

 03

Crenças limitantes

As crenças são representadas por todas as ideias que você viu, ouviu ou concluiu e acabaram se tornando uma verdade absoluta para você. Tudo o que os indivíduos fazem — a forma como eles pensam, sentem e agem — é resultado de suas crenças, e é justamente por isso que muitas pessoas agem de formas diferentes em situações idênticas.

As crenças são como imãs: você crê em uma verdade e ela se torna real. Se você crê que a vida é difícil, ela se torna difícil. Isso acontece porque você está conectado com essa verdade e a vida te trará situações que sejam compatíveis com esta vibração. Nós precisamos nos conectar com aquilo que realmente queremos para nossas vidas.

Quando nascem, as pessoas são folhas em branco. Os sentimentos dos pais durante a gestação, as experiências de vida, a educação recebida, o sistema familiar, as ideias transmitidas pelos pais e professores, as interpretações individuais e a convivência com os amigos vão preenchendo essa folha com crenças. Todos os estímulos recebidos na primeira infância ficam registrado nessa folha, que se torna uma lente com a qual o indivíduo enxerga o mundo.

Tipos de crenças

Crenças hereditárias É representada por tudo aquilo que o indivíduo ouve dos pais e observa em seu sistema familiar. Frases como “você não faz nada direito”, “você deixa tudo pela metade”, “você nunca vai conseguir ninguém”, “tem que seguir o exemplo do seu irmão” e “você é burro” ficam registradas para toda a vida. O mesmo vale para a vivência de situações que envolvem traição, brigas por dinheiro, excesso ou ausência de regras, relação com a comida e injustiças.

Crenças sociais São as crenças populares impostas pela mídia ou pela sociedade. Alguns exemplos comuns são: “o mundo é perigoso”, “os ricos são mais felizes” e “você só será aceito se for magro”.

Crenças pessoais São as crenças criadas a partir da experiência individual. Elas têm origem hereditária, mas se tornam verdades pelas experiências. Se você foi mandado embora ou não passou no vestibular, pode desenvolver a crença de que não é capaz. Se terminaram o namoro com você, pode acreditar que nunca ninguém vai gostar de você.

Exemplos de crenças limitantes:

“Nunca vou conseguir dinheiro suficiente” ou “não tenho dinheiro para nada”;

“Só é possível ganhar dinheiro fazendo coisas erradas”;

“Não tenho tempo para nada”;

“Não sou bom o suficiente”;

“Não sei tudo o que preciso”;

“Não consigo aprender isso”;

“Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos ou realizar meus sonhos”;

“Tudo precisa ser perfeito”;

“Não consigo me organizar”;

“Eu não mereço sucesso ou coisas boas”;

“Não sei como resolver esse problema”;

“Eu não posso / não consigo / não sei fazer isso”;

“Sou muito velho para isso”;

“É melhor dar do que receber”;

“Sem trabalho duro não se consegue nada”;

“Os outros precisam mudar para minha vida melhorar”;

“Estou destinado a essa vida e a ser desse jeito porque essa é a situação da minha família e por isso, é a minha”;

“O mundo está em crise, e por isso tudo está muito difícil para mim”;

“Não tenho jeito para isso”;

“Não é possível viver do que se ama”.

Fonte: <http://www.sbie.com.br/blog/conheca-20-exemplos-de-crencas-limitantes-que-talvez-voce-nem-sabia-que-existiam/>
[\(http://www.sbie.com.br/blog/conheca-20-exemplos-de-crencas-limitantes-que-talvez-voce-nem-sabia-que-existiam/\)](http://www.sbie.com.br/blog/conheca-20-exemplos-de-crencas-limitantes-que-talvez-voce-nem-sabia-que-existiam/)