# Creencias limitantes

## Logros

1. **Perfeccionista:** Nunca debo fallar o cometer errores
2. **Perfeccionista percibido:** La gente me verá como un ser humano imperfecto y vulnerable
3. **Adicción a los logros:** Mi valor depende de mis logros y apariencia

## Amor

4. **Adicción a la aprobación:** Necesito la aprobación de todos para tener valor
5. **Adicción al amor:** No puedo sentirme feliz ni realizado sino soy amado
6. **Miedo al rechazo:** Si me rechazan, significa que hay algo malo en mí y no tengo valor

## Sumisión

7. **Complacer a los demás:** Debo complacer a los demás, aunque esto me haga sentir miserable
8. **Fobia al conflicto:** Las personas que se quieren no deberían de pelearse
9. **Culpabilidad:** Los problemas en mis relaciones son culpa mía

## Exigencia

10. **Otros culpables:** Los problemas en mis relaciones son culpa del otro
11. **Titularidad (derecho):** Siempre me deben tratar como yo espero
12. **La verdad:** Yo tengo razón y tú estás equivocado

## Depresión

13. **La desesperanza:** Mis problemas nunca se resolverán por lo que nunca seré feliz
14. **Invalidez / Inferioridad:** Soy inútil, defectuoso e inferior a los demás

## Ansiedad

13. **Perfeccionismo emocional:** Siempre debería sentirme feliz, confiado y en control
14. **Fobia a la ira:** La ira es peligrosa y debo evitarla a toda costa
15. **Miedo a las emociones:** Debo esconder mis sentimientos y no molestar a nadie
16. **Narcisismo percibido:** Las personas que me importan son exigentes y manipuladoras
17. **Miedo a la percepción (rumores) :** Si alguien me desprecia el resto del mundo lo hará también
18. **Apariencia:** Si no impresiono a otros siendo sofisticado e interesante, no les gustaré
19. **Pensamiento mágico:** Si me preocupo lo suficiente, todo saldrá bien

## Otros

15. **Baja tolerancia a la frustración:** Nunca debería estar frustrado; la vida debería ser fácil
16. **Super-hombre / Super-mujer:** Debería ser siempre fuerte y nunca débil