

אמונות אוניברסאליות



- אני צריך להבין.
- אני חייב לעשות את זה נכון.
- עשיתי את זה לא נכון.
- משהו לא בסדר איתי.
- הוא/היא דחה/תה אותי.
- הוא/היא לא בוטח/ת בי.
- לא צריכה להיות מלחמה בעולם.
- נשים לא צריכות להיות כל-כך רגשניות.
- אנשים לא צריכים להשתמש בחיות (למחקר רפואי, אוכל, וכיו')
- העולם אינו מקום בטוח.
- אנשים משמידים את הסביבה.
- אנשים שופטים אותי.
- אני יודע מה הם חושבים.
- הם צריכים להסכים אתי.
- עלי לעבוד קשה.
- אנשים צריכים לקיים את הבטחותיהם.
- אנשים אחרים יכולים לפגוע בי.
- כסף יעשה אותי מאושר.
- אני יותר מדי שמן (רזה).
- אני צריך להיות בשליטה.
- הגוף שלי צריך להיות בריא.
- אי-אפשר לסמוך על אנשים.
- _____ מעל באמוני.
- יש משמעות לחיי.
- אני צריך לדעת מהי המשמעות של חיי.
- החיים קשים.
- אנשים צריכים להיות אסירי-תודה.
- הבוס שלי צריך להעריך אותי.
- אני לא שייך.
- אנשים לא צריכים לכעוס.
- _____ עשה את זה לא נכון.
- אני צודק.
- אני צריך לדעת מה לעשות.
- אני לא יודע מה לעשות.
- אני יודע מה הכי טוב עבור אחרים.
- אני יודע מה הכי טוב עבורי.
- משהו נוראי עומד לקרות.
- זה אפשרי לטעות.
- אנשים לא צריכים לשקר.
- אנשים צריכים לכבד אותי.
- אני יכול לשלוט על איך שאחרים מרגישים כלפי.
- אני מרגיש את האנרגיה שלך.
- אני צריך עוד כסף.
- החיים לא הוגנים.
- הורים צריכים לאהוב את ילדיהם.
- ילדים צריכים לאהוב את הוריהם.
- אני צריך לקבל החלטה.
- אני לא יכול לעשות שום דבר כמו שצריך.
- אני יכול לאכזב אנשים.
- אני לא רוצה להיראות מטופש.
- יש יותר מדי דברים לעשות.
- אין מספיק זמן.
- אני יודע מה אתה צריך.
- אני חסר ערך.
- זה תפקידי לעשות אותך מאושר.
- אני צריך בן זוג כדי להיות מאושר.
- זו אשמתי.
- אני צריך להיות שונה.
- פספסתי את ההזדמנות שלי.
- אני צריך להיות זהיר בחיים.
- אנשים צריכים להקשיב לי.
- אני לא טוב מספיק.
- אני כישלון.
- ל _____ לא אכפת ממני.