

EXEMPLE: CREENCES AUTOLIMITADORES

Marca d'aquestes creences, les 3 creences autolimitadores que desenvolupen una funció important en la teva forma de pensar, en els teus sentiments i comportaments, segons la influència que tinguin en la teva vida.

- 1- Si rebel·lo el “meu jo real”, podria perdre el control.
- 2- Els altres semblen mes capaços que jo d'afrontar situacions difícils.
3. Ningú hem demana consell.
- 4- No soc capaç d'acabar una tasca en el plaç de temps preestablert.
- 5- Soc així, no puc canviar.
- 6- Tinc que ser millor que els altres.
- 7- Soc una persona avorrida.
- 8- les persones que m'envolten no volen el bé per a mi
- 9- No puc controlar el meu caràcter
- 10- si mostrés els meus veritables sentiments, els altres podrien jutjar-me malament.
- 11- si canvio, qui hem rodeja es sentirà molest.
- 12- necessito l'amor i l'aprovació de totes les persones importants a la meva vida.
- 13- la gent no m'entén
- 14- no hem puc fiar de ningú. Si vols que algo es faci, fes-ho tu mateix.
- 15- per ser feliç he de tenir molts diners.
- 16- Soc una persona pessimista
- 17- tot em surt malament i que les coses vagin malament al meu voltant és culpa meva
- 18- No puc ser feliç

D'aquestes 3 que has elegit, elegeix-ne una, la mes significativa per a tu.