**FACULDADE ISULPAR
INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA EDUCAÇÃO SISTÊMICA PARA QUALIDADE
DE VIDA**

NELSON DE ALMEIDA GUIMARAES

CRENÇAS LIMITANTES NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

CURITIBA

2017

NELSON DE ALMEIDA GUIMARÃES

CRENÇAS LIMITANTES NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Pós Graduação em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica para Qualidade de vida, oferecido pela faculdade ISULPAR.

Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2017

Crenças Limitantes na vida pessoal e profissional

Nelson de Almeida Guimarães ¹

RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar o quanto a humanidade é comandada por crenças limitantes e como fazer um bom uso da capacidade para escolher o que seguir, que caminho trilhar e que experiência de vida pode ser melhor. Serão abordados aspectos das crenças limitantes que comandam a vida pessoal e profissional e como mudar o mapa mental para obter de forma saudável bem-estar e conforto regado de emoções ecológicas. A questão que permeia este artigo é permitir a reflexão do que o ser humano quer e o que está fazendo com a sua própria existência.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Crenças limitantes e padrões de comportamento.

ABSTRACT

Lo scopo di questo articolo è di presentare il modo in cui il genere umano è comandato da convinzioni limitanti e come sfruttare la capacità di scegliere cosa seguire, quale percorso percorrere e quale esperienza di vita può essere migliore. Tratterà gli aspetti delle convinzioni limitanti che governano la vita personale e professionale e come cambiare la mappa mentale per raggiungere un benessere sano e il comfort inondati di emozioni ecologiche. La domanda che permea questo articolo è di permettere il riflesso di ciò che l'essere umano vuole e di ciò che sta facendo con la sua stessa esistenza.

PAROLE CHIAVE: Programmazione neuro-linguistica, convinzioni limitanti e modelli comportamentali.

¹ Graduado em Gestão Comercial pelo Centro Universitário Internacional UNINTER, 2014 – nelson.guimaraes@uol.com.br

INTRODUÇÃO

A mente humana prediz o passado, presente e futuro. Transpor os pensamentos de um estado a outro é uma arte da existência que requer uma atenção profunda para forma de pensar e agir. A mente pode ser a melhor amiga ou inimiga do ser humano. Segundo CHAMINE SHIRZAD (2012), em seu livro *Inteligência Positiva* – afirma que “só 20% dos indivíduos e equipes alcançam seu verdadeiro potencial”. As ações e resultados estão diretamente ligados a forma como o ser humano usa inteligência. Já dito por alguns autores a mente é um lugar de grande armazenamento e é nela onde as mudanças devem começar e se faz necessário excluir todas as crenças e conceitos que limitam e prejudicam e fazem com que o sofrimento se instale. O cérebro assombra os cientistas de todo o mundo. Sabe-se que milhões de células chamadas neurônios fazem conexões com outros neurônios, estima-se cem bilhões de neurônios e já foi demonstrado pela ciência que quanto maior a quantidade de estímulos, mais protuberâncias se unirão às outras, aumentando as conexões cerebrais. E se fossem ativadas todas as conexões cerebrais? Com certeza o ser humano seria feliz e o sofrimento seria menor. Quantas vezes as pessoas são flagradas por pensamentos negativos, que atrapalham o emergir de suas existências, fazendo com que a crença que tudo vai dar errado prevaleça e que o futuro seja assustador e fracassado. É preciso transformar a realidade fazendo uso não de uma consciência de auto-ajuda, mas de um despertar para a atuação como um pesquisador de potencialidades. Dados de pesquisas científicas do comportamento humano apontam que a inteligência está em todo o corpo humano, cada experiência vivenciada desenvolve uma área do organismo que funciona como cérebro. Existe um cérebro na cabeça do ser humano e outros nas entranhas ou intestinos, outro no coração e outro no espírito. Cada vez que acontece algo o cérebro ativa uma reação com base em sua percepção. STAMATEAS BERNARDO, (2008)

Portanto concluí-se que é necessário conhecer e estudar ações e reações tendo por base o que é visto, sentido a maneira como se reage para poder atuar como arqueólogo da vida e fazer dela um lugar saudável de viver. A seguir será tratada a

exploração dos campos Pensar, Sentir e Querer para início do processo de transformação mental.

