CAPÍTULO 4 WORKBOOK

DA TEORIA À PRÁTICA

ETAPA 1 – IDENTIFIQUE AS CRENÇAS LIMITANTES

O que define você perante a si mesmo? O que você tem dito, mesmo que mentalmente, sobre você mesmo, e que traz uma mensagem limitadora, desencorajadora e negativa?

Já aprendemos que, pela escrita, somos capazes de memorizar e conscientizar melhor os conteúdos. Escreva quantas quiser, mas identifique, no mínimo, 5 crenças limitantes. Procure mencionar aquilo que costuma dizer a si mesmo ou pensar a seu respeito quando algo parece não estar dando certo ou quando surge algum problema. Talvez, essas expressões comecem com "eu não sou isso ou aquilo", ou "eu não mereço tal coisa", ou, ainda, "sou incapaz de fazer isso". O que importa no exercício é que você dê vazão aos próprios sentimentos limitantes, negativos ou desencorajadores:

1. _____ 2. _____ 3. _____
4. _____ 5. _____

ETAPA 2 – A MESA-REDONDA DO EU

Popularizada por Augusto Cury, a técnica combate o seu sentimento de abandono e incentiva você a aprender a dialogar sobre os pensamentos que estão causando problemas. É como um diálogo consigo mesmo; uma conversa franca, questionadora e inteligente. O processo deve levar você a entender que não faz sentido permitir que uma crença limitante, fundamentada seja lá no que for, o impeça de alcançar seus objetivos. Nesta mesa-redonda com seu eu, questione e confronte os seus medos, suas angústias, seus conflitos, sua falta de atitude e a própria vitimização. "O que me levou a pensar assim?", por exemplo, é um bom começo de questionamento. "Como seria se eu não pensasse mais desse jeito?"

pode ser um bom desenvolvimento para esse raciocínio. Questionamentos do tipo "como seria se eu fizesse determinada coisa, em vez de sequer tentar realizá-la?" pode ser um ótimo começo para sair da inércia. "Como seria se eu pudesse encontrar outro modo de pensar sobre essa situação?"; "Se eu pudesse encontrar um meio de ter atitudes mais produtivas quando algo assim acontecer, que atitude seriam essas?";"O que posso fazer, a partir de agora, para mudar isso?". Enfim, são muitas perguntas – e, se agir com honestidade e empenho, você vai encontrar as respostas.

INSPIRAÇÃO NA TELA

*12 anos de escravidão*é um filme ambientado nos Estados Unidos dos anos 1840. Solomon passou muito tempo longe de sua família, sendo humilhado e escravizado. Por conta de seu talento como violinista, ele recebe uma proposta promissora para trabalhar em outra cidade. No entanto, tudo era apenas uma farsa – na verdade, Solomon foi sequestrado, vendido e destinado a passar os piores anos de sua vida. Esse filme traz um olhar sobre o sofrimento de ver a liberdade perdida e não ter mais controle sobre a própria vida. Embora a escravidão, como sistema social, tenha sido abolida há muito tempo, uma quantidade imensa de pessoas vive em condições emocionais semelhantes, por meio de crenças criadas e alimentadas nas própria mente.

QR CODE

Prática de mesa-redonda do eu: DCD – duvidar, criticar, determinar, duvidando das crenças limitantes, criticando tudo o que o boicota e determinando ser feliz e viver com autocompaixão, alegria e felicidade.