

Crença limitante: o que é, exemplos e como superar?

Home » Crença limitante: o que é, exemplos e como superar?

Por: SBCOACHING

Como uma crença limitante paralisa você?

Se não sabe a resposta, basta pensar em exemplos comuns.

“Não consigo”, “nunca vou aprender”, “nem vou tentar”.

Conseguiu se identificar com alguma dessas frases?

Mesmo de forma inconsciente, esse modelo de pensamento está presente em nossas vidas.

Ele faz com que duvidemos da nossa própria capacidade e coloca um ponto de interrogação ao final de cada frase ou um “não” no início.

Mas não precisa ser assim, certo?

Esses pensamentos negativos, que impedem ou dificultam a nossa caminhada rumo aos objetivos de vida, podem ser superados e substituídos por mensagens mais otimistas.

Ficou curioso para saber como identificar e vencer as suas crenças limitantes?

Neste artigo, nós vamos trazer as respostas.

Então, não deixe de conferir até o final da leitura!

O que é crença limitante?

Desde o começo das nossas vidas, buscamos referências em outras pessoas.

Primeiro, são nossos pais. Depois, os demais familiares, passando pelos professores e amigos.

Todos esses contatos com terceiros vão moldando os nossos modelos mentais, assim como as nossas próprias experiências.

São influências positivas e negativas, que criam a nossa percepção das coisas e do mundo.

No entanto, elas nem sempre representam a realidade.

É aí que nascem as chamadas crenças limitantes, aqueles pensamentos que, mesmo inconscientemente, levamos como verdades absolutas, ainda que não funcione bem assim na prática.

Podemos dizer que elas são uma espécie de desculpa que impomos a nós mesmos para que permaneçamos em nossa zona de conforto, em uma aparente segurança.

O que nem todos consideram é que esse tipo de pensamento pode ser muito nocivo ao desenvolvimento pessoal e profissional.

Afinal, quem não se arrisca um pouco dificilmente vai fazer algo diferente. E como atingir os seus objetivos repetindo mais do mesmo?

Por que temos crenças limitantes?

As crenças limitantes, na grande maioria das vezes, são pensamentos inconscientes, que aparecem como mecanismos de defesa para evitar eventuais frustrações.

Em um momento do passado, você pode ter sofrido com algum episódio específico e, agora, toda vez que esse gatilho é acionado, o seu subconsciente dá um jeito de tentar bloqueá-lo.

Por isso, um bom exercício para se livrar das crenças limitantes é ir em busca da raiz do problema. Ou seja, encontrar o agente causador dessa negatividade.

Mas esse é um assunto que veremos mais à frente, ainda neste artigo.

Quais são as fontes e os tipos de crenças limitantes?

As nossas crenças limitantes não têm, obrigatoriamente, uma origem apenas.

Apesar de termos falado bastante das nossas experiências e da influência de pessoas próximas, existem outras fontes que podem nos levar a ter esses tipos de pensamentos.

Experiências e crenças hereditárias

São os casos mais comuns e conhecidos.

Eles têm a ver com a maneira como somos criados e os tipos de comentários que ouvimos a vida inteira.

Pais que duvidam da capacidade do filho, exigem e cobram demais as crianças ou comparam um irmão com outro são exemplos de atitudes que podem gerar crenças limitantes como fruto da hereditariedade.

Da mesma forma, as experiências vivenciadas em diferentes fases podem influenciar e fazer com que esses mecanismos de defesa surjam.

Uma criança que vê os pais brigando com frequência pode crescer e chegar à fase adulta acreditando que os relacionamentos amorosos nunca dão certo, por exemplo.

Crenças pessoais

Essas mesmas experiências podem ter sido vividas pela própria pessoa, como um agente ativo e não passivo, e levá-la a criar certos bloqueios.

