

BAZIČNA VJEROVANJA BESPOMOĆNOSTI I NEVOLJENOSTI

BV BESPOMOĆNOSTI	BV NEVOLOJENOSTI
„Ja sam bespomoćna.“	„Mene se ne može voljeti.“
„Ja sam nemoćna.“	„Ja se ne mogu svidjeti.“
„Nemam kontrolu.“	„Ja sam nepoželjna.“
„Ja sam slaba.“	„Ja sam neprivlačna.“
„Ja sam ranjiva.“	„Za mene se ne može brinuti.“
„Trebam pomoć.“	„Ja sam loša.“
„Ja sam uhvaćena u zamku.“	„Ja sam bezvrijedna.“
„Ja sam neadekvatna.“	„Ja sam drugačija.“
„Ja sam neuspješna.“	„Ja sam nedostatna.“ (pa me drugi neće voljeti)
„Ja sam nekompetentna.“	„Nisam dovoljno dobra.“ (da bi me drugi voljeli)
„Ja sam promašaj.“	„Sigurno ću biti napuštena.“
„Ja nisam poštovana.“	„Sigurno ću biti sama.“
„Ja sam neadekvatna.“ (ne mogu se uspoređivati s drugima).	„Sigurno ću biti odbačena.“
„Nisam dovoljno dobra.“ (u terminima postignuća)	