

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

1. Ik ben een vergissing
2. Ik ben niet goed genoeg
3. Ik ben alleen
4. Ik kan het niet alleen
5. Ik kan het niet
6. Ik ben niets
7. Ik weet niets
8. Ik mag niet huilen
9. Ik ben niets waard
10. Ik doe nooit iets goed
11. Ik ben schuldig
12. Ik verdien het om gestraft te worden
13. Ik ben slachtoffer
14. Ik ben niet vrij
15. Ik zit vast
16. Ik ben niet geliefd
17. Ik wantrouw mezelf
18. Ik wantrouw anderen
19. Ik wantrouw mijn lichaam
20. Ik trek me terug uit het leven
21. Ik zie het niet zitten
22. Ik kan het niet zien
23. Ik hoor het niet
24. Ik kan niet luisteren
25. Ik kan het niet horen
26. Ik weet niet wat ik moet doen
27. Ik mag er niet zijn
28. Ik kan het niet tegelijk
29. Ik ben boos
30. Ik ben verdrietig
31. Ik ben waardeloos
32. Ik ben onmachtig
33. Ik ben moe
34. Ik ben uitgeput
35. Ik moet doorgaan
36. Niemand zorgt voor mij
37. Niemand houd van mij
38. Ik kan niet hebben wat ik wil
39. Ik ben een teleurstelling
40. Ik ben teveel
41. Ik ben slecht
42. Ik ben onecht
43. Er is iets verkeerd aan mij
44. Ik ben een buitenstaander
45. Ik hoor hier niet
46. Ik besta niet
47. Ik verzet me
48. Ik ben een probleem
49. Er is niemand voor mij
50. Ik mag niet zwak zijn
51. Ik ben zwak
52. Ik moet vluchten
53. Ik moet vechten
54. Ik ben niet welkom
55. Ik heb geen thuis
56. Ik durf het leven niet aan te gaan
57. Ik heb me afgekeerd van het licht
58. Ik moet het altijd zo goed weten
59. Ik praat teveel
60. Ik hou mijn mond
61. Wat moet ik nou!?
62. Ik pas me niet aan
63. Ik durf me niet aan te passen
64. Ik ben bang
65. Ik ben bang voor de dood
66. Regels moeten er zijn
67. Het moet geregeld worden
68. Ik heb geen energie
69. Ik moet slapen
70. Ik moet rusten
71. Van sex wordt je moe
72. Van sex wordt je vies
73. Mannen willen sex
74. Sex is niets voor mij
75. Ik geniet niet van sex
76. Ik kan het niet opnemen
77. Ik kan het niet begrijpen
78. Waarom doen zij mij dit aan
79. Ik ben alleen en verlaten
80. Ik ben onwaardig
81. Ik ben gek
82. Ik wil er niet aan beginnen
83. Niemand let op mij
84. Een moeder mag niet ziek zijn
85. Ik moet alert zijn
86. Ik moet opletten
87. Jij begrijpt niets
88. Ik ben onrustig
89. Ik moet vechten om te overleven
90. Ik ben een belasting
91. Ze zien me niet
92. Ik ben illegaal
93. Het benauwd me
94. Ik ben bewusteloos
95. Ik slaap
96. Ik heb meer verdiend
97. Ik neem het me kwalijk dat
98. Ik wil hier niet wonen
99. Ik wil hier niet werken
100. Ik wil dit werk niet
101. Ik kan het niet zeggen
102. Ik wil het niet meer
103. Ik ben ontrouw aan mezelf
104. Ik heb hoofdpijn
105. Als ik ziek ben wordt ik niet lastig gevallen
106. Vrouw zijn is me teveel
107. Man zijn is me te zwaar
108. Ik voel me gespannen
109. Ik ben gespannen
110. Ik moet denken
111. Ik moet helder blijven
112. Ik mag niet rusten/slapen
113. Er is niemand die dichtbij me kan komen
114. Ik heb geen ouders
115. Er is geen God
116. Ik ben van jou
117. Ik laat je niet los
118. Ik schiet tekort in het geven van liefde
119. Ik ben afgescheiden
120. Ik mag geen energie verliezen
121. Ik kom altijd te laat
122. Artsen komen te laat
123. Ik vergeef niemand
124. Ik kan niet vergeven
125. Dat vergeef ik ze nooit
126. Ik kan niet kiezen
127. Ik heb geen keus
128. Ik zit klem
129. Ik ben ongezond
130. Ik heb een ziekte
131. Ik blijf hangen
132. Ik heb het toch altijd verkeerd gedaan
133. Ik word mishandeld
134. Ik word geslagen
135. Ik blokkeer mijn energie
136. Ik ben in conflict
137. Ik heb ruzie
138. Ik durf niet voor mijn kwetsbaarheid uit te komen
139. Ik kan mijn fouten niet toegeven
140. Ik vertrouw mijn partner niet
141. Ik kan mijn zwakheden niet onder ogen zien
142. Ik schaam me
143. Ik schaam me voor iemand
144. Ik schaam me voor mijn werk
145. Ik ben slaaf
146. Ik zit geketend
147. Ik hou alles vast
148. Ik ben mezelf kwijt
149. Ik ben bang voor een ongeluk
150. Ik krijg een ongeluk
151. Ik heb pech
152. Ik heb pijn
153. Ik begrijp het leven niet
154. Ik heb geen controle
155. Ik verlies
156. Het leven is vervelend
157. Het leven vraagt teveel
158. Mannen zijn beter
159. Mannen zijn sterker
160. Ik moet mijn hele leven

