



imersão online

Desbloqueie sua **Mente**

em 4 dias



Presente Aula 1

Identificação de Crenças
Limitantes relacionadas a
Autoestima

Faça o Teste e Identifique Crenças Limitantes relacionadas a Autoestima

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 Autoestima, anote o número correspondente as frases que você identificou que possui como crença limitante.





-
1. Eu não sou suficientemente ... (por exemplo: boa, educada, magra, jovem, inteligente, rica).
 2. Eu não sou capaz.
 3. Eu me sinto desvalorizada.
 4. É muito tarde para encontrar a felicidade e o sucesso.
 5. É melhor eu não ser muito feliz, ou a queda será maior.
 6. As coisas nunca dão certo para mim.
 7. Eu não mereço ...
 8. Eu sou muito medrosa.
 9. Eu sou cabeça dura mesmo.
 10. Estou velha demais para isso.
 11. Eu não mereço sucesso ou coisas boas.
 12. Se eu falar o que penso, eu vou ser rejeitada.
 13. Se eu sou feliz, mesmo quando os outros estão sofrendo, isso significa que eu não me importo com eles.
 14. Nunca vou conseguir alcançar meus objetivos ou realizar meus sonhos
 15. Tudo precisa ser perfeito.
 16. Eu não devo colocar minhas necessidades antes dos outros.
 17. Eu sou responsável pela felicidade de outras pessoas, e elas são responsáveis pela minha.



-
19. É muito difícil encontrar alguém que me mereça. (falsa autoestima)
 20. Ninguém vai me querer!
 21. Homem nenhum presta!
 22. Eu sou mesmo uma fracassada.
 23. Eu tenho muito medo de ficar sozinha.
 24. Eu não sou uma pessoa interessante.
 25. Uma mulher na minha idade já era para ter casado.
 26. Todo mundo consegue, menos eu.
 27. Se um de nós tem de se sentir desconfortável, esse papel sempre cabe a mim.
 28. Não tenho disposição para andar com minhas próprias pernas.
 29. Meus pais sempre tiveram vergonha de mim.
 30. Eu sempre fui um fardo para meus pais.
 31. Eu tenho o que mereço.
 32. Eu sempre sou rejeitada.
 33. Os homens são todos infiéis.
 34. Sou assim mesmo, não vou mudar nunca.
 35. Isso não é para mim, só para os outros.
 36. Eu não mereço amor, sucesso, dinheiro, fama, etc.
 37. Não nasci pra ser Feliz.



-
37. Se eu seguir meus próprios interesses, os meus relacionamentos irão sofrer.
 38. Se eu deixar que as pessoas, realmente, me conheçam, elas não vão gostar de mim.
 39. É muito tarde para mim.
 40. Não sou capaz de cuidar de mim mesmo.
 41. Estou velha para recomeçar, agora é tarde.
 42. Se melhorar, estraga.
 43. Felicidade dura pouco.
 44. Eu sou displicente/negligente comigo mesmo.
 45. Com três filhos, eu não consigo nem namorado.
 46. Eu me sinto todo impotente.
 47. Eu me sinto desconectada do meu poder pessoal.
 48. Eu me sinto desconectada de deus/poder superior.
 49. Ninguém me aprecia.
 50. Eu preciso fazer mais e mais para ser digna.
 51. Se eu não me sentir mal em relação aos erros passados e cautelosos em relação ao futuro, eu cometerei os mesmos erros novamente.
 52. Eu não posso ser feliz até que ele mude.



-
55. Ah ... isso eu não consigo fazer de jeito nenhum.
 56. Eu preciso fazer os outros felizes para não ser rejeitada.
 57. Eu sempre fui muito esquecida.
 58. Não sei tudo o que preciso.
 59. Não consigo aprender isso
 60. Ah ... se eu tivesse uma chance.
 61. Eu não posso ser feliz até que...
 62. Não consigo me organizar.
 63. Eu não posso/não consigo/não sei fazer isso.
 64. Melhor dar do que receber. – errar é humano.
 65. Homem ou mulher é tudo igual.
 66. Não posso confiar em ninguém.
 67. Sou incapaz de fazer amigos.
 68. Não tenho sorte.
 69. Estou destinada a essa vida e a ser desse jeito porque essa é a situação da minha família e por isso, é a minha também.
 70. Vivo batendo a cabeça na parede.
 71. Não tenho jeito para isso
 72. Não é possível viver do que se ama.
 73. Eu nunca consigo atender a expectativas de meus pais.



-
72. Tenho falhado em prestar atenção às minhas próprias necessidades e satisfazê-las.
 73. Continuo esperando que as outras pessoas cuidem de mim.
 74. Continuo esperando que vai aparecer alguém para me salvar.
 75. Não me sinto capaz de me conectar a outras pessoas e não me sentir tão sozinha.
 76. Não tenho ânimo para ser mais autêntica sobre os meus sentimentos.
 77. Não é para mim.
 78. Não dou conta.
 79. Eu tenho que ganhar a aprovação de outras pessoas para me sentir bem comigo mesmo.
 80. Ah ... depois, agora não... mas o ano que vem ...
 81. Eu tenho que ficar no relacionamento, porque eu não consigo me virar sozinha.
 82. Eu não posso ser feliz até que a relação seja diferente.
 83. Se eles realmente me amassem, eles iriam ...
 84. Eu não sei o que eu quero.
 85. Eu não tenho tempo para me alimentar.
 86. Eu deveria estar mais à frente do que estou.
 87. Eu não deveria ter que pedir ao meu parceiro o que eu quero.

