

Creencias Negativas Autoconcepto no adaptativo

No soy suficientemente bueno
No merezco amor
Soy mala persona
Soy incompetente
No valgo / Soy inadecuado
Soy una vergüenza
No soy querible
Solo merezco cosas malas
Estoy dañado para siempre
Soy asqueroso / Mi cuerpo es odioso
No merezco...
Soy idiota / No soy suficientemente listo
Soy insignificante / No importo
Soy una decepción
Merezco morir
Merezco ser desgraciado
Soy diferente / No pertenezco
Tengo que ser perfecto (sentimiento de fondo de insuficiencia)

Creencias Positivas Autoconcepto adaptativo

Soy suficientemente bueno / Estoy bien como soy
Merezco amor / Puedo tener amor
Soy buena persona (soy cariñoso)
Soy competente
Yo valgo / Soy valioso
Soy honorable
Soy querible
Merezco cosas buenas
Estoy sano / Puedo sanar
Estoy bien / Soy atractivo / Soy querible
Puedo tener... / Merezco...
Soy inteligente / Soy capaz de aprender
Soy relevante / Soy importante
Estoy bien tal y como soy
Merezco vivir
Merezco ser feliz
Estoy bien como soy
Estoy bien tal como soy

Responsabilidad no apropiada

Tendría que haber hecho algo*
Hice algo malo*
Debí haber sabido hacerlo mejor
*Preguntar: ¿qué dice esto de ti? (soy una vergüenza, soy idiota, soy mala persona)
Soy inadecuado / Soy débil

Responsabilidad apropiada

Lo hice lo mejor que pude
He aprendido / Puedo aprender de ello
Lo hice lo mejor que pude / Puedo aprender
Estoy bien como soy
Soy adecuado / Soy fuerte

Seguridad / Vulnerabilidad

No puedo confiar en nadie	Puedo elegir en quién confiar
No me puedo proteger	Puedo aprender a protegerme
Estoy en peligro	Ya pasó / Estoy a salvo ahora
No estoy seguro	Estoy seguro ahora
Voy a morir	Estoy seguro ahora
No está bien / no es seguro sentir (o mostrar) mis emociones	Puedo sentir (o mostrar) mis emociones con seguridad

Poder / Control / Opciones

No tengo el control	Tengo el control
Estoy impotente / desamparado	Ahora tengo opciones
No puedo tener lo que quiero	Puedo tener lo que quiero
No puedo defender lo mío	Puedo hacer valer mis necesidades
No puedo dejarlo ir	Puedo elegir dejarlo ir
No se puede confiar en mí	Se puede confiar en mí
No puedo fiarme de mí mismo	Puedo fiarme de mí mismo (o aprender a hacerlo)
No puedo fiarme de mi criterio	Puedo fiarme de mi criterio
No puedo tener éxito	Puedo tener éxito
Tengo que ser perfecto	Puedo ser yo mismo / puedo cometer errores
No puedo manejarlo	Puedo manejarlo