**Идеализация денег**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| У меня всегда не хватает денег! |
| Я обречен жить в нищете, ничего не может мне помочь! |
| Это ужасно, жить с такими доходами, как у меня |
| Мои доходы (зарплата) - это смешно. Это не деньги. |
| Разве это деньги? Вот когда заработаю, тогда жизнь начнется… |
| С моими деньгами - это не жизнь |
| Все бесполезно, я обречен на вечное безденежье, ничего изменить нельзя. |
| И как только люди могут столько думать о деньгах! |
| Почему мне так не везет в жизни, все мои усилия хоть как-то улучшить свое материальное положение обречены на провал! И за что мне такая жизнь? |
| Мне даже стыдно говорить о том, сколько я зарабатываю. |
| Он (она) живет как человек, это я, как нищий. |

**Идеализация доверия**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Почему же он не возвращает мне долг? Ведь я так доверяла ему, это ведь мой сват (брат, одноклассник, сосед)! Разве люди могут так поступать! И это ведь не в первый раз! |
| Как моя подруга могла так поступить (забрать любимого, переспать с ним, рассказать о вас какие-то интимные подробности)! Ведь я доверяла только ей!  |
| Как он мог мне изменить? Я отдала ему все, я была так предана ему, а он поступил так подло! |

**Идеализация духовности**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| К Богу ведет только один путь! (*Предполагается, что это именно тот путь, которым иду я)* |
| Люди погрязли в материальных потребностях! Куда катится наш мир? |
| Все эзотерики и мистики – слуги Дьявола! Рано или поздно Бог их накажет! |
| Главная цель человека – духовный рост. Материальный мир – это порождение грубой и низкой энергии, я презираю земные интересы. |
| Я великий грешник! Я совершил столько ошибок! Гореть мне в аду! |
| Как можно так жить безбожником! Скорей бы их Бог наказал! |
| Настоящий Человек должен постоянно заниматься своим духовным развитием! Низко всегда думать только о земном! |
| Ну почему все близкие мне люди совсем не думают о душе, а только озабочены своим бытом? |
| Все материальное – от Сатаны! Грешно думать о деньгах и других материальных благах! Жить нужно только для сохранения души! |
| Человек должен жить, постоянно преодолевая греховные соблазны! |
| Забота о преуспевании в делах мешает духовному росту! |
| Сколько иноверцев развелось! |
| Сейчас люди грешны, как никогда! Все должны покаяться! |
| И когда только люди прозреют? Нельзя же жить только тем, что у тебя под носом! |
| Все только строят из себя высокодуховных, а что на деле? На самом деле это просто сейчас модно! Разве можно так себя вести! |

**Идеализация Жизни, судьбы**

|  |
| --- |
| Мир жесток и несправедлив, если позволяет болеть (умереть) близкому мне человеку, он не заслуживает этого! |
| Как я могу жить дальше, когда случилось такое! |
| Жизнь несправедлива к хорошим людям |
| Я в горе и ничего не может помочь мне! За что мне такие мучения, жизнь так несправедлива ко мне! |
| И куда Бог смотрит? Почему он позволяет людям творить такое? |
| Жизнь не удалась, все бесполезно, я обречен на муки |
| Судьба несправедлива ко мне, моя жизнь - это сплошные страдания |
| Ну почему в мире столько несчастья и горя, происходят войны или катастрофы, в которых страдают безвинные люди. |
| И за что мне такие мучения? Моя жизнь - это сплошные страдания |
| В этом мире я никому не нужен, меня никто не любит |
| Я неправильно прожил жизнь, встал не на тот путь |
| Если бы Бог действительно был, он бы не допустил этого... |
| В современном мире невозможно выжить (хорошим людям) |
| Мне никогда не везет |
| Мне грустно, что жизнь не удалась. Вот если бы не …… (не эта страна, не эта национальность, не эти родители), все было бы по-другому. |
| Я так и знал, что это произойдет. Жизнь не даст мне спать спокойно! |

