

 08

Reveja suas crenças

Identifique quantos sonhos você deixou de realizar por medo e por não se sentir capaz. Em seguida, perceba quais foram os pensamentos que limitaram você. Pense um pouco mais e lembre-se onde essas crenças limitantes nasceram e quem disse a você essas coisas.

Por fim, relembre momentos nos quais você foi vitorioso e desconstrua cada uma dessas crenças que paralisam sua vida. Perceba que a insegurança pode ser apenas uma forma de pensar, e que você pode substituir cada uma delas por crenças positivas e realizadoras.