



## **Crenças Limitantes**

*Claudete Kunst*

*Psicóloga Especialista CRP 07/27438*

*Professional & Self Coach*

O que são? São pensamentos, valores e interpretações de frases falsas ou pelo menos não são verdades absolutas que ouvimos, como: você não é capaz, é muito “burro”, sozinho nunca vai conseguir nada, é feia e etc. Ou experiências, emoções ou situações que presenciamos e interpretamos negativamente. Também ideias ou conceitos que herdamos na infância e adolescência de nossos pais, parentes, professores e amigos.

Crenças limitantes geram influências conscientes e inconscientes que podem impedir o desenvolvimento de uma vida saudável e feliz. Elas operam como um programa e interferem nas escolhas no aspecto amoroso, social e no âmbito profissional, impedindo o alcance de novos patamares e perdendo oportunidades de sucesso. É fundamental identificar crenças limitantes e trocar por uma motivação, revertendo esta situação.

Nosso pensamento tem grande poder sobre nossas ações, portanto, foque nos pontos fortes. Focar nas suas limitações é se auto sabotar. Busque seu autoconhecimento e um profissional Psicólogo/Coach com habilidades técnicas que eliminará as crenças limitantes, desenvolvendo novos comportamentos, interpretações e significados positivos a imagem de si, e dos outros.

Permita-se evoluir!