

chúng ta có thể thay đổi thái độ bên trong của mình bằng cách thay đổi dáng điệu, tốc độ di chuyển. Hãy chú ý quan sát rồi bạn sẽ nhận ra mọi cử động của cơ thể đều là kết quả của sự vận động tâm trí. Những kẻ nản chí hoặc thất cơ lỡ vận luôn lê bước một cách mệt mỏi, nặng nề, thỉnh thoảng lại vấp ngã. Chỉ số tự tin của họ chỉ còn bằng 0 mà thôi.

Phần lớn những người bình thường bước đi với tốc độ “bình thường”. Tuy họ không uể oải nhưng dáng điệu toát lên một điều: “Tôi chẳng mấy tự hào về bản thân mình”.

Còn một nhóm thứ ba nữa. Đó là những người cực kỳ tự tin vào bản thân. Bước đi của họ luôn nhanh hơn bình thường. Dáng điệu ấy như ngầm tuyên bố: “Tôi đang phải đi đến một nơi rất quan trọng, đang phải làm một việc rất quan trọng. Chắc chắn tôi sẽ thành công”.

Hãy dùng phương pháp *tăng-tốc-độ-di-chuyển-thêm-25%* này để tạo dựng sự tự tin trong bạn. Vai ngả về sau một chút, đầu ngẩng cao về phía trước, chân bước nhanh hơn và cảm nhận sự tự tin đang lớn dần trong bạn.

Hãy thử bài tập đơn giản này để thấy nó hiệu quả đến mức nào.

*4. Nêu ra ý kiến của mình.* Tôi có cơ hội tiếp xúc và làm việc với khá nhiều người ở các độ tuổi, công việc, vị trí khác nhau. Không ít người trong số họ có nhận thức sắc sảo và kỹ năng tuyệt vời. Vậy mà không ít lần, tôi đã chứng kiến họ không dám phát biểu bất cứ điều gì trong những buổi thảo luận tập thể. Không phải họ không muốn tham gia với mọi người, đơn giản là họ thiếu tự tin.