

sự việc đã từng xảy ra, hãy hướng suy nghĩ vào mặt tốt, và chôn đi mặt xấu của nó. Hãy dừng lại ngay lập tức mỗi khi bạn phát hiện ra mình đang suy nghĩ theo chiều hướng buồn bã, ê chề.

Có một sự thật rất quan trọng, đáng mừng – đó là tâm trí con người thường có xu hướng quên đi những chuyện không hay. Nếu bạn biết đón nhận mọi điều với tâm lý nhẹ nhàng, thoải mái, những ký ức tồi tệ sẽ ngày càng mờ nhạt. Và, sẽ đến một ngày viên thủ quỹ trong “ngân hàng tâm trí” của bạn gạt hẳn “tài khoản” tồi tệ ra ngoài.

Tiến sĩ Melvin S. Hattwick, một nhà tâm lý học về quảng cáo danh tiếng, nêu ra nhận xét về khả năng ghi nhớ của con người : “Một mẫu quảng cáo mang lại cảm giác dễ chịu cho người xem sẽ dễ dàng được ghi nhớ hơn. Còn nếu không, người đọc hoặc người nghe sẽ lập tức quên ngay thông điệp mà mẫu quảng cáo đó mang lại. Vì những thông điệp đó hoàn toàn trái ngược với những gì họ mong muốn, do đó họ cũng sẽ không muốn lưu chúng lại làm gì cả”.

Tóm lại, chúng ta sẽ dễ dàng quên đi những việc không tốt đẹp nếu chúng ta không nhớ đến chúng nữa. Hãy luôn suy nghĩ một cách tươi sáng. Sự tự tin và cảm giác chinh phục được cả thế giới trong bạn sẽ lớn dần. Khi bạn không còn mặc cảm tự ti hay đánh giá thấp bản thân là bạn đã tiến được một bước dài trong việc chế ngự nỗi sợ hãi rồi đấy!

Tại sao rất nhiều người lại có cảm giác sợ sệt, lúng túng, e dè khi tiếp xúc với mọi người xung quanh? Nguyên nhân sâu xa của sự ngượng ngùng ấy là gì? Và chúng ta làm gì để khắc phục?

Sợ hãi mọi người xung quanh là một chứng bệnh rất đáng lo ngại. Nhưng không phải là không có cách để chữa trị. Bạn