

AREA	LISTA DE CRENÇAS	
DINHEIRO	1	Eu não tenho dinheiro suficiente para as coisas que eu preciso
	2	Outras pessoas têm mais facilidade de ganhar dinheiro que eu
	3	Eu me sinto desconectado do meu poder pessoal
	4	Se eu ganhar na loteria, eu vou ficar bem
	5	Eu tenho medo de pedir dinheiro
	6	Eu tenho medo de cobrar
	7	Eu tenho medo de pedir um aumento, mesmo sabendo que eu faço um bom trabalho
	8	Só quem é interesseiro é que consegue ganhar bem
	9	Eu não mereço ganhar bem
	10	Nunca vou conseguir sustentar-me de forma equilibrada
	11	Eu não cuido bem do meu dinheiro
	12	
	13	
	14	
	15	
TRABALHO & CARREIRA	16	Eu devo ser imprestável, porque não consigo emprego que me pague bem
	17	Eu gostaria que alguém reconhecesse o meu trabalho
	18	Eu acho que não sou tão boa a fazer o meu trabalho do que qq outra pessoa no meu lugar
	19	Eu não sou bom o suficiente
	20	Eu nunca consigo atender a expectativas de meus pais
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	
	31	
	32	
	33	
	34	
	35	

LISTA DE CRENÇAS

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS
GERAL	Nunca consigo seguir em frente
	Ninguém me ouve
	As pessoas vão julgar-me negativamente
	Eu não mereço [dinheiro, reconhecimento, amor, sucesso]
	Eu não sou perfeito. Porque iria alguém ouvir-me/comprar o meu produto/ contratar-me/ amar-me?
	Deixo tudo para amanhã
	Eu não consigo mudar a pessoa que sou
	O meu passado vai sempre destruir o meu futuro
	Dito por mim vai soar estúpido
	Os outros conseguem fazer melhor que eu
	Sou demasiado velho/ jovem/ mulher/ ...
	Sou um desistente
	Sou preguiçoso
	Nunca vou conseguir, portanto nem vale a pena tentar
	Ninguém está interessado nas minhas ideias/ no que tenho para dizer
	Eu fujo dos objectivos que mais desejo concretizar
	O que será será, não há nada que eu possa fazer
	Eu não tenho força de vontade
	Eu não estou / sou motivado
	Estou satisfeito com o estado actual das coisas
	Não vale a pena
	Não tenho dinheiro suficiente
	Não tenho apoio suficiente
	Não sou suficientemente inteligente
	Não andei na faculdade
	Não tenho os contactos certos
	Sou demasiado tímido
	Mais vale isto que pelo menos estou seguro/a
	Isso não é para mim
	Não sei o que quero
	Pareço um palerma
	Eu já falhei, portanto vou falhar outra vez
	Não posso porque tenho filhos, ...
	Não é o momento certo
	Devo ter feito algo muito mau numa vida passada
	Ninguém me compreende
	Não posso porque não tenho dinheiro
	Só queria ter mais horas no dia
	Só queria ter mais tempo
	Quem me dera voltar a ter 18 anos e saber o que sei hoje
Não consigo perdoar	
Não consigo esquecer	

