

## 5 ESTRATÉGIAS PARA VENCER NOSSAS CRENÇAS LIMITANTES (RPP®)

A percepção que se tem de si mesmo cria uma crença sobre você. Toda crença é maior que todo conhecimento.

Quanto mais eu me conheço, mais eu me curo, me potencializo e sou capaz de gerar resultados extraordinários. Mas nenhum autoconhecimento pode ser uma ferramenta de mudança se dele não prescindir crenças fortalecedoras.

Você precisa acreditar e aceitar sua genialidade e sua divindade. Quando você muda suas crenças, conseqüentemente, altera seus comportamentos e percepções sobre o mundo e sobre si mesmo.

Nossas movimentações internas, transformações e a transcendência de nossas incongruências são muito mais emocionais. Este, por sua vez, é infinitamente maior que nossa faculdade cognitiva.

Muitas vezes, não nos sentimos capazes de realizar algo. Isso acontece porque nunca experimentou ou porque talvez não obteve sucesso quando realizou alguma vez.

Mas lembre-se sempre de se lembrar de nunca esquecer que a teoria sozinha não gera resultado. Nossa cognição é apenas uma parcela do seu sistema maior.

Conseguimos até viver a teoria e ter uma boa base cognitiva sobre os processos da vida, mas não praticamos o que sabemos porque temos a crença limitante de que nos falta capacidade.

Existem 5 estratégias para vencer suas crenças limitantes. São elas: acredite em si mesmo; assuma a mudança; crie novos hábitos; mude suas palavras; crie um novo mindset. Este é um meio sugestivo, relacionado aos seus Significados, Crenças e Valores para você se transformar na melhor versão de si mesmo.

Muitas crenças, de nós mesmos, estão armazenadas no nível inconsciente. Uma boa maneira de desvendá-las é tangibilizar como fluxo de consciência, que funciona como registrar o que passa pela sua cabeça, sem autossabotagem. Tente se permitir e deixar as palavras fluírem.

### 1ª ESTRATÉGIA - ACREDITE EM SI MESMO

1. Qual é a sua missão de vida?

2. Qual sua visão de mundo?

3. Quais são seus objetivos?

4. Para onde você quer ir?

5. Qual é o seu valor invisível no mundo?

6. Quais são suas capacidades e habilidades? O que você tem como potencial?

7. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?

7.1. Repita nos quadros abaixo, Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?

<p>7.2. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>	<p>7.3. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>
<p>7.4. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>	<p>7.5. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>
<p>7.6. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>	<p>7.7. Quais são as mudanças que você quer mudar, decide mudar, exatamente agora?</p>

8. Qual é a importância da mudança para você?

9. Como você pode convencer a si mesmo sobre a decisão de mudar?

10. De que forma isso é importante? Tangibilize e se convença de que o momento é exatamente agora.

## 2ª ESTRATÉGIA - ASSUMA A MUDANÇA

1. Qual é a decisão que você vai tomar agora?

2. O que é “resiliência” para você? E o que você pode fazer para ser resiliente?

3. O que você vai fazer agora para sair da sua zona de conforto e TBC (tirar a bunda da cadeira)?

4. Quais estratégias evidenciam que você ousa fazer diferente?

## 3ª ESTRATÉGIA - CRIE NOVOS HÁBITOS

1. Quais são seus hábitos atuais?

2. Quais hábitos você quer mudar?

3. Como você vai mudar?

4. Como você vai agir agora em direção à mudança?

#### 4ª ESTRATÉGIA - MUDE SUAS PALAVRAS

1. Para você, quais palavras têm poder?

2. Quais frases negativas você tem usado?

3. Quais frases negativas você pode parar de usar?

4. Quais palavras te criam condicionamento?

5. Quais frases positivas podem fazer parte da sua vida?

### 5ª ESTRATÉGIA - CRIE UM NOVO MINDSET

1. Como está sua atual estrutura de pensamentos?

2. Qual fase do videogame da vida você está jogando?

3. Como você pode conhecer pessoas e fazer contatos novos?

4. Como você pode construir e manter uma matriz de pensamento em 7 níveis?

5. Como será sua nova vida?