**Идеализация контроля**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я не могу быть спокойной, если я не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т.д.), что он делает, все ли с ним в порядке |
| Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой! |
| Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут! Без моего участия это дело непременно провалится! |
| Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно! |
| Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу! |
| Только я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно! |
| Не смейте ничего делать без моих распоряжений! |
| Никому ничего нельзя доверить, все приходится делать самой! |
| Почему вы не сделали так, как нужно? Это ведь очевидно! Не понимаете сами, так спросите у меня! |
| Я не могу ни на секунду расслабиться! У меня в голове постоянно что-то происходит! |
| Я не могу позволить моему родственнику совершить ошибку! |
| Я всегда должен владеть ситуацией, держать руку на пульсе. |
| Я страшно беспокоюсь, когда мои родные где-то задерживаются и я не знаю, где они! |
| Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу! |
| Я чувствую ревность, когда мой любимый человек обращает внимание не на меня (не уделяет мне должного внимания, занимается своими делами дольше положенного и т.д.). |
| Я не могу сделать этот шаг (развод, размен, сменить работу и т.д.), потому что я не знаю, как все сложится потом. |
| Каждый шаг моих детей должен быть под контролем, ведь я отвечаю за их безопасность. |
| Я всегда в ответе за моих ближних (за все, что происходит вокруг меня). |
| Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня. |

**Идеализация красоты и внешности**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Моя фигура (кожа, ноги, грудь) - источник моих бесконечных переживаний! |
| Я выгляжу ужасно! И зачем только я родилась на свет! |
| Я всегда тревожусь, достаточно хорошо ли я одета? |
| У меня ужасная фигура! Любой ценой мне нужно сбросить 10 килограммов! |
| Я просто ужасно себя чувствую, если рядом есть кто-то привлекательнее меня. |
| Что за люди! Одеваются, как попало, и совсем не думают о том, какое ужасное впечатление они производят на окружающих! |
| Достаточно ли хорошо я (и мой спутник) выгляжу? |
| Наши сотрудники ужасно выглядят и еще более ужасно одеваются! |
| Посмотрите на себя! Из какой деревни вы приехали! Как можно так распустить себя! |
| Что может быть в жизни важнее, чем внешний вид и привлекательность? |
| Моя кожа (или волосы) просто ужасны! Чем я заслужил(а) такое наказание?У меня безобразная фигура! Это проклятие на всю мою жизнь! |
| Мой вес превышает все допустимые пределы на пять (десять, пятнадцать и т.д.) килограммов! |
| С такими ногами, как у меня, лучше было бы не рождаться на свет! |
| Я завидую красивым людям. Это отравляет мне жизнь. |
| Я ужасно нервничаю, когда отсутствие денег или другие препятствия мешают мне воспользоваться последними достижениями науки ухода за собой! |
| Я не могу позволить себе выглядеть плохо, даже оставаясь сама с собой! Но это отнимает так много времени! |
| Эти люди совершенно не уважают окружающих! Кто только научил их так ужасно одеваться! |

**Идеализация национальности**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я ненавижу евреев (русских, чеченцев, азербайджанцев и пр.) за то, что они захватили все теплые места (не дают работы, занимаются только торговлей, не работают и т.д.)!  |
| Как ужасно, что я родился узбеком (русским, евреем …)! Какие счастливчики те, кто родился русским (американцем, канадцем)! Я не знаю, за что мне это наказание… |
| Я презираю «черных»! Катились бы они себе в свой Азербайджан! |
| Я презираю русских!! Это низкоразвитые людишки, нужные только для того, чтобы обеспечить мою жизнь |
| Казахстан для казахов, нечего здесь делать людям других национальностей! |
| Все москвичи сволочи и снобы, и как только появляется возможность, я делаю им пакости! |
| Ну почему я родился евреем (русским, армянином, татарином и и.п.)? Почему мне так не повезло! |
| Если бы я родился русским, то жизнь бы удалась. А так я обречен на мучения! |
| Только люди моей национальности имеют право на существование! Все остальные нации неполноценны! |
| Нужно уничтожать всех инородцев, они не могут жить на нашей земле! |
| Все выходцы с Кавказа – торгаши и проходимцы! Будь моя воля, я бы всех их посадила или выслала обратно на Кавказ! |
| Что мне делать, я люблю, но не могу выйти замуж за человека другой национальности! Так не положено! |
| Я любой ценой отмщу этим русским (евреям, американцам), захватившим мою страну и поработившим мой народ! Я ничего не пожалею для этого! |

