

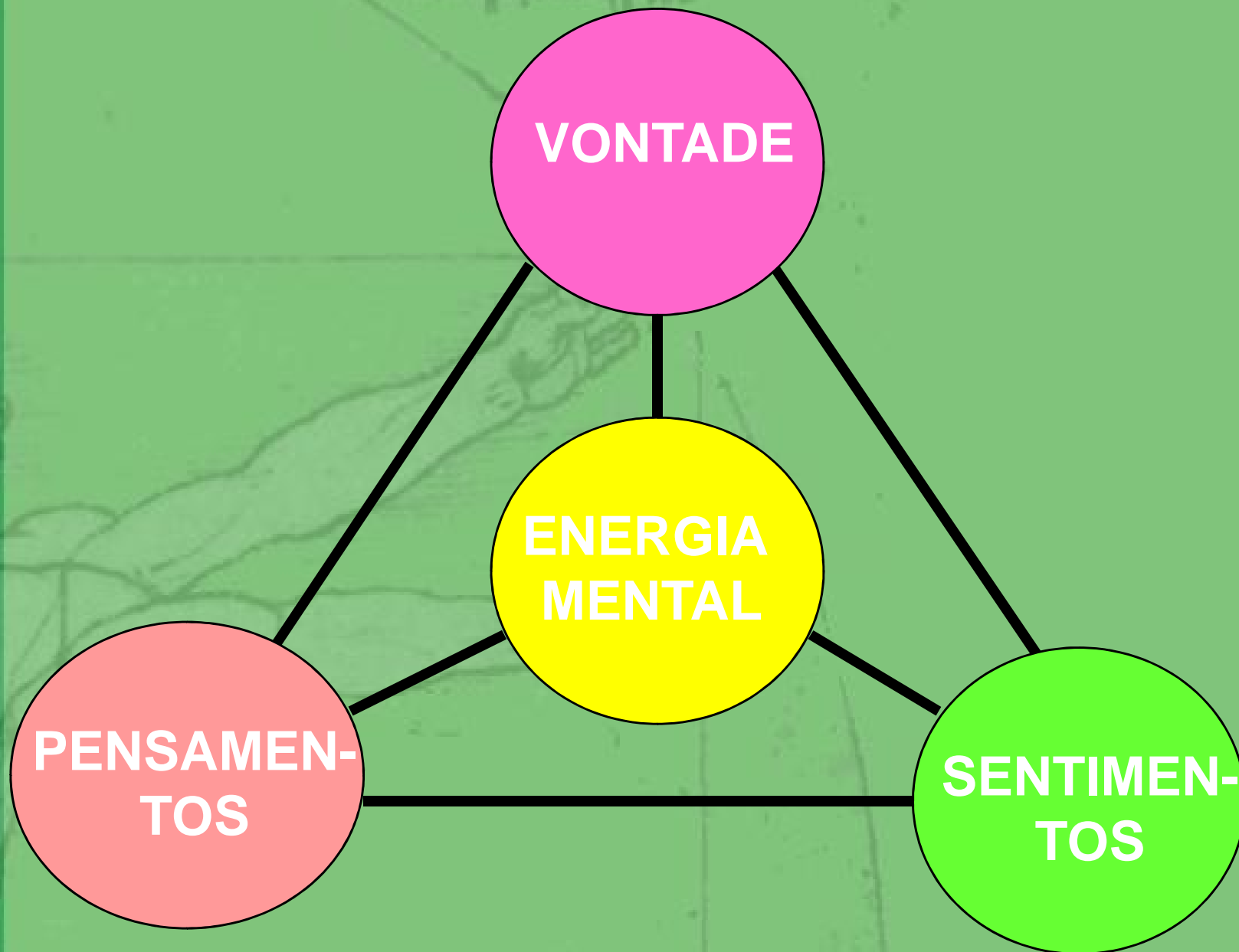
**A RESSIGNIFICAÇÃO DE
CRENÇAS: *processo
fundamental no
desenvolvimento da
saúde espiritual***

Autor: Alírio de Cerqueira Filho



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

A ENERGIA MENTAL



A ENERGIA DOS PENSAMENTOS

- Os pensamentos produzem as crenças que evocam sentimentos, emoções, comportamentos, bem como alterações energéticas nos *chakras* que repercutirão na mente e no corpo físico, sob a forma de saúde ou doenças.

