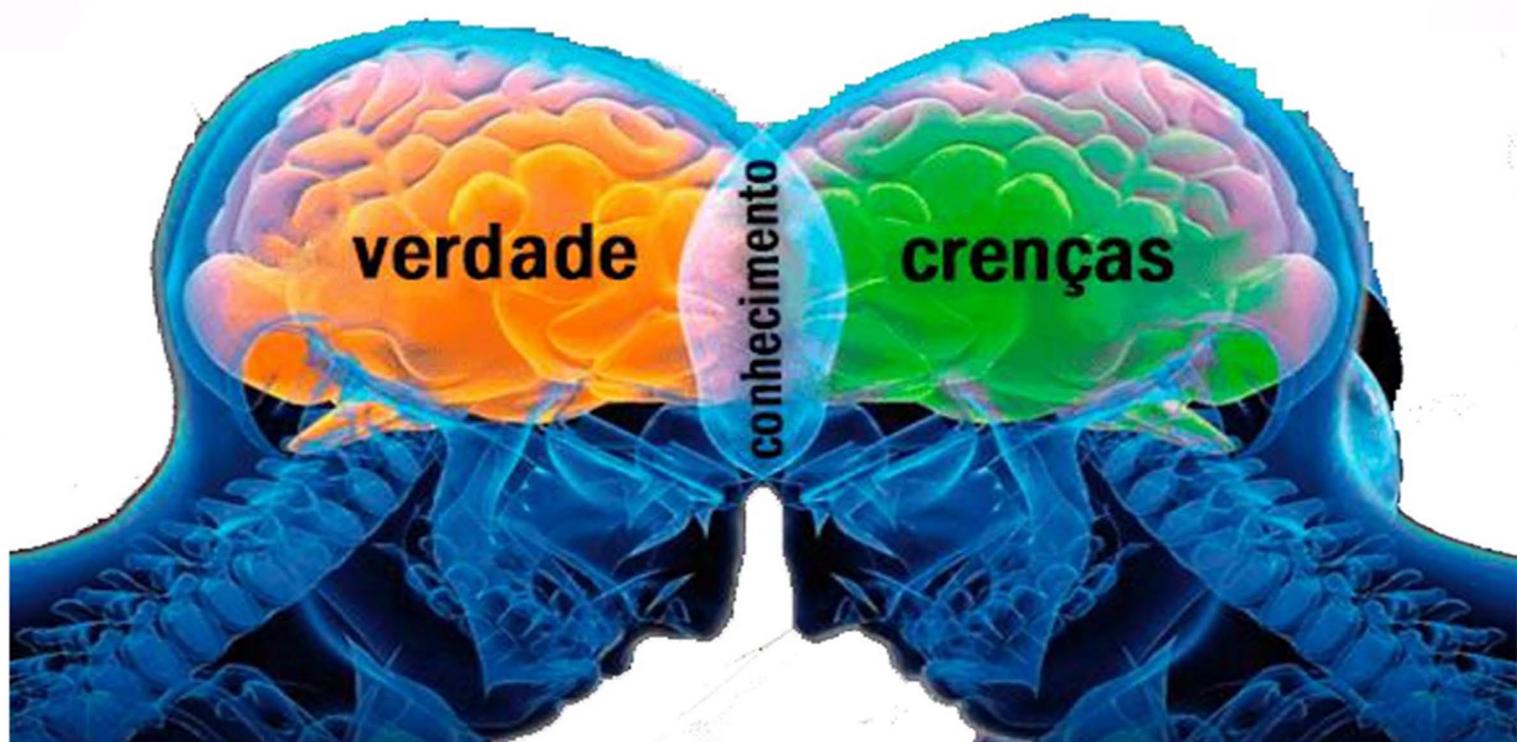
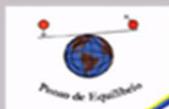




CURSO VIVENCIAL DE CRENÇAS



“MOVIMENTO PASSANDO O BRASIL A LIMPO”



MEUS AGRADECIMENTOS

Primeiramente, quero agradecer a Deus por ter me dado saúde, coragem e força, para enfrentar tantas descrenças, perseguições e animosidades, até chegar neste momento glorioso de ver triunfar um projeto que nasceu dentro do meu coração no dia 07/07/1990.

O motivo, que na época me inspirou a criar este projeto, até mesmo perdeu sua importância, ou na verdade, nunca teve mesmo qualquer importância, pois existem pessoas que passam por nossa vida apenas para nos mostrar novos caminhos, que talvez jamais iríamos encontrar sozinhos. Eu, particularmente, prefiro vê-las como anjos enviados por Deus, para nos mostrar algo muito melhor e maior.

Quero agradecer também o meu primeiro grupo de estudos, composto pelas pessoas que tenho a honra de relacionar, pois, sem elas, o projeto sequer teria iniciado: Dra. Ester de Fátima Corticeiro; Pastor Wilson A. Lima; Dr. Jorge do Nascimento; Dra. Marise Moreno Romero; Benedito José Maciel dos Santos; Dra. Sandra Soares; Evandite Soares de Oliveira Domingues; João Carlos Marchini; Rita de Cássia Zocatelli; Dr. Estefan Vegel Filho; Dra. Angelina Bernardina Aguiar Nascimento.

Rendo aqui, as minhas sinceras homenagens, estejam onde estiverem, e saibam que foram, são, e sempre serão integrantes desta revolução cultural e de cidadania que continua tendo os mesmos objetivos iniciais por nós criados, ou seja, “tornar o homem, bom filho, bom marido, bom pai e um bom profissional e a mulher, boa filha, boa esposa, boa mãe e uma boa profissional”.

Sou sabedor que cada um dos participantes deixou sua parcela de colaboração, e como já dizíamos na época, este era um projeto futurista, com previsão de ser concluído em no mínimo, 100 anos.

O tempo foi generoso para com nossos anseios, pois, em 28 anos, graças a uma nova e fantástica equipe de profissionais de altíssimo nível, que já estão referendados neste material, tornamos possível, no ano de 2019, aquele, que para nós, era apenas um sonho, e agora podemos considerar uma grande realização.

Mais uma vez, obrigado Senhor por todas as minhas conquistas, pois sem as suas bênçãos eu não poderia alçá-las. Quero agradecer também por todas as pessoas que o Senhor me enviou, e que me ensinaram muito no decorrer desta grande jornada.

Agradeço por ter abençoado os meus ouvidos, para que eu pudesse ouvir tudo aquilo que foi importante na construção deste trabalho, e a minha boca, para que eu pudesse falar palavras de conforto e otimismo, para que a vida de muitas pessoas pudesse se encher de esperança e entusiasmo, durante a implantação destes trabalhos sociais.

Jomateleno dos Santos Teixeira

Idealizador do Projeto de Cursos Vivenciais

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
“PONTO DE EQUILIBRIO VIVENCIAL”	5
MISSÃO DO ELO SOCIAL	6
APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL	6
OBJETIVO DO CURSO	7
MÓDULO 1	9
1. PARA COMEÇAR, VAMOS ENTENDER O QUE SÃO CRENÇAS!	9
COMO VOCÊ GOSTARIA QUE FOSSE A SUA VIDA?	13
RODA DA VIDA	13
1. Saúde e Disposição	13
2. Desenvolvimento Intelectual	14
3. Equilíbrio Emocional	14
4. Profissional	14
5. Contribuição Social	14
6. Realização e Propósito	15
7. Qualidade de Vida	15
8. Plenitude e Felicidade	15
9. Espiritualidade	15
10. Relacionamento	16
11. Relacionamento Amoroso	16
12. Vida Social	16
13. Crie-sub rodas	16
14. Como fazer?	17
MODULO 2	20
2.1. O QUE SÃO CRENÇAS LIMITANTES?	20
2.2. TIPOS E SISTEMAS DE CRENÇAS	20
2.2.1. CRENÇAS DE IDENTIDADE OU DO SER	21
2.2.2. CRENÇAS DE CAPACIDADE OU DO FAZER	22
2.2.3. CRENÇAS DE MERECEMENTO OU DO MERECEMENTO	24
2.2.4. CRENÇAS FINANCEIRAS	25
MÓDULO 3	30
3.1. O PODER DAS CRENÇAS NA VIDA	30
3.2. MUDANDO SISTEMA DE CRENÇAS	31
MÓDULO 4	33
4.1. CRENÇAS FORTALECEDORAS	33
4.2. 10 CRENÇAS PARA MUDAR A VIDA	35

1. Matéria Atitude	35
2. Você tem aquilo que você espera.....	35
3. Felicidade é uma escolha	36
4. Você controla o seu destino.....	36
5. Saúde é riqueza	36
6. A vida é curta	36
7. O mundo precisa de você para ser grande	36
8. Erros são bons, contanto que se aprenda com eles	37
9. Pensamentos são coisas	37
10. Quer que seja bem-feito, faça você mesmo.....	37
Detalhando a Filosofia do Sucesso de Napoleon Hill.....	38
Filosofia do Sucesso	40
AGRADECIMENTOS	42
EQUIPE ELO SOCIAL	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.

APRESENTAÇÃO

“PONTO DE EQUILIBRIO VIVENCIAL”

Permitir a todos, independentemente de idade, grau de escolaridade e origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhes proporciona.