Por exemplo, o fato de tirar nota baixa em matemática faz ela acreditar que nunca vai se dar bem com números e exclui a possibilidade de seguir uma carreira na área das ciências exatas.

Lógica equivocada

É quando alguém pensa que porque uma vez algo deu errado, é sinal que sempre vai acontecer isso, não importa o que seja feito de maneira diferente.

Imagine o que teria acontecido caso todos os inventores tivessem desistido de seus experimentos no primeiro fracasso?

Muitas das criações que temos hoje sequer existiriam.

Desculpa

Sabe aquela desculpa esfarrapada que você usa como muleta para não fazer algo? Pois é, trata-se de outro tipo de crença limitante.

Você pode dizer que não tem os requisitos técnicos para se inscrever em determinada vaga, mas, na verdade, está com preguiça de ir atrás de toda a papelada necessária para participar do processo seletivo.

Medo

O medo é um dos sentimentos mais limitantes que existem.

Muitas vezes, você deixa de tomar determinada atitude por receio de falhar ou experimentar algo novo.

O inédito assusta, mas você não pode deixar o amor de sua vida passar por medo de não ser correspondido ou de se machucar.

Ou, então, você é convidado para acampar com seus amigos, mas o seu pânico de sapos o faz desistir?

Não importa o quanto as pessoas digam que não se trata de um animal perigoso: seu medo é maior e limita a sua conduta.

Círculo social

As pessoas ao nosso redor têm um poder muito forte em nossas vidas.

Afinal, é com elas que passamos boa parte do tempo.

Até por isso, levamos tão a sério suas opiniões.

Não é à toa que o círculo social também é uma das grandes fontes das nossas crenças limitantes.

Pode acontecer de um amigo seu dizer que foi assaltado em um determinado lugar e você tomar como verdade absoluta que aquela localização é extremamente perigosa.

Aí decide deixar de frequentar uma região que poderia ser agradável por um único episódio isolado.

Religião

As religiões, de um modo geral, também difundem alguns pensamentos limitantes, pois suas pregações costumam definir quais atitudes são mais ou menos aceitas sob o olhar da divindade na qual acreditam.

A noção de pecado, quando falamos de algo que não é bem aceito perante os olhos dos representantes da fé, é um grande exemplo disso.

Para alguns credos, a orientação sexual de uma pessoa pode ser considerada uma heresia e não algo natural.

Sociedade

A própria sociedade impõe alguns padrões que podem gerar inúmeras crenças limitantes.

A indústria da beleza, por exemplo, é uma das principais responsáveis por estipular esses parâmetros quase inalcançáveis, estimulando pensamentos negativos a respeito da própria pessoa.

“Jamais vou conseguir ter aquele corpo perfeito” é um tipo de crença que impossibilita qualquer outra forma de satisfação que não seja aquela, com alguns quilos a menos.

Quais são os efeitos em ceder às crenças limitantes?

Uma pessoa que vive cedendo às crenças limitantes é alguém que dificilmente vai conseguir atingir seus objetivos e tende a viver frustrada.

Sempre que uma dificuldade aparecer, ela vai acabar desistindo, sentindo que não tem capacidade de superar.

Ao mesmo tempo em que esses pensamentos servem como mecanismo de defesa, eles também podem colocar você para baixo.

Isso porque, quando parar para refletir sobre sua vida, você vai ver quantas oportunidades deixou passar por não renunciar ao medo.

Exemplos de crenças limitantes

Será que você reproduz crenças limitantes? Faça um pequeno teste e veja com quantas das frases a seguir se identifica:

- Sou muito velho/novo para isso
- Vou viver a vida inteira sozinho
- Não é possível ser feliz no trabalho
- Trabalho é só obrigação
- Não tenho jeito para isso
- Sei que não sou capaz
- Faça você, pois, se eu fizer, vou cometer algum erro
- É tarde demais
- Nunca vou conseguir, pois me falta sorte.

Qual a diferença entre a crença e o fato?

