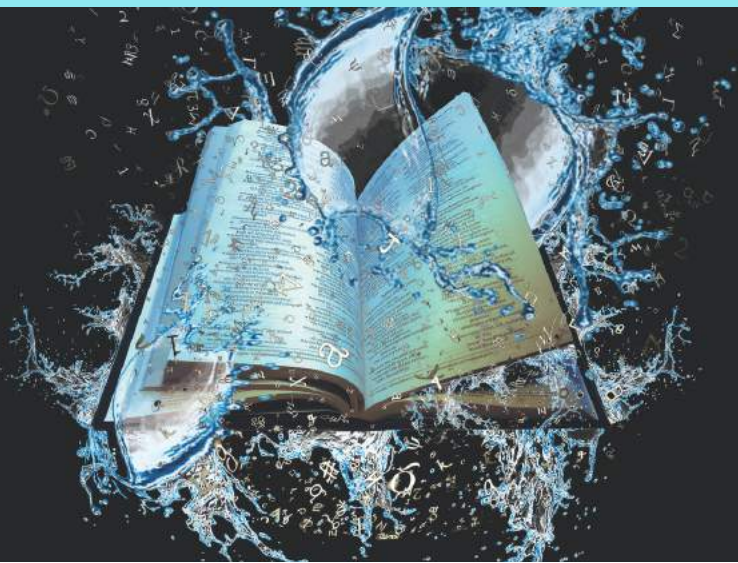


CRENÇAS, PARA QUE VOS QUERO?

PARA QUEM SE QUER CONHECER MAIS E
MELHOR



Cátia Rodrigues

ESPECIALISTA EM TURISMO & LAZER

1
1
-
2
0
2
0

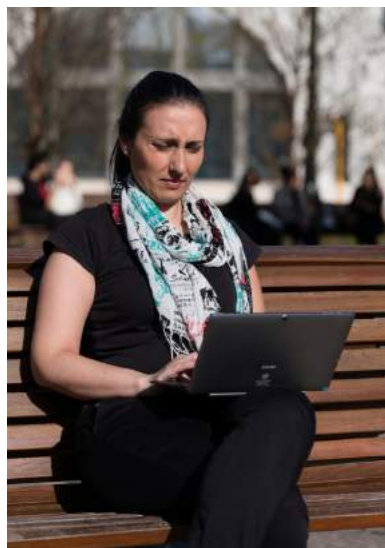
SOBRE MIM

Olá, sou a Cátia Rodrigues, Formadora, Mentora e *Coach*, especialista nas áreas de Turismo e Lazer.

Ajudo pessoas e organizações a viverem e alcançarem novas conquistas, através de experiências humanizadas e conscientes de Turismo e Lazer.

Pode contar comigo para:

- Conceber e ministrar programas de formação personalizados;
- Desenvolver programas de mentoria, com foco no empreendedorismo e no desenvolvimento profissional;
- Promover programas de *coaching* personalizados, baseados no auto-conhecimento.



A minha formação: licenciada em Turismo e Lazer, pós-graduada em *Tour Guiding*, Cultura Portuguesa e Línguas, mestre em Estudos Regionais e Autárquicos e Gestão do Património, Doutoranda em Turismo, *Coach* certificada pelo ICL, reconhecido pelo ICF, cursos de Biblioterapia, Cineterapia e *Waking Dream Therapy*, Formadora certificada.

O meu mantra: através da educação e do espírito de partilha todos podemos ser mais e melhor.

Visite-me em: www.catiarodrigues.pt

Contacte-me através de: turismo@catiarodrigues.pt | 968081370

O QUE VAI ENCONTRAR

<i>O que são crenças</i>	- 5
<i>Para que servem as crenças</i>	- 6
<i>De onde vêm as crenças</i>	- 7
<i>Tipos de crenças</i>	- 8
<i>Exemplos de crenças</i>	- 9
<i>Crenças limitadoras</i>	- 10
<i>Crenças facilitadoras</i>	- 11
<i>Relação entre crenças e valores</i>	- 12
<i>Relação entre crenças e ciência</i>	- 13
<i>Como saber identificar as suas crenças</i>	- 14
<i>Desconstrução de crenças</i>	- 15
<i>Como viver a sua verdade</i>	- 16
<i>As histórias contam as crenças</i>	- 17
<i>As histórias contam as crenças (cont.)</i>	- 18

BEM VINDO!

Bem-vindo ao *ebook* "Crenças, para que vos quero?, *para quem se quer conhecer mais e melhor*".

Após o lançamento do *ebook* "O mundo dos Valores, *para quem se quer conhecer mais e melhor*", visito-o novamente para lhe trazer mais um tema basilar na sua autodescoberta: as crenças.

Percebendo que aquilo em que acredita lhe pode facilitar ou dificultar a vida, despertará para a necessidade de descobrir quais são as suas crenças, de onde vêm elas e de que forma estão a atuar na sua vida.

