

VÊRGE

MENTALIDADE RARA

KIT DE INVENTÁRIO DE CRENÇAS

Identifique a crença que sustenta o padrão que você quer mudar

*On the verge of change.
À beira da mudança.*

V Ê R G E · M E N T A L I D A D E R A R A

Kit de Inventário de Crenças

Quatro etapas para localizar a crença por trás do padrão

Um exercício guiado de identificação de crenças nucleares, hierarquia de valores e reconhecimento de padrão de autossabotagem, com base no método do Manual de Reprogramação Mental.

COMO USAR ESTE KIT

Este kit é a ferramenta prática de identificação de crenças do método de reprogramação: quatro etapas guiadas para localizar, com precisão, a crença específica que está sustentando um padrão de comportamento que você quer mudar.

Separe entre 40 e 60 minutos, sem interrupção, de preferência sozinha. As etapas funcionam melhor em sequência, na ordem em que aparecem aqui. Escreva à mão ou digite, mas não pule etapas, e não edite o que escrever até chegar à etapa 3.

Uma instrução importante para a etapa 1: escreva sem parar, sem racionalizar, sem se preocupar em soar coerente ou “bonito”. Pensamentos automáticos operam abaixo do nível de escrutínio consciente. Forçar sua externalização por escrito, sem o filtro editorial que normalmente aplicamos ao que dizemos em voz alta, aumenta a chance real de capturar a crença nuclear por trás do padrão, e não apenas sua versão socialmente aceitável.

ETAPA 1: INVENTÁRIO DE CRENÇAS SEM FILTRO

Complete cada frase abaixo com tudo que vier à mente, mesmo que pareça contraditório, exagerado ou “feio”. Não pare para revisar.

Sobre dinheiro

“Eu acredito que dinheiro...”

“Pessoas com dinheiro são...”

Sobre capacidade profissional

“Eu acredito que minha capacidade de trabalho...”

“Quando alguém me questiona profissionalmente, eu...”

Sobre corpo e energia

“Eu acredito que meu corpo...”

Sobre relacionamentos

“Eu acredito que as pessoas próximas a mim...”

Sobre merecimento

“No fundo, eu acredito que eu mereço...”

“Se as coisas dessem certo pra mim, isso significaria que...”

ETAPA 2: HIERARQUIA DE VALORES

Liste os valores abaixo por importância real na sua vida hoje, não pela importância que você gostaria de ter ou acha que deveria ter. Um teste mais confiável do que a introspecção abstrata: observe onde o seu tempo e o seu dinheiro realmente foram alocados nos últimos três meses, e ordene com base nisso.

Posição	Valor	Por quê (evidência do comportamento real)
	Saúde	
	Dinheiro	
	Família	
	Trabalho	
	Relacionamentos	
	Conhecimento	
	Espiritualidade	
	Lazer	

Espaço livre, se algum valor central seu não estiver na lista:

ETAPA 3: CRUZAMENTO

Agora releia as duas etapas anteriores lado a lado. Procure pontos de contradição direta: um valor que você colocou no topo da lista, mas que aparece sabotado por uma crença que você escreveu na etapa 1.

Exemplo: se prosperidade financeira está entre seus valores mais altos, mas seu inventário contém frases como “dinheiro corrompe” ou “gente como eu não fica rica”, você acabou de localizar o ponto exato de atrito entre o que você diz que quer e o circuito automático que, historicamente, tem produzido o resultado oposto.

Escreva aqui a contradição mais evidente que você encontrou:

Meu valor: _____

A crença que trava esse valor: _____

Teste de crença nuclear: essa crença aparece, de alguma forma, em mais de uma área da sua vida (dinheiro, trabalho, corpo, relacionamentos)? Se sim, escreva onde mais ela aparece, com outras palavras:

ETAPA 4: RECONHECER O PADRÃO

Marque os comportamentos abaixo que você reconhece em si mesma quando essa crença está ativa.

- ☐ Arranjo justificativas para fracassos que se repetem
- ☐ Adio tarefas importantes de forma sistemática
- ☐ Mantenho expectativas irreais sobre mim mesma
- ☐ Só entrego algo quando está “perfeito”, ou não entrego
- ☐ Quando as coisas começam a dar certo, algo “inesperado” atrapalha
- ☐ Comparo meu resultado com o de outra pessoa antes de decidir
- ☐ Evito me expor por medo de julgamento
- ☐ Tomo decisões financeiras por impulso quando estou ansiosa

Agora escreva a versão específica e observável do seu padrão, não a genérica. Exemplo: não “eu procrastino”, e sim “eu abro três abas de pesquisa preparatória antes de qualquer tarefa que envolve cobrar um cliente”.

Minha intenção condicional

Com base em tudo o que você escreveu, complete a frase abaixo. Ela vai ser sua ferramenta de aplicação prática nos próximos 21 dias.

“Quando _____ acontecer, eu vou _____.”

Próximo passo: leve essa intenção condicional para o Checklist de 21 Dias e comece a registrar sua aplicação diária, uma resposta nova de cada vez.

VÊRGE · MENTALIDADE RARA

On the verge of change.

À beira da mudança.

