

Иррациональные идеи всех подтипов эннеаграммы

Тгк: @tpdataбaza. Материалы были взяты из каналов @so5totem (архив, ныне недоступен) и @typologism. Я не присваиваю, а объединяю их труд для общего удобства.

Иррациональные идеи — это автоматические мысли, возникающие в результате искажения на когнитивном уровне. Это ложные суждения и предположения, порождаемые базовой когнитивной фиксацией, которая в сочетании с соответствующей страстью составляет центральное ядро определенного типа. Ичазо определяет фиксации как специфические когнитивные изъяны; аспекты автоматической системы "Я", которые особым образом изменяют восприятие реальности и обуславливают поведение.

Единицы

Иррациональные идеи SP1:

- «Если я не идеален, меня нельзя любить».
- «Всё должно быть идеально».
- «Я всё делаю неправильно; мне нужно постоянно контролировать себя».
- «Я должен поступать правильно».
- «Я должен всегда быть на высоте, иначе я ничего не стою».
- «У меня есть власть, потому что я ее заслуживаю».
- «Я знаю, как лучше, я знаю, как правильно».
- «Эмоции — это низший уровень».
- «Я могу справиться с чем угодно».
- «Я должен, это положено, это своевременно, это справедливо».

Иррациональные идеи SO1:

- «Только если я буду идеальным, меня будут любить и признавать».
- «Стоишь больше — и тебя признают».
- «Если ты этого не сделаешь, никто не сделает».
- «Другие более способны; они сделали больше и сделают больше».
- «Это того не стоит».
- «Я обуза».
- «Я никогда не смогу достичь полных и удовлетворительных результатов; в конечном счете, я должен быть идеальным».
- «Если я не права, я чувствую себя маленькой и соприкасаюсь с неспособностью».
- «Если я права, я не чувствую удовлетворения, как будто сама жизнь — это конфликт».
- «Если дела идут определенным образом и мне это не нравится, я сделаю по-своему».
- «Я буду стараться изо всех сил, чтобы заслужить это, чтобы меня признали и чтобы я мог иметь право жить в этом мире».

Иррациональные идеи SX1:

- «Если я этого сильно захочу, я смогу достичь своего идеала».
- «То, что я чувствую, того не стоит, того стоит то, что я делаю для достижения своих идеалов».
- «Если есть конфликт, значит, что-то не идеально; и если я это усовершенствую, конфликта не будет».
- «Они должны понять, что это неправильно».
- «Поскольку я поступал правильно, они последуют моему примеру».
- «Это не моя вина, я сделал все, что должно было быть сделано».
- «Поскольку я через это прошел, в следующий раз я не буду таким слабым».
- «Всё в порядке, ведь я повеселился меньше других, потому что моя работа была ценной».
- «Я должен был расставить чужие вещи по своим местам».

Двойки

Иррациональные идеи SP2:

- «Если ты не удовлетворяешь мои желания, ты меня не любишь».
- «Если ты ставишь мне ограничения, ты меня не любишь».
- «Если ты не можешь угадать, чего я хочу, значит я тебе не интересен».
- «Я заслуживаю всего».
- «Я способен на все».
- «Если я не получу того, чего хочу, я ничего не стою».
- «Я имею право на то, что хочу».
- «Если я соблазню тебя, у меня будет привилегированное место, и ты защитишь меня».
- «Если я соблазню человека, обладающего властью, у меня будет власть».
- «Если я могу привлечь вас, я имею ценность».
- «Я могу сделать и получить все, что предлагаю».
- «Я ни от кого не завишу».
- «У меня нет ограничений».
- «Если я останусь один/одна, я умру».
- «Я не переживу боль разочарования».
- «Никто бы не полюбил меня, если бы знал...»
- «Если они узнают мои недостатки, они меня отвергнут».
- «Лучше исчезнуть, чем показать свою реальность».

Иррациональные идеи SO2:

- «Я особенный человек, которого каким-то образом коснулась рука Бога».
- «Я самый главный, без меня ты не сможешь».

