

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

UME AYRTON SENNA DA SILVA

ANO: 6º ANO COMPONENTE CURRICULAR: INVESTIGAÇÃO E PESQUISA

PROFESSORA: ROSÂNGELA DIAS RIBEIRO

PERÍODO DE 09/04/2020 a 22/04/2020

ALUNO: _____ 6º _____

ATIVIDADE V

CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 3

Atividades	Orientações
1. Tomar conhecimento de que há crenças que limitam nosso desenvolvimento pessoal e/ou profissional.	- Link de acesso ao Portal da Educação. https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva 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.
2. Compreender que atitudes podem ser tomadas para eliminar essas crenças que nos limitam.	5º) Assista o vídeo acessando o link https://youtu.be/jdQjOxa_7jc e reflita sobre os ensinamentos contidos nele.

“ Dê liberdade a sua mente,
pensamentos limitantes servem apenas para
impedir o seu **crescimento. ”**

CRENÇAS LIMITANTES - PARTE 3

Olá pessoal! Tudo bem?

Temos aprendido sobre crenças limitantes, então agora que já compreenderam o que são, fica a pergunta: **Como mudar as nossas crenças? Como acabar com as crenças limitantes?**



Vamos lembrar:

Crenças limitantes são justificativas para seus atos e pensamentos que as pessoas podem carregar ao longo da vida sem perceber, e que afetam profundamente a maneira como elas lidam com outras pessoas, imprevistos, discussões e desafios.

Nesta atividade você fará a leitura de algumas dicas, e tentará aplicá-las em seu cotidiano para se livrar de vez de suas crenças limitantes.

Há 4 Passos para se Livrar das Crenças Limitantes

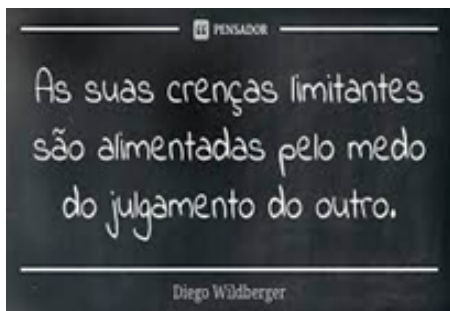
(por Cristiane Thiel)

Reflitam sobre as seguintes questões:

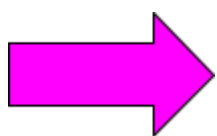
- **Em quais áreas da sua vida seus resultados não estão alinhados com o que você realmente quer ser, fazer ou ter?**
- **Em que área da sua vida você realmente tentou melhorar, mas não importa o que faça as coisas simplesmente não melhoraram?**
- **Suas crenças limitantes impediram você de ver oportunidades e talvez até mesmo desencorajaram você a tentar?**
- **Pense nas áreas que você tem o pensamento negativo: tudo o que você diz a si mesmo para justificar o que não está funcionando é uma crença limitante.**

Atividade

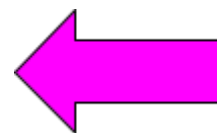
Passo 1: Escreva sua crença limitante e quais emoções ela provoca em você no caderno. Siga seus pensamentos e emoções para descobrir as crenças limitantes que o prendem.



Passo 2: Reconheça que são crenças, não verdades! Este é frequentemente o passo mais difícil. Nesse passo você irá escolher: defender suas crenças e continuar sendo limitado por elas ou **lançá-las fora de sua mente e alma e alcançar seus objetivos e desejos.**



"Quando defendemos nossas limitações, conseguimos mantê-las." (Evelyn Waugh)



Passo 3: Pense em uma crença diferente, que esteja alinhada com o que você quer. Use sua imaginação! Pode ser algo ligado às suas dificuldades escolares, ao seu relacionamento com amigos e família, ao seu físico, ao seu modo de viver a vida. Coloque essa nova crença (positiva) no caderno. E não se preocupe, pois não terá que mostrar para ninguém.



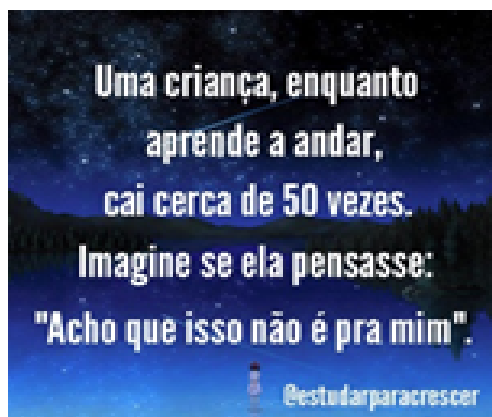
O truque é ir além de apenas pensar e escrever isso. Você quer realmente entrar nessa nova crença e perceber como ela faz você se sentir (melhor)?



Passo 4: **Tenha uma atitude diferente!**

Você é realmente capaz e aprendeu muito com as dificuldades de sua crença, o que você fará de diferente?

Se você evitar o novo, você apenas alimentará sua antiga crença. Agir, mesmo que 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>