لماذا نشعر أننا لا نستحق نجاحنا؟

- عزو النجاح لعوامل خارجية: حيث الميل المستمر لإرجاع الإنجازات الملموسة إلى الحظ الأعمى، أو الصدفة، أو التوقيت المثالي، أو حتى مساعدة الآخرين، بدلاً من الاعتراف بالمهارة والذكاء الشخصي.

- التنشئة الأسرية الصارمة: التربية القائمة على مقارنة الطفل المستمرة بأقرانه، أو ربط حب الوالدين وتقديرهما بالتحصيل الدراسي العالي والإنجازات المثالية، ما يرسّخ فكرة أن الشخص "ليس كافياً" كما هو.

- فخ السعي المرضي وراء الكمال: وضع معايير أداء عالية جداً وغير واقعية؛ حيث يُنظر إلى أي خطأ بسيط أو هفوة عادية على أنها دليل قاطع على الفشل التام وانعدام الموهبة.

- المقارنة الاجتماعية غير العادلة: حيث نرى النسخ المثالية والنجاحات الخارجية للآخرين، ونقارنها بكل مخاوفنا، وعيوبنا، وشكوكنا الداخلية، مما يولد انطباعاً وهمياً بأن الجميع أفضل منا وأكثر كفاءة.

- الخوف من المجهول والخزي: النظر إلى التقدم المهني أو الأكاديمي كمسؤولية مرعبة تزيد من احتمالية الخطأ، ما يجعل العقل يترجم هذا الخوف إلى شعور بالزيف، ليعيد الشخص إلى منطقة الراحة (Zone of Comfort)؛ تجنبا ً للانكشاف.