**Идеализация независимости**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Меня раздражает необходимость работать только по инструкции, согласовывать свои действия с кем-то. Я сам знаю, что мне делать! |
| Ничто не может заставить меня делать что-то против моей воли! |
| Я не терплю, когда со мной говорят авторитарно, тоном приказаний и наставлений. |
| Я не терплю, когда оказываюсь в зависимости от обстоятельств. |
| В отношениях с людьми для меня главное, чтобы никто не посягал на мою свободу  |
| Никто не вправе указывать, с кем я могу общаться, куда я могу ходить, что я могу делать. |
| Я никогда не беру деньги в долг, чтобы не чувствовать свою зависимость от кредитора! |
| Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, я должен иметь свободу принятия решений |
| Всякие ограничения повергают меня в уныние (бешенство) |
| Семья не должна отнимать у человека свободу, иначе это жизнь в клетке |
| Даже моя любимая не может указывать мне, как мне поступать в той или иной ситуации |
| В моем личном пространстве распоряжаюсь только я. |

**Идеализация норм морали (нравственности)**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Разве можно допускать такое! Куда мы катимся! В наши годы такого не было! |
| Посмотрите на них! Ни стыда, ни совести! Что творится в мире, я не знаю! Куда мы катимся! |
| Ну зачем я это сделала, это грех, нехорошо, меня за это накажут! |
| Разве можно изменять жене (мужу)! Это непорядочно! Люди себя так не ведут! До чего докатились, стыдно даже подумать! |
| Я не могу этого сделать, так нельзя, не положено (хотя и без этого не представляю себе жизни)! |

Идеализация образа жизни

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди! Вот другие люди живут, а я прозябаю… |
| Это не жизнь - жить так, как живу я! |
| Разве можно жить в таком доме, как у меня! Это ужасно! |
| Я никогда не смогу жить так, как должны жить люди! |
| Пусть не я, но мои дети любой ценой будут жить, как положено! |
| Эти люди непонятно о чем думают! Как можно так жить! |
| Пусть не я, но мой ребенок будет жить так, как надо! Я добьюсь этого любой ценой! |

**Идеализация общественного мнения**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я не могу так поступить - что люди скажут! |
| Я не могу ни в чем отказать моим друзьям (или родственникам), даже если их просьбы делают мою жизнь невыносимой |
| Я люблю этого человека, но никогда не смогу быть с ним, потому что этого не одобрят мои родители и друзья! |
| Я не могу одеть то, что мне очень нравится, поскольку люди осудят меня! |
| Посмотрите на этих уродов! Они ведут себя, как хотят! Разве так можно распускаться и думать только о себе! Это ужасно! |

**Идеализация отношений**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолки, развода и т.д.)! |
| Она предала меня! Она все рассказала соседу (другу, любимому, маме и т.д.)! |
| Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи! |
| Я никогда не смогу уволить с работы моего родственника (одноклассника, сослуживца и т.п.), даже если он не справляется со своей работой! |
| Я не могу отказать родственникам в помощи, даже если меня самой большие проблемы |
| Я так стремлюсь установить теплые отношения в коллективе, почему же они только и знают, что хамят и врут мне |
| Я не могу уволить этого человека, ведь у него больная жена и трое детей! Как быть, ведь он совсем ничего не делает |
| Разве могут люди так вести себя, позволять себе такое! (Это скоты какие-то!) |
| Почему он (она) не считается со мною, я тоже человек! |
| Все предатели, никому нельзя верить! |
| Если даешь какие-то обещания, то обязан исполнять их точно и вовремя! |
| Как я могу пойти на конфликт, лучше я буду молчать и страдать! |
| Я столько хорошего делаю людям, могу я рассчитывать хоть на минимальную благодарность (а вижу одну подлость)! |
| Настоящие люди должны помогать ближним, делиться с ними. А это разве люди! |
| Я всегда принимаю все удары судьбы на себя, чтобы другим меньше досталось. |
| Как он может повышать голос (кричать, хамить, выражаться) на меня! Это ужасно! Я этого не переживу! |
| Как она может говорить плохо о другом человеке за его спиной! Это ужасно! |
| Он меня совсем не слушает! Это ужасно! Разве можно быть таким бесчувственным (эгоистом, думать только о себе, не считаться с интересами других людей)! |
| Ну почему он все время врет (опаздывает, думает только о себе)! Разве так можно! Когда же это кончится! |
| Как можно быть таким безответственным! Нельзя же давать обещания и не выполнять их! |
| Почему наш руководитель думает все время только о себе! Мы ведь работаем на него, должен же он думать о нас! Нельзя же быть таким эгоистом! |

