

COMO *as Crenças*



PODEM INFLUENCIAR SUA VIDA?



Ana Paula do Carmo



INTRODUÇÃO

Este Ebook gratuito tem o objetivo de auxiliar o leitor a compreender o conceito de CRENÇAS e como elas influenciam em sua vida cotidiana, em suas manifestações e realizações.

A cada capítulo o leitor se tornará capaz de perceber a importância das crenças, identificar suas crenças que estão no consciente, observar onde as crenças atuam em sua vida e testar algumas crenças apresentadas, para saber se as possui.

O Ebook também irá apresentar algumas perguntas que o leitor pode utilizar para tirar suas dúvidas sobre crenças, como elas são criadas e como podem ser testadas.

Serão descritos alguns conceitos de crenças conscientes e inconscientes, baseados em ThetaHealing, teoria Freudiana e MindSet.

Ao final serão apresentadas 35 crenças para o leitor testar em si mesmo e observar se as possui.

De forma simples, amigável e intuitiva o Ebook apresenta os primeiros passos para a compreensão sobre crenças e como elas afetam seu cotidiano.

Mude suas crenças, Transforme sua vida e Empreenda em si mesma(o).

Ana Paula do Carmo





Quem é Ana Paula do Carmo?

Uma Eterna Buscadora.



Mente inquieta, intensa e com a certeza de que precisava aprender o máximo possível.

Quando minha mãe me dizia, “Para você tudo é para ontem”, eu respondia, “Mãe, para ontem, está atrasado. Eu preciso para o mês passado”.

Assim, fui gerenciando a minha jornada:

- 4 Cursos Superiores (Administração, Processamento de Dados, Pedagogia e, atualmente, Nutrição).
- 6 pós graduações e Especializações: Terapia Vibracional Quântica, Tutoria EaD, Design Instrucional, Marcas, Patentes e Direitos Autorais, Gestão e Empreendedorismo e, atualmente, estudos científicos na área de Aromaterapia e Neuropsicopedagogia.
- Coordenadora, professora, responsável por projetos de inovação nas redes Etecs e Fatecs, escritora de artigos, palestrante, desenvolvedora de jogos de autoconsciência, formada em mais de 70 modalidades terapêuticas, participante de congressos nacionais e internacionais, desenvolvedora da Técnica Touch of Light (registrada na Biblioteca Nacional em 2013), participação em programas de TV desde 2014, mais de 3.000 atendimentos terapêuticos efetuados desde 2013, práticas terapêuticas e cursos no Brasil, Índia, EUA, Suíça e México.
- Mãe, Esposa Irmã, Filha e muito mais...



www.anapauladocarmo.com.br
@anapaulab.docarmo
+55(13)991724558





ÍNDICE

CAPÍTULO

01

O que são Crenças?

CAPÍTULO

02

Como as Crenças são criadas?

CAPÍTULO

03

Como identificar minhas
Crenças?

CAPÍTULO

04

Crenças para Testar.



CAPÍTULO



01

O que são
Crenças?

ANTES DE FALAR SOBRE CRENÇAS...



Consciente é a parte da mente em que estamos presentes, informações que sabemos da existência ou temos total domínio sobre ela.

Inconsciente é tudo o que está oculto, que sequer sabemos de sua existência. Ou que, por algum trauma, medo ou fuga, escondemos e, de alguma forma, apagamos para nos manter seguros.

UMA VISÃO DE FREUD

Sigmundo Freud, medico neurologista, é considerado o pai da psicanálise e foi o grande precursor de estudos sobre o inconsciente. Suas teorias influenciaram a medicina, psicologia, educação e as artes.

INSTÂNCIAS DA MENTE (Teoria topográfica de Freud)





Não entendi nada!!?

Calma, não desista de ler...
Uma parte da teoria de FREUD foi usada apenas para te dizer que:

- 1. Há informações em sua mente e em sua vida que você sabe que existem.**
- 2. Há informações em sua mente e em sua vida que você não sabe que existem, mas pode acessar com mais facilidade.**
- 3. Há informações em sua mente e em sua vida que você não faz a menor ideia que estão lá. No entanto, elas te influenciam de maneira indireta.**



**Se ficou mais fácil, continue.
Ou releia mais uma vez.**

ETIMOLOGIA

Crença

A palavra crença vem do latim *credentia*, combinando a forma do termo com o verbo acreditar em, *credĕre*, do qual possui duas raízes indo-europeias em **kerd-*, em referência ao coração, e em **dhē-*, que refere a colocar; completado com o sufixo -encia do latim -ntia, como qualidade. Portanto, pode-se dizer que, ao falar sobre crenças, estamos "colocando o coração" em algo.

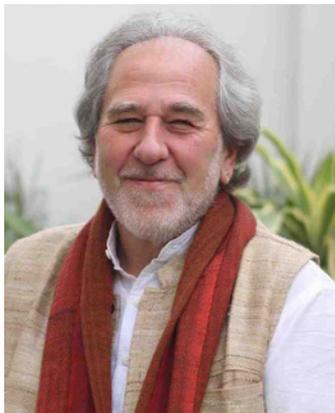
Fonte: <https://etimologia.com.br/>

Logo, refere-se a tudo que você acredita de forma consciente ou inconsciente. Se suas crenças estão conectadas ao seu coração, suas crenças também estão conectadas as suas emoções além da sua mente.



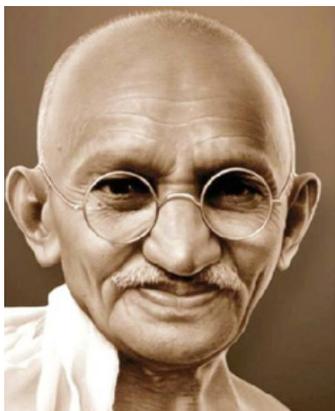
Continue lendo...

Um pouco mais sobre Crenças.



“Crenças são percepções que controlam as respostas aos estímulos do ambiente. As crenças controlam a biologia!”
(Bruce H. Lipton)

“A aceitação por parte da mente de que algo é verdadeiro ou real muitas vezes é sustentada por um sentido emocional ou espiritual de certeza. A esta aceitação chama-se crença”
(Vianna Stibal)



“Suas crenças se tornam seus pensamentos.
Seus pensamentos se tornam suas palavras.
Suas palavras se tornam suas ações.
Suas ações se tornam seus hábitos.
Seus hábitos se tornam seus valores.
Seus valores se tornam seu destino.”
(Mahatma Gandhi)

Agora entendi.

Minhas crenças
são os meus
PENSAMENTOS!



Nãooooo...

Suas crenças criam os seus pensamentos e pensamentos repetitivos criam a sua realidade.

Suas crenças podem ser conscientes (perceptíveis) ou inconscientes (imperceptíveis).

Logo, seus pensamentos são criados por suas crenças. Mas, eles não são as crenças.

Porque você tem crenças que não sabe e, por isso, ainda pode não ter nenhum pensamento a partir dela.

Continue
lendo...



PENSAMENTOS

Contudo...

Tudo o que você pensa é criado a partir de seu Sistema de Crenças. Então, você está sendo influenciada(o) constantemente por elas.



Perceba os seus pensamentos e afirmações sobre algo e saberá suas crenças a respeito.

Exemplo:



Se você afirma o tempo todo:

"Os homens são traidores",

Significa que

Você acredita nisso, possui um sistema de crenças a este respeito. Logo, precisará viver esta experiência. Será, em algum momento, traída(o) por um homem, seja ele seu parceiro, sócio, amigo ou familiar.



Me fala um pouco mais sobre exemplos de Crenças

Então vamos lá...

Suas crenças afetam diretamente seus pensamentos, hábitos e comportamentos. Suas crenças contribuem para a criação de sua realidade.

Mais exemplos

Vamos supor que você está passando por uma dificuldade financeira.

Provavelmente você faz afirmações como:

- Dinheiro na minha mão voa.
- Dinheiro é vendaval.
- Está muito difícil ganhar dinheiro ultimamente.
- Nada na minha vida tem dado certo.
- Eu não nasci com a sorte de alguns.



Preciso mudar minhas crenças urgente!



CAPÍTULO



02

Como as
Crenças são
criadas?

ATENÇÃO

*Observe um pouco
antes de seguir
adiante.*

Você não tem uma, você tem milhares de crenças. Você precisa perceber que há crenças que te ajudam e outras que te atrapalham.



CRENÇAS

Falando um pouco mais...

Inicialmente as crenças são divididas em duas categorias básicas: positivas (expansivas) e negativas (limitantes).



Criam desafios, dificuldades, paralização, estagnação e te levam para o caminho da luta, briga, perda e da tristeza.



Criam facilidades, fluxos, sincronidades, movimento e te levam para o caminho da realização, sucesso e felicidade.



Crenças são criadas em todas as experiências que você vive. Tudo o que você lê, cheira, ouve, assiste ou toca e que te traz informações, cria crenças, desde o momento que você nasce até o momento que você finaliza esta jornada humana.



No entanto suas crenças não são apenas criadas por você. Elas também podem ser herdadas.

O inconsciente coletivo não se desenvolve individualmente, ele é herdado. É um conjunto de sentimentos, pensamentos e lembranças compartilhadas por toda a humanidade. (Carl Jung)



Os níveis de crenças serão apresentados segundo a visão do ThetaHealing® .



THETAHEALING®

Afinal o que É?

ThetaHealing® é uma técnica de cura energética com o objetivo de transformar vidas, trazer abundância e criar novas possibilidades a partir da conexão com a Fonte Criadora, utilizando processos meditativos em sintonia com a onda cerebral Theta.



Desenvolvida pela americana Vianna Stibal há mais de 27 anos, esta técnica possui milhares de praticantes em mais de 180 países no mundo. Seus livros foram traduzidos para mais de 20 idiomas.

No ThetaHealing®

acreditamos que somos capazes de mudar crenças negativas para crenças positivas em vários níveis de consciência. (Vianna Stibal)



Segunda Vianna Stibal há
quatro níveis de crenças.
São eles:

CENTRAIS OU PRIMÁRIAS

São crenças criadas desde a infância até o seu último respirar.

HISTÓRICAS

São crenças de memórias de vidas passadas ou crenças do inconsciente coletivo..

GENÉTICAS

São crenças herdadas dos ancestrais, são energias armazenadas no campo morfogenético.

ALMA

Crenças que conectam a tudo que o indivíduo É. Programas de crenças que acompanham o indivíduo por existências e estão armazenadas no chacra cardíaco.

*Se deseja saber mais sobre ThetaHealing®
leia o Ebook gratuito "Jornada ThetaHealing".*

A cartoon illustration of a woman with dark hair, wearing a white blazer and a black skirt with white polka dots. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth, and her hand is near her chin. A teal speech bubble is positioned to her left.

O que isso quer
dizer?
E como afeta
minha vida?

Vou explicar...

Segundo a teoria do ThetaHealing®, nós criamos crenças o tempo todo nesta experiência humana. Contudo, nós herdamos crenças genéticas de nossos ancestrais, históricas do inconsciente coletivo ou de vidas passadas e aquelas que fazem muito sentido para o aprendizado de nossa alma, acumulamos por várias vidas e vidas.

A cartoon illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a blue blazer and a white shirt. She has a shocked expression with wide eyes and an open mouth, and her hands are raised in the air. A dark blue speech bubble is positioned to her right.

Meu DEUS
do Céu!!!

PERCEBEU??

*Agora consegue
perceber como as
crenças afetam tudo
em sua vida?*

Você, seus pais, avós, ancestrais, inconsciente coletivo e tudo ao seu redor podem contribuir para a criação e gatilhos de crenças positivas (expansivas) ou negativas (limitantes).

*É importante identificar as
crenças negativas
inconscientes para poder
alterá-las.*



Fique atenta(o)



Suas crenças podem criar pensamentos incríveis que trazem ideias criativas que transformam sua vida ou levam a paralizações, medos e estagnações por anos.



CAPÍTULO



03

Como
identificar
minhas
Crenças?



IMPORTANTE

4 Dicas

Para você identificar
suas crenças

OBSERVE

Seus pensamentos repetitivos.

PERCEBA

As frases e palavras que você repete
com frequência.

OUÇA

O que as pessoas com quem você
convive repete com frequência.

ATENÇÃO

Aos programas de TV, redes sociais,
leituras que você faz com frequência.

Anote e teste suas crenças.



Como eu posso
testar as minhas
crenças?

Você pode testar as suas crenças
utilizando o seu corpo como se
fosse um pêndulo, no que
chamamos de teste muscular..

**Este recurso é utilizado por
muitas técnicas terapêuticas,
principalmente no
ThetaHealing®**



Antes de testar as crenças, calibre o seu corpo.



Calibrar o corpo é deixá-lo
preparado para efetuar os testes
energéticos.

Seu corpo funciona como um
pêndulo e pode trazer respostas
que estão guardadas em seu
inconsciente.

Para calibrar o corpo:



**Esteja
hidratada(o)**



**Fique de pé
com as mãos
na lateral**



**Feche os
seus
olhos**

De olhos fechados, afirme em voz alta:
"SIM".

Seu corpo deverá ir para frente.

De olhos fechados, afirme em voz alta:
"NÃO".