DESENVOLVIMENTO

1. Mente aberta, coração aberto e vontade aberta

Uma mente aberta é baseada em nossa capacidade de acessar nosso tipo de inteligência intelectual, ou QI. Isso nos permite ver com novos olhos, lidar com os números e fatos objetivos à nossa volta. O coração aberto, está relacionado à nossa capacidade de acessar nossa inteligência emocional QE, nossa capacidade de compartilhar sentimentos com os outros, de nos ajustar a diferentes contextos e nos colocar no lugar de outra pessoa. E a vontade aberta que está relacionada à nossa capacidade de acessar nosso verdadeiro objetivo e nosso verdadeiro eu, também chamada de inteligência espiritual, deixar ir e deixar vir. (SHARMER, OTTO C, 2010, p. 31,32).

A mente ainda é ativada por crenças sabotadoras que não permite desenvolver uma mente, coração e vontade aberta, o ser humano é dominado por vozes interiores de resistência e ativa bloqueadoras inimigos em cada movimento de pensamento que faz. Bloqueadores ou inimigos estão presentes o tempo todo porque são utilizados com mais frequência do lado esquerdo do cérebro, hemisfério primário envolvido em funções de sobrevivência, lutar ou fugir. Concentra-se na origem do perigo ou no caminho da fuga. A tentativa de lutar ou fugir reduz o foco da mente. Ativa os sabotadores que serão vistos na sequência deste artigo. O contrário é o lado direito do cérebro onde a ação faz agir com maior empatia, permitindo pausar antes da ação, acalmar o medo, manter a concentração e ter a sabedoria do pressentimento. O lado direito do cérebro permite viver de forma mais saudável, faz emergir o sábio que existe em cada ser humano e não os sabotadores que também existem na mente.

Desenvolver uma mente aberta, coração aberto e vontade aberta faz transcender para um novo futuro que emerge, não cristaliza as ações e desencadeia novas formas de realização, coloca em prática e deixa vir um futuro mais promissor e saudável. É necessário deixar de lado as vozes inimigas que *Sharmer, Otto* em seu livro TEORIA U (2010), classifica – “Voz do julgamento, voz do cinismo e voz do medo”.

A partir do momento que se consegue acessar a mente, é possível decidir o caminho a percorrer e a restringir os sabotadores e as vozes inimigas. Com este acesso pode-se transformar a realidade, mas é preciso conhecer a fundo estes inimigos para poder na medida do possível colocá-los em segundo plano

2. Conhecendo os sabotadores mentais

Provavelmente muitas pessoas já experimentaram algum tipo de alternativa para mudar a sua forma de pensar e agir em prol de uma vida mais saudável. Algumas destas alternativas são fadadas ao fracasso porque falta energia para utilizar o potencial da inteligência positiva que todos possuem. Sabe por que isto acontece? Porque os sabotadores agem o tempo todo. Segundo CHAMINE, SHIRAZ (2012) em seu livro *Inteligência Positiva* comenta: “a não ser que você detenha e enfraqueça seus próprios inimigos internos (vamos chamá-los de Sabotadores), eles farão o melhor que puderem para roubar de você qualquer melhoria. Ignorar seus sabotadores é como plantar um belo e novo jardim e deixar lesmas vorazes soltas nele.”

Sabotadores nada mais são do que um conjunto de padrões mentais que se reproduzem automaticamente e que atuam contra o ser humano. Existem em todas as culturas, desde a infância o ser humano desenvolve sabotadores para sobreviver às ameaças da vida que podem ser físicas e emocionais. E quais são os sabotadores na mente do ser humano?

