



imersão online

Desbloqueie sua **Mente**

em 4 dias



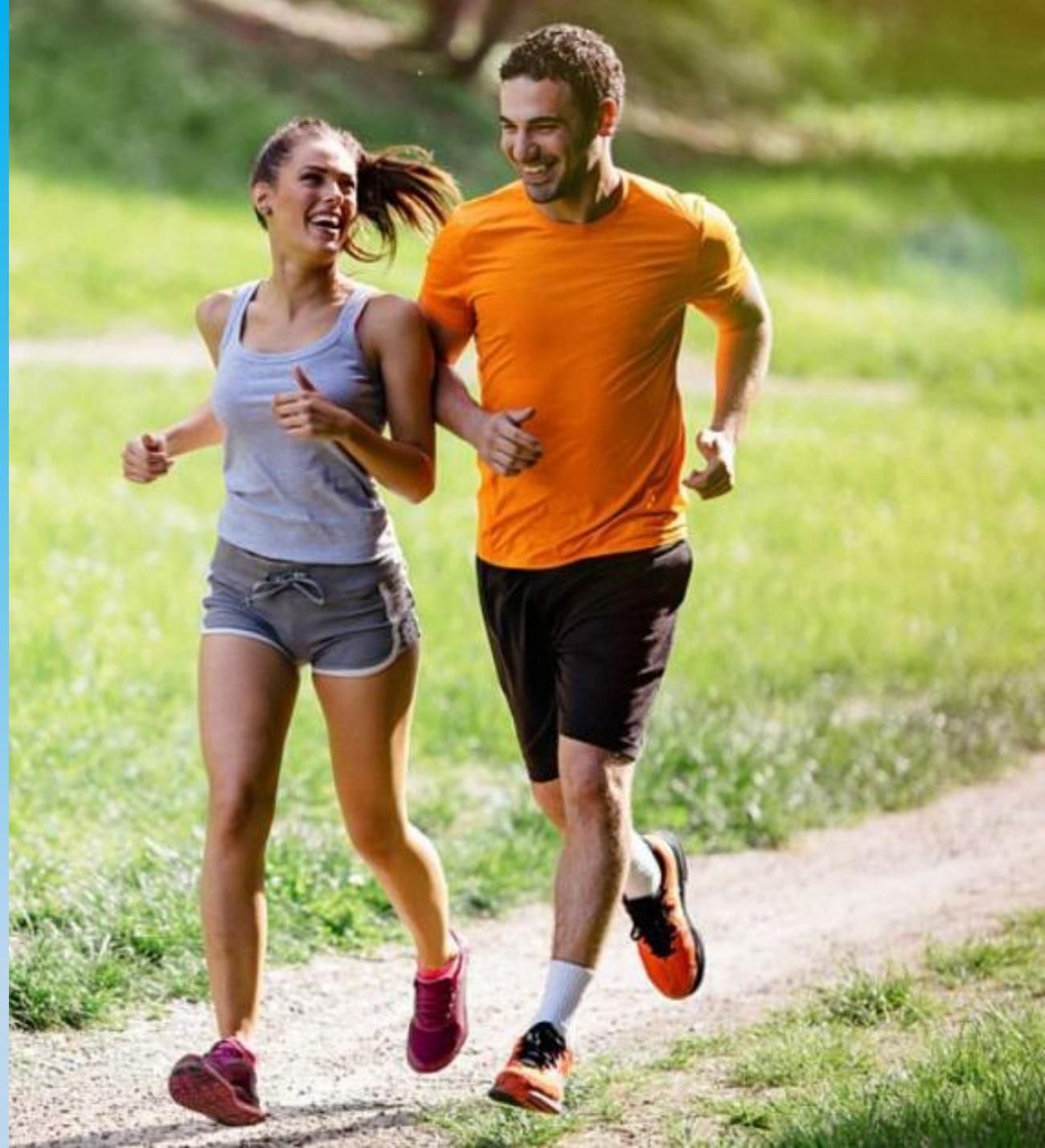
Presente Aula 2

Identificação de Crenças
Limitantes Relacionadas a
Saúde Física e Emocional

Faça o Teste e Identifique Crenças Limitantes Relacionadas a Saúde Física e Emocional

1. Para iniciarmos o teste, imprima esse documento ou pegue um papel para anotar suas respostas.

A seguir haverá uma lista de Crenças Limitantes relacionadas a Saúde Física e Emocional, anote o número correspondente as frases que você identificou que possui como crença limitante.





