



O QUE VOCÊ ACREDITA?
20 CRENÇAS QUE ESTÃO
EVITANDO VOCÊ DE PROSPERAR
Supere-os para criar a vida que você merece



Todos nós temos um potencial ilimitado – mas muitas vezes os nossos resultados não refletem isso. Por quê? Porque nossas crenças inconscientes prejudicam nossos resultados.

Nossa natureza é investir energia apenas naquilo que acreditamos que produzirá o **RESULTADO** que buscamos. Portanto, quando acreditamos que algo não vai funcionar – mesmo inconscientemente – sabotamos o nosso potencial ao tomarmos medidas indiferentes. Pouca ação é igual a péssimos resultados. **RESULTADOS** ruins equivalem à incerteza e crenças desanimadoras. É um ciclo vicioso que só termina quando você decide mudar o que está investindo nele.

Potencial. Ação. Resultados. Crenças. Certeza. Sozinhas, cada uma dessas palavras é bastante autoexplicativa, mas quando as reunimos para formar o ciclo do sucesso, nos aprofundamos na compreensão da psicologia do sucesso.

O diagrama à direita descreve as chaves para o sucesso. Quanto mais crença resolvida tiver sobre alcançar algo, mais potencial exploraremos. Com maior potencial vem maior ação. Maiores ações geram maiores resultados.



O QUE VOCÊ ACREDITA?

LEONARDO BOTELHO ESTRELA
COACH



No entanto, se não tomarmos cuidado, o ciclo de sucesso também funcionará ao contrário. As crenças têm o poder de criar e o poder de destruir. Mas o que é realmente uma crença? É uma sensação de certeza sobre o que algo significa. O desafio é que a maioria das nossas crenças foi criada inconscientemente com base nas nossas interpretações de experiências dolorosas e prazerosas do passado. Mas o passado não dita o presente – a menos que você continue a viver lá. Podemos encontrar experiências que respaldem quase todas as crenças, mas a chave é ter certeza de que estamos conscientes das crenças que estamos criando. Se suas crenças não o fortalecem, mude-as.

Suas crenças serão a razão pela qual você deixará de agir em direção aos resultados que deseja na vida? Ou você irá transformá-los na melhor oportunidade para criar algo extraordinário – seja uma transformação em você mesmo, na sua carreira ou na sua família.

A única coisa que impede você de conseguir o que deseja é a história que você continua contando a si mesmo. –Tony Robbins

Abaixo estão 16 das crenças mais comuns que contaremos a nós mesmos. Ao antecipar – ou talvez ao reconhecer que já os possui – e mudá-los, você será capaz de criar oportunidades de sucesso e realização que tantos outros perderão.



1. SAÚDE

Para criar realização em todas as áreas da nossa vida, devemos primeiro dominar o nosso corpo – a nossa saúde, a nossa energia, a nossa vitalidade.

Embora saibamos que a saúde é importante, muitos de nós sucumbimos às crenças limitantes abaixo, impedindo nossas chances de fazer uma mudança no estilo de vida. Não deixe que suas crenças o impeçam de viver a vida que você sempre imaginou.



VOCÊ SABIA?

Impressionantes 4 em cada 5 pessoas não praticam a quantidade recomendada de exercícios todas as semanas.¹



2. “NÃO TENHO TEMPO.”

FATO: Vinte e seis por cento das pessoas pensam que não têm tempo suficiente para fazer uma mudança no estilo de vida. Você tem o mesmo número de horas por dia que todas as outras pessoas no mundo. Por que algumas pessoas conseguem capturar cada momento enquanto outras usam consistentemente a falta de tempo como desculpa? É porque para algumas pessoas malhar é OBRIGATÓRIO e para outras é DEVE. A chave é você transformar seus deveres em obrigações.

Você pode começar monitorando onde gasta seu tempo. Isso o ajudará a priorizar e programar melhor suas atividades de acordo. Comece cada dia com um plano definido e estabeleça o que você deseja do dia - isso é algo que você deve fazer, não algo que você deve fazer.²





3. "É MUITO CARO."