É muito comum no dia a dia, vermos pessoas perderem tudo o que tem ou que poderiam ter tido por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível termos sob o mesmo teto durante nossa criação, dentre nossos familiares, treze profissionais de áreas diferentes para nos passar experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que, por virem de famílias humildes, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhes deu, por não ter os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fatos que também, muitas vezes, os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não tem também, equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Estes problemas afetam ambos os sexos e todas as idades, porém, nunca é tarde para se aprender, e infelizmente, a vida às vezes não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através destes cursos, damos aos participantes conhecimentos básicos de treze matérias, melhor preparando-os a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa, sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais e assim, entendemos que os cursos poderão fazer toda a diferença e possibilitar uma vida mais feliz.

MISSÃO DO ELO SOCIAL

Somos uma Organização não Governamental (ONG), de iniciativa privada, com atividades voltadas a combater a desigualdade social e amenizar a criminalidade, atuando também no combate a corrupção, omissão e inoperância de nossos órgãos fiscalizadores. Oferecemos suporte de cidadania, independentemente de quem seja o cidadão, pois entendemos não existir governo ruim para povo politicamente organizado.

Preparamos através de cursos específicos, os membros integrantes de nossas diretorias, e também ministramos cursos e treinamentos para e capacitação e aperfeiçoamento de líderes comunitários.

Não aceitamos verbas públicas para manter nossos objetivos sociais, já que entendemos ser praticamente impossível manter independência do governo, combatendo a corrupção, omissão e negligência, tendo as atividades custeadas pelo mesmo. Apresentar de forma inovadora, soluções para problemas sociais até então insolúveis politicamente. Socializar as crianças e os jovens para que no futuro não tenhamos que ressocializar os adultos.

APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL

O Elo Social visa, no geral, implantar um modelo padrão de comportamento em nosso país, substituindo tudo que não funcionou no passado e não funciona no presente, com técnicas vivenciais e profissionalizantes que hoje fazem sucesso no resto do mundo.

O Brasil não é mais o País do Futuro como se falava há muitos anos, é o país do presente e o presente é agora.

Vamos “Passar o Brasil a Limpo” já... pois este é o nosso lema.

Se podemos, por que não fazemos? Porque não nos espelhamos nos melhores, ao invés de ficarmos o tempo todo nos reportando aos piores?

Ser melhor não é mérito para ninguém, o mérito está em caminhar em direção ao melhor

“O mal sempre teve e sempre terá mais força do que o bem, só não tem mais é resultados” (Dr. Leno 18/03/1993).

O Elo Social foi idealizado pelo Dr. Leno dos Santos Teixeira em 27 de fevereiro de 1993, resultado da reunião de um grupo formado por Médicos, Psicólogos, Economistas, Advogados, Oficiais do Corpo de Bombeiros, Esteticistas, Nutricionistas, Teólogos, Sexólogos, Administradores e Empresários.

A partir de então, através de reuniões semanais, passou a desenvolver o perfil do projeto, que inicialmente enveredou pelo campo vivencial, basicamente enfocando a queda alarmante da qualidade do ser humano e a falência da família como um todo. Desta forma, priorizou seus objetivos na transformação: “o homem em um bom filho, bom marido e bom pai; e a mulher em boa filha, boa esposa e boa mãe”. Desta feita, todas as forças do projeto estavam voltadas para a área vivencial.

Com a evolução do trabalho, constatou-se a necessidade de desenvolver, além das técnicas vivenciais, um trabalho voltado ao resgate da cidadania, despido de pretensões políticas partidárias e assim, criando-se o curso de AMS – Agente do Mérito Social.

“Para que o mal triunfe, basta que os homens bons cruzem os braços” (Edmund Burke).

OBJETIVO DO CURSO

O objetivo deste curso é levar informações ao público alvo para que todos possam fazer escolhas mais assertivas para suas vidas, trazendo luz às suas consciências, e para um bem-estar melhor.

O conhecimento e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para nos tornarmos pessoas melhores e para não cairmos nas emboscadas da vida.

A vida nos oferece muitas oportunidades e precisamos estar atentos, de olhos bem abertos para desfrutarmos dela com responsabilidade, respeito, amor, carinho, cumplicidade, lealdade e saúde.

As oportunidades são para todos, porém, somente alguns tem discernimento para ver e ouvir, e assim, acordar para aproveitá-las.

MÓDULO 1

1. PARA COMEÇAR, VAMOS ENTENDER O QUE SÃO CRENÇAS!

“Crenças são pensamentos cheios de fé e certeza”.
Fernanda Peris.

Figura 1- Terapia somática emoções presas.



Fonte: AMENTEEMARAVILHOSA.

Nós somos como um computador. Temos o nosso sistema duro (*hard*), chamado de *hardware* que é o nosso corpo físico e também temos o nosso sistema leve (*soft*) que podemos falar de pensamentos, sentimentos e vibrações que pode ser chamado de *software*.

Software: são nossas programações provenientes de hereditariedade, normas e ordens recebidas e repetidas ao longo da vida ou experiências vividas, ouvidas e sentidas que tiveram um forte impacto emocional através do convívio ou histórias que ouvimos de pessoas que julgamos ter autoridade, como nossos pais, avós, professores, etc.

Todos nós temos o nosso sistema de crenças, ou seja, a nossa programação, que é toda verdade absoluta e inquestionável registrada em nosso cérebro através de experiências e aprendizados que tivemos ao longo da vida, principalmente na infância, e que podemos mudá-las ao longo de nossas vidas. Isto significa que você pode escolher se quer manter suas crenças ou deixá-las ir. Se você gosta dos resultados que obtém, então está tudo bem em manter a sua crença, mas se os resultados que vem obtendo em sua vida não estão sendo satisfatórios, a única forma de mudá-los é substituir as crenças que estão trazendo esses resultados. A

mudança do pensamento mudará também o sentimento que resultará em uma ação diferente e que irá gerar um novo resultado.

Somos, basicamente, uma folha em branco quando nascemos, e a medida em que nos relacionamos, interagimos e nos deixamos influenciar, nós escrevemos boa parte daquilo que somos, tanto para o bem quanto para o mal. Portanto, crenças são formadas por experiências, são resultados de tudo o que você faz na vida, toda sua experiência, propósito, suas capacidades e conjunto de valores.

Elas possuem o poder de estruturar a mente e suas ações, para obter como resultado, duas formas diferentes de pensar, sentir e agir:

- a. Felicidade, abundância, conquistas, êxito, sucesso, empoderamento, autoestima elevada, amor, bons relacionamentos, prosperidade, segurança, etc.; e por outro lado...
- b. Tristeza, dependência, frustração, escassez, aborrecimento, baixa autoestima, insegurança, relacionamentos fracassados, e outros problemas e males provenientes de sentimentos gerados pelas crenças negativas.

As crenças determinam o meu comportamento, os meus resultados, as minhas emoções, minhas escolhas e determinam como enxergo e percebo o mundo. (Paulo Vieira).

Toda sua experiência de vida, hábitos, gostos, crenças, suas capacidades e conjunto de valores, são formados através de sinapses neurais que constroem caminhos neurais de pensamentos. E, na medida em que estes pensamentos vão mudando, ocorre uma nova aprendizagem que é chamada de plasticidade neural.

Segundo Elenice Ferrari, Plasticidade Neural “*é a capacidade do cérebro de desenvolver novas conexões sinápticas entre neurônios a partir da experiência e do comportamento do indivíduo.*”

Talvez você esteja se perguntando: “Para que eu preciso saber sobre esses termos técnicos?”

A resposta é: “Se seu comportamento e estilo de vida foram aprendidos, quer dizer que você pode reaprendê-los.

1.2. COMO AS CRENÇAS SE FORMAM?



Elaborado por Adriane Giovanoni Souza.

As crenças são formadas através de uma comunicação externa e interna, verbal e não verbal, que ditas ou encenadas, geram um forte impacto no estado emocional (sentimento), que geram comportamentos positivos ou negativos e que repetidas vezes ditas, sentidas e vividas, criarão crenças que são verdades criadas na mente e que começam a gerar resultados na vida, positivos ou não.

Quando o ser humano ouve, vê, sente, observa e percebe os acontecimentos, ele cria as conclusões sobre esses detalhes.

As crenças são instaladas em nossa mente de várias formas;

- Pelos pais, tios, avós, amigos na nossa infância.
- Programas de televisão, filmes, etc.
- Por repetição; Todos os dias ouvindo a mesma coisa,
- Por forte Impacto Emocional (dor/ alegria): pessoas que passaram por uma experiência traumática ou marcante, feliz.
- Pela convivência com pessoas negativas ou positivas, que (não) querem que você tenha sucesso.

O pensar humano é um processo essencial para o desenvolvimento da individualidade.

Quanto mais atuamos e percebemos a vida, mais desenvolvemos nossa capacidade de pensar, sentir e formar conclusões, convicções, conceitos (crenças), por exemplo:

Você encontra um amigo que lhe dá um abraço.

Através da percepção sensorial, posso dizer: “Encontrei um amigo que me deu um abraço caloroso e apertado. – Com isso, formou-se a crença: “ele gosta de mim”.

