

bạn không phải là người như thế. Nếu có những người không đồng ý với bạn thì chắc chắn cũng có những người ủng hộ chứ. Hãy chấm dứt sự dằn vặt bản thân bằng những câu hỏi kiểu như: “Minh có nên phát biểu không nhỉ?”.

Thay vào đó, hãy tạo sự chú ý đối với bạn điều hành cuộc họp, cho biết bạn đang sẵn sàng và **muốn** phát biểu.

Nếu bạn muốn luyện tập phương pháp này nhiều hơn, hãy thử tham gia vào câu lạc bộ của những chuyên gia tổ chức hội nghị, sự kiện. Thông qua câu lạc bộ này, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái hơn khi trò chuyện với người khác hay phát biểu trước đám đông. Hàng ngàn người đã xác lập sự tự tin cho mình bằng cách này đấy.

*5. Hãy cười thật tươi.* Chúng ta chắc chắn đã ít nhất một lần được nghe rằng chỉ một nụ cười cũng có thể tạo động lực mạnh mẽ để làm được nhiều việc. Đó là phương thuốc chữa trị hữu hiệu đối với căn bệnh thiếu tự tin. Nhưng không mấy ai tin vào lời khuyên này, bởi họ chưa bao giờ thử cười khi đang lo sợ điều gì đó.

Hãy tưởng tượng bạn đang cực kỳ buồn bã, thất vọng mà lại phải cười thật tươi. Bạn nghĩ sẽ không thể làm được, phải không? Nhưng thật ra, trong những tình huống như vậy, cười thật tươi lại là một phương pháp hiệu quả. Bởi vì một nụ cười thoải mái sẽ giúp mang lại sự tự tin, cuốn trôi mọi ưu phiền, chán nản hay sợ hãi trong lòng.

Một nụ cười tươi tắn không chỉ giúp bạn loại bỏ sự buồn bực, mà còn ngay lập tức xóa tan sự chống đối, thù địch từ những người khác. Bởi vì chẳng ai giận bạn được, nếu bạn dành cho họ một nụ cười rạng rỡ, thân thiện.