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS	
DINHEIRO		<p>Eu não tenho dinheiro suficiente para as coisas que eu preciso</p> <p>Outras pessoas têm mais facilidade de ganhar dinheiro</p> <p>O dinheiro não cai do céu</p> <p>Só ficava bem se ganhasse o euromilhões</p> <p>Eu tenho medo de pedir dinheiro</p> <p>Eu tenho medo de cobrar</p> <p>Eu tenho medo de pedir um aumento, mesmo sabendo que eu faço um bom trabalho</p> <p>Só quem é interessado é que consegue ganhar bem</p> <p>Eu não mereço ganhar bem</p> <p>Nunca vou conseguir sustentar-me de forma equilibrada</p> <p>Eu não cuido bem do meu dinheiro</p> <p>As pessoas não me vão levar a sério</p> <p>Grão a grão enche a galinha o papo</p> <p>As pessoas ricas já nasceram assim</p> <p>Dinheiro é para pessoas com sorte</p> <p>Se me tornar rico as pessoas vão sentir inveja de mim e perco os meus amigos</p> <p>A única forma de me tornar milionário é se ganhar no Euromilhões</p> <p>Os ricos é que têm uma bela vida. É fácil ser-se rico.</p> <p>Só quero ter o suficiente para ter uma boa qualidade de vida.</p> <p>Pedir mais do que tenho é egoísmo</p> <p>Há tanta gente no mundo a morrer de fome</p> <p>Poupar? Para quê? Não vai comigo para a cova!</p> <p>Investir é bom para quem percebe muito do assunto</p> <p>Só quero investir numa boa casa e num bom carro</p> <p>Só consigo ganhar o dinheiro que o meu patrão me paga</p> <p>Part-times? Isso é para jovens</p> <p>Marketing de rede são esquemas... não me meto nisso</p> <p>Aquela pessoa tem o rabinho virado para a lua. Tudo o que mexe transforma em ouro.</p> <p>Nem com muito trabalho lá chego</p> <p>Nunca vou sair da cepa torta</p> <p>Ninguém da minha família ganhou muito dinheiro. Estou condenado.</p> <p>O dinheiro assim que entra sai logo</p> <p>Tenho bolsos rotos</p>
TRABALHO & CARREIRA		<p>Eu devo ser imprestável, porque não consigo emprego que me pague bem</p> <p>Eu gostaria que alguém reconhecesse o meu trabalho</p> <p>Eu acho que não sou tão bom a fazer o meu trabalho do que qq outra pessoa no meu lugar</p> <p>Eu não sou bom o suficiente</p> <p>Eu nunca consigo atender às expectativas dos meus pais</p> <p>Quando inicio um projecto nunca o termino</p> <p>Não sou perito</p> <p>Não trabalhei o suficiente nisto</p> <p>Venho de uma família pobre (só os ricos conseguem sucesso)</p>

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS
	Não sou criativo
	Já alguém pensou nisto antes
	Se eu for bem sucedido as pessoas vão invejar-me e eu não gosto
	Não tenho as competências / capacidades
	Tenho de fazer coisas em que não sou bom (matemática, criatividade, vendas, ...)
	Se apresentar isto vão pensar que os estou a enganar/ impingir
	Não sei o suficiente
	As pessoas com quem vou concorrer são melhores que eu
	Não sou uma pessoa de números
	Se for bem sucedido, não vou ser capaz de manter o sucesso
	Eu devo ter sempre um patrão
	É mais seguro trabalhar para os outros
	Os outros estão acima de mim
	As pessoas bem sucedidas são pessoas sem valores
	As pessoas bem sucedidas têm o rabo virado para a lua/ têm muita sorte
	Se eu for bem sucedido não me integro depois no meu grupo de amigos / comunidade
	Não sou uma mais-valia para o projecto
	Nunca atingirei as expectativas
	Por mais que trabalhe e me esforce, nunca irão reconhecer o meu trabalho
	Não posso pedir nada. Vão dizer que não.
	Não faço ideia como começar
	Para conseguir tenho de ir fazer mais um curso
	Ninguém consegue vingar na área que gosto
	O mercado de trabalho só funciona com cunhas
	Estudar mais para quê? Já tenho o diploma
	Não vale a pena ir para a Faculdade hoje em dia
	Nunca vou conseguir ser organizado/a
SAÚDE, IMAGEM E CORPO	Já não tenho idade para ir para o ginásio
	Vão ficar todos a olhar para mim se vou para o ginásio
	Tenho de perder pelo menos xx kgs para vestir roupa sexy
	Tenho de perder pelo menos xx kgs para sair à noite
	Nunca vou conseguir ter o corpo que quero
	Nada me fica bem
	O meu pai/mãe/ avós/... morreram de XXX / tiveram problemas de XXXX... portanto eu vou morrer/ ter o mesmo
	Não consigo resistir a pão/ doces/ salgados/ batatas/ ...
	Estou sempre doente
	O que eu tenho, não tem cura
	Já não vale a pena o esforço
	O tratamento é muito caro
	Nunca vou conseguir gostar do meu corpo
	Não sou suficientemente atraente para vestir isso
	Maquilhagem é para quem tem tempo
	Dá demasiado trabalho cuidar de mim
	É demasiado caro cuidar de mim
	Só vou ao médico quando estou a morrer

