

## LE TUE CREDENZE

Per fare questo esercizio, rifletti e rispondi a queste domande nel modo più onesto e profondo possibile. Si tratta di un esercizio che ti permetterà di identificare i modelli inconsci che potrebbero guidare la tua vita.

### Quali credenze hai di te stessa?

- Sono timida
- Non sono all'altezza
- Ho qualcosa che non va
- Non sono capace
- Non valgo
- Non me lo merito
- Non sono degna di amore
- Sono stupida
- Sono un disastro
- Non so come mantenere una relazione a lungo termine
- Non mi adeguo
- Sono un fallimento
- Mi abbandonano sempre
- Ho sempre rovinato le relazioni
- Da sola non posso farcela
- Non posso impegnarmi
- Spendo tutti i soldi
- Sono una codarda
- Non so come relazionarmi con gli uomini
- Quando le persone mi conoscono veramente scappano
- Sono cattiva
- Sono egoista
- Non sono interessante
- Gli altri sono più interessanti di me
- Non ho studi e poiché non ho studi non posso aspirare a nulla nella vita
- Non merito di essere amata

### Qual è la paura che c'è dietro questa convinzioni?

- Paura del rifiuto
- Paura dell'abbandono
- Paura di fallire
- Paura del successo
- Paura della solitudine
- Paura di quello che diranno
- Paura di essere giudicata
- Paura di non essere abbastanza brava
- Paura di non essere degna