


[Newsletter 04-2009](#)
[Newsletter 03-2009](#)
[Newsletter 02-2009](#)
[Newsletter 01-2009](#)
[Newsletter 12-2008](#)
[Newsletter 11-2008](#)
[Newsletter 10-2008](#)
[Newsletter 09-2008](#)
[Newsletter 08-2008](#)
[Newsletter 07-2008](#)
[Newsletter 06-2008](#)
[Newsletter 05-2008](#)
[Newsletter 04-2008](#)
[Newsletter 03-2008](#)
[Newsletter 02-2008](#)
[Newsletter 01-2008](#)
[Newsletter 12-2007](#)
[Newsletter 11-2007](#)
[Newsletter](#)
[Contactos](#)
[Formadores](#)
[Partner](#)

NEWSLETTER 11/2008

ACREDITA OU NÃO?

Pergunta-se muitas vezes em que acredita? Fala com seus próprios botões frases que sente que o limita? Sente que queria mudar a forma como comunica com o seu filho/a, mas não é capaz?

Quantas vezes disse a si próprio, "não vale a pena tentar... eu já sei que não consigo", e desistiu de seguir com um projecto, um curso, ou mesmo uma viagem.... Quando olha para si, sente-se confiante e acredita em todo o seu potencial?



Muitas vezes, crenças e convicções limitam escolhas que fazemos no nosso dia-a-dia. Algumas dessas crenças sabemos e outras não estão ao nível consciente. Por exemplo, algumas pessoas acreditam que não são capazes de passar no exame de condução ou de código e ter a carta de condução. Muitas vezes, essa crença é porque a pessoa acredita que não é capaz de conduzir, ou porque reprovou no exame de código e "acredita" que não é capaz de ser bem sucedida/o no próximo exame. A pessoa que acredita que não é capaz de conduzir, tem consciência que esse facto limita em muitas actividades que gostaria de realizar.

Porém, outras crenças que limitam no dia-a-dia, só prestamos atenção, quando sentimos infelizes e frustrados, por não realizarmos ou alcançarmos um objectivo. Por exemplo, tem o sonho de ter uma casa no Alentejo. Diz a si próprio, é apenas um sonho!!! Porque ter uma casa, implica que "eu tivesse outras oportunidades e não acredito que isso aconteça. Como também estamos em crise, portanto, eu vou me contentar com o que tenho." Esta frase pode revelar que esta pessoa, não acredita nas suas capacidades para arriscar outra profissão ou empresa. Quando restringimos o nosso leque de escolhas e não arriscamos, mais ainda acreditamos na realidade que construímos ao nosso redor.

Como acreditamos que deseja construir novas crenças e convicções que lhe abram oportunidades, segue uma pequena técnica ..

(CONTINUAÇÃO..)

.. que o auxilia a ter consciência do que está a limitá-lo.

Recordo que para colocar um ponto final nas suas crenças limitadoras e criar crenças que lhe forneça mais escolhas, poderá aprender técnicas de PNL (programação neurolinguística), ou coaching, ou mesmo trabalhar com esse tópico nas suas sessões de coaching.

Esta técnica é um modelo construído a partir do trabalho com a linguagem. A linguagem é um meio muito importante para transformar a forma como comunicamos connosco próprios. Essa comunicação influenciará como se sente a nível fisiológico e emocional.

Técnica das Questões:

1. **Escolha algo em que acredita que não é capaz. Após escolher responda as questões que se seguem**
2. **Isso é verdade?**
3. **Sabe com absoluta certeza que isso é verdade?**
4. **Como reage, o que acontece, quando acredita nesse pensamento?**
5. **Quem você seria sem esse pensamento?**
6. **Escreva no que quer acreditar.**
7. **O que precisa fazer, que dependa de si, para começar acreditar?**

Acredito que o ajude a reflectir sobre o que acredita e o que não acredita, correcto?
Para saber mais, esperamos por si nas novas instalações da MORE, em Lisboa.

[Contactos](#)
[Inscrição](#)
[Informação](#)
[Testemunhos](#)
[Referências](#)