**Идеализация работы**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я презираю бездельников, бесцельно прожигающих годы своей жизни! |
| Не работать – стыдно! |
| Я не представляю себе, как люди могут жить без работы! Это не жизнь, я так не смог бы просуществовать и одного дня! |
| Моя жизнь пуста и бессмысленна, когда у меня нет любимого дела, которому я мог бы отдаться без остатка! |
| Настоящим человеком может считаться только тот, кто постоянно трудится |
| Моя работа меня раздражает и я ничего не могу с этим поделать! |
| Я презираю эгоистов, живущих только личными интересами! Человек должен производить что-то полезное и для других людей |
| Разве это люди, если они ничего не делают, не создают чего-то, полезного обществу! Их и людьми то назвать сложно! |
| Что бы ни случилось в моей жизни, я всегда должен работать, иначе я остановлюсь в развитии и деградирую! |
| Я ужасно переживаю из-за того, что обстоятельства не позволяют мне заниматься любимым делом! Я не могу жить без него! |
| Отдых - бессмысленная и пустая трата времени. Как люди могут тратить столько времени впустую! |
| Я не понимаю людей, которые могут годами жить, не испытывая влечения к какому-то делу. Я так не могу! |
| Я не понимаю, как можно жить без цели, без дела, просто так проводя годы своей жизни! Такие люди - это трутни, им не должно быть места среди нормальных людей! |
| Я презираю бездельников и не нахожу нужным обращать на них свое внимание! |
| Основное назначение человека - трудиться, и если человек не исполняет это предназначение, ему нет места в нашем мире! |

###### **Идеализация разумности поведения людей**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Ну почему они все делают по-своему? Ведь я столько раз предлагал сесть и обсудить все вопросы! |
| Ну почему вы так поступили? Неужели нельзя было позвонить и спросить совета у знающего человека? |
| Ну почему он не понимает очевидных истин? Ведь все так просто, но я не могу до него докричаться, он меня не слышит! |
| Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они! |
| Разве можно столько времени посвящать ерунде (компьютерным играм, Интернету, рыбалке, сексу и т.д.)! Ты ведь потеряешь (работу, учебу, здоровье и т.д.)! Опомнись! |
| Я не могу понять, почему они так делают! Разве нормальные люди так поступают! |
| Я до сих пор не могу понять, с какой стати я так поступил! Это было какое-то затмение, я никогда бы так не сделал! |
| Что ты уперся, как баран! Я тебе говорю очевидные вещи, а ты даже слушать не хочешь! |
| Почему я должен возиться с вами, как с детьми? Вы ведь взрослые люди, можете же хоть на день вперед предусмотреть последствия своих поступков! |
| Ваше поведение не поддается никакому объяснению! Как я устал от этого! |
| Мои сотрудники постоянно совершают одни и те же ошибки! И это постоянно! Даже обезьяна уже все поняла бы, только не они! |
| Я постоянно теряюсь в догадках, пытаясь понять, какие мотивы движут моими родными, когдаони навязывают мне свои решения. Я не вижу в них ни логики, ни смысла! |