- «Остальные всегда позади меня».
- «Я лучше всех остальных».
- «Я дома эталон, и от меня зависит счастье каждого».
- «Только я могу поддержать своих родителей».
- «Я самый привлекательный ребенок, самый интеллектуальный, самый приятный. Я — все остальное».
- «Я вижу мир как своих подданных».
- «Я сделал так много. Я настолько быстр и эффективен, что другие не следуют за моим темпом; мне лучше думать, а им делать то, что я им говорю».
- «Остальные находятся на другом уровне, чем я».
- «Я самый особенный».
- «Если я не великий, я недействителен».
- «Если я не буду великим, я исчезну. Они меня не увидят, они не полюбят меня. Я того не стою».
- «Однажды мое величие станет известно, и там меня прославят».
- «Моя жажда величия необходима для выполнения моей миссии».
- «Мне не нужен другой, я со всем справлюсь».
- «Я могу добиться всего, чего захочу».
- «Я знаю, что нужно миру».
- «Я знаю все; я могу решить все проблемы».
- «Никто никогда не достигнет такого успеха, как я».
- «Я могу справиться со всем без особых усилий».
- «Если другой налагает на меня ограничения, то это потому, что он меня не любит или ты меня не понимаешь».
- «Если я этого хочу и думаю об этом, значит, это у меня уже есть».
- «Моя любовь превосходит любовь других».
- «Меня любят, потому что я великий».
- «Если я не всемогущ, никто не будет меня любить».
- «Я спасу тебя».
- «Если я не получу одобрения всей аудитории, я потерпел неудачу».
- «Если я не выгляжу как человек, которого хочу, меня не существует или меня недостаточно».
- «Если я покорю тебя, ты всегда будешь относиться ко мне с большим уважением».
- «Меня любят, потому что я великий».
- «Если ты полюбишь меня, ты всегда будешь любить меня».
- «Если ты знаешь мою любовь, ты не захочешь попробовать другую».
- «Моя помощь – лучшая поддержка для всех».
- «Я один из лучших людей, которых вы когда-либо встречали».

- «Мой дар — спонтанность, и благодаря ему люди полюбят меня».
- «Я так много делаю для тебя».
- «Никто не будет слушать тебя так, как я».
- «Я жертвую собой ради других».
- «Мои родители предсказали мне великую судьбу».
- «Только я могу дать».
- «Когда они узнают, чего я стою, они все поклонятся мне».
- «Однажды он назначит меня своим преемником».

*Иррациональные идеи **SX2**:*

- «Я имею право добиться любви, манипулируя и соблазняя».
- «Я исключительный и заслуживаю этого немедленно».
- «То, чего я не получил вчера, принадлежит мне сегодня».
- «Вызвать восхищение — значит получить любовь».
- «Нарциссическая самодостаточность соответствует реальной автономии и свободе; мне не так уж нужны другие».
- «Я способен удовлетворить потребности других и быть незаменимым».
- «Если они не хотят меня сильно, значит, они меня не любят, или я того не стою».
- «Если они не соответствуют мне во всем, они меня не любят или я того не стою».
- «Если я покажу свою нужду, они не захотят меня».
- «Если я покажу свою нехватку, они поймут, что я бесполезен, и бросят меня».
- «Старейшины дают, но не показывают».

Тройки

*Иррациональные идеи **SP3**:*

- «Рядом со мной у тебя обязательно все будет хорошо; я твой лучший друг, твой доверенный человек; я всегда буду верен тебе».
- «Стой, я сделаю это вместо тебя».
- «Я знаю, как все делается, и знаю, как это сделать лучше, чем вы».
- «Мой образ действий правильный, но вы еще этого не знаете».
- «Если я вложу свою энергию, свою жизненную силу и использую свою мотивационную речь, все произойдет».
- «Я всем должен нравиться, и я должен все делать правильно».
- «Я могу получить что-то положительное из всего».
- «С учетом всего того, что я делаю для тебя, как ты можешь сомневаться в том, что я имею право быть любимым тобой?»

- «Я забочусь о тебе, чтобы ты любил меня».
- «Если вы поможете мне, это должно быть по-моему, или я скажу вам, как».
- «Если я ценен или полезен для тебя, ты меня любишь; если я причиняю неприятности, ты меня не любишь».

*Иррациональные идеи **SO3**:*

- «Если я делаю важные дела и добиваюсь общественно признанного успеха, я существую».
- «Если мне нечего предложить, я один; если я им не нужен, они меня не хотят; я им нужен только в том случае, если у меня есть что дать».
- «Если я тот, кого я вижу, чего ты хочешь, я могу быть с тобой».
- «Если у меня есть деньги, я того стою».
- «Если у меня не будет денег, я не смогу существовать».
- «Мне ни от кого ничего не нужно, и я со всем справлюсь».