No total são dez sabotadores referenciado por CHAMINE, SHIRAZ (2012):

1. O Crítico
2. O Insistente
3. O Prestativo
4. O Hiper-Realizador
5. A Vítima
6. O Hiper-Racional
7. O Hipervigilante

8. O Inquieto
9. O Controlador
10. O Esquivo

Para esclarecer melhor, segue um resumo referente aos propósitos e características de cada sabotador mental. No caso do sabotador “Crítico” que é o principal, será minuciosamente detalhado.

O Crítico – É o sabotador principal. Ele é universal. Nas palavras de CHAMINE, SHIRZAD (2012) em seu livro – Inteligência Positiva - É o sabotador que todo ser humano tem uma predisposição para exagerar o negativo e supor o pior é uma coisa boa para a sobrevivência. Se estiver em uma floresta e vir as folhas de uma árvore próxima, o indivíduo já começa a tremer, ele acredita que está em perigo, embora essa suposição seja baseada em pouquíssimas informações. “pode ser um tigre vindo e é melhor correr ou esconder” provavelmente diria para si mesmo. É verdade que, em 99 a cada cem vezes, a propensão exageradamente negativa do Crítico teria se mostrado errada para um de seus ancestrais distantes, mas na única vez em que estivesse certa, teria salvado a vida dele ou dela. Aqueles sem o Crítico com tendência ao negativo, os que esperavam para ter informações mais completas e menos tendenciosas antes de tomar uma atitude, não sobreviviam o bastante para passar os genes adiante. O Crítico de cada pessoa desenvolve suas características particulares em resposta às necessidades específicas de sobrevivência daquele indivíduo. A interpretação do Crítico é sempre cheia de defeitos e tendências negativas, mas no começo da vida isso pode ser útil para entender o mundo ao redor e criar uma construção mental coerente a partir das experiências.

Descrição – Acha defeitos em si mesmo, nos outros e nas circunstâncias. Provoca a maior parte da decepção, raiva arrependimento, culpa, vergonha e ansiedade. Ativa Sabotadores cúmplices. Características – Em si mesmo: se atormenta por erros passados e falhas atuais. Nos outros: se concentra no que está errado nos outros, em vez de apreciar as coisas boas. Faz comparações do que é superior ou inferior. Circunstâncias: insiste que uma circunstância ou resultado é “ruim”, em vez de ver como dádiva e oportunidade. Pensamentos – O que há de errado? O que há de errado com as pessoas? O que há de errado com as circunstancia ou com esse resultado? Sentimentos – Toda culpa, arrependimento e decepção vêm do Crítico.

Muito da raiva e da ansiedade é instigado pelo Crítico. Mentiras para justificar – Se não pressionar, vai ficar preguiçoso e acomodado. Se não punir pelos seus erros, não vai aprender com eles e vai repeti-los. Se não botar medo sobre seus resultados futuros, não vai dar duro para impedir que aconteçam. Se não criticar ou outros, vai perder sua objetividade e não vai proteger seu interesse próprio. Se não fizer você se sentir mal em relação a resultados negativos, não vai fazer nada para mudá-lo. Impacto em si mesmo e nos outros – O crítico é o Sabotador mestre e a causa original de boa parte da ansiedade, aflição e sofrimento. Também é a causa de muitos conflitos de relacionamento.

O Insistente – Necessidade de perfeição, ordem e organização. Deixa os outros ansiosos, e nervosos. Drena a energia com o rigor da perfeição fazendo com que os outros vivam em constante frustração. Características – Pontual, metódico, perfeccionista. Pode ser irritável, tenso, teimoso, sarcástico. Altamente crítico de si mesmo e dos outros. Forte necessidade de autocontrole e auto-contentação. Trabalha além do necessário para compensar a negligência e a preguiça dos outros. É altamente sensível a críticas.