**Идеализация своего несовершенства**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Я все время боюсь, что сделаю что-то не так! |
| Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостоин этого! |
| Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает! |
| Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой! |
| Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого! |
| Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами |
| Я боюсь показать результаты моего труда, вдруг меня будут ругать (не одобрят, покритикуют)! |
| Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться! |
| Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею право ошибаться! |
| Я не могу позволить себе (мне неудобно) доставить неудобство любому человеку, даже если буду страдать из-за этого сам! |
| Для меня совершенно недопустимо плохо выглядеть (подвести кого-то, доставить неприятность, обмануть ожидания, не оправдать *доверия)* |
| Я не могу быть банкротом! Я не переживу этого! |
| Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостоин этого |
| Я ничтожество (бездарность, тупица, слишком толстая, слишком старая, некоммуникабельная, малообразованная и т.д.) |
| Если кто-то думает обо мне плохо, это ужасно |
| Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится! |
| Я ничего не стою в этой жизни |

**Идеализация своих способностей**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь! |
| Никто лучше меня не сделает этого! |
| И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял! |
| Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего! |
| Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты! |
| Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков! |
| Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу! |
| Я не терплю подсказок и поучений |
| Нет смысла стараться делать что-то лучше в этой организации, все равно никто не поймет и не оценит! |
| Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу! |
| Я должен быстро получить много денег! Ничего не остановит меня!  |
| Только я могу решить этот вопрос, вам даже и пробовать не стоит! |
| Бездарности заняли все ключевые места, толковому человеку негде приложить свои силы! |
| Я профессионал в своем деле и сам знаю, что нужно делать! А ты кто такой, что без конца лезешь со своими советами или указаниями! |
| Они думают, что все им так обойдется! Как бы не так, они меня еще попомнят! Я им покажу! |
| Терпеть не могу дилетантов! |
| Бездарности заняли все приличные места, толковому человеку негде приложить свои силы! |
| Я бы уже давно добился успеха, если бы не окружающие меня людишки, которые ничего не могут сами и только мешают мне! |
| Далеко не каждому дано понять уровень моего таланта! Пусть они дорастут до меня! |
| Настоящий талант никогда не находит понимания у бездарностей! |

**Идеализация секса**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Жизнь без секса - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я буду иметь возможность заниматься сексом! |
| Ну почему он так груб (тороплив, застенчив, пассивен, бесчувственный, …)! Разве так можно вести себя! |
| Почему она так равнодушна к сексу? Разве это женщина? |
| Эти приматы живут только тем, что у них между ног. Разве это люди? Животные! |
| Я не смогу вести себя достойно в постели, это ужасно, я этого не переживу! |
| Я отдала ему ВСЕ, а он не ценит этого, бездушная тварь! |
| Секс – это только как в порнофильмах!! А у нас что? Я не переживу такого унижения! |
| Разве так ведут себя в постели! Ты ничего не умеешь! |
| Ну почему он всегда неправильно себя ведет, все делает как попало, совсем не уделяет мне внимания! |
| Я, наверное, плохой любовник, у меня ничего не получится! |
| Он рассматривает меня только как средство для удовлетворения своих потребностей и не считается со мной, как с человеком! |
| Ты не интересуешься сексом? Таким людям не место в нашем мире! |

**Идеализация семьи**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Жизнь без семьи - это не жизнь. Настоящая жизнь начнется только тогда, когда я выйду замуж (женюсь)! |
| Семья без ребенка неполноценна. Настоящая жизнь начнется только с появлением ребенка. |
| За что, за какие грехи мне достался такой муж (жена)? |
| В нормальной семье муж должен зарабатывать больше жены (муж должен содержать семью, быть кормильцем |
| Супруги обязаны хранить верность друг другу. Никто не должен изменять. |
| Дети обязаны .... (подставьте сами) |
| Жена должна... (подставьте сами) |
| Муж обязан... (подставьте сами) |
| Я знаю, как должна складываться жизнь моего ребенка, и сделаю все, чтобы она была счастливой! |
| Я знаю, как должна поступать моя жена (мой муж) в этой ситуации! |
| У ребенка обязательно должен быть отец. Без отца он будет несчастлив. Это неполноценная семья.  |
| Стыдно быть старой девой (матерью - одиночкой), нужно обязательно выйти замуж. |
| Всю свою жизнь я должен (должна) посвятить семье и детям, я уже свое отжила. |
| В семье все решения должны приниматься только совместно! |

