

Identificando suas Crenças e criando a libertação através da Autoliderança

Todos os seus medos estão baseados em suas crenças conscientes e subconscientes relacionadas a satisfazer suas necessidades básicas. Três tipos de crenças baseadas nos medos correspondem às suas necessidades básicas (ou de deficiência):

Eu não tenho suficiente segurança/sobrevivência/proteção/dinheiro para satisfazer minhas necessidades de sobrevivência e segurança em relação ao trabalho.

- Eu não tenho suficiente amizade/atenção/conexão/amor/cuidado/ pertencimento para satisfazer minhas necessidades de amor e pertencimento em relação ao trabalho.
- Eu não tenho suficiente sucesso/atingir objetivos/reconhecimento/ gratificação /encorajamento/status/poder/respeito para satisfazer minhas necessidades de respeito e reconhecimento em relação ao trabalho.

Se você experimentou uma falta de proteção em sua infância e foi incapaz de resolver a situação expressando as suas necessidades, você terá armazenado a ansiedade ou emoção que você sentiu naquela época em relação a se sentir vulnerável ou abandonado. Essa crença baseada no medo irá manifestar em sua vida adulta como uma falta de confiança em relação aos outros e possivelmente uma predisposição para querer controlar o que está acontecendo a sua volta ou talvez querendo se esconder do mundo. Isso pode causar uma necessidade constante de reafirmação em relação as pessoas à sua volta.

Se você experimentou uma falta de sentir amor em sua infância e foi incapaz de resolver a situação expressando as suas necessidades, você terá armazenado a ansiedade ou emoção que você sentiu naquela época em relação a não se sentir aceito. Essa crença baseada no medo irá manifestar em sua vida adulta como uma carência por afeto ou necessidade de ser gostado.

Se você experimentou uma falta de atenção em sua infância e foi incapaz de resolver a situação expressando as suas necessidades, você terá armazenado a ansiedade ou emoção que você sentiu naquela época em relação a se sentir inútil. Essa crença subconsciente baseada no medo irá manifestar em sua vida adulta como uma necessidade de reconhecimento e uma predisposição para buscar status ou ir além dos limites para alcançar os resultados.

A tabela abaixo fornece alguns exemplos típicos de pensamentos que foram transformados em declarações de crenças.

Pensamento	Declaração de Crença
<i>Ninguém me ama</i>	Eu não tenho conexões próximas para satisfazer minha necessidade de ser amado
<i>Eu não sou gostado</i>	Eu não recebo atenção suficiente para satisfazer minha necessidade de pertencer
<i>Eu não sou bom o suficiente</i>	Eu não sou reconhecido o suficiente pelos outros para satisfazer minha necessidade de autoestima
<i>Eu sou ignorado</i>	Eu não sou escutado o suficiente para satisfazer a minha necessidade de respeito
<i>Eu sou um fracasso</i>	Eu não suficiente reconhecimento para satisfazer minhas necessidades de autoestima
<i>Ninguém me ouve</i>	Eu não consigo atenção suficiente para satisfazer minha necessidade de reconhecimento

Resignificando seus Pensamentos/Crenças

A melhor metodologia que eu conheço para questionar a realidade de seus pensamentos/crenças é conhecida como “o trabalho”. Byron Katie Reid criou esse processo de auto-investigação. Byron Katie, como ela é conhecida, descobriu após muito sofrimento pessoal que, quando ela acreditava em seus pensamentos, ela sofria, e quando ela não acreditava, ela não sofria. Isso é verdade para cada ser humano. Em outras palavras o sofrimento é opcional. Ao mudar a sua atitude em relação às suas crenças, você descobrir a liberdade. Ela aprendeu a separar ela mesma de seus pensamentos, tornando-se a sua própria testemunha.

O método de Byron Katie de autoinvestigação é baseado em quatro perguntas e um processo chamado de “reversão”. Você começa identificando um pensamento ou crença relacionado a um tópico que causa ansiedade ou infelicidade. As quatro perguntas são:

- Esse pensamento/crença é verdadeiro?
- Você pode ter absoluta certeza de que ele é verdadeiro?
- Como você reage? O que acontece quando você acredita que esse pensamento/crença é verdadeiro?
- Quem você seria/como seria a sua vida sem esse pensamento/crença?

Você pode usar este método consigo mesmo ou com outra pessoa. Ou você escreve as respostas se está sozinho ou você fala as respostas se está com outra pessoa.

Assim, se você tem o pensamento, “Eu sou um fracasso”, pergunte-se, “Isso é uma verdade?”. Você pode ter absoluta certeza de que isso é uma verdade? Quando você compreende que “fracasso” é uma construção artificial da mente com nenhuma outra realidade do que aquela que você dá, você está livre para

chama-la de algo diferente que seja menos emocional e julgador. Por exemplo, você pode substituir o pensamento “fracasso” por, “Eu sou alguém que gosta de aceitar desafios e nunca desiste”.

A reversão inclui inverter o sentido do pensamento. Por exemplo, se o seu pensamento era, “Meu chefe não gosta de mim”, reverta de maneira que se torne, “Meu chefe gosta de mim”. OU crie uma afirmação em relação a si mesmo, tal como, “Eu não gosto de mim”, ou “Eu não gosto do meu chefe”. O propósito da reversão é verificar se alguns destes novos pensamentos também são verdadeiros. Se eles são, então você terá imediatamente uma perspectiva que você não tinha considerado anteriormente, e que torna o pensamento original menos plausível.

Quando você tiver explorando o pensamento “Meu chefe gosta de mim”, pense em todos os momentos em que o seu chefe se conectou com você e lhe ajudou. Quando você tiver explorando o pensamento “Eu não gosto de mim”, pense nas maneiras em que você se critica ou nega o que é importante para você. Veja se existe uma relação com os pensamentos que você está projetando no seu chefe. Quando você tiver explorando o pensamento “Eu não gosto do meu chefe”, examine o que você não gosta no seu chefe. Veja se isso se relaciona de alguma maneira com aquilo que você acredita que seu chefe não gosta em você.

A reversão realmente ajuda a identificar suas projeções, os julgamentos que o ego não aceita em relação a si mesmo, e que é colocada numa outra pessoa de maneira que o ego possa se sentir bem. Qualquer que seja o incomodo que você esteja sentindo no mundo externo existe uma correspondência com um incomodo interno.

Eu estou sugerindo que você utilize essa metodologia, pois ela funciona. É uma excelente ferramenta de autocoaching. Ela funciona porque você pode usá-la para questionar seus pensamentos, pressupostos e crenças, ajudando-o a compreender quando você tem uma crença antiga que não lhe serve mais, que não é mais verdadeira.

Como sempre, o propósito da auto-investigação é descobrir os seus pressupostos de maneira que eles possam ser examinados à luz do dia. As suas crenças e pressupostos limitantes apenas tem poder se permanecerem nos recessos escuros da mente. A constante exposição à luz da consciência fará com que as crenças e pressupostos limitantes gradualmente percam força. O que é negativo não consegue sobreviver à luz da consciência.

O objetivo final é criar um espaço interno livre de julgamentos internos sobre o que você acredita que está acontecendo e as suas ideias fixas sobre como as situações deveriam ser. Eu chamo isso de “os deveria” e “os não deveria” da vida. Quando você acredita que as coisas deveriam ser de determinada maneira, você impede a espontaneidade, o entusiasmo e a inovação. A maneira mais rápida para ir além destas atitudes que limitam a vida é assumir “o que é”, sem julgamento ou medo.

Ao invés de assumir que seu chefe não gosta de você quando ele não retorna suas ligações por alguns dias, aprenda a não se identificar com os pensamentos relacionados a essa situação, em especial o pensamento “Ele deveria me ligar” ou qualquer ansiedade em relação a “Por que ele ainda não me ligou?”.

Essa é também a melhor maneira para lidar com resistências a alguma ideia nova ou em relação ao que uma pessoa quer que você faça. Quando você está confortável com aquilo que é (a realidade), ao invés de ficar julgando, a mente pode explorar as oportunidades que a situação pode oferecer. Ao final, você pode chegar à conclusão de que essa ideia não lhe interessa ou aquilo que a outra pessoa está pedindo para você fazer não satisfaz as suas necessidades. Isso é ok, mas permanecer aberto para as possibilidades é sempre a melhor maneira de lidar com as situações.

Quando você aceita o que é sem julgamentos, você elimina as ansiedades e preocupações de sua vida, e aprende como se sentir confortável com a incerteza. Essa é uma das qualidades mais importantes que você precisa para lidar com a complexidade e construir a resiliência pessoal. Ela é parte central de nosso mundo energético quântico.

O que eu gostaria de enfatizar é que a incerteza é parte intrínseca da nossa existência. Não se estresse (isto é, não resista), pois isso não gera nada positivo. “Fácil de dizer”, você pode comentar. É verdade, mas você tem uma escolha. Você pode escolher ficar preocupado ou não. É a sua escolha. Você quer ter controle sobre suas emoções, ou você quer que elas te controlem?

A complexidade, por sua própria natureza, contém muitos elementos desconhecidos. A complexidade torna difícil prever o que vai acontecer. Se você não sabe o que vai acontecer, leia as energias da situação (intuição), explore ideias sobre aquilo que você acredita que vai emergir e aquilo que você acredita que vai desaparecer. Faça planos de contingência para lidar com as situações mais prováveis. Ao mesmo tempo, trabalhe a sua resiliência pessoal no caso em que o inesperado aconteça. Isso é o melhor que você pode fazer.

O propósito de fazer o trabalho de questionamento de seus pensamentos e crenças é o de descobrir o seu papel na construção da realidade que você criou. Ao final, toda realidade interna (todo pensamento, crença, modelo mental, sentimento ou emoção) é algo que você criou de forma consciente ou subconsciente. Nossos pensamentos baseados no medo e crenças limitantes são parte de nossa programação pessoal. Quando você compreende que não precisa mais ser prisioneiro de suas crenças, você se sente libertado.

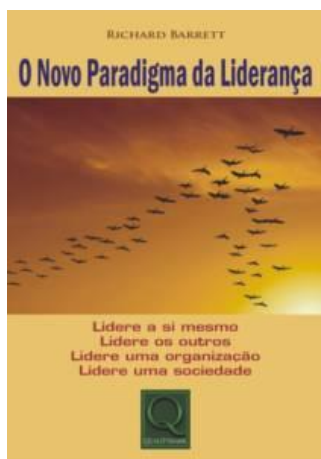
Sob a perspectiva da testemunha quântica, não existe nada acontecendo em sua mente que não venha do seu corpo-mente, ego-mente ou alma-mente. Toda necessidade que você tem enquanto está no plano físico está relacionado a manter ou aumentar a estabilidade interna e o equilíbrio externo destas mentes.

O corpo-mente tem suas necessidades fisiológicas de sobrevivência que são necessárias para proteger sua saúde: oxigênio, água, alimento, calor, abrigo e

conforto. O ego-mente tem suas necessidades básicas: sobrevivência (segurança), relacionamentos (amor e pertencimento) e autoestima (respeito e reconhecimento). A alma-mente tem suas necessidades de crescimento: transformação (tornar-se autêntico), coesão interna (descobrir seu propósito/missão), fazer a diferença (realizar o propósito/missão da sua alma) e servir (tornar o propósito/missão da sua alma um modo de vida).

Sobre Richard Barrett – ele é um autor, palestrante e líder de pensamento reconhecida internacionalmente sobre a evolução dos valores humanos nos negócios e na sociedade. Ele é o fundador e presidente do Barrett Values Centre. Ele é o criador das ferramentas reconhecidas internacionalmente Culturais de Transformação (CTT) que foram utilizados para apoiar mais de 5.000 organizações em 60 países diferentes em suas viagens transformacionais. Até o momento, mais de 5.000 agentes de mudança, consultores e treinadores foram treinados pelo Barrett Values Centre para usar as ferramentas de transformação cultural em mais de 50 países.

Referências bibliográficas:



1. **O Novo Paradigma da Liderança de Richard Barrett** – Ed. Qualitymark – paginas 161 e 162 – Capitulo que trata da Maestria Pessoal. A liderança Integral – Lidere a si mesmo (autoliderança) – Lidere os outros (liderança de equipes) – Lidere uma organização (Liderança Organizacional) – Lidere em Sociedade.



2. **Ame a Realidade de Byron Katie – com Stephen Mitchell** – Ed. Best Seller – (o livro aborda o método denominado de “O Trabalho”

Sobre o Novo Paradigma da Liderança ou Liderança Integral:

A Evolução Humana Consultoria é empresa credenciada pelo Barrett Values Centre para desenvolvimentos dos 4 programas que compõem a metodologia de formação de Liderança Integral.

- Autoliderança
- Liderança de Equipes
- Liderança Organizacional
- Liderança Social

Vania Faria Sutherberry – sócia fundadora da **Evolução Humana Consultoria** – lidera os projetos com equipe de outros 4 consultores, todos formados pelo Barrett Values Centre – (CTTs). Fale conosco. Peça-nos uma apresentação completa sobre este modelo de trabalho e como estamos aplicando este e outros programas para Cultura Organizacional e fortalecimento de Valores nas empresas.

TEXTO PODE SER LIDO NA ÍNTEGRA DO LINK ABAIXO:

<https://www.evolucaoHumana.com.br/2014/11/13/identificando-suas-crencas-e-criando-a-libertacao-atraves-da-autolideranca-texto-de-richard-barrett/>