5 passos para vencer crenças limitantes facilmente

RICARDO
Fiorillo

crenças limitantes

Sou Ricardo Fiorillo, escritor, practitioner em PNL, hipnólogo clínico e master coach integral sistêmico formado pela Febracis em parceria com a Christian University Florida USA.

Palestrante sobre inteligência emocional, criador do método de ressignificação de comportamentos chamado "BRAIN CHALLENGE".

Empresário no ramo de postos de combustíveis em Brasília e no Goiás e também possui empresas de: RH, construtora, casa de shows, restaurante, shopping e startup's.

"Vivi full time respirando business tendo a alta performance com estilo de vida e o over delivery com meio de upgrade do meu mind set."

Durante alguns anos da minha vida, enfrentei um grande desafio que me impedia de alcançar os meus objetivos mais profundos. Mais tarde, trabalhando com conceitos de desenvolvimento humano, descobri que minhas crenças limitantes bloqueavam minha capacidade de entrar em ação e gerar resultados.

Nossas crenças governam e determinam nossas ações, e muitas pessoas acreditam que são os fatores externos que controlam suas vidas. Na verdade, toda mudança pessoal tem início na crença e não no comportamento como alguns acreditam.

Neste artigo você aprenderá como identificar crenças limitadoras, encontrar a causa dela, definir qual é objetivo que deseja alcançar quando se deparar com algum tipo de bloqueio mental, substituir a crença antiga e depois condicioná-la até se torne um hábito.

Afinal, o que é uma crença limitante ou crença limitadora? É aquele tipo de crença, ideia ou pensamento, que nos impede de executar ações que possivelmente gerariam resultados positivos em nossa vida.

Embora a expressão possa lembrar algo no sentido religioso, não quer dizer nada neste sentido. Uma crença é algo que acreditamos que seja verdade, com todas as fibras do nosso ser.

A maioria das nossas crenças foram formadas a partir das nossas experiências, quando ainda estávamos criando um sistema que nos informava o que todas as nossas experiências significavam, isto é, quando estávamos formando nossas referências pessoais. Nossas crenças determinam aquilo que focamos em nossa vida.

Em nossa infância por exemplo, não tínhamos referências para tomar decisões por conta própria, então, pessoas a nossa volta, parentes, professores, pais, amigos e colegas de escola, influenciaram diretamente nossa maneira de pensar e agir.

A sociedade e a mídia também contribuíram para que criássemos algumas ideias vagas e limitantes. Pare e pense um pouco sobre algumas ideias que antes você acreditava, e que hoje não fazem o menor sentido...

Assim, nossas crenças foram construídas de maneira inconsciente, porque muitas vezes, nós não parávamos para questionar aquilo que acreditávamos. Dessa forma, fomos nos tornando adultos e sem perceber o impacto negativo que algumas dessas crenças foram causando em nossa vida.

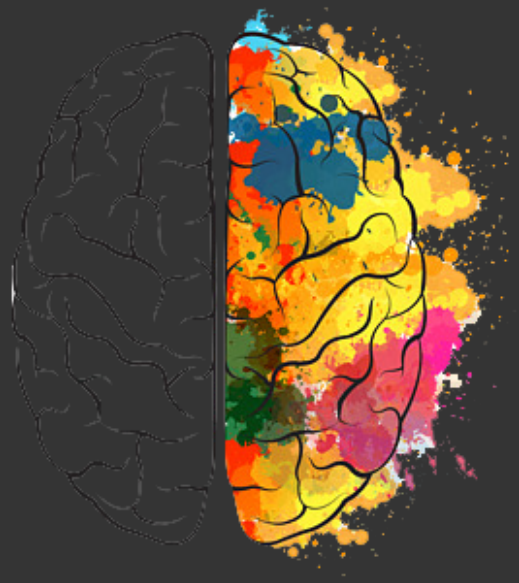
Quando temos uma decisão importante a tomar, por exemplo, nossas crenças atuam para o nosso bem ou para o nosso mal; tudo depende de como a usamos.

