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.