

Crenças

Neuza Santos



Sempre pensamos em crenças no sentido de credos ou doutrinas; e muitas crenças o são. Mas, no sentido básico, uma crença é qualquer princípio orientador, como, máximas, fé ou paixão que podem proporcionar significado e direção na vida. Estímulos ilimitados estão disponíveis para nós. Crenças são os filtros pré-arranjados e organizados para nossas percepções do mundo. São como bases de comandos do cérebro. Quando acreditamos com convicção que alguma coisa é verdadeira, é como se mandássemos um comando para o cérebro, de como representar o que está ocorrendo. (Anthony Robbins)

Crenças são as regras pelas quais vivemos. Formam nossos modelos mentais. Nem sempre são fatos ou verdades. Nós, seres humanos, temos crenças sobre os outros, sobre nós mesmos, sobre os nossos relacionamentos, sobre o que somos capazes de fazer, sobre o que é possível, sobre o que achamos que é impossível. O problema está em que, às vezes, tratamos algumas crenças (sobre relacionamentos, capacidades e possibilidades) como se fossem leis e verdades absolutas e imutáveis e não é bem assim.

As crenças formam nosso mundo social e agem como profecias auto-realizáveis. É claro que algumas coisas não são influenciadas por nossas crenças. Um exemplo típico disso são as leis da natureza, imutáveis, como a gravidade. Não importa se acreditamos nela ou não. Nada a mudará. Em geral, comportamo-nos do mesmo modo. Nossas ações refletem o que absolutamente acreditamos, como se nossas crenças fossem fixas e imutáveis.

Crenças são oriundas da nossa educação, da cultura, do ambiente em que vivemos, do exemplo de pessoas que são importantes para nós, das experiências e traumas do passado e de experiências repetidas. É bom lembrar que as crenças criam resultados que podem ser excelentes e estimulantes ou desastrosos e danosos.

Algumas crenças limitam nossa visão. Lembra-se da parábola de Platão sobre “a alegoria da caverna”? Ele conta que havia um grupo de pessoas que habitavam uma caverna subterrânea acorrentadas pelo pescoço e pelos pés e que viviam de costas para a entrada da caverna, de modo que, tudo que viam na parede dentro da caverna, era a sombra projetada do que acontecia no mundo exterior à caverna. Um dia, um daqueles habitantes consegue se libertar daquela prisão, sai da caverna para o mundo exterior e conhece “uma outra realidade” e logo volta para contar aos outros que o que

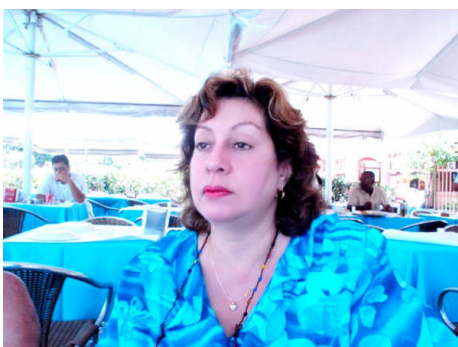
eles vêm não passa de sombras trêmulas e são limitações da realidade. Ninguém consegue acreditar nele e argumentam que, o que vêm, é tudo o que existe. Açam que ele ficou louco e acabam matando-o.

Pessoas matam e morrem por suas crenças. A vida de “pessoas especiais” se edifica sobre suas crenças. Crenças negativas não se baseiam na experiência e sim naquilo que “adotamos como nossas verdades”. Elas funcionam como permissão ou obstáculo. Sejam quais forem as circunstâncias, o sucesso ou o fracasso das pessoas se mede por suas convicções e crenças. O que obtemos na vida depende exclusivamente de nossas “estratégias mentais”. Existem estratégias mentais positivas que nos trazem felicidade, sucesso e abundância e as estratégias mentais negativas que nos causam infelicidade, escassez, doenças e morte.

Mas as crenças podem mudar, podemos escolher novas crenças, deixando de lado as que nos limitam. Crenças positivas funcionam como autorização para explorar um mundo novo e cheio de possibilidades. Precisamos decidir que crenças valem a pena manter para o nosso crescimento, felicidade, saúde física e emocional.

Portanto, agora, a única pergunta que você pode fazer a si mesmo é: o que eu desejo para a minha vida? Em seguida mudar suas “estratégias mentais” para obter aquilo que deseja. O subconsciente é a parte da mente que abriga suas convicções e crenças e decide tudo o que você obtém. Entende, agora, porquê você pensa do jeito que pensa? Então agora você percebe a importância da reprogramação de algumas de suas convicções e crenças? Para que a “nova programação” se instale em nosso subconsciente, precisamos conhecer a estrutura de funcionamento do nosso cérebro para só então, aprendermos a destravar nossos “poderes especiais”, livrando-nos dos nossos cadeados mentais.

Neuza Santos



Directora Executiva da Empresa Universo da Mente (www.universodamente.com.br) . Actua há 18 anos na Transformação Pessoal. Aplica Treinamentos para Desenvolvimento de Pessoas e Organizações. Coach de Vida e Executivo com Certificação Internacional.

Trainer Internacional em Programação Neurolinguística, certificada pelo International Association for NLP – IANLP e pelo International

Association of NLP Institutes – NLP IN. Certificada em Panorama Social