A ENERGIA DOS PENSAMENTOS

TRÊS TIPOS DE CRENÇAS

PASSIVAS

PROATIVAS

REATIVAS

**CRENÇAS
LIMITADORAS QUE
EVOCAM
SENTIMENTOS E
COMPORTAMENTOS
INIBIDOS E DOENTIOS**

**CRENÇAS
PROATIVAS QUE
EVOCAM
SENTIMENTOS E
COMPORTAMENTOS
SAUDÁVEIS**

**CRENÇAS
LIMITADORAS QUE
EVOCAM
SENTIMENTOS E
COMPORTAMENTOS
REACIONÁRIOS E
DOENTIOS**

AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Uma pessoa pode desenvolver crenças passivas que a fazem sentir-se limitada, inferior, incapaz, insegura, com uma autoestima deficiente etc., e se comportar como se, a qualquer momento, alguém fosse a agredir, portando-se de forma tímida, arredia, vendo no mundo à sua volta uma hostilidade que está mais em sua mente, do que na realidade.

AS CRENÇAS LIMITADORAS

- *Exemplo de crenças passivas: “Eu não tenho direito de ser feliz, preciso sofrer muito. Eu sou burra. Não sou capaz de aprender. Eu não valho nada. Eu não consigo fazer nada certo. Será que vou conseguir sair bem na prova, passar de ano? Eu não consigo fazer nada direito. Eu sou uma imprestável. Sou incapaz”.*

AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Outras vezes desenvolve crenças reativas que a faz sentir-se falsamente superior aos outros, arrogante, perfeccionista, ansiosa etc. e se comportar de forma agressiva, hostil, desconfiada de tudo e de todos.

AS CRENÇAS LIMITADORAS

- *Exemplo de crenças reativas: “Eu tenho que estudar muito para conseguir aprender o que os outros conseguem com facilidade. Isso não pode ser assim, eu não sou burra. Eu não sou incapaz. Eu preciso sair dessa. Eu tenho que mostrar que sou capaz”.*

A RESSIGNIFICAÇÃO DE CRENÇAS

- Ela pode aprender a ressignificar essa crenças limitadoras e desenvolver crenças proativas que a façam sentir-se igual a todos, com limitações, mas com capacidade de transformá-las em oportunidades de crescimento interior.

A RESSIGNIFICAÇÃO DE CRENÇAS

- *Crenças proativas: “Eu consigo, eu posso superar todas as dificuldades que tenho, transformando as limitações em oportunidades de crescimento interior”. “Eu estou consciente de que sou capaz de superar todas as minhas dificuldades, com naturalidade e serenidade, pois tenho consciência de que estas limitações só dizem respeito a mim mesma, e sei que posso superá-las gradativamente”.*

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Toda crença limitadora tem uma intenção positiva com uma direção inadequada. Isto significa que, ao formar um esquema cognitivo gerador de uma crença limitadora, a nossa mente está buscando, de alguma forma, um equilíbrio. Há uma tentativa positiva nessa busca, apesar de resultar inadequada.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Estudemos uma crença de padrão passivo: *“eu não valho nada; eu não consigo fazer nada certo”*.
- Qual é a intenção positiva dessa crença de polaridade passiva?
- Aparentemente não há nada de positivo nesta frase, não é verdade?

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Para se perceber a intenção positiva é preciso observar, de forma subjetiva, o teor das frases. Quando a pessoa diz: *“eu não valho nada; eu não consigo fazer nada certo, eu sou uma burra”*, o que está querendo que seja útil para si mesma?

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A intenção positiva dessa crença é a autoproteção. Acontece que a direção é totalmente inadequada, porque produz a inação.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Quem é que consegue ficar sem fazer nada o tempo todo? Essa tentativa, portanto, resulta numa falsa proteção. Por isso, a pessoa reage: *“Isso não pode ser assim, eu não sou burra, eu não sou incapaz; eu preciso sair dessa, eu tenho que mostrar que sou capaz”*.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A intenção positiva, aqui, já é mais óbvia. É negar a incapacidade, buscando realizar alguma coisa, mostrando que é capaz. O problema é o direcionamento inadequado.
- A inadequação da reação acontece na negação da suposta incapacidade.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A ressignificação será um processo em que se une a intenção positiva à uma direção adequada, transformando a crença limitadora em uma crença proativa.