*Иррациональные идеи **SX3**:*

- «Отличиться от других – самое сложное; отличие провоцирует отторжение».
- «Кто я, где заканчивается влияние другого и где я действительно начинаю?»
- «Когда меня кто-то не любит, это очень опасно, но если я буду хорошей матерью, партнером и дочерью, я заслужу место на небесах».
- «Если меня желают, я существую».
- «Раскрытие моего удовольствия приведет к унижению».
- «Если я раскрою свои конфликты с кем-то, кого люблю, отношениям придет конец».
- «Если я не угождаю, я недостойн».
- «Чего от меня ждут?»
- «Если мне удастся соблазнить тебя, я смогу отдохнуть».
- «Если я покажу свою истинную сущность, меня бросят, потому что я не заслуживаю любви».
- «Мне сложно поддерживать точку зрения, отличную от точки зрения моего партнера, или устанавливать свои собственные границы; это мгновенно вызывает пустоту, наполненную тревогой».

Четверки

*Иррациональные идеи **SP4**:*

- «Если я буду соревноваться, я уверен, что проиграю; если я

сделаю себя заметным, я создам проблему для других».

- «Если нет усилий, нет никакой ценности».
- «Если это не принуждает меня, значит, я не сделал все возможное».
- «Если я пожертвую собой, они увидят меня и оценят меня».
- «Если я страдаю, я слаб, презрен».
- «Если я сделаю это один и не попрошу, я не буду рисковать, что другой не поможет мне, не будет рядом со мной».
- «Никто не может мне помочь или понять меня».
- «Если я попрошу о помощи, они сочтут меня неполноценным».
- «Я не знаю, правильно ли я поступил, возможно, мне следовало сделать что-то другое».
- «Я не такой, какой от меня ожидают другие».
- «Такой, какой я есть, я не заслуживаю привязанности другого; если я приложу усилия, я получу признание и заслуги».
- «Если этот человек любит меня, он, должно быть, не имеет большой ценности».
- «Самостоятельно я справляюсь лучше».
- «Я должен быть идеальным».
- «Если я не буду делать это идеально, меня отвергнут, если я не буду все выполнять, меня уволят».

*Иррациональные идеи **SO4**:*

- «Если я стою меньше тебя, ты позаботишься обо мне, ты защитишь меня».
- «То, что тебя беспокоит, всегда важнее».
- «Лучше убежать и сдаться, чем чувствовать себя в опасности, разочарование или разочарование».
- «Вы гораздо лучше знаете, как что-то делать».
- «Мне нужен кто-то, кто знает больше меня, на кого я могу опереться».
- «Я недостоин».
- «Я не имею права ни просить, ни иметь, ни занимать пространство и внимание. Я не имею права на существование».
- «Я ошибаюсь».
- «Со мной что-то не так, и я должен держать это в секрете».
- «Если моя мать не любит меня, никто не сможет меня любить».
- «Если я страдаю, я существую, потому что меня любят и видят».
- «Если я добьюсь успеха, они меня ненавидят или завидуют мне; они отвергают меня. Этого никогда не бывает достаточно. Мне никогда не бывает достаточно».
- «Жизнь трудна и тяжела».
- «Я заслуживаю любви только в том случае, если я хороший, нежный, добрый, разносторонний, целеустремленный и неконфликтный».

- «Если я выражу свой гнев, они меня больше не будут любить».
- «Если у меня идеи, отличные от идей других, меня отвергнут».
- «Если я выражаю свои эмоции, другие будут считать меня глупым, хрупким, нелепым. Они увидят меня слабым, будут оскорблять меня, будут смеяться надо мной».
- «Если я покажу свое сексуальное желание, другие увидят, что я грязный».
- «Я страдаю и испытываю множество эмоций, и это делает меня особенным».
- «Пока я страдаю, никто другой не страдает».
- «Если меня оставят, я не знаю, как жить».
- «В конце концов, несмотря ни на что, я потеряю того, кого люблю».

*Иррациональные идеи **SX4**:*

- «Либо я лучший, либо я мусор».
- «Если это есть у кого-то другого, то я не могу этого получить».
- «Если другие — ничто, то я обязательно лучше их».
- «Либо я отомщу, либо я глупый».
- «Если я не выше тебя, я мусор».
- «Если у тебя что-то есть, ты должен отдать это мне».
- «Если я не буду получать удовольствие, никто здесь не будет получать удовольствие».
- «Если я не счастлив, пусть никто не будет счастлив».
- «Если я страдаю, мы все страдаем».

