

## Crenças

Desde que nascemos, somos expostos às diversas situações, influências, regras e dentro deste contexto formamos crenças, algumas impostas e outras formadas através de nossas experiências boas e ruins. Aos poucos vamos percebendo ou não o quanto as crenças chamadas “limitantes” nos atrapalham e as “fortalecedoras” nos mantêm confiantes para o nosso objetivo. Ou seja:

*Selecione 3 alternativas*

- A** Se você estiver no controle, vai conseguir eliminar todas as suas crenças limitantes rapidamente.
- B** Todo nosso fracasso (desde uma dieta ou um grande projeto), têm uma justificativa e sempre vem acompanhada de uma crença limitante.
- C** Para superar crenças limitantes, identifique todas suas desculpas, normalmente são elas que nos atrapalham.
- D** Pessoas de sucesso, produtivas, realizadoras têm muitas crenças fortalecedoras, algo que as move, que as impulsiona, que faz seguir em frente custe o que custar.