



Ik ben



Ik heb de gedachte dat



Ik merk op dat ik de gedachte heb dat



- Ik ben niet goed genoeg.
- Ik ben dom.
- Ik ben lelijk.
- Ik ben een mislukking.
- Ik ben zwak.
- Ik ben saai.
- Ik ben oninteressant.
- Ik ben raar.
- Ik ben altijd te laat.
- Ik ben niet geliefd.
- Ik ben een last voor anderen.
- Ik ben slecht in sociale situaties.
- Ik ben lui.
- Ik ben waardeloos.
- Ik ben nooit succesvol.
- Ik ben ongewenst.
- Ik ben een loser.
- Ik ben onzeker.
- Ik ben niet grappig.
- Ik ben niet goed genoeg om vrienden te hebben.
- Ik ben onbelangrijk.
- Ik ben bang voor alles.
- Ik ben een teleurstelling voor
- Ik ben een buitenstaander.
- Ik ben