

CRENÇAS CENTRAIS TCC

DESAMPARO

Eu sou incompetente
Eu sou ineficiente
Eu não consigo fazer nada direito
Eu estou desamparado
Eu sou impotente
Eu sou fraco
Eu sou vulnerável

Eu sou vítima
Eu sou carente
Eu sou um perdedor
Eu sou um necessitado
Eu estou sem saída
Eu estou fora de controle
Eu sou um fracasso

DESAMOR

Eu sou incapaz de ser amado
Eu não sou desejável
Eu não sou atraente
Eu não sou querido
Ninguém se preocupa comigo
Eu sou diferente

Eu sou defeituoso [então os outros não
vão me amar]
Eu estou destinado a ser rejeitado
Eu estou destinado a ser abandonado
Eu estou destinado a ficar sozinho

DESVALOR

Eu não tenho valor
Eu sou inaceitável
Eu sou mau
Eu sou inútil
Eu sou um desperdício
Eu sou imoral

Eu sou perigoso
Eu sou tóxico
Eu sou ruim
Eu sou prejudicial
Eu não mereço viver

© 2011, Beck, J.S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.)*.