

09

## Crenças Limitantes

Alguns pensamentos negativos são cultivados de maneira inconsciente e interferem na confiança da pessoa, gerando insegurança emocional e obstáculos para o seu crescimento. São as chamadas crenças limitantes. Reflita sobre quais são as suas crenças limitantes e como elas têm afetado a sua vida.

- Houve algum momento em que você não agiu da maneira mais oportuna porque não conseguiu acreditar em si mesmo?
- Quais são os pensamentos pessimistas que você tem tido e de que forma eles estão impedindo o seu verdadeiro potencial?

Procure as respostas e não permita que as crenças limitantes sejam donas das suas ações.