

## “Aquilo em que acredita torna-se realidade — As crenças exercem influência no desenvolvimento pessoal”

Em primeiro lugar, quero colocar-lhe uma questão que nunca pode ser confirmada: Qual o mês e dia em que você nasceu?

Excluindo que tenha nascido num período de caos ou se tenha esquecido da data de nascimento por ser muito idoso, você pode responder sem pensar. Então, por que é que essa informação “não pode ser confirmada”?

Como é que você sabe o dia em que nasceu? Não lhe foi possível olhar atentamente para um calendário e anotar por si próprio a data do seu nascimento, no entanto, sabe a data do seu nascimento mediante informação dos pais e membros mais velhos da família ou do registo hospitalar. Como confirmar que essa informação é verdadeira? Tendo em conta ainda alguns factores, como, por exemplo, tabus, letras ilegíveis, entre outros. A deterioração da memória e o registo posterior são casos que sempre acontecem. Partindo dessas perspectivas, quais os motivos para poder dar uma resposta afirmativa sem sombra de dúvida?

Será que semelhantes respostas conclusivas dadas sem pensar são originadas por convicção? Convicções profundas nas pessoas e nas coisas formam crenças na nossa mente.

As crenças podem ser a base para a tomada de decisões sem informações suficientes. Acontecem muitos casos deste tipo, tais como, um novo amanhecer amanhã de manhã, recebimento do salário no próximo mês, mais um ano de idade no próximo ano. E somos capazes de viver uma vida normal com muitos desses casos. Se tivermos de verificar se há ou não buracos no chão a cada passo que damos, se tivermos de nos preocupar com a ocorrência ou não do colapso do tecto à entrada de cada sala, então, não conseguiremos manter a nossa atenção focada em mais nada.

Mesmo que as crenças facilitem a nossa vida, a sua natureza “lógica” leva-nos a pensar que as convicções são consideradas verdades, caso contrário, esta natureza irá afectar o nosso julgamento. Podemos observar que a perda do afecto de um namorado amado traz o ódio e a crença de ser um “destruidor de corações”, pelo que basta redefinir todo o amor do passado. Com a agravante de que, quando consideramos que crenças irrefutáveis são questionáveis, surgem imediatamente emoções e nos levam a replicar. Não se admire pelo facto de os sábios raramente discutirem a sua posição política e religião com outrem.

Uma vez que as crenças têm influência oculta e poderosa em nós próprios, será que algumas delas limitam o nosso progresso e desenvolvimento? Quando temos como certo “isso não pode acontecer”, não fazemos nada para que isso aconteça. Quando pensamos “não tenho essa oportunidade”, deixamos de ter iniciativa. Quando achamos “não mereço isso”, não fazemos nada, apesar do estímulo de outros.

[Aquilo em que acredita torna-se realidade. Caso esteja ciente das suas próprias crenças, consegue conhecer claramente as limitações do seu pensamento e criar uma oportunidade para romper a forte gaiola estabelecida por si mesmo.](#)

O presente texto foi cedido pelo Centro de Formação Programação Neuro Linguística de Macau