

普遍的信念

- 我需要知道怎么做
- 我不知道怎么做
- 我知道什么是对别人最好的
- 我知道什么是对我最好的
- 有些可怕的事情将会发生
- 是有可能犯错的.
- 人们不应该撒谎
- 人们应该尊敬我
- 我能控制别人对我的感觉
- 我感觉到你的能量
- 我需要更多的钱
- 人生是不公平
- 父母应该爱他们的孩子.
- 孩子应该爱他们的父母
- 我需要做个决定
- 我什么事都做不好
- 我可以让人失望
- 我不要出丑
- 要做的事太多了
- 没有足够的时间
- 我知道你需要什么
- 我没价值
- 让你开心是我的任务
- 我需要一个伴侣才会开心
- 这是我的错
- 我应该不同
- 我错过了机会
- 在生活里, 我需要小心谨慎
- 人们应该听我的
- 我不够好
- 我是个失败者
- _____ 不关心我
- 我需要了解
- 我需要做的对
- 我做错了
- 我是有点不对劲
- 她/他拒绝我
- 她/他不信任我
- 这世界不该有战争
- 女人不应该那么情绪感
- 人们不应该用动物在
(医学研究、食品、等等)
- 这世界不是个安全的地方
- 人们在破坏环境
- 人们在批评我
- 我知道他们在想什么
- 他们应该认同我
- 我需要努力工作
- 人们应该守信用
- 其他人能伤害我
- 金钱会使我高兴
- 我太肥 (瘦)
- 我需要掌控着
- 我的身体应该健康
- 人们是不可信任的
- _____ 背叛我
- 我的生命是有目的的
- 我需要知道我生命的目的
- 生命是艰难的
- 人们应该感恩
- 我的上司应该赏识我
- 我不属于
- 人们不应该愤怒
- _____ 做错了
- 我是对的