Caloroso e apertado são concepções desenvolvidas a partir do meu pensamento, vinculado à percepção sensorial do evento (o encontro e o abraço). Isso me leva a uma percepção mais sutil e profunda.

Então, através das minhas vivências e experiências eu crio minhas próprias concepções individuais, do que percebi sensorialmente, através do pensar.

1.3. QUANDO AS CRENÇAS SE FORMAM?

As nossas crenças se formam na infância e pré-adolescência.

A maior parte das principais crenças, se formam até os 7 anos; e um pouco menos, até 12 anos. Porém, elas continuam se formando, ou se consolidando ou ainda, sendo reforçadas.

Quando nos deparamos com situações que desafiam nossas crenças, temos dificuldade de acreditar, porque nosso software tem um padrão mental diferente. Então repensamos o assunto e colocamos nossa crença em julgamento ou o acontecimento em xeque (tentando racionalizar o que está correto) e assim concluir uma nova crença ou reforçar a existente.

Um exemplo disso é quando nos limitamos a trabalhar sempre numa mesma área, numa mesma empresa, então o comodismo gera uma zona de conforto. Só que essa zona de conforto, é fortalecida pelo medo de enfrentar situações desconhecidas.

Da mesma forma quando ouvimos sobre pessoas ricas e sobre pessoas pobres, podemos criar várias crenças sobre, dependendo da experiência ouvida, sentida, vivenciada a respeito de cada um. Também criamos crenças sobre sermos

pacientes e impacientes, vitoriosos ou perdedores, e assim por diante, está tudo na mente. Essas crenças, esse senso de certeza, produzem comportamentos. Esses comportamentos, que podem aprisionar ou libertar, sempre vão nos levar para aquele resultado inevitável a partir daquilo que acreditamos.

Como você gostaria que fosse a sua vida?

Para que seja possível a mudança na sua vida, você precisa saber primeiro onde precisa mudar, mapear o caminho para que você consiga chegar até o problema e então corrigi-lo.

Percebemos isso através da ferramenta Roda da vida. Com a ferramenta em mãos, é possível analisar os problemas, avaliar possibilidades, definir prioridades e traçar planos para buscar um novo equilíbrio entre os vários aspectos da vida.

É impossível se auto avaliar sem conhecer seus limites e potenciais e para isso é necessário que saiba quais são os ingredientes que deve possuir para poder se auto avaliar:

- ✓ Autoconhecimento– habilidade de compreender suas emoções, reações, humores positivos ou negativos, suas necessidades, consciência do impacto sobre os outros, autoimagem, autoconhecimento.
- ✓ Autocontrole – habilidade de controlar as próprias emoções, decisões, impulsos, acalmar a ansiedade, o estresse, a raiva, as angustias, as culpas.
- ✓ Automotivação- habilidade de motivar a si mesmo, diálogo interno positivo, acreditar em si mesmo, se dar um voto de confiança.
- ✓ Empatia – habilidade de compreender o que os outros sentem, ter compaixão, ver o mundo sob a perspectiva do outro.
- ✓ Habilidade Social – competência na manutenção permanente nos relacionamentos. Construir relações saudáveis e duradouras respeitando o outro em seu modelo de mundo.

RODA DA VIDA

1. Saúde e Disposição

Esta fatia da roda corresponde à sua situação de saúde atual. Como você está se sentindo? Está com bastante energia? Ou está se sentindo muito cansado? Este setor também pode levar em conta seu nível de motivação. Faça uma análise sobre a sua saúde física, mental e emocional.

2. Desenvolvimento Intelectual

Esta parte da roda diz respeito a sua satisfação intelectual, ou seja, o quanto você sabe e o quanto está aprendendo. Isto quer dizer que nunca devemos ficar parados, sem estudar e se atualizar. Assim como os músculos, o cérebro precisa ser exercitado, e para isso, é fundamental estudar constantemente. Avalie se está estudando, lendo, e aprendendo coisas novas.

3. Equilíbrio Emocional

Como estão suas emoções? Você está conseguindo controlá-las? É necessário avaliar o quanto equilibrado está o seu emocional, se está tendo muitas oscilações de humor durante o dia, se consegue lidar bem com suas emoções e se consegue mantê-las sob controle.

4. Profissional

✓ Recursos Financeiros

Esta fatia da roda está relacionada com o setor financeiro da sua vida, ou seja, seus recursos financeiros relacionados ao profissional. Analise se o seu ganho está de acordo com o seu padrão de vida. Além disso, avalie se você está conseguindo controlar suas finanças, ou se está gastando mais do que o necessário. Você deveria ganhar mais? O que poderia fazer para melhorar seus recursos financeiros? Precisa economizar? Avalie todos esses fatores nesta área da roda.

5. Contribuição Social

É nesta fatia que você deve avaliar se a sua atuação profissional é útil e contribui para a sociedade. Para obter satisfação pessoal, é muito importante gerar um impacto positivo na vida de outras pessoas. Então, analise se suas ações e seu trabalho têm algum impacto positivo no mundo.

6. Realização e Propósito

É aqui que você deve analisar o quanto você se sente realizado. Analise o seu propósito e realização profissional, se está satisfeito com seus resultados, com seu ramo de atuação, emprego atual, e se tudo isso está de acordo com suas metas de vida.

7. Qualidade de Vida

✓ Criatividade, Hobbies e Diversão

Como comentamos no início do artigo, trabalho não é tudo. É preciso ter momentos de lazer e relaxamento, afinal, de que adianta ter todo o dinheiro do mundo e não se divertir também?

Além disso, para obter mais produtividade no trabalho, é preciso ter um tempo para você. Esses momentos são muito importantes para descansar o corpo e a mente, recarregar as energias, manifestar a criatividade, e com isso, obter benefícios para todas as outras áreas da roda da vida, como a saúde e o profissional.

Avalie aqui, quando foi a última vez que você fez algo por você, que relaxou, que fez algo que gosta.

8. Plenitude e Felicidade

A plenitude é aquele sentimento bom de gratidão e contentamento que surge quando sabemos que estamos aproveitando bem o tempo, a vida, fazendo as coisas com amor e seguindo na direção de nossos sonhos. Isto é se sentir pleno. Analise se você tem este sentimento, ou se já não sabe o que é isso.

Pergunte a si mesmo: você sente que sua vida tem um propósito? Você se sente feliz no seu trabalho e nos momentos de lazer? Você acredita que sua vida está sendo vivida com qualidade?

9. Espiritualidade

Independentemente da sua religião ou mesmo se você não tiver uma, saiba que a espiritualidade é um aspecto muito importante da vida. Aqui você pode considerar o que acredita e o que pratica inclusive fazer o bem, pensar positivo e meditar.

10. Relacionamento

✓ Família

Nossa família diz muito sobre quem somos e porque somos. Além disso, a família é a nossa base.

Quando tudo vai bem na família, mesmo que problemas externos apareçam, nos sentimos mais confiantes para combatê-los, certo? Isso acontece porque sabemos que podemos contar com aquele apoio em casa. Já quando alguns problemas familiares acontecem tudo ao nosso redor pode ser afetado, sentindo o peso desta falta de harmonia.

Analise, e se necessário, tente o quanto antes resolver qualquer conflito.

11. Relacionamento Amoroso

Nesta fatia da roda você deve avaliar os seus relacionamentos e sua autoestima.

Você está se sentindo feliz ao lado de seu companheiro (a)? Qual é a qualidade do seu relacionamento amoroso atual? Ou está feliz sozinho? Como está sua autoestima? Avalie o seu nível de auto amor também.

Todas essas informações podem te ajudar a fazer uma reflexão não apenas sobre o amor a dois, mas também sobre o amor próprio.

12. Vida Social

Mesmo que você seja mais caseiro, a vida social também diz respeito ao seu comportamento em público e à sua capacidade de se relacionar com os outros.

Alguns optam por uma vida agitada, cheia de compromissos, festas e um ótimo networking. Mas há quem prefira receber os amigos em casa, ter reuniões mais tranquilas, ir ao cinema, etc.

Independentemente da sua escolha, esteja atendo aos extremos: agitação ou reclusão em demasia. Ambos podem te limitar, então, busque o equilíbrio. Avalie também sua satisfação com seu grupo de amigos e colegas, e quanto tempo possui para passar com eles.

13. Crie-sub rodas

Acabamos de citar como exemplo uma roda da vida padrão, mas esta ferramenta não precisa ficar restrita a um único tipo de uso.

É possível fazer uma roda exclusiva para o trabalho, outra para seus projetos, outra específica para a espiritualidade. Além disso, é possível criar sub-rodas em cada modalidade, para assim ser mais específico ainda.

Dentro da área da família, por exemplo, você pode adicionar outras categorias, como “pais”, “filhos”, “casamento”, “tempo dedicado a família”, etc. No ramo profissional, é possível criar outras categorias como as rotinas de trabalho.

