لقد تعلمت هذه القاعده من خلال التجربة " إياك والإقبال على فعل شي او الأعراض عن فعل شي نتيجة لانشغالك بما سيظنه الناس بشأنك او الاضطلاع بعمل تجاري او عدم الاضطلاع به كل هذا خشية ان احدهم قد لت يكون موافقاً على مايفعلونه او يعرضون عن فرص تجاريه لخشيتهم من ان شخصاً ما وهكذا خطط لحياتك وفقاً لهذا في دراسات " ابراهام ماسلو" حول الأشخاص الذين حققو ذواتهم الناضجين ومكتملي الاداء وجد ان هناك سمه مميزه يتقاسمونها جميعاً حيث كانوا في منتهى للامانه مع أنفسهم لم يتمنو او يتظاهرو بأنهم اشخاص آخرون غير ماهم عليه ان قبول الذات هو حجر الأساس لتقدير واحترام الذات.