150 -200 words per day

**Sự thành thật**.

Thực ra tôi luôn muốn nói sự thật nhưng vì công việc tôi luôn nói dối!

Bạn có luôn thành thật với mọi người không? Bạn có thành thật với chính bản thân mình hay không?

Sự thành thật luôn là một thứ đáng giá. Thành thật với người khác và thành thật với chính bản thân mình.

Từ nhỏ chúng ta đã luôn được dạy, và học cách để luôn trả lời một cách chân thực nhất. Nhưng thực tế để luôn thành thật không phải điều dễ dàng. Đôi khi luôn nói sự thật không mang lại may mắn, cũng không mang lại điều tốt lành gì. Thật đấy, nếu bạn vừa có một buổi sáng tồi tệ, rồi bạn bắt đầu công việc của mình. Bạn không thể nói với khách hàng rằng tôi không có tâm trạng bán hàng cho bạn lúc này, bạn đi chỗ khác giùm được. Bạn vẫn phải điều chỉnh lại tâm trạng của mình, chuyển sang chế độ làm việc, chào đón khác hàng, cung cấp dịch vụ. Làm người lớn khó thế đấy, cần phải kiểm soát tâm trạng của bạn, nói điều người khác muốn nghe. Trẻ con cũng thế, vì khả năng cân bằng và kiểm soát cảm xúc chưa hoàn thiện, nhưng có lẽ vì thế trẻ nhỏ thường dễ nói ra được đúng cảm xúc thật của chúng nhiều hơn người trưởng thành.

Dù sao để sống thật với chính mình luôn là điều không dễ dàng. Bạn có thấy thế không?

**Thời gian bên gia đình.**

20/10 vừa rồi bạn có về với mẹ không? Bao lâu rồi bạn không ăn bữa tối cùng bố mẹ?

**Cảm xúc tiêu cực**.

Tôi đang không có tâm trạng để làm việc lắm.

Tôi đang không thể tập trung được, chán quá.

Khi không thể tập trung vào công việc bạn làm gì? Đi bộ, uống trà, uống cà phê, hay lướt điện thoại giải trí. Tôi thích các hoạt động thể chất nên mỗi khi chán nản, mất tập trung tôi thường thích đi bộ loanh quanh, đi cầu thang. Các hoạt động thể chất giúp tôi cải thiện tâm trạng tốt hơn. Đôi khi tôi cũng nghe nhạc. Nhưng danh sách âm nhạc yêu thích của tôi phần lớn là nhạc buồn, nên nếu nghe tự động theo danh sách thì khả năng các bản nhạc buồn được phát tương đối cao, và hiệu quả cải thiện tâm trạng không tốt. Chơi điện thoại nhiều cũng vậy, nó khiến tôi mỏi mắt, và đôi khi một vài tin tiêu cực lại hiển thị làm tôi bị cuốn vào luồng tin tiêu cực. Dù sao với tôi phương pháp hiệu quả nhất để cải thiện tâm trạng là đi bộ, leo vài vòng cầu thang. Bạn thì sao? Bạn chọn cách nào?