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

- worstelen
161. Ik moet zwoegen
162. ik moet hard werken voor m'n geluk
163. Ik moet hard werken voor mijn geld/succes
164. Ik faal
165. Zonder pijn kan ik niet leven
166. Ik kan geen grenzen aangeven
167. De ander is belangrijker dan ik
168. De ander is groter dan ik
169. Ik kan niet beginnen
170. Ik kan niet stoppen
171. Ik weet niet hoe het begon
172. Ik hou afstand
173. Ik doe alles tegelijk
174. Ik kan niets afmaken
175. Ik heb geen overzicht
176. Ik ben te ver gegaan
177. Ik zit in het nauw
178. Ik stik
179. Ik moet mijn energie kwijt
180. Ik ben onrustig
181. Ik ben een kind
182. Ik ben in de war over mijn seksuele identiteit
183. Ik ben verslagen
184. Ik zit emotioneel vast
185. Ik ben de sterkste
186. Ik ben de flinkste
187. Alles komt tegelijk op mij af
188. Ik ben afhankelijk
189. Ik veroordeel mezelf
190. Ik ken mezelf niet
191. Het kan later
192. Het moet later
193. Het moet nu
194. Ik moet de controle houden
195. Ik ben de controle kwijt
196. Je mag mij niet verlaten
197. Ik geef anderen gelijk
198. Ik overheers anderen
199. Doe normaal dan doe je al gek genoeg
200. Ik ben groot en sterk, de rest zijn softies
201. Wees geen mietje
202. Je kunt je ziekte niet mentaal
203. genezen
204. Je kunt je lichaam niet helen
205. Je moet nog een hoop leren
206. Ik tel niet meer mee
207. Het heeft geen nut, niemand wil mij meer
208. Het heeft geen zin, anderen zijn toch beter
209. Dingen tegen je zin doen, zo is het nu eenmaal
210. Relaties zijn moeilijk
211. Het leven is kort, je moet hard werken niet lummelen
212. Als je niet mooi bent tel je niet mee
213. In het huwelijk zit je vast
214. Je moet eerst jezelf genezen voordat je anderen kunt genezen
215. Je kunt niet zomaar stoppen met werk, eerst moet je zekerheid hebben
216. Je kunt niet zomaar een eigen zaak/praktijk beginnen, eerst moet je zekerheid hebben
217. Ik zal gewoon niet slagen
218. Ik zal nooit rijk worden
219. Zien is geloven ,eerst bewijs
220. Ik ben niet interessant genoeg
221. Ik ben liever alleen
222. Ik kan niet met mensen omgaan
223. Ik hoor er niet bij
224. Ik besta niet
225. Ik ben niet gewenst
226. Ik ben vreemd en anders
227. Ik ben het niet waard om het licht uit te dragen
228. Ik ben het niet waard een moeder/vader te zijn
229. Ik mag niet leven
230. Ik vertrouw ... niet
231. Ik heb nooit energie
232. Ik pas me niet aan
233. Ik moet me altijd aanpassen
234. Ik ben bang voor de dood
235. Ik ben onrustig
236. Het leven is verwarrend
237. Ik schiet tekort in de liefde
238. Ik sluit me af voor de liefde
239. Ik zie op tegen het leven
240. Er is geen geluk voor mij
241. Ik moet denken
242. Ik kom altijd te laat
243. Ik kan niet kiezen
244. Ik heb geen keus
245. Mensen kiezen niet voor mij
246. Ik ben bang voor de toekomst
247. Ik kan er niets aan doen
248. Ik ben ongezond
249. Ik ben ongelukkig
250. Ik ben schuldig
251. Ik kan niet zijn wie ik ben
252. Het leven is vervelend
253. Ik verveel me
254. Ik heb een ziek lichaam
255. Ik heb een lelijk lichaam
256. Ik haat mij lichaam
257. Ik ben niet normaal
258. Ik ben traag
259. Ik heb geen zin
260. Ik word moe van kinderen
261. Ik kan het nooit goed doe in de ogen van anderen
262. Ik moet iets bereiken anders tel ik niet mee
263. Je moet werken anders tel je niet mee
264. Je moet werken anders bereik je niets
265. Ik kan niet met mensen omgaan
266. Ik zal nooit slagen
267. Ik ben niet succesvol
268. Mensen luisteren niet naar mij
269. Ik ben te oud
270. Ik ben te jong
271. Ik word gepest
272. Ik word genegeerd
273. Ik word altijd overgeslagen
274. Ik word uitgelach
275. ik ben een vergissing
276. ik mag er niet zijn
277. ik ben niet goed genoeg
278. ik wantrouw mijn lichaam
279. ik ben niets waard
280. ik kan het toch niet
281. ik ben niet vrij
282. ik sluit me af voor anderen
283. ik kan niets
284. ik ben het slachtoffer
285. ik heb het altijd gedaan
286. ik ben dom
287. voor mij is er toch geen liefde
288. mensen zijn niet te vertrouwen
289. ik ben bang voor dieren
290. ik zie het niet zitten
291. ik ben een teleurstelling als man/vrouw
292. ik ben slecht
293. ik ben teveel
294. ik ben alleen
295. ik ben altijd alleen
296. ik ben waardeloos
297. ik kan niet luisteren
298. ik voel niets
299. ik kan niet voelen
300. het is niet veilig
301. ik doe het niet
302. ik ben lelijk
303. er is iets verkeerd aan mij

