



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**ROTEIRO DE ESTUDOS/ATIVIDADES**

**UME: JUDOCA RICARDO SAMPAIO CARDOSO**

**ANO: 8ºAno COMPONENTE CURRICULAR: Ensino Religioso**  
**PROFESSOR: Marina Gimenez**

**Período de 08/06/2020 a 19/06/2020**

**Crenças e convicções podem influenciar escolhas e atitudes pessoais e coletivas**

Todos temos crenças, todos acreditam em algo, mais poucos param ou já pararam para refletir sobre o quanto as suas crenças tem influenciado as suas ações, atitudes e resultados.

Define-se por crença a firme convicção e a conformidade com algo. A crença é a ideia que se considera verdadeira e à qual se dá todo o crédito, ou seja crença é tudo aquilo que você realmente acredita, seja isso uma verdade real ou não.

A grande questão é o quanto estas crenças tem influenciado ou afetado de forma positiva ou negativa os seus resultados? Talvez você nunca tenha feito esta pergunta, afirmo a você, saber a resposta a esta pergunta ajudará você a entender o porque de seus resultados, sejam eles bons ou não. Além de influenciar as nossas ações e interferir diretamente em nossos resultados as nossas crenças podem se transformar em barreiras quando tornam-se o que chamamos de "crenças limitantes ou limitadoras".

O que são estas crenças limitantes? São aquelas que nos atrapalham ou nos

**Orientações:**

Sua tarefa:  
Após a leitura produza um texto em seu caderno baseado na leitura e sua conclusão deverá ser baseada em sua opinião. Tire uma foto e poste no facebook da escola 8º ano.

**Bons estudos e até breve !!!!!**

impedem de conquistar algo ou a tomar alguma atitude que é importante para o nosso desenvolvimento. Um exemplo prático de crenças limitantes é quando você diz que "eu não consigo nadar, já fiz de tudo e não consigo aprender", isto é uma crença, é algo que está instalado dentro de você, no seu subconsciente e que é disparado toda vez que você começa a tomar atitudes para aprender a nadar.

E o que acontece é que quando você começa a fazer as aulas de natação as suas atitudes vão ser baseadas nesta crença então o seu desempenho vai ser fraco ou inexistente pois "você já disse ao seu cérebro eu não consigo nadar".

Henry Ford disse:

***"Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo".***

É uma questão de crença, se você acredita que pode, as suas atitudes e ações serão tomadas na direção de conseguir, e o contrário também é válido, se você não acredita que é capaz as suas ações irão na direção de não conseguir.

Beleza, agora que eu sei que as minhas crenças influenciam diretamente em meus resultados, o que fazer com as crenças que me limitam de crescer e conquistar o que desejo?

A resposta é, realizar a substituição destas crenças, "retire" as crenças que limitam e instale novas crenças, as chamadas "crenças facilitadoras", (falarei mais sobre crenças facilitadoras em um próximo artigo) o importante saber neste momento é que as suas crenças não nascem com você, em algum momento de sua vida elas foram instaladas em seu cérebro e o seu

sistema de crenças começou a operar segundo estas regras.

Acredite, é possível reprogramar o nosso sistema de crenças, estabelecendo novas crenças que irão ditar novos padrões de comportamento, proporcionando novas possibilidades que trarão outras conquistas. Lembre-se nem todas as nossas crenças são ruins ou prejudiciais, as que precisamos substituir são as "CRENÇAS LIMITANTES".

Existem várias maneiras de instalarmos novas crenças, a mais simples e a que tem um grande efeito é mudar os nossos pensamentos, pois pensamentos levam a ações, ações impactam no comportamento e o comportamento repetido torna-se um hábito.

Uma ação prática que nos ajuda a construir novos pensamentos, que serão a base para a instalação de novas crenças facilitadoras, é a leitura, ler livros com conteúdos que edificam é parte importante neste processo de reconstrução.

Outra forma também eficaz é observar o comportamento de pessoas que alcançaram o que você deseja, e imita-las, descubra o que elas fizeram e copie as suas atitudes, consolide a crença de que você também é capaz, "se ele conseguiu, eu conseguirei também".

***"Mude suas crenças e seus comportamentos também irão mudar e isto impactará em seus resultados". Luciano Bento***  
Abraços, até a próxima!!!