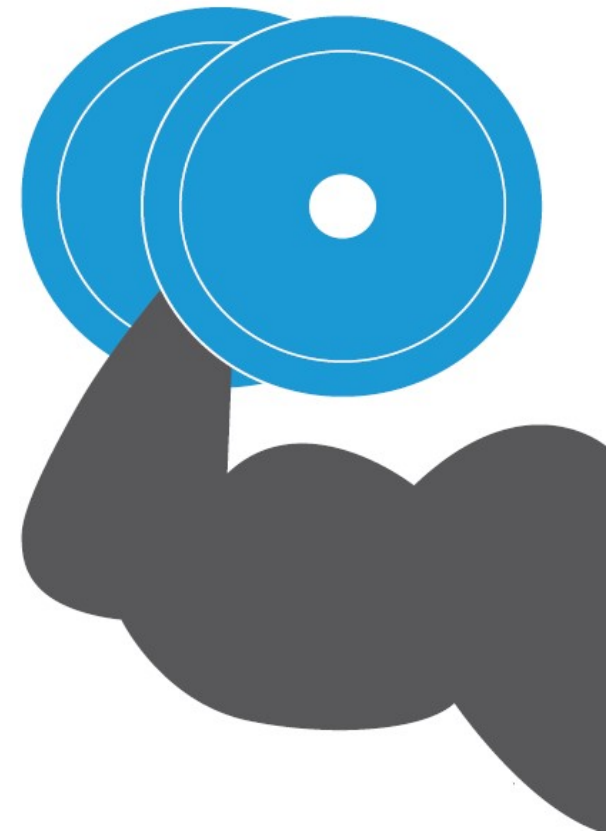
FATO: Dezesete por cento das pessoas acham que é muito caro mudar para um estilo de vida mais saudável. Mas quando nós realmente olhemos para os fatos, o custo de uma dieta saudável versus uma dieta não saudável é de apenas US\$ 1,50 a mais por dia. O troco no seu bolso pode significar a diferença na sua vida. Se você está comprometido em fazer uma mudança, não baseie suas crenças em equívocos comuns.³



4. “EU NÃO TENHO FORÇA DE VONTADE.”

FATO: Vinte e sete por cento das pessoas não acham que têm força de vontade suficiente para fazer uma mudança no estilo de vida.

A força de vontade não é algo com que nascemos; é uma habilidade que podemos aprender. Um músculo que podemos exercitar. Uma ferramenta que leva a resultados. Supere essa crença limitante e comece a avançar em direção à crença fortalecedora de “Se não posso, devo; se for preciso, eu posso.”⁴





5. "EU NÃO ENTENDO."

12 Princípios para uma Vida Extraordinária

PRESENTES



Respiração
Vital



Água Viva e
Alimentos
Vivos



Óleos
essenciais



Alcalinidade



Energia
Aeróbica



Nutrição
Máxima



Alinhamento
Estrutural



Mente
Dirigida

VENENOS



Gorduras
Processadas



Carne
Animal



Laticínios



Dependência
de Ácido

FATO: De acordo com um estudo recente, 52% das pessoas acreditam que é mais fácil pagar os impostos do que descobrir como comer de forma saudável! Com uma crença como essa, não é surpresa que muitas pessoas nem sequer consigam começar. Os 12 Princípios para uma Vida Extraordinária – os 8 Presentes e os 4 Venenos. Aprenda a dominá-los e sua compreensão e capacidade de viver um estilo de vida saudável crescerão exponencialmente. ⁵



6. RELACIONAMENTOS

Os relacionamentos são nossas conexões mais íntimas. É um lugar onde dançamos entre o desejo e a vulnerabilidade. Nos relacionamentos, estamos em nossa forma mais crua e verdadeira – e, portanto, expostos a algumas das crenças limitantes mais prejudiciais. Esteja você em um relacionamento ou procurando um, não deixe que suas histórias ameacem seu potencial para sua própria grande história de amor.



VOCÊ SABIA?

Mais de 50% de todos os solteiros no mundo não têm um encontro há mais de dois anos.⁶



7. “EU NÃO MEREÇO AMOR.”

FATO: Insegurança. Essa crença limitante é fatal para o seu relacionamento. Na verdade, é uma das 10 principais razões pelas quais os casamentos terminam em divórcio. A insegurança pode ser difícil de superar, pois devemos conquistá-la dentro de nós mesmos e no relacionamento. Todos merecem amor, mas para encontrar e manter o amor, você deve primeiro superar a falsa crença de que não é digno de amor. Além disso, esteja ciente de que a insegurança pode levar ao ciúme e ao questionamento das intenções do seu parceiro – isso irá condenar o seu relacionamento. Você deve aproveitar o poder da intenção positiva – sabendo que tudo o que seu parceiro diz ou faz, sua intenção é positiva. Cultive um relacionamento saudável criando essas novas crenças.⁷





8. “TODOS OS BONS JÁ ESTÃO TOMADOS.”