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

- | | | |
|--|--|---|
| 304. ik ben anders | 353. mensen luisteren toch niet naar me | 402. niemand trekt zich iets van mij aan |
| 305. ik hoor er niet bij | 354. ik ben te oud | 403. ik kan niet dansen |
| 306. ik besta niet | 355. ik ben te jong | 404. ik kan niet rekenen |
| 307. ik ben niet gewenst | 356. ik word gepest | 405. ik kan niet... |
| 308. ik ben vreemd en anders | 357. ik word genegeerd | 406. ik doe alles verkeerd |
| 309. ik ben het niet waard om het licht uit te dragen | 358. ik word altijd overgeslagen | 407. ik kan een man niet bevredigen |
| 310. ik ben het niet waard vader/moeder te zijn | 359. ik word uitgelachen | 408. ik kan 'n vrouw niet bevredigen |
| 311. ik mag niet leven | 360. ik ben onbelangrijk | 409. ik nooit iets voor elkaar krijgen |
| 312. ik vertrouw ... niet | 361. ik ben eenzaam | 410. ik heb altijd pech |
| 313. ik heb nooit energie | 362. ik ben hulpeloos | 411. over seks praat je niet |
| 314. ik pas me niet aan | 363. ik ben waardeloos | 412. ik lieg mezelf voortduren voor |
| 315. ik moet me altijd aanpassen | 364. ik ben nutteloos | 413. ik vertrouw niemand meer |
| 316. ik ben bang voor de dood | 365. ik ben alleen maar tot last | 414. ik kan mezelf niet meer vertrouwen |
| 317. ik ben onrustig | 366. ik ben te goed voor deze wereld | 415. zelfbevrediging hoort niet |
| 318. het leven is verwarrend | 367. ik ben schuldig | 416. het leven is moeilijk |
| 319. ik schiet tekort in de liefde | 368. ik ben slecht | 417. werken is vermoeiend |
| 320. ik sluit me af voor de liefde | 369. ik ben angstig | 418. geld krijg je door hard te werken |
| 321. ik zie op tegen het leven | 370. ik ben niet muzikaal | 419. geld verpest je karakter |
| 322. er is geen geluk voor mij | 371. ik ben lui | 420. ik kan niet onthouden |
| 323. ik moet denken | 372. ik ben ziek | 421. ik denk te traag |
| 324. ik kom altijd te laat | 373. ik ben dik | 422. ik heb niets te zeggen |
| 325. ik kan niet kiezen | 374. daar heb ik geen recht op | 423. ik ben zwak |
| 326. ik heb geen keus | 375. ik wordt nooit gelukkig | 424. er wordt geen rekening met me gehouden |
| 327. mensen kiezen niet voor mij | 376. wie vind mij nou aardig | 425. je kunt niet van mij houden |
| 328. ik ben bang voor de toekomst | 377. dat lukt me nooit | 426. ik kan niet leven zonder een partner |
