

## Universella övertygelser

- Jag behöver veta vad jag ska göra.
- Jag vet inte vad jag ska göra.
- Jag vet vad som är bäst för andra.
- Jag vet vad som är bäst för mig själv.
- Något hemskt kommer att hända.
- Det är möjligt att göra ett misstag.
- Människor borde inte ljuga.
- Människor borde respektera mig.
- Jag kan kontrollera vad andra tycker om mig.
- Jag känner din energi.
- Jag behöver mer pengar.
- Livet är inte rättvist.
- Föräldrar borde älska sina barn.
- Barn borde älska sina föräldrar.
- Jag behöver fatta ett beslut.
- Jag kan inte göra någonting rätt.
- Jag kan göra människor besvikna.
- Jag vill inte se dum ut.
- Det är för mycket att göra.
- Det finns inte tillräckligt med tid.
- Jag vet vad du behöver.
- Jag är värdelös.
- Det är mitt jobb att göra dig lycklig.
- Jag behöver en partner för att vara lycklig.
- Det är mitt fel.
- Jag borde vara annorlunda.
- Jag missade min chans.
- Jag behöver vara försiktig i livet.
- Människor borde lyssna på mig.
- Jag duger inte.
- Jag är ett misslyckande.
- \_\_\_\_\_ bryr sig inte om mig.
- Jag behöver förstå.
- Jag behöver göra det rätt.
- Jag gjorde fel.
- Det är något fel på mig.
- Han/hon avisade mig.
- Han/hon litar inte på mig.
- Det borde inte finnas krig i denna värld.
- Kvinnor borde inte vara så känslamma.
- Världen är inte en säker plats.
- Människor förstör miljön.
- Människor dömer mig.
- Jag vet vad de tänker.
- De borde hålla med mig.
- Jag måste jobba hårt.
- Människor borde hålla sina löften.
- Andra människor kan göra mig illa.
- Pengar kommer att göra mig lycklig.
- Jag är för tjock (smal).
- Jag behöver ha kontroll.
- Min kropp borde vara frisk.
- Människor är inte pålitliga.
- \_\_\_\_\_ svek mig.
- Det finns ett syfte med mitt liv.
- Jag behöver veta mitt livs syfte.
- Livet är svårt.
- Människor borde vara tacksamma.
- Min chef borde uppskatta mig.
- Jag passar inte in.
- Människor borde inte vara arga.
- \_\_\_\_\_ gjorde fel.
- Jag har rätt.
- Människor borde inte utnyttja djur (medicinsk forskning, mat, mm.).