

# Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL

Segunda reunião caps 4 - 2 - 22/10/2013

## RESUMO – cap. 4 – início - Sistemas de convicção:

Uma convicção/crença é um sentimento de certeza em relação a algo.

São as convicções que fazem a diferença entre uma vida de alegre contribuição e uma existência de sofrimento e desolação.

1.A maioria das pessoas não decide conscientemente em que vai acreditar.

2.Muitas vezes as convicções baseiam-se em interpretações errôneas de experiências passadas

3.Depois que assumimos uma convicção, esquecemos que é apenas uma interpretação, passamos a tratá-las como se fosse a realidade.

O Realista é um pessimista (medo); raramente líderes são realistas.

Grandes realizadores tinham a certeza de que poderiam ter êxito

*O passado não é igual ao futuro – desenvolver referências de fé e um foco determinado.*

	Fracassados	Realizadores
PERMANÊNCIA	Problemas são permanentes	Problemas podem ser resolvidos
DIFUSÃO	O problema está controlando minha vida.	É apenas mais um desafio
PROBLEMA PERSONALIZADO	É um defeito de personalidade	Eu posso, eu consigo, eu mereço

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

*TODAS AS  
CONQUISTAS  
PESSOAIS  
COMEÇAM COM  
UMA MUDANÇA NAS  
CONVICÇÕES*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção?

1. Associar uma dor maciça à antiga convicção. Você deve sentir lá no fundo que não apenas essa convicção lhe custou dor no passado, mas também está custando no presente, e vai lhe custar no futuro.
2. Associe um tremendo prazer à idéia de adotar uma convicção nova e fortalecedora.
3. Crie a dúvida. As novas experiências só desencadeiam a mudança se nos levam a questionar nossas convicções (antigas). No momento que começamos a questionar deixam de ser certezas absolutas. Se você questiona qualquer coisa com bastante insistência, acaba por duvidar. Isso inclui coisas em que acredita de uma forma absoluta, “acima e além de qualquer dúvida” (sacode as pernas da referência) (teclado QWERTY)

**LEMBRE-SE TUDO QUE FAZEMOS É PARA EVITAR A DOR OU OBTER PRAZER**  
**Quantas convicções você tem na vida cotidiana sobre quem você é, ou o que pode ou não fazer, ou como as pessoas devem se comportar, ou que habilidades seus filhos têm que está deixando de questionar... Convicções enfraquecedoras que você aceitou e que limitam sua vida e você nem percebe”.**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção?

**Comentários:** Criar imagens das novas crenças as vezes é difícil por que não temos referência do que será se eu ganhar por exemplo, R\$32 mil/mês. Mas eu não faço idéia do que significa ganhar R\$ 32 mil/mês, então nem sempre consigo acreditar.

- Esse trabalho todo é para acordar o inconsciente. Temos que ir mudando aos poucos. (ou não)

A crença pode ser mudada imediatamente, o hábito não. (ou não) Crenças são padrões que trazemos de nossa criação, religião, meio social.

- Com 60 anos, nos libertamos de muita coisa, vamos ficando cada vez mais seletivos e verdadeiros. Mais honestos consigo mesmo.

- *Pra dizer a verdade, já noto que com 35 , estou me libertando de algumas coisas e procurando ser mais eu mesma.*

- *Com a idade, adquirimos a capacidade de desapegar. E também a segurança de fazer o que sentimos que queremos fazer.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

*Com intensidade emocional e repetições suficientes, o sistema nervoso experimenta algo como real, mesmo que ainda não tenha ocorrido.*

*A capacidade de criar senso de certeza, traz genialidade.*

## RESUMO – cap. 4 – Sistemas de convicção.

*Fizemos em conjunto um exercício sobre crenças no tempo. (ferramenta coaching) Aceitar que tem a crença antiga, e aí mudar.*

*- Por que a visualização as vezes não traz resultado?.*

*-A visualização cria a realidade, porém devemos sentir a visualização com todos os sentidos. Temos que ativar todas as áreas do cérebro e sentir como se estivesse vivendo aquele momento na realidade. Com visão Associado e dissociado.*

