

WORKBOOK



AS CRENÇAS DA MINHA VIDA



HEALTH 5D

PROGRAMAÇÃO MENTAL

- CRENÇAS
- CRENÇAS LIMITANTES
- AS CONSCIÊNCIAS



Crenças

A programação mental e crenças



A programação da mente é baseada em crenças. Desde o nascimento, somos condicionados por nossos pais. Nossos pais nos ensinam o que é certo e errado. Eles também nos ensinam a acreditar em coisas que não são verdadeiras. Essas crenças se tornam parte de nossa mente subconsciente.

A programação é algo que acontece desde o momento em que nascemos. Somos programados por nossa família, amigos, professores, pelo ambiente em que vivemos e pela sociedade em geral. Nossos pensamentos, sentimentos e ações são todos influenciados pelo que aprendemos de outras pessoas e nossas próprias experiências.

Desenvolvemos crenças sobre o mundo ao nosso redor e as projetamos na realidade. Como resultado, vemos as coisas pelas lentes dessas crenças. Isso significa que muitas vezes não vemos o que realmente existe, mas sim o que esperamos ver por causa de nossa programação mental.

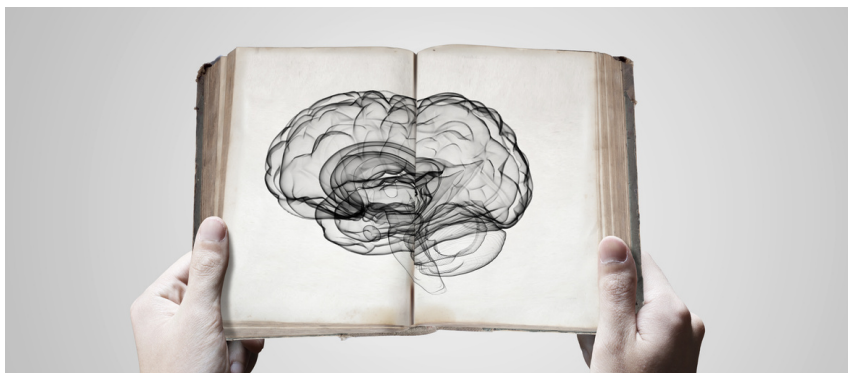
Os efeitos negativos da programação mental

Quando vivemos com um forte sistema de crenças, isso pode ter um efeito negativo em nossas vidas, bem como em nosso corpo e mente. Ao acreditar em algo que não é verdade, podemos criar problemas para nós mesmos que não existem de fato, mas parecem reais porque fazem parte de nosso sistema de crenças.

Se você acredita que nunca encontrará o amor porque todo mundo o traiu ou o trocou por outra pessoa, isso se tornará sua realidade até que você mude seu sistema de crenças sobre relacionamentos ou comece a acreditar em si mesmo em vez de outras pessoas (ou ambos).

Os efeitos negativos desse tipo de programação podem ser vistos em muitas pessoas que vivem suas vidas de acordo com o que se espera delas. Elas seguem um caminho que foi traçado para elas por outros sem questioná-lo ou mesmo questionar a si mesmos. Elas não assumem a responsabilidade por suas próprias vidas porque pensam que não têm escolha a não ser fazer o que lhes é dito. Esse tipo de vida deixa pouco espaço para alegria ou felicidade porque você não está sendo fiel a si mesmo ou seguindo seu próprio coração e desejos.

Os efeitos positivos desse tipo de programação podem ser vistos naqueles que se libertam dela e encontram seu próprio caminho na vida, reprogramando suas crenças. Ao fazer isso, elas geralmente se tornam pessoas mais felizes porque estão fazendo o que as preenchem, em vez de apenas seguir as regras de outra pessoa.



Crenças Limitantes

Mudando Crenças Limitantes: Uma Jornada para o Empoderamento



Crenças limitantes podem nos impedir de alcançar todo o nosso potencial e experimentar uma vida plena. Essas crenças, muitas vezes formadas na infância ou por meio de experiências passadas, podem moldar nossos pensamentos, comportamentos e experiências de maneira negativa, levando à dúvida, ao medo e ao fracasso.

No entanto, a boa notícia é que as crenças limitantes podem ser mudadas e a jornada rumo ao empoderamento pode começar hoje. Explorar estratégias para mudar crenças limitantes e adotar um sistema de crenças que apoie o sucesso, a felicidade e o crescimento são passos importantes para a transformação.

Identificando Crenças Limitantes

O primeiro passo para mudar as crenças limitantes é identificá-las. As crenças limitantes geralmente aparecem como conversas internas negativas ou padrões de pensamento que nos travam. Os exemplos incluem crenças como "não sou bom o suficiente", "nunca terei sucesso" ou "não mereço a felicidade". Para identificar suas crenças limitantes, vamos responder um questionário para refletir sobre seus pensamentos e comportamentos e prestar atenção a quaisquer padrões negativos recorrentes. Você também pode manter um diário ou anotar seus pensamentos ao longo do dia para ajudar a identificar crenças limitantes.

Desafiando Crenças Limitantes

Depois de identificar suas crenças limitantes, o próximo passo é desafiá-las. Isso envolve questionar a validade da crença e substituí-la por um pensamento mais fortalecedor. Para desafiar as crenças limitantes, faça a si mesmo perguntas como "Esse pensamento é realmente verdadeiro?" e "Que evidências eu tenho para apoiar essa crença?" Tente encontrar evidências que contradigam a crença limitante e reformule-a em um pensamento mais positivo.

Por exemplo, se você tem a crença limitante *"Eu nunca serei bem-sucedido"*, desafie esse pensamento perguntando a si mesmo: *"Que evidências eu tenho que apoiam essa crença?"* e *"Que evidência eu tenho que contradiz essa crença?"*

Em seguida, reformule o pensamento para outro mais positivo, como *"Tenho potencial para o sucesso e sou capaz de atingir meus objetivos"*. Se o positivismo contrário a uma crença for algo irreal a você, inicie a transição de crenças com uma pergunta. *"E se eu tiver potencial para o sucesso e for capaz de atingir meus objetivos?"* Por exemplo.



Adotando uma mentalidade de abundância

Uma mentalidade de abundância é um sistema de crenças que se concentra na abundância e no potencial de crescimento e sucesso na vida. Adotar uma mentalidade de abundância envolve incorporar crenças positivas e fortalecedoras em sua vida diária e focar no bem em todas as situações. Algumas estratégias para adotar uma mentalidade de abundância incluem:

- Praticando a gratidão: concentre-se no bem da sua vida e expresse gratidão pelo que você tem.
- Envolver-se em uma conversa interna positiva: Substitua a conversa interna negativa por pensamentos positivos e fortalecedores.
- Visualizando o sucesso: Use técnicas de visualização para se imaginar alcançando seus objetivos e experimentando o sucesso.
- Incorporando princípios de abundância em sua vida: concentre-se no crescimento, abundância e positividade em todas as áreas de sua vida, incluindo estabelecimento de metas e tomada de decisões.

Construindo Resiliência e Confiança

A resiliência é a capacidade de se recuperar de contratempos e falhas, e é uma parte importante da jornada em direção ao empoderamento. Construir resiliência e confiança envolve aprender com as falhas, buscar apoio quando necessário e praticar a autocompaixão. Algumas estratégias para desenvolver resiliência e confiança incluem:

- Praticar a autocompaixão: trate-se com gentileza e compreensão e evite a autocrítica severa.
- Buscando apoio: Cerque-se de pessoas positivas e solidárias que o encorajam e motivam.
- Aprendendo com os fracassos: reformule os fracassos como oportunidades de crescimento e aprendizado.
- Comemorando os sucessos: reconheça e comemore seus sucessos, por menores que sejam.

Portanto, **mudar crenças limitantes** pode ser uma jornada para o empoderamento e um caminho para viver uma vida plena. Requer autoconhecimento, força de vontade e consistência. Ao incorporar estratégias você pode identificar e desafiar crenças limitantes, adotar uma mentalidade de abundância e alcançar seus objetivos com mais propósito e eficácia.