Uma crença é um estado mental em que a pessoa acredita sem nenhum questionamento de que é algo seja verdade (mesmo que isso não tenha nada a ver com a realidade em si). Neste estado ela envia sinais congruentes para o cérebro, sem deixar nenhuma dúvida. Se você acredita em possibilidades, é isso que você encontrará em seu caminho. Se você acredita em limitações, de repente sua vida se torna limitada e sem foco.

Vemos muitas pessoas que adiam suas ações porque acreditam que nunca conseguirão alcançar os seus objetivos mais desejados.

Devido à nossa necessidade emocional de certeza, muitas vezes preferimos acreditar que as nossas crenças são as corretas. A maioria das nossas crenças está relacionada à:

Dinheiro
Pessoas
Oportunidades
Aprendizado
Capacidades
Identidade
Situações
Tempo
Vida
Passado/Presente/Futuro



Nos parágrafos abaixo, irei compartilhar os cinco passos para vencer qualquer tipo de crença que esteja impedindo você de alcançar algum tipo de objetivo, seja ele pessoal ou profissional. Você verá como:

Identificar quais crenças limitantes o impedem de agir

Encontrar a causa da crença limitante

Definir qual é o objetivo que deseja alcançar

Substituir a crença limitante por uma fortalecedora

Condicionar a nova crença até que se torne um hábito

Passo 1 – Identifique quais crenças limitantes o impedem de agir

O primeiro passo para vencer crenças limitantes é você identificar quais são as crenças que estão impedindo você de agir. A maneira mais eficaz de se fazer isso é pegar papel e caneta e anotá-las.

Leia também o artigo Como acabar com a falta de foco: 7 objeções que podem impedir você de alcançar resultados
Você pode fazer isso em forma de uma frase. Por exemplo:

"Minha crença limitante é em relação ao dinheiro. Eu acredito que é muito difícil economizar dinheiro todo mês e, por este motivo, não consigo guardar nenhuma quantia."

Perceba que no exemplo acima, a pessoa acredita ser difícil economizar dinheiro e ela não enxerga outras possibilidades de conseguir aumentar a renda. Isso faz com o que cérebro da pessoa busque meios para gastar todo o dinheiro recebido de forma inconsciente.

Usei como exemplo o dinheiro, mas este mesmo conceito pode ser aplicado em qualquer área que desejamos melhoria. Se pessoa acredita que não consegue perder peso, de repente ela manterá o comportamento que a mantém acima do peso. Se ela acredita que não consegue desenvolver um relacionamento intimo com alguém, de repente ela não enxergará oportunidades de conhecer pessoas novas. Este é poder das crenças em nossa vida.

Uma vez que identificamos qual é a crença que nos impede de entrar em ação, o próximo passo é encontrar a causa dela.

Passo 2 – Encontre a causa da crença limitante

Encontrar a causa da crença limitante significa descobrir quais situações da sua vida em que a crença foi desencadeada. Buscar a causa pode ser muito útil no sentido de entender as emoções relacionadas à algum contexto que impede a pessoa de impulsionar sua vida.

O objetivo de encontrar a causa serve apenas para analisar situações em nossa vida em que formamos algumas "ideias confusas", e não para justificar o nosso comportamento atual. Não queremos culpar o passado, queremos apenas estar conscientes do momento em que a crença foi instalada e, então, mudá-la. Nosso objetivo aqui é encontrar uma solução e nada mais.

Muitas das crenças limitantes foram implantadas na infância, período em que estávamos construindo nossas referências em relação a diversos aspectos da vida.

Ouvimos, aprendemos e experimentamos ideias que nem fazem mais sentido na vida adulta. Encontrar as raízes da crença limitante já nos deixa conscientes a respeito daquilo que devemos mudar.