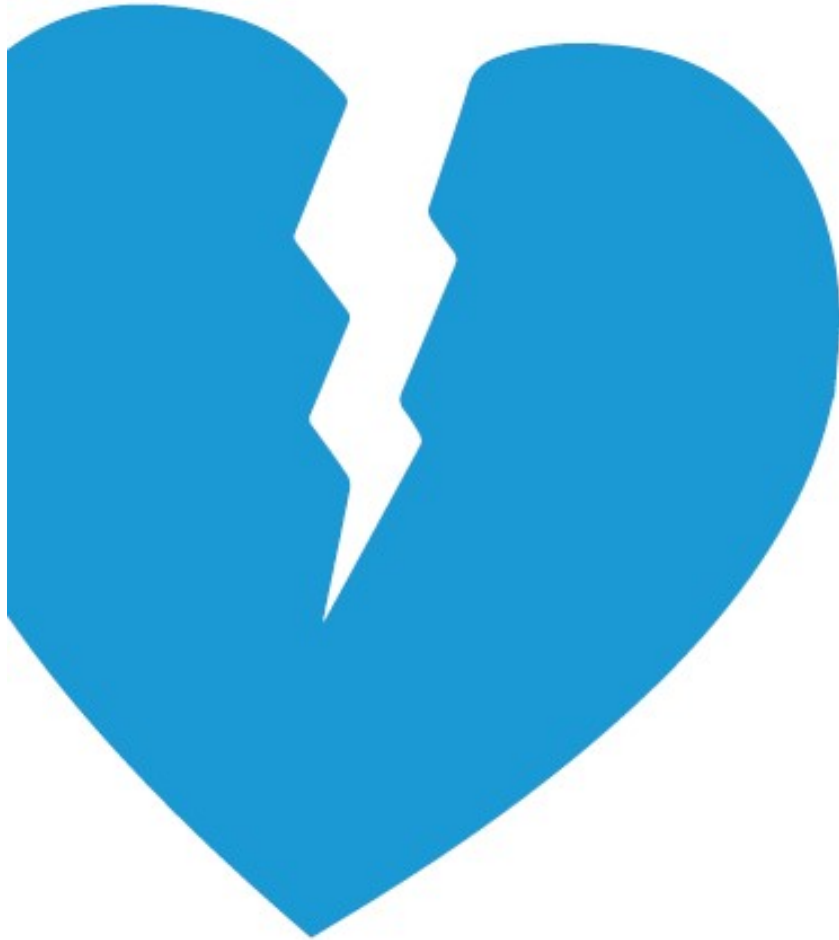
FATO: Existem milhões de pessoas solteiras por aí, mas a maioria das pessoas considera que encontrar e atrair um parceiro ideal é uma espécie de mito moderno – algo que simplesmente não acontece na vida real, mas apenas nos filmes. Mas encontrar alguém não é um sonho impraticável, requer ser sincero consigo mesmo sobre o que você deseja e, em última análise, tornar-se a pessoa que VOCÊ precisa ser para atrair seu companheiro ideal. Decida as qualidades que você procura - e não procura. Anote-os - seja específico! E depois de fazer isso, tome medidas massivas. Seja acessível. Pegue um amigo e saia e faça networking. Não recuse saídas e passeios. Anuncie-se. Quando sua energia está focada em conhecer alguém, suas chances de criar esse encontro serão muito maiores!⁸





9. “E SE EU ESTIVER ME ACOMODANDO?”

FATO: Setenta e cinco por cento das pessoas casadas sentem que se estabeleceram. À medida que os relacionamentos progridem, os casais muitas vezes caem em padrões de certeza – o que pode fazer com que se sintam como se estivessem resolvidos. A chave é não ficar obsoleto. Para criar relacionamentos gratificantes, você deve continuar a inovar e comercializar com seu parceiro. No início do relacionamento, você se promoveu. Você mostra seu melhor rosto. Você inovou e passou um tempo pensando em maneiras de deixar seu parceiro mais feliz do que nunca. Você ainda está fazendo essas coisas? Aqui está a resposta: se você fizer o que fez no início do relacionamento, não haverá fim.⁹



10. “TENHO MEDO DE REJEIÇÃO.”

