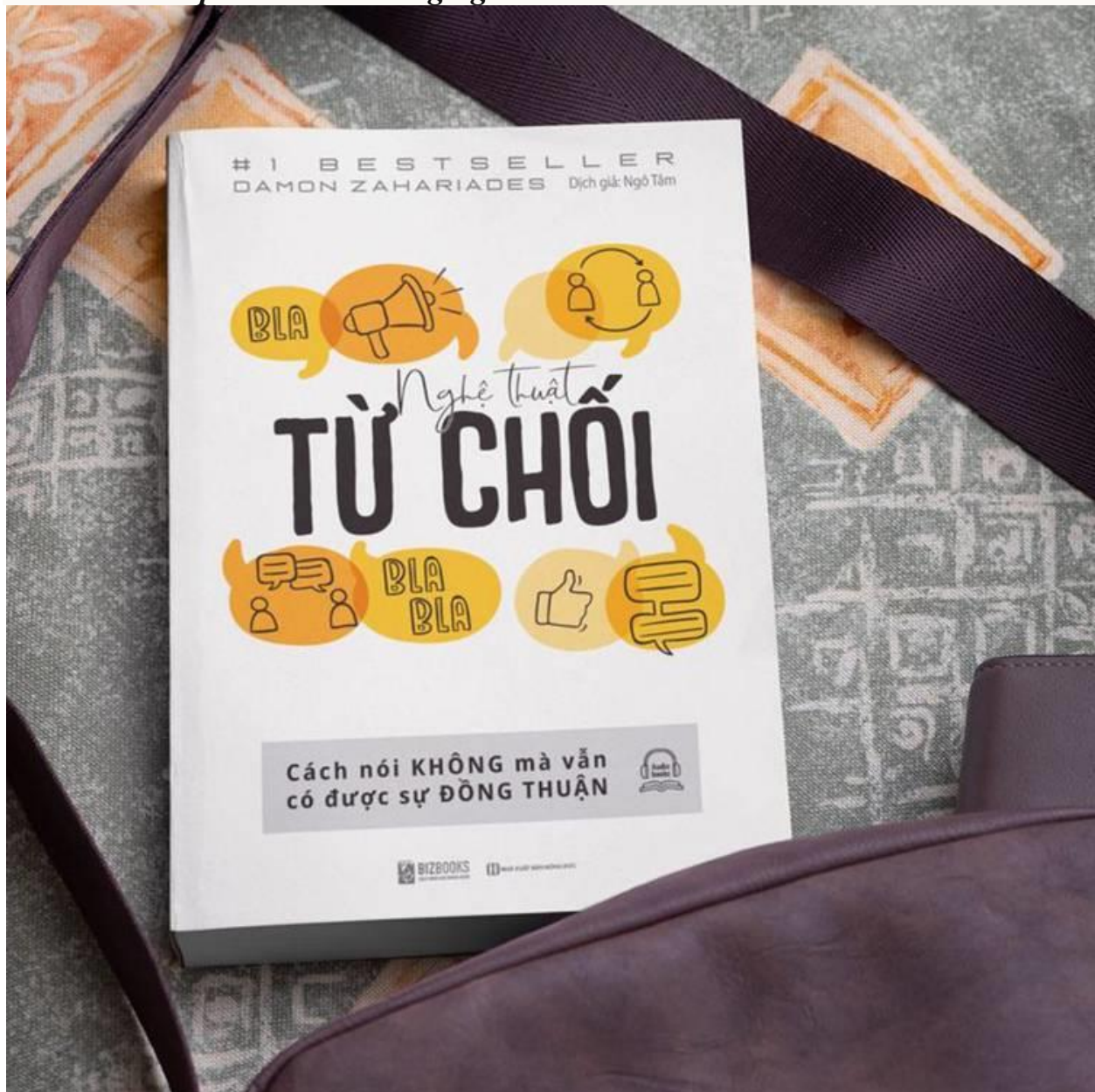


Phần 1: Thói quen làm vừa lòng người khác



Khi có người nhờ giúp đỡ bạn thường đồng ý ngay mà không xem xét công việc của bản thân, dù bạn như thế nào bạn cũng nhận vì sợ bị mất lòng. Khi bạn quá nhiệt tình với những người xung quanh kể cả là những việc nhỏ nhất mà không biết rằng người khác vì thấy bạn dễ nhờ vả nên lúc nào cũng nhờ bạn. Lâu ngày bạn sẽ nhận ra mình rất ngại và không biết làm thế nào để từ chối người khác nữa, bạn trở thành một người mà bất cứ ai cũng có thể nhờ vả được.

Vậy nên bạn cần phải mạnh mẽ, dứt khoát trong chuyện được người khác nhờ vả.
Từ chối một cách khéo léo sẽ giúp cho bạn trở nên tinh tế hơn.