

Convinzioni sui Genitori

La nostra capacità di amare dipende dal tipo di dinamiche della nostra famiglia

Convinzioni

I genitori sono i nostri primi riferimenti e, in quanto tali, influenzano tutto l'arco della nostra vita. La nostra capacità di amare dipende in buona parte dal tipo di dinamiche presenti nella nostra famiglia di origine, perché tendiamo a ricreare a livello affettivo le stesse situazioni che abbiamo visto dai nostri genitori. È importante quindi andare a risolvere la visione precedentemente appresa per crearne una nostra, personale, che può coincidere o meno con quella dei nostri cari, ma che è comunque la sola che ci permette di esprimere completamente noi stessi.

CONVINZIONI LIMITANTI	CONVINZIONI EVOLUTIVE
1 Devo essere come mio padre / mia madre mi vuole	Mi permetto di essere me stesso davanti ai miei genitori
2 I miei genitori mi amano solo se rispondo alle loro aspettative	I miei genitori mi amano senza che io debba per forza realizzare le loro aspettative
3 Devo essere perfetto per essere amato dai miei genitori	Sono sempre amato dai miei genitori
4 Sono indegno dell'amore di mio padre / mia madre	Mi merito l'amore di mio padre / mia madre
5 Mi sento rifiutato da mio padre / mia madre	Mi sento amato da mio padre / mia madre
6 È colpa dei miei genitori se sono così come sono	Io posso cambiare la mia vita indipendentemente dai genitori che ho avuto
7 Senza i miei genitori mi sento perduto	Sono al sicuro anche senza i miei genitori
8 Sono la causa della sofferenza dei miei genitori	Sono motivo di gioia per i miei genitori
9 I miei genitori sono la causa della mia sofferenza	Io sono responsabile della mia felicità
10 Devo fare il lavoro dei miei genitori	Io creo il mio lavoro in base ai miei talenti
11 Devo risolvere tutte le sofferenze della mia famiglia	Io sono libero dal risolvere le sofferenze della mia famiglia
12 Mi sento in pericolo quando sono con i miei genitori	Mi sento protetto quando sono con i miei genitori
13 Sono il genitore dei miei genitori	Sono un figlio e mi permetto di esserlo
14 Devo cambiare i miei genitori	Posso vivere felice lasciando che i miei genitori siano ciò che vogliono essere
15 Io sono di proprietà dei miei genitori	Io sono libero nel mio ruolo di figlio