FATO: A ciência provou que no momento da rejeição a sua frequência cardíaca cairá substancialmente. Suas pupilas dilatam e o corpo geralmente ativa o modo lutar ou fugir. A verdade é que “rejeição” muitas vezes é apenas um SIGNIFICADO que você inventa. Eles rejeitaram você? Ou simplesmente não estavam disponíveis? Talvez eles tivessem algo acontecendo que você não sabia. A chave é encontrar um significado capacitador cada vez que você se sentir “rejeitado”, para que isso o impulsione para frente, em vez de impedi-lo.¹⁰



11. CARREIRA

Hoje, a maioria das pessoas passa mais tempo no trabalho do que em qualquer outro lugar. Como podemos prosperar quando passamos tanto tempo num lugar onde estamos ativamente desligados? Qual é o segredo para avançar nesta área? Você precisa encontrar algo pelo qual você seja apaixonado, algo pelo qual você está aqui e que seja maior do que você. O ciclo de sucesso nos mostra que para mudar nossos resultados, primeiro precisamos mudar nossas crenças e ações. Ao antecipar e eliminar essas crenças limitantes, agiremos e criaremos oportunidades de crescimento que nos levarão à carreira dos nossos sonhos.



VOCÊ SABIA?

Cerca de 7 em cada 10
funcionários não estão envolvidos
no local de trabalho.¹¹



12. “NÃO TENHO O QUE É NECESSÁRIO PARA TER SUCESSO.”

FATO: Em 1979, o programa de MBA de Harvard conduziu um estudo onde foi perguntado aos estudantes de pós-graduação: “você estabeleceu metas claras e escritas para o seu futuro e fez planos para alcançá-las?” Apenas 3% tinham metas e planos escritos. 13% tinham metas, mas não estavam escritas, e 84% não tinham nenhuma meta. 10 anos depois, o mesmo grupo foi entrevistado novamente. Os 13% da turma que tinham metas, mas não as anotavam, ganhavam o dobro dos 84% que não tinham metas. Os 3% que tinham metas escritas ganhavam, em média, dez vezes mais que os outros 97% da turma juntos! Para alcançar o sucesso, você precisa primeiro se comprometer a fazer uma mudança – e definir metas é o primeiro passo para transformar o invisível em visível. Agora, reserve um momento para mapear seus objetivos. Certifique-se de que os resultados que você está buscando sejam específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas e ancorados em um prazo.¹²



13. "EU NUNCA PODERIA FAZER ISSO."

FATO: O medo do fracasso é o medo mais comum que nos impede de ter sucesso. A verdade é que não existe fracasso; existem apenas resultados. O medo destrói nossa psicologia e nos impede de agir. O medo está intimamente ligado a cada ser humano - nada do que fizemos em nossas vidas eliminará o medo. O segredo é aprender a usar o medo em vez de deixar que o medo use você!¹³



14. “NÃO TENHO HABILIDADES NEM TALENTO.”

FATO: Mais de 9 em cada 10 ocupações de nível inicial exigem treinamento prático. “Se você fizer o que sempre fez, obterá o que sempre obteve.” A vida exige progresso – então continue aprendendo. Para crescer e encontrar realização, você deve decidir que a estagnação não é uma opção. Seja o criador da sua vida e decida viver a vida em seus próprios termos. Transforme a incerteza em ação. Concentre-se em uma visão. Decida e comprometa-se. Resolva mudar. Quando você se compromete, sempre haverá um caminho.¹⁴





15. “PESSOAS DE SUCESSO SÃO APENAS SORTE.”



300

O número de vezes que o fundador da Pandora.com abordou investidores antes de receber financiamento.



1009

O número de vezes que o Coronel Sanders foi recusado ao tentar vender sua receita de frango frito.



5126

O número de protótipos fracassados que James Dyson criou antes de construir com sucesso um aspirador de pó.



10,000

O número de protótipos fracassados que Thomas Edison criou antes de construir uma lâmpada elétrica bem-sucedida.

FATO: Se há uma coisa que as pessoas de sucesso têm em comum, não é a sorte. Em vez disso, todos compartilham traços de personalidade importantes: persistência, motivação, dedicação e paixão. Quando as coisas não estão funcionando, saiba que a vitória muitas vezes está a apenas um pequeno passo de distância. Basta uma pequena mudança em sua psicologia ou estratégia para obter impulso e os resultados que você busca.

