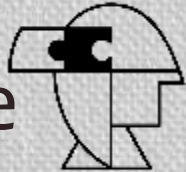


O PODER DAS CRENÇAS

Espaço da Mente 

Miriam Izabel 



O PODER DAS CRENÇAS



- O que são as Crenças?

As cognições, as concepções que ficam armazenadas, como verdades no ser humano.

- Que importância elas tem?



Aquilo que estiver dentro de nós
como verdade estará em nossas
vidas de forma concreta!

- Saber ou ter consciência?



- *Dores infantis versus crenças*





- Três grandes grupos de dores

Rejeição - Abandono - Desamparo



Rejeição

Crença básica



- O mundo não gosta de mim
- Eu não sou amado



Abandono

Crença básica



- O mundo me deixa, vai embora
 - Eu não agrado



Desamparo

Crença básica



- Não posso contar com o mundo
 - Eu não sou visto.

Eixos do Ser



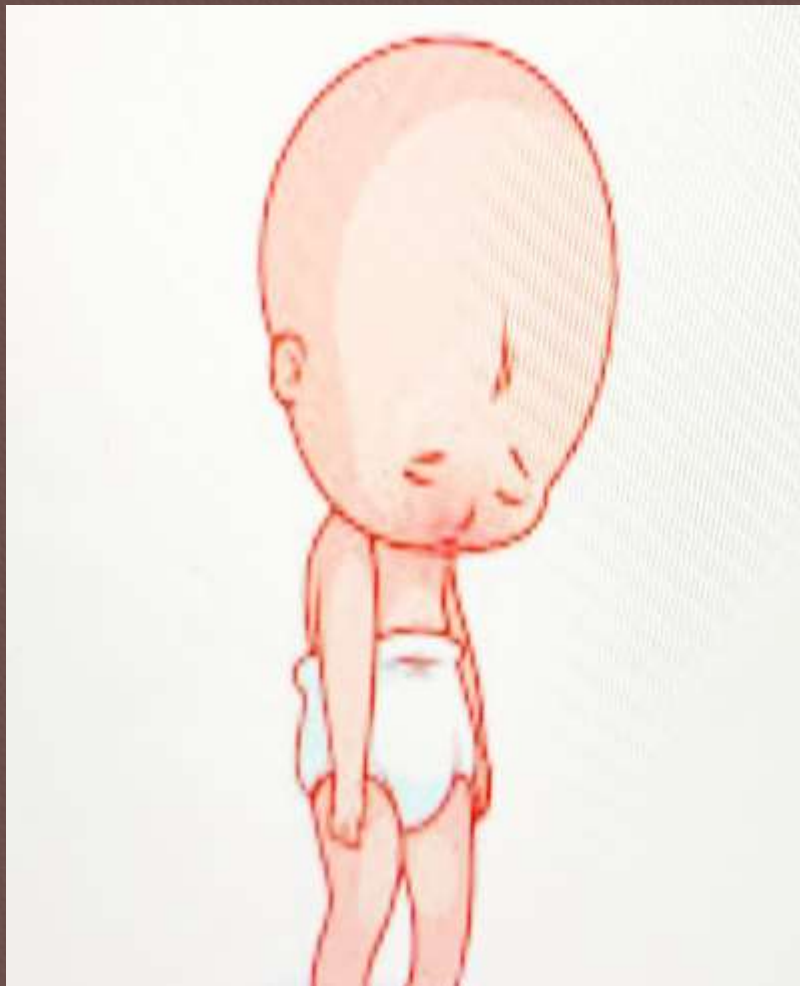
- Existência
- Segurança
- Confiança
- Poder
- Valor
- Amor

Eixos de Observação



- Existência
- Segurança
- Confiança
- Poder
- Valor
- Amor

Existência



- ◆ Não notam minha presença
- ◆ Ninguém gosta de mim
- ◆ Eu sempre sou rejeitado
- ◆ Não caibo no mundo
- ◆ Não me querem aqui
- ◆ Eu não sou nada
- ◆ Eu não sou aceito como sou