O Prestativo – Insistente a tentar ganhar aceitação e afeição ao ajudar, agradar, salvar ou elogiar os outros constantemente. Acaba perdendo as próprias necessidades. Características – Tem uma forte necessidade de ser amado e tenta conseguir isso ajudando, agradando, resgatando ou elogiando outras pessoas. Precisa se certificar com frequência da aceitação e afeição dos outros. Não consegue expressar as próprias necessidades aberta e diretamente. Faz isso de maneira indireta, deixando as pessoas se sentirem obrigadas a retribuir.

O Hiper - Realizador – Precisa estar dependente do desempenho e das realizações para ter respeito e validação. A felicidade está no sucesso exterior e não no interior de cada pessoa. Fica mergulhado em trabalho e deixa de lado necessidades emocionais e de relacionamento. Características – Competitivo, atento a imagem e status. Bom em disfarçar inseguranças e mostrar uma imagem positiva. Adapta a personalidade para se encaixar ao que seria mais impressionante para os outros. Orientado para os objetivos e com traços de vício em trabalho. Mais dedicado a

aperfeiçoar a imagem pública do que à introspecção. Pode se auto-promover. Mantém as pessoas a uma distância segura.

A Vítima – Tornam-se emotivos e temperamentais para obter atenção e afeto. Tendência a sofrer se martirizando, os outros podem se sentir frustrados por não conseguir nos fazer feliz. Características – Ser criticado ou mal compreendido tenta a se recolher, fazer beicinho e emburrar. Bastante dramático e temperamental. Quando as coisas ficam difíceis, quer desmoronar e desistir. Sufoca a raiva, o que resulta em depressão, apatia e fadiga constante. Inconscientemente ligado a ter dificuldades. Recebe atenção tendo problemas emocionais ou sendo temperamental e mal-humorado.

O Hiper-Racional – Tudo o que faz está voltado para o racional. Racionaliza as coisas e as pessoas, torna-os frios, distantes e até arrogantes intelectualmente. Emoção zero na vida pessoal e no trabalho. Características – Possui uma mente intensa e ativa; às vezes passa por intelectualmente arrogante ou dissimulado. É reservado e não deixa muitas pessoas conhecerem seus sentimentos mais profundos. Em geral, mostra os sentimentos por meio de paixão pelas idéias. Prefere apenas observar a loucura que o cerca e analisar de longe. Pode perder a noção do tempo graças à intensa concentração. Tendência forte para ceticismo e debate.

O Hiper-Vigilante – Intensamente ansioso. Fica em estado de alerta e nunca descansa. O estresse é contínuo ao ponto da exaustão em si próprio e nos outros. Características – Sempre ansioso com dúvidas crônicas sobre si mesmo e os outros. Sensibilidade extraordinária e sinais de perigo. Expectativa constante de contratempos e perigo. Desconfia do que os outros estão fazendo. A expectativa é de que as pessoas vão estragar tudo. Pode procurar tranquilização e orientação em procedimentos, regras, autoridades e instituições.

O Inquieto – Procuram se manter sempre em ação e ocupados em busca de fortes emoções. A paz acaba não existindo e desencadeia falta de foco nas coisas e nos relacionamentos. Características – Distrai-se facilmente e pode ficar muito disperso. Permanece sempre ocupado, executando muitas tarefas e planos diferentes. Procura excitação e variedade, não conforto e segurança. Foge de sentimentos desagradáveis muito rapidamente. Procura novos estímulos constantemente.

O Controlador – De acordo com a vontade e satisfação ficam no controle das situações e até nas respostas as ações das pessoas. Gera ansiedade e impaciência nas pessoas. Características – Forte necessidade de controlar e assumir responsabilidade. Conecta-se com outros por meio de competição, desafio, atos físicos ou conflitos, em vez de por emoções mais delicadas. Determinação, confrontador e direto. Leva as pessoas além de suas zonas de conforto. Ganha vida quando faz o impossível e contraria a probabilidade. Estimulado por conflitos e conectado por meio deles. Surpreso por os outros se magoarem. Intimida os outros. A comunicação direta é interpretada pelos outros como raiva ou crítica.