Lembre-se: para onde vai o foco, a energia flui.¹⁵



16. DINHEIRO

Dinheiro. É apenas uma palavra simples de 5 letras, mas tem o poder de provocar emoções humanas extremas. Culpa. Raiva. Frustração. Alegria. Felicidade. Liberdade. Em sua essência, o dinheiro tem a ver com poder. Quer você o tenha ou esteja trabalhando para obtê-lo, o dinheiro costuma ser uma fonte de crenças limitantes. O sonho americano ainda é alcançável. Para alcançá-lo, devemos aprender a dominar o dinheiro antes que ele nos domine.



VOCÊ SABIA?

Cerca de 59% das pessoas pensam que o sonho americano se tornou impossível de ser alcançado pela maioria das pessoas.¹⁶



17. “EU SÓ NÃO SOU BOM COM DINHEIRO.”

FATO: Mais de 60% dos americanos relatam não ter um plano de gastos ou investimentos. É difícil ser bom em alguma coisa se você não tiver uma estratégia para melhorar. Para vencer é preciso conhecer as regras do jogo e aprender as melhores estratégias para o sucesso com quem já o domina. O sucesso deixa pistas. As pessoas que têm sucesso ao mais alto nível não têm sorte; eles estão fazendo algo diferente de todos os outros.¹⁷

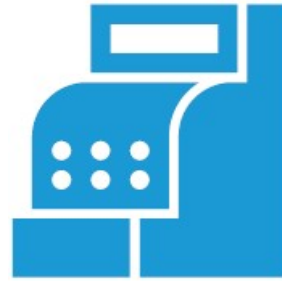




18. “NUNCA GANHAREI DINHEIRO SUFICIENTE.”

FATO: Quantas vezes você já pronunciou a frase “Nunca ganharei dinheiro suficiente”? Ou talvez você apenas tenha pensado nisso. O estresse causado por tal pensamento é assustador; quase três quartos dos americanos entrevistados atribuem o estresse do último mês ao dinheiro. O primeiro passo para criar liberdade financeira é aproveitar o poder da capitalização. Faça seu dinheiro trabalhar para você, para que você não precise fazer isso. Para aproveitar o poder da capitalização hoje, tome uma decisão importante e decida que parte do seu salário você reservará e pagará a si mesmo para o futuro. Mesmo a menor quantia de dinheiro, combinada com o poder milagroso da capitalização, pode lhe proporcionar independência financeira sem ter que fazer fortuna com a renda anual. O fato é que você não é um administrador das circunstâncias; você é o arquiteto da experiência da sua vida. Certifique-se de conseguir o que deseja da vida.¹⁸



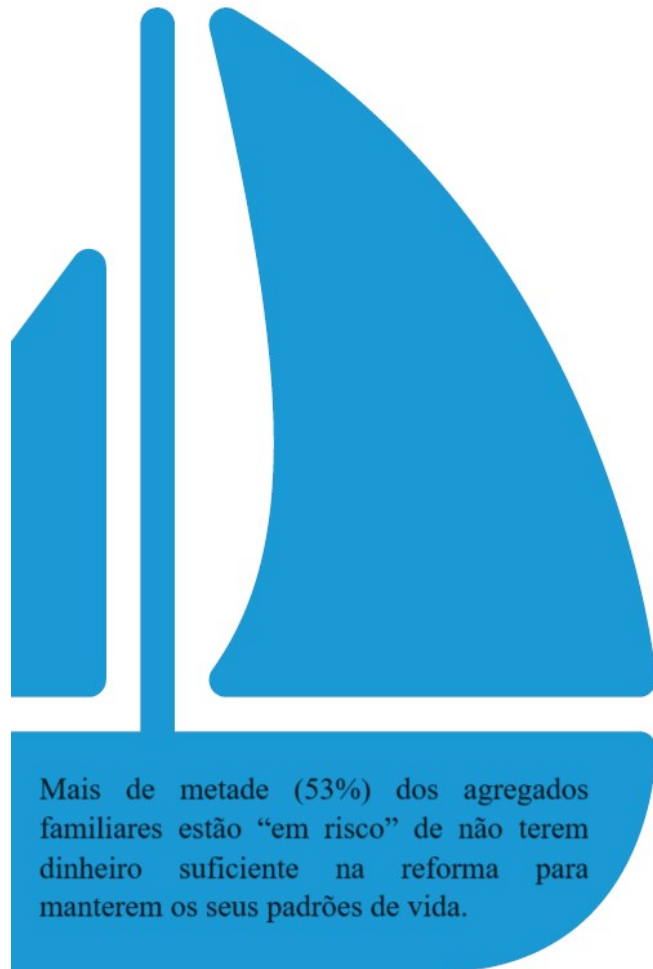


19. “O DINHEIRO É FEITO PARA GASTAR.”

