



COMO SE LIVRAR DE CRENÇAS E HÁBITOS LIMITANTES

Muitas vezes você não entende porque não consegue ter seu próprio negócio, uma promoção, estabilidade financeira, tempo livre, ou seja, um estado que deseja, pois não tem conhecimento real do que acredita, quais padrões mentais que edificou desde a infância.

Assim como o corpo precisa de alimento saudável para ficar bem e forte, a nossa mente também. Observe onde está sua atenção, quais informações que permite que a mente registre e quais são seus pensamentos.

.Aí você me diz: mas eu tenho somente pensamentos positivos, cuido bem disso!

Será mesmo?

Quando comete um erro você pensa ou fala em voz alta:

Ah! como sou idiota...etc...??

Quando lhe perguntam sobre a vida, como vai, você responde: lutando pelo pão de cada dia?





Pois é... existem muitos pensamentos que parecem inocentes mas que nos mostram como nossas crenças estão instaladas: Sou idiota... estou lutando o tempo todo etc...

Desde que nascemos somos “moldados” pelo outro, pelos pais, cuidadores e vamos crescendo e continuamos sendo influenciados por familiares, amigos, professores etc. Para saber quem realmente somos e em que realmente acreditamos é necessário um processo de autoconhecimento alinhado com o que estamos querendo para nossa vida. Muito do que nos foi dito na infância ainda persiste como uma voz interior que nos ameaça.

Por exemplo, uma pessoa que quando criança ouvia muito, “você só faz bagunça”, “não sabe fazer nada direito”, “dinheiro não traz felicidade”, pode ter como registro atual : não sei fazer nada, não sou capaz e ter dinheiro não é bom!

São crenças inconscientes que limitam e não permitem que a pessoa se desenvolva plenamente, sabotando muitas de suas ações, impedindo seu progresso por não se achar competente ou capaz.

Portanto, “reciclar” é um processo constante para superarmos nossos aprendizados iniciais, que geraram limitações inconscientes e crenças negativas.

Você pode começar fazer alguma coisa **agora** para mudar esses padrões, vou propor um exercício:

Tente lembrar o que ouvia quando mais novo, criança, quais as mensagens negativas que seus pais, parentes, professores, amigos, autoridades, instituições... entre outros, o que viam de “errado” em você.

Escreva numa folha de papel e depois, lendo a primeira anotação, tente lembrar da cena projetando-a, numa tela distante de você, a imagem da cena em preto e branco.

Em seguida “quebre o estado” de atenção, distraindo a mente com outra coisa e fazendo movimentos corporais por alguns segundos.

Agora, pense qual seria a reação ideal que deveria ter tido (ser mais forte, não se importar...) e imagine a situação com esse novo comportamento, vivencie isso, veja, ouça e sinta todas as sensações positivas que esse novo comportamento proporciona nesse momento e em seguida projete esse





“eu melhorado” naquela tela e veja a cena nova em preto e branco, tomando cores cada vez mais fortes e vivas.

E agora relaxe e guarde essa sensação para você, é sua!

Esse exercício é uma pequena mostra do que somos capazes de fazer por nós mesmos, mudando padrões de pensamentos, ressignificando situações vividas quebrando crenças antigas e reprogramando-se, gerando assim novos comportamentos e novas atitudes e hábitos.

O que achou desse exercício? Clique [aqui](#) e conte sua experiência, tire suas dúvidas e vamos identificar mais crenças e mudar seus padrões de pensamento!

id|di deborah ignacio



www.deborahignacio.com.br