

55

cách để

Tự tin

55 ways
To Feel
Confident



55

cách để

Tự tin

55 ways
To Feel
Confident



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
1. Tin tưởng vào bản thân.....	6
2. Đề cao lòng tự trọng	7
3. Thể hiện sự thoái mái.....	8
4. Trung thực.....	9
5. Chân thành	10
6. Đặt ra mục tiêu rõ ràng.....	11
7. Đưa ra nhiều lựa chọn	12
8. Quyết định dứt khoát	13
9. Lắng nghe và chấp nhận.....	14
10. Không tự hạ thấp bản thân	15
11. Giữ tâm trạng vui vẻ	16
12. Khắc phục sự nhút nhát	17
13. Không chấp nhận những lời phán xét	18
14. Thân thiện	19
15. Tự điều chỉnh bản thân.....	21
16. Kiên nhẫn	22
17. Từ bỏ các mối quan hệ gượng ép.....	23
18. Đặt ra giới hạn.....	24

NỘI DUNG

19. Chịu trách nhiệm	25
20. Xin tha thứ	26
21. Cư xử hòa nhã	27
22. Tha thứ	29
23. Gửi lời cảm ơn	30
24. Đam mê công việc	31
25. Xác định mối quan hệ quan trọng	32
26. Nhận thức về bản thân	33
27. Dáng điệu phù hợp	34
28. Giao tiếp bằng ánh mắt	35
29. Chân thành	36
30. Trấn an bản thân	37
31. Học hỏi từ các bài diễn thuyết	38
32. Tự khích lệ bản thân	39
33. Tin vào những người thông thái	40
34. Cơ thể khoẻ mạnh và cân đối	41
35. Đổi mới bản thân	42
36. Thủ nghiệm phong cách thời trang mới mẻ	43
37. Thay đổi kiểu tóc	44

NỘI DUNG

38. Dáng đi tự tin.....	45
39. Chấp nhận mạo hiểm.....	46
40. Tạo cho mình sự khác biệt.....	47
41. Không suy nghĩ quá nhiều	49
42. Tránh so sánh	50
43. Đối thoại với bản thân	51
44. Giữ bình tĩnh.....	52
45. Tận dụng thời gian	53
46. San sẻ	54
47. Có sự chuẩn bị tinh thần.....	55
48. Làm chủ cảm xúc	56
49. Tôn trọng bản thân	57
50. Ghi nhớ các sự kiện.....	58
51. Suy nghĩ tích cực.....	59
52. Biến rắc rối thành cơ hội.....	60
53. Chia nhỏ vấn đề.....	61
54. Trở thành người đáng tin cậy	62
55. Giữ lời hứa	63

LỜI GIỚI THIỆU

Tự tin là tố chất quan trọng để chúng ta có được thành công trong cuộc sống. Người tự tin sẽ luôn nhận được sự chú ý, yêu mến, tôn trọng và tin cậy từ phía các nhà tuyển dụng và đối tác, vì họ có khả năng và ý chí phấn đấu để hoàn thành công việc ngay cả trong những tình huống khó khăn, cấp bách. Họ có mối quan hệ bạn bè rộng rãi, được những người xung quanh尊敬 mộ và kính trọng. Chính vì thế, các bậc phụ huynh đều mong muốn con em mình lớn lên trở thành những người tràn đầy lòng tự tin.

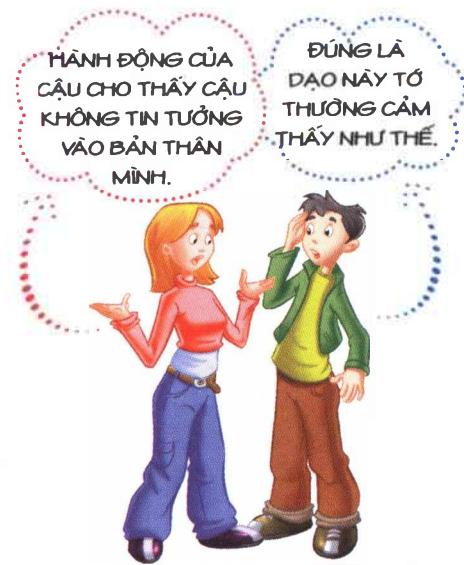
Tự tin không phải là tố chất bẩm sinh, mà nó là kết quả mỗi cá nhân tự đúc rút ra được trong quá trình sống, trải nghiệm của mình. Một người tự tin sẽ luôn tin tưởng vào khả năng, sức mạnh và năng lực của bản thân. Họ không bị áp lực bởi những hoài nghi và mặc cảm tự ti, cũng như không áp đặt ý tưởng và niềm tin cho người khác.



