

A prática de novas crenças para alcançar o seu propósito

Parece verdade demais precisar afirmar que, quando você muda sua crença, você muda suas atitudes. Mas há aqueles que não entendem totalmente que **nossas crenças causam um grande impacto no que fazemos e no nosso sucesso.**

Se você tem uma ou mais crenças que podem ser classificadas como limitantes, você está em uma área na vida na qual não deveria estar. Você está ficando para trás em seu caminho para atingir seu potencial completo, e pode não ter consciência das suas crenças limitantes – elas podem estar escondidas. Descubra respondendo as seguintes perguntas:

- Há alguma área na sua vida – um trabalho que não traz satisfação, por exemplo – que precisa de atenção com um olhar sobre alguma mudança drástica?
- Sente que chegou a hora de reexaminar justificativas que você vem usando há anos para permanecer onde está? Preso e frustrado?
- Você tem medo de sair de sua zona de conforto, mesmo sabendo que um desconforto temporário seja o único caminho para uma satisfação em longo prazo?

Se você respondeu “sim” para estas três perguntas, com certeza está sofrendo de uma ou mais **crenças limitantes: crenças que não são baseadas em fatos.**

As crenças limitantes não são nada além de percepções subjetivas, muito usadas para criar um ambiente de conforto livre de riscos. Aceite-as se quiser, mas perceba que, ao fazer isso, você está diminuindo seu potencial e desistindo de ser uma melhor versão de si mesmo.

Agora, sejamos um pouco mais específicos. Quero que você classifique e diga em voz alta uma que você possua. Por exemplo: “Eu não sou bom em entrevistas de emprego”. Com base nessa resposta, pense na seguinte pergunta: “O que aconteceria se eu *fosse* bom em entrevistas?” Em outras palavras, qual seria o resultado se você não sofresse com crenças limitantes e tivesse uma avaliação mais objetiva das suas habilidades?

Acredito que, se respondeu estas questões de forma sincera, você tomaria quaisquer medidas para perceber plenamente seu potencial. **É fato que não é simples deixar suas crenças antigas de lado.** Você provavelmente as tem há muitos anos, e elas têm o seu propósito.

Não é hora agora de refletir sobre em que detalhes falhou ao tentar alcançar seu objetivo? Não é o momento de deixar que elas impeçam você de chegar onde quer?

Aqui está uma lista (longa, de 13 etapas) de coisas que você pode fazer para superar uma crença limitante:

1. Busque um resultado alternativo. Em outras palavras, qual seria o resultado se essa crença limitante não existisse?
2. Conecte-se com o seu resultado desejado. Que sentimentos você poderia vivenciar ao alcançar este resultado alternativo. Nomeie seus sentimentos.
3. Reconheça o fato de que crenças são o modo como pensamos acerca das situações, e que elas não são necessariamente reais. Sua crença limitante pode ser “Eu devo ficar longe das pessoas, pois não sei construir relacionamentos duradouros”, mas que certamente não significa que seja real.
4. Reconheça o fato de que esta crença e suas consequências diminuem seu potencial.
5. Desenvolva uma nova crença, como “Eu acredito que consigo mudar minha crença limitante”.

6. Aprenda a identificar a voz da sua crença limitante em sua mente. Reconheça este pensamento repetitivo. O que você costuma dizer para si? Liste esses pensamentos.
7. Tenha o controle total dessa voz da sua crença limitante tornando-a mais audível ou reduzindo-a ao mínimo possível.
8. Busque uma alternativa, uma nova crença que possa vir trazer uma mudança positiva em sua vida e deixe uma crença limitante antiga de lado. Por exemplo: “Ao melhorar minhas habilidades de comunicação, transformarei minhas relações com os outros e construirei meu círculo de amizades”.
9. Dê uma voz poderosa à sua nova voz interior.
10. Compare os “volumes” entre as crenças antigas e as novas.
11. Assuma o controle das suas escolhas reduzindo o volume das suas crenças antigas e aumentando o volume de suas crenças novas e empoderadoras.
12. Faça uma escolha consciente ao ignorar o “toque” que a crença limitante e antiga tem, para quando ela chamar novamente, escolher uma crença alternativa.
13. Tome medidas firmes a respeito da sua nova crença, e tenha orgulho delas.

Considerações finais

Diante dessa lista, qual foi a sua maior descoberta?

Você consegue observar que suas crenças limitantes representam a dúvida, enquanto as novas crenças representam uma voz de autoconfiança?

A autoconfiança é chave para desbloquear novas crenças que motivarão sua ação; uma ação nova e repleta de propósito. Mas primeiro, é necessário livrar-se de crenças antigas e limitantes que te impediram de progredir por tanto tempo. Assim, como pode ver, é um processo de duas etapas: **livrar-se do antigo e praticar o novo.**

Suas crenças limitantes podem ter aprimorado seu conforto, mas nada fizeram para melhorar suas chances de alcançar um novo patamar na

vida. Suas novas crenças podem motivar você a seguir em frente na busca do seu pleno potencial e a guiar futuras escolhas.

Lembre-se que a plenitude da vida é um produto das suas ações e decisões tomadas para sair de sua zona de conforto.

Fonte: <https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2018/10/31/how-to-act-on-your-enabling-beliefs-rather-than-being-held-back-by-limiting-beliefs/#2dcbfe697737>