Seu corpo deverá ir para trás.

IMPORTANTE

Se o seu corpo estiver calibrado, com os olhos fechados, quando você falar "sim" em voz alta, ele irá para frente e quando falar "não" em voz alta, ele irá para trás.

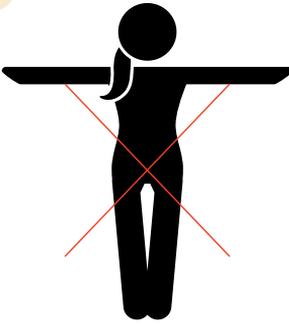
**NÃO PODE SER
INVERTIDO, OU SEJA,
"NÃO" PARA FRENTE E
"SIM" PARA TRÁS**



Se estiver calibrada(o), pode testar.

ATENÇÃO

Não teste crença das formas abaixo:



Posição correta para testar crenças: em pé, mãos na lateral, olhos fechados e afirmando em voz alta.



CAPÍTULO



04

Crenças para
testar.

Estou aqui com
uma dúvida:
Qual a diferença
entre uma
afirmação e uma
crença?



Uma afirmação, como o nome diz: é algo que você fica repetindo para criar uma mudança em sua vida. Ela pode ou não se tornar uma crença.

Uma crença é uma informação que já está em você. Você já vive com ela e já é influenciada (o) por este sistema.

Afirmações positivas são ótimas para as nossas vidas. No entanto, quando você altera crenças, as mudanças acontecem mais rapidamente.



*Você já ouviu
falar em
MindSet?*

MindSet



É uma palavra em inglês que significa “**mentalidade**” ou “**configuração mental**”.

"A paixão pela busca de seu desenvolvimento e por prosseguir nesse caminho, mesmo (e especialmente) quando as coisas não vão bem, é o marco distintivo do mindset de crescimento. Esse é o mindset que permite às pessoas prosperar em alguns dos momentos mais desafiadores de suas vidas."

Carol S. Dweck



Carol S. Dweck especialista no campo da personalidade, psicologia social e psicologia do desenvolvimento. Atualmente leciona na Universidade Stanford. Seu trabalho já foi publicado no New York Times, Washington Post, Boston Globe e New Yorker. Foi a precursora no termo e pesquisas de MindSet.



Carol Dweck afirma que:



Crenças pessoais influenciam no Modelo Mental.

MindSet Fixo

MindSet de Crescimento



MindSet Fixo

Acredita que as qualidades e capacidades humanas são inatas e imutáveis.

Eu nasci assim.



MindSet de Crescimento

Acredita que toda e qualquer habilidade pode ser desenvolvida e, principalmente, sempre melhorada..

Eu posso sempre melhorar.

Mudanças de crenças alteram o *MindSet*.



IMPORTANTE

1. Verifique se está calibrado(a). "Sim" seu corpo deve ir para frente e "Não" seu corpo deve ir para trás.
2. Coloque as mãos na lateral do corpo.
3. Feche os olhos.
4. Afirme as crenças em voz alta e com os olhos fechados.
5. Se o seu corpo for para frente, significa que você tem a crença.
6. Se o seu corpo for para trás significa que você não tem a crença.
7. Lembre-se: deixe o seu corpo se mover naturalmente.



Se for necessário, releia as informações do capítulo anterior.

A maioria dos cérebros não compreende a palavra "NÃO".

Então, evite o uso do NÃO em seus testes de crenças.

Exemplo:

Crença "eu não sou bonita (o)".

Teste

"Eu sou bonita"

Se o corpo for para frente quer dizer que você tem a crença/acredita que é bonita(o)

Se o seu corpo for para trás quer dizer que você tem a crença negativa/ não acredita que é bonita(o). Ou seja, provavelmente se acha feia(o) em algum aspecto.



Observe e fique atenta(o).

NÃO SE ILUDA

Se, para você, amor é sofrimento, não se iluda. Você irá buscar ficar longe da felicidade e da paz.



Mude suas crenças, Transforme sua vida e Empreenda em si mesma(o).

15 crenças
negativas que
podem
atrapalhar sua
vida



Teste estas crenças.



#TESTE DE CRENÇAS

1. Relacionamento tira a liberdade.
2. É impossível confiar plenamente nos homens (mulheres).
3. Eu preciso me esquecer para amar alguém.
4. Ninguém jamais me aceitará completamente.
5. Para amar alguém preciso me colocar de lado.
6. O dinheiro deixa as pessoas desonestas.
7. Dinheiro e felicidade caminham separados
8. Eu sou incapaz de ter tudo o que desejo.
9. O amor machuca.
10. A vida é muito dura.
11. É muito difícil viver no Brasil.
12. Todo brasileiro é desonesto.
13. Amor e dinheiro nunca caminham juntos.
14. A intimidade me enfraquece.
15. Para mim nada é perfeito.