Пятерки

*Иррациональные идеи **SP5**:*

- «Я не имею права спрашивать или жаловаться».
- «Я не имею права на существование».
- «Любви не существует. Это манипуляция. Поэтому лучше быть одному».
- «Контакт болезненный».
- «Я не от мира сего».
- «Отношения того не стоят».
- «Я самодостаточен. Мне никто не нужен».
- «Мое время – мое величайшее сокровище».
- «Мне лучше одному, чтобы я мог восстановить силы».
- «Изоляция – это то, что позволяет мне выжить. Она сохраняет мне жизнь».
- «Все поддается классификации».
- «Молчание всегда лучше».
- «Если я о чем-то хорошо подумаю, я найду решение».

- «Лучше решить все в одиночку».
- «Всегда лучше быть одному».
- «Если я буду жестким или агрессивным, мне будет больно».
- «Я никогда не смогу полностью доверять людям».
- «Если я не могу устанавливать ограничения, то это потому, что я «маленький» и не заслуживаю жизни».
- «Другой причинит мне боль».
- «Единственный способ защитить себя — это изолироваться; только изоляция позволяет выжить».
- «Если то небольшое, что у меня есть, исчезнет, ресурсы закончатся, и их невозможно будет снова восполнить».

*Иррациональные идеи **S05**:*

- «В мире отношений нет ничего, что меня бы особо интересовало».
- «Моя ценность определяется важностью моих знаний».
- «Мой интерес к важному делу делает меня особенным человеком».
- «Если я поделюсь, я потеряю то, что принадлежит мне».
- «Моя экзистенциальная пустота заполнится, когда я достигну более полного знания чего-то важного».
- «Связи с неинтересными людьми — пустая трата времени».
- «Если они восхищаются мной, это означает, что они испытывают ко мне симпатию».
- «Эмоции не имеют большого значения».
- «Мне не нужно конкурировать с другими».
- «Я еще не готов; мне нужно знать больше, прежде чем действовать».
- «В конце концов, не стоит и связывать это».
- «Любви не существует».

*Иррациональные идеи **SX5**:*

- «Безопаснее быть одному, хотя я не могу быть один/одна».
- «Если бы они увидели меня таким, какой я есть на самом деле, в моей человеческой нормальности, они бы меня отвергли».
- «Если я покажу свои эмоции, надо мной будут смеяться».
- «Другие меня не понимают».
- «Я особенный/особенная».
- «Лучше не говорить, потому что меня не поймут».
- «Они не соответствуют моим стандартам».
- «Меня можно полюбить, только если я сделаю что-то особенное».
- «Если я хрупкий и нуждающийся, никто не сможет меня удержать».
- «Если я покажу свою хрупкость, я сломаюсь».

- «Если я буду противостоять, меня бросят».
- «Я не имею права требовать».
- «Лучше уйти, чем пытаться адаптироваться».
- «Другой не имеет большого значения для его потребностей».
- «Да, я буду твоим другом, но наши отношения должны быть идеальными. Ты не можешь меня подвести».
- «Ты не заслуживаешь моей безусловной любви; ты не купил ее своими усилиями, а поскольку ты ее не заслужил, ты не можешь просто получить ее бесплатно».

Шестерки

Иррациональные идеи SP6:

- «Если я отдаюсь отношениям, я теряю себя».
- «Если я не подчинюсь, они не захотят меня, и тогда я буду в опасности».
- «Говорить то, что я считаю, опасно».
- «У меня никогда нет необходимых данных для принятия решения».
- «Если я ошибаюсь, пути назад нет».
- «Лучше решать другим».
- «Чувствовать гнев опасно».
- «Если другой разозлится, он может уничтожить меня».
- «Если я плохой, если я слабый, они меня бросят».
- «Если я буду хорошим, они не причинят мне вреда».
- «Лучше не доверять».
- «Я должен угодить миру».