O Esquivo – Busca concentração no que nos dá prazer de forma extrema. Evita o que é difícil ou desagradável. Características – Evita conflitos e diz sim para coisas que não deseja realmente. Minimiza a importância de alguns problemas reais e tenta rechaçar outros. Tem dificuldade em dizer não. Resiste aos outros por meios passivo-agressivos, em vez de diretamente. Perde-se em rotinas e hábitos reconfortantes, procrastina as tarefas desagradáveis.

3. O que são e como se formam as crenças?

Entende-se que a crença é o estado psicológico em que um indivíduo adota e se detém a uma proposição ou premissa para a verdade, ou ainda, uma opinião formada ou convicção. As crenças atuam significativamente em ações e se formam a partir da infância e são voluntárias e passam a fazer parte de todas as ideias que acredita ser verdadeiras em relação à pessoa aos outros e ao mundo. Pode passar uma vida toda sem saber o quanto crenças afetam os sentimentos, pensamentos e ações. Quando crianças muitos dizem vários “nãos” e assim educados entre o certo e o errado. Isto pode isto não pode, aquilo é correto, aquilo não é correto. Muitas vezes se misturaram e ditam o tom para várias coisas. Durante o percurso da vida, se esquece de abandonar estas supostas verdades e continua a caminhada firmada pela razão e pelo julgamento em relação às coisas e as pessoas. As pessoas se limitam o tempo todo e por vezes desacreditam ser capazes de mudar, modificar e evoluir. Desenvolvem e alimentam crenças sabotadoras conforme já citado.

4. Conseqüência dos sabotares na vida.

Passa-se a vida toda em busca da felicidade e sonhos em adquirir coisas e mais coisas com a ilusão de aumentar ainda mais a felicidade. Mas onde está a felicidade

em cada pessoa? Com certeza não é fácil encontrá-la porque o negativismo domina a mente e aprende-se apenas a usar o cérebro sobrevivente que faz sempre lutar contra as dores físicas e emocionais, então alcançar a felicidade é algo utópico para passar a vida toda sabotando-se. Por outro lado, a partir do momento que desenvolve o cérebro é utilizado o uso do QP (Quociente de Inteligência Positiva) pode começar a almejar a felicidade em três dimensões: mente, coração e ação. Os sabotadores nas pessoas fazem parte do cérebro sobrevivente e já na infância eles têm o papel inicial de ajudar a sobreviver na interação com o mundo. A formação de um sabotador é o primeiro estágio em desenvolvimento mental e é alimentando e desenvolvido estes inimigos à medida da interação com o mundo. Pode-se não estar cientes deles, mas eles se escondem e aparecem a partir dos momentos emocionalmente ameaçados. A forma de sobreviver alimenta os sabotadores criados na infância e desconhecendo isto não cria estratégias mais maduras e mais adequadas para viver em harmonia.

Os sabotadores na vida pessoal e profissional apresentam muitas vezes consequências desastrosas e tentam aliviá-las através de Terapias, *Coaching*, *Workshops* e inúmeras outras intervenções no campo da psicologia, sociologia, neurociência, etc. Como seres que se relacionam aí estão as consequências que pode considerar primordial para existência “os relacionamentos”.

Quantos problemas são gerados quando as armas dos inimigos sabotadores entram em jogo? Cabe citar alguns para melhor entendimento.

A. No trabalho - Em equipes e líderes – o comportamento em equipe frente a um tema qualquer normalmente pode ser visivelmente verificado quando os sabotadores entram em ação, mecanismos de defesas são utilizados o tempo todo, basta alguém concordar ou discordar da opinião do outro para perceber o quanto lhe causa uma reação positiva ou negativa. E a partir daí os conflitos se formam. Quando alguém concorda fica mais fácil manter a harmonia e o equilíbrio, o contrário pode ser visualizado frente a uma discordância. Exaltações de humor, sentimentos de culpa, de exclusão, julgamentos diversos e a torre de babel está perfeita. Empresas costumam investir em treinamentos para resolver problemas de conflito em equipes ou grupos, mas esquecem de trabalhar o indivíduo e suas crenças. Mesmo que

trabalhasse muito não seria modificado porque é o indivíduo que tem que modificar seu estilo e forma de interagir com os outros e com o mundo a sua volta.

