

EJEMPLOS DE CREENCIAS

CREENCIAS NEGATIVAS

Responsabilidad: Defectuosa

No merezco ser amado
Soy una mala persona
Soy terrible
Soy despreciable (incapaz)
Soy vergonzoso
No soy querible
No soy suficientemente bueno
Sólo merezco cosas malas
Estoy arruinado para siempre
Soy feo (mi cuerpo es odioso)
No merezco...
Soy estúpido (no muy inteligente)
Soy insignificante (sin importancia)
Soy decepcionante
Merezco morir
Merezco ser desdichado
Soy diferente (no pertenezco)

RESPONSABILIDAD: Acción

Debí haber hecho algo *
Hice algo malo*
Debí haber haberlo sabido*
¿Qué dice esto sobre usted? (¿cómo lo hace sentir? soy una vergüenza/
Soy estúpido/soy una mala persona)

SEGURIDAD/VULNERABILIDAD.

No puedo confiar en nadie
No puedo protegerme
Estoy en peligro
No estoy a salvo
No está bien sentir (demostrar) mis emociones

CONTROL/OPCIONES.

No tengo el control
Estoy impotente (indefenso)
Soy débil
No puedo lograr lo que quiero
No puedo defenderme solo
No puedo dejarlo salir
No soy confiable
No confío en mí mismo
No confío en mis juicios
Soy un fracaso (fracasaré)
No puedo triunfar
Tengo que ser perfecto (agradar a todos)
No puedo con ello (No lo soporto).
Soy inadecuado
No puedo confiar en nadie

CREENCIAS POSITIVAS.

Merezco amor; puedo ser amada.
Soy una buena persona (cariñosa)
Estoy bien tal como soy
Soy respetable; soy valioso
Soy honorable
Soy querible
Soy digno (bueno)
Merezco cosas buenas
Soy (puedo ser) saludable
Estoy bien / soy atractivo/querible)
Puedo tener (merecer)
Soy inteligente (capaz de aprender)
Soy significativo (importante)
Estoy bien tal como soy
Merezco vivir
Merezco ser feliz
Soy bueno tal como soy

Hice lo mejor que pude
Aprendí (puedo aprender) de eso
Hago lo mejor que puedo (puedo aprender)

Puedo elegir en quien confiar
Puedo (aprender a) cuidarme
Ya pasó; ahora estoy a salvo
Estoy a salvo ahora
Puedo sentir, con seguridad, (demostrar) mis emociones

Ahora tengo el control
Ahora tengo opciones
Soy fuerte
Puedo conseguir lo que quiero
Puedo dar a conocer mis necesidades
Puedo elegir revelarlo (dejarlo salir)
Puedo ser confiable
Puedo (aprender a) confiar en mí
Puedo confiar en mi juicio
Puedo triunfar
Puedo triunfar
Puedo ser yo mismo (cometer errores)
Puedo manejarlo (puedo con ello)
Soy adecuado
Soy capaz de elegir en quien confiar