

# **NOS FAUSSES CROYANCES**

- 1. Personne ne m'aime**
- 2. Personne ne peut me comprendre**
- 3. Je ne peux faire confiance à personne**
- 4. Tout le monde est contre moi**
- 5. Je suis toujours une victime**
- 6. Je n'y arriverai jamais**
- 7. J'échoue toujours, même si je fais des efforts**
- 8. Je n'ai besoin de personne**
- 9. Je ne peux compter que sur moi-même**
- 10. Si je suis parfait, les autres m'aimeront et m'accepteront**
- 11. Ma valeur est fondée sur mes performances**
- 12. Je suis inférieur aux autres**
- 13. Je ne suis pas intéressant**
- 14. Si les gens savaient qui je suis, ils ne m'aimeraient pas**
- 15. Demander de l'aide est un signe de faiblesse**
- 16. Si je ne me contrôle pas, je risque d'être blessé**
- 17. Dieu ne me répond pas**
- 18. Dieu ne m'aime pas, il ne s'intéresse pas à moi**
- 19. Je ne peux pas changer**
- 20. etc.**