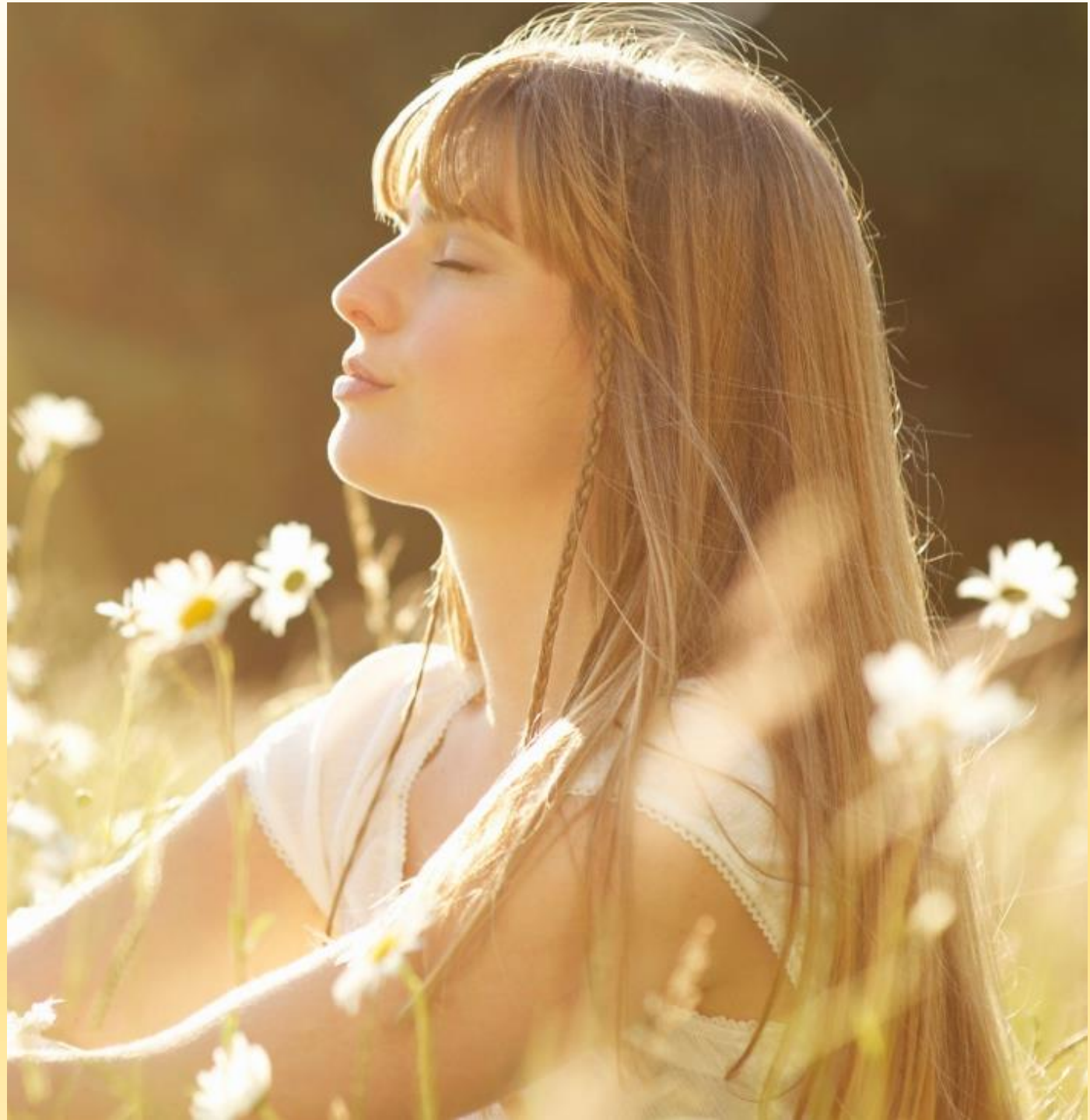


-
90. O problema é dos outros.
 91. Agora é tarde, agora é cedo demais
 92. Eu não tenho tempo suficiente pra nada.
 93. Não tenho tempo para nada.
 94. Não sei como resolver esse problema.
 95. Os outros precisam mudar para minha vida melhorar.
 96. Eu sou muito inexperiente
 97. Estou muito ocupada sempre.
 98. Se alguém me salva, isso significa que eles me amam.
 99. Eu nunca consigo progredir – jamais vou ser promovida.
 100. Eu gostaria que alguém reconhecesse o meu trabalho.
 101. Eu não posso ser feliz até que a carreira seja diferente.
 102. Sou incapaz de me destacar na multidão

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



FIQUE ATENTO! Terça-feira dia 27 de Agosto às 20h (horário de Brasília) teremos a **AULA 2** onde o tema será:

Saúde Física e Emocional
Já salve o link da aula:
<https://youtu.be/aMtV9x680VM>



RÁDIO EM FLUXO TOTAL

Grave um áudio (máximo 1min) 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



Marcialuz.fanpage



/MarcialuzTV



t.me/nacaodagratitude