As organizações são compostas por pessoas, cada qual com suas histórias de vida, suas crenças, seus valores que se entrelaçam e criam uma cultura própria que gera impactos no sucesso do negócio.

Assim como é herdado e adotado crenças das pessoas com as quais se tem contato a vida toda, também é possível ser responsável por reforçar ou não as convicções das pessoas com as quais se tem convívio e aí entra o papel importante do líder, em todos os níveis hierárquicos da organização.

Nesta complexa relação entram as crenças que o líder tem de si próprio e as que ele tem em relação às pessoas de uma maneira geral e, do resultado desta equação, uma equipe mais ou menos bem sucedida, mais ou menos motivada, mais ou menos autoconfiante e capaz de superar desafios e entregar cada vez melhores resultados. Se, enquanto líder, acredita-se que as pessoas são capazes, auto-motivadas e podem executar suas tarefas sem necessidade de controle, ser capaz de delegar tarefas e confiar em que serão bem executadas e isso estimulará a equipe a corresponderá a essas expectativas e gerar melhores resultados.

Se, ao contrário, reduz a capacidade das pessoas e que precisaram ser constantemente controladas e que só a maneira do líder de trabalhar é correta. É ser um líder centralizador, autoritário e que limita o desenvolvimento das pessoas.

Dessa forma, é importante que se faça uma reflexão a respeito de crenças limitantes e do quanto elas estão impulsionando ou limitando o próprio desenvolvimento e dos liderados.

B. Em família na criação de filhos – É necessário construir as bases que vão ajudar os filhos a serem felizes, mas ao invés disso o processo será engessado como controladores e não desenvolvedores de mentes capazes de seguir e trilhar seu destino com confiança no intuito de protegê-los no seu direito ir e vir. É necessário perguntar o que eles querem fazer e não ditar as regras de como devem fazer. Melhorar a habilidade como educadores é usar o QP de forma ativa e significativa para todos. É necessário utilizar o lado direito do cérebro. O cérebro racional inteligente, mas o cérebro QP torna as pessoas mais sábias. Usar o lado sábio fará seres melhores em todas as áreas de suas vidas.

C. Crenças hereditárias - É representada por tudo aquilo que o indivíduo ouve dos pais e observa em seu sistema familiar. Frases como: nunca faz nada direito, deixar tudo pela metade, nunca vai conseguir ninguém e tem que seguir o exemplo do irmão, ficam registradas para toda a vida. O mesmo vale para a vivência de situações que envolvem traição, brigas por dinheiro, excesso ou ausência de regras, relação com a comida e injustiças.

D. Crenças sociais - São as crenças populares impostas pela mídia ou pela sociedade. Alguns exemplos comuns são: o mundo é perigoso, os ricos são mais felizes e só será aceito se for magro.

E. Crenças pessoais - São as crenças criadas a partir da experiência individual. Elas têm origem hereditária, mas se tornam verdades pelas experiências. Se foi mandado embora ou não passou no vestibular, pode desenvolver a crença de que não é capaz. Se terminaram o namoro com você, pode acreditar que nunca ninguém vai gostar de você.

F. Exemplos de crenças limitantes:

- Nunca conseguir dinheiro o suficiente ou não ter dinheiro para nada;
- Só é possível ganhar dinheiro fazendo coisas erradas;
- Não ter tempo para nada;
- Não ser bom o suficiente;
- Não ter tudo o que preciso;
- Não conseguir aprender isso;
- Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos ou realizar meus sonhos;
- Tudo precisa ser perfeito;
- Não consigo me organizar;
- Não mereço sucesso ou coisas boas;
- Não sei como resolver esse problema;
- Não posso / não consigo / não sei fazer isso;
- Sou muito velho para isso;
- É melhor dar do que receber;
- Sem trabalho duro não se consegue nada;

- Os outros precisam mudar para minha vida melhorar;
- Estou destinado a essa vida e a ser desse jeito porque essa é a situação da minha família e por isso, é a minha;
- O mundo está em crise, e por isso tudo está muito difícil para mim;
- Não tenho jeito para isso; e
- Não é possível viver do que se ama, e assim por diante.