Como encontrar a causa? Geralmente nossas crenças estão ligadas a experiências passadas. Algumas pessoas lembram facilmente do momento em que elas desenvolveram a ideia que hoje as impedem de realizar algo em suas vidas.

Críticas, situações constrangedoras, experiências traumáticas, histórias contadas pelos nossos avós, qualquer tipo de ideia que nos foi imposta ou sugerida, pode ter se transformado em um ideia limitadora.

Use a sua criatividade e curiosidade para descobrir qual foi a causa da crença que hoje o impede de prosseguir. Agora, pense comigo... Se você tem algo que o impede de seguir em frente, significa que você deseja alcançar algum tipo de objetivo, mas se sente travado.

Pois bem, neste momento é hora de descobrir qual é o objetivo que você pretende alcançar. Este é o assunto do próximo passo.

Passo 3 – Defina qual é o objetivo que deseja alcançar

Nós nos deparamos com as crenças limitantes justamente no momento em que estabelecemos algum objetivo, e, por algum motivo, começamos a nos auto sabotar, acreditando que não podemos alcançá-lo. Algumas pessoas não se controlam emocionalmente.

É muito comum querermos algo, e ao mesmo tempo, virarmos para nós mesmos e dizer:

Eu não consigo fazer isso!

Eu não posso fazer isso!

Eu não sei como fazer isso!

Essas afirmações realmente afetam as nossas decisões, quando passamos acreditar que não podemos fazer algo. Uma solução para este problema é definir qual objetivo que se deseja alcançar.

Ter um objetivo específico é muito importante para direcionar nossos recursos e o nosso potencial, para a direção que queremos ir, em oposição daquilo que acreditamos ser incapazes de realizar.

Desta forma, estaremos focado em nosso objetivo, e não naquilo que nos limita. Agindo assim, teremos grandes chances de superar emoções tóxicas.

Faça perguntas a você como: "O que eu quero alcançar nesta situação? Qual é o meu objetivo específico?". Você se surpreenderá ao responder a essas perguntas.

Muitas vezes nós pensamos não ser capazes de realizar algo, sem saber exatamente o que queremos... Já percebeu isso? É mais fácil conhecer o nosso alvo e as barreiras emocionais que precisamos superar, do que dizer apenas "eu não posso ou eu não consigo".

Se você realizar este passo, já terá realizado um grande progresso em sua vida, se libertando das amarras emocionais que o impedem de explorar o seu verdadeiro EU. Muitas pessoas definem seus objetivos, mas se esquecem de substituir suas crenças limitadoras por crenças fortalecedoras.

Passo 4 – Substitua a crença limitante por uma crença fortalecedora

Muitas das nossas crenças comandam os nossos hábitos, e a maneira mais eficaz para garantir uma mudança congruente e duradoura, é substituir crenças passadas e negativas, por novas crenças fortalecedoras.

É fato que algumas pessoas estejam tão viciadas em seus comportamentos destrutivos, que não aceitam novas ideias ou novas formas de pensar.

Antes de tudo a pessoa deve querer mudar, pois nenhuma técnica, curso, conceito ou informação mudará pessoas. São elas mesmas que devem tomar a decisão de mudar e ter uma vida mais leve e próspera. Dessa forma, sim, as técnicas e conceitos terão muito mais eficácia no processo.

Neste passo, iremos substituir a crença limitante por uma crença fortalecedora. Como fazemos isso? Na realidade, existem diversas estratégias, e eu irei compartilhar a que eu considero mais rápida e eficaz: fazer perguntas.

Podemos utilizar perguntas que nos levam a duvidar das nossas crenças limitantes. Ou simplesmente enfrentar alguma situação em que somos obrigados a fazer alguma coisa que, até então, acreditávamos que não fôssemos capazes de realizar.

Um dos meios mais eficazes de se fazer isso, é escrever suas crenças antigas no papel e depois criar novas crenças fortalecedoras.

Por exemplo:

"Eu não consigo perder peso porque eu vivo procurando comida o tempo todo."