14. Como fazer?

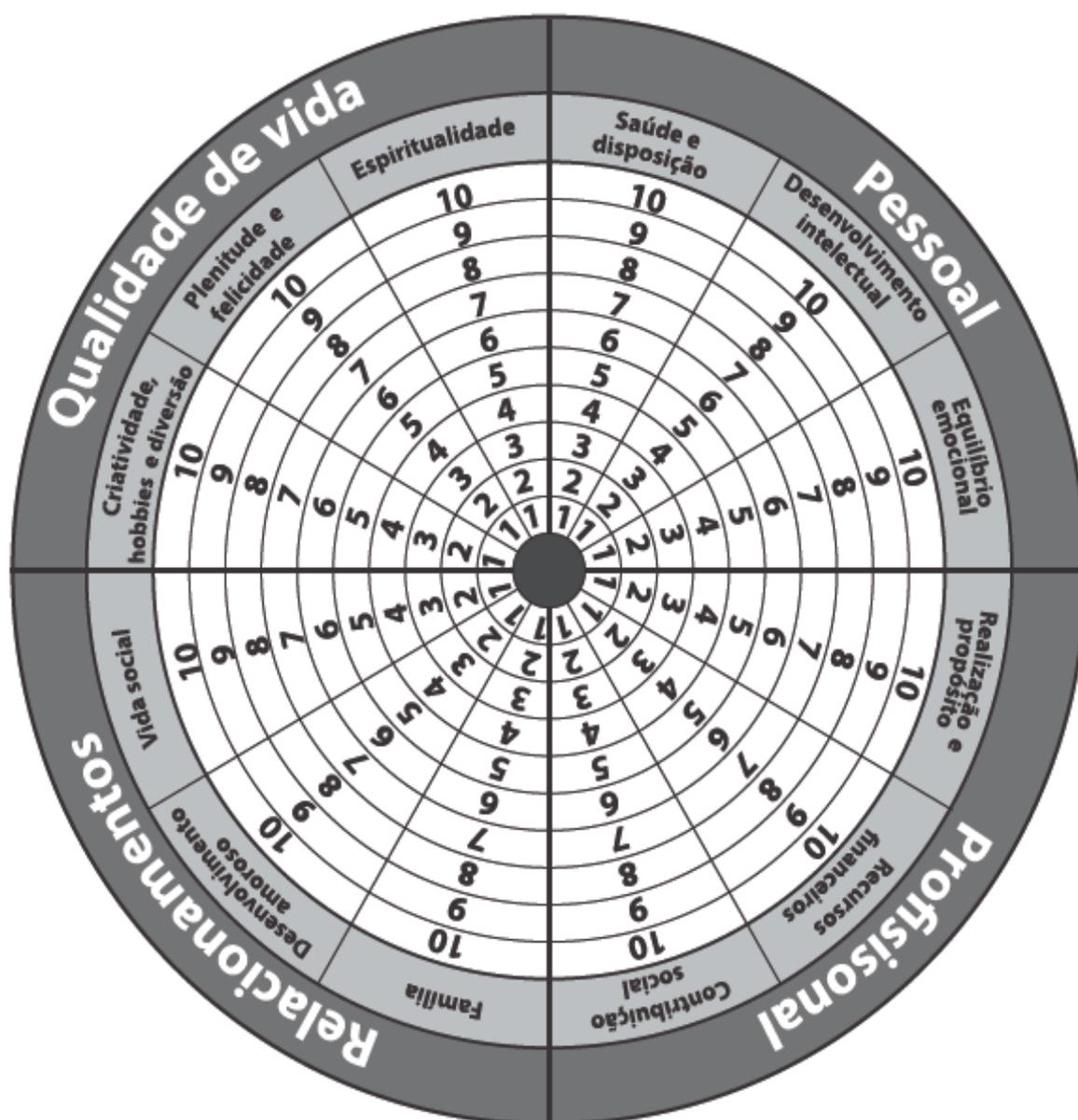
Utilizar a Roda da Vida é muito fácil e gratificante. E para fazer, basta seguir os passos abaixo:

- Desenhe ou imprima um modelo da roda da vida;
- Adicione as categorias desejadas caso elas não estejam no modelo;
- Enumere (de 1 a 10) para poder avaliar o seu nível de satisfação;
- Pinte ou assinale a nota para cada área, respondendo sempre com sinceridade;
- Reflita sobre o resultado final, e identifique quais áreas precisam ser melhoradas;

O objetivo é que você analise todas as áreas, e que cada um alcance, pelo menos 60% de satisfação. Se alguma delas estiver abaixo disso, é importante prestar atenção, pois ela pode estar sendo um pouco esquecida, e deve ser trabalhada imediatamente.

Por fim, lembre-se de que a Roda da Vida é um instrumento poderoso de auto avaliação pessoal e profissional, porque com ela é possível analisar e classificar cada uma destas áreas segundo o seu momento atual e, com base nisso, trabalhar, elevar, e alinhar seus níveis de satisfação.

Então vamos lá, você vai começar este curso já buscando se conhecer melhor, saber onde você está na sua vida, para poder traçar as estratégias de mudanças necessárias para alcançar os resultados que almeja.



Fonte: PRIMECURSOS.

Para isso você vai analisar todas as áreas da sua vida e dar uma nota de 0 a 10, sendo mais perto de zero muito insatisfeito, e mais perto de 10 satisfeito.

Qual nota você dá para a sua.

Peça para que os alunos pintem até o nível que consideram a satisfação na área da sua vida.

Após finalizar o exercício e pontuar as áreas da sua vida, analise como ficou a roda da sua vida. Analise qual, ou quais áreas, que se você desse mais atenção, melhoraria automaticamente outras áreas da sua vida.

Escreva abaixo qual ou quais áreas que precisam mais da sua atenção e aponte três ações que podem ser feitas imediatamente e que poderá muda o rumo da sua história.

Área a ser desenvolvida:

Ação imediata – O que fazer? Como Fazer? Quando Fazer? Qual o resultado esperado com a mudança?

Lembre-se: Mudanças acontecem rápido!

Agora que você sabe como está a sua vida, você vai conhecer o que está desenhando este cenário e como funciona o processo de mudança.

MODULO 2

2.1. O QUE SÃO CRENÇAS LIMITANTES?

A Crença limitante é algo em que se acredita e que limita os comportamentos de alguma forma. É uma espécie de desculpa para não fazer o que realmente gostaria, mantém na zona de conforto e segurança para a sobrevivência. Isso pode limitar muito o desenvolvimento pessoal e a conquista dos objetivos traçados. Muitas vezes, as verdades não condizem de fato com a realidade, são pensamentos colocados na mente, eles existem porque foram colocados lá e alimentados através de pensamentos cheios de argumentos e pré-conceitos.

Agora tente lembrar-se da última vez que você queria alguma coisa e não conseguiu. Muito possivelmente foi uma crença limitante que parou você. E se parar para pensar, perceberá que muitas das dificuldades e frustrações da vida são derivadas das nossas crenças limitantes.

Por isso, se quer atingir seus objetivos, livre-se das crenças limitantes que não fazem sentido, e troque-as por crenças fortalecedoras, que irão conquistar resultados positivos em qualquer área da sua vida que ainda não esteja tendo sucesso.

Mudando o pensamento, você pode mudar seus sentimentos, ações e por consequência as suas crenças.

2.2. TIPOS E SISTEMAS DE CRENÇAS

Figura 4- Pirâmide do indivíduo.



Fonte: FEBRACIS.

2.2.1. CRENÇAS DE IDENTIDADE OU DO SER

As crenças de identidade definem quem você é ou quem você se tornará. Vão determinar seu valor, autoimagem, comportamentos e resultados. A crença do “eu sou”, vai determinar se gosta de si ou não, vai determinar se merece ser premiado ou punido, se vai vencer ou perder. Quando você, de fato souber quem você é, sua missão, propósito, terá um poder de realização sem medidas e tudo ao seu redor conspirará para você fazer algo grandioso.

Quem você é ou o que você é, está na base de tudo, é o que realmente importa e o que vai fazer diferença na sua vida. Existem valores dos seres humanos que vão definir suas crenças como: integridade, lealdade, honestidade, segurança, responsabilidade, reconhecimento, etc. E a partir dos valores que o indivíduo possui, ele forma seu comportamento com o outro sendo: dedicado, amigo, trabalhador, amoroso, bom pai, boa mãe, um marido presente, uma esposa confiável, um filho atencioso, cidadão honesto, etc...

A crença da identidade é uma das mais perigosas, pois as pessoas dizem: SOU um desastrado, um burro; SOU fraco, sem experiências; SOU ruim de comunicação; SOU ansioso. Quando na verdade, precisamos entender estas características como momentâneas e dizer: ESTOU desastrado, desempregado; ESTOU fraco em experiências; ESTOU ruim de comunicação; ESTOU ansioso, etc. Quando usamos o ESTOU ao invés do SOU trocamos uma crença de identidade por uma crença de comportamento, e comportamento podemos mudar agora, identidade está ligada à nossa personalidade. Não é uma mudança simples em que se pode mudar na fala, tem que haver mudança de pensamento, sentimento, ação para que novos hábitos se formem e gerem novas crenças e novos resultados.

- Crença do SER – Identidade (que se refere a quem você é).

Alguns exemplos de crenças de identidade.

