

Credenze Limitanti

Lavoriamo sulle credenze limitanti. Esse sono dei pensieri, delle convinzioni che abbiamo, che si sono create nel tempo, che ci sono state passate, e che in qualche modo sono nel nostro campo.

Di solito le credenze sono riferite al mondo esterno, agli altri o ai noi stessi. Essendo dei pensieri “limitanti” esse influiscono, od hanno influito sulla nostra vita. Molte spesso non ci accorgiamo della loro forza e del loro impatto sulla nostra vita. Siamo così abituati ad esse, perché molte sono inconsce, che non ce ne accorgiamo, pensiamo che la vita sia così, pensiamo che quella sia come le cose sono e devono essere. Ma esse ci bloccano la nostra potenzialità e non ci permettono di scegliere.

Le credenze limitanti sono davvero tante e qui ti allego una lista; leggi e intanto vedi se ce ne sono alcune che risuonano con te in maniera particolarmente forte.

- non sono abbastanza bravo
- nessuno mi ama
- sono insignificante
- nessuno mi perdona
- sono senza speranza
- non valgo niente
- la vita non vale niente
- devo essere in controllo
- non c'è niente che posso fare
- non ce la faccio
- non sono capace
- sono una persona cattiva
- la vita è ingiusta
- devo essere perfetto per essere amato
- sono da solo
- non merito di essere felice
- non mi posso fidare
- il mondo è pericoloso
- è sempre colpa mia
- devo prendermi cura degli altri
- le persone si approfittano di me
- devo essere perfetto per essere amato
- sarò sempre solo
- sono responsabile per gli altri
- Sono impuro
- Se dico di no, sarò rifiutato
- Devo faticare per essere felice
- La vita è un sogno
- Mi serve giustizia
- La vita è ingiusta
- Non posso sopravvivere da solo/a
- Per essere amato devo essere buono

- Non devo avere paura
- Devo dare tutto da solo/a
- Non posso guarire
- Non mi merito la felicità
- Sono troppo emotivo/a
- Devo reprimere le mie emozioni
- Devo essere il più bravo
- Devo sempre migliorare
- Devo mantenere la pace
- Gli altri sono meglio di me
- Sono condannato/a dai miei errori
- Devo essere perfetto/a
- Non mi merito l'abbondanza
- Ho sbagliato, devo essere punito
- La gente è cattiva
- Dovrei essere sempre felice
- È pericoloso essere visti
- La mia opinione non conta
- La rabbia non va bene
- Sono un'ingrata
- Non posso perdere tempo

Iniziamo a vedere come questi pensieri, queste credenze agiscono nel bloccarci dal raggiungere ciò che vogliamo.

I tuoi Obiettivi.

Elenca degli obiettivi (personali, lavorativi, di salute, fisici, etc) che vorresti raggiungere

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Le tue barriere.

Quando pensi a quegli obiettivi, ascoltati, e senti se ci sono delle idee che ti ostacolano dal raggiungerli. Per es. se vuoi cambiare lavoro, una barriera potrebbe essere “ho paura di non farcela” o “cosa diranno gli altri se lascio andare un lavoro sicuro”. Scegli un obiettivo per volta, ed elenca le barriere/credenza limitanti associate a quell'obiettivo. Puoi fare questo esercizio per ogni obiettivo.

Barriere/Credenze Limitanti per Obiettivo 1

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Barriere/Credenze Limitanti per Obiettivo 2

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Barriere/Credenze Limitanti per Obiettivo 3

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Ora guardiamo in pratica cosa puoi iniziare a fare per modificare un po' la situazione. Puoi considerare una credenza per volta e seguire queste domande.

Domanda – come ti suona avere questa credenza limitante?

Domanda – come potrebbe essere la tua vita se non avessi quella credenza limitante?

Domanda – azioni potresti intraprendere per aiutarti a superare questo pensiero?

Domanda – cosa deve succedere per raggiungere i tuoi obiettivi?

Domanda – quale sarebbe il risultato per te se superassi questa credenza limitante?