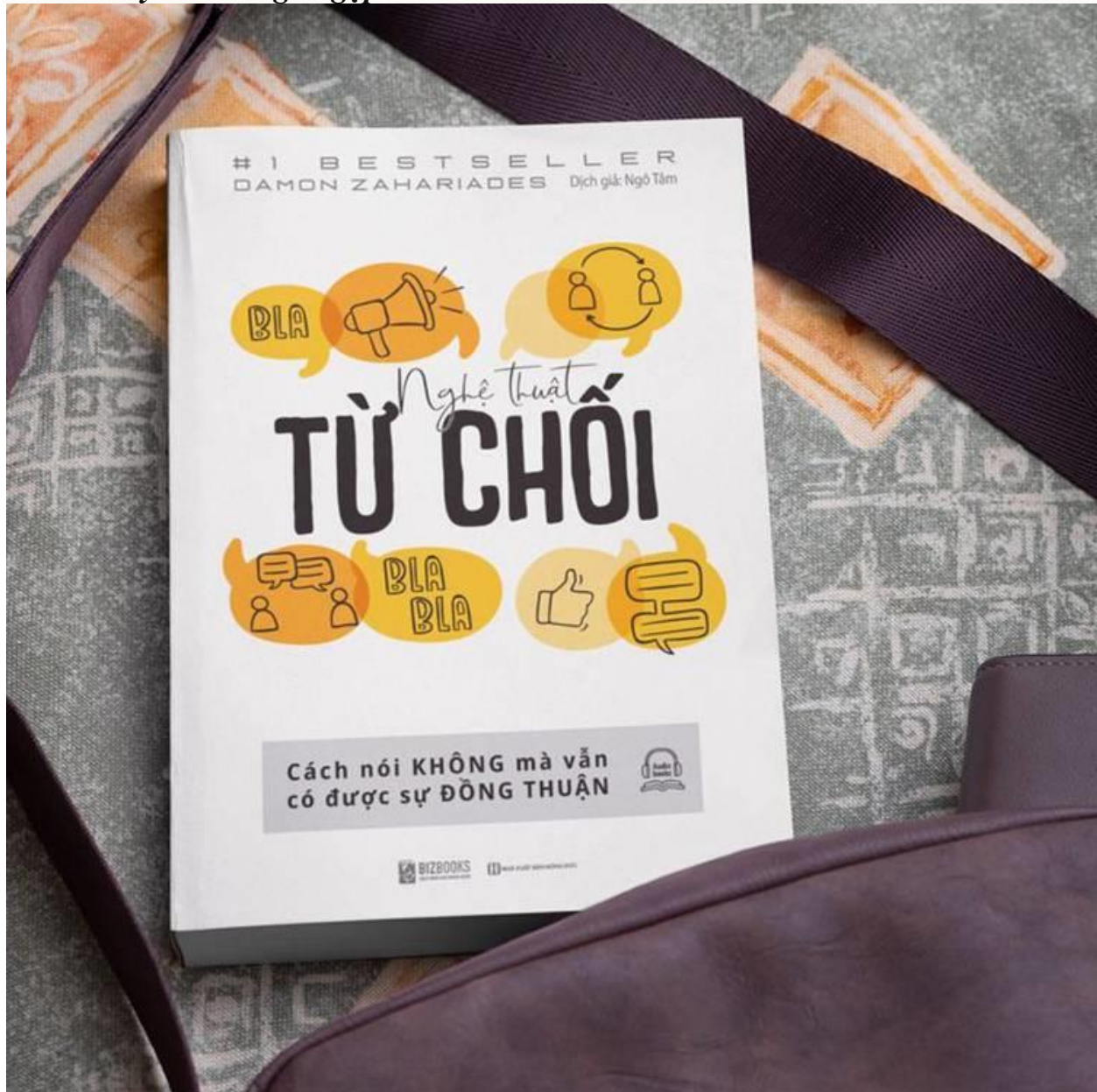


Phần 2: Lý do chúng ta gặp khó khăn khi từ chối



Một trong những lý do khiến chúng ta khó khăn khi từ chối chính là bản thân luôn sống theo cảm xúc, chúng ta luôn nghĩ nếu giúp đỡ người khác sẽ có được cái nhìn thiện cảm hơn từ đối phương như vậy mọi chuyện sẽ thuận lợi hơn. Thế rồi bạn bắt đầu giúp đỡ người khác vô điều kiện mà không thể làm việc cá nhân của mình. Mỗi ngày chúng ta đều có một quỹ thời gian và sẽ thật lãng phí nếu bạn chỉ dành thời gian đó đi giúp đỡ người khác.