Иррациональные идеи SO6:

- «Если я выйду из-под контроля, они будут смеяться надо мной».
- «Мне нужно контролировать тебя, чтобы знать твои намерения».
- «У меня есть постоянное желание контролировать, знать, что все в порядке, и знать, что мне нужно делать».
- «Я буду тем, кем вы ожидаете, и сделаю то, что вы говорите; взамен вы предложите мне безопасность и уверенность».
- «Ты скажи мне, что я должен делать».
- «Я понимаю, что соответствует правилам».
- «Я отказываюсь от себя, своих критериев в обмен на то, чтобы избежать мучительных сомнений и размышлений, связанных с чувством вины».
- «Если я сдаюсь, если я сдаюсь и доверяю, я остаюсь уязвимым и незащищенным».

- «Если я ничего не сделаю, они не смогут меня любить, они не примут меня и не обратят на меня внимания. Как они собираются любить меня такой, какая я есть? Просто за то, что я есть?»
- «Если меня будут критиковать, я умру; если они будут обвинять или показывать пальцем на меня, мне будет стыдно. Я не смогу этого вынести».
- «Если я приложу усилия, то смогу предъявить вам требования».
- «Я могу быть более объективным и обладать истиной, поскольку ясное видение целого поддерживает меня».

Иррациональные идеи SX6:

- «Если я слаб, ты будешь меня презирать».
- «Если я проявлю страх, они воспользуются мной».
- «Если они увидят, что я не знаю, они подумают, что я никчемный».
- «Если я не прав, я ничего не стою».
- «Если я не знаю, как делать то, что хочу самостоятельно, они никогда больше не примут меня во внимание».
- «Если я допущу ошибку, они будут меня презирать».
- «Если они увидят, что я не знаю, они подумают, что я глупый».
- «Если я покажу свои эмоции, и они увидят, что я уязвим, они будут оскорблять меня».
- «Все предают или бросают, поэтому у меня есть только я».
- «Это только я, поэтому я не могу потерпеть неудачу».
- «Если я буду бдителен, со мной не произойдет ничего плохого».
- «Я имею право нападать, потому что я защищаю кого-то или защищаюсь сам».
- «Я не заслуживаю любви, но они должны любить меня таким, какой я есть».
- «Это неправда, что он меня любит. А если это правда, то он скоро разочаруется, или устанет, или что-то случится, и он уйдет. Может быть, я ему не очень интересна, это просто сиюминутное дело». В любом случае, лучше подождать и не слишком увлекаться».
- «Власть всегда вредна».
- «Сильные мира сего всегда эксплуататорские и нечестные».
- «Норму следует пропускать».
- «Лучшая защита – это хорошая атака».
- «Ваш лучший друг может стать вашим злейшим врагом».

Семерки

Иррациональные идеи SP7:

- «Если я буду честен, я что-то упущу».
- «Никому нельзя доверять, поэтому я должен обо всем позаботиться».
- «Если я правильно разыграю свои карты, я не буду нуждаться и у меня будет все, что мне нужно».
- «Если я буду действовать хорошо, я смогу обмануть их всех».
- «Мои собственные не способны позаботиться о своих делах, я должен заботиться о них и спасать их от самих себя».
- «Прежде чем отдать другим, я думаю о том, что получу взамен».
- «Я оказываю вам услуги, а вы оказываете услуги мне».
- «Если ты не вмешиваешься в мои дела, ты меня не любишь».
- «Кровные узы сильнее всего».
- «Я знаю правду и должен убедить их перестать быть слепыми».
- «Я могу поделиться своими небольшими сомнениями с другими, но большие решения я должен принимать один».
- «Для каждой проблемы есть хотя бы одно решение».
- «Я верю только в то, что вижу».
- «Лучше и быстрее делать все в одиночку».
- «Я не могу терпеть тупых или медлительных».
- «Мир слишком велик и интересен, чтобы сосредоточить свое внимание на чем-то одном или одном человеке».
- «Доверие похоже на хрустальное стекло: когда оно разбивается, невозможно склеить осколки».
- «Обязательства – это тюрьма для удовольствий».
- «У тебя должны быть друзья, даже в аду».
- «Придание жизни смысла не имеет четкого смысла, поэтому моя собственная жизнь была бы фикцией».
- «Ничто не имеет большого значения; все относительно».
- «У каждого из нас есть цена».
- «Если я выберу, я потеряю возможности. Если я оставлю это на последнюю минуту, всегда может появиться лучший вариант, который принесет мне больше пользы».
- «Лучше всего покупать изысканные вещи на распродаже».
- «Если я беру на себя обязательства, я не свободен».
- «Если я заставлю людей чувствовать себя хорошо, я их завоюю».
- «Я не хочу пропустить ничего, что мне кажется деликатесом».
- «Я со всем справлюсь».

