

Universelle overbevisninger

- Jeg har brug for at vide, hvad jeg skal gøre.
- Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.
- Jeg ved, hvad der er bedst for andre.
- Jeg ved, hvad der er bedst for mig.
- Der vil ske noget frygteligt.
- Det er muligt at begå en fejltagelse.
- Mennesker burde ikke lyve.
- Andre mennesker burde respektere mig.
- Jeg kan kontrollere, hvordan andre har det med mig.
- Jeg mærker din energi.
- Jeg har brug for flere penge.
- Livet burde være retfærdigt.
- Forældre burde elske deres børn.
- Børn burde elske deres forældre.
- Jeg er nødt til at tage en beslutning.
- Jeg kan ikke gøre noget rigtigt.
- Jeg kan skuffe andre mennesker.
- Jeg vil ikke se dum ud.
- Der er for meget at gøre.
- Der er ikke tid nok.
- Jeg ved, hvad du har behov for.
- Jeg er ikke noget værd.
- Det er mit job at gøre dig dig lykkelig.
- Jeg har brug for en partner for at være lykkelig.
- Det er min skyld.
- Jeg burde være anderledes.
- Jeg gik glip af min chance.
- Jeg er nødt til at være forsigtig i livet.
- Folk burde lytte til mig.
- Jeg er ikke god nok.
- Jeg er en fiasko.
- _____ er ligeglad med mig.
- Jeg har brug for at forstå.
- Jeg er nødt til at gøre det rigtigt.
- Jeg gjorde det forkert.
- Der er noget galt med mig.
- Hun/han afviste mig.
- Hun/han stoler ikke på mig.
- Der burde ikke være krig i verden.
- Kvinder burde ikke være så følelsesladede.
- Verden er ikke et sikkert sted.
- Mennesker ødelægger miljøet.
- Andre mennesker dømmes mig.
- Jeg ved hvad de tænker.
- De burde være enige med mig.
- Jeg er nødt til at arbejde hårdt.
- Man skal holde, hvad man lover.
- Andre mennesker kan såre mig.
- Penge vil gøre mig lykkelig.
- Jeg er for fed (tynd).
- Jeg er nødt til at have kontrollen.
- Min krop burde være sund.
- Mennesker er ikke til at stole på.
- _____ svigtede mig.
- Der er et formål med mit liv.
- Jeg har brug for at kende meningen med mit liv.
- Livet er svært.
- Mennesker burde være taknemmelige.
- Min chef burde værdsætte mig.
- Jeg hører ikke til.
- Mennesker burde ikke være vrede.
- _____ gjorde det forkert.
- Jeg har ret.
- Mennesker burde ikke udnytte dyr (medicinsk forskning, mad etc.).