

Παναθρώπινες Πεποιθήσεις

- Πρέπει να ξέρω τι να κάνω.
- Δεν ξέρω τι να κάνω.
- Ξέρω ποιο είναι το καλύτερο για τους άλλους.
- Ξέρω ποιο είναι το καλύτερο για τον εαυτό μου.
- Κάτι τρομερό πρόκειται να συμβεί.
- Είναι πιθανό να κάνεις κάποιο λάθος.
- Οι άνθρωποι δεν πρέπει να λένε ψέματα.
- Οι άνθρωποι πρέπει να με σέβονται.
- Μπορώ να ελέγξω πως νιώθουν οι άλλοι για μένα.
- Νιώθω την ενέργειά σου.
- Χρειάζομαι περισσότερα χρήματα.
- Η ζωή δεν είναι δίκαιη.
- Οι γονείς οφείλουν να αγαπούν τα παιδιά τους.
- Τα παιδιά οφείλουν να αγαπούν τους γονείς τους.
- Πρέπει να πάρω μια απόφαση.
- Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά.
- Μπορώ να απογοητεύσω τους άλλους ανθρώπους.
- Δε θέλω να φαίνομαι ανόητη/ος.
- Έχω να κάνω πάρα πολλά.
- Ο χρόνος δεν είναι αρκετός.
- Ξέρω τι χρειάζεσαι.
- Είμαι ανάξια/ος.
- Είναι δική μου δουλειά να σε κάνω ευτυχισμένη/ο.
- Χρειάζομαι έναν/μία σύντροφο για να είμαι ευτυχισμένη/ος.
- Είναι δικό μου λάθος.
- Θα έπρεπε να ήμουν διαφορετική/ος.
- Έχασα την ευκαιρία μου.
- Πρέπει να προσέχω στη ζωή.
- Οι άνθρωποι πρέπει να με ακούν.
- Δεν είμαι αρκετά καλή/ος.
- Είμαι μια αποτυχία.
- _____ δεν ενδιαφέρεται για μένα.
- Πρέπει να καταλάβω.
- Πρέπει να το κάνω σωστά.
- Το έκανα στραβά.
- Κάτι πάει στραβά μ' εμένα.
- Αυτή/ος με απέρριψε.
- Αυτή/ος δε με εμπιστεύεται.
- Δε θα έπρεπε να υπάρχει πόλεμος στον κόσμο.
- Οι γυναίκες δε θα έπρεπε να είναι τόσο συναισθηματικές.
- Οι άνθρωποι δε θα έπρεπε να εκμεταλλεύονται τα ζώα (ιατρική έρευνα, φαγητό, κλπ.).
- Ο κόσμος δεν είναι ασφαλές μέρος.
- Οι άνθρωποι καταστρέφουν το περιβάλλον.
- Οι άνθρωποι με κρίνουν.
- Ξέρω τι σκέφτονται.
- Θα έπρεπε να συμφωνούν μαζί μου.
- Πρέπει να δουλέψω σκληρά.
- Οι άνθρωποι πρέπει να κρατούν τις υποσχέσεις τους.
- Οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να με πληγώσουν.
- Τα χρήματα θα με κάνουν ευτυχισμένη/ο.
- Είμαι υπερβολικά παχιά/ος (αδύνατη/ος).
- Πρέπει να έχω τον έλεγχο.
- Το σώμα μου πρέπει να είναι υγιές.
- Οι άνθρωποι δεν είναι άξιοι εμπιστοσύνης.
- _____ με πρόδωσε.
- Η ζωή μου έχει ένα σκοπό.
- Πρέπει να γνωρίζω το σκοπό της ζωής μου.
- Η ζωή είναι δύσκολη.
- Οι άνθρωποι πρέπει να είναι ευγνώμονες.
- Το αφεντικό μου πρέπει να με εκτιμάει.
- Δεν ανήκω πουθενά.
- Οι άνθρωποι δεν πρέπει να θυμώνουν.
- _____ το έκανε στραβά.
- Έχω δίκιο.