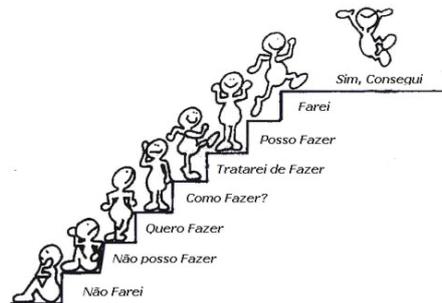


Mudança de Crenças com Submodalidades



Já conhecemos o poder das crenças. As crenças são profecias autorrealizáveis que muitas vezes nos limitam e nos impedem de chegar onde desejamos. Por isso, mudar uma crença pode ser algo extraordinariamente importante.

O processo é simples. Passa por duas etapas fundamentais. A primeira é a neutralização da crença limitante e a segunda é a da instalação da nova crença que quero ter.

PRIMEIRA ETAPA – NEUTRALIZAÇÃO

1 – Pense numa crença limitante que tem e quer perder. Anote as submodalidades.

Break state.

2 – Pense numa crença que já teve, mas na qual já não acredita. Anote as submodalidades.

Break state.

3 – Dê à imagem 1 as submodalidades da imagem 2.

SEGUNDA ETAPA – INSTALAÇÃO

4 – Pense na nova crença potenciadora que quer ter para substituir a crença limitante. Anote as submodalidades.

Break state.

5 – Pense numa crença de que tem a certeza absoluta. (por exemplo, tenho a certeza de que o sol se levanta todas as manhãs). Anote as submodalidades.

Break state.

6 – Dê à crença que deseja ter as submodalidades da crença que é para si uma certeza absoluta.

Observe como a sua crença mudou. Anote a diferença e aproveite! Agora tem uma crença fortalecedora ao invés duma crença limitante.