1. Терпеть то, что тебе не нравится.
2. Общаться с людьми, которые убивают твою самооценку
3. Думать о том, что скажут другие.
4. Пытаться держать все под контролем.
5. Плыть по течению и выбирать путь наименьшего сопротивления.
6. Держать свое мнение и все чувства при себе.
7. Бояться рисковать.
8. Думать только о других, а не о себе.
9. Стараться понравиться всем.
10. Забывать о близких и родителях.
11. Проводить все свободное время в четырех стенах.
12. Постоянно спешить.
13. Осуждать себя.
14. Бояться ошибок.
15. Говорить «я не могу» и настраивать себя на неудачу.
16. Сравнивать себя с другими.
17. Зацикливаться на прошлом.
18. Думать только о будущем.
19. Жаловаться на жизнь.
20. Держать в себе обиду.
21. Покупать и хранить ненужные вещи.
22. Делать все самостоятельно.
23. Пытаться быть совершенной.
24. Перекладывать ответственность на других.
25. Давать обещания, которые не сможешь сдержать.
26. Думать о плохом.
27. Стесняться.
28. Повторять свои ошибки.
29. Завидовать.
30. Хмуриться.