

思い込み&決めつけリスト

思い込み

自信がなければいけないという思い込み

自分には問題があるという思い込み

ご飯は残しちゃいけないという思い込み

幸せにならなきゃいけないという思い込み

苦労は必要だっていう思い込み

家庭環境が悪かったから上手くいかないという思い込み

家庭環境に恵まれて苦労しなかったから上手くいかないという
思い込み

キラキラしなきゃいけないという思い込み

悪口はよくないという思い込み

自分は運が良くないという思い込み

歳をとると身体の動きが鈍くなるという思い込み

○歳で貯蓄額はだいたいいくらぐらいっていう思い込み

平均値でなきゃいけないっていう思い込み

部屋の汚さと心は連動してるっていう思い込み

ネガティブはダメだっていう思い込み

完璧でないといけないってゆう思い込み

起伏が激しいのはダメっていう思い込み

不安定は良くないっていう思い込み

3日坊主や飽き性はダメだっていう思い込み

人生には使命が必要だっていう思い込み

人生は楽しまなきゃいけないっていう思い込み

夢がないといけないっていう思い込み

やりたいことがなければいけないっていう思い込み

感謝しなきゃいけないっていう思い込み

与えなきゃいけないっていう思い込み

お金のブロックは外さなきゃいけないっていう思い込み

良い気分でないきやっという思い込み

自分を生きなきやっという思い込み

暗いや地味はダメっという思い込み

食べたら太るっという思い込み

アンバランスは良くないっという思い込み

家族は仲良くなくてはいけない思い込み

自分が役に立つ存在じゃなければいけない思い込み

平日休みに遊ぶのはいけない思い込み

ごはんはちゃんと作らなければいけない思い込み

元気でいなければいけない思い込み

嫌ってはいけないという思い込み

お金が好きだと思ってる事は恥ずかしいという思い込み

自分のことは下にしなきゃという思い込み

言われたことは必ずやらなきゃいけないっという思い込み

人のことを気遣うっていう思い込み

これが絶対なきゃ困るっていう思い込み

嫌だけど私がやらなきゃっていう思い込み

親を子供を喜ばせるっていう思い込み

“自分だけ”っていう考えはダメだっていう思い込み

誰かといないと寂しいっていう思い込み

感謝しないといけないっていう思い込み

怒りを思いっきり出しちゃいけないっていう思い込み

自分にとって本当に心地いい関係が持てるパートナーとは出会えないんじゃないかという思い込み

自分らしい自分を出したら嫌われるんじゃないかっていう思い込み

借金をしてはいけないという思い込み

甘えてはいけないという思い込み

わたしは迷惑をかける存在という思い込み

好きなことや楽しいことをやってうまく行くわけないという思い込み

自分らしくいてはいけないという思い込み

小さい頃に能力開発してあげることが我が子のためになるという思い込み

家族がいつもいてくれるのは当たり前という思い込み

借金をしてはいけないという思い込み

甘えてはいけないという思い込み

常にポジティブな事を考えないといけないと言う思い込み

常にワクワクしないといけないと思う思い込み

ネガティブな事を考えると同じ事を引き寄せるんじゃないかと焦ってしまう思い込み

子どもは保育園に喜んで行かなきゃいけないという思い込み

規則正しい生活をさせるのが良い母親だという思い込み

甘やかすのはダメな母親だという思い込み

世間から見るといい母親にならないといけないという思い込み

お金がないときの贅沢をしてはダメだという思い込み

いつも元気で居なきゃいけないという思い込み

経済的に豊かになれないという思い込み

充実した人生を送らなきゃいけないという思い込み

子供達を潰してしまう母親だという思い込み

誰にも認められないという思い込み

誰にも好かれたいという思い込み

心から通じ合える人間関係を作れないという思い込み

ファッションセンスが悪いという思い込み

人としてどこか欠陥があるという思い込み

自分は冷たい人間だという思い込み

自分には何も才能がないという思い込み

お金はつかうとなくなるという思い込み

人と同じでないと嫌われるという思い込み

友達がいないといけないという思い込み

1人は寂しいという思い込み

褒める育て方をしなくてはいけないという思い込み

できないから自分はダメだという思い込み

みんなから好かれないと大成しないという思い込み

ハングリー精神がないと成功しないという思い込み

ブランド品を持ってないとセレブではないという思い込み

ハワイに何度も行くのが素敵という思い込み

綺麗な人はヨガをやってるという思い込み

自分には才能がないという思い込み

うまくいってる人は特別な人だという思い込み

文章うまくないとブログやっても誰も読まないという思い込み

機械オンチは時代に乗り遅れるという思い込み

自分を認めないとという思い込み

楽しまないという思い込み

ワクワクしなきゃという思い込み

お金を貯めないといけないという思い込み

一人暮らししないと彼氏できない、結婚できないという思い込み

怒りっぽい性格はダメだという思い込み

感情の起伏が激しいといけないという思い込み

いつも笑っていた方がいいという思い込み

我慢が出来ないからダメなんだという思い込み

身内にきつくあたってしまうダメだという思い込み

嘘をついたらだめだという思い込み

働かざる者食うべからずという思い込み

仕事が続かず、転々としているのは堪え性がないという思い込み

自立しなければならないという思い込み

この歳で結婚もしていなければ子供もないのはおかしいという思い込み

自分を認めなきゃ、って思い込み

自分つまらない人間って思い込み

好きなことをして輝かなければいけないという思い込み

人に迷惑をかけてはいけないという思い込み

仕事は人並みにできなきゃいけないって思い込み

結婚しなきゃいけないという思い込み

自分は好きな人から好きになってもらえないという思い込み

独身で彼女いない素敵な男性なんて周りにいないという思い込み

お金は楽しんで手に入れたらいけないという思い込み

私はコミュ障で不器用だという思い込み

私は人にバカにされてるという思い込み

どうせ幸せになんかなれないという思い込み

今の旦那とはやっていけないという思い込み

本当に好きな人とは結ばれないという思い込み

ギャンブルは儲からないという思い込み

将来子供が産める環境にはならないという思い込み

正社員で、ちゃんと働かないと生きていけないという思い込み

35歳はもてないという思い込み

今の家にいなきゃいけないという思い込み

お金は貯めないといけないという思い込み

若さはもどらないという思い込み

私の愛する人は私を愛していないという思い込み

将来孤独なまま死ぬという思い込み

自分は他の人が普通にできていることができないという思い込み

自分は自由ではないという思い込み

結婚していないと子供を産んではいけないという思い込み

職場の人に気を使わなければいけないという思い込み

英語がまったくできないという思い込み

仕事比别人よりできないという思い込み

死ぬほど好きだった人を一生忘れられないという思い込み

人を許さなきゃいけないという思い込み

歳と共に体重が増えていくという思い込み

周りの人から嫌われているんじゃないかという思い込み

大好きな人と一緒になれないという思い込み

頑張って苦労と我慢したら認めて貰えるって思い込み

人よりすごい人生じゃなきゃって思い込み

母より幸せになることの罪悪感

ボーッと生きちゃ時間の無駄って思い込み

みんなはちゃんとしてる、私はみんなと同じに出来ないのが、ダメという思い込み

自分は変わらなきゃダメって思い込み

あの資格が取れない私はダメ人生って思い込み

取れない現実、、、自分は劣っているって思い込み

決めつけ

いつもわたしの願いは叶わない

いつもわたしが悪い

いつもわたしが外れクジを引く掛かり

いつも人より低くいなきゃいけない

いつもわたしだけ怒られる役

どうせわたしの願いは叶わない

どうせわたしは好きな人と結婚できない

どうせわたしは国境を越えられない

どうせわたしは外人と結婚できない

どうせわたしは留学できない

どうせわたしは親より死ぬまで低く生きなきゃいけない

どうせ親より不幸の人生を演じなきゃいけない

どうせ親より多くお金を持ってはいけない

どうせお姉ちゃんより 地味で経験不足で目立ってはいけない

働かないとお金を受け取れない

働かないとお金を使ってはいけない

子供ができない自分はダメで、親不孝をしている

子供ができないのは、自分に何か欠けている

頑張らないとアトピーは治らない

悪いものを食べているからアトピーになる

転職を繰り返している自分は、忍耐力がなくダメ

飽きっぽい性格は、ダメ

ワクワクすることで起業しないと成功しない

頑張らないと周りに認めてもらえない

好きなことだけやって生活していけない

嫌だと言うことは、いけない

疲れやすい自分は、ダメ

手料理を作らず、お惣菜を買う自分はダメ

手の込んだ料理を作れない自分は、ダメ

弱いのはダメ

最後まで私を選ぶわけ無い

愛されるわけない

幸せになれるわけない

幸せで終わるわけない

体調がいつもいいわけない

治らない

お金がない

稼ぐ手段がない

働きたくない

ちょっとだけですむわけない

信じられない

信じてない

信じたくない

幸せになりたくない

なれるわけない

バチが当たる

一番の望みが叶うわけない

叶いたくない

責任はいや

気楽にしたい

愛されて幸せになりたい

なりたくない、本当は

自分で自分の可能性を潰したい

期待してもダメ

期待する自分がだめ、惨め

辛いとき辛いと言えず強がる

体調悪くても会社はやんではいけない

シングルマザーはだめ

不器用だから人に愛されないし愛せない

ネガティブで今気分が落ちてても上げないといけない

向上心がないといけない

ハワイ旅行や遠出は自由にしてはいけない

貯金がないとダメ

人の悪口を言ってはダメ

人のいいところもあるのだから見つけないとイケない

決めたことは最後までやらないといけない

嫌われてはイケない

迷惑かけてはいけない

無駄使いはイケない

優しくしないとイケない

働かなきゃいけない

自分だけ楽しんではいけない

病気を早く治さなくてはいけない

両親に迷惑をかけてはならない

親の期待に応えていい子でないと愛されない

頑張らないとお金は手に入らない

ちゃんとしていないとバカにされる

恋愛経験がないと恥ずかしい

人前ではマナーを守る

人並みの生活ができないとダメ

借金は悪いもの

太っている人は自己管理ができていない

頑張らないと結果にならない

食べると太る

外食は贅沢

借金はしてはいけない

感情的になってはいけない（嫌われる）

女は結婚して子供を産み育てること

目立つと叩かれる

お金は労働の対価

お金は得るのが大変

働かないものはダメな人間

お金がないと幸せじゃない

好きなことをしてはいけないこと

幸せになってはいけない

自分は愛されていない

自分には価値がない

なぜかいつも雑用・パシリ・小間使いな私

お化粧をしないとイケない

服のセンスがわるい

友達がなくなる

兄弟は裏切るもの

行動しても（私の願いなんて）叶わない

全部、手放そう～！

イエ～～～イ！

