

Dinheiro

1. Acreditar que nunca se terá dinheiro suficiente, independentemente do quanto se trabalhe.
2. Pensar que só pessoas corruptas ou desonestas conseguem ficar ricas.
3. Sentir que falar sobre dinheiro é tabu e não deve ser discutido.
4. Convencer-se de que não merece ser financeiramente próspero.
5. Supor que precisa poupar dinheiro de forma extremamente restritiva para ter segurança financeira.
6. Crer que o dinheiro corrompe o caráter das pessoas.
7. Imaginar que a gestão de dinheiro é demasiado complicada para entender.
8. Assumir que sempre será pobre porque veio de uma família com poucos recursos.
9. Pensar que é impossível enriquecer fazendo o que ama.
10. Acreditar que a riqueza é uma questão de sorte ou destino, não de esforço e planeamento.
11. Acreditar que pedir aumento ou negociar salários é ganancioso ou inconveniente.
12. Sentir que investir é apenas para os ricos.
13. Pensar que é necessário trabalhar em algo que não se gosta para ganhar bem.
14. Convencer-se de que a segurança financeira é impossível de alcançar.
15. Supor que ter dívidas é uma vergonha e sinal de falha pessoal.

Relacionamentos

1. Acreditar que não é bom o suficiente para ser amado(a).
2. Pensar que todos os bons parceiros já estão comprometidos.
3. Sentir que conflitos são sinais de que o relacionamento está fadado ao fracasso.
4. Convencer-se de que é necessário mudar para ser aceite por alguém.
5. Supor que relacionamentos sérios sempre resultam em perda de liberdade pessoal.
6. Crer que mostrar vulnerabilidade é um sinal de fraqueza.
7. Imaginar que o amor verdadeiro é raro e difícil de encontrar.
8. Assumir que os relacionamentos passados determinam o futuro amoroso.
9. Pensar que estar num relacionamento é a única maneira de ser verdadeiramente feliz.
10. Acreditar que discussões são prejudiciais e devem ser evitadas a todo custo.
11. Acreditar que pedir aumento ou negociar salários é ganancioso ou inconveniente.

12. Sentir que investir é apenas para os ricos.
13. Pensar que é necessário trabalhar em algo que não se gosta para ganhar bem.
14. Convencer-se de que a segurança financeira é impossível de alcançar.
15. Supor que ter dívidas é uma vergonha e sinal de falha pessoal.

Saúde

1. Convencer-se de que genética determina totalmente a saúde, sem espaço para mudança.
2. Acreditar que envelhecer significa inevitavelmente ficar doente e fraco.
3. Pensar que mudanças no estilo de vida são inúteis se não se vêem resultados imediatos.
4. Sentir que é tarde demais para começar a cuidar da saúde.
5. Supor que estar saudável requer sacrifícios enormes e constantes.
6. Crer que algumas pessoas são naturalmente saudáveis, enquanto outras não.
7. Imaginar que saúde mental é menos importante que a saúde física.
8. Assumir que sintomas de doenças devem ser sempre combatidos, e não a causa subjacente.
9. Pensar que cuidar da saúde é demasiado caro e inacessível para a maioria.
10. Acreditar que só se deve preocupar com a saúde quando surgem problemas.
11. Acreditar que pedir aumento ou negociar salários é ganancioso ou inconveniente.
12. Sentir que investir é apenas para os ricos.
13. Pensar que é necessário trabalhar em algo que não se gosta para ganhar bem.
14. Convencer-se de que a segurança financeira é impossível de alcançar.
15. Supor que ter dívidas é uma vergonha e sinal de falha pessoal.

Sociais

1. Sentir que se é naturalmente desajeitado(a) em situações sociais.
2. Acreditar que fazer novos amigos é impossível após uma certa idade.
3. Pensar que as pessoas não estão interessadas no que tem a dizer.
4. Convencer-se de que é necessário ter muitos amigos para ser socialmente bem-sucedido.
5. Supor que expressar opiniões pode levar ao isolamento.

6. Crer que é preciso agradar a todos para ser aceite socialmente.
7. Imaginar que a solidão é um sinal de fracasso pessoal.
8. Assumir que as redes sociais refletem a realidade das relações sociais.
9. Pensar que introvertidos são menos capazes de ter sucesso social.
10. Acreditar que o passado social determina o futuro social.
11. Acreditar que pedir aumento ou negociar salários é ganancioso ou inconveniente.
12. Sentir que investir é apenas para os ricos.
13. Pensar que é necessário trabalhar em algo que não se gosta para ganhar bem.
14. Convencer-se de que a segurança financeira é impossível de alcançar.
15. Supor que ter dívidas é uma vergonha e sinal de falha pessoal.