

WORKSHOP DE COACHING E PNL COMO
FERRAMENTAS GERADORAS DE MUDANÇAS

WORKBOOK

CRENÇAS E CONVICÇÕES

AULA 4

POR FÁBIO COSTA

AQUILO EM QUE EU ACREDITO VAI TER UMA EXPRESSÃO
NO MEU MUNDO E ACABAR POR SER VERDADE.



Workbook – Aula 4

Temos duas forças que moldam todas as nossas decisões:

Quando tentamos mudar o comportamento (que é o efeito) em vez de resolvermos a causa dele, podemos queremos fazer mudanças, mas não as conseguimos cumprir. Sentimos raiva, frustração porque sabemos que temo de agir, mas não o conseguimos fazer.

Compreender e utilizar as forças da _____ e do _____, permite-nos criar mudanças e melhorias duradoras que desejamos, não só para nós, como também para aqueles de quem gostamos.

Procrastinação – Surge quando acreditamos que agir nesse momento se torna mais doloroso do que simplesmente adiar.

Já tivemos a experiência de adiar algo durante tanto tempo que subitamente nos sentimos pressionados a fazer. Neste caso associamos mais dor a não agir do que a adiar.

O medo da perda é muito maior é muito maior do que o desejo do ganho.

O que é que mais te motiva: Impedir alguém de roubar cem mil euros que ganhaste nos últimos anos ou o potencial de ganhar cem mil nos próximos cinco?

A compulsão de evitar a dor é um motivador mais poderoso do que obter prazer.

Não são os acontecimentos que mais nos importa, mas a forma como interpretamos esses acontecimentos que determinará o que pensamos em relação a nós mesmos e a forma como vamos agir no futuro.

O que impulsiona o nosso comportamento é a reação instintiva à _____ e ao _____, não um cálculo intelectual.

Não somos impulsionados pela realidade, mas sim pela nossa percepção da realidade.

Desta forma, formamos as nossas crenças. As verdades em que acreditamos são condicionadas por estas duas forças. As crenças mantêm-nos em segurança, agindo essencialmente para evitar a dor.

Existem três níveis de crenças: _____; _____;
_____.

A maioria das nossas crenças são formadas por _____ acerca do nosso passado, baseadas em interpretações de experiências agradáveis e desagradáveis.

Qualquer crença começa com uma simples ideia, um pensamento acerca de algo. Quando acrescentamos referências – normalmente três – com carga emocional significativa, construímos uma crença.

Mudar as crenças traz-nos uma dificuldade tripla:

- 1 -
- 2 -
- 3 -

Crença, é a firme convicção e a conformidade com algo. A crença é a ideia que se considera absoluta e verdadeira e à qual se dá todo o crédito. São formadas a partir da visão que a pessoa tem de si e do mundo.

As nossas crenças dão forma, atribuem um significado à nossa realidade, mas acima de tudo, são as crenças que fazem de nós uma pessoa diferente, são as crenças que temos acerca de nós, dos outros e do mundo em geral que nos fazem aplicar filtros.

Existem dois importantes tipos de crenças que terão um grande impacto no percurso da nossa vida: As Crenças _____ e as Crenças _____.

Crenças _____ são crenças que diminuem as possibilidades, as capacidades, o poder de transformação e o crescimento. São crenças que nos impedem de obter melhores resultados e alcançar as metas.

Crenças _____ são crenças que ajudam a alcançar os objetivos, que impulsionam o sucesso pessoal e profissional. Por exemplo: “Eu acredito que tenho capacidade para fazer isto!”; “Eu acredito que sou capaz de superar este objetivo!”; “Eu sei que tenho jeito para pintar e que o meu talento vai ser conhecido.”

As crenças têm um enorme poder sobre a nossa forma de raciocinar e, num extremo, a nossa própria fisiologia. A crença é algo que construímos, é um conceito, algo muito profundo dentro de nós.

Aprender de onde vêm e que elas desempenham um papel importante na nossa vida é fundamental para começar a mudá-las. Elas são uma parte do que somos como pessoa.

Parar de defender as meias-verdades que nos impedem de ver um conjunto enorme de possibilidades e opções.

As crenças que levam à falta de confiança, medo e preocupação são, o que em última análise, nos impede de experimentar o sucesso e conseguir o que se quer da vida. Ninguém nasce com determinadas crenças.

As crenças pelas quais orientamos a nossa vida não têm necessariamente de ser verdadeiras.

Para mudar crenças, a melhor forma é através de questões. As questões levantam dúvidas que nos obrigam a resgatar ferramentas interiores, que anteriormente estavam inacessíveis.

Para facilitar o processo de identificação das tuas crenças, pega num caderno ou numa folha e numa caneta (convém ser escrito para colocar em ação a parte cinestésica) e responde às seguintes questões:

- ✓ O que é que eu acredito em mim?
- ✓ Do que é que acho ser capaz?
- ✓ O que é que eu acredito sobre o mundo?
- ✓ O que é que eu acredito conseguir alcançar no futuro?
- ✓ Essa crença ajuda-me ou limita-me?
- ✓ Que crenças eu quero mudar?
- ✓ O que eu quero começar a pensar sobre mim e sobre o meu futuro?
- ✓ Quantas vezes já deixei de tomar certas decisões na minha vida por acreditar nessas crenças limitadoras?
- ✓ Como é que essas crenças limitadoras têm impactado a minha vida?
- ✓ Tenho a certeza de que elas são reais? Tenho mesmo a certeza, sem qualquer dúvida?