

* 我從來都不在應該要出現的地方，我不應該在這裡，我應該死才對了，我哪裡都不屬於，我總是在錯的地方

* 我一文不值，我從來都不會成功，我是失敗者

* 我沒有任何價值

* 我必須一個人做，沒有人會幫助我

* 我或生或死，沒有人管

* 我必須把事情做得對/好，我必須完美/最好，我不能出錯（否則會遭難）

* 我的母親/父親/兄弟姐妹/配偶的疾病是我的錯，我為他們的疾病/死亡負責

* 我沒有發言權，我是無形的

* 總是我的錯

* 我有某種問題

* 我很醜

* 我沒有價值

* 我是個糟糕的媽媽

* 我什麼都不是，我並不重要，我是個錯誤，我毫無價值，我不配得

* 天主不會/不能幫助我，天主不想要幫助我，天主不理我

* 天主不能為我煩擾到

* 天主的慈悲/祝福/恩賜是為所有的人，但除了我以外

* 天主反對我，天主想要/正在懲罰我，天主要對我報復

* 天主不在掌控，我毀滅天主對我人生的計劃

* 某些人/所有的人都想要害我

* 我的生命是被詛咒的，我的人生就是厄運，我毀了我的人生，總是有些不好的事情發生在我身上

* 我是個受害者，我什麼都無法做得對/好，我什麼都無法做到，天主無法寬恕我

* 我能掌控，我能修改我所愛的人

* 我所想要的並不重要

* 我毫無價值，我很懶惰，我什麼好都

沒有，我是垃圾，我不正常

* 我不能說不，所有的人對我為所欲為，我卻不能說不

* 我應該遭受懲罰

* 在我身上從來都沒發生過好事，未來也都不會

* 我一點辦法都沒有，我不能抵抗，我太軟弱了

* 事情毫無希望，我都無法改變

* 表示情緒意味著我很軟弱

* 若他們真認識我，沒人會喜歡我

* 若我說/做得對/好，大家都會很開心

* 天主創造我身為男/女人出錯了

* 他們的憤怒(…情緒)是我的錯

* 我父親/母親/兄弟姐妹/配偶的憤怒/虐待是我的錯

* 我必須賺得天主的愛

* 天主拋棄了我，天主拒絕了我，天主不在保護我，天主遺棄了我

* 任何事情總是都不夠好

* 我配得那虐待

* 仇敵/撒旦比天主還強

* 天主想要這一些發生在我身上

* 總不會有人相信我

* 我很笨，我很壞，我很髒，我沒面子，我有病，我很可惡

* 那時我應該阻止他們，我配得這一套，我那時該做些事情來阻擋那事

* 那事情會再次發生，只是遲早的問題

* 若我容許他們進入我的生活，他們也會傷害我，我是不受歡迎的

* 連天主都幫不了我

* 因這些事情的發生，天主從來都沒想要我

* 我是個負擔

* 沒有人需要我，我並不重要

* 天主絕不能愛我

* 我絕不會改善

* 我沒有生存的理由

* 天堂不是為了我