1. Eu sou incapaz de parar de fumar.
2. Eu sou muito infeliz porque o cigarro me domina.
3. Eu acredito que paro de fumar quando quiser.
4. Eu sei o que é melhor para mim em relação ao vício do fumo.
5. Eu só fico bem, ao fumar um cigarro logo após acordar.
6. Se eu parar de fumar, com certeza vou engordar.
7. Eu sou sempre rejeitada pelos meus familiares por causa do cigarro.
8. Eu vou ficar sem amigos se eu parar de fumar.
9. Eu sou incapaz de emagrecer.
10. Jamais serei magro porque tenho ossos largos.
11. Até tomando água e comendo alface eu engordo.
12. Meu metabolismo é lento.
13. Eu engordo só de olhar para a comida.
14. Eu acredito que posso emagrecer quando quiser.
15. Eu não consigo deixar de comer o que eu gosto.
16. Eu sempre fico gripada quando saio à noite.
17. Se eu der a mão a alguma pessoa, vou logo lavá-la.
18. Eu sou incapaz de ficar sem remédios em casa.



19. Eu sofro porque já sei que vou ficar doente.
20. Eu acredito que vou morrer de câncer porque meu pai morreu desta doença.
21. Terei problemas cardíacos porque é comum em minha família.
22. Provavelmente serei diabética porque tem muitos casos em minha família.
23. Sei que é uma questão de tempo para voltar a ficar deprimida.
24. Sou daquelas pessoas que lê tudo sobre doenças.
25. Manga com leite faz mal.
26. Andar descalço dá infecção de garganta.
27. Sou sempre a primeira a ficar doente lá em casa.
28. A cada dia fico mais velha e limitada.
29. Eu preciso de uma dose de alguma bebida para relaxar.
30. Só consigo me soltar quando bebo.
31. Festa sem bebida alcoólica não tem graça.
32. Preciso comer bastante em churrascaria para valer a pena.
33. É falta de educação deixar sobrar comida no prato.
34. É desperdício deixar sobrar comida no prato.



35. É desumano deixar sobrar comida no prato com tanta criança passando fome.
36. Sou uma pessoa sedentária.
37. Não gosto de fazer exercícios físicos.
38. Não tenho resistência física.
39. Não tenho coordenação motora.
40. Sou incapaz de aprender a dançar porque não tenho ritmo.
41. Tudo me dá alergia.
42. Sinto mais dores do que as outras pessoas.
43. Sou muito sensível à dor.
44. Tudo me dá enxaqueca.
45. A mudança de temperatura me faz adoecer.
46. Vou morrer cedo porque na minha família isso é comum acontecer.
47. Minha genética não me favorece.
48. Tenho tendência a sofrer acidentes.
49. Vivo esbarrando nas coisas.
50. Sou muito desastrada.
51. Não consigo comer verduras.



52. Não consigo gostar de frutas.
53. Sou incapaz de mastigar direito.
54. Não consigo comer devagar.
55. Acho a comida sem gosto se não tiver bastante sal.
56. Quem procura sempre acha doenças.
57. Essa gripe vai virar pneumonia.
58. Apanhar chuva dá gripe.
59. Dormir muito faz mal à saúde.
60. Dormir pouco envelhece.
61. Tomar sol sem protetor solar é cancerígeno.
62. Tenho que lavar as mãos sempre que mexo em dinheiro.
63. Só consigo dormir se tomar remédios para insônia.
64. Não consigo relaxar.
65. Não sou capaz de me concentrar.
66. Só acordo depois de tomar café.
67. Não consigo dormir no escuro.
68. Demoro muito para pegar no sono.
69. Tenho tendência a ter pedras nos rins.
70. Tenho tendência a ter problemas com o colesterol.