| 329. ik kan er niets aan doen | 378. anderen zijn beter dan ik | 427. ik kan niet ontspannen |
| 330. ik ben ongezond | 379. seks is slecht | 428. niets voldoet aan mijn verwachtingen |
| 331. ik ben ongelukkig | 380. liefde wordt altijd misbruikt | 429. liefde maakt kwetsbaar |
| 332. ik ben schuldig | 381. ware liefde bestaat niet | 430. liefde gaat voorbij |
| 333. ik kan niet zijn wie ik ben | 382. als je van iemand houdt, wordt je bedrogen | 431. ik moet overal hard voor werken |
| 334. het leven is vervelend | 383. ik heb nooit geld | 432. ik word alleen maar gebruikt |
| 335. ik verveel me | 384. anderen zijn beter in bed dan ik | 433. wie mooi wil zijn moet pijn lijden |
| 336. ik heb een ziek lichaam | 385. ik geloof niet dat het wat wordt | 434. ik moet eerst mijn schulden aflossen |
| 337. ik heb een lelijk lichaam | 386. ik zal het nooit goed doen | 435. dat heb ik niet verdiend |
| 338. ik haat mijn lichaam | 387. liefde moet je verdienen | 436. zonder strijd geen overwinning |
| 339. ik ben niet normaal | 388. ik tel toch niet mee | 437. ik mag zoiets niet wensen |
| 340. ik ben traag | 389. wat kan ik eraan doen | 438. ik voel me klein en lelijk |
| 341. ik heb geen zin | 390. liever toegeven dan ruzie maken | 439. de hele wereld is tegen me |
| 342. ik word moe van kinderen | 391. ik verlies het toch weer | 440. wonderen bestaan niet in mijn leven |
| 343. ik mag niet zwanger zijn | 392. zoals ik echt ben kan niemand mij aardig vinden | 441. mijn werk is toch niets waard |
| 344. het is niet veilig voor mij om zwanger te zijn | 393. ik krijg toch nooit wat ik wil | 442. het is toch nooit genoeg |
| 345. kinderen zijn lastig | 394. als ik laat zien wie ik werkelijk ben, zal iedereen mij in de steek laten | 443. ik ben niet goed genoeg |
| 346. ik kan het nooit goed doen in de ogen van anderen | 395. ik zou me moeten schamen | |
| 347. ik moet iets bereiken anders tel ik niet mee | 396. alles zou goed zijn als.... | |
| 348. je moet werken anders tel je niet mee | 397. met vrienden is het slecht zakendoen | |
| 349. je moet werken anders bereik je niks | 398. het is allemaal mijn schuld | |
| 350. ik kan niet met mensen omgaan | 399. naar mij luistert toch niemand | |
| 351. ik zal nooit slagen | 400. ik begrijp de mannen niet | |
| 352. ik ben niet succesvol | 401. ik begrijp de vrouwen niet | |