Consciência

Mentes consciente, subconsciente e inconsciente



As mentes consciente, subconsciente e inconsciente são diferentes partes do cérebro que controlam diferentes níveis de consciência. A mente consciente é capaz de reter fatos em sua memória de curto prazo, pensar logicamente e tomar decisões com base nessas informações. A mente subconsciente é onde as memórias e emoções são processadas e armazenadas, além de ser de onde vem a intuição.

- **Mente consciente:** A mente consciente é nossa consciência cotidiana ou estado de vigília. Usamos nossa mente consciente quando somos capazes de pensar e compreender. Esta é a parte do nosso cérebro que costumamos usar para as atividades diárias.
- **Mente inconsciente:** A mente inconsciente armazena todas as nossas memórias, pensamentos e emoções que não podem ser acessadas diretamente pelo nosso cérebro que pensa conscientemente. A mente inconsciente controla funções involuntárias, como respiração, frequência cardíaca e temperatura corporal.
- **Mente subconsciente:** A mente subconsciente filtra tudo o que entra em sua mente consciente; toma decisões com base em experiências e memórias passadas que podem ser completamente desconhecidas para o seu eu consciente

Dinâmica

Dinâmica 1:

Conectar os 9 pontos

(Conectar os pontos sem tirar o lápis do papel com apenas 4 linhas)



Dinâmica 2:

Observação do Isqueiro.

Ao longo da vida, podemos nos cansar. Perdemos a energia, a força, o brilho. Porém, não se desespere, terá sempre alguém por perto para ajudar a rescender a sua luz. Entretanto, a vontade e a receptividade fica por conta de você!

O mesmo acontece ao contrário. Quando nos vemos em posição de ajudar ao próximo, tenha compaixão sim, mas respeite o livre arbítrio do outro. Ajude quem quer ser ajudado e se retire quando perceber que quer mais do que o outro, porque se não, a sua luz pode enfraquecer também.



Dinâmica 3:

Anote as suas dores físicas para avaliarem com o estado emocional. Preencha o questionário com muita sinceridade e consciência e nos envie, pois você receberá um retorno com avaliação e dicas integrativas sobre suas dores com sugestões de terapias que podem ajudar.

Dinâmica 4:

Preencha o questionário sobre crenças

Dinâmica 5:

Qual foi a meta escolhida? Qual foi a crença identificada?
Copie aqui novamente.

Agora vamos traçar um plano de ação para alcançarmos essa meta ressignificando a crença em questão.

Preencha o questionário ressignificando crenças.

***A melhor forma de explorar a vida externa é a partir da
leveza que só o autoconhecimento te permite ter.***

Meu Corpo

Minhas dores - escolha uma dor significativa para você:

Qual dor?

Quando começou?

Quanto tempo sente essa dor?

Com qual frequência sente essa dor?

Quando sente com mais intensidade?

O que alivia essa dor?

O que sente emocionalmente quando experiencia essa dor ?

Qual é a sua fala interna quando experiencia essa dor?

Qual pensamento surge ao sentir a dor?

Como vem solucionando essa dor?

Quais resultados vem observando?

O que essa dor representa para você?

Exercício guiado:

Fecha os olhos. Se conecta com o local da dor. Respira fundo 3 vezes, pausadamente. Aumentando sua percepção desse local.

O que você está querendo me dizer? Por que manifestei você?

Onde estou resistindo?

Pausa e respiração.

A partir de hoje olharei para você com mais proposito e mais cuidado.

Como um mensageiro e não meu inimigo. Como um guia enviado pela minha própria inteligência inata. Eu vejo você e reconheço o seu esforço em me manter alinhado com o meu ser divino.

Te honrarei com a minha consciência recuperada.

Gratidão.

Respira fundo e no seu tempo abra os olhos.

