**Двенадцать ключевых тем**

Наши трудные мысли и чувства часто сосредоточены вокруг ключевых тем (часто технически называемых «нарративами», «схемами» или «основными убеждениями»). Ниже приведен список из 12 общих тем, которые связывают воедино целый ряд убеждений, отношений, суждений, воспоминаний, чувств, эмоций и побуждений. Когда мы попадаемся на крючок этих тем, они часто вовлекают нас в пагубные модели поведения. Когда мы замечаем и называем тему («Вот это тема «Никому нет дела»,» или «Вот моя мысль повторяет тему «Угождение людям», или «Ага! Тема «Жизнь — отстой!»», или «Это чувство часть темы «Небезопасно»), это помогает нам отцепиться от мыслей, чувств, воспоминаний и побуждений, связанных с этим.

**Недостаточно хорошие**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы ущербны, ущербны, недостойны, непривлекательны, глупы, неполноценны, «никто» и так далее.

**Всем все равно**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другим безразлично, что они не могут или не хотят понять, поддержать, направить, помочь, защитить или позаботиться о вас.

**Перфекционизм**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы всегда должны делать что-то идеально или в соответствии с чрезвычайно высокими стандартами, а если вы этого не делаете, вы плохой или недостойный

**Отвергнуть или отказаться**

от мыслей и чувств, связанных с идеей/верой в то, что отношения хрупки или обречены на провал; что другие отвергнут вас или покинут вас; что в конце концов ты останешься один.

**Не могу это сделать**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы не можете что-то сделать или, скорее всего, потерпите неудачу, потому что вы некомпетентны или ущербны; или вам не хватает таких качеств, как дисциплина, сила воли или самообладание; или вам нужен кто-то еще, чтобы помочь/поддержать вас - вы не можете сделать это в одиночку или самостоятельно

**Удовлетворение**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы должны доставлять удовольствие другим, делать их счастливыми, подчиняться их воле или ставить их потребности выше своих.

**Превосходство**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы превосходите других в различных отношениях, имеете право на особое обращение или освобождаетесь от тех же правил, что и все остальные.

**Жизнь отстой**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что жизнь в основном плоха. Мир — это плохое место, люди в основном плохие, и мало в чем можно быть позитивным.

**Не доверяй!**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другие люди в основном ненадежны: опасны, лживы, манипулируют, ненадежны и т. д. Так или иначе, они причинят вам боль, разочаруют или предадут вас.

**Небезопасно**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что жизнь, мир, другие люди опасны или непредсказуемы, и вы в опасности, а не в безопасности.

**Потребность в одобрении**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы должны получать одобрение, положительные отзывы, признание или похвалу от других, даже ценой того, чтобы быть верным себе.

**Жесткое наказание**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что необходимо быть суровым, осуждающим и наказывать, когда люди совершают ошибки, терпят неудачу или имеют недостатки.