

## Trabalhar Crenças

Uma forma de trabalhar uma crença limitadora é simplesmente desafiar essa mesma convicção, através do uso de questões que estimulam a refletir no que acabou de dizer. Pegue numa crença que o limita e questione-se:

Crença Limitante: \_\_\_\_\_

- . Como é que esta crença limitadora afeta a sua vida?
  - . O que é que esta crença lhe dá?
  - . Onde é que adquiriu esta ideia?
  - . O que é que lhe tem custado manter esta crença?
  - . Que efeitos tem esta crença na sua saúde, na sua vida amorosa, etc.?
  - . Que experiência é que tem que contradiz esta ideia?
- 
- Depois de bem explorada a crença negativa dá-se início ao processo de reflexão, **criar um pensamento positivo e direcionado para a frente, para os resultados que o individuo deseja.**  
Questões que ajudam a apontar na direção pretendida:
    - . Que crenças gostaria de ter?
    - . Onde é que pode procurar evidências de que esta nova crença é possível?
    - . Quem é que conhece que acredita nesta crença?
    - . Quem é que conhece que não acredita nesta crença?
    - . Quais são os aspetos positivos que esta crença vai trazer para a sua vida?