*Também , as vezes a visualização ocorre 5 minutos no dia e no restante do dia a pessoa fica pensando “ isso não vai dar certo”, ....*

*Gera incongruência. Não acontece nada.*

*- Por exemplo, eu (participante) Sempre pensei que esse era o livro que precisava ler e discutir. E hoje, estamos aqui.*

*No livro do Joseph”o Connor - Manual prático da PNL Ele explica a visão associada e dissociada.*

*No livro “A visualização criativa pode mudar sua vida “ de Shakti Gawain, o processo é bem explanado.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção? (**tampo da mesa**)

Classifico as convicções em três categorias: *opiniões*, *convicções* e *crenças*.

Uma **opinião** é algo sobre o qual sentimos uma certeza relativa, mas a certeza é apenas temporária, porque pode ser mudada com facilidade. ( 1 ou 2 pernas)

Uma **convicção**, por outro lado, forma-se quando começamos a desenvolver uma base mais ampla de pernas de referências, em particular pernas de referência sobre as quais temos fortes emoções. Essas referências nos proporcionam um senso de certeza absoluta sobre alguma coisa.

Às pessoas com convicções possuem um nível de certeza tão forte que muitas vezes se fecham a novas informações. Mas se você **consegue se comunicar** com elas, é possível romper esse padrão de fechamento, e levá-las a questionar suas referências, a fim de que comecem a permitir novas inform.

Uma **crença**, no entanto, ofusca uma convicção, basicamente por causa da intensidade emocional que uma pessoa vincula a uma idéia. Uma pessoa que tem uma crença **não apenas sente certeza, mas também fica furiosa se sua crença é sequer questionada**. Uma pessoa com uma crença reluta em questionar suas referências, muitas vezes ao ponto de obsessão.

Perante uma situação, alguém que toma uma ação — **mesmo uma ação que outros não aceitem nem aproveem, tem uma crença. (pernas de concreto)**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce



RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção? (tampo da mesa)

Alguém com uma crença é tão exaltado em sua convicção que até se torna disposto a correr o risco de rejeição ou bancar o tolo, em prol de sua crença.



GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção?

“A menos que eu acredite nisso, sofrerei uma tremenda dor. Se eu mudasse essa convicção, *então* estaria renunciando a toda a minha identidade, tudo o que minha vida representou, por anos.”

Manter a crença torna-se, assim, essencial para a própria sobrevivência da pessoa. **Isso pode ser perigoso, pois sempre que não admitimos sequer considerar a possibilidade de que nossas convicções sejam imprecisas, estamos nos aprisionando na rigidez, que pode em última análise nos condenar ao fracasso a longo prazo.**

Às vezes pode ser mais apropriado ter uma convicção ao invés de uma crença.

### Comentários:

- Ao termos uma convicção estamos abertos a mudanças.
- No caso do papai noel, me sinto enganado uma infância inteira. Estranhamente ficamos frustados quando descobrimos que papai noel não existe, mas depois trazemos essa fantasia novamente aos nossos filhos.
- Crenças culturais dos povos são fortes. Lembramos dos islâmicos, dos turcos. Para que as pessoas não mudem suas crenças religiosas e políticas determinados governos impedem que informações de outros países cheguem aos seus países.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – Como mudar uma crença/convicção?

No lado positivo, as crenças — pela paixão que nos inspiram — podem ser fortalecedoras, porque nos obrigam a **agir**.

Segundo o Dr. Robert P. Abelson, professor de psicologia e ciência política na Universidade de Yale, “as convicções são como posses, e as crenças são apenas posses mais estimadas, que permitem a um indivíduo trabalhar com fervor para a realização de objetivos, projetos e desejos, coletivos e individuais”.

Com freqüência, **a melhor coisa que se pode fazer para alcançar o domínio em qualquer área de sua vida** é elevar uma convicção ao nível de crença. Lembre-se de que a crença tem o poder de impeli-lo à ação, de empurrá-lo através de todos os obstáculos.