G. As crenças limitantes afetam:

- A alegria;
- As promoções;
- A saúde;
- Os pensamentos;
- A felicidade;
- Os relacionamentos;
- O êxito, sucesso e realização;
- As conquistas; e
- O ser, o agir e o ter, e assim por diante.

H. As crenças limitantes são demonstradas, através de:

- Comunicação;
- Pensamentos;
- Sentimentos;
- Autoimagem;
- Autoestima;
- Grau de autoconfiança;
- Grau de desenvolvimento;
- Grau de êxito na vida;
- Grau de sucesso na vida; e
- Grau de realização na vida e assim por diante.

POSSIBILIDADE DE ELIMINAR CRENÇAS LIMITANTES ATRAVÉS DA TÉCNICA EFT – *Emotional Freedom Technique*.

De acordo com MÁRCIA TESSELE PEREIRA (2015), Psicoterapeuta Holística EFT *Practitioner*, para alcançar resultados diferentes é preciso modificar o modo de fazer as coisas.

Existe uma fórmula mágica para mudar?

Não, existem maneiras de modificar os hábitos e crenças limitantes.

Os seres humanos, no curso de sua história, vêm buscando encontrar o seu EU.

Recentemente foi criado, pelo terapeuta *Gary Craig*, a Técnica de EFT- *Emotional Freedom Technique*. Sendo uma técnica que une a acupuntura milenar chinesa com a PNL, atinge áreas da mente subconsciente e campo energético do corpo humano, encontrando dentro deste sistema perfeito, a causa raiz dos bloqueios emocionais, desfazendo-os integralmente.

A EFT é uma técnica muito simples e eficaz e pode ser usada para qualquer problema físico – alergias, pressão alta, insônia, performance nos esportes, enxaquecas e até outras doenças graves, emocional e mental – depressão, pânico, mágoas, rejeição, medos, ansiedade, fobias, relacionamentos e traumas. Ela atua diretamente nas crenças limitantes varrendo do sistema energético que bloqueiam o crescimento Individual e fazem com que as pessoas repitam constantemente os mesmo equívocos.

Para mudar estas crenças limitantes é necessário reconhecê-las em si, aceitar que isso faz parte de você neste momento e a partir desta aceitação iniciar o processo de limpeza.

Quando existe a negação do problema não tem como “limpá-lo” do sistema de crenças pessoal.

É importante esclarecer que a função principal do subconsciente é proteger a vida e garantir a sobrevivência, portanto ele vai reagir sempre que for “ameaçado”. Trocar crenças já existentes por novas pode parecer para o consciente uma escolha óbvia, mas para o subconsciente que já está “acostumado” a repetir o padrão é um risco.

Na EFT usa-se a frase de preparação, que tem como função principal eliminar a reversão psicológica (RP), ou seja, avisar o subconsciente de haverá mudanças, mas que é seguro, está tudo bem. Isto ajuda muito no processo de mudança.

Nesta técnica tem uma questão que gera muitas dúvidas, durante a aplicação da EFT é necessário, tocar nos pontos, pensar e falar no problema que está se tratando, portanto, fala-se frases negativas, como, “estou com muita raiva de mim” “odeio determinada situação” (ou pessoa), “estou magoado com o Fulano e não consigo perdoar”, e assim por diante, usa-se o negativo.

Uma grande variedade de diferentes crenças ensina que não deve sentir raiva, que é errado odiar as coisas, tem que perdoar, é feio, vergonhoso entre outros. Mas na EFT é justamente usando estas frases “negativas” que se consegue eliminar de dentro do campo energético e mental estas dificuldades se abrindo espaço para o perdão e a construção de uma nova maneira de resolver as coisas.

