

GỢI Ý ÁP DỤNG:

1. Lập một danh sách các hoạt động có thể giúp bạn giữ cho mình luôn khỏe mạnh, phù hợp với lối sống của bạn và mang đến cho bạn niềm vui lâu dài.
2. Chọn ra một hoạt động và biến nó thành mục tiêu phải làm trong tuần. Đến cuối tuần, đánh giá kết quả thực hiện. Nếu không đạt được mục tiêu, bạn nên xem xét có phải là do bạn đã hy sinh nó cho một giá trị nào khác quan trọng hơn?
3. Lập một danh sách tương tự cho các hoạt động *tự đổi mới* về tinh thần và trí tuệ của bạn. Trong lĩnh vực quan hệ xã hội/tình cảm, liệt kê các mối quan hệ bạn muốn cải thiện hay những tình huống cụ thể mà trong đó *thành tích tập thể* sẽ đem lại kết quả tốt hơn. Chọn ra một mục trong mỗi lĩnh vực làm mục tiêu cần thực hiện trong tuần. Hãy thực hiện mục tiêu đó và đánh giá kết quả.
4. Tự cam kết viết ra chi tiết các hoạt động *rèn giữa bản thân* hàng tuần, đánh giá kết quả thực hiện và kết quả thu được.