

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 8º e 9º ANO COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFESSORAS: ROSÂNGELA DIAS RIBEIRO e HELINEIDE AZEVEDO
PERÍODO DE 09/04/2020 a 22/04/2020

ALUNO: _____ TURMA: _____

ATIVIDADE V
CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 3

Atividades	Orientações
	- Link de acesso ao Portal da Educação. https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva
1. Tomar conhecimento de que há crenças que limitam nosso desenvolvimento pessoal e/ou profissional. 2. Compreender que atitudes podem ser tomadas para eliminar essas crenças que nos limitam.	1º) Leia o artigo "Crenças Limitantes - Parte 3" 2º) Reflita sobre o conteúdo do texto. 3º) Reveja as outras atividades anteriores sobre o tema. 4º) Observe "Os quatro passos para se livrar das crenças limitantes" e tente colocar em prática na sua vida. 5º) Assista o vídeo acessando o link https://youtu.be/jdQj0xa7jc e reflita sobre os ensinamentos

	<p>contidos nele.</p> <p>6º) Faça um painel bem colorido, uma arte, seja com colagem, desenho, jogo de palavras, etc. sobre o tema proposto neste roteiro.</p> <p>7º) Após criar o painel em uma folha de sulfite, ou no seu caderno de desenho, (pode usar o do ano passado), tire uma foto e envie no Google Sala de Aula.</p> <p><u>OBSERVAÇÃO:</u> Caso não tenha acesso à internet, ou, se preferir, entregue sua arte na escola, devidamente identificada, com seu nome, número, classe, nome da professora, da disciplina (IP) e data de entrega, que não deverá ultrapassar o dia 29/04/2021. Bom trabalho!</p>
--	---

CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 3

Neste artigo vamos ajudá-lo a:

- Como identificar as crenças que têm limitado a sua aprendizagem, e a sua vida.
- Como mudar as nossas crenças? Como acabar com as crenças limitantes?

Faça uso das dicas, aplicando em seu cotidiano.

4 Passos para se Livrar das Crenças Limitantes

(Cristine Thiel)

"Aprendemos nosso sistema de crenças quando crianças, e então passamos a vida criando experiências para corresponder às nossas crenças. Olhe para trás em sua própria vida e observe com que frequência você passou pela mesma experiência."

Louise L. Hay

Em quais áreas da sua vida seus resultados não estão alinhados com o que você realmente quer ser, fazer ou ter?

Em que área da sua vida você realmente tentou melhorar, mas não importa o que faça as coisas simplesmente não melhoraram?

Suas crenças limitantes estão **ocultas nas áreas em que você está produzindo resultados indesejados.**

Elas moldam tudo o que você faz. Elas impediram você de ver oportunidades e talvez até mesmo desencorajaram você a tentar?

Hora de tirá-las do esconderijo! Depois de fazer isso, você tem escolha, então, como identificar esses traquinhas?

Vamos lá?

Primeiro, pense nas áreas que você tem o pensamento negativo, por exemplo, se você está tendo problemas para encontrar um relacionamento, talvez justifique isso com algo como:

"As mulheres só querem homens que têm muito dinheiro" ou "Os homens só estão interessados em mulheres mais jovens".

Tudo o que você diz a si mesmo para justificar o que não está funcionando é uma crença limitante.

Essa crença parece verdadeira para você? Claro! Vai soar perfeitamente razoável e válido e você provavelmente poderá apresentar muitas evidências apoiando isso! Mas ainda é uma crença que está atrapalhando o que você quer. Então, a menos que você esteja disposto a desistir totalmente de suas metas e desejos, é uma crença limitante que você não quer manter por perto.

Às vezes, crenças limitantes não são tão conscientes. **Talvez você tenha aprendido a reprimir seus pensamentos negativos, e você se saiu bem em uma conversa interna positiva.** Então você não ouve nenhuma crença limitante em sua

cabeça, mas você saberá que ainda tem uma à espreita se suas emoções forem negativas sobre essa área específica.

Por exemplo, se você está sobrecarregado de pressões financeiras, como se sente em relação a isso? Ansioso? Com raiva? Sem esperança?

Se você prestar atenção a essa emoção e reconhecer por um momento, você encontrará a crença limitadora logo aí.



Por exemplo, a ansiedade pode estar dizendo: "O que as pessoas pensarão de mim?" A raiva pode refletir: "A vida não é justa para pessoas como eu." Por baixo da falta de esperança: "não sou forte o suficiente ou esperto o suficiente para conseguir."

Agora que você arrastou algumas dessas crenças limitantes para fora do armário, o que você faz com elas?

Existem processos específicos para descobrir e eliminar crenças limitantes. Aqui estão alguns passos para você começar:

Passo 1: Escreva a crença limitante.

Siga seus pensamentos e emoções para descobrir as crenças limitantes que o prendem. Coloque-as no papel. Você vai notar a força de cada crença e quais emoções elas provocam em você.



Passo 2: Reconheça que são crenças, não verdades!

Este é frequentemente o passo mais difícil. Aqui é onde a escolha entra. Em que você está mais interessado: defender suas crenças até a morte ou alcançar seus objetivos e desejos?

Veja o que escreveu a autora Evelyn Waugh: *"Quando defendemos nossas limitações, conseguimos mantê-las."* Você escolhe!

Passo 3: Tente uma crença diferente. Use sua imaginação e tente uma crença que esteja alinhada com o que você quer. Pode ser algo como: "Minhas dificuldades financeiras no passado me ensinaram tanto que estou totalmente preparado para lidar com elas agora." Ou: "Agora que estou em um relacionamento ruim, aprendi a procurar por um parceiro amoroso."

O truque é ir além de apenas dizer isso.

Você quer realmente entrar nessa nova crença e perceber como ela faz você se sentir? Feitos com cuidado, os Passos 2 e 3 irão percorrer um longo caminho para dismantelar sua antiga crença limitante.

Etapa 4: Tome uma ação diferente. Isso pode parecer assustador, mas você deve agir como se sua nova crença fosse verdadeira. Em outras palavras, se você é realmente capaz e aprendeu muito com dificuldades financeiras passadas, que passos você daria? Se você realmente é o tipo de pessoa que come comida saudável, o que você vai colocar em seu carrinho de compras?

Se você evitar tomar qualquer ação com base em sua nova crença, você apenas alimentará sua antiga crença.



Agir, mesmo um pequeno passo de cada vez, ajudará a solidificar sua nova decisão não limitante.

Seus primeiros passos não precisam ser perfeitos, basta seguir na direção certa. E certifique-se de reconhecer a si mesmo quando estiver dando esses passos.

Fonte: Texto livremente inspirado no conteúdo do link:

<https://cristianethiel.medium.com/4-passos-para-se-livrar-das-cren%C3%A7as-limitantes-a2ac3a675481>