Иррациональные идеи 507:

- «Отказ от своих желаний делает меня выше».
- «Если с группой все в порядке, то и со мной все в порядке».
- «Мне не нужно».
- «В жизни нужно накапливать хорошие поступки; в конце

концов я буду вознагражден».

- «Если я чувствую эмоциональную боль, значит, я делаю что-то неправильно».
- «Эмоциональная боль может свести меня с ума».
- «Если болит, подумай о решении».
- «Если вы чувствуете боль, это означает, что вы слабы и уязвимы».
- «Горевать глупо».
- «Сначала я ищу решения, а потом придет время плакать».
- «Кто думает, тому Бог помогает».
- «На самом деле, остальные ошибаются, а я в порядке».
- «Я могу найти решение».
- «Только интеллекту можно доверять».
- «Завтра все будет лучше».
- «Я могу делать великие дела».
- «Моя миссия – гармонизировать группу».
- «Я — решение проблем группы».
- «Конфликт – это ненормально».
- «Все можно исправить».
- «Я способен справиться с любой ситуацией. Если я буду добр к другим, все будет хорошо».

*Иррациональные идеи **SX7**:*

- «Без удовольствия нет жизни».
- «Жизнь – это вечеринка без ограничений».
- «Я рожден, чтобы наслаждаться».
- «Зачем ошибаться, если можно быть правым?»
- «Всегда есть положительная сторона. Все хорошо».
- «Придуманная жизнь лучше реальной».
- «Лучше избегать боли».
- «Если я буду страдать, я умру».
- «Нет смысла ограничивать желания, живешь только один раз».
- «Если ты налагаешь на меня ограничения, то это потому, что ты меня не любишь».
- «Счастье состоит в том, чтобы делать то, что хочешь».
- «Я — власть и делаю то, что хочу».
- «Если что-то хорошо, чем больше, тем лучше».
- «Я могу предложить способы доставить вам удовольствие».
- «Нет никаких обязательств, никакой вины или вины. Все в порядке, это не так уж серьезно».
- «На все есть разрешение».
- «Все прощать – это великодушное отношение, которое говорит миру от величия моего сердца».
- «У меня не будет недостатка. Мне нужно все, чтобы жить. Я должен».

- «На случай, если что-то пойдет не так, у меня всегда есть альтернативы».
- «Я, я, а потом я».
- «У меня есть что-то особенное/волшебное, что привлекает людей. Я оракул. Я прекрасен/прекрасна».
- «Я должен быть забавным и фантастическим, чтобы они мне понравились».
- «Я существую, если ослепляю, если соблазняю, если показываю красоту».
- «Если я не покажусь, меня здесь нет».

Восьмерки

Иррациональные идеи SP8:

- «Если я покажу слабость, меня уничтожат».
- «То, что важно для меня, должно быть важно и для тебя».
- «Мне не нужна помощь».
- «Тот, кто просит о помощи — слабак».
- «Никто не будет мне указывать, что делать».
- «Я защищаю, я сопротивляюсь, мне ничего не нужно».
- «Никто не может мне приказывать»
- «Либо они, либо я».
- «Либо со мной, либо против меня».
- «Зло мира сделало меня настолько сильным и жестким, что теперь ничто и никто не сможет меня сломить или ранить».
- «Проявлять слабость опасно».
- «Мне никто не нужен».
- «Жизнь — это борьба».
- «Любовь — это молчаливый пакт, а не сентиментальность».
- «Тот, кто меня предает, исчезает».
- «Лучше защищать, чем доверять».

Иррациональные идеи SO8:

- «У меня есть сила, чтобы двигать людьми и ситуациями, чтобы изменить все, что нужно изменить».
- «Мой клан, моя группа, мое дело может изменить все».
- «Если я ослаблю бдительность, мир меня раздавит: единственная защита — это постоянная сила».
- «Конфронтация обычно раскрывает правду: конфликты — хорошее средство для познания реальности».
- «Защита слабых дает мне право игнорировать собственные границы и потребности».
- «Одиночество предпочтительнее предательства: лучше остаться одному, чем рисковать разочарованием».

