

Croyances universelles

- J'ai besoin de savoir quoi faire.
- Je ne sais pas quoi faire.
- Je sais ce qui est mieux pour les autres.
- Je sais ce qui est mieux pour moi.
- Quelque chose d'épouvantable va arriver.
- Il est possible de commettre une erreur.
- Les gens ne devraient pas mentir.
- Les gens devraient me respecter.
- Je peux contrôler ce que les gens ressentent à mon sujet.
- Je sens votre énergie.
- J'ai besoin de plus d'argent.
- La vie est injuste.
- Les parents devraient aimer leurs enfants.
- Les enfants devraient aimer leurs parents.
- J'ai besoin de prendre une décision.
- Je fais tout de travers.
- Je peux décevoir les gens.
- Je ne veux pas avoir l'air ridicule.
- Il y a trop à faire.
- On n'a pas le temps.
- Je sais ce dont vous avez besoin.
- Je suis nul(le).
- C'est à moi de vous rendre heureux.
- J'ai besoin d'un compagnon ou d'une compagne pour être heureux.
- C'est de ma faute.
- Je devrais être différent(e).
- J'ai raté ma chance.
- Je dois être prudent dans la vie.
- Les gens devraient m'écouter.
- Je ne suis pas à la hauteur.
- Je suis un(e) raté(e).
- Il/elle n'a rien à faire de moi.
- J'ai besoin de comprendre.
- J'ai besoin de le faire bien.
- Je l'ai mal fait.
- Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi.
- Il/elle m'a rejeté(e).
- Il/elle ne me fait pas confiance.
- Il ne devrait pas y avoir de guerre dans le monde.
- Les femmes ne devraient pas être si émotives.
- Les gens ne devraient pas se servir des animaux (recherche médicale, alimentation, etc.).
- Le monde n'est pas un lieu sûr.
- Les gens détruisent l'environnement.
- Les gens me jugent.
- Je sais ce qu'ils pensent.
- Ils devraient être d'accord avec moi.
- Je dois travailler dur.
- Les gens devraient tenir leurs promesses.
- Les autres personnes ont le pouvoir de me blesser.
- L'argent me rendra heureux/heureuse.
- Je suis trop gros(se)/maigre.
- J'ai besoin d'avoir le contrôle.
- Mon corps devrait être en bonne santé.
- Les gens ne sont pas dignes de confiance.
- _____ m'a trahi.
- Il y a un but à ma vie.
- J'ai besoin de connaître le but de ma vie.
- La vie est dure.
- Les gens devraient être reconnaissants.
- Mon patron devrait m'apprécier.
- Je n'ai pas ma place (ici ou dans tel ou tel groupe).
- Les gens ne devraient pas se mettre en colère.
- _____ l'a mal fait.
- J'ai raison.