

Trước tiên hãy cô lập nỗi sợ hãi của bạn. Sau đó tìm ra cách thích hợp nhất để loại bỏ nó.

Dưới đây là ví dụ về một vài nỗi sợ thường gặp và những cách để chế ngự chúng:

NỖI SỢ HÃI	CÁCH CHẾ NGỰ
1. Cảm thấy xấu hổ vì vẻ ngoài của mình.	Hãy cải thiện vẻ ngoài của mình bằng cách đến một tiệm cắt tóc hoặc một thẩm mỹ viện. Hãy đánh giầy; giặt ủi quần áo thẳng nếp. Nhưng điều quan trọng nhất là hãy cư xử thật duyên dáng. Điều đó còn đem lại hiệu quả lớn hơn nhiều so với việc chung diện quần áo mới.
2. Lo sợ sẽ để mất một khách hàng quan trọng.	Hãy làm việc chăm chỉ gấp đôi, chăm sóc khách hàng đó tốt hơn. Hãy sửa chữa ngay những lỗi lầm đã khiến khách hàng mất lòng tin ở bạn.
3. Sợ thi trượt.	Thay vì lo lắng, hãy dành thời gian để ôn bài thật kỹ.
4. Sợ mọi thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của mình.	Thay vì sợ hãi, hãy xoa dịu sự lo lắng của những người khác, và tỉnh tâm để có sự thư thái.
5. Sợ gặp phải những tai nạn ngoài tầm kiểm soát, như thiên tai hoặc trục trặc chuyến bay.	Hãy hướng sự chú ý của mình vào những việc khác, ví dụ: nhổ cỏ ngoài vườn, nô đùa với lũ trẻ, hay xem một bộ phim hay.