

Todos nós já ouvimos falar em crenças, certo? Mas sabias que as tuas crenças são responsáveis pela tua felicidade? Pois é, o nosso nível de felicidade depende muito do nosso sistema de crenças.

SABES QUAIS SÃO AS CRENÇAS QUE ESTÃO A LIMITAR O TEU CRESCIMENTO E A AFETAR A TUA PRÓPRIA FELICIDADE?

No meu artigo “ Como usar os nossos valores como bússola? ” escrevi sobre como viver em sintonia com os nossos valores nos leva à felicidade.

Hoje, eu gostaria de abordar contigo o que pode impedir-te de cumprir os teus valores e, por sua vez, impedir-te de ser feliz, mas acima de tudo, o que podes fazer para usar as crenças a favor da tua felicidade.

PRIMEIRO QUE TUDO, VAMOS RELEMBRAR O QUE SÃO CRENÇAS.

Uma crença é um sentimento de certeza sobre o significado de alguma coisa.

As crenças juntamente com os Valores determinam, justificam e autorizam o nosso comportamento.

As nossas crenças servem para guiar-nos em áreas onde não conhecemos a realidade.

É por isso que as crenças têm uma influência tão profunda nas perceções e visões do nosso futuro.

Como sabemos, o mundo ao nosso redor é um reflexo do nosso mundo interior. E tudo o que vemos fora de nós tem paralelo no nosso íntimo.

“**O HOMEM É AQUILO EM QUE ACREDITA**” – **ANTON TCHEKHOV**

Quando acreditamos que algo é verdade, entramos num estado em que isso é verdade!

Acima de tudo, as crenças ajudam-nos a encontrar os melhores recursos dentro de nós de forma a nos apoiar nos resultados que desejamos.

Quer digas que consegues fazer uma coisa, quer digas que não consegues, tens sempre razão.

Como em outras aprendizagens ao longo da vida, formamos as crenças com base na nossa experiência:

- Das nossas próprias experiências diretas
- Da modelagem da experiência dos outros
- Da experiência indireta

Pode dizer-se que cada crença acarreta com ela uma consequência, positiva ou negativa e, por isso, não há crenças certas ou erradas, mas sim, crenças potenciadoras e limitadoras.



[redacted] subscreve a minha newsletter [redacted]