Outra questão interessante desta técnica é que ela pode ser auto aplicada, quer dizer que quem aprende como ela funciona, pode realizar seu trabalho sozinho, sem a ajuda de terapeutas ou outras pessoas. Segundo ERIC B. ROBINS, MÉDICO (2005) – “Um dia a medicina vai acordar e compreenderá fatores emocionais são a causa de 85% de todas as doenças. Quando isso ocorrer, a EFT será uma ferramenta de cura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se com esse artigo que, aumentar sua Inteligência Positiva é a maneira mais eficiente e ecológica de fortalecer tanto sua inteligência quanto a sua felicidade e assim atingir grande parte de seus objetivos, sejam eles em qualquer área da sua vida. É notório que o fato de olhar mais para dentro de si mesmo de forma eficaz, seus sabotadores já não estarão tão fortes e nem com tanta influência como antes. O controle passa estar cada vez mais nas mãos das pessoas. Sabotadores se tornarão mais fracos em esconder e nem fingir que são amigos. Este artigo convida a uma reflexão profunda sobre o que realmente as pessoas pensam sobre ela. É possível tranquilamente combater os sabotadores. Mas para isso é necessário fazer

uma imersão mental para descobrir onde exatamente pode deixar para sempre aqueles padrões de pensamentos que foram impostos por tantas pessoas, seja na infância ou no decorrer da história. Como escrito neste artigo sobre a técnica EFT; Existe uma fórmula mágica para combater 100% as crenças limitantes? Não. Existem alternativas altamente eficazes para combatê-las através das técnicas apresentadas. A disciplina e a prática para desenvolver o sábio é a chave para combater sabotadores. Pode para algumas pessoas não ser fácil como é para outras, mas é totalmente possível alcançar um estágio onde cada um terá uma vida mais saudável física e mental. Afinal, a vida é para ser vivida em sua plenitude, e não se pode facilmente aceitar que outras pessoas ou situações simplesmente roubem o direito de viver uma vida plena. O compromisso de entrar nesta busca contra os sabotadores, não acrescenta mais peso à vida, pelo contrário, reduzirá o peso que já vem carregando. Lembre-se que sabotadores estão comprometidos com a própria sobrevivência. Eles estão enraizados, principalmente o sabotador Crítico. Não gostam de perder o poder que tem sobre si mesmo. Fato é que sabotadores nunca irão te deixar, mas pode ser consideravelmente reduzidos através do esforço e disciplina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JOSEPH O'CONNOR, **Manual de Programação Neurolinguística**, equipe Qualitymark, RJ 2003

ERIC B. ROBINS, **Suas Mãos Podem Curá-lo**, pensamentos, 2005

SHIRZAD CHAMINE, **Inteligência Positiva**, Fontanar, RJ 2012

STAMATEAS, BERNARDO, **Resultados Extraordinários**, Vergara e Ribas Editoras Ltda, SP 2008

SHARMER, OTTO C., **Teoria U**, Como liderar pela percepção e realização do futuro emergente, Elsevier Editora Ltda, RJ 2010

Outras referências

<http://premasai.blogspot.com.br/2015/02/mudanca-de-paradigmas-e-crencas.html>,
11/01/18 às 22h09m.

<http://questaodecoaching.com.br/2014/11/17/crencas-e-lideranca-de-equipes/>,
12/01/18 às 14h15m

<http://www.sbie.com.br/blog/conheca-20-exemplos-de-crencas-limitantes-que-talvez-voce-nem-sabia-que-existiam/>, 28/01/18 às 20:30

<http://crencas.com.br/o-que-sao-crencas-limitantes/>, 28/01/18 às 21:45

Trabalho apresentado dia 05 de Fevereiro de 2018, no curso de Especialização em Programação Neurolinguística Educação Sistêmica para Qualidade de vida, pela Faculdade ISULPAR, Paraná; pelo aluno Nelson de Almeida Guimarães.
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero.