

# superar Crenças Limitantes

10 passos para identificar, confrontar  
e superar crenças que nos impedem  
de sermos a melhor versão de nós próprios

GUIA PRÁTICO

e-book  
ferramenta  
digital  
.pdf

Isso não é  
para mim!

Eu não  
consigo!

Tudo tem de  
ficar perfeito!

Sou dem asiado  
velho para isso!

Ninguém  
gosta de mim!

Nasci assim!

Eu não mereço!

QuestionAr.t®

FAZ  
BOAS  
PERGUNTAS



CONTÉM | Reprogramação Mental  
para Crenças Limitantes

# superar

## Crenças Limitantes

10 passos para identificar, confrontar e superar crenças que nos impedem de sermos a melhor versão de nós próprios

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 para Superar Crenças Limitantes** com o objectivo de o ajudar a identificar tudo aquilo que não permite que seja a melhor versão de si próprio.

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. Na verdade, hoje sei qual a origem dessa 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.

Imensa gratidão,



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

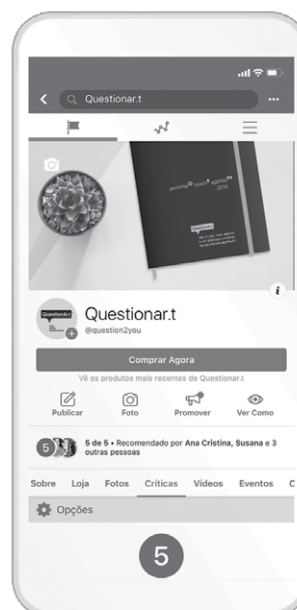
**ENCONTRE-NOS TAMBÉM NAS REDES:**

 /question2you

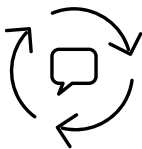
 /questionar.t

 /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!

QuestionAr.t®

FAZ  
BOAS  
PERGUNTAS