

Partie TCC

Les fausses croyances

COCHEZ LES CASES SUR VOS FAUSSES CROYANCES (NON EXHAUSTIF)



Je crois au grand amour

L'amour c'est uniquement des sentiments

Je devrais toujours me sentir satisfait à propos de mon partenaire (ne jamais le trouver ennuyeux, peu attrayant, peu drôle, intelligent) .

Ma relation devrait toujours être parfaite

Mon partenaire devrait être mon prince charmant/ conte de fées

Je devrais toujours me sentir connecté à mon partenaire

Si j'étais avec le bon partenaire, je ne devrais pas être attiré par d'autres.

Si je suis avec le bon partenaire, nous devrions toujours être du même avis

Mon partenaire devrait toujours me manquer

Si je suis avec la bonne personne, il devrait toujours savoir quoi dire et comment le dire

Si je suis avec la bonne personne, je devrais toujours savoir quoi dire et avoir envie de lui écrire

Si j'ai des pensées sur un ex, c'est que je n'aime pas mon partenaire

Je devrais toujours ressentir les papillons dans le ventre

Si j'étais dans la bonne relation, je ne devrais pas avoir de doutes

Rêver d'autres personnes, signifie que je n'aime pas mon partenaire

Si j'étais avec le bon partenaire, je ne devrais pas prendre du plaisir à faire des activités en dehors de notre couple

Je devrais toujours avoir envie d'avoir des rapports sexuels ou des calins

Nous devrions avoir les mêmes centres d'intérêt et activités

Je devrais toujours rendre heureux mon partenaire

L'amour ne demande pas d'efforts

