



**eccho**  
HR Specialists

## CRENÇAS LIMITANTES



O exercício de Crenças Limitantes também é muito utilizado nos processos de coaching de vida, quando o coachee tem uma tendência a um olhar pessimista, a enxergar as dificuldades e muitas vezes, isso bloqueia e limita o desenvolvimento pessoal. O exercício de Crenças Limitantes serve para que a pessoa possa identificar esses fatores que limitam seu crescimento e ressignificar eles. Mudar a sua forma de pensar e agir na vida.

**Colaboradora: Telma Rosseti**

**ecchoSocial**

#atitudesquecontribuem

## CRENÇAS LIMITANTES

CRENÇA é tudo aquilo que você acredita ser real, mas que é uma verdade individual. Posso dizer que crença é A SUA VERDADE.

Se você ouviu a vida inteira que possui uma dificuldade, COM CERTEZA você terá esta dificuldade. Porque acreditou nisso e tornou isso uma CRENÇA INTERNA, UMA VERDADE SUA. Isso são crenças e crenças são verdades individuais.

Momentos da nossa infância, situações traumáticas, pais, amigos, familiares, pessoas do nosso convívio são ótimas para nos empoderar de crenças limitantes. Situações difíceis sobre as quais passamos também.

QUER VER UMA PODEROSA FRASE, LIMITANTE PARA O CRESCIMENTO?

### **ERRAR É HUMANO!**

*“Pela neurociência, tudo que eu repito, repito, repito, meu cérebro não sabe se é certo ou errado, ele acredita. E, quando ele acredita, ele começa a assumir o comportamento fruto de minhas repetições”...*

*...Se queremos estar comprometidos com o acerto porque REPETIMOS que errar é humano e não **“ACERTAR É HUMANO”**? Temos que mudar esse paradigma para mudarmos nosso comportamento. – Leila Navarro Palestrante*

### **MUDE SUA MANEIRA DE PENSAR:**

*Antigamente eu achava que “errar é humano”, mas eu aprendi que errar faz parte de um aprendizado e, **HUMANO MESMO, É ACERTAR!***

## EXEMPLOS DE FRASES LIMITANTES:

*“ Isso é demais para você, procure algo que esteja ao seu alcance”*

*“ Quem nasceu para tostão nunca vai chegar ao milhão”*

*“Você não vai conseguir”*

**Se ficar repetindo frases desse tipo, seu cérebro vai assimilar tudo isso e reproduzir como se fossem verdades absolutas:**

*“Eu não consigo me organizar”*

*“Eu nunca vou conseguir atingir meus objetivos”*

*“Eu não sei como posso resolver este problema”*

*“Eu não tenho capacidade de aprender isto”*

*“Eu não consigo, eu não posso, eu não sei”*

## COMO É POSSÍVEL MUDAR ESSE TIPO DE COMPORTAMENTO E PENSAMENTO?

O GRANDE PASSO é se dar conta do problema;

A grande pergunta é: QUE EVIDENCIAS VOCÊ TEM DE QUE ISSO É REALMENTE ASSIM?

## PASSO A PASSO

### **PASSO 1: Identifique quais são as suas crenças limitantes:**

Exemplo: ***“Eu não consigo perder peso porque eu vivo procurando comida o tempo todo.”***

### **PASSO 2: Encontre a Causa da Crença Limitante**

Encontrar o momento que a crença é instalada. É importante TER CONSCIÊNCIA daquilo que devemos mudar. NOSSO OBJETIVO É ENCONTRAR A SOLUÇÃO!

### **PASSO 3: Substitua a Crença Limitante Por uma Crença Fortalecedora**

Crença limitante: ***“Eu não consigo perder peso porque eu vivo procurando comida o tempo todo.”***

Nova Crença: ***“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 suas novas crenças fortalecedoras no seu **CADERNO DE INSIGHTS** e/ou deixar em um local onde possa enxergá-la o tempo todo, para instalá-la e condicioná-la em seu subconsciente.

## **CONDICIONE A NOVA CRENÇA ATÉ QUE SE TORNE UM HÁBITO!**



**eccho**  
HR Specialists

**Boa sorte e sucesso!**



Siga nossas redes sociais e fique por dentro das novidades, movimentação do mercado e materiais que serão disponibilizados gratuitamente.

[www.ecchohr.com.br](http://www.ecchohr.com.br)



[/ecchohr](#)

[comercial@ecchohr.com](mailto:comercial@ecchohr.com)

**eccho**Social

#atitudesquecontribuem