

trọng xảy ra với bạn cả, mà nếu có, bạn sẽ biết được bệnh tình nghiêm trọng đến mức nào. Nếu bạn cứ trì hoãn không đi kiểm tra, bạn sẽ cảm thấy lo lắng cho đến khi nỗi sợ đó lớn đến mức làm cho bạn ngã bệnh thật sự.

Bạn sợ phải thảo luận một vấn đề với cấp trên? Hãy cứ đến gặp sếp của bạn và bàn bạc, rồi bạn sẽ thấy mọi vấn đề được giải quyết dễ dàng như thế nào.

Hãy xây dựng *lòng tự tin* và *xóa tan sự sợ hãi* bằng *hành động*.

## KHỞI ĐỘNG BỘ MÁY TÂM TRÍ CỦA BẠN

Một nhà văn trẻ đầy tham vọng nhưng chưa thành danh một hôm tâm sự với bạn bè rằng: “Vấn đề của tôi là hàng ngày, hàng tuần trôi qua mà tôi không thể viết được dòng nào cả. Anh biết đấy, viết văn là sáng tạo. Anh cần phải có cảm hứng. Tâm hồn anh sẽ dẫn bước cho anh...”.

Đúng vậy, viết văn đòi hỏi sự sáng tạo, nhưng hãy nghe một nhà văn khác giải thích “bí mật” vì sao anh ấy viết được rất nhiều tác phẩm hay nhé.

Anh ấy kể: “Tôi dùng kỹ thuật ‘ép buộc tâm trí’. Tôi phải hoàn thành trước thời hạn, vì vậy tôi không thể chờ đợi cho đến lúc tâm hồn dẫn lối cho mình được. Tôi phải tự kích thích tâm trí. Phương pháp mà tôi sử dụng là bắt buộc mình phải ngồi vào bàn, lấy ra một cái bút chì và bắt đầu viết một cách máy móc. Tôi ghi lại nguệch ngoạc bất cứ điều gì. Tôi bắt ngón tay và cánh tay tôi phải làm việc, và chẳng sớm thì muộn, thậm chí ngay khi tôi còn chưa nhận ra, trí óc tôi sẽ suy nghĩ một cách đúng đắn.