Ex : A crença de que é uma pessoa inteligente, capaz de sempre encontrar um meio de inverter as situações, pode ajudá-lo a superar alguns dos momentos mais difíceis em sua vida.

Comentários: crenças fortalecedoras

- Eu sempre acreditei no meu potencial como profissional e isso se manifestou. Em qualquer área existe um segredo e eu peguei a chave mestra.
- Eu acredito que posso aprender qualquer coisa.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte ser gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – Como podemos criar uma crença?

- 1) Comece pela convicção básica.
- 2) Reforce a convicção pelo acréscimo de novas e mais poderosas referências. Quanto mais referências desenvolver, e mais emocionais forem as referências, mais forte se tornará sua crença.
- 3) Encontre um evento que funcione como um gatilho, ou então trate de criá-lo. Forme uma associação plena, indagando: “O quanto vai me custar se eu não fizer isso?” Faça perguntas que criem uma intensidade emocional. Por exemplo, se quer desenvolver uma crença contra o consumo de drogas, faça com que as conseqüências dolorosas das drogas se tornem reais para você, visitando as clínicas para viciados.
- 4) Finalmente, entre em ação. Cada ação reforça seu empenho, e eleva o nível da **intensidade emocional** e da crença.

Comentários:

Sem o envolvimento das emoções, as crenças novas não se estabelecem.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

RESUMO – cap. 4 – Como podemos criar uma crença?

CUIDADO - Um dos desafios das crenças é o fato de se basearem muitas vezes no entusiasmo de outras pessoas por suas convicções.

Com bastante freqüência, as pessoas acreditam em alguma coisa porque todos os outros acreditam. Isso é conhecido em **psicologia como confirmação social**.

Usar a confirmação social é uma tremenda maneira de limitar sua vida... de torná-la como a de todos os outros. ( sanguessugas)

E também não aceite cegamente tudo o que eu digo! **Analise as coisas no contexto de sua própria vida; faz sentido para você?**

Então , como escolher adequadamente nossas convicções:

**MODELANDO AS CONVICÇÕES DE VENCEDORES**

A Maneira de expandir nossas vidas é tomar como modelo as vidas das pessoas que já estão obtendo o sucesso. É eficaz, é divertido, e essas pessoas estão disponíveis ao nosso redor. É apenas uma questão de fazer as perguntas: “O que acha que o torna diferente? Quais são as convicções que o distinguem dos outros?”

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

RESUMO – cap. 4 – Sistemas de convicção- Como mudar uma convicção

Novas idéias: o que é crença o que é a “verdade”?

Como o filósofo alemão Arthur Schopenhauer declarou, toda verdade passa por três estágios:

**Primeiro, é ridicularizada.**

**Segundo, enfrenta uma violenta oposição.**

**Finalmente, é aceita como evidente.**

(exemplo do carro Laser e o Eclipse) A convicção básica é a seguinte: um empenho constante e incessante de aumentar sistematicamente a qualidade de seus produtos, em todos os aspectos das operações, em todos os dias, lhes proporcionaria o poder de dominar os mercados do mundo. Deming ensinou que a qualidade não era apenas uma questão de atender a um determinado padrão, mas sim um processo vivo e dinâmico, de melhoria constante. Kaizen. CANI.

As convicções que mantemos nos negócios e na vida controlam todas as nossas decisões, e por conseguinte o nosso futuro. Uma das convicções globais mais importantes que podemos assumir é a de que precisamos, para ter sucesso e ser feliz, **melhorar constantemente a qualidade de nossas vidas, crescer e expandir sempre.**

**Com.:** Essa é uma crença altamente fortalecedora.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## RESUMO – cap. 4 – Sistemas de convicção - Como mudar uma convicção

### Comentários:

-A vida as vezes impõe. Se você não optar por uma escolha melhor, a vida te fará mudar.

Quem não tem medo de enfrentar e de se arriscar, vive de outra forma.

- Devem buscar acreditando que podem merecem e são capazes de realizar.