Estas crenças podem atrapalhar seus relacionamentos com parceiro(a), dinheiro, sociedade, família, etc.

20 crenças positivas para sua vida



Teste estas crenças.



#TESTE DE CRENÇAS

1. Eu me aceito completamente.
2. Eu me amo.
3. Eu me respeito.
4. Eu sou capaz de dizer não com firmeza e amorosidade.
5. Eu confio em meu potencial.
6. Eu acredito em mim.
7. Eu posso ser abundante e amada(o).
8. Eu sei em quem confiar.
9. Eu acredito no meu país.
10. Eu acredito na humanidade.
11. Eu posso receber mais do que imagino.
12. Eu sei que o Universo tem muito a me oferecer.
13. E me permito amar e ser amada(o).
14. Eu posso ter saúde, dinheiro e amor.
15. Dinheiro e felicidade podem caminhar juntos.
16. Eu sei como manter meu espaço e ter alguém ao meu lado.
17. Eu posso ter intimidade e manter a minha identidade.
18. Eu posso viver o meu dia a dia sem carregar dores do passado.
19. Eu sou abençoada(o) por estar viva(o).
20. Eu me permito receber abundância.

Estas crenças podem ajudar em seus relacionamentos com parceiro(a), dinheiro, sociedade, família, etc.

Reflita a respeito...



com Amit.

“Ao contrário do que lhe dizem,
você não é um ser material limitado”.
(Amit Goswami)

1. Seja impecável com suas palavras.
2. Não leve nada para o lado pessoal.
3. Não tire conclusões.
4. Sempre dê o melhor de si.

(Os Quatro Compromissos - Don Miguel Ruiz)



"Qualquer coisa da qual nos ressentimos no outro e à qual reagimos com intensidade também existe em nós."
(Eckart Tolle)

Resumão

1

Crenças podem ser mudadas

● Em todos os níveis

2

Descubra suas Crenças

● Use técnicas e testes.

3

Mudar Crenças

● Altera a sua Vida.

4

Todas as Crenças

● Influenciam a sua vida.



AGORA
pare de
esperar cair
do céu.

Procure ajuda e
transforme sua
VIDA.

Ana Paula do Carmo

VOCÊ

*Pode aprender a
transformar a sua vida.*

www.anapauladocarmo.com.br
@anapaulab.docarmo
+55(13)991724558



Clique nos links e entre em contato



REFERÊNCIAS

- CARDOSO, R. Medicina e Meditação. 3. ed. São Paulo: MG Editores, 2011.
- CAMERON, J. O Caminho do Artista. Rio de Janeiro: Ed. Sextante, 2017.
- DWECK, Carol S. Mindset: A nova psicologia do sucesso. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva, 2017.
- DRAGON, J. Moving Beyond – Healing the trauma of physical and sexual abuse through thetahealing. Idaho: Rolling Thunder Publishing, 2009.
- DISPENSA, J. Quebrando o hábito de ser você mesmo. 3. ed. Porto Alegre: Citadel, 2019.
- GOLEMAN, D. A arte da meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 1989.
- OSHO. Meditação: a primeira e última liberdade. Rio de Janeiro: Butterfly, 2002
- LIPTON, B. Biologia da Crença. São Paulo: Ed. Sextante, 2007.
- STIBAL, V. ThetaHealing – Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo. São Paulo: Ed. Madras, 2010.
- STIBAL, V. ThetaHealing DNA Avançado – Utilizando o poder de tudo que É. São Paulo: Ed. Madras, 2011.
- STIBAL, V. ThetaHealing Doenças e Desordens. São Paulo: Ed. Madras, 2017.
- STIBAL, V. ThetaHealing Você e o Criador – Aprofunde sua conexão com a energia da criação. São Paulo: Ed. Madras, 2021.
- STIBAL, V. ThetaHealing Digging – Cavando para encontrar crenças. São Paulo: Ed. Madras, 2019.
- STIBAL, V. Finding your Soul Mate with ThetaHealing. USA: Hay House, 2016.
- VITALE, J. O milionário consciente – Transforme seus desejos em riqueza pessoal. São Paulo: Ed. Madras, 2019.

Clique nos links e entre em contato

