



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