



Ik ben eenzaam

Destructieve overtuigingen

1

Ik ben waardeloos

Destructieve overtuigingen

2

**Ik ben lelijk en
onaantrekkelijk**

Destructieve overtuigingen

3

Ik ben dom

Destructieve overtuigingen

4

**Ik word niet serieus
genomen**

Destructieve overtuigingen

5

Ik ben onzeker

Destructieve overtuigingen

6

Ik tel niet mee

Destructieve overtuigingen

7

Ik mag er niet zijn

Destructieve overtuigingen

8



Ik word niet gezien

Destructieve overtuigingen

9

**Ik heb weinig
perspectief**

Destructieve overtuigingen

10

Mijn leven is zinloos

Destructieve overtuigingen

11

**Ik had beter niet
geboren kunnen
worden**

Destructieve overtuigingen

12

**Mijn idealen hebben
geen zin, ik bereik ze
toch niet**

Destructieve overtuigingen

13

**Ik ben niet goed
genoeg**

Destructieve overtuigingen

14

**Mensen zijn niet te
vertrouwen**

Destructieve overtuigingen

15

**Bedenk er zelf een
paar...**

Destructieve overtuigingen

16