Segurança



- ◆ O mundo é perigoso
- ◆ Eu não confio no futuro
- ◆ As pessoas sempre abandonam
- ◆ As pessoas sempre traem
- ◆ Eu sou vulnerável, vão me machucar
- ◆ Eu sou fraco
- ◆ Ficar sozinho é arriscado

Confiança



- ◆ As pessoas não são confiáveis
- ◆ Eu não posso confiar
- ◆ Não quero e não vou crescer
- ◆ Se crescer fico só
- ◆ Sozinho não consigo
- ◆ Eu não confio em mim
- ◆ Eu nunca sei o certo

Poder



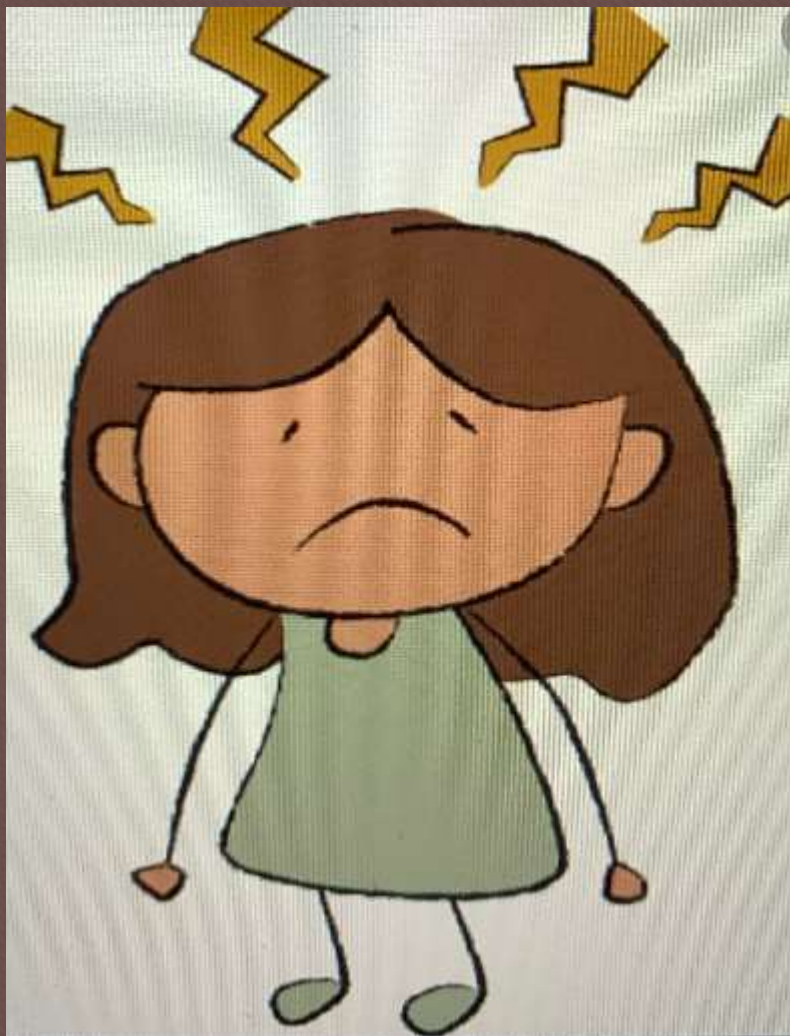
- ◆ Preciso ter o controle sempre
- ◆ Serei sempre o melhor
- ◆ Não preciso de ninguém
- ◆ Não posso contar com ninguém
- ◆ A vida é dura é, preciso lutar
- ◆ Se esperar de alguém, morro.

Valor



- ◆ As pessoas não me valorizam
- ◆ Tenho que ser perfeito
- ◆ Eu não tenho valor
- ◆ Eu não mereço
- ◆ Eu não posso errar
- ◆ Eu não me perdoo
- ◆ Nunca sou reconhecido

Amor



- ◆ Não posso me entregar
- ◆ Se me abrir serei ridicularizado
- ◆ Amor é fraqueza
- ◆ Amor enfraquece
- ◆ Amar é perigoso
- ◆ Homens e Mulheres não amam



??

