

Negativní životní přesvědčení

ZDRAVÍ

1. Bojím se jít za zkušenými terapeuty
2. Nevěřím, že by mi někdo cizí mohl pomoci
3. Spokojím se s těmi méně zkušenými (jsou levnější)
4. Více mě zajímá zdraví mých dětí
5. Starosti mi dělá pomyšlení na zdraví příbuzných
6. Starám se o zdraví svých přátel více než o svoje
7. Uvědomuji si, že moje zdraví je až na posledním místě
8. Prožívám pocit selhání, když jsem ve stresu
9. Když jsem ve stresu, hodně jím
10. Když jsem ve stresu, hodně piju (alkohol)
11. V případě náročného pracovního jednání cítím velkou psychickou tíhu
12. Relativně často pozoruji nějaké bolesti
13. Vyhýbám se lékařským a preventivním prohlídkám
14. Hledám doporučení a rady na internetu (zdarma)
15. Neumím myslet na svůj odpočinek
16. Vnímám nedostatek životních potěšení (fyzických i duševních)
17. Mám nepořádek ve svých osobních věcech
18. Bojím se nemocí
19. Čekám až děti vyrostou, abych se mohla začít věnovat sobě
20. Neustále jsem ve shonu a spěchu
21. Neumím se zbavovat starých a nepotřebných věcí
22. Hledám na sítích laciná řešení mých zdravotních problémů
23. Cítím apatii vůči životu (i světu)
24. Už jsem docela zmatená a nevím, čemu v tomhle světě věřit
25. Cítím se bezmocná
26. Hledám řešení v myšlenkách a obrazech ve své minulosti
27. Mám pocit, že už jsem vyzkoušela mnoho a nic dalšího nemá cenu
28. Věnuji větší pozornost svým chybám a nedostatkům
29. Nedokážu sama sebe ocenit a docenit
30. O svých bolestech s nikým nemluším
31. Nevěřím v žádná zázračná uzdravení
32. Nechci utrácet za drahé doplňky stravy
33. Nechci utrácet za terapeutickou pomoc
34. Mám pocit, že všechno zvládnu sama
35. Mám pocit, že už víc nezvládnu
36. Neumím se radovat ze života

37. Nechci s nikým sdílet svoje osobní radosti ani těžkosti
38. Jsem ve stresu z toho, že nestíhám tak, jak bych chtěla
39. Sevře se mi žaludek, když pomyslím na svoji situaci
40. Nevěřím žádným alternativním způsobům léčby
41. Nevěřím na zázraky