

**Eksempelliste – Ufleksible levereregler**

- Hvis jeg begår en fejl, så tænker folk dårligt om mig
- Hvis man ikke er god til noget, så er der ingen mening i at gøre det
- Hvad andre mennesker tænker om mig, er helt afgørende
- Hvis ikke jeg er i stand til at gøre alle tilfredse, så er det et nederlag
- Man bør prøve at blive den bedste til alt, hvad man foretager sig
- Hvis man ikke har succes, så er tilværelsen meningsløs
- Man bør altid stille de højest mulige krav til sig selv
- Hvis jeg ikke klarer mig godt, så mister andre respekten for mig
- Alt hvad man foretager sig bør man gøre godt
- Hvis jeg ikke behandler andre venligt, retfærdigt og hensynsfuldt, så er jeg et dårligt menneske
- Hvis man ikke har nogen at støtte sig til, så kan man ikke undgå at blive trist
- Hvis andre ved hvordan man i virkeligheden er, vil de synes dårligere om en
- Hvis folk kender mine svagheder, så vil jeg blive afvist
- Hvis ikke jeg kan løse mine problemer hurtigt og uden anstrengelser, er det en falliterklæring
- Hvis en person, som jeg holder af, ikke holder af mig, betyder det at jeg ikke er værd at holde af
- Hvis jeg bliver misbilliget af en person, der betyder noget for mig, er det ikke til at holde ud
- Man bør altid gøre sit bedste, ellers er det ikke værd at gøre tingene