

- | | |
|---|--|
| 6. Lo sợ về những điều mà mọi người nghĩ và nói về bạn. | Hãy bảo đảm những việc bạn định làm là hợp lý. Sau đó thực hiện chúng, đừng do dự. Được mọi người bàn tán cũng tốt, vì chẳng ai bỏ công sức ra làm những việc mà người khác không thèm để ý đến. |
| 7. Lo sợ khi đầu tư hay mua nhà | Hãy phân tích mọi khía cạnh. Sau đó, hãy thật quyết đoán. Một khi đã quyết định rồi, hãy kiên định với suy nghĩ của mình. Hãy tự tin vào sự phán đoán của chính mình. |
| 8. Sợ con người nói chung. | Hãy luôn giữ một khoảng cách tương đối với họ và hãy nhớ rằng: mọi người xung quanh bạn cũng là <i>con người như bạn</i> mà thôi. |

Hãy làm theo hai bước sau, nếu bạn muốn chế ngự nỗi sợ hãi và đạt được sự tự tin cho mình:

1. Hãy cô lập sự sợ hãi của bạn. Hãy trói chặt nó. Xác định chính xác điều đang khiến bạn lo sợ là gì.
2. Sau đó hãy hành động. Từng nỗi sợ hãi đều có một phương pháp thích hợp để chế ngự.

Và hãy ghi nhớ một điều: sự do dự chỉ làm nỗi sợ hãi ngày càng lớn thêm. Hãy thật quyết đoán và hành động ngay lập tức!

Thiếu tự tin trầm trọng có thể khiến trí nhớ của bạn trở nên rối loạn và phức tạp.