

# Sessão #5

## CRENÇAS



### 5 PASSOS PARA ELIMINAR UMA CRENÇA LIMITANTE

#### 1) IDENTIFIQUE A CRENÇA LIMITANTE

Identifique situações em que você se sente bloqueado e observe quais pensamentos estão presentes.

(exemplos: "eu não sou bom o suficiente"/"tem que se trabalhar muito duro pra ganhar dinheiro"/"homem não presta"/"sou muito velho pra mudar de carreira")

#### 2) CONFIRME SE A CRENÇA É LIMITANTE OU NÃO

Esse pensamento está te limitando ou te empoderando? Um pensamento é considerado uma crença limitante se você não estiver inspirado por ele e, ao contrário, sentir que ele te bota pra baixo de alguma maneira.

#### 3) CONFRONTE, DESAFIE E QUESTIONE A CRENÇA

Procure evidências (exemplos) de que nem sempre esse pensamento está certo. Por exemplo, pessoas que você conhece que tem um relacionamento bacana ou fazem um trabalho que elas amam.

#### 4) RESSIGNIFIQUE A CRENÇA

Encontre um outro pensamento que você acredite mais ou tanto quanto à crença limitante.

#### 5) REFORCE A NOVA CRENÇA

Fique atento à sua linguagem e substitua a crença limitante pela crença empoderadora múltiplas vezes para reforçar as sinapses.