- **Sou** tímido / Sou descontraído;
- **Sou** Impaciente e pavo curto/ Sou paciente e penso antes de agir (sou tranquilo);
- Nunca vou emagrecer porque **não sou** disciplinado para manter a dieta e praticar exercícios/ **Sou** muito determinado para tudo que quero alcançar;

- Sou** Desorganizado / Sou muito organizado com minhas coisas sem problemas;
- **Sou** estressado / Sou grato por cada dia que começa na minha vida e com isso sou produtivo, feliz, entusiasmado, motivado.
 - **Sou** azarado, pé frio / Sou sortudo por me livrar de encrencas e de coisas não sairiam conforme planejado;
 - **Sou** burra (o) mesmo / Sou capaz de entender sobre um assunto que não domino;
 - **Não sou** digno disso / Sou digno disso sim;
 - **Não sou** um técnico de eletrônica bom o suficiente para ganhar dinheiro com isso, mas posso me desenvolver;
 - **Não sou** bom em matemática por isso não posso fazer faculdade de engenharia; Sou melhor em ciências e por isso quero fazer medicina;
 - Não **sou** tão bom quanto eles para entrar nessa disputa / Sou muito bom...
 - A vida **é** muito complicada/ A vida é simples eu que faço as escolhas;
 - **É** tarde demais / Como posso resolver isso?
 - A concorrência **é** cruel / A concorrência é saudável;
 - Para ganhar dinheiro tenho que **ser** desonesto/disciplinado.

2.2.2. CRENÇAS DE CAPACIDADE OU DO FAZER

A crença de capacidade dita seu potencial de realização, é determinada pelo que você acredita ser capaz de fazer ou de aprender a fazer.

- O que você faz representa qual a sua capacidade de executar algo, no que você é bom ou tem habilidades, talentos ou experiência. Ou seja, o que você faz, corresponde à sua profissão ou o que você pode fazer para o mundo, para a sociedade.
- Crença do FAZER – Capacidade (que se refere ao fazer, se é capaz ou não);
 - Sou capaz de fazer isso/ Por que não tentar? Se ele é capaz, eu também sou;
 - **Não sou capaz, pois tenho medo** de quebrar a cara/ Sou capaz de tentar, pois, se eu não tentar nunca vou saber e se não der certo, eu tentei, mas se der certo...;
 - **Sou capaz de perder** dinheiro / Sou capaz de ganhar muito dinheiro;

- **Sou capaz de ser** ridicularizado por isso / Sou capaz de ser admirado por isso;
- **As pessoas são capazes de** rirem de mim / Não sou capaz de me importar com que os outros pensam;
- **Não sou capaz de fazer isso por vergonha/** Sou capaz de ter coragem para fazer isso;
- **Não me sinto capaz** para fazer isso/ O que eu preciso saber para ser capaz de fazer isso?
- **Posso ser capaz de me dar mal** se mudar de emprego/ Sou capaz de melhorar a qualidade da minha vida mudando de emprego;
- **Sou capaz de** casar com alguém da mesma religião para que minha família aceite / Sou capaz de casar com quem eu amar e me sentir feliz independente de religião, raça, etc.;
- **Sou capaz mesmo não tendo todas** as qualificações necessárias/ Quais as qualificações eu preciso ter para ser capaz?;
- **Não sou capaz de ter o** conhecimento suficiente.../ Como posso ser capaz de saber mais sobre isso?
- **Tenho capacidade de** manter as aparências e continuar casado/ Tenho capacidade de ser feliz e deixar que o outro seja feliz também, a vida é curta;
- Eu não sou capaz crescer/ Eu sou capaz de fazer o que é preciso para crescer.
- Meu chefe é um idiota, por isso **não sou capaz de** ter sucesso/ O que eu posso mudar em mim para eu ser capaz de ter sucesso no meu trabalho?
- **Não sou capaz de** ser advogado, pois minha família quer que eu seja um médico/ Eu tenho o comando da minha vida em minhas mãos, portanto as decisões sobre a minha vida sou eu quem tomo;
- Devo trabalhar aqui, pois **não conseguiria** emprego em outro lugar/ Em que eu preciso me desenvolver para conseguir um emprego melhor em uma área que eu deseje trabalhar?
- **Não posso** viajar de avião, pois é muito perigoso / Viajar de avião é muito mais seguro do que viajar de carro, ônibus, etc.

Por fim, no topo da pirâmide, está **o que você tem**. O que você tem representa tudo que você pode conquistar através do ser e fazer, são os resultados

do que você trilhou e mereceu receber em troca ao longo da sua vida até aquele dado momento. A pirâmide, da forma que está disposta, é o que todos deveriam perseguir. Ela representa uma vida completa e equilibrada se for seguida conforme ela é.

O grande problema é que as pessoas têm invertido essa pirâmide de cabeça para baixo, fazendo com que a coisa mais importante de sua existência se resuma ao TER e se esquecem do SER e FAZER. A grande preocupação na vida de muitos passou a ser a posse de bens materiais e de ostentá-los, porém não se pode sustentar um TER sem SER alguém que saiba fazer algo que possa proporcionar tudo que o ter almeja.

O porquê desse empenho dos indivíduos em mostrar o que tem ao invés do que são, está em suas crenças, ou melhor, na falta da crença de que podem ser indivíduos melhores e que podem fazer o seu melhor para a sociedade e para o mundo, afim de que se tenha uma boa recompensa e que vale mais a pena seguir o caminho mais longo do que pegar atalhos cheios de armadilhas. E assim acreditarem que podem ser indivíduos melhores, com alto valor e que podem alcançar tudo o que sonharem, e para isto basta acreditar em seus potenciais e se permitirem ser e fazer o que é preciso para ter.

2.2.3. CRENÇAS DE MERECEMENTO OU DO MERECEM

Pessoas com baixo nível de merecimento possuem o vício da auto sabotagem, e não se sentem merecedoras do sucesso em qualquer área das suas vidas. Para a maioria dessas pessoas, receber um elogio é muito difícil, então elas falam: “Não precisava”, “São seus olhos”, etc.

As três maiores características de uma pessoa com crença de não merecimento são: perder, não terminar o que começou, e depois de tudo isso recomeçar. (Paulo Vieira).

- Crença do TER – Merecimento (que se refere ao merecer ou não).

Um dado importante, é que muitas pessoas focam no EU QUERO TER um bom emprego, um bom salário, uma boa casa, mas não se esforçam para SER O MELHOR CANDIDATO e depois o Melhor Profissional e muito menos para FAZER as coisas certas para crescer e se desenvolver na carreira. Muitos se acomodam e

fazem o mínimo apenas para manter o emprego, e quando surgem às crises ou a necessidade da empresa, são os primeiros a serem cortados e muitas vezes, encontram uma dificuldade enorme para serem recolocados no mercado de trabalho.

Então, quero convidá-lo a SER o melhor candidato possível, FAZER o seu melhor tanto na entrevista quando depois na contratação e com isso TER uma ótima carreira.

Exemplos:

- Eu não me sinto merecedor o suficiente pra ser feliz/ Eu nasci e mereço ser feliz;
- Sou pecador e não mereço isso/ Todo pecador merece o perdão e a felicidade;
- Não mereço a casa, esposa ou filhos que tenho / Sou grato pela família que tenho e mereço todas as bençãos reservadas para mim;
- Não mereço ganhar dinheiro/ Sou capaz e mereço ganhar muito dinheiro;
- Eu não mereço um homem (uma mulher perfeita) perfeito (a) como este (a) / Eu mereço e terei o (a) parceiro (a) perfeito para a minha vida;
- Não mereço ser rico (a)/ Mereço todas as bênçãos financeiras na minha vida;
- Não mereço ser amado / Eu mereço ser amado e feliz;
- Não mereço abundância / Eu mereço abundância em todas as áreas da minha vida;
- Não mereço ser tratada como uma princesa/ Eu mereço ser tratada com todo o respeito, carinho e amor;
- Não mereço elogios, presentes / Eu mereço sim elogios e presentes, pois eu sou maravilhosa;
- Não mereço ter uma família feliz/ Eu mereço ter uma família linda, saudável e muito feliz;
- Não mereço tanto/ Eu mereço muito mais e do melhor para minha vida.

2.2.4. CRENÇAS FINANCEIRAS

A crença que você tem a respeito do dinheiro, o modo como toma as decisões financeiras já estão implantadas no seu cérebro. Tal aprendizado é resultado do que

viu seus pais fazendo, do que eles ensinaram para você e do que aprendeu com outras pessoas sobre dinheiro.

- Eu (não) consigo ganhar dinheiro/Boas oportunidades me esperam em cada esquina;
- Dinheiro não dá em árvore / Tudo que toco vira ouro;
- Dinheiro é sujo / Dinheiro é benção;
- Gente Rica não entra no céu / Gente desonesta não permanece rica.
- É mais fácil um camelo entrar pelo fundo de uma agulha que um rico entrar no céu /O dinheiro pode me dar os recursos para ajudar as pessoas à minha volta;
- Dinheiro é difícil / Posso ganhar dinheiro sem investir dinheiro;
- Dinheiro não traz felicidade / Ser rico vai me dar muitos recursos para ser feliz;
- Não é possível ser rico e feliz no amor/ Amor, felicidade e prosperidade são partes da minha vida;
- Ele é rico porque teve sorte na vida/Eu tenho o que é preciso para criar minha própria sorte e a riqueza que desejo;
- Nasceu em berço de ouro, eu não/Só porque meus pais eram pobres, não significa que eu também tenha que ser.

E você, *se identificou com alguma dessas crenças?* Tudo isso são crenças, sinapses ou conexões neurais, que levam a um comportamento.

