

Lista przekonań ograniczających

Zaznacz te przekonania, które pasują do Ciebie.

- Ludzie, w tym ja, się nie zmieniają.
- Trzeba mieć idealny wygląd, żeby być szczęśliwym.
- Ludzie są nieżyczliwi.
- Jestem leniem.
- Muszę być chodzącym ideałem.
- Nigdy nie zaznam szczęścia.
- Jeśli coś może pójść źle, to na pewno pójdzie nie tak.
- Jeśli popełnię błędy to znaczy, że jestem głupcem.
- Muszę sobie radzić lepiej.
- Życie, świat i inni ludzie powinni być sprawiedliwi.
- Nie wolno mi niczego odkładać do jutra.
- Inni powinni być bardziej uprzejmi.
- Od dawna powinienem mieszkać w lepszym miejscu.
- Okazujesz mi brak szacunku, gdy nie robisz tego, co ja chcę.
- Gdybyś mnie cenił, moja pensja byłaby wyższa.
- Nie wolno mi popełniać błędów.
- Muszę sobie ze wszystkim radzić.
- Muszę zawsze panować nad sytuacją.
- Wszystko musi pójść dobrze.
- Wszyscy ludzie muszą mnie zawsze dobrze traktować.
- Jestem po prostu do niczego.
- Samotność jest zła.
- Mężczyźni nie płaczą.
- Bez partnera czuję się bezwartościowym człowiekiem.
- Nie zasługuję na dużo pieniędzy.
- Potrzebuję alkoholu, żeby móc z kimś szczerze porozmawiać.
- Dobrą pracę można znaleźć tylko po znajomościach.
- Trudno jest odnieść w życiu sukces.
- Życie jest ciężkie.
- Nie nadaję się do tego.
- Ludzie zawsze mają do mnie pretensje.
- Nikt nie zrobi tego lepiej niż ja.
- Nie mogę robić w życiu tego, czego nie chcę.
- Trzeba osiągnąć sukces.
- Dzieci muszą się ze mną zgadzać.
- Muszę być silny.
- Stres jest zły.
- Seks to grzech.
- W moim wieku nie wypada...
- Muszę być męski.
- Muszę imponować innym.

Jakie myśli i uczucia wywołała analiza tych przekonań? Jakie wspomnienia się pojawiły?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....