O que faremos aqui é substituir a crença limitante para uma crença fortalecedora, escrevendo:

"Antigamente eu não conseguia perder peso, no entanto, agora tenho uma estratégia correta para alcançar o meu objetivo."

Para aumentar ainda mais a eficácia deste exercício, você poderá anotar a sua nova crença fortalecedora e deixar em um local onde possa enxergá-la o tempo todo, para instalá-la e condicioná-la em seu subconsciente.

Esse simples passo poderá mudar a sua vida. Muitas vezes chegamos neste ponto e mesmo assim não vemos progresso. O que acontece é algumas pessoas substituem suas crenças mas se esquecem de torná-las um hábito. E sobre este assunto que se trata o próximo tópico.

Passo 5 – Condicione a nova crença até que se torne um hábito

Algumas das nossas crenças governam os comportamentos de maneira inconsciente. Uma crença se torna uma crença a partir do momento que não a questionamos, sob nenhuma hipótese.

Por exemplo: sabemos que o céu é azul e ninguém precisa nos lembrar disso. A partir do momento que chegamos neste nível de crença e passamos a "saber" que algo é verdade, operamos no piloto automático.

E o que isso tem a ver com condicionamento de uma nova crença? Tudo! Imagine você instalar um novo tipo de crença e usá-la de maneira constante? Você passará a acreditar sem ficar racionalizando. Na verdade você realizará tal atitude normalmente, sem dor e sem sofrimento como era no passado.

Condicionar a nova crença significa criar a realidade que deseja para si em sua mente, visualizando o resultado que deseja alcançar. A visualização é uma ótima maneira de criar antecipação, pois você estará vivenciando mentalmente o resultado que deseja alcançar.

Passo 5 – Condicione a nova crença até que se torne um hábito

Algumas das nossas crenças governam os comportamentos de maneira inconsciente. Uma crença se torna uma crença a partir do momento que não a questionamos, sob nenhuma hipótese.

Por exemplo: sabemos que o céu é azul e ninguém precisa nos lembrar disso. A partir do momento que chegamos neste nível de crença e passamos a "saber" que algo é verdade, operamos no piloto automático.

E o que isso tem a ver com condicionamento de uma nova crença? Tudo! Imagine você instalar um novo tipo de crença e usá-la de maneira constante? Você passará a acreditar sem ficar racionalizando. Na verdade você realizará tal atitude normalmente, sem dor e sem sofrimento como era no passado.

Condicionar a nova crença significa criar a realidade que deseja para si em sua mente, visualizando o resultado que deseja alcançar. A visualização é uma ótima maneira de criar antecipação, pois você estará vivenciando mentalmente o resultado que deseja alcançar.

Com isso, você estará enviando sinais congruentes para o seu cérebro, fazendo-o trabalhar a seu favor.

Veja, ouça e sinta o resultado que deseja alcançar em sua mente. Faça este exercício todos os dias, pelo menos cinco minutos. Você notará os benefícios que este simples exercício trará em sua vida. Você irá vencer facilmente qualquer crença limitante que o impede de seguir em frente.

Conclusão

As pessoas quando percebem que podem mudar suas vidas através das suas crenças, descobrem que podem se livrar de pensamentos tóxicos que antes as impediam de alcançar seus objetivos.

Com o passar do tempo, passam a explorar o grande potencial que já existia dentro delas, mas que de alguma maneira, estava desacordado esperando o momento para despertar.

E lembre-se sempre de seguir os cinco passos quando se deparar com algum tipo de crença limitante:

Identifique quais crenças estão limitando você de seguir em frente; encontre a causa da crença sendo curioso e criativo; defina qual é o objetivos que deseja alcançar; substitua a crença antiga e negativa por uma nova e fortalecedora crença; condicione a nova crença até que se torne um hábito.

Espero que este artigo tenha lhe ajudado de alguma forma. Caso tenha gostado, compartilhe-o para que mais pessoas possam ter acesso.

Grande abraço!