

Przekonania uniwersalne

1. Muszę wiedzieć, co robić.
2. Nie wiem, co robić.
3. Wiem, co jest najlepsze dla innych.
4. Wiem, co jest najlepsze dla mnie.
5. Wydarzy się coś strasznego.
6. Można się pomylić.
7. Ludzie nie powinni kłamać.
8. Ludzie powinni mnie szanować.
9. Mogę kontrolować, co inni o mnie myślą.
10. Czuję twoją energię.
11. Potrzebuję więcej pieniędzy.
12. Życie nie jest sprawiedliwe.
13. Rodzice powinni kochać swoje dzieci.
14. Dzieci powinny kochać swoich rodziców.
15. Muszę podjąć decyzję.
16. Nie potrafię nic dobrze zrobić.
17. Mogę innych rozczarować.
18. Nie chcę się wygłupić.
19. Mam za dużo do zrobienia.
20. Nie mam wystarczająco czasu.
21. Wiem, czego potrzebujesz.
22. Jestem nic nie wart.
23. Moim zadaniem jest cię uszczęśliwiać.
24. Potrzebuję partnera by być szczęśliwym.
25. To moja wina.
26. Powinienem być inny.
27. Przegapiłem okazję.
28. Muszę być bardziej ostrożny.
29. Ludzie powinni mnie słuchać.
30. Nie jestem wystarczająco dobry.
31. Jestem nieudacznikiem.
32. _____ nie dba o mnie.
33. Muszę zrozumieć.
34. Muszę to zrobić dobrze.
35. Zrobiłem to źle.
36. Coś jest ze mną nie tak.
37. Odrzucił mnie.
38. Nie ufa mi.
39. Na świecie nie powinno być wojen.
40. Kobiety nie powinny być tak emocjonalne.
41. Ludzie nie powinni wykorzystywać zwierząt (do testów medycznych, jako pożywienie itp.).
42. Świat nie jest miejscem bezpiecznym.
43. Ludzie niszczą środowisko.
44. Ludzie mnie osądzają.
45. Wiem, co myślą.
46. Powinni się ze mną zgadzać.
47. Muszę ciężko pracować.
48. Ludzie powinni dotrzymywać obietnic.
49. Inni mogą mnie zranić.
50. Pieniądze mnie uszczęśliwią.
51. Jestem za gruby, za chuda.
52. Muszę mieć kontrolę.
53. Moje ciało powinno być zdrowe.
54. Ludziom nie można ufać.
55. _____ zdradził mnie.
56. Moje życie ma cel.
57. Muszę znać sens mojego życia.
58. Życie jest trudne.
59. Ludzie powinni być wdzięczni.
60. Szef powinien mnie doceniać.
61. Nigdzie nie należę.
62. Ludzie nie powinni się złościć.
63. _____ zrobił źle.
64. Mam rację.