生活就像一个容器，磨灭了你的个性，你的想法，以及你。

讨好型人格：害怕，不自信，恐惧。害怕被不喜欢，害怕被抛弃。

真真正正的做自己，只有真正欣赏自己的人才最重要。

愧疚是最大的负能量，任性是最被低估的美德。

至少有一个可以展示真实自我的关系的人。