Trong cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay, chúng tôi đưa ra 55 cách để bạn có thể luôn tự tin, hi vọng rằng, cuốn cẩm nang nhỏ này sẽ giúp bạn xây dựng và nâng cao sự tự tin của mình.

Ban biên tập đã rất nỗ lực và thực sự mong muốn cuốn sách sẽ hữu ích cho bạn đọc. Rất mong quý độc giả đón đọc và ủng hộ.

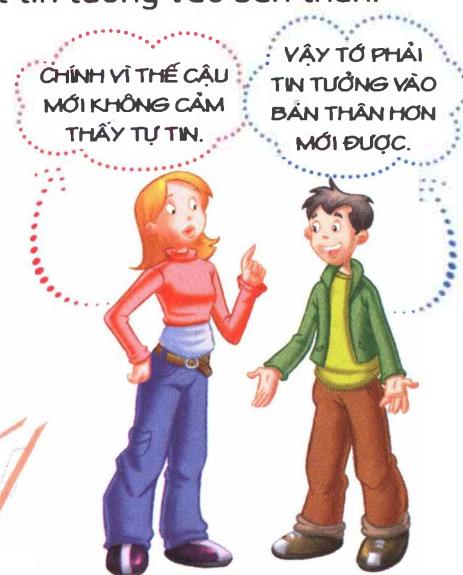
TIN TƯỞNG VÀO BẢN THÂN



Tin tưởng bản thân là bước đầu tiên để tạo dựng sự tự tin ở mỗi người. Ai cũng có cá tính và những điểm mạnh riêng. Bạn chỉ cần để ý khám phá bản thân là sẽ nhận thấy mình có rất nhiều tố chất tốt, từ đó bạn sẽ yêu thích mình hơn và cảm thấy tự tin. Ngược lại, bạn sẽ không bao giờ có được sự tự tin nếu không biết tin tưởng vào bản thân.

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta không tin tưởng vào bản thân mình?

Chúng ta sẽ không có được sự tự tin.



ĐỀ CAO LÒNG TỰ TRỌNG



CÓ PHẢI LÒNG
TỰ TRỌNG RẤT QUAN
TRỌNG ĐỐI VỚI MỖI
NGƯỜI HAY KHÔNG?

ĐÚNG VẬY LÒNG
TỰ TRỌNG GIÚP CHÚNG
TA CẢM THẤY TỰ TIN
VÀO GIÁ TRỊ CỦA BẢN
THÂN MÌNH.



Chúng ta sẽ ra sao
nếu không có lòng
tự trọng?

Chúng ta sẽ không cảm
thấy tự tin.

Sự tự tin có liên quan
mật thiết với lòng tự
trọng. Một người tự
trọng cũng có nghĩa là
họ tin vào giá trị của
bản thân mình. Không
có lòng tự trọng, bạn
sẽ đánh mất sự tự tin.

DÙ CUỘC SỐNG
CỦA TÔI ĐANG GẶP
NHIỀU KHÓ KHĂN,
NHƯNG TÔI VẪN
LUÔN GIỮ SỰ TỰ
TRỌNG CỦA MÌNH.

ANH LÀM
VẬY LÀ
RẤT ĐÚNG



THỂ HIỆN SỰ THOẢI MÁI

TRONG ANH KHÔNG
ĐƯỢC THOẢI MÁI. CÓ
CHUYỆN GÌ THẾ?

TÔI ĐANG RẤT
BỐI RỒI.



Thoải mái là một biểu hiện khác của sự tự tin. Một người thiếu tự tin thường có vẻ ngoài căng thẳng và bối rối, vì họ luôn chật chứa trong lòng vô vàn câu hỏi: mình mặc áo này có quá sặc sỡ không, mình nói câu ấy liệu người ta có phật ý... Đừng quá lo lắng như vậy, hãy đặt mình ở trạng thái tâm lí thoải mái nhất, để lúc nào cũng tự tin, bạn nhé!

Khi nào bạn cảm thấy
thoải mái?

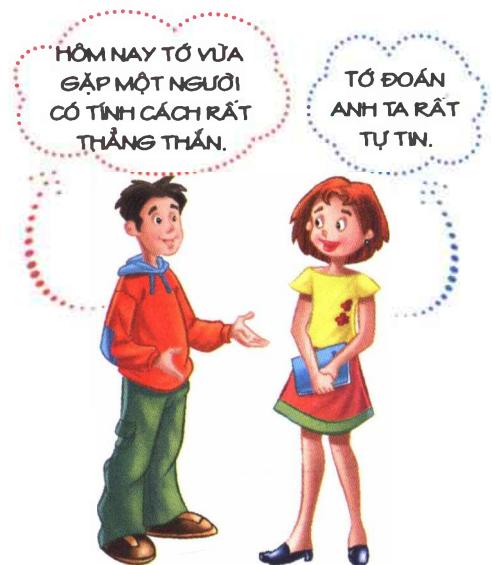
Khi bạn thấy tự tin và
không cảm thấy bối rối,
ngại ngùng.