- *«Если я опережу события, больше шансов, что все пойдет по справедливому пути, то есть так, как я считаю хорошим для всех».*

Иррациональные идеи SX8:

- *«Я должен обладать властью».*
- *«Никто не может мне приказывать».*
- *«Будет по-моему, и я здесь главный».*
- *«Те же, кто подчиняется — бараны».*
- *«Жизнь — это джунгли, и выживают только сильнейшие».*
- *«Проявлять уязвимость значит рисковать жизнью».*
- *«Жизнь разделена на две части: сильные и слабые».*
- *«Цель оправдывает средства».*
- *«Справедливо лгать, чтобы получить то, что я хочу».*
- *«Тот, кто позволяет себя унижать, становится слабым, а слабости нужно избегать любой ценой».*
- *«Я обладаю истиной».*
- *«Все лицемеры, кроме меня».*
- *«Мир начинает функционировать только тогда, когда появляюсь я».*
- *«Если вы ведете себя как бараны, то я — наоборот».*
- *«Никому нельзя доверять».*
- *«Правила не для них».*
- *«Я бунтую против системы, даже находясь внутри нее, и так я могу взорвать ее изнутри».*
- *«Я не могу доверять никому, кроме себя».*
- *«Я не склонюсь ни перед кем».*
- *«Если ты не мой союзник, ты — угроза».*
- *«Я не сделаю то, что ты хочешь. Я не буду покорным».*
- *«Если я сделаю то, что ты хочешь, я подчинюсь».*
- *«Если я покажу себя слабым, меня бросят».*
- *«Либо со мной, либо против меня».*

Девятки

Иррациональные идеи SP9:

- *«Мир опасен, он хочет меня поглотить».*
- *«Если я стану невидимым, я буду меньше уставать, защищаясь. Если я не создаю проблем, я не подвергаюсь опасности и поэтому не рискую умереть».*
- *«Если я отрекаюсь от себя, я отказываюсь от конфликта».*
- *«Вы должны дать другому то, что он хочет получить».*
- *«Всегда найдется кто-то, кто присвоит мою работу».*
- *«Мне приходится справляться в одиночку; другие нуждаются во мне, и их нет рядом со мной».*
- *«Я могу без страданий уйти в отставку ради счастья другого».*

- *«Я недостойн такой, какой я есть».*

Иррациональные идеи SO9:

- *«Я не принадлежу.»*
- *«Я не имею никакой ценности. Я меньше, я раздражаю. Я недостойн».*
- *«Если у остальных все хорошо, то я знаю, что со мной все в порядке».*
- *«То, что принадлежит мне, не имеет значения. Я должен с этим смириться. Я должен с этим смириться. Это не имеет большого значения».*
- *«Лучше не узнавать и не осознавать. Если я не осознаю, что со мной происходит, и буду мириться с этим, я не буду создавать проблем».*
- *«Если я буду полезен, меня примут».*
- *«Я справляюсь один».*
- *«Чем счастливее они меня увидят, тем больше я буду им доставлять удовольствие, и тем больше они будут любить и принимать меня».*
- *«Каждый должен быть счастливым».*
- *«Главное — быть счастливым».*
- *«Нехорошо быть эгоистичным».*
- *«Я всего лишь пытался помочь».*
- *«Я непривлекательный».*
- *«Если они не узнают и я сделаю вид, что все идет хорошо, никто не пострадает».*
- *«Если я им не нравлюсь, они меня не увидят».*
- *«Фантазия лучше».*

Иррациональные идеи SX9:

- *«Если я спрошу, я веду себя как ребенок».*
- *«Чувства контрпродуктивны; лучше не чувствовать».*
- *«Я не должен показывать свои чувства».*
- *«Я должен быть незаменимым».*
- *«Я всегда должен говорить да».*
- *«Мои потребности следуют за потребностями других».*
- *«Следование моим собственным желаниям будет иметь очень плохие последствия».*
- *«Я воспринимаю все буквально. Я слепо верю, что то, что мне говорят, правда».*
- *«Я не справлюсь с этой задачей».*
- *«Легкая жизнь не предназначена мне, я ее недостойн».*
- *«Я не могу освободить себя от необходимости заставлять других уважать свои обязанности».*
- *«Я настолько организован, что могу найти что угодно с*

закрытыми глазами».

- *«Я должен всегда быть гостеприимным».*
- *«Плакать бесполезно».*
- *«Нет ничего, что нельзя было бы отложить».*
- *«Я должен выступать посредником и разрешать любой конфликт».*
- *«Никто меня не видит. Я прозрачен».*