

nụ hôn ngọt ngào, hay dành cho nhau những lời khen ngợi dịu dàng cùng những cử chỉ âu yếm, vợ chồng bạn sẽ mãi yêu nhau, mãi hạnh phúc như thuở ban đầu. Trong cuộc sống cũng vậy, bạn không thể làm ra vẻ cống hiến để gây thiện cảm, nếu điều đó không xuất phát từ tận đáy lòng bạn.

Các chuyên gia tâm lý nói rằng: thay đổi hành động sẽ dẫn đến thay đổi thái độ. Nếu bạn thường xuyên nở nụ cười, bạn sẽ thấy vui vẻ, yêu đời hơn. Nếu bạn luôn ngẩng cao đầu thay vì co rúm mình lại, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn. Hay như lúc gặp phải chuyện gì đó không hài lòng, chắc hẳn bạn sẽ bớt khó chịu nếu ít cau mày hơn.

Không quá khó để chứng minh, rằng những hành động đúng đắn sẽ làm thay đổi cảm xúc của con người. Những ai luôn cảm thấy ngượng ngùng khi giao tiếp với mọi người xung quanh, họ chỉ cần thực hiện đồng thời ba hành động sau là có thể thoát khỏi sự rụt rè, lấy lại sự tự tin. *Một là*, bắt tay người đối diện thật nồng nhiệt. *Hai là*, nhìn thẳng vào mắt người đó. *Ba là*, chào hỏi thật thân thiện: “Tôi rất vui được làm quen với bạn”.

Một khi đã thực hiện ba hành động đơn giản đó, nỗi ngượng ngùng trong bạn sẽ lập tức biến mất. Bạn sẽ thấy, hành động tự tin sẽ tạo ra những suy nghĩ tự tin.

Dưới đây là năm bài tập rất bổ ích, giúp bạn tạo dựng niềm tin vào bản thân. Hãy nghiên cứu thật kỹ lưỡng, thực hành thường xuyên để trở thành một con người biết tự tin vào bản thân.

*1. Mạnh dạn ngồi ở những hàng ghế đầu tiên.* Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao trong các cuộc gặp gỡ - ở nhà thờ, trong lớp học