Depois de saber o que são crenças, é possível mudá-las?

Sim, se existem crenças que limitam a sua vida e te aprisionam sempre à resultados negativos que não te fazem feliz, a verdade é que nós podemos sim mudar essas crenças, pois todas essas crenças são mutáveis. Para isso, basta identificar qual é a crença que está limitando seus resultados positivos e substituir por crenças fortalecedoras, positivas que te levarão à resultados positivos. Com a ferramenta certa, nós podemos mudar essas crenças, qualquer uma delas, podemos reprogramá-las, não importa quais sejam e o quão prejudicial essa crença é, podemos mudá-las.

Agora que já deu para entender o conceito de crenças limitantes, como elas nos impedem de ir além em nossas vidas, e aprendemos como identificá-las, é hora de deixá-las para trás.

Escreva abaixo quais dessas crenças você mais se identifica e qual resultado negativo você está tendo com cada uma delas.

Crença:

Resultado:

Crença:

Resultado:

Crença:

Resultado:

Crença:

Resultado:

- Cada um deve escrever a sua história na apostila e se apresentar contando a história que escreveu:

1. Quem sou eu / o que eu sou. (Nome, idade, estado civil, profissão -se está trabalhando ou não e o que você acredita a seu respeito). (Honesto, trabalhador, ambicioso).

2. Qual o meu papel neste mundo. (O que eu faço no meu trabalho).

3. Do que eu sou capaz e o que não sou capaz; (Capacidade de fazer algo grande, ou de não fazer algo).

4. O que é possível para mim e o que, não é?

5. Como é, atualmente a minha realidade?

6. Que papel e importância, eu tenho nos meus relacionamentos com as pessoas e comigo mesmo?

7. Qual é o valor que eu tenho.

8. Quão merecedor eu sou.

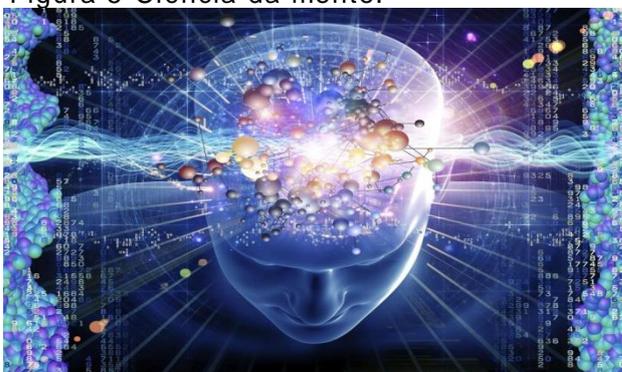
9. Como será o meu futuro.

10. O que eu preciso ser e fazer para ter o futuro que eu sonho?

MÓDULO 3

3.1. O PODER DAS CRENÇAS NA VIDA

Figura 5-Ciência da mente.



Fonte: WALLPAPERACCESS.COM/MIND-POWER.

Com a psicologia e a neurociência, em conjunto, percebeu-se a importância de uma vida consciente, para compreender algumas respostas. A vida é muito simples, somos o resultado das nossas escolhas, tudo o que acontece de bom ou ruim somos responsáveis por tudo.

As escolhas e decisões que tomamos hoje determinam como estaremos vivendo amanhã, nossas atitudes conduzem o roteiro de nossa história.

Que história estamos contando sobre nós mesmo?

A história contada por você, sobre você, contém crenças, ou seja, coisas que você acredita ser verdade sobre você mesmo ou sobre o mundo que você vive. Essas crenças foram criadas dentro de você, impostas por forte impacto emocional ou por repetição, e você as aceitou, e a partir daí passou a acreditar como verdade única, e assim criou as SUAS CRENÇAS.

Algumas delas são boas, outras nem tanto, mas se suas crenças não interferem negativamente na sua vida e você é feliz com as crenças que tem, não há problema nenhum em mantê-las, porém se existem conflitos causados por elas, o correto é substituí-las por outras que vão mudar o resultado e melhorar a sua qualidade de vida em todos os sentidos.

Para isso, abaixo vamos fazer alguns exercícios facilmente aplicáveis, no seu dia a dia, para que as crenças limitantes sejam gradativamente excluídas dos seus pensamentos conscientes e inconscientes. São eles:

1- Identifique as crenças limitantes que impedem você de agir. Anote-as e tenha consciência delas;

2- Avalie a causa por trás dela e compreenda o seu gatilho. Sem resolver a origem das crenças limitantes, elas se tornam crônicas, recorrentes, e dificultam a sua superação;

3- Retome o gosto por se desenvolver e avalie quais são as metas, sonhos e objetivos que você deseja alcançar. Em seguida, anote as crenças limitantes por trás dessas decisões;

4- Com isso em mente, substitua a crença limitante por uma crença motivacional. É importante não deixar a procrastinação ou qualquer outro sentimento negativo imperar, aqui. Para cada “não” que surgir pelo caminho, opte por identificar uma solução;

5- Condicione-se a usar essa nova crença na sua rotina. Por exemplo: se o esgotamento mental é uma constante que impede você de perseguir os seus sonhos, cuide da sua saúde, em primeiro lugar, e priorize os objetivos propostos à medida que você se sentir melhor.

São cinco etapas, como deve ter dado para perceber, e que consistem apenas em condicionar em outra direção as decisões que você toma diariamente.

Então vamos começar?

3.2. MUDANDO SISTEMA DE CRENÇAS

Em estudos da Neurociência, o sistema de crenças, tem sido identificado como o principal elemento que determina a qualidade de vida de todos os seres humanos. Quando mudamos as nossas crenças, elevamos o nosso padrão de possibilidades, buscando novos desafios, realizando coisas antes inimagináveis e colhendo novos resultados.

*“Por que continuar sendo a mesma pessoa de sempre se você pode ser alguém muito melhor?”
(Richard Bandler).*

Construindo uma nova história.

Responda:

O que é que eu acredito em mim?

Do que é que eu acredito ser capaz?

O que é que eu acredito sobre o mundo?

O que é que eu acredito conseguir alcançar no futuro? (Família, Trabalho, Dinheiro).

MÓDULO 4

4.1. CRENÇAS FORTALECEDORAS

As crenças fortalecedoras turbinam a qualidade de vida de indivíduos que as desenvolvem.

Essas crenças (positivas), tornam as pessoas melhores, otimistas, com bons e altos resultados, proporcionando histórias de vida frutífera, equilibrada e harmoniosa.

Elas tornam as pessoas melhores, felizes, que amam a vida, que são amáveis e cordiais e isso tem relação com sua auto-crença.

Uma pessoa que possui essas crenças desenvolve recursos que facilitam suas conquistas e prosperidade, impulsionando-as ao sucesso e expansão de resultados. Chamamos de crenças, a tudo o que está na mente de todas as pessoas, similar ao software nos computadores, smartphones, tablets e afins.

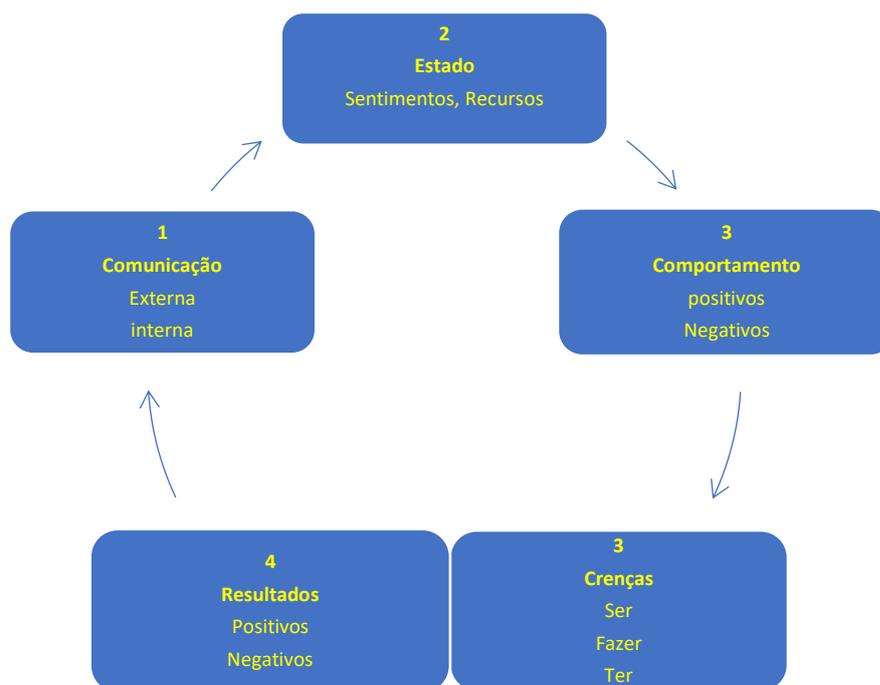
Esses entendimentos e princípios, são conclusões, também chamados de pressupostos, que todas as pessoas têm, que determinam sua estrutura de pensamentos, sentimentos, comportamentos, decisões, ações e seus destinos.

Acreditando ou não na existência das crenças, certamente elas devem estar destruindo, aos poucos, sua vida.

