

Crenças Limitantes

Todo mundo consegue, menos eu

Quem vai pagar isso pelos meus serviços?

Ninguém me apoia

Fulano tem mais talento do que eu

Dinheiro é difícil de ganhar

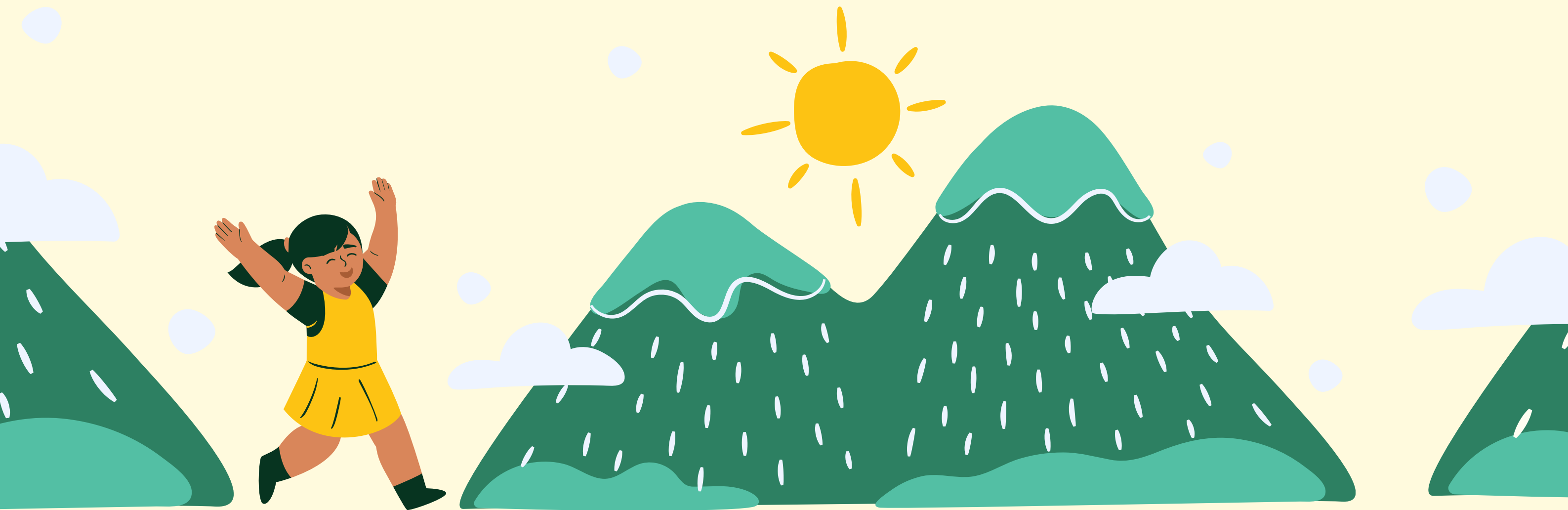
Eu não tive sorte

Não sou bom o suficiente

Não tenho tempo

Vender é algo negativo, estou sendo chato

Dinheiro é sujo



Crenças Empoderadoras

Eu sou responsável pelas minhas escolhas

Eu tenho capacidade para lidar e resolver os problemas que surgirem na minha vida

A única pessoa que pode fazer escolhas por mim sou eu mesmo

Eu sou o grande responsável pelos meus resultados

Eu sou uma pessoa abençoada e cheia de talentos

Eu sou merecedora de coisas boas

A prosperidade em minha vida é merecida pois ela é proporcional a quantidade de pessoas que eu já ajudei

Eu tenho habilidades valiosas e posso aprender a vender melhor com prática e esforço

"A vítima se concentra nos recursos que ela não tem e naquilo que ela não sabe. O protagonista foca naquilo que ele já sabe, já tem e nas possibilidades de adquirir novas habilidades."

Escreva aqui algumas de suas crenças enfraquecedoras:

Agora responda:

- Isso é verdade?

- Você tem certeza absoluta de que isso é verdade?

- O que acontece (como você reage) quando você acredita nessa crença?

- Que emoções emergem quando você acredita nessa crença?

- Qual o benefício de sustentar essa crença?

- O que/ quem você está tentando controlar quando se apega a essa crença?

- Que problemas você identifica (vícios, compulsões, exageros, paralizações, etc) quando essa crença é manifesta?

- O que você tem medo de acontecer se deixar de acreditar nessa crença?

- Quem/como você seria sem essa crença?

- Feche seus olhos e imagine: Como seria sua vida sem essa crença?

- Inverta a crença. Reescreva essa crença com uma visão protagonista, saindo do vitimismo

- Quais são as provas de que sua nova crença é verdade?

Giselle Barreto

CRP12/23868

(48)996545861

@gisellebarreto.psi