

## Faça como eu fiz: Identificando nossas limitações

Ao longo da vida, nos deparamos com críticas de pessoas e de nós mesmos nas mais diversas situações. Muitas destas mensagens acabam sendo impregnadas em nossa mente e se tornando verdades, as quais dificilmente conseguimos sequer perceber ou modificar.

Na medida em que vamos percorrendo nossa jornada da vida, estas “supostas verdades” vão, cada vez mais, regendo a nossa história e imprimindo marcas em nossos pensamentos, comportamentos e atitudes.

Essas crenças podem ser positivas, contudo, na maioria das vezes elas podem se tornar negativas e acabar nos limitando e impedindo o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Tente refletir sobre as seguintes frases:

- “Não consigo e nem vou tentar.”
- “Nunca vou aprender.”
- “Não sou determinado o bastante para fazer isso.”

Perceba se, em algum momento de sua vida, estas frases limitaram as suas ações e fizeram você desistir de seus objetivos pessoais e/ou profissionais.