Ao agir sobre elas, poderá potenciar os seus resultados positivos e diminuir ou eliminar os negativos. Acima de tudo, poderá viver mais de acordo com a sua verdade e atingir, mais fácil e rapidamente, a plenitude.

Este *ebook* foi pensado para si que tem curiosidade, para si que tem receio e para si que é cético em relação a estes temas. Não está sozinho, venha comigo!

Espero que este produto o possa acrescentar, inspirar e ajudar!

O QUE SÃO CRENÇAS



**É tudo aquilo em que acredita
como verdade.**

**É a sua melhor expectativa em
relação à realidade e não a
realidade em si.**

PARA QUE SERVEM AS CRENÇAS



As crenças servem para interpretar a realidade, já que o ser humano não consegue viver sem fazê-lo.

São princípios de ação, que orientam as suas preferências, gostos, escolhas e valores.

São, de certa forma, profecias autorrealizáveis.

DE ONDE VÊM AS CRENÇAS



Vêm,
essencialmente,
do sistema de
valores que vai
construindo com
base na sua
educação,
formação e
experiência de
vida.

Mas cada um
pode fazer as
suas escolhas a
respeito do que
acredita e do que
estas crenças
representam na
sua vida.

TIPOS DE CRENÇAS



Universais: tudo aquilo em que a maioria da humanidade acredita.

Pessoais: aspetos particulares em que cada um acredita de maneira diferente do outro.

Geradas por aprendizagem: passou a acreditar em algo porque lhe ensinaram que era assim.

Geradas por repetição: a sua experiência prática diz-lhe que determinada situação é daquela forma e não de outra.

EXEMPLOS DE CRENÇAS

A terra é redonda

O sucesso é só para alguns

A vida é injusta

Sempre que uso este relógio, algo de bom acontece

Querer é poder

Tudo o que eu preciso de saber vem até mim

Os homens são todos iguais

O dinheiro não cresce nas árvores

Para ser bonita tenho de ser magra



CRENÇAS LIMITADORAS



Quando aquilo em que acredita o limita, o aprisiona, o impede de chegar onde quer, o escraviza, o enclausura, diz-se que estamos perante crenças limitadoras.

É uma escolha sua, qual a importância que quer dar às suas crenças. Será útil perceber, então, quais são as que o limitam e trabalhar para desvalorizá-las.

Só desta forma conseguirá eliminar os bloqueios que tem na sua mente e na sua vida e avançar, concretizar, conquistar.

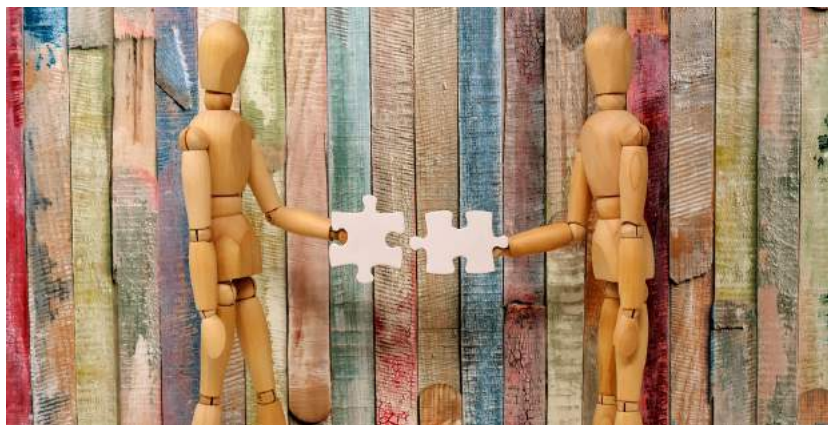
CRENÇAS FACILITADORAS



Quando aquilo em que acredita o liberto, o empodera, lhe traz autonomia, o ajuda a chegar onde pretende e contribui para facilitar a sua vida, diz-se que estamos perante crenças facilitadoras.

Estas são mais facilmente identificáveis por cada um de nós. Será útil analisá-las e perceber de que forma as poderá reforçar, a fim de impulsionar as suas conquistas.

Com o devido ajuste, uma crença limitadora pode ser transformada numa crença facilitadora.



As crenças e os valores têm a mesma origem e a mesma funcionalidade: geram-se através da educação, das experiências e da sociedade; servem para orientar formas de estar e de ser; constituem uma parte relevante da personalidade humana.

Os valores podem determinar algumas crenças e as crenças podem definir alguns valores, pelo que estão intimamente relacionados e são indissociáveis.



As crenças não são mitos, não são mentiras, não são ilusões, mas também não são verdades absolutas.

Como tal, dependendo do valor que dá à ciência, ela pode contribuir para fortalecer ou desconstruir algumas das suas crenças.

Mais uma vez, é uma escolha sua, qual a importância que vai dar aos dados científicos, em detrimento do conhecimento empírico.

COMO SABER IDENTIFICAR AS SUAS CRENÇAS



Faça uma tabela com duas colunas. No topo de uma delas escreva "crenças facilitadoras" e, no cimo da outra, escreva "crenças limitadoras".

