


# Positivando Crenças

O que você mais pensa ou diz a respeito de algo? Exemplos: Vai ser difícil, é impossível, não sei se vou conseguir, nunca ninguém fez isso antes, não sei se estou preparado...

Enfim, escreva a sua crença negativa mais forte a respeito do assunto.

**Refleta: Como você poderia positivar essa crença, ou seja, como falar de forma positiva sobre isso?**

Exemplo: vai ser fácil, se ninguém fez serei o primeiro, é possível, vou conseguir...

<p>O que mais falo (crença negativa)</p>		<p>Nova Maneira de Falar (crença positiva)</p>
--	---	--

