

- *Jeg må vite hva jeg skal gjøre*
- *Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre*
- *Jeg vet hva som er best for andre*
- *Noe forferdelig kan komme til å skje*
- *Jeg kan komme til å gjøre feil*
- *Folk burde ikke lyve*
- *Folk burde respektere meg*
- *Jeg kan kontrollere hva andre synes om meg*
- *Jeg kan føle energien din*
- *Jeg trenger mer penger*
- *Livet burde være rettferdig*
- *Foreldre burde elske sine barn*
- *Jeg må ta en avgjørelse*
- *Barn skal elske sine foreldre*
- *Jeg kan ikke gjøre noe riktig*
- *Jeg kan skuffe noen*
- *Jeg vil ikke dumme meg ut*
- *Det er for mye å gjøre*
- *Det er ikke nok tid*
- *Jeg vet hva du trenger*
- *Jeg er verdiløs*
- *Jeg trenger en partner for å bli lykkelig*
- *Det er min skyld*
- *Jeg burde være annerledes*
- *Jeg gikk glipp av den sjansen*
- *Jeg må være forsiktig i livet*
- *Folk burde høre på meg*
- *Jeg er ikke bra nok*
- *Jeg er en taper*
- *_____ bryr seg ikke om meg*
- *Jeg må forstå*
- *Jeg må gjøre det riktig*
- *Jeg gjorde det feil*
- *Det er noe feil med meg*
- *Hun/han avviste meg*
- *Hun/han stoler ikke på meg*
- *Det burde ikke være krig i verden*
- *Kvinner burde ikke være så følsomme*
- *Folk burde ikke bruke dyr (medisinsk forskning/mat etc.)*
- *Verden er ikke et trygt sted*
- *Folk ødelegger naturen*
- *Folk kritiserer meg*
- *Jeg vet hva de tenker*
- *De burde være enige med meg*
- *Jeg må arbeide hardt*
- *Folk burde holde det de lover*
- *Andre mennesker kan såre meg*
- *Penger vil gjøre meg lykkelig*
- *Jeg er for tykk, tynn*
- *Jeg må ha kontroll*
- *Kroppen min burde være frisk*
- *Man kan ikke stole på folk*
- *_____ svek meg*
- *Det er en mening med livet mitt*
- *Livet er vanskelig*
- *Folk burde være takknemlige*
- *Sjefen min burde sette pris på meg*
- *Jeg hører ikke til*
- *Folk burde ikke bli sinte*
- *_____ gjorde det på feil måte*
- *Jeg er ikke bra nok*
- *Jeg har rett*
- *Jeg vet hva som er best for meg*
- *Jeg vet hva du tenker*