

# permanente mente

10 passos para identificar e superar  
o que nos impede  
de ser a nossa melhor versão

GUIA PRÁTICO

e-book  
ferramenta  
digital  
.pdf

Isso não é  
para mim!

Eu não  
consigo!

Eu quero!

Tudo tem de  
ficar perfeito!

Eu posso!

Eu  
consigo!

Para os outros  
é fácil!

Eu não mereço!

Avanço apesar  
da minha idade!

Sou demasiado  
velho para isso!

Nasci assim!

Eu mereço!

Antes feito  
que perfeito!

Estou  
em constante  
aprendizagem!



QuestionArt® FAZ  
BOAS  
PERGUNTAS

CONTÉM | Reprogramação Mental  
para Crenças Limitantes

# permanente mente

10 passos para identificar e superar  
o que nos impede de ser a nossa melhor versão

GUIA PRÁTICO

**Documento com 26 páginas no total!**  
Nesta pré-visualização mostramos só algumas.

Para fazer o download  
é necessário clicar no botão abaixo,  
preencher todos os dados e fazer o pagamento.  
Enviaremos um e-mail de seguida com o link para download.

Muito obrigado,  
Equipa QuestionAr-t®

# DOWNLOAD PDF

QuestionAr.t®

FAZ  
BOAS  
PERGUNTAS

[questionar-t.com](http://questionar-t.com)

## Bem-vind@ à QuestionAr.t®

Enquanto Coach, conheço os resultados alcançados através do Coaching na vida das pessoas. Sei que superar limitações e medos, atingir metas, conquistar objectivos e concretizar sonhos, nos transforma para sempre!

Criei a QuestionAr-t® com o propósito de levar as transformadoras ferramentas do Coaching ao maior número de pessoas possível.

Esta é uma dessas ferramentas. Criei o **guia prático “permanete mente”** com o objectivo de o ajudar a identificar tudo aquilo que não permite que seja a melhor versão de si próprio.

A nossa mente **mente** e nós precisamos de estar atentos às mentiras que ela conta e que nos limita de alguma forma.

Durante muito tempo acreditei que não era ouvida, que por mais que falasse e repetisse ninguém me ouvia. Não adiantava gritar porque a sensação de não estar a ser ouvida era enorme. **Isto era uma crença - algo que o cérebro acredita e percepçiona como verdade - que limitava a minha vida.** Acreditava que falar alto faria com que as pessoas me ouvissem. Na verdade, hoje sei qual a origem desta crença, sei identificá-la e confrontá-la, e sei também que é da minha responsabilidade ultrapassá-la.

Crenças possibilitadoras permitem que sejamos pessoas com confiança, capazes de ultrapassar as dificuldades do dia-a-dia com maior facilidade e fluidez. O grande problema são as crenças limitantes, que têm o poder de nos bloquear e impedir que sejamos a nossa melhor versão. Transtornam a nossa vida nas mais variadas áreas, fazem com que percamos a segurança e o domínio e, muitas vezes, impedem-nos de alcançar os nossos maiores objectivos.

Estar receptivo ao percurso aqui desenhado poderá trazer grandes transformações à sua vida.

Esta é uma poderosa ferramenta desenhada com amor, juntando todas as aprendizagens que fui adquirindo ao longo da vida com os meus estudos, formações e leituras. Não há forma certa nem errada de a preencher. Há sim, espaço para a sua verdade, liberdade e intimidade, e isso, só a si diz respeito. O objectivo aqui é transformar as mentiras da sua mente em verdades que o ajudarão a alcançar a sua melhor versão!



Ana Ferraria  
Fundadora da QuestionAr-t®

## **Í n d i c e**

pág.

- 4 . **1. O que são crenças?**
- 5 . **2. Cada um tem as suas**
- 6 . **3. Crenças são mutáveis**
- 7 . **4. Origem na infância**
- 8 . **5. Do parque infantil  
para a vida adulta**
- 9 . **6. Trazer à luz da consciência**
- 10 . **7. Confronto**
- 11 . **8. Identificar os medos**
- 12 . **9. Verdade ou Mentira**
- 13 . **10. Acção!**
- 23 . **Meditação guiada**

Reprogramação Mental para Crenças Limitantes

# 1. O que são crenças?

**Crenças são tudo aquilo em que acreditamos.** Algo que sustentamos como sendo uma verdade absoluta. Muitas vezes, essas crenças são manifestadas de forma totalmente inconsciente.

Todos temos um sistema de crenças que nos sustenta enquanto seres humanos e que nos ajuda a viver a nossa realidade. Existem dois tipos de crenças:

**Crenças positivas ou possibilitadoras** - algo em que acreditamos que nos impulsiona;

**Crenças negativas ou limitantes** - algo em que acreditamos que nos limita em relação a alguma situação.

É importante entender que todos nós precisamos desta estrutura de crenças, pois é ela que nos posiciona nas experiências que temos na vida e que, de alguma forma, fundamenta a nossa individualidade.