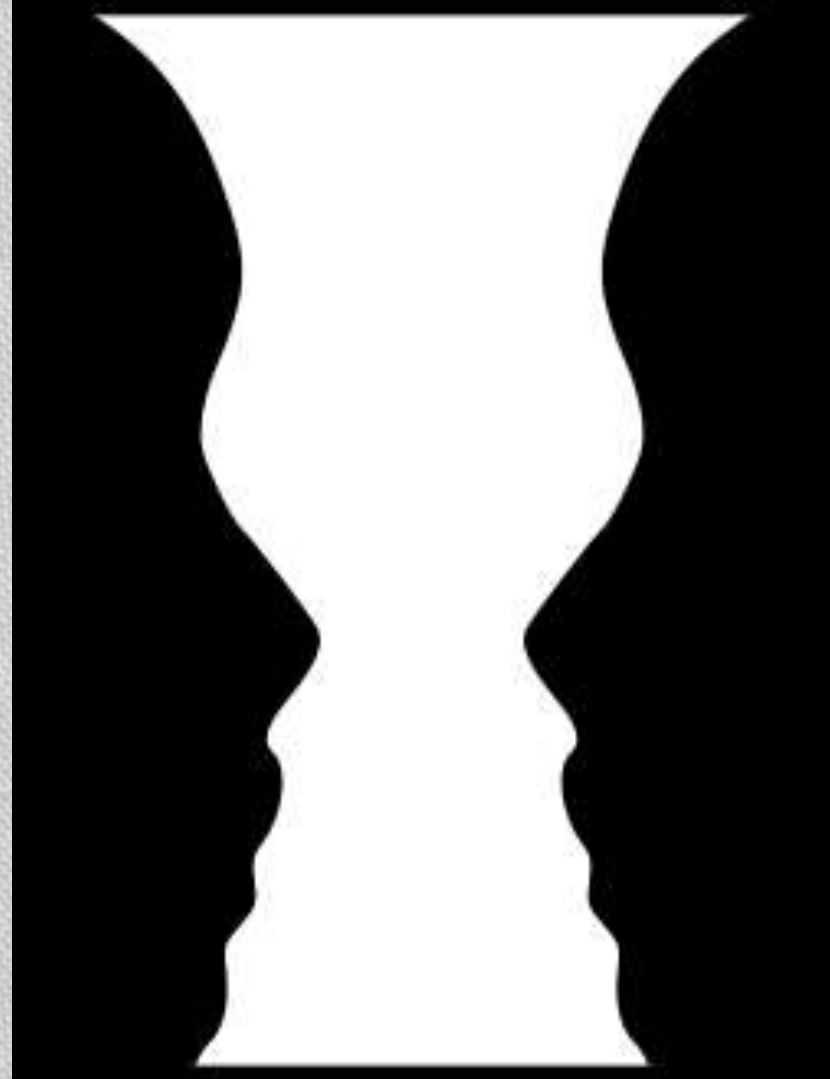
Sim



- Como uma criança cria uma concepção errônea num ambiente “bom”?



Percepção





Não é o que aconteceu,
mas, sim, o que a
criança compreendeu!





Diferenças entre Crenças e Pactos



Diferenças entre Crenças e Pactos



As Crenças se referem
ao entendimento que fica
cristalizado dentro da psique
humana.

As redes neurais consolidam esse
entendimento como verdade
perene.

Diferenças entre Crenças e Pactos



Os Pactos são os “acordos”, as ações deliberadas como soluções para proteção do ego, em razão das crenças formuladas e aceitas como verdades.

Ou seja, é a resposta adaptativa comportamental “escolhida” para lidar com a dor.

