



# CRENÇA

“Por milhares de anos, médicos e cientistas disseram que seria impossível quebrar o recorde de uma milha em quatro minutos e aquele que tentasse, morreria na tentativa. Então, quando me levantei da pista depois de desmaiar na linha de chegada, eu achei que estava morto”- disse Roger Bannister, em 1954, logo depois de fazer o “impossível” e romper o restritivo equívoco. A façanha de Bannister foi realizada não só por meio de treinamento e condicionamento físico, mas também como resultado de ele estar constantemente visualizando o evento em sua mente, por muitas e muitas vezes. Por mentalizá-lo com tamanha paixão e interesse, ele acreditava que já era um fato consumado. O mais significativo aspecto de sua descoberta foi a influência disso sobre os outros: antes de Bannister, jamais alguém, na história, tinha corrido uma milha em quatro minutos; a crença de que isto seria impossível era tão forte, que até mesmo os especialistas a reforçavam por meio de evidências científicas. Não era surpresa, portanto, que essa impossibilidade era a realidade para todos. Um ano depois de Bannister ter quebrado a barreira, outros 37 corredores fizeram o mesmo; no ano seguinte, outros 300 se juntaram ao clube. A crença de Bannister de que o “impossível” era de fato possível permitiu que mais pessoas realizassem sua própria visão, influenciando e inspirando centenas (senão milhares) de outros atletas a melhorarem suas próprias marcas. ”

Este é o poder de acreditar

## Exercício

**1- Você acredita que é capaz, ou acredita que não é?**

**2- Qual crença sobre você mesmo está impedindo-o de seguir adiante?**

**3- Qual crença tem te dado força ao longo da vida?**

**Fonte: Points of you**