## 7. Confronto

Com o poder da cognição racional completamente desenvolvido podemos olhar para uma crença, analisá-la, e em seguida questionar: **isto em que acredito é uma verdade ou não? Isto em que acredito tem a capacidade de me impulsionar ou de me limitar?**

Se tiver na memória os acontecimentos da infância que provocaram as crenças que limitam hoje a sua vida adulta, isso é muito positivo porque facilita o processo de desprogramação. Contudo, é muito provável que não seja capaz de ir lá atrás resgatar toda a informação necessária. A solução passa por identificar um acontecimento recente em que sentiu desconforto, frustração ou incómodo de alguma forma.

Imagine que se encontra numa posição externa a esse acontecimento numa atitude de observador neutro. Descreva todos os sentimentos que estão presentes. Sentimentos como raiva, tristeza, frustração, conformismo, apego, calma, gula, etc. Identifique e escreva o que estava por detrás daquele acontecimento emocionalmente. Escrever é fundamental para a desconstrução do processo das crenças.

# 10. Acção!

## **crenças**

programações criadas por nós

(a maior parte das vezes de forma inconsciente na primeira infância)

## **enquanto adultos**

capacidade cognitiva racional desenvolvida e apta para proceder a uma reprogramação e fazer novas escolhas comportamentais, desde que tornemos as crenças conscientes

Vamos à prática! Procure um local tranquilo em que esteja só e certifique-se de que não será interrompido. Sente-se confortavelmente, faça 3 respirações profundas e conscientes, e prepare-se para começar o exercício de identificação e transmutação das crenças limitantes.

NO NOSSO SITE [www.questionar-t.com](http://www.questionar-t.com) ENCONTRARÁ: 

**Ferramentas Práticas - físicas e digitais - de Acção e Empoderamento Pessoal**  
SHOP



**Ferramentas Práticas - digitais - de DOWNLOAD GRATUITO!**  
DOWNLOADS


**Artigos sobre Desenvolvimento e Superação Pessoal**  
BLOG

**Páginas para Personalizar as suas ferramentas físicas - de DOWNLOAD GRATUITO!**  
EXTRAS

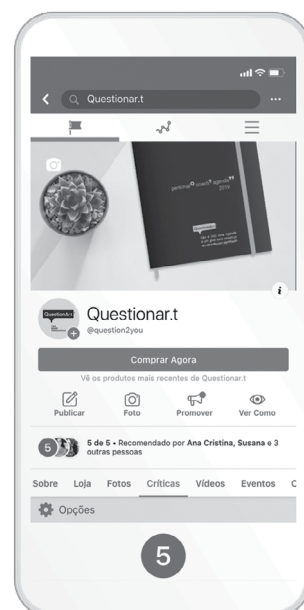
**ENCONTRE-NOS TAMBÉM NAS REDES:**

 /question2you

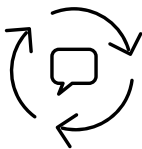
 /questionar.t

 /company/questionar-t

**Siga-nos!**  
**É por lá que mostramos novidades!**







## TEMOS UM PEDIDO A FAZER-LHE!

Esperamos que tenha gostado desta ferramenta!

É muito importante para nós receber o seu feedback!

Gostou? Sentiu falta de alguma coisa?

Tem questões a colocar?

Gostaria que fosse diferente?

Foi importante na sua vida?

Ajudou-o a ter mais clareza e consciência das suas atitudes?

Estamos à distância de um e-mail:

**question@questionar-t.com**



## SESSÕES INDIVIDUAIS DE COACHING

O Coaching é o método de alavancagem de resultados mais rápido e eficaz, tanto a nível pessoal como profissional. É um processo prático de transformação pessoal, de autodescoberta, de impulsionamento, que ensina a transformar intenções em acções que geram resultados, a transformar sonhos e possibilidades em realidade, com clareza, foco e determinação.

O Coach apoia, desafia e capacita para trazer à superfície todo o verdadeiro potencial individual, permitindo assim alcançar os seus maiores objectivos. Todo o processo é baseado em perguntas poderosas que abrem caminhos e levam à acção.

Estamos à distância de um e-mail:

**question@questionar-t.com**



**QuestionAr·t®**

pela Designer e Coach Ana Ferraria - [www.anaferraria.com](http://www.anaferraria.com)

DIREITOS RESERVADOS



Eu posso!

Eu consigo!

Antes feito que perfeito!

Avanço apesar da minha idade!

Eu quero!

Estou em constante aprendizagem!

Eu mereço!

**QuestionArt**<sup>®</sup>

FAZ  
BOAS  
PERGUNTAS