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 444. niemand houdt van mij | 499. ik hoor ... |
| 445. ik ben dun | 500. ik denk ... |
| 446. ik ben klein | 501. ik voel ... |
| 447. ik ben lang | 502. ik ruik ... |
| 448. ik ben niet slim genoeg | 503. ik proef ... |
| 449. ik ben verlegen | 504. het is niet ... |
| 450. ik ben te serieus | 505. ik vertrouw ... niet |
| 451. ik ben graag alleen | 506. ik heb nooit ... |
| 452. ik ben onbezonnen | 507. ik moet ... |
| 453. ik ben niet erotisch | 508. het leven is ... |
| 454. ik ben conservatief | 509. ik zie op tegen ... |
| 455. ik ben oppervlakkig | 510. ik vergeef ... niet |
| 456. ik ben koppig | 511. er is geen ... voor mij |
| 457. ik ben seksverslaafd | 512. ik kom altijd ... |
| 458. ik ben niet sexy | 513. mijn lichaam is ... |
| 459. ik ben niet bespreekt | 514. ik word ... |
| 460. ik ben impotent | 515. ik word altijd ... |
| 461. ik ben niet normaal | 516. daar heb ik geen recht op |
| 462. ik ben makkelijk te verleiden | 517. dat lukt me nooit |
| 463. ik ben fantasieloos | 518. anderen zijn beter dan ik |
| 464. ik ben arrogant | 519. ik geloof niet dat het wat wordt |
| 465. ik ben hard, maar rechtvaardig | 520. ik zal ... |
| 466. ik ben anders dan anderen | 521. ik zal nooit ... |
| 467. ik ben voortdurend verstrooid | 522. ik tel toch niet mee |
| 468. ik ben niet sympathiek | 523. wat kan ik eraan doen |
| 469. ik ben niet belangrijk genoeg | 524. liever toegeven dan ruzie
maken |
| 470. ik ben een egoïst | 525. ik verlies het toch weer |
| 471. ik ben altijd zo moe | 526. ik krijg nooit ... |
| 472. ik ben onhandig | 527. ik schaam me voor ... |
| 473. ik ben ongelukkig | 528. eigenlijk.... |
| 474. ik ben altijd ziek | 529. ik zou niet..... |
| 475. ik deug niet | 530. ik kan niet... |
| 476. Ik kan niet ... | 531. ik heb altijd ... |
| 477. Ik ben niet goed in ... | 532. ik vind van mezelf dat ... |
| 478. Het lukt mij niet ... | |
| 479. Ik wil niet ... | |
| 480. Ik mag niet ... | |
| 481. Ik durf niet ... | |
| 482. Ik wil ... | |
| 483. Ik mag ... | |
| 484. Ik durf ... | |
| 485. Het is niet oké om ... | |
| 486. Ik verdien niet om ... | |
| 487. Ik accepteer niet dat ... | |
| 488. Ik kies er niet voor om ... | |
| 489. Ik ben bang voor ... | |
| 490. Ik ben ... | |
| 491. Ik ben niet ... | |
| 492. ik wantrouw ... | |
| 493. ik sluit me af voor ... | |
| 494. ik voel niet ... | |
| 495. ik voel altijd ... | |
| 496. ik heb niet ... | |
| 497. ik heb altijd ... | |
| 498. ik zie ... | |

Vul de overtuiging aan met

1. wie
2. wat
3. waar
4. wanneer
5. hoe
6. waarom

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

LIJST BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN