

Quem controla sua vida sem você perceber?

Suas crenças formam um programa mental construído ao longo da vida.

Crenças antigas funcionam como códigos internos. Elas filtram pensamentos, emoções e escolhas, mesmo quando você não percebe.



AULAS
AO VIVO



AULAS
GRAVADAS



GRUPO
EXCLUSIVO



BIBLIOTECA
DE PDFs



JCFLIX
LEITURA



COLEÇÃO
TPN



PROGRAMA
DE ROTINA



Instituto Jair Cavalcanti
IJC Educação
Saúde mental à luz da Bíblia

Quem controla sua vida sem você perceber?

INTRODUÇÃO

Muitas pessoas acreditam que são totalmente livres em suas escolhas, mas não percebem que grande parte das decisões, emoções e comportamentos é guiada por um sistema interno invisível.

Esse sistema atua de forma silenciosa, automática e contínua, influenciando como você interpreta a realidade e reage a ela. Quando não há consciência, esse controle passa despercebido.

O sistema de crenças funciona como um programa mental que foi sendo instalado ao longo da vida. Ele não surge por acaso, nem nasce com a pessoa.

Ele é construído a partir de experiências emocionais, ambientes, palavras repetidas e interpretações feitas em momentos de vulnerabilidade. A mente aprende rápido quando precisa se proteger.

O objetivo desta aula é ampliar sua consciência sobre **quem realmente está no comando da sua vida emocional**.

O Método JC não busca acusar o passado, mas revelar o funcionamento atual da mente.

Quando você entende que não está quebrado, mas programado, a culpa sai de cena e entra a responsabilidade consciente. Aquilo que foi aprendido pode ser questionado, atualizado e transformado.

1. O que é o Sistema de Crenças

O sistema de crenças é o **conjunto de ideias, conclusões e verdades internas** que você adotou ao longo da vida e que hoje **governam seus pensamentos, emoções, decisões e comportamentos**.

👉 Ele funciona como um **programa invisível** rodando na sua mente.

👉 Você não age pela realidade, você age **pela interpretação que suas crenças fazem da realidade**.

✳️ *Você não vive o que quer. Você vive o que acredita.*

2. Como o sistema de crenças é formado

Ele não nasce pronto. Ele é **instalado**.

Principais fontes:

- 🧒 Infância (abandono, rejeição, comparação)
- 🗣️ Frases repetidas (“você não presta”, “isso não é pra você”)
- 💔 Experiências emocionais traumáticas
- 🏠 Interpretações religiosas distorcidas
- 👨👩👧 Modelos familiares disfuncionais

✳️ A mente **não questiona** quando é criança.
Ela **absorve**.

3. Crenças limitantes x crenças fortalecedoras

● Crenças limitantes:

- “Eu não sou suficiente”
- “Sempre dá errado pra mim”
- “Deus não se importa comigo”
- “Se eu me posicionar, vou perder pessoas”

● Crenças fortalecedoras:

- “Eu posso aprender”
- “Posso mudar minha história”
- “Deus trabalha em processos”
- “Meu valor não depende da aprovação dos outros”

✦ O problema não é errar.

✦ O problema é **acreditar em mentiras emocionais como se fossem verdades absolutas.**

4. Como as crenças moldam suas emoções

Pensamento → Emoção → Comportamento → Resultado
→ Reforço da crença

Exemplo:

“Vou ser rejeitado”

😬 Ansiedade

🚫 Evita se posicionar

📉 Resultado ruim

🔄 “Tá vendo? Eu sabia.”

✦ A crença cria a emoção,

✦ a emoção cria o comportamento,

✦ o comportamento confirma a crença.

5. A raiz espiritual do sistema de crenças

Biblicamente, a mente é o campo de batalha.

📖 *“Assim como o homem pensa em seu coração, assim ele é.”* (Provérbios 23:7)

📖 *“Não vos conformeis com este século, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente.”* (Romanos 12:2)

👉 Deus não muda sua vida **sem mudar sua mente**.

👉 Renovação espiritual exige **reprogramação mental**.

6. O Método JC e a quebra de crenças limitantes

No Método JC, nós:

1. Identificamos a crença
2. Descobrimos a origem emocional
3. Desativamos o gatilho
4. Substituímos por uma crença consciente, saudável e bíblica
5. Repetimos até criar um novo sistema

✦ *Libertação não é emoção momentânea.*

✦ *Libertação é mudança de sistema.*

7. Exercício prático (AULA)

Responda com sinceridade:

- ? Qual frase negativa você mais ouviu na infância?
- ? Em que área da vida você mais trava?
- ? Que crença está por trás disso?

Agora escreva:

“Essa crença não me governa mais. Eu escolho uma nova verdade.”

8. Encerramento da Aula 3

Você não está quebrado.

Você está **programado**.

E tudo o que foi programado

 **pode ser reprogramado.**

 *Consciência gera escolha.*

 *Escolha gera transformação.*

 *Transformação gera liberdade.*

CONCLUSÃO

Quando você entende que suas reações não são aleatórias, mas fruto de um sistema de crenças, a culpa perde força e a consciência assume o controle.

Nada muda enquanto o programa roda oculto.

A consciência revela, a escolha redefine e a reprogramação devolve o governo da própria vida.



Fale direto com o
Professor Jair Cavalcanti



Siga no
Instagram



Inscreva-se no
YouTube

GRUPO DE APOIO
Ciência&Fé
Saúde Mental à Luz da Bíblia



IJC
Educação

Mentoria JC
IndividualExclusiva