

loại chai lọ, thuốc viên yêu thích của bạn đi, đừng nâng niu tất cả các loại cảm cúm, đau đầu, bệnh tật mà bạn tự nghĩ ra cho mình.

Hãy cố tiếp xúc với những người đánh thức trong bạn những ý nghĩ và hành động tích cực.

Đừng chờ đợi những lo lắng - có lẽ chúng sẽ đến.

Không còn nghi ngờ gì nữa, điểm yếu phổ biến nhất của con người là nhận thức cởi mở đón những tác động xấu. Nó mang tính phá hoại rất lớn vì phần đông mọi người không chịu công nhận là mình cũng chịu ảnh hưởng này, và nếu có công nhận, thì cũng từ chối hoặc né tránh việc đấu tranh chống lại nó, làm cho nó trở thành bản chất không thể kiểm soát nổi.

Những câu hỏi sau đây được đặt ra để giúp đỡ những người muốn biết mình là người thế nào. Hãy đọc to cả câu hỏi, cả câu trả lời, để bạn nghe thấy được giọng nói của mình. Điều này sẽ giúp bạn thành thật hơn với chính mình.

CÂU HỎI ĐỂ TỰ PHÂN TÍCH

Bạn có hay phàn nàn về sức khỏe của mình không? Nếu có, thì do nguyên nhân gì?

Nếu có thể, bạn có hay tìm lỗi ở người khác không?

Bạn có hay sai lầm trong công việc không? Nếu có, thì tại sao?

Bạn thường nói chuyện như thế nào, châm biếm cay độc hay tấn công?

Bạn có cố tình tránh tiếp xúc với ai không? Nếu có, thì tại sao?

Bạn có hay khổ sở vì bệnh khó tiêu không? Nếu có, thì do nguyên nhân gì?

Bạn có cảm thấy cuộc đời vô nghĩa, còn tương lai thì vô vọng không?

Bạn có thích nghề mình làm không? Nếu không, thì tại sao?

Bạn có hay cảm thấy thương hại mình không? Nếu có, thì tại sao?

Bạn có hay ghen tỵ những người hơn bạn trong một lĩnh vực nào đó không?

Bạn hay dành thời gian cho những ý nghĩ về thành công hơn hay về thất bại hơn?

Cùng với sự trưởng thành, tính tự tin của bạn tăng lên hay giảm đi?

Bạn có rút ra bài học từ những sai lầm của mình không?

Bạn có cho phép họ hàng hoặc người quen gây lo âu hồi hộp cho bạn không? Nếu có, thì tại sao?

Bạn có hay lúc thì bay bổng chín tầng mây, lúc thì lại chìm đắm trong đáy sâu vô vọng không?

Ai gây cảm hứng cho bạn nhiều nhất? Tại sao?

Bạn có hay cam chịu những người tác động tiêu cực đến bạn hoặc làm bạn ngã lòng, thậm chí nếu có thể tránh được?

Bạn có chăm chút cho vẻ ngoài của mình không? Nếu có, thì lúc nào và ra