

普遍的信念

- 我需要知道做什麼
- 我不知道要做什麼
- 我知道什麼是對別人最好的
- 我知道什麼是對我最好的
- 有可怕的事情將會發生
- 是有可能犯錯的
- 人們不應該撒謊
- 人們應該尊敬我
- 我能控制別人對我的感覺
- 我感覺到你的能量
- 我需要更多的錢
- 人生是不公平
- 父母應該愛他們的孩子
- 孩子應該愛他們的父母
- 我需要做個決定
- 我什麼事都做不好
- 我會讓人失望
- 我不要出醜
- 要做的事太多了
- 沒有足夠的時間
- 我知道你需要什麼
- 我没價值
- 讓你開心是我的職責
- 我需要一個伴侶才會開心
- 這是我的錯
- 我應該與眾不同
- 我錯過了機會
- 在生活裡，我需要小心謹慎
- 人們應該聽我的
- 我不够好
- 我是個失敗者
- _____ 不關心我
- 我需要了解
- 我需要做的對
- 我做錯了
- 我有點不對勁
- 她／他拒絕我
- 她／他不信任我
- 這世界上不應該有戰爭
- 女人不應該那麼情緒化
- 這世界不是個安全的地方
- 人們在破壞環境
- 人們在評斷我
- 我知道他們在想什麼
- 他們應該贊同我
- 我必須努力工作
- 人們應該守信用
- 其他人能傷害我
- 有錢會讓我高興
- 我太肥（瘦）
- 我需要能夠控制
- 我的身體應該健康
- 人們是不可信任的
- _____ 背叛我
- 我的生命是有目的的
- 我需要知道我生命的目的
- 生活是艱難的
- 人們應該感恩
- 我的上司應該賞識我
- 我沒有歸屬感
- 人們不應該憤怒
- _____ 做錯了
- 我是對的
- 人們不應該用動物在（醫學研究、食品、等等）