PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

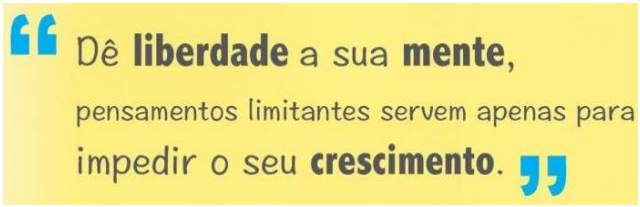
ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA
7º ANO – INVESTIGAÇÃO E PESQUISA – PROFª MARIA RENATA
PERÍODO 09/04/2021 A 22/04/2021
NOME: _____ Nº___ 7º___

Link de acesso ao Portal da Educação:
https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva

Olá pessoal! Tudo bem?

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



Lembrando:
Crenças limitantes são justificativas, que as pessoas podem carregar ao longo da vida sem perceberem, mas que afetam profundamente a maneira como elas lidam com outras pessoas, imprevisibilidades, discussões e desafios.

Nesta atividade você irá fazer a leitura de algumas dicas, e irá tentar aplicá-las em seu cotidiano para tentar se ver livre de sua crença limitante.

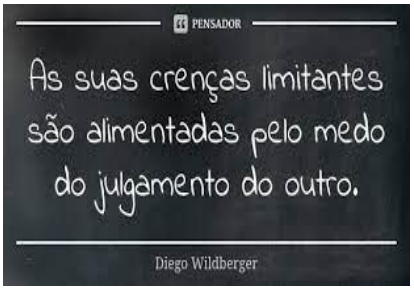
4 Passos para se Livrar das Crenças Limitantes
(Cristine Thiel)

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.



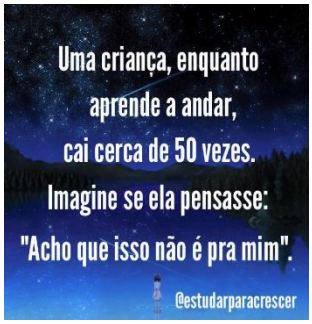
Passo 2: Reconheça que são crenças, não verdades! Este é frequentemente o passo mais difícil. Nesse passo você irá escolher defender suas crenças (o que te limita) ou alcançar seus objetivos e desejos.

"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 as suas dificuldades escolares, a seu relacionamento com amigos e família, ao seu físico, a seu modo de viver a vida. Coloque essa nova crença (positiva) no caderno.

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

Passo 4: Tenha uma atitude diferente. Se você é realmente capaz e aprendeu muito com as dificuldades de sua crença, o que você faria 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.

VÍDEO COMPLEMENTAR https://www.youtube.com/watch?v=jdQjOxa_7jc

REFERÊNCIA Fonte: Texto livremente inspirado no conteúdo do link: https://cristianethiel.medium.com/4-passos-para-se-livrar-das-cren%C3%A7as-limitantes-a2ac3a675481