Para desenvolver crenças fortalecedoras, é fundamental descobrir as crenças limitantes que impedem os avanços, e modificar por crenças que impulsionam os resultados almejados.

Para que a mudança de crença limitante seja transformada em crença fortalecedora, existe, dentre outras técnicas, uma ferramenta chamada o ciclo das crenças, que faz o estado mental mudar.

Figura 6 - Ciclo das Crenças.



Fonte: CRIAÇÃO AUTORAL, INSPIRADA NA APOSTILA POLOZI DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

Toda a comunicação, seja externa (fisiologia, linguagem) ou interna, (pensamentos, questionamentos), gera um estado (sentimento, recursos) e que vai produzir comportamentos (positivos ou negativos), e após forte impacto emocional que gerou, criou uma crença que vai produzir resultados em nossas vidas.

Para mudarmos nossos resultados, devemos mudar a nossa comunicação, para tanto, a nossa comunicação tem poder para alterar o estado emocional e as crenças de outras pessoas.

“A mãe de todas as habilidades é a Repetição e o pai é a Celebração”. (Tony Robbins).

Para que o seu dia inicie com uma comunicação positiva, comece-o com a Gratidão:

Exercite:

Escreva duas gratidões para cada pilar da sua vida.

Espiritual: Eu sou grato por...

Saúde e Energia: Eu sou grato por _____

Conjugal: Eu sou grato por _____

Emocional: Eu sou grato por _____

Pais e irmãos: Eu sou grato por _____

Filhos: Eu sou grato por _____

Financeiro:

Social e Lazer:

Crescimento:

Missão e Carreira:

Pessoal:

Eu sei que você deve estar pensando que isso é impossível mudar. Agora me responda, e se fosse possível e bem fácil. O que você faria para mudar?

E então, pronto para reprogramar suas crenças de identidade, capacidade e de merecimento e construir uma nova história?

4.2. 10 CRENÇAS PARA MUDAR A VIDA

Reclamamos do rumo em que a vida nos levou, do modo como os governantes dirigem o país, das pessoas ao nosso redor e no que o mundo se tornou. Mas reclamar não resolve nenhum problema. Pensamentos negativos tendem a atrair mais negatividade.

Dedique-se a criar crenças altamente positivas, pare de olhar para o outro e olhe para si mesmo, o que você se tornou e o que ainda quer ser daqui para a frente. A resposta está em suas escolhas.

1. Matéria Atitude

As pessoas são mais propensas a serem bem sucedidas no trabalho e nas relações pessoais, quando estão felizes e com pensamentos positivos. Se a sua atitude está prendendo você, você pode mudá-la. Procure fazer o seu primeiro projeto, se você quer viver melhor.

2. Você tem aquilo que você espera

“Se você pensa que você pode, ou que você não pode, de qualquer forma você está certo (Henry Ford)”.

O sucesso na vida se resume às expectativas. Se você não esperar muito da sua vida, o que você acha que vai conseguir? Mude suas expectativas e você vai mudar seu mundo.

3. Felicidade é uma escolha

Existem técnicas comprovadas que podem impulsionar a felicidade, mas o mais eficaz é simplesmente uma escolha. Se você quer ser feliz, e tiver pensamentos felizes, você vai atrair mais felicidade. Então, você realmente pode escolher ser feliz ou infeliz. Qual você vai escolher?

4. Você controla o seu destino

Se você tem um objetivo que deseja alcançar, trace um plano para atingi-lo. Não haverá nada que possa entrar em seu caminho para atrapalhar. Comece a viver a vida em seus termos, decidindo o que você quer e, em seguida, indo atrás com todo o seu coração, mente e alma.

5. Saúde é riqueza

É difícil viver uma grande vida se você está com dor, está doente, ou não tem a energia que você precisa para passar o seu dia. Mas se você fizer escolhas saudáveis em torno da comida, descanso e exercício, a sua saúde pode melhorar drasticamente.

6. A vida é curta

Que arrependimento você teria se morresse hoje? Faça as alterações agora para que possa olhar para trás em sua vida com admiração e orgulho, em vez de sentir o peso das decisões mal tomadas ou da falta de uma decisão. Mude o seu “hoje”, para que você possa ter um amanhã melhor.

7. O mundo precisa de você para ser grande

Há uma grandeza dentro de nós que muitas vezes não conhecemos. Encontre sua paixão e viva um propósito, isso fará alterações em sua vida que podem afetar centenas ou milhares de outras pessoas para melhor.

8. Erros são bons, contanto que se aprenda com eles

Quais foram os grandes riscos que você correu recentemente? Você está jogando muito seguro? Se você não está correndo riscos nem cometendo erros, você não está crescendo nem evoluindo. E quando não ficamos melhores, pioramos. Assumir riscos, cometer erros e aprender com eles, é o que constrói a confiança e sabedoria. A trajetória de sua vida pode mudar drasticamente se você assumir riscos e aprender uma coisa nova a cada dia.

9. Pensamentos são coisas

Seus pensamentos o levam a ações. Ações levam a hábitos. Hábitos criam vidas e seus personagens. Se você quer mudar sua vida, simplesmente mude seus pensamentos, e vai se surpreender com o que acontece.

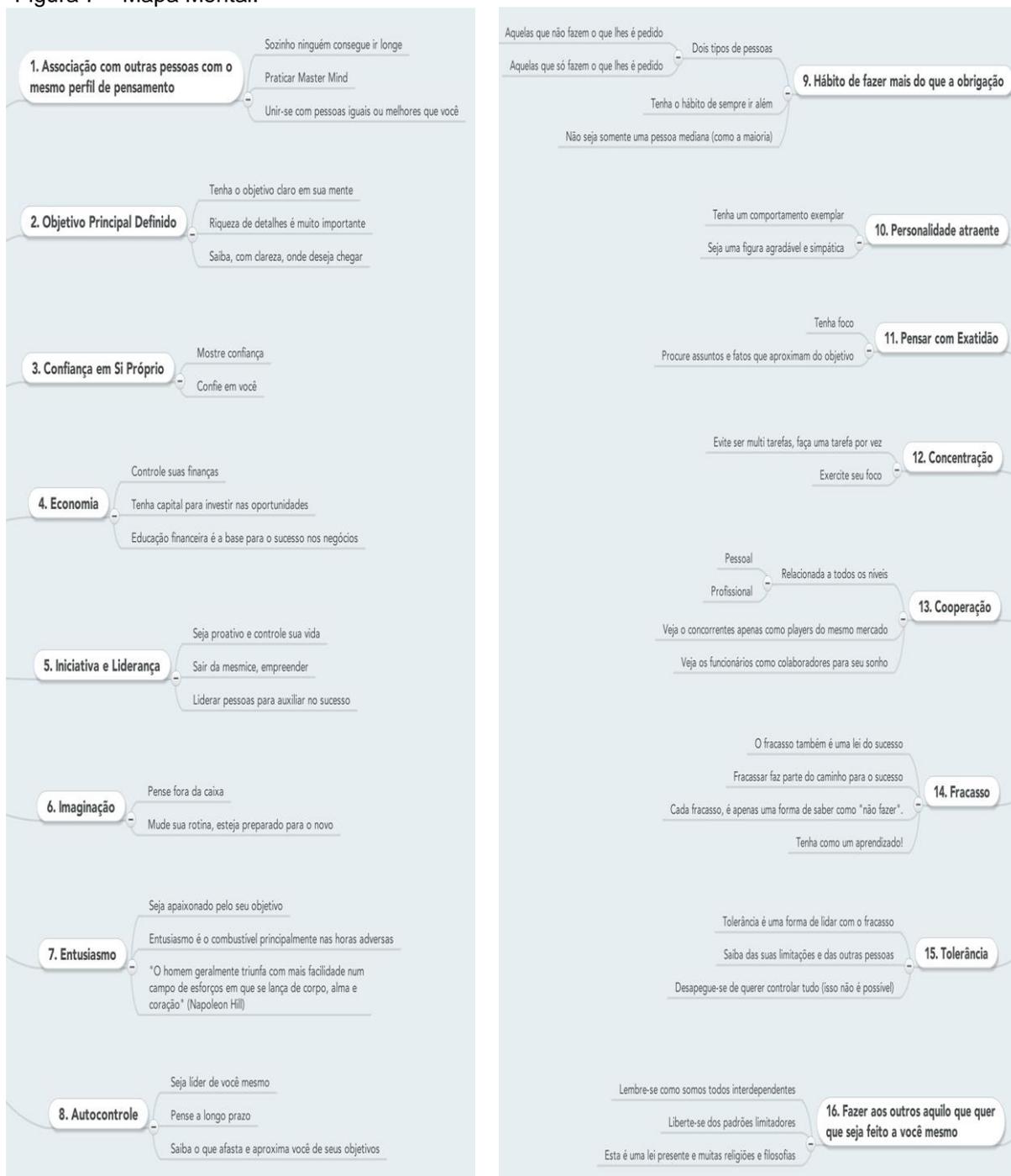
10. Quer que seja bem-feito, faça você mesmo

Depender do resultado dos outros nunca será uma certeza, por isso, quando precisar de algo bem-feito, faça você mesmo. Dê o seu melhor e aqueles que o rodeiam o terão como inspiração. Comece por melhorar a sua vida, em primeiro lugar.