FATO: De acordo com um estudo de 2011, metade de todos das pessoas teria dificuldade em conseguir 2.000 dólares numa crise, como uma conta médica inesperada, custos legais ou reparação de casa ou carro. Portanto, embora você possa pensar que o dinheiro foi feito para ser gasto, essa crença pode deixá-lo desesperado em uma crise. Automatize uma porcentagem específica do seu salário para economizar e garantir que isso nunca aconteça com você. Pense nisso: não seria necessário muito foco ou muitas economias para você estar em melhor situação do que mais da metade do MUNDO! Embora você possa pensar que não pode economizar, se o governo extinguisse um novo imposto, você encontraria uma maneira de pagá-lo. Pense nisso como um imposto necessário para se proteger e certamente terá retorno no longo prazo.¹⁹



20. “NUNCA PODEREI ME APOSENTAR.”



FATO: Com vidas mais longas, esperamos anos mais longos – muito mais longos – para a nossa reforma. Há cinquenta anos, a aposentadoria média era de 12 anos. Espera-se que alguém que se aposenta hoje aos 65 anos viva até 85 anos ou mais. São mais de 20 anos de aposentadoria. E essa é a média. Muitos viverão mais e terão 30 anos de aposentadoria! A verdade é que precisamos poupar mais e investir mais. Ao planejar a aposentadoria, avalie todas as suas opções.²⁰

O QUE VOCÊ ACREDITA?

LEONARDO BOTELHO ESTRELA
COACH



REFERÊNCIAS:

1. <http://www.cbsnews.com/news/cdc-80-percent-of-american-adults-dont-get-recommended-exercise/>
2. <http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>
3. <http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-dietcosts-1-50-more/>
4. <http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>
5. http://www.foodinsight.org/2012_Food_Health_Survey_Consumer_Attitudes_toward_Food_Safety_Nutrition_and_Health
<http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>
6. Warren, Neil Clark. 2005. Falling in Love for All the Right Reasons. New York, NY:Center Street.
7. http://patch.com/georgia/marietta/the-top-10-reasons-marriages-end-in-divorce_14370092
8. <http://nypost.com/2014/09/09/single-adults-now-outnumber-married-adults/> and Life Mastery page 176
9. <http://www.inquisitr.com/978828/75-percent-of-married-people-settled-lost-theirtrue-love-study/>
10. http://www.huffingtonpost.com/adoree-durayappah-mapp-mba/breakups_b_825613.html
<http://www.yourtango.com/experts/jane-kennedy/do-limiting-beliefs-block-you-finding-good-relationships>
<http://www.match.com/magazine/article/13280/4-Irrational-Commitment-Fears/>
11. <http://www.today.com/money/americans-hate-their-jobs-even-perks-dont-help-6C10423977>
12. <http://www.forbes.com/sites/85broads/2014/04/08/why-you-should-be-writingdown-your-goals/>
13. UPW Handbook and <http://www.careerealism.com/most-common-fears/>
14. http://www.bls.gov/emp/ep_edtrain_outlook.pdf
15. <http://www.entrepreneur.com/article/228438>
<http://www.womensagenda.com.au/career-agenda/builders/how-to-overcome-self-limiting-beliefs-to-reach-your-potential/201410054711#.VSXED5TF-Qw>
16. <http://money.cnn.com/2014/story-supplement/cnn-orc-poll.pdf?iid=EL>
17. MONEY: MASTER THE GAME page 5 / 19. page 302. / 20. page 31 to 37.
18. <http://money.cnn.com/2015/02/04/pf/money-stress/>
<http://www.gallup.com/poll/173996/american-consumers-careful-spending-summer-2014.aspx>
<http://www.myrkothum.com/limiting-beliefs-about-money/>

O QUE VOCÊ ACREDITA?

LEONARDO BOTELHO ESTRELA
COACH





Leonardo Estrela
Coaching

www.leonardobotelhoestrela.com.br