ANH CẢM
THẤY KHÔNG
TỰ TIN SAO?

Ồ, CHÍNH XÁC
ĐÂY!



TRUNG THỰC



HÔM NAY TỐ VỪA
GẶP MỘT NGƯỜI
CÓ TÍNH CÁCH RẤT
THẮNG THẦN.

TỐ ĐOÁN
ANH TA RẤT
TỰ TIN.

Nếu là người trung thực và
ngay thẳng thì sẽ không có
lí do gì khiến bạn phải căng
thẳng, lo âu về lời nói, hành
động của mình, và điều đó
sẽ khiến bạn lúc nào trông
cũng tràn đầy tự tin.



NHỮNG NGƯỜI TRUNG
THỰC SẼ KHÔNG CÓ GÌ
PHẢI ÁY NÁY VỚI LƯƠNG
TÂM CỦA MÌNH, VÀ HỌ
SẼ LUÔN TỰ TIN.

ĐÚNG THẾ!

Một người trung thực
và ngay thẳng sẽ cư
xử như thế nào?

Họ luôn cư xử rất tự tin.

CHÂN THÀNH



Hãy đối xử với mọi người một cách chân thành, đó là yếu tố quan trọng giúp bạn tự tin hơn. Những người chân thành luôn nhận được sự yêu mến, tin tưởng của mọi người. Nhưng cũng cần nhớ rằng: sự chân thành không chỉ thể hiện ở lời nói, hành động mà quan trọng nhất, nó phải xuất phát từ chính tình cảm trong con người bạn.

Sự chân thành có
tác dụng như thế nào?

Sự chân thành giúp bạn
cảm thấy tự tin.

CÓ CHÚ, THẦY
ẤY NÓI CHUYỆN VỚI
HỌC SINH MỘT CÁCH
RẤT CHÂN THÀNH VÀ
VÔ CÙNG TỰ TIN.

ĐÓ LÀ BỜI THẦY:
ẤY ĐỐI XỬ VỚI MỌI
NGƯỜI MỘT CÁCH
CHÂN THÀNH ĐẤY
CẬU Ạ.



ĐẶT RA MỤC TIÊU RÕ RÀNG



Để giữ vững niềm tin và sự tự tin, bạn cần đặt ra mục tiêu cho mình. Những người không có mục tiêu sẽ cảm thấy mất phương hướng, không xác định được những gì mình cần làm và muốn làm. Khi đã có được mục tiêu thì dù lớn hay nhỏ, bạn cũng sẽ có được động lực phấn đấu để đạt được kết quả như mong muốn.

Chúng ta thường
cảm thấy như thế nào
nếu không có mục tiêu
trong cuộc sống?

Chúng ta sẽ thấy bối rối
và mất phương hướng.
nguyên nhân là do không
tự tin vào chính mình.



ĐƯA RA NHIỀU LỰA CHỌN



Một người tự tin sẽ luôn biết chuẩn bị trước cho mình nhiều phương án dự phòng trong trường hợp họ không thể đạt được mục tiêu, bởi khi không đạt được mục tiêu đã đề ra mà lại không có phương án khác để kịp thời chuyển hướng, chúng ta sẽ dễ bị suy sụp tinh thần, giảm tự tin trong các công việc tiếp theo.

Điều gì xảy ra nếu bạn không có nhiều hơn một sự lựa chọn?

Điều đó sẽ làm cho bạn kém tự tin.



QUYẾT ĐỊNH DỨT KHOÁT



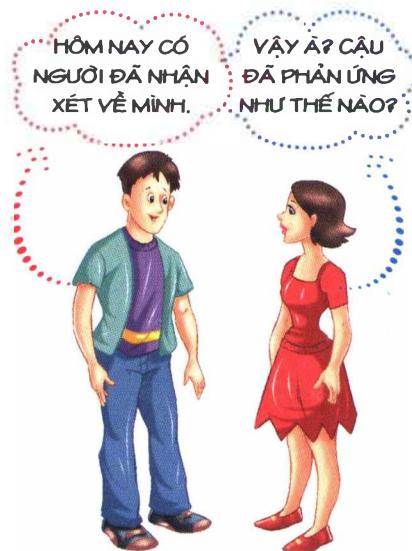
Người tự tin sẽ luôn đưa ra các quyết định một cách dứt khoát và làm theo quyết định đó. Khi bạn không thể chắc chắn với lựa chọn của mình, bạn sẽ dễ bị dao động bởi ý kiến của những người xung quanh, dẫn tới thiếu tự tin trong hành động.

Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi đưa ra quyết định một cách chắc chắn?

