

Quali sono le convinzioni limitanti

Credenze limitanti sull'autostima

- Sono un fallimento
- Non merito una vita migliore
- Le cose non funzionano per me
- È tutta colpa dei miei genitori
- La gente mi guarda male
- Chi sono io per avere tutto quello che ho sempre voluto
- Sono inutile
- Sono brutto/a

Credenze limitanti sul lavoro

- Non merito di fare soldi facendo ciò che amo
- È impossibile fare soldi facendo ciò che si ama
- È impossibile fare soldi svolgendo lavori artistici
- Non ho talento
- Non ho punti di forza
- Non sono speciale
- Non sono abbastanza bravo/a
- Non sono degno di quella promozione
- Non ho abbastanza esperienza
- Chi vorrebbe assumermi?
- Gli altri ottengono lavori migliori rispetto a me
- Nessuno mi ascolta
- Non troverò mai il lavoro giusto
- Tutti i capi sono pessimi
- La mia opinione non è importante
- Nessuno mi apprezza
- Tutti si aspettano troppo da me
- Non piaccio alle persone

Credenze limitanti sulle relazioni

- Non troverò mai l'amore
- Nessuna si innamorerà mai di me
- Non sono degno di essere amato
- Vengo sempre ferito (o scaricato, o tradito)
- Le persone migliori sono già occupate
- Nessuno mi vuole
- Non ci si può fidare di nessuno: tutti ti tradiscono
- Mettersi in gioco porta solo a farsi male
- Ho bisogno di qualcun altro nella mia vita che mi faccia sentire utile
- La mia famiglia cerca sempre di buttarmi giù
- Non posso fare quello che la mia famiglia non vuole che faccia
- Devo fare quello che dicono i miei genitori anche da adulto/a
- Tutti mi pestano i piedi

Credenze limitanti su denaro e abbondanza

- Non avrò mai la mia grande occasione
- A me rimangono solo gli scarti
- Gli altri arrivano prima di me
- Non ce n'è mai abbastanza per tutti
- Non farò mai abbastanza soldi per mantenere la mia famiglia
- Il denaro è la radice di tutti i mali
- I soldi sono fatti per essere spesi
- Non sarò mai ricco/a
- I ricchi sono persone cattive e superficiali
- Non ci si può fidare di chi ha molti soldi
- Se avessi avuto un'istruzione migliore, potrei guadagnare di più o avere un lavoro migliore

[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)

