

Lügen, die wir glauben

🗣️ Selbstwert & Identität

- Ich bin nicht gut genug. → **Nejsem dost dobrá.**
- Ich bin unwichtig. → **Jsem nepodstatná.**
- Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden. → **Nezasloužím si být milována.**
- Ich muss mich beweisen, um Anerkennung zu verdienen. → **Musím se dokazovat, abych si zasloužila uznání.**
- Ich bin nichts Besonderes. → **Nejsem ničím zvláštní.**
- Ich darf nicht stolz auf mich sein. → **Nesmím být na sebe hrdá.**
- Ich bin eine Last für andere. → **Jsem přítěž pro ostatní.**
- Ich bin zu schwach. → **Jsem příliš slabá.**
- Ich bin nicht liebenswert. → **Nejsem hodna lásky.**
- Ich bin nicht wertvoll, so wie ich bin. → **Nejsem hodnotná taková, jaká jsem.**
- Ich muss perfekt sein, um akzeptiert zu werden. → **Musím být dokonalá, abych byla přijata.**
- Ich bin dumm. → **Jsem hloupá.**
- Ich bin nicht genug – niemals genug. → **Nikdy nebudu dost dobrá.**
- Ich darf nicht sichtbar sein. → **Nesmím být vidět.**
- Ich bin nicht interessant. → **Nejsem zajímavá.**
- Ich bin zu empfindlich. → **Jsem příliš citlivá.**
- Ich bin ein Versager. → **Jsem neúspěšná.**
- Ich bin wertlos. → **Jsem bezcenná.**

🗣️ Beziehungen & soziale Prägungen

- Ich bin nur wertvoll, wenn andere mich mögen. → **Jsem hodnotná jen tehdy, když mě ostatní mají rádi.**
- Ich darf meine Bedürfnisse nicht äußern. → **Nesmím vyjadřovat své potřeby.**
- Ich bin für die Gefühle anderer verantwortlich. → **Jsem zodpovědná za pocity druhých.**
- Ich muss es allen recht machen. → **Musím vyhovět všem.**
- Wenn ich „Nein“ sage, werde ich abgelehnt. → **Když řeknu „ne“, budu odmítnuta.**

- Ich bin schuld, wenn andere mich schlecht behandeln. → **Je to moje vina, když se ke mně ostatní chovají špatně.**
 - Niemand interessiert sich wirklich für mich. → **Nikdo se o mě doopravdy nezajímá.**
 - Ich bin zu viel. → **Jsem příliš.**
 - Ich bin nicht liebenswert. → **Nejsem hodna lásky.**
 - Ich darf keine Fehler machen, sonst werde ich verlassen. → **Nesmím dělat chyby, jinak budu opuštěna.**
 - Andere sind wichtiger als ich. → **Ostatní jsou důležitější než já.**
 - Ich muss immer stark sein. → **Musím být vždy silná.**
 - Ich muss leisten, um geliebt zu werden. → **Musím podávat výkon, abych byla milována.**
 - Liebe muss ich mir verdienen. → **Lásku si musím zasloužit.**
 - Ich darf nicht um Hilfe bitten. → **Nesmím žádat o pomoc.**
-

Erfolg & Geld

- Ich bin nicht talentiert genug, um erfolgreich zu sein. → **Nemám dost talentu, abych byla úspěšná.**
 - Ich muss hart arbeiten, um Erfolg zu verdienen. → **Musím tvrdě pracovat, abych si zasloužila úspěch.**
 - Geld ist für andere, nicht für mich. → **Peníze jsou pro ostatní, ne pro mě.**
 - Ich bin nicht gut genug, um viel Geld zu verdienen. → **Nejsem dost dobrá na to, abych vydělala hodně peněz.**
 - Reiche Menschen sind egoistisch oder unmoralisch. → **Bohatí lidé jsou sobečtí nebo nemorální.**
 - Erfolg ist für andere, nicht für mich. → **Úspěch je pro ostatní, ne pro mě.**
 - Ich verdiene kein leichtes Leben. → **Nezasloužím si snadný život.**
 - Ich bin es nicht wert, finanziell frei zu sein. → **Nezasloužím si finanční svobodu.**
 - Ich darf nur so viel verdienen, dass es zum Überleben reicht. → **Smím vydělávat jen tolik, abych přežila.**
 - Erfolg macht einsam. → **Úspěch činí člověka osamělým.**
 - Wenn ich zu erfolgreich bin, verliere ich meine Freunde. → **Když budu příliš úspěšná, ztratím přátele.**
 - Geld verdirbt den Charakter. → **Peníze kazí charakter.**
 - Ich werde nie genug Geld haben. → **Nikdy nebudu mít dost peněz.**
-

📌 Wachstum & Veränderung

- Ich kann mich nicht ändern. → **Nemohu se změnit.**
 - Ich bin, wie ich bin – daran kann man nichts machen. → **Jsem taková, jaká jsem, a s tím se nedá nic dělat.**
 - Ich werde niemals mein volles Potenzial erreichen. → **Nikdy nevyužiji svůj plný potenciál.**
 - Ich habe keine Kontrolle über mein Leben. → **Nemám kontrolu nad svým životem.**
 - Ich bin zu alt/jung, um etwas zu verändern. → **Jsem příliš stará/mladá na to, abych něco změnila.**
 - Veränderungen sind gefährlich. → **Změny jsou nebezpečné.**
 - Ich bin nicht stark genug, um meine Träume zu verfolgen. → **Nejsem dost silná na to, abych šla za svými sny.**
 - Ich scheitere sowieso. → **Stejně selžu.**
 - Ich habe nicht das Zeug dazu. → **Nemám na to.**
 - Andere haben mehr Glück als ich. → **Ostatní mají více štěstí než já.**
-

✂ Körper & Selbstbild

- Ich bin nicht schön genug. → **Nejsem dost hezká.**
- Mein Körper ist nicht gut genug. → **Moje tělo není dost dobré.**
- Ich werde nie schlank/sportlich genug sein. → **Nikdy nebudu dost štíhlá/sportovní.**
- Ich muss mein Aussehen ändern, um geliebt zu werden. → **Musím změnit svůj vzhled, abych byla milována.**
- Ich kann nicht stolz auf mich sein, so wie ich bin. → **Nemohu být na sebe hrdá taková, jaká jsem.**
- Ich hasse meinen Körper. → **Nenávidím své tělo.**