71. Comer ovos aumenta o colesterol.
72. Comer carne vermelha é cancerígeno.
73. Não comer carne vermelha causa anemia.
74. Comida congelada faz mal.
75. Tomar líquidos durante as refeições é prejudicial.
76. Meu intestino é preguiçoso.
77. Ar condicionado me faz mal.
78. Melancia quente dá dor de barriga.
79. O chinelo virado pode matar sua mãe.
80. Andar de costas também.
81. Deixar roupa virada do avesso dá azar.
82. Não faça careta, pois, se bater vento em seu rosto, você pode ficar assim para sempre.
83. Tomar café no sol pode entortar a boca.
84. Pisar no chão gelado depois do banho pode entortar a boca.
85. Não aponte para estrelas, pois uma verruga pode surgir em seu dedo.
86. Chiclete engolido gruda no estômago.
87. Mulher “naqueles dias” não pode lavar o cabelo, senão o sangue sobe para a cabeça.



88. Ler no escuro “estraga a vista”.
89. Pular sobre uma pessoa faz com que ela não cresça mais.
90. Não coma bananas que nascem grudadas, a não ser que queira ter gêmeos!
91. Quem fica embaixo da mesa, não cresce.
92. Se ouvir alguém chamando seu nome e não ver ninguém, não responda! Pode ser a morte!
93. Comer bolo quente dá dor de barriga.
94. Tomar café quente e depois beber água, amolece o dente.
95. Quebrar o espelho dá 7 anos de azar.
96. Guarda-chuva aberto dentro de casa atrai azar.
97. Gato transmite asma.
98. Cama macia faz mal para a coluna vertebral.
99. Passar debaixo de uma escada dá azar.
100. Ingerir alimentos gelados provoca dores de garganta.

Agora que você identificou suas crenças limitantes, **escolha 10 crenças que você assinalou e anote embaixo a crença contrária, ou seja, a crença positiva ou empoderadora que anula aquela crença limitante.**

Isso o ajudará a praticar a substituição das crenças negativas por uma positiva, construindo uma visão diferente da situação.

Se você tem alguma outra crença não incluída nesta lista, acrescente agora.



1. Crença limitante:

Crença empoderadora:

2. Crença limitante:

Crença empoderadora:

3. Crença limitante:

Crença empoderadora:

4. Crença limitante:

Crença empoderadora

5. Crença limitante:

Crença empoderadora

6. Crença limitante:

Crença empoderadora:

7. Crença limitante:

Crença empoderadora:

8. Crença limitante:

Crença empoderadora:

9. Crença limitante:

Crença empoderadora

10. Crença limitante:

Crença empoderadora

imersão online

Desbloqueie sua Mente

em 4 dias



FIQUE ATENTO! Amanhã dia 28 de Agosto às 20h (horário de Brasília) teremos a **AULA 3** onde vamos falar sobre:

Prosperidade Financeira

Salve este link da sala:

https://youtu.be/_odsl0e7wY0



RÁDIO EM FLUXO TOTAL

Grave um áudio (máximo 1 min) dizendo seu nome, onde mora, as mudanças resumidas e termine o áudio dizendo

#vidaemfluxoamovocê

Você poderá ganhar um Livro da Marcia Luz, envie para:



(48) 9.98089876

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



[@marcialuz1](https://www.instagram.com/marcialuz1)



[Marcialuz.fanpage](https://www.facebook.com/Marcialuz.fanpage)



[/MarcialuzTV](https://www.youtube.com/MarcialuzTV)



t.me/nacaodagratao