Identificando Crenças

Nome: _____

Meta a alcançar: _____

O que tenho a meu favor - Recursos Internos: _____

O que tenho a meu favor - Recursos Externos: _____

O que me impede: _____

Como me impede: _____

O que seria a solução: _____

Qual seria o caminho para a solução: _____

O que me impede de percorrer esse caminho: _____



Lista:

O que tenho a meu favor :

O que me impediu até hoje:

Como explico o porquê do que me impediu até hoje?

Quais motivos me fazem enxergar essas questões como sendo a minha verdade?

Crenças identificadas: _____

Você tem evidências absolutas de que isso é verdade para você e para todos?

Existem evidências de que essa crença não seja uma verdade absoluta?

Ressignificando Crenças

1. Qual é a crença que me limitou até hoje?
2. Aonde aprendi?
3. Como me sinto acreditando nessa crença?
4. Qual é o benefício de carregar essa crença? Qual é o ganho secundário de sustentar essa crença?
5. Como me trato quando acredito nessa crença?
6. Quais vícios ou compulsões se manifestam quando estou identificado com essa crença? (compras, comida, álcool, drogas, vitimismo, séries e TV, etc.)
7. Feche seus olhos e tente imaginar como seria a sua vida se essa crença não existisse mais
8. Vou agora expandir a minha verdade e dar um novo significado a essa crença, qual significado escolho?
9. Quais evidências que suportam esse novo significado?
10. Qual é a crença que me desbloqueia?
11. Como me sinto acreditando nessa crença?

Vamos validar a NOVA crença?

- A nova crença me fortalece? _____
- A nova crença permite que eu avance? _____
- A nova crença me faz me sentir bem? _____
- Consigo viver com essa crença? _____
- Decido dar uma oportunidade a nova crença? _____
- Quais comportamentos dão suporte a nova crença ? _____

Eu crio agora um plano de ação base para alcançar a meta escolhida por mim com a nova crença que não foi imposta a mim, mas sim, a que EU escolho ter a partir de agora.

Blank lined paper for writing.

Especialidades dentro da Health5D

que podem ajudar a ressignificar crenças:



- ThetaHealing
- Constelação Familiar
- Terapia EMDR
- Yoga
- Meditação
- Barra de Access
- Terapia Floral
- Life Coach Integrativo
- Técnica EFT

Oração final

Oração de limpeza dos seres de luz

Eu (fale seu nome completo), nascido(a) em (falar data de nascimento completo), autorizo que os seres de luz possam trabalhar na minha programação mental, efetuando assim a limpeza de todas as crenças limitantes que impedem minha vida de avançar com facilidade.

Decreto ainda que a partir de hoje recebo uma cura interior, pois os seres celestiais caminham comigo por toda a minha historia, me mostrando que não necessito mais destas experiencias desfavoráveis.

Esta decretado tanto no plano material quanto no plano espiritual, que todos os meus traumas neste momento estão sendo superados, e virão a minha mente somente as lembranças boas, e quando as ruins vierem, terei sabedoria necessária para ressignificar e mudar o foco, e canalizar as energias amorosas e positivas.

Se eu fui humilhado(a), se me destruíram com criticas sem fundamento, se fui desvalorizado(a), tudo isso neste momento esta sendo curado.

Se uma sequencia de fatos desagradáveis aconteceram em minha vida, devo compreender que ficou no passado, e devo viver o presente, confiando na luz que é meu guia.

Busco a partir de então, novas experiências para minha lapidação, crescimento, fortalecimento, maturidade e evolução.

Em nome do Criador Maior e de todos os Seres de Luz, eu ordeno que estes traumas ou crenças limitantes não mais prejudicam a minha caminhada, e não mais me trazem enfermidade para o corpo físico e corpo sutis.

A partir deste momento, eu libero estas energias desfavoráveis e recebo as energias já transmutadas e purificadas. A reprogramação mental já se realizou em mim e, portanto, já estou liberto(a), curado(a), purificado(a), saudável e feliz, porque assim o Criador me fez e deseja. Minha gratidão é infinita por esta grande cura e transformação.

Graças a Deus. Assim é. Esta feito!

Fonte: oração inspirada por Sally, e canalizada por sacerdotisa Serena Luz.



Equipe Health5D
www.health5d.com.br