Todos os exemplos de frases citadas acima são de crenças limitantes bastante comuns.

Mas sabe no que elas se diferem dos fatos?

A resposta é que elas não representam, necessariamente, uma realidade. São apenas uma projeção de como estamos nos sentindo em relação a uma situação.

Normalmente, a crença não tem embasamento lógico ou científico. É algo que colocamos na nossa cabeça e que tomamos como regra.

Se “contra fatos não há argumentos”, como diz o ditado popular, buscar uma reflexão e ser racional é uma ótima forma de refutar um pensamento negativo infundado.

É claro que algumas crenças podem ter um fundamento. Mas, via de regra, não é isso que ocorre.

Por isso, é necessário distinguir algo que foi projetado na sua mente e que pode ser alterado e superado, daquilo que é um fato e não tem possibilidade alguma de mudança.

Como descobrir suas crenças limitantes?

Agora que você já sabe a diferença entre crença e fato, fica um pouco mais fácil para identificar os seus pensamentos limitantes.

Uma boa dica para isso é refletir sobre o seu passado e tentar lembrar de algo que você gostaria de ter feito, mas que, por alguma razão, não fez.

Procure encontrar a justificativa que você deu naquela época para não cumprir esse referido desejo.

Depois dessa reflexão, a resposta encontrada foi ou não foi baseada em uma crença limitante?

Não tenha vergonha, pois não há nada de errado em admitir isso.

Vamos procurar, daqui para frente, não ceder mais a esses pensamentos restritivos para seguir em busca dos nossos objetivos pessoais e profissionais.

Como o coaching atua no processo de eliminação de crenças limitantes?

Outra maneira de descobrir e superar as suas crenças limitantes é com o suporte do [coaching](#).

A metodologia conta com diversas técnicas utilizadas na busca pelo desenvolvimento individual.

Parte desse processo é a descoberta do [autoconhecimento](#).

Dessa forma, você vai a fundo nas suas emoções e entende a raiz dos pensamentos negativos, que o impedem de ir em frente.

Depois de encontrar os porquês, chega a hora de ressignificar e pensar naquilo que há de positivo, mesmo em situações adversas.

Quando o coachee começa a focar nas suas habilidades e em como elas podem ser trabalhadas, vai sendo estimulado a eliminar as crenças limitantes e conquistar suas metas.

Como superar crenças limitantes?

Cansou de deixar as oportunidades da vida passarem por estimular pensamentos restritivos?

Então, confira este passo a passo que separamos especialmente para você e corra atrás do tempo perdido.

1. Identifique quais crenças limitantes o impedem de agir

O primeiro passo é pensar em situações que você deixou de fazer o que queria e refletir o porquê desse comportamento.

Com posse dessa informação, anote o motivo em um papel.

Pronto: você vai ter identificado a crença limitante que o impediu de seguir pelo caminho que gostaria.

2. Reconheça que é apenas uma crença

Na sequência, olhe para o pedaço de papel onde anotou a sua crença e reconheça que ela não passa de um pensamento que foi inconscientemente tido como verdade, mas que não se trata de um fato concreto.

3. Conteste a sua própria crença

Depois de reconhecer, procure pensar racionalmente e comece a contestar a sua própria crença para comprovar que não há nada de real nela – apenas algo plantando na sua cabeça.

Perguntas como as sugeridas abaixo podem ajudar você a derrubar esses pensamentos:

- Essa crença tem algum fundamento?
- Quais fatos comprovam essa lógica?
- Desde quando eu penso assim?
- Como será que outras pessoas veriam essa crença?
- Será que essa crença está mais me ajudando ou atrapalhando?

Algumas dessas interrogações podem soar estranhas, mas, de uma forma ou outra, colaboram para uma expansão do seu horizonte, possibilitando enxergar a situação sob diferentes perspectivas.

Algo que era visto como negativo pode ser encarado como encorajador.

