



## Uma pedra que represa a água

*Vera Fernandes*

*Jornalista e Terapeuta*

Imagine-se no seu nascimento como um riacho de águas límpidas. Ao longo do tempo o riacho vai absorvendo julgamentos, pré-julgamentos, preconceitos e pontos de vista, impostos pela família, sociedade ou experiências infelizes. Cada imposição é uma pedra que represa a água.

Este bloqueio hereditário, social ou pessoal são crenças limitantes, algo em que se acredita e que de alguma forma limita o crescimento pessoal. Por conta delas entramos na zona de conforto, e usamos como desculpa para abrir mão de grandes projetos de vida.

Reveja o que ouviu ao longo da vida. Afirmações como: “você é burro”, “está gorda”, “não faz nada direito”, “precisa ser rico para ser feliz”, “dinheiro é sujo”, e por aí vai. E lembre-se das desistências que teve por conta disso. O grande curso porque “não era inteligente suficiente”; um programa de academia porque “sempre seria gordo”; uma relação por achar que “não era merecedora” do seu pretendente.

Estas crenças limitantes represam seu crescimento pessoal, como uma barragem no riacho. Para tratar, sessões de Barras de Acces ou Constelação Familiar são alternativas.

Conteúdo do **Blog Z da Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---