A RESSIGNIFICAÇÃO DE CRENÇAS

RESSIGNIFICAÇÃO = DAR A INTENÇÃO POSITIVA UMA DIREÇÃO ADEQUADA

PASSIVA

PROATIVA

REATIVA

**INTENÇÃO POSITIVA:
PROTEÇÃO
DIREÇÃO INADEQUADA:
INAÇÃO**

**UNIR INTENÇÃO
POSITIVA DE
PROTEÇÃO
E REALIZAÇÃO A UMA
DIREÇÃO ADEQUADA**

**INTENÇÃO POSITIVA:
REALIZAR A AÇÃO
DIREÇÃO
INADEQUADA:
NEGAÇÃO E
OBRIGAÇÃO**

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- No primeiro exemplo, a proteção está expressa no reconhecimento das próprias limitações e dificuldades, mas direcionada adequadamente: *“... as dificuldades que tenho, transformando as limitações em oportunidades de crescimento interior”*. Ao reconhecer as próprias limitações, essa pessoa tem uma atitude de humildade que a protegerá de possíveis erros que possa cometer, pois admite as suas dificuldades e, por isso, se dá o direito de errar para aprender a acertar.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Na segunda frase está contemplada a adequação de centrar o objetivo nela mesma, e não nos outros, num processo de autoconsciência: “... *de superar todas as minhas dificuldades com naturalidade e serenidade, pois tenho consciência que estas limitações só dizem respeito a mim mesma...*”.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Fazendo estas ressignificações todas as vezes que surgirem as crenças limitadoras, a pessoa poderá realizar as várias atividades de forma cada vez mais capaz, pois estará aprendendo com os seus erros.
- Isso aumentará a sua autoconfiança, autoestima, serenidade, tornando-a proativa, vendo o mundo como é, com dificuldades – é claro –, mas com grandes oportunidades de crescimento.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A internalização da nova crença só acontecerá com a sua constante repetição, pois, da mesma forma que as crenças limitadoras são o resultado de um processo negativo – que é repetido inúmeras vezes, durante a vida da pessoa, até se transformar num pensamento automático, que a dirige –, é necessário que, a partir da ressignificação do esquema cognitivo, ele seja repetido constantemente, em substituição ao esquema limitador, até que o novo esquema seja automatizado, transformando-o numa nova crença.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A ressignificação de crenças nos pede uma ação consciente sobre nós mesmos. Para isso criamos uma técnica para auxiliar o processo de vigilância interior promotora da autoconsciência.
- Técnica P.A.R.D.A.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- **P – PERCEPÇÃO:** é o primeiro passo no processo de ressignificação, pois não podemos mudar algo que não percebemos. Todas as crenças são processos automáticos em nossa mente. Pensamos de forma automática, até que nos dispomos a tomar consciência desses pensamentos.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Para tomar consciência das crenças limitadoras automáticas é preciso aprender a monitorar os nossos padrões verbais, seja na linguagem falada, seja nos diálogos internos, bem como as imagens mentais que produzimos.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- Na maioria das vezes as crenças, devido ao seu automatismo, não são fáceis de perceber. Você pode lançar mão de um método indireto, isto é, buscar percebê-las por meio das emoções e/ou comportamentos. Para isso, utilize o seguinte método: reconheça a emoção negativa, ou o comportamento limitador. Após isso, pergunte-se: *“Na hora que eu tenho essa emoção, ou comportamento, o que costumo dizer para mim mesmo? Que imagens mentais costumo visualizar?”*. A resposta a essas perguntas tornará explícita a crença.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- **A – ACEITAÇÃO:** uma vez percebida a crença é necessário aceitá-la como uma limitação que você mantém, mas que você é mais do que ela (desidentificação da crença). Se não houver a aceitação da crença, você tende a reagir a ela, desenvolvendo uma crença oposta.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- A aceitação é uma virtude proativa, por isso a atitude de aceitação requer humildade para reconhecer a limitação, bem como um movimento de libertação dessa limitação. Portanto, na aceitação deve estar sempre explicitado este pensamento: *“Eu aceito que tenho esta crença X, que está limitando o meu desenvolvimento. Que ações posso realizar para me libertar dela?”*

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- **R – REFLEXÃO:** a resposta à pergunta anterior acontecerá nesta fase do processo. Após perceber e aceitar que existe a crença limitadora, deve-se refletir e questionar sobre as suas distorções, analisando a sua intenção positiva e direção inadequada para posterior ressignificação.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- **D – DECISÃO:** após a reflexão é preciso decidir se você vai fazer o trabalho de ressignificar a crença, ou não. Sabemos que mudar hábitos limitadores, adquiridos ao longo de nossa trajetória de vida, não é uma tarefa fácil, pois a crença torna-se um vício retroalimentado que, por mais que seja desagradável, nos acostumamos com ele. Portanto, a ressignificação de crenças exige uma decisão firme, no sentido de se realizar todo esforço que for necessário, para poder substituir a crença limitadora, pela crença proativa.

COMO RESSIGNIFICAR AS CRENÇAS LIMITADORAS

- **A – AÇÃO:** uma vez tomada a decisão de mudança, torna-se essencial a substituição gradativa da crença limitadora, pela crença proativa, que deve ser repetida inúmeras vezes, até a sua completa internalização.

BIBLIOGRAFIA

- **Saúde Espiritual – Alírio de Cerqueira Filho – Editora EBM**



**CONHEÇA O PROJETO
ESPIRITIZAR**

ACESSE O SITE:

www.espiritizar.org