Cada novo dia é uma página em branco, escreva só as coisas que valem a pena e viva uma vida mais feliz.

Trabalho em grupo, conversar e entender sobre as 16 LEIS DO SUCESSO.

Figura 7 – Mapa Mental.



Fonte: MAPAMENTAL.ORG.

Detalhando a Filosofia do Sucesso de Napoleon Hill.

Por André Lado Cruz - 24 de julho de 2013

A Filosofia do Sucesso de Napoleon Hill tem impulsionado pessoas a sair da zona de conforto, das reclamações, das lamentações e a mudar crenças e paradigmas.

1. “Se você pensa que é um derrotado, você será derrotado”.

Esse é cartão de visita do texto. Já começa com uma forte crença em você mesmo que é o principal fator para o sucesso. Se você mesmo não acreditar em você, quem mais acreditará?

2. “Se você pensar ‘quero intensamente’, conseguirá”.

Se você não tiver um desejo ardente dentro de você ao ponto de “querer intensamente”, jamais reunirá forças o suficiente para seguir a rota do sucesso. Você ficará sem motivos para seguir em frente e desistirá facilmente.

3. “Mesmo que você queira vencer, mas pensa que não vai conseguir, a vitória não sorrirá para você”.

Se você não entendeu o primeiro trecho do texto, este é um reforço do conceito. Muitas pessoas querem vencer, porém a maioria não acredita que pode vencer. Logo, fracassarão em qualquer tentativa de sucesso.

4. “Se você fizer as coisas pela metade, você será um fracassado”.

Aqui ele começa a falar sobre empenho, dedicação e disciplina. Se você não for capaz de fazer 100% do que precisa ser feito, você fracassará. Será o mesmo que desejar emagrecer e não fazer exercícios. Ou querer ter uma vida saudável e continuar fumando. Se você não for capaz de se dedicar 100%, você fracassará.

5. “Nós descobrimos que neste mundo o sucesso começa com a intenção da gente e tudo se determina pelo nosso espírito”.

Aqui ele fala sobre foco e a verdadeira intenção por trás de qualquer motivação de sucesso. Se você não tiver foco/intenção do que quer em termos de sucesso, fracassará. Esse desejo deverá estar entranhado a tal ponto dentro de você, que deverá estar perfeitamente alinhado com seu espírito. Ou seja, você deverá ser aquilo que quer se tornar.

6. “Se você pensa que é um malogrado, você se tornará como tal”...

Essa parte é para as vítimas de plantão. Se você acreditar que todas as coisas ruins acontecem com você, que você tem uma pilha de justificativas para não conquistar o sucesso, tudo o que irás conseguir é ser exatamente o que justifica estar te atrapalhando. Suas palavras têm poder. Lembre-se sempre disso! Você irá se tornar quem diz ser. Isso é um fato!

7. “Se almeja atingir uma posição mais elevada, deve, antes de obter a vitória, dotar-se da convicção de que conseguirá infalivelmente”.

Essa estrofe é um reforço da estrofe número 2. Ela também coloca na mesa o conceito do “aja como se fosse impossível dar errado”. Se você quiser alguma coisa e souber que é impossível não conseguir, você ainda assim teria medo de seguir em frente? Claro que não. O impossível não é um fato. Se você acreditar que pode conseguir, irá conseguir. Simples assim.

8. “A luta pela vida nem sempre é vantajosa aos fortes ou aos espertos”.

Essa parte é para aqueles que acreditam que somente pessoas com sorte ou inescrupulosos conseguem conquistar o sucesso. Para aqueles que acreditam que é preciso dinheiro para fazer dinheiro. Esqueça tudo isso. A grama do vizinho não é mais verde que a sua.

9. “Mais cedo ou mais tarde, quem cativa a vitória é aquele que crê plenamente: EU CONSEGUIREI!”

Somente pessoas que creem verdadeiramente que conseguirão atingem o sucesso. Esta última parte é para reforçar a crença e a certeza de que, se você acreditar verdadeiramente que irá conseguir, você conseguirá!

Todos levantam e falam juntos o poema Filosofia do Sucesso em voz alta e com muita energia e determinação.

**Filosofia do Sucesso
Napoleon Hill**

Se você pensa que é um derrotado,

você será derrotado.
Se não pensar “quero a qualquer custo!”

Não conseguirá nada.
Mesmo que você queira vencer,
mas pensa que não vai conseguir,
a vitória não sorrirá para você.

Se você fizer as coisas pela metade,
você será fracassado.
Nós descobrimos neste mundo
que o sucesso começa pela intenção da gente
e tudo se determina pelo nosso espírito.

Se você pensa que é um malogrado,
você se torna como tal.
Se almeja atingir uma posição mais elevada,
deve, antes de obter a vitória,
dotar-se da convicção de que
conseguirá infalivelmente.

A luta pela vida nem sempre é vantajosa
aos fortes nem aos espertos.
Mais cedo ou mais tarde, quem cativa a vitória
é aquele que crê plenamente

Eu conseguirei!

AGRADECIMENTOS

Em nome do Elo Social, agradecemos-lhes pelo empenho e dedicação com que atuaram na construção deste material, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e profissional de cada cidadão que fizer uso dele para fazer deste país, um país melhor.

Cordial abraço a todos!

Adriane Giovannoni Souza
Coordenadora Departamento Didático

Direção nacional dos cursos vivenciais



Jomateleno dos Santos Teixeira
Idealizador e Diretor Presidente da CESB



Zenita Aparecida Gracietti
Diretora Nacional do Elo Social



Adriane Giovannoni Souza
Coordenadora Nacional - Vivenciais

Diretora do eixo CRENÇAS



Maristela Duarte Rech - Graduação em Serviço Social – UNOPAR – Universidade Norte do Paraná

Especialização em Programação Neolinguística formação em Master em PNL – Southern Institute of NLP - Internacional NLP - Málaga Espanha - Especialização em Cibernética Social – Brasília – DF

Treinamento motivacional de gestores e colaboradores.

Participação na elaboração e implementação de projetos sociais com análise de necessidades individuais e coletivas para garantia de direitos, programas sociais de moradia e geração de trabalho e renda.

Profissionais que colaboraram com o desenvolvimento do presente material didático

Correção
Ortográfica



Eliane Percegon
Assistente Social

Correção
Ortográfica



Irene Kozera
Assistente Social

Elaboração



Robertyman Leury
Administrador e
Pedagogo

REFERÊNCIAS

A MENTE MARAVILHOSA. **Terapia somática emoções presas**. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/terapia-somatica-emocoes-presas/>. Acesso em: 15 jan.2020.

APOSTILA POLOZI – **inteligência emocional** 2019.

CRENÇAS. **O que são crenças fortalecedoras**. Disponível em: <http://crencas.com.br/o-que-sao-crencas-fortalecedoras/>. Acesso em: 15 nov. 2019.

EVOLUÇÃOPESSOAL. **O que são crenças**. Disponível em: <https://www.evolucaopessoal.com.br/o-que-sao-crencas-limitantes>. Acesso em: 15 nov.2019.

FEBRACIS. **Onde colocar minha confiança**. Disponível em: <https://www.febracis.com.br/blog/onde-colocar-minha-confianca/>. Acesso em: 15 nov.2019.

GESTÃO EDUCACIONAL. **Epistemologia**. Disponível em: <gestaoeducacional.com.br/epistemologia/>. Acesso em: 15 nov.2019.

JAQUELINESALLES. **O que são crenças fortalecedoras**. Disponível em: <http://jaquelinesalles.com.br/sistema-de-crencas/>. Acesso em: 15 nov.2019.

MAPAMENTAL.ORG. **16 leis de sucesso de Napoleon Hill**. Disponível em: <https://www.mapamental.org/mapas-mentais/16-leis-sucesso-de-napoleon-hill/>. Acesso em: 15 nov.2019.

PRIMECURSOS. **Roda da Vida a ferramenta de autoconhecimento**. Disponível em: <https://www.primecursos.com.br/blog/roda-da-vida-a-ferramenta-de-autoconhecimento/>. Acesso em: 15 nov.2019.

PROJETOMULHER. **10 crenças para mudar a vida**. Disponível em: <http://www.projetomulher.com.br/blog/as-10-crencas-para-mudar-a-vida/>. Acesso em: 15 nov. 2019.

PROFESSORES DOS SUCESSO. **Dissecando a filosofia do sucesso de Napoleon Hill**. Disponível em: <https://professoresdosucesso.com.br/dissecando-a-filosofia-do-sucesso-de-napoleon-hill.html>. Acesso em: 15 nov. 2019.

VIEIRA, PAULO. **O poder da ação: faça sua vida ideal sair do papel**. Paulo Vieira. São Paulo: Editora Gente, 2015.

WALLPAPERACCESS. **Mind Power**. Disponível em: <https://wallpaperaccess.com/mind-power>. Acesso em: 15 jan. 2020.



Sistema Iner de Resíduos Sólidos Projeto "Lixo Zero, Social 10"

www.grupoiner.com.br

**Espaço
destinado
ao patrocínio**



CESB – Confederação do Elo Social Brasil
Diretoria Nacional de Implantação de Projetos
R. Cecília Bonilha, 145 – SP – Capital – CEP 02919-000
CNPJ 08.573.345/0001-46 – 11 3991-9919