4. Defina qual é o objetivo que deseja alcançar

Em seguida, é fundamental definir um objetivo que você deseja alcançar.

Focar no que realmente importa ajuda a direcionar a nossa atenção para além daquilo que nos limita.

Muitas vezes, dizemos “não posso” e “não consigo” sem nem sabermos quais são os nossos próximos passos e desafios.

Por que é tão importante eliminar os pensamentos sabotadores neste momento? Porque assim você vai ter a real noção de que “pode” e “consegue”.

Sabemos que riscar o “não” da frente de uma frase pode ser difícil.

Mas a definição de uma meta clara e factível vai colaborar para isso.

5. Perceba as consequências

A seguir, avalie se vale a pena abrir mão do objetivo que acabou de traçar por conta de uma crença limitante.

Será que se agarrar a um pensamento negativo não vai fazer com que você deixe oportunidades passarem? Não pode fazer de você uma pessoa menos feliz?

Perceba as consequências que uma vida baseada em falsas verdades pode trazer.

Não é porque algo não deu certo inicialmente que está fadado a dar errado sempre. Pense nisso!

E comece você mesmo a tomar as rédeas das suas decisões.

6. Adote uma nova crença: substitua a crença limitante por uma crença fortalecedora

Está decidido a mudar? Quer deixar as crenças limitantes para trás e criar pensamentos positivos, que o façam ir em frente?

Tomar essa posição é imprescindível, caso contrário, não há possibilidade de transformação.

Uma dica para substituir os pensamentos destrutivos por crenças fortalecedoras é trocar aquela frase que costumava colocar você para baixo por algo que o inspire a conquistar os objetivos.

Por exemplo, ao invés de dizer “não posso, não consigo”, diga “eu posso, pois confio no meu potencial”.

Essas simples mudanças já podem fazer toda a diferença.

7. Coloque em prática: condicione a nova crença até que se torne um hábito

É claro que uma frase sozinha não vai resolver muita coisa.

Você precisa transformar esse pensamento em uma atitude e a nova atitude, por sua vez, precisa virar um hábito.

O objetivo aqui é fazer com que esse seja o seu novo *modus operandi*, que você aja assim de maneira natural, como antes fazia com a sua crença limitante, só que agora de uma maneira positiva.

Ressignificar é preciso

Ressignificar quer dizer dar novo significado a algo que já existe.

E esse processo é justamente o que precisa ser feito quando tratamos de crença limitante.

Algo que uma pessoa nos disse lá atrás e nos marcou negativamente precisa ser traduzido de outra maneira para que não crie um bloqueio mais tarde.

Caso contrário, sempre que essa lembrança for resgatada, nossa mente vai criar um mecanismo de defesa para procurar evitar que tenhamos novamente aquela experiência ruim.

Coaching como ferramenta para eliminar crenças limitantes

A resignificação pode ser conseguida de diferentes formas e uma das mais eficazes é através do [coaching](#), como já destacamos.

Por meio da metodologia, é possível enxergar o mundo com outros olhos, com um foco maior naquilo que há de positivo em você e, aos poucos, deixar as crenças limitantes de lado.

Não é porque alguém diz que você não pode fazer algo que isso se torna verdadeiro. É preciso ter a consciência de que você pode mais.

Conclusão

Ninguém muda uma crença limitante do dia para noite.

Esse é um processo demorado, que exige tempo e dedicação.

No entanto, devemos lembrar sempre que é algo necessário para crescermos.

O primeiro passo para mudar essa realidade é reconhecer que determinada postura não está nos fazendo bem.

Depois disso, é hora de encontrar a melhor saída para superar esses pensamentos. O [coaching](#), como vimos, é uma ótima alternativa para oferecer o suporte necessário.

Depois desse aprendizado, diga aí: você possui alguma crença limitante? Este artigo ajudou a identificá-la? Compartilhe sua experiência nos comentários.