Pense em coisas nas quais acredita e reflita se elas o ajudam ou o limitam. Preencha a tabela. Pare e sente-se para fazer este exercício, reflita de forma concentrada, séria e exaustiva. Guarde os seus apontamentos e siga com a sua vida, permitindo que a sua mente continue a refletir sobre o assunto. Volte a preencher o papel sempre que lhe ocorram novas crenças.

DESCONSTRUÇÃO DE CRENÇAS



Para mudar uma crença, é preciso mudar a estrutura subjetiva que a sustenta.

Mudar a experiência subjetiva vai mudar a crença, que muda o pensamento, que muda o comportamento.

Basicamente, precisará de provas concretas para deixar de acreditar em A e passar a acreditar em B. Então, é a experiência prática de vida e a análise consciente que lhe vai permitir mudar e alcançar a libertação.

COMO VIVER A SUA VERDADE



Primeiro faça o exercício de descoberta das suas crenças sugerido atrás, depois perceba a origem de cada uma delas - quem lhe dizia isso, como aprendeu isso, como passou a acreditar nisso, desde quando acredita nisso - e reflita se, de facto, acredita naquelas realidades ou se só o faz porque cresceu a acreditar que era assim, porque alguém lhe disse que era assim ou porque é "do senso comum" que é assim.

Permita-se encontrar a sua própria verdade e viver de acordo com ela.

A Sofia vivia uma vida miserável. Tudo para ela custava horrores e não percebia porque tinha que sobreviver e não viver uma vida plena de conquistas e harmonia. Tinha conseguido alguns feitos interessantes na sua jornada e alcançado metas que muitos não conseguiam assim tão facilmente. A Sofia não via nada disto porque tinha a crença limitante que só através do trabalho árduo, do sacrifício e da dor era possível ter sucesso. Depois de trabalharmos juntas e ter atingido esta clarividência, passou a desvalorizar o sacrifício, a tomar decisões mais inteligentes, a dizer "não" mais vezes e "sim" a si própria e trouxe a gratidão para a sua vida. Esta crença ainda a visita muitas vezes, mas aprendeu a dizer-lhe adeus pela janela e a deixar de lhe abrir a porta da sua casa para umas férias prolongadas.

A Catarina foi educada num ambiente exigente e que desvalorizava o erro. Cresceu a acreditar que era pouco inteligente e que nunca conseguiria "ser alguém". Esforçou-se, formou-se, conseguiu atingir objetivo após objetivo, mas nunca era suficiente, sentia-se sempre desvalorizada aos olhos do mundo. Vazia. Tinha a crença de que não era suficiente. O nosso trabalho passou por analisar os factos, substituir a crença limitante por uma facilitadora, que a empoderasse, e trazer a consciência de que a vida é um processo, constituído por pequenas conquistas que devem ser celebradas. Hoje segue mais tranquila e realizada.

AS HISTÓRIAS CONTAM AS CRENÇAS... (CONT.)

Na família da Margarida todos eram obesos. Como tal, cresceu a acreditar que seria impossível ser magra. O facto de ser mais gordinha do que gostaria deixava-a destroçada. Com o trabalho que desenvolvemos, percebeu que podia ser magra se realmente quisesse e fizesse por isso. Além disso, não precisava de se encaixar nos padrões de beleza da sociedade para ser feliz. Duas crenças que a limitavam e a deixavam infeliz constantemente foram substituídas pela vontade de trabalhar para ser mais saudável por si e para si. Passou a acreditar que não precisava de se encaixar nos padrões para se considerar bonita e que ser saudável é muito mais importante do que ser magra.

O Jorge foi traído várias vezes nos seus relacionamentos anteriores. Deixou de acreditar na bondade das mulheres e dizia que eram todas umas parasitas. De qualquer forma, não gostava de estar sozinho. Sentia-se triste, abandonado e desiludido. Ao trabalharmos juntos, percebeu que, apesar das suas experiências lhe apontarem um caminho, elas não eram verdades absolutas. Com alguma relutância, foi-se permitindo embarcar noutras tentativas. Encarou as falhas do passado como ensinamentos e não tardou a conhecer o amor da sua vida. Hoje estão noivos, felizes e esperam o seu primeiro filho.

ATÉ BREVE!

O que achou sobre este tema? Dependendo da perspectiva, pode até parecer algo místico, mas, se pensar de forma bem pragmática, é super natural!

Espero ter conseguido levá-lo à reflexão, mas lembre-se que o conhecimento de nada vale sem ação.

Use as novas descobertas para exercer as mudanças de que precisa na sua vida. Comece pelo princípio e simplesmente faça. Faça acontecer. Estarei disponível para o ajudar na sua caminhada se assim entender!

Não deixe de me acompanhar regularmente nos meus canais de comunicação. Com certeza que muito mais virá neste ou noutros formatos, sobre este e outros assuntos.

Até breve!

Grata.



Cátia Rodrigues
ESPECIALISTA EM TURISMO & LAZER

WWW.CATIARODRIGUES.PT

