IDENTIFICANDO CRENÇAS LIMITANTES

Assinale um “X” na coluna do numeral que indica o quanto a crença é verdadeira para você, seguindo a escala abaixo:

1 2 3 4 5 6 7

(NÃO = Totalmente falso) (SIM = Totalmente verdadeiro)

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
- Nunca vou superar esse problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Não é seguro superar esse problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Se eu me sentir melhor, eu vou esquecer o que aconteceu.	____	____	____	____	____	____	____
- Eu estarei sendo desleal com os meus amigos que sofreram (ou família), se eu superar este problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Eu não mereço superar este problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Não está certo superar este problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Não é bom para os outros que eu supere este problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Se resolver esse problema, vou sentir que falta alguma coisa.	____	____	____	____	____	____	____
- Se falar sobre esse problema, alguma coisa ruim vai acontecer.	____	____	____	____	____	____	____
- Este problema só pode ser resolvido por outra pessoa.	____	____	____	____	____	____	____
- Poderia ser perigoso para mim resolver isso.	____	____	____	____	____	____	____
- Este problema é maior que eu.	____	____	____	____	____	____	____
- Existem coisas boas em ter esse problema.	____	____	____	____	____	____	____
- Já faz tanto tempo que tenho esse problema, que nunca poderia ser resolvido completamente.	____	____	____	____	____	____	____
- Quando tento pensar nesse problema, não consigo me concentrar.	____	____	____	____	____	____	____
- Não tenho forças para superar esse problema.	____	____	____	____	____	____	____