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS
	Que horror! Jamais faria cirurgia plástica!
	Quando precisar de perder peso, paro de comer durante 1 semana
	Tenho vergonha de me ver ao espelho
AMOR/ ROMANCE	À primeira oportunidade ele/a troca-me
	Ele/a merece melhor do que eu
	Aqui são todos mais giros que eu
	Nunca me vai dar o número
	Que vergonha! Nem pensar que vou meter conversa
	Já passei a idade para encontrar alguém
	Ele/a é muito mais novo/a que eu
	Já viste os/as ex dele/a? Não lhes chego ao calcanhar
	É muita areia para a minha camioneta
	Ele/a só está comigo porque ainda não encontrou melhor
	Ele/a só está comigo porque está confortável
	Ele/a arranja melhor
	Os homens não valem nada
	Os homens traem sempre. É a natureza deles.
	Se eu me meter num site de encontros vão chamar-me nomes
	Se eu me meter num site de encontros vai parecer que só quero 1 coisa
	Se eu me meter num site de encontros ainda alguém que me conhece me vai ver
	Não me posso expor dessa maneira
	Todos os homens mentem
	Os homens são incapazes de amar
	Os homens só querem gajas boas
	Os homens querem gajas mais novas
	As mulheres querem homens mais velhos
	As mulheres querem homens que as sustentem
	Todas as mulheres querem casar e ter filhos
	Os homens só estão interessados numa coisa: sexo
	Mulheres a sério não dão o primeiro passo
	Mas com esta idade alguém me vai querer?
	Sou demasiado difícil para alguém querer estar comigo
	Os homens mudam de namorada como mudam de cuecas
	Depois destes anos todos não vale a pena fazer surpresas
	Se ele/ela gosta de mim não vale a pena estar a dar presentes
	Gosto mesmo dele/dela mas não quero que ninguém saiba
	Publicar fotos nossos é uma piroseira
	Não preciso de lhe dizer que o/a amo. Ele/ela sabe.
	Passamos o tempo a discutir. Ele/ela já deve estar noutra.
	Já não temos nada em comum.
	Só estamos juntos por causa dos filhos.
	Estou com ele/ela porque sei que não vou encontrar mais ninguém.
	Já é uma sorte ter encontrado esta pessoa. Não posso ser demasiado exigente e estar à espera de me apaixonar.
	Já me partiram o coração vezes suficientes
	Prefiro ficar sozinho/a a voltar a sofrer

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS
	<p>Vou sair sempre magoado/a</p> <p>Eu amo demais</p> <p>Quem é que iria alguma vez gostar de mim?</p> <p>Os homens não conseguem ficar sozinhos</p> <p>Os homens andam sempre à procura da mãe</p> <p>As mulheres andam sempre à procura do pai</p>
SEXO	<p>Não vou comprar um brinquedo sexual. Olha o que vão pensar de mim.</p> <p>Entrar numa sexshop? E se alguém vê?</p> <p>Li as 50 sombras às escondidas</p> <p>Eu tenho desejos mas o companheiro/companheira ia ficar chocado/a</p> <p>Sou um desastre na cama</p> <p>MULHER: a vida sexual da mulher acaba com a menopausa</p> <p>MULHER: Só os homens é que conseguem fazer sexo sem sentimento</p> <p>HOMEM: e se não sobe? E se nunca mais sobe?</p> <p>HOMEM: e se me venho muito cedo?</p> <p>Não vou conseguir ter um orgasmo</p> <p>Não vou conseguir dar-lhe prazer</p> <p>Todas as mulheres são capazes de ter orgasmos múltiplos</p> <p>Uma mulher normal atinge o orgasmo sempre que tem uma relação sexual</p> <p>Ela vai fingir o orgasmo</p> <p>Fiz alguma coisa de errado para ela/ele não ter tido 1 orgasmo</p> <p>Eu não sou criativo/a na cama</p> <p>A vida sexual só é interessante no início, depois torna-se uma rotina/obrigação</p> <p>A partir de determinada idade as mulheres já não gostam de sexo</p> <p>HOMEM: Elas sempre se vieram comigo</p> <p>Eu sou muito bom/boa na cama. Nem tenho de me esforçar</p> <p>Não gosto de depravações</p> <p>Motéis é para quem acabou de se conhecer</p> <p>Motéis é para gente depravada</p> <p>Brinquedos sexuais é para gente depravada</p> <p>Brinquedos sexuais é só para solteiros</p> <p>Só os homens é que gostam de pornografia</p> <p>Quem vê pornografia é quem tem falta de sexo</p> <p>Só consigo ter orgasmos se tiver bebido</p> <p>Era incapaz de entrar numa sexshop</p> <p>MULHER: Lingerie sexy é um desperdício de dinheiro</p> <p>Tenho vergonha em perguntar o que ele/a gosta na cama</p> <p>Tenho vergonha de lhe contar os meus desejos sexuais</p> <p>Sexo só com a luz apagada</p> <p>Sexo só na cama/em casa</p> <p>Não vale a pena tomar precauções que não vai acontecer nada (gravidez, doenças, ...)</p>
SOCIAL	<p>Não tenho tempo</p>

