras conscientes

# 2

**Não hesite em  
reservar  
períodos para  
se conectar  
com as  
pessoas de  
que você gosta**

3

**Entenda que a sua família e amigos possuem valor infinito. Portanto, tenha tempo para estar com essas pessoas**

## » Status do dinheiro

Quem busca o status do dinheiro tende a vincular seu próprio valor à quantidade de dinheiro que possui. Costumam priorizar exposições de riqueza e gostam de ostentar. Muitas vezes gastam mais do que poderiam.

Nós vivemos em uma cultura que associa status financeiro a posição social. Portanto, é normal que sejamos atraídos para essa crença.

**Pessoas com essa crença tendem a pensar que:**

- › Pessoas pobres não merecem ter dinheiro
- › Quem não tem dinheiro é preguiçoso
- › Só vale a pena comprar coisas novas (carro usado, jamais)
- › O dinheiro é o que dá sentido à vida
- › As pessoas são tão bem-sucedidas quanto a quantidade de dinheiro que ganham

Pessoas com essas crenças costumam dizer que ganham mais do que realmente ganham. E tendem a esconder quanto ganham do cônjuge.

› Algumas dicas para mudar essa crença:

**1**

### **Desacelere**

(e se faça algumas perguntas)

- › Por que estou comprando esse item?
- › O que a compra desse item faz por mim emocionalmente?
- › Quanto tempo dura a sensação?
- › Como vou pagar por esse item?
- › Como vou me sentir com essa compra na próxima semana?

**2**

**Dê tempo para suas finanças, converse com alguém da sua confiança sobre elas**

**3**

**Esforce-se para ser emocionalmente, fisicamente e financeiramente saudável**

**Sucesso financeiro sem saúde e sem relacionamento satisfatório é inútil**



## » Vigilante do dinheiro

Estão sempre atentos e preocupados com a saúde financeira. Acreditam que é importante economizar e trabalhar pelo dinheiro com determinação. São menos propensos a adquirir dívidas e a comprar no cartão de crédito. Quem tem esse tipo de crença normalmente tem melhores níveis de saúde financeira. Ao mesmo tempo que incentiva a economia, a vigilância do dinheiro pode levar à ansiedade excessiva, impedindo que a pessoa desfrute dos benefícios do dinheiro.

**Pessoas com essa crença tendem a pensar que:**

- › Dinheiro deve ser apenas economizado, e não gasto
- › Não se deve contar aos outros quanto dinheiro se ganha
- › Não é educado falar sobre dinheiro

Essas pessoas também ficam nervosas se não tiverem muito dinheiro guardado para emergências e nunca compram algo se não tiverem todo o valor disponível no momento. Apesar desse ser um perfil de comportamento financeiro positivo na média, lembre-se de que todo exagero é ruim.

Por isso, essas pessoas ficam obcecadas em guardar dinheiro e não aproveitam as coisas boas que o dinheiro proporciona.

› **Algumas dicas para mudar essa crença:**

### 1 Orçamento da diversão

Defina um orçamento para gastar com diversão. Use suas habilidades financeiras para montar uma atividade divertida.

### 2 Você vai embora, mas o dinheiro fica

Lembre-se de que você não pode levar o dinheiro com você. Portanto, qual o sentido de uma vida toda com privações financeiras para economizar?

### 3 Consultoria financeira

Entre em contato com um consultor financeiro que possa lhe ajudar.

**Não permita que a vigilância saudável do dinheiro se transforme em ansiedade.**