

## Crenças Universais

- Eu preciso saber o que fazer.
- Eu não sei o que fazer.
- Eu sei o que é melhor para os outros.
- Eu sei o que é melhor para mim.
- Algo terrível vai acontecer.
- É possível cometer um erro.
- As pessoas não deveriam mentir.
- As pessoas deveriam me respeitar.
- Eu posso controlar o que os outros sentem por mim.
- Eu sinto a sua energia.
- Eu preciso de mais dinheiro.
- A vida não é justa.
- Pais deveriam amar os filhos.
- Filhos deveriam amar os pais.
- Eu preciso tomar uma decisão.
- Eu não consigo fazer nada certo.
- Eu consigo desapontar os outros.
- Eu não quero parecer estúpido.
- Há coisa demais a fazer.
- Não há tempo suficiente.
- Eu sei o que você precisa.
- Eu não valho nada.
- É tarefa minha fazer você feliz.
- Eu preciso de um parceiro para ser feliz.
- A culpa é minha.
- Eu deveria ser diferente.
- Eu perdi minha chance.
- Eu preciso ter cuidado na vida.
- As pessoas deveriam me ouvir.
- Eu não sou boa o suficiente.
- Eu sou um fracasso.
- \_\_\_\_\_ não liga pra mim.
- Eu preciso entender.
- Eu tenho que fazer direito.
- Eu fiz aquilo errado.
- Há algo errado comigo.
- Ele/ela me rejeitou.
- Ele ou ela não confia em mim.
- Não deveria haver guerra neste mundo.
- Mulheres não deveriam ser tão emotivas.
- O mundo não é um lugar seguro.
- As pessoas estão destruindo o meio ambiente.
- As pessoas estão me julgando.
- Eu sei o que eles estão pensando.
- Eles deveriam concordar comigo.
- Eu tenho que trabalhar duro.
- As pessoas devem manter as promessas delas.
- Os outros podem me ferir.
- Dinheiro me fará feliz.
- Eu sou muito gordo (magro).
- Eu preciso estar em controle.
- Meu corpo deveria ser saudável.
- Não se pode confiar nos outros.
- \_\_\_\_\_ me traiu.
- Há um propósito para a minha vida.
- Eu preciso saber o propósito da minha vida.
- A vida é difícil.
- As pessoas deveriam ser gratas.
- Meu chefe deveria me apreciar.
- Eu não faço parte/não me encaixo.
- As pessoas não deveriam ter raiva.
- \_\_\_\_\_ errou.
- Eu tenho razão.
- As pessoas não deveriam usar animais (para pesquisa médica, alimentos, etc.).