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS
	<p>Já estou velha/o para sair à noite</p> <p>Não tenho com quem ir para o ginásio/sair/jantar fora/passear/viajar...</p> <p>Não é prioridade na minha vida</p> <p>Quem tem família não tem necessidade dessas coisas</p> <p>Os meus amigos estarão lá sempre para mim</p> <p>Amanhã ligo...</p> <p>Fazer amigos com esta idade já é impossível</p> <p>Os meus amigos já não têm nada a ver comigo</p> <p>Vida Social é para quem não tem filhos</p> <p>Ninguém marca um jantar</p> <p>Ninguém nunca pode ir</p> <p>Onde é que agora vou fazer novos amigos?</p> <p>E se não gostam de mim?</p> <p>Vou sair mas fico calado/a para não se meterem comigo</p> <p>Não tenho conversa para eles</p> <p>Quando saio com os amigos só sabemos falar de trabalho</p> <p>Anda tudo deprimido e eu fico igual</p> <p>Estou farto/a de pessoas</p>
FAMÍLIA	<p>Já não vou a tempo de constituir família</p> <p>Já não vou a tempo de ter um filho</p> <p>Tenho de ficar em casa dos meus pais para cuidar deles</p> <p>Não posso ser egoísta. Tenho de pensar na minha família primeiro.</p> <p>Amanhã ligo para matar saudades</p> <p>Se for ver os meus avós daqui a 2 meses eles ainda cá estão</p> <p>À família não é preciso pedir desculpa</p> <p>À família não é preciso dizer "eu amo-te" - eles sabem</p> <p>Nunca vou conseguir sair de casa dos meus pais</p> <p>Não posso ir trabalhar para o estrangeiro por causa da minha família</p> <p>Tenho de casar pela igreja senão a minha família fica ofendida</p> <p>Tenho de convidar a minha família toda para o casamento senão ficam ofendidos</p> <p>Se não tiver um filho antes dos XX anos, desisto</p> <p>Se tomar esta decisão que me vai fazer feliz, a minha família não vai aceitar</p> <p>A minha família não quer saber de mim</p> <p>Eles não me compreendem</p> <p>Para adoptar vou demorar anos</p> <p>Só quero ter filhos se estiver com alguém</p> <p>Saudades de quando era criança e podia fazer palhaçadas</p> <p>Não posso perder a casa dos meus pais. É lá que estão as minhas memórias.</p> <p>Eu sou igual à minha mãe/ ao meu pai</p> <p>A família está sempre primeiro</p> <p>Só vou ter filhos quando tiver dinheiro para lhes dar uma boa qualidade de vida</p> <p>Os meus filhos têm de ir para a faculdade para serem alguém</p> <p>Não vale a pena prevenir o pior que ainda temos muito tempo</p> <p>A culpa é dos meus pais que....</p>

ÁREA	LISTA DE CRENÇAS	