Pactos para Resolução e Adaptação a Vida

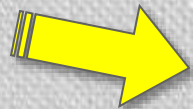




FAZENDO
INVESTIGAÇÃO
EM CADA EIXO

Existência

- ✧ Não notam minha presença
- ✧ Ninguém gosta de mim
- ✧ Eu sempre sou rejeitado
- ✧ Não caibo no mundo
- ✧ Não me querem aqui
- ✧ Eu não sou nada
- ✧ Eu não sou aceito como sou



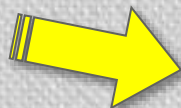
- ✧ Eu me fecho
- ✧ Eu me escondo
- ✧ Eu não me expresso
- ✧ Eu falo pouco
- ✧ Eu nao vou



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

Segurança

- ✧ O mundo é perigoso
- ✧ Eu não confio no futuro
- ✧ As pessoas sempre abandonam
- ✧ As pessoas sempre traem
- ✧ Eu sou vulnerável, vão me machucar
- ✧ Eu sou fraco
- ✧ Ficar sozinho é arriscado



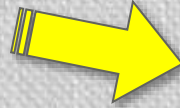
- ✧ Vou me grudar a alguém
- ✧ Vou fazer tudo para alguém ficar comigo
- ✧ Me submeto a você
- ✧ Preciso de alguém pra me proteger
- ✧ Alguém fará para mim



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

Confiança

- ✧ Eu não posso confiar
- ✧ Não quero e não vou crescer
- ✧ Se crescer fico só
- ✧ Sozinho não consigo
- ✧ Eu não confio em mim
- ✧ Eu nunca sei o certo



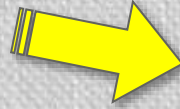
- ✧ Me sinto pequeno para agir
- ✧ Não vou me responsabilizar
- ✧ Isso não é para mim
- ✧ Criarei condições para não ter que lidar com a vida
- ✧ Ajo como vítima



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

Poder

- ✧ Preciso ter o controle sempre
- ✧ Serei sempre o melhor
- ✧ Não preciso de ninguém
- ✧ Não posso contar com ninguém
- ✧ A vida é dura, é preciso lutar
- ✧ Se esperar de alguém, morro.



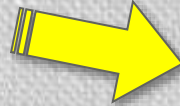
- ✧ Vou “Bater” para controlar
- ✧ Não poderei descansar
- ✧ Não poderei brincar
- ✧ Tenho que trabalhar muito
- ✧ Tenho que trabalhar cedo
- ✧ Vou competir sempre



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

Valor

- ✧ As pessoas não me valorizam
- ✧ Tenho que ser perfeito
- ✧ Eu não tenho valor
- ✧ Eu não mereço
- ✧ Eu não posso errar
- ✧ Eu não me perdoo
- ✧ Nunca sou reconhecido



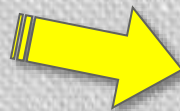
- ✧ Faço cada vez mais
- ✧ Tento surpreender o tempo todo
- ✧ Dou sempre a mais
- ✧ Sou carrasco comigo
- ✧ Tento ser visto quanto posso



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

Amor

- ✧ Não posso me entregar
- ✧ Se me abrir serei ridicularizado
- ✧ Amor é fraqueza
- ✧ Amor enfraquece
- ✧ Amar é perigoso
- ✧ Homens e Mulheres não amam



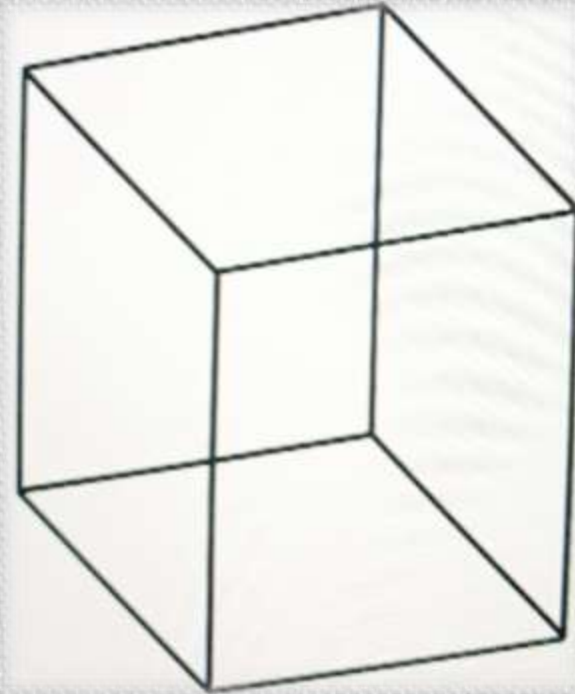
- ✧ Me apresento fechado
- ✧ Acho bobo o amor
- ✧ Eu não me aproximo
- ✧ Não falo de amor, nem das minhas necessidades.
- ✧ Não acredito no amor
- ✧ Sou duro e frio



- ◆ Que tipo de profissão?
- ◆ Que tipo de pessoa?
- ◆ Diversão?
- ◆ Dons desenvolvidos?
- ◆ Como vive esta pessoa?

A interferência real diante da vida!

Sua própria ação de defesa, esse pacto exibido
na vida se torna um ato de recriação



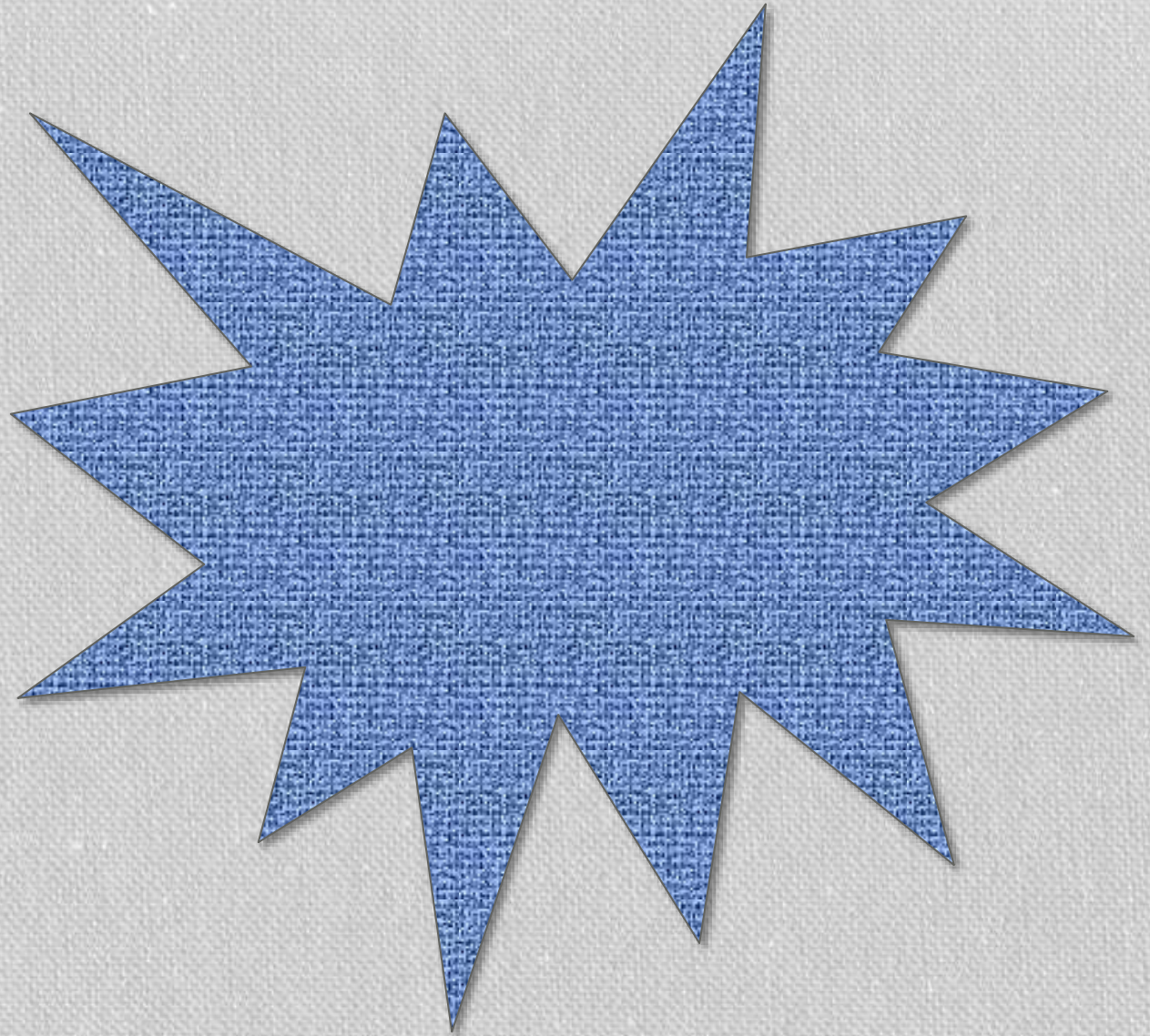
Percepção e Identificação das Crenças Infantis e Atuais

Força Psíquica das Recriações



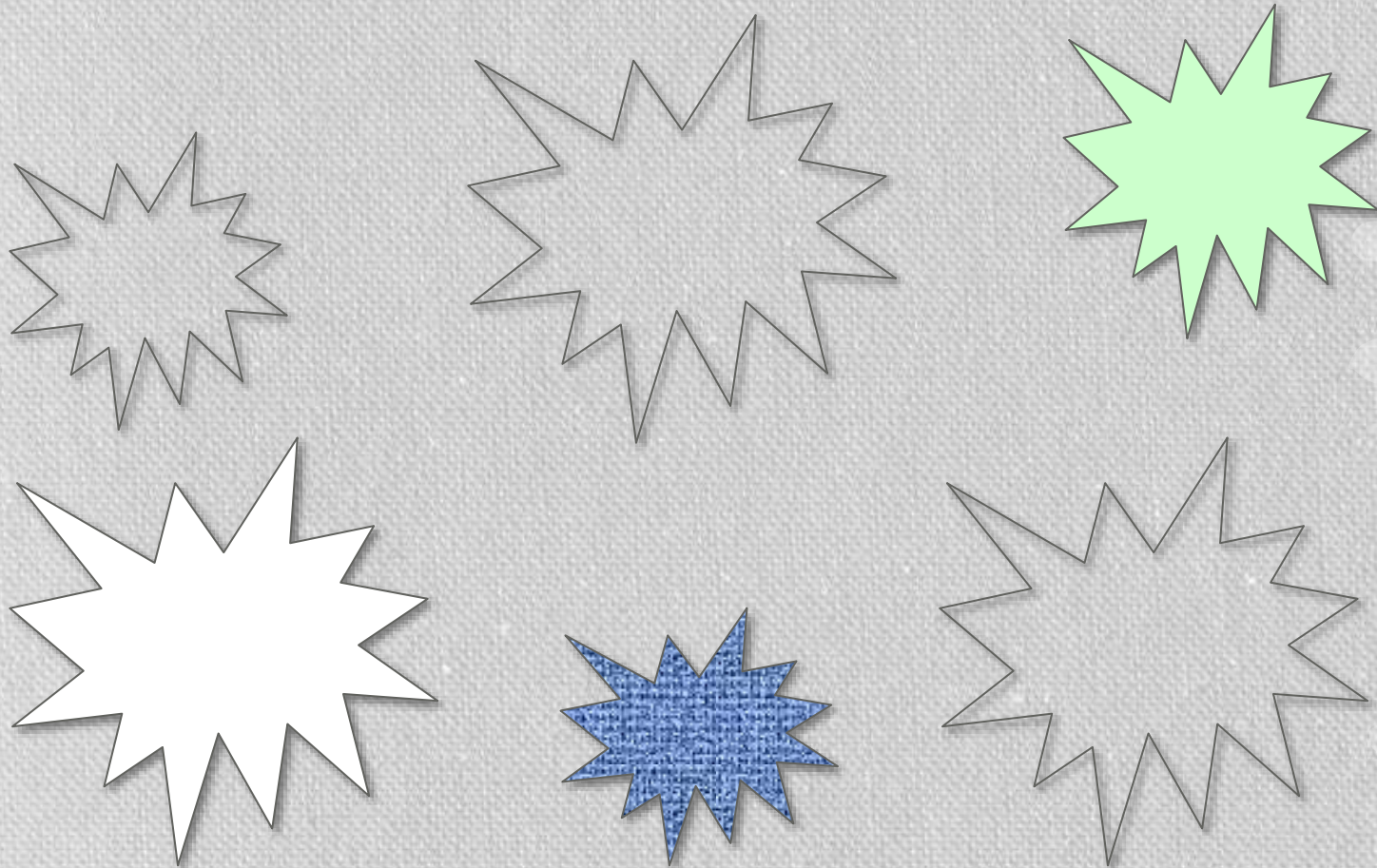
SIMILARIDADES E CONTORNOS

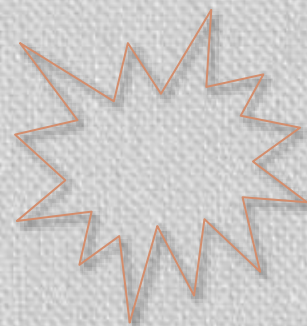
INFÂNCIA





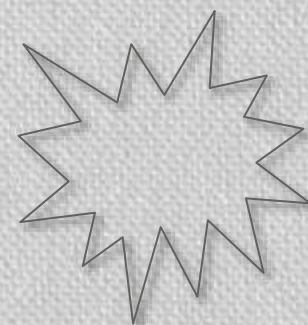
Padrões Repetitivos





CONTORNO

- ✓ Emocional
- ✓ Intelectual
- ✓ Sensório Perceptivo
- ✓ Físico/fisiologia



Naturalidade do Mal

Inconsciência

Confirmação

Pertencimento

Pensamentos Intrusivos

Crenças Bloqueadoras

Construção da Crença Negativa

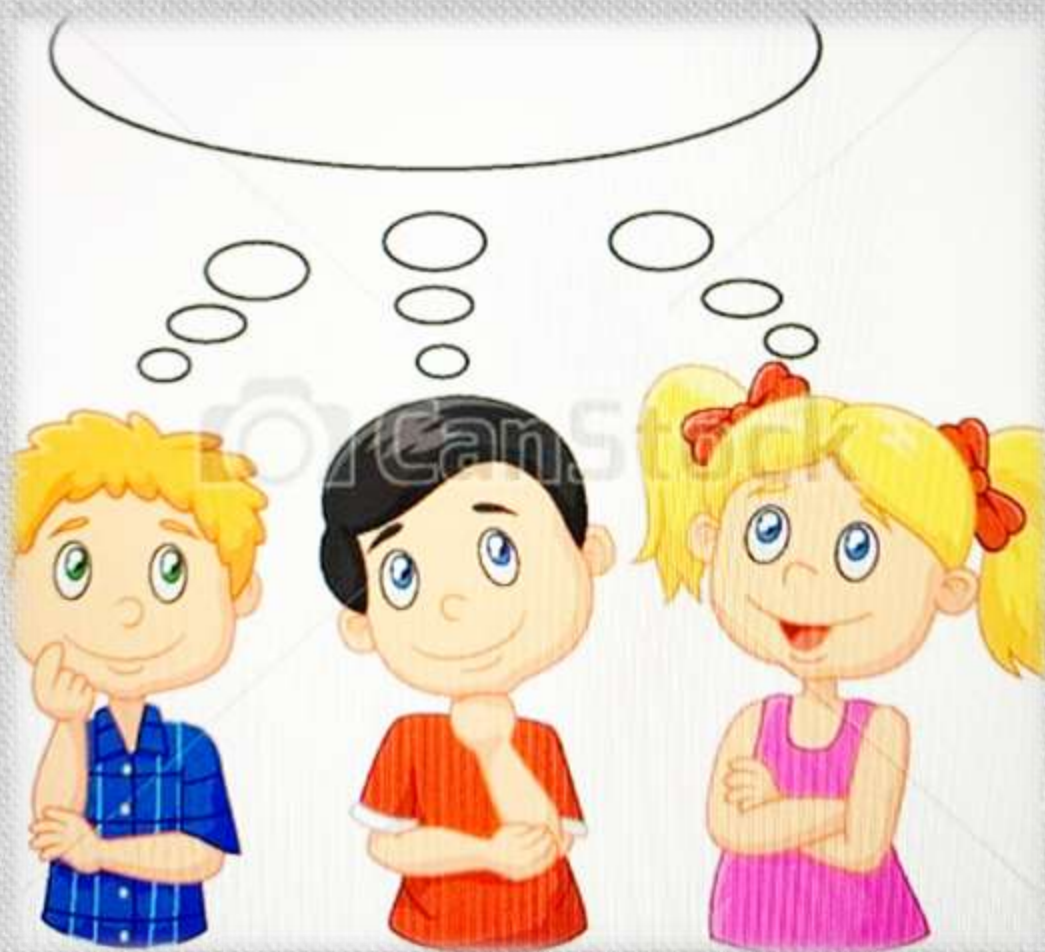
1. Aspectos Sensoriais
2. Aspectos Físicos e Fisiológicos
3. Sentimentos e Emoções
4. Pensamentos e Julgamentos



Construção da Crença Negativa

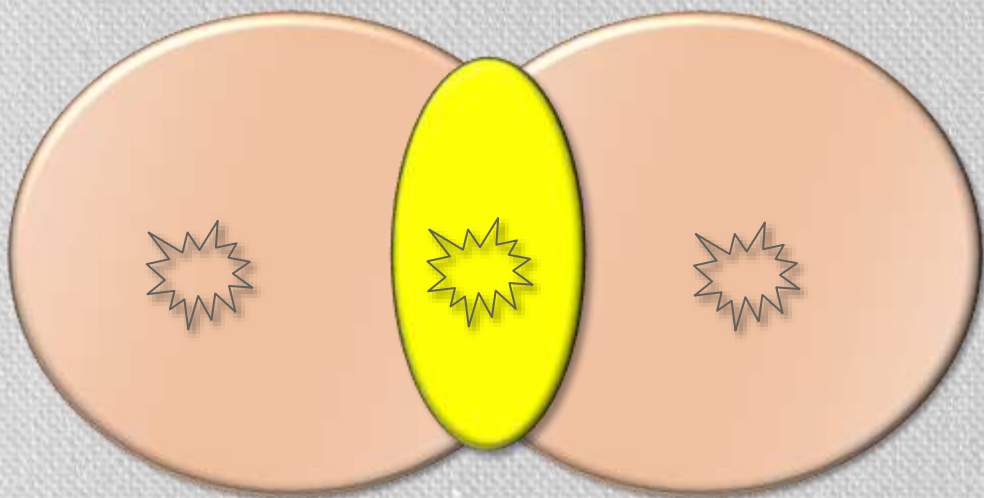
1. Clareza errônea sobre algo
2. Pessoaalidade, subjetividade
3. Afirmação
4. Compreensão mental





Soltar os Pactos
ou
Soltar as Crenças

A vida confirma a crença e se torna uma prisão





CONSTRUÇÃO DA CRENÇA POSITIVA

Construção da crença positiva



Construção da crença positiva

1. Aspectos Sensoriais
2. Aspectos Físicos e Fisiológicos
3. Sentimentos e Emoções
4. Pensamentos e Julgamentos
5. Sem uso de nunca e sempre
6. Sem pensamentos ilusórios



Quantas oportunidades...



Obrigada!

