

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όταν οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι θείοι, οι παππούδες και άλλοι μας κριτικάρουν, μας απορρίπτουν, μας κακοποιούν, μας αγνοούν, μας εγκαταλείπουν ή απλά δεν μας δίνουν την αγάπη και την προσοχή που χρειαζόμαστε, ή ακόμη κι όταν είναι άρρωστοι ή πεθαίνουν, το παιδικό «λογικό» συμπέρασμα είναι:

1. Αυτό είναι που μου αξίζει.
 2. Είναι δικό μου λάθος.
 3. Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν μαζί μου, είναι δικό μου λάθος.
 4. Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν μαζί μου, κινδυνεύω.
 5. Είμαι λάθος.
 6. Αν κάποιος με αφήσει, είναι επειδή εγώ φταίω.
 7. Αυτό είναι ό,τι μπορώ να προσδοκώ από τη ζωή μου.
 8. Όταν οι άλλοι είναι άρρωστοι, εγώ φταίω.
 9. Δεν είμαι αξιαγάπητος/η όπως είμαι.
 10. Πρέπει να είμαι σαν τους άλλους για να είμαι αξιαγάπητος/η.
 11. Πρέπει να έχω την αγάπη και την αποδοχή των άλλων για να είμαι ασφαλής.
 12. Δεν είμαι καλός άνθρωπος.
 13. Δεν αξίζω και δεν θα έχω αγάπη στη ζωή μου.
 14. Οι άνθρωποι που με αγαπούν θα με πληγώσουν.
 15. Οι άνθρωποι που αγαπώ θα με εγκαταλείψουν.
 16. Είμαι πιο ασφαλής, όταν δεν ανοίγομαι στους άλλους.
 17. Είμαι πιο ασφαλής, όταν δεν λέω την αλήθεια.
 18. Είμαι πιο ασφαλής, όταν κρύβω τα πραγματικά μου συναισθήματα από τους άλλους.
 19. Δεν αξίζω να είμαι ευτυχισμένος/η.
 20. Είμαι υπεύθυνος για ό,τι αισθάνονται οι άλλοι.
 21. Οι άλλοι είναι υπεύθυνοι για ό,τι αισθάνομαι.
 22. Πρέπει να _____ για να με αποδέχονται και να με αγαπούν οι άλλοι.
 23. Πρέπει να είμαι καλύτερος/η από τους άλλους για να αξίζω την αγάπη και το σεβασμό.
 24. Δεν ξέρω τι να κάνω με τη ζωή μου. Χρειάζομαι να μου πουν οι άλλοι τι να κάνω.
 25. Δεν είμαι ασφαλής σ' αυτόν τον κόσμο. Κινδυνεύω από τους ανθρώπους.
 26. Δεν είμαι ικανός/η να επιβιώσω μόνος μου. Χρειάζομαι άλλους να με στηρίζουν και να με φροντίζουν.
 27. Είμαι βρώμικος/η και αδιάντροπος/η επειδή έχω σεξουαλικές επιθυμίες.
 28. Το σεξ είναι αμαρτία.
 29. Πρέπει να κάνω αυτό που θέλουν οι γονείς μου και οι άλλοι για να είμαι καλός άνθρωπος και για να με αποδέχονται και να με αγαπούν.
 30. Δεν είμαι ικανός/η και ποτέ δεν θα πετύχω.
 31. Πρέπει να είμαι όμορφος/η και ελκυστικός/η στο αντίθετο φύλο για να αξίζω.
 32. Δεν μπορώ να εμπιστευτώ το/τη σύντροφό μου – θα χάσει τελικά το ενδιαφέρον του/της για μένα και θα βρει κάποιον άλλην/άλλον.
 33. Ο Θεός δεν με αγαπάει εκτός κι αν είμαι τέλειος.
 34. Είμαι ασφαλής μόνο αν έχω πολλά χρήματα.
 35. Οι άνθρωποι θέλουν να καταπιέσουν την ελευθερία μου. Πρέπει να αγωνιστώ για να την προστατεύσω.
 36. Σαν γυναίκα χρειάζεται να είμαι ίση με τους άνδρες.
 37. Σαν γυναίκα χρειάζομαι τον άνδρα μου να είναι δυνατότερος και ικανότερος από μένα.
 38. Σαν άνδρας πρέπει να είμαι ικανότερος και πιο επιτυχημένος από τη γυναίκα μου και από όλες τις γυναίκες.
 39. Η αξία μου εξαρτάται από τη γνώμη των άλλων για μένα, από το τι λένε για μένα και από το πώς μου συμπεριφέρονται.
- Και πολλά, πολλά, πολλά άλλα.

ΓΕΓΟΝΟΣ – ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΤΕ

ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΟΤΕ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ / ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΗ ΕΡΩΤΗΣΗ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