**Идеализация собственной исключительности (гордыня)**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Этим людям нужно очень много стараться, чтобы я обратила на них внимание! |
| Вы специально все делаете назло мне, я уверена в этом! |
| Все вы не стоите моего мизинца |
| Я никогда не буду унижаться и просить прощения, какие бы последствия это ни имело! Я никогда не извиняюсь! |
| Для меня унизительно просить помощи! |
| Вокруг одно чмо! Я не буду унижаться до общения с ними! |
| Да как они смеют требовать у меня документы! Я ведь в прошлом защитник Родины (герой труда, народный депутат и п.)!  |
| В этом мире всегда происходит что-то, чтобы я не слишком сильно радовался. Все направлено против меня! |
| Я виновата в том, что умер мой дядя. Что я сделала не так? Как мне теперь отмолить этот грех? Я этого не переживу! |
| В первую очередь нужно решать мои проблемы, все остальные не стоят внимания! |

**Идеализация увлечений (хобби, устремлений, политики)**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Как можно жить, как растение, не интересуясь судьбой страны!  |
| У нас ужасная политическая система! Когда же это кончится! |
| Моя любимая команда обязательно должна выиграть, я не переживу ее проигрыш |
| Жизнь не имеет смысла, если я не могу разводить рыбок (ездить на рыбалку, охоту, играть в шахматы и т.д.)! |
| Я самый выдающийся футбольный знаток (рыболов, охотник, шахматист и т.п.) и сделаю все, чтобы доказать вам это! Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо. |
| Кто вы такие и что вы понимаете в футболе! Мало каши ели, вам еще сто лет учиться надо! |
| Я никогда не научусь так играть в шашки, чтобы все начали уважать меня! |

**Идеализация уровня развития (образования, интеллекта)**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Мой ребенок должен хорошо учиться и получить высшее образование во что бы то ни стало! |
| Если я не защищу диссертацию, мне стыдно будет смотреть людям в глаза! |
| Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы я обращал на них свое внимание! |
| Как ужасно, что я не имею высшего образования! Я постоянно казню себя за то, что в свое время упустил возможность его получить. |
| О чем можно говорить с человеком, который не знает значение слова "интерфукация"! |

**Идеализация физического здоровья**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| У меня опять появилось это пятнышко на коже (боль в боку, почесывание в носу), нужно скорей идти к врачу! |
| Ужасно, я опять забыл выпить свои препараты, и тем самым нанес непоправимый вред своему здоровью! |
| Ну почему у меня такое слабое здоровье (плохое телосложение), это ужасно |
| Как можно совсем не думать о здоровье и пить столько кофе! О чем люди думают! |
| И зачем только таких слабаков рождают на свет, им бы лучше не рождаться, уродам! |

**Идеализация цели**

|  |
| --- |
| **Характерные мысли** |
| Жизнь есть непрерывная борьба за достижение своих целей. И я все равно добьюсь своего, как бы мне не мешали окружающие меня люди! |
| Я всегда четко планирую свое будущее и любой ценой добиваюсь исполнения своих планов. |
| Моя жизнь теряет всякий смысл, когда у меня нет цели, к которой можно было бы стремиться |
| Я готов пожертвовать многим ради достижения поставленных целей! |
| Меня раздражают препятствия на пути к моим целям. Но я все равно добьюсь своего, чего бы мне это ни стоило! |
| Я достигну поставленной цели любой ценой! |
| Я всегда добиваюсь поставленных перед собой целей, чего бы это мне ни стоило! |
| Если я не реализую этот план, то жизнь теряет весь смысл! |
| Что за это люди, если они меняют свои планы каждый день, или вообще живут бесцельно! |
| На пути к моим целям меня постоянно подводят окружающие меня люди, и это очень раздражает меня! |
| Я не могу допустить даже мысли, что у меня что-то не получится или я не добьюсь своей цели! |
| Я ненавижу себя, когда мне ничего не хочется и ни одно желание не волнует мою кровь! |
| Я всегда ставлю себе сроки для достижения цели и очень нервничаю, когда чувствую, что они нарушаются. |
| Только психически больные люди живут, как придется и как получится. Будь моя воля, я оправил бы их на излечение |
| Наверное, что-то не в порядке со мною, поэтому мне приходится прилагать так много усилий на пути к моим целям |