

**Mijn mening
doet er niet toe**

**Ik mag niet
afhankelijk zijn**

Niemand wil mij helpen

**Hulp vragen is een
zwakgebod**

**Andere mensen zijn
veel beter dan ik**

**Anderen gaan alleen
voor zichzelf**

**Ik moet mezelf steeds
bewijzen**

**Wat zullen anderen dan
wel van me denken?**

**Ik moet voldoen aan
de verwachtingen van
anderen**

**Ik wil anderen geen
pijn doen**

**Ik kan gekwetst
worden (als ik laat zien
wat iets met me doet)**

**Ik voldoe niet aan
de eisen**

**Een risico nemen is
gevaarlijk**

Dat lukt mij toch niet

**Ik mag mijn gevoelens
niet tonen**

**Ik word niet gehoord of
gezien**

**Het moet allemaal
meteen af en perfect zijn**

**Ik kan nu eenmaal niet
veranderen**

**Ik moet alles onder
controle houden**

**Ik mag geen fouten
maken**

**Ik word niet serieus
genomen**

Ik ben het niet waard

**Anderen zijn niet te
vertrouwen**

Ik doe het nooit goed

**Ik kan het toch niet
goed doen**

**Ik kies altijd het
verkeerde**

**Anderen laten mij in
de steek**

Dat kun je niet maken

**Ik mag / kan niet zijn
wie ik ben**

**Het mag toch niet
(dus waarom zou ik het
doen)**

Ik heb vaak geen keuze