- Quando não temos apego e enfrenta com coragem, tudo da certo. Mas nos autolimitamos, e “achamos que precisamos fazer e acontecer,” para atender a outros.

- Também, queremos tudo para ontem. E quando faz uma ação pequena por dia e não vê a mudança ocorrer, tende a voltar à zona de conforto.

- São poucos que tem ousadia para enfrentar, para sair da zona de conforto.

- As pessoas acham que tem que enfrentar algo grande para realizar uma meta ou uma mudança, mas um pequeno passo por dia o leva até lá.

- por exemplo, começo a comer uma folha de salada todos os dias, uma hora meu organismo começa a gostar e eu passo a comer mais. E aí quando como uma alimento mais pesado o organismo estranha. O mesmo ocorre com o açúcar.

“Uma disciplina te leva a uma disciplina, e uma indisciplina te leva a outra indisciplina.” Jim Rohn

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce



RESUMO – cap. 4 – Sistemas de convicção - Como mudar uma convicção

A maioria das pessoas nunca se sente segura porque está sempre preocupada com a possibilidade de perder o emprego, perder o dinheiro que já possui, perder o cônjuge, perder a saúde, e assim por diante.

*A única segurança verdadeira na vida provém de saber que a cada dia você melhora de alguma maneira*, que aumenta a capacidade de quem é, e que é valioso para sua empresa, seus amigos e sua família. *Não me preocupo em manter a qualidade de minha vida, porque todos os dias trabalho para melhorá-la.*

Empenho-me constantemente em aprender, em fazer novas e importantes distinções sobre meios de acrescentar valor às vidas de outras pessoas. Isso me proporciona um senso de certeza de que posso sempre aprender, de que posso sempre me expandir, de que posso sempre crescer.

O propósito de CANI! é descobrir problemas no nascedouro, e tratá-los antes que se tornem crises. Afinal, a melhor ocasião para liquidar um “monstro” é quando ainda está pequeno.

Para saber mais sobre Kaizen =

<http://andreabertoncel.com/2012/02/11/kaizen-melhoria-constante/>

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce



## RESUMO – cap. 4 – PEQUENAS MELHORIAS SÃO ACREDITÁVEIS E POR ISSO VIÁVEIS!

“Convenceu-os de que aumentar a qualidade de seu jogo em apenas um por cento, sobre o melhor de cada um, faria uma grande diferença na temporada. Parece ridiculamente pequeno, mas quando se pensa em doze jogadores aumentando em um por cento sua habilidade na quadra, em cinco áreas diferentes, o esforço combinado cria uma equipe que é sessenta por cento mais eficiente do que era antes.”

“O verdadeiro valor da filosofia, no entanto, é que todos acreditaram que era possível. Todos tiveram certeza de que poderiam melhorar pelo menos um por cento em relação ao melhor pessoal.”

Comentários:

- Pequenas mudanças fazem você conseguir a vida que você quer para você.
- Muitas vezes as maiores mudanças são internas, na percepção, atitude e qualidade de vida e desenvolvimento pessoal interno. Mudança em quem queremos nos tornar 😊

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – O QUE VOCÊ ACREDITA? **Exercício**

Quais são as convicções que estamos usando para nos orientar?

1. Inicie uma análise de todas as suas convicções, tanto as que fortalecem quanto as que enfraquecem: pequenas convicções que não parecem ter qualquer importância, e convicções globais, que parecem fazer uma grande diferença.

Não deixe de incluir:

- **Convicções de se**, como “Se eu tiver empenho total sistemático, então terei sucesso”, ou “Se eu demonstrar uma paixão total por essa pessoa, então ela vai me abandonar”.

- **Convicções globais**, como as convicções sobre as pessoas — “As pessoas são basicamente boas”, ou “As pessoas são um pé no saco” — convicções sobre você mesmo, convicções sobre oportunidades, convicções sobre tempo, convicções sobre escassez e abundância. Anote tantas convicções quanto puder lembrar, durante os próximos dez minutos. Faça isso agora.

2. circule as três convicções mais fortalecedoras em sua lista. Como o fortalecem? Como fortalecem sua vida? Pense nos efeitos positivos que exercem sobre você.

3. Circule as duas convicções mais enfraquecedoras. Decida agora, de uma vez por todas, que você não está mais disposto a pagar o preço que essas convicções cobram de sua vida. Lembre-se de que se começar a duvidar das convicções e questionar sua validade, pode eliminar as pernas de referências, para que não causem mais qualquer impacto em você. (continua)

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## RESUMO – cap. 4 – O QUE VOCÊ ACREDITA? **Exercício (continuação)**

Tire essas pernas de certeza de baixo de suas convicções enfraquecedoras, fazendo para si mesmo algumas das seguintes perguntas:

1. Até que ponto essa convicção é ridícula ou absurda?
2. A pessoa com a qual aprendi esta convicção podia ser tomada como modelo nesta área?
3. Em última análise, o quanto vai me custar, em termos emocionais, se eu não me livrar dessa convicção?
4. O quanto vai me custar, em termos de relacionamentos, se eu não me livrar dessa convicção?
5. O quanto vai me custar, em termos físicos, se eu não me livrar dessa convicção?
6. O quanto vai me custar, em termos financeiros, se eu não me livrar dessa convicção?
7. O quanto vai me custar, em termos de família e pessoas amadas, se eu não me livrar dessa convicção? Etc....

Agora, crie uma associação plena com tudo o que essas convicções têm lhe custado, e com o custo real no futuro, se não mudá-las. Vincule uma dor tão intensa que vai querer se livrar dela para sempre, e depois, finalmente, decida fazer isso *agora*.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## RESUMO – cap. 4 – O QUE VOCÊ ACREDITA? **Exercício (continuação)**

Não podemos nos livrar de um padrão sem substituí-lo por outro. Por isso, neste momento, *escreva os substitutos para as duas convicções limitadoras que acabou de eliminar*. Qual é a antítese? Por exemplo, se você tinha a convicção de que “Nunca poderei ter êxito porque sou mulher”, sua nova convicção pode ser “Porque sou mulher, disponho de recursos com que nenhum homem jamais poderá contar!” Quais são algumas das referências que você tem para apoiar essa idéia, a fim de que comece a sentir certeza a respeito? À medida que reforça e fortalece essa convicção, começará a orientar seu comportamento de uma maneira inteiramente nova e mais fortalecedora.

Se não tem obtido os resultados que deseja em sua vida, sugiro que pergunte a si mesmo: “Em que eu teria de acreditar para alcançar o sucesso aqui?” Ou: “Quem já conquistou o sucesso nessa área, e no que eles acreditam, de uma forma diferente da minha, sobre o que é possível?” Ou: “Em que é necessário acreditar para ter êxito?” Enquanto avalia essas convicções limitadoras, observe como seus sentimentos mudam. Compreenda, acredite e confie que se mudar o significado de qualquer evento em sua mente, mudará imediatamente como se sente e o que faz, e assim mudará suas ações e transformará seu destino. Mudar o que alguma coisa significa mudará as decisões que você toma. Lembre-se, nada na vida tem qualquer significado a não ser aquele que você mesmo concede. Portanto, trate de fazer uma opção consciente pelos significados mais sintonizados com o destino que escolheu para si mesmo.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

*Liderança e o poder da convicção*

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Líderes são aqueles indivíduos que vivem por convicções fortalecedoras, e ensinam os outros a explorar todo o seu potencial, mudando as convicções que os limitavam.

Próxima reunião – cap 5 – dia  
26/11/2013

Crie seu caminho rumo ao sucesso  
Life Coaching



 *Andréa Bertoncel*  
*Coaching*

life coaching  
+ 55 11 99806.6308  
+ 55 11 5052.9682  
Vila Mascote –SP

contato@andreabertoncel.com.br  
www.andreabertoncel.com.br  
Skype: andrea bertoncel  
facebook.com/AndreaBertoncelCoaching