

CRENÇAS NEGATIVAS

Eu não mereço ser feliz
Não consigo obter o que eu quero
Não tenho valor
Eu não presto
Sou um fracasso (vou fracassar)
Sou uma fraude / mentira
Sou uma vergonha
Sou um coitado
Sou burro
Não sou importante. Sou insignificante
Sou invisível
Sou medroso / fraco / desequilibrado
Não sou suficientemente bom
Tenho que ser perfeito
Tenho que agradar a todos
Não mereço ser amado
Estou prejudicado para sempre
Sou feio (meu corpo é detestável)
Sou culpado
Estou em perigo
Não consigo suportar isso
Não posso confiar em ninguém
Não posso deixar isso passar
Não posso relaxar
Não posso demonstrar minhas emoções
Preciso estar alerta o tempo todo
Não posso falhar



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

Sua vida mais leve

☎ 45 9800.9117 📍 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Não consigo caminhar com minhas próprias pernas

Sou diferente (não pertencço)

Sou esquisito

Deveria fazer melhor

Sou inadequado

Fiz algo errado / sou culpado

Não posso me defender só.

Não confio em mim mesmo

Não sou digno de confiança

Não confio em minhas decisões

Não dou conta

Estrago tudo.

CRENÇAS POSITIVAS

Mereço ser feliz

Sou uma boa pessoa

Eu posso relaxar

Posso obter o que eu quero

Posso ter sucesso

Posso cometer erros

Posso ser eu mesmo

Sou saudável

Sou digno de amor

Sou atraente

Sou forte

Fiz o melhor que eu pude

Aprendi (posso aprender) com isso



Sua vida mais leve

☎ 45 9800.9117 📍 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Estou seguro
Posso lidar com isso
Posso escolher em quem confiar
Posso deixar isso passar
Posso demonstrar minhas emoções
Posso tornar pública minhas necessidades
Gosto de mim como eu sou.
Faço o melhor que eu posso
Sou capaz
Tenho valor
Sou inteligente (capaz de aprender)
Sou significativo (importante)
Mereço viver
Posso aparecer / ser visto
Agora tenho opções / posso escolher
Agora sou adulto. Posso me defender.
Posso ser confiável.
Posso confiar em minhas decisões
Posso vencer
Posso dar conta / lidar com isso / aguentar


Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

Sua vida mais leve

☎ 45 9800.9117 📌 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR