

Hãy cười tươi tắn, rồi bạn sẽ thấy “những ngày vui vẻ lại đến”. Nhưng phải nhớ là cười *thật tươi* đấy nhé. Vì chỉ như vậy thì nụ cười mới phát huy đầy đủ tác dụng. Một nụ cười nửa vôi chẳng thể giúp bạn thuyết phục được ai.

## HÃY ÁP DỤNG 5 NGUYÊN TẮC SAU:

1. Hành động giúp chế ngự nỗi sợ hãi. Chỉ ngồi lo sợ mà không làm gì cả sẽ càng khiến nỗi sợ hãi lớn lên, đồng thời sự tự tin của bạn biến mất.
2. Hãy cố gắng lưu lại những suy nghĩ tích cực trong “ngân hàng tâm trí” của bạn. Đừng để những suy nghĩ tiêu cực, tự chỉ trích bản thân được dịp phát triển, trở thành những “quái vật tinh thần” - bằng cách hãy quen đi mọi điều không như ý trong cuộc sống.
3. Hãy nhìn con người với thái độ tích cực. Hãy nhớ rằng, bạn và họ có nhiều nét tương đồng hơn là khác biệt. Hãy luôn giữ cái nhìn cân bằng về người khác. Họ cũng như bạn, chỉ là con người bình thường mà thôi. Và hãy luôn giữ thái độ hợp tác, thông cảm với mọi người. Đôi khi vì tức giận, họ có thể lớn tiếng quát mắng bạn, nhưng rất hiếm khi họ cố ý làm bạn tổn thương.
4. Hãy chỉ làm những điều lương tâm cho phép. Nhờ đó, bạn sẽ không bao giờ phải dằn vặt mình trong cảm giác tội lỗi, sai trái. Luôn thực hiện những điều đúng đắn - đây là **nguyên tắc vàng** nếu bạn muốn đi đến thành công.
5. Hãy luôn thể hiện rằng: “Tôi rất tự tin, thực sự rất tự tin”. Trong cuộc sống hàng ngày, hãy nhớ áp dụng những thủ thuật vừa được trình bày trên đây: