

CÁC GỢI Ý THỰC HÀNH:

1. Hãy lắng nghe lời ăn tiếng nói của mình và những người xung quanh trong một ngày xem có bao nhiêu lần bạn hoặc người khác sử dụng những ngôn từ bị động như “Giá như ...”, “Tôi không thể ...” hay “Tôi buộc phải ...”.
2. Tiên liệu một tình huống bạn có thể sẽ gặp phải trong tương lai gần mà theo kinh nghiệm cá nhân, bạn có thể sẽ hành động một cách bị động. Hãy điểm lại tình huống đó trong phạm vi *Vòng tròn Ảnh hưởng* của bạn. Bạn sẽ chủ động phản ứng như thế nào?

Hãy dành thời gian ôn lại các kinh nghiệm đã qua và hình dung phản ứng của bạn trước một tình huống giả định nào đó. Hãy ghi nhớ những gì đã xảy ra giữa quá trình kích thích và phản ứng. Hãy đặt ra cam kết với bản thân và thực hành quyền tự do lựa chọn thái độ hoặc phản ứng của mình.

3. Hãy chọn ra một rắc rối tại nơi bạn làm việc hay trong cuộc sống đang làm bạn khó chịu. Cố gắng xác định xem đó là vấn đề bạn có thể kiểm soát trực tiếp, gián tiếp, hay ngoài tầm kiểm soát. Hãy định dạng bước giải quyết vấn đề thứ nhất trong *Vòng tròn Ảnh hưởng* và thực hiện nó.
4. Hãy thử thách nghiệm trong 30 ngày về khả năng chủ động của bạn. Chú ý ghi nhận sự thay đổi trong *Vòng tròn Ảnh hưởng* của bạn.