

Creencias universales

- Necesito saber qué hacer.
- No sé qué hacer.
- Sé lo que es bueno para otros.
- Sé lo que es lo mejor para mí.
- Algo terrible va a suceder.
- Es posible cometer un error.
- Las personas no deberían mentir.
- Las personas deberían respetarme.
- Puedo controlar como otros se sientan respecto a mí.
- Siento tu energía.
- Necesito más dinero.
- La vida no es justa.
- Los padres deben querer a sus hijos.
- Los hijos deben querer a sus padres.
- Necesito decidir.
- No hago nada bien.
- Puedo desilusionar a la gente.
- No quiero parecer tonto/a.
- Hay demasiado que hacer.
- No hay suficiente tiempo.
- Sé lo que necesitas.
- No sirvo para nada.
- Me compete hacerte feliz.
- Necesito una pareja para ser feliz.
- Es mi culpa.
- Debería ser diferente.
- He perdido mi oportunidad.
- Necesito ser cuidadoso/a en la vida.
- Las personas deberían escucharme.
- No soy suficiente.
- Soy un fracaso.
- No le importo a _____.
- Necesito comprender.
- Necesito hacerlo bien.
- Lo hice mal.
- Hay algo malo en mí.
- Él/ella me rechazó.
- Él/ella no confía en mí.
- No debería haber guerra en el mundo.
- Las mujeres no deberían ser tan emocionales.
- Las personas no debería utilizar a los animales (investigación médica, alimento, etc.)
- El mundo no es un lugar seguro.
- La gente está destruyendo el medio ambiente.
- Las personas me juzgan.
- Sé lo que piensan.
- Deberían estar de acuerdo conmigo.
- Tengo que trabajar muy duro.
- La gente debería cumplir sus promesas.
- Otros me pueden hacer daño.
- El dinero me hará feliz.
- Estoy demasiado gorda/o, flaca/o
- Necesito estar en control.
- Mi cuerpo debería ser sano.
- No se puede confiar en la gente.
- _____ me traicionó.
- Mi vida tiene un propósito.
- Necesito conocer el propósito de mi vida.
- La vida es difícil.
- Las personas deberían ser agradecidas.
- Mi jefe debería apreciarme.
- No pertenezco.
- Las personas no deberían enfadarse.
- _____ lo hizo mal.
- Tengo razón.