Bạn sẽ thấy tự tin hơn nhiều.



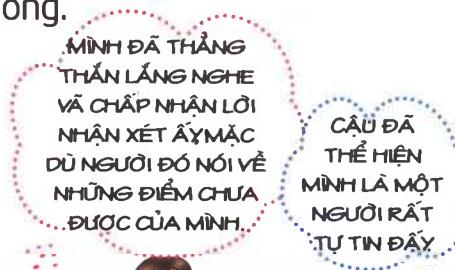
LẮNG NGHE VÀ CHẤP NHẬN



Một người tự tin sẽ biết lắng nghe và chấp nhận bất cứ nhận xét hay bình luận nào về mình. Nếu ngay lập tức bạn có phản ứng trước những lời khen chê của người khác, chúng tỏ bạn là người yếu đuối và kém tự tin. Bạn hãy tập chấp nhận các ý kiến đánh giá khác nhau về mình và hãy coi chúng như điều hiển nhiên trong cuộc sống.

Biết Lắng nghe và chấp nhận những Lời nhận xét, đánh giá về mình cho thấy điều gì?

Điều đó cho thấy bạn tự tin.



KHÔNG TỰ HẠ THẤP BẢN THÂN



Bạn không nên tự hạ thấp bản thân trước mặt người khác. Điều đó đồng nghĩa với việc tự hạ thấp nhân phẩm và cho thấy bạn không tự tin vào năng lực của bản thân. Sự tự tin chỉ có được khi bạn tự đánh giá tích cực về bản thân.

Khi tự đánh giá thấp bản thân thì sẽ có tác hại gì?

Điều đó đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ đánh mất sự tự tin.



GIỮ TÂM TRẠNG VUI VẺ



Làm thế nào để thoát khỏi tâm trạng buồn chán? Nhớ lại những kí ức vui vẻ và hướng tới những suy nghĩ tích cực về một tương lai tốt đẹp là biện pháp khá hiệu quả. Những ý nghĩ tiêu cực đều xuất phát từ sự thiếu tự tin. Khi bạn có thể tự kiểm soát được suy nghĩ và giữ trạng thái vui vẻ, bạn sẽ thấy mình tự tin lên rất nhiều.

Làm cách nào
để bạn luôn cảm
thấy vui vẻ?

Hãy biết làm chủ những
suy nghĩ của mình.



KHẮC PHỤC SỰ NHÚT NHÁT



Một người nhút nhát thì không thể tự tin. Thay vì né tránh các vấn đề mà bạn thấy sợ hãi hay ngần ngại, bạn cần chủ động đón nhận chúng. Khi gạt bỏ những rào cản tâm lí của bản thân, bạn sẽ trở nên tự tin hơn.

Tính nhút nhát ảnh hưởng như thế nào đến bản thân?

Nó làm giảm sự tự tin của bạn.



KHÔNG CHẤP NHẶT NHỮNG LỜI PHÁN XÉT

HÔM NAY CHÚNG TÔI ĐÃ
CÓ MỘT BUỔI THẢO LUẬN
RẤT HỮU ÍCH XOAY QUanh
CHỦ ĐỀ: ỦNG XỬ TRƯỚC
NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH.

CẬU RÚT RA
ĐƯỢC ĐIỀU GÌ
QUA BUỔI THẢO
LUẬN ĐÓ?



Chúng ta nên phản
ứng như thế nào trước
những lời chỉ trích?

Bạn hãy bỏ qua chúng
và tập trung hơn vào
công việc của mình.

Muốn có được sự tự tin, chúng ta cần biết giá trị của bản thân và không chấp nhặt đối với những lời phán xét về mình. Nếu bạn luôn để ý đến chúng, cố gắng phản bác lại hay cố gắng lên để trở nên hoàn hảo hơn trong mắt người khác thì điều đó chỉ mang đến hậu quả là bạn ngày càng trở nên kém tự tin hơn mà thôi.

CHÚNG TA KHÔNG
NÊN QUÁ BẬN TÂM VỀ
NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH,
THAY VÀO ĐÓ HÃY TẬP
TRUNG HƠN VÀO CÔNG
VIỆC CỦA MÌNH.

ĐÚNG THẾ!
ĐIỀU ĐÓ SẼ
GIÚP CHÚNG TA
CẢM THẤY TỰ
TIN HƠN ĐÂY!



THÂN THIỆN



Một người thân thiện sẽ luôn có sức lôi cuốn và thu hút đối với người xung quanh. Khi bạn bày tỏ thái độ thân thiện thì người khác cũng sẽ đổi xử lại với bạn như thế. Họ sẵn sàng giải bày những vấn đề của bản thân và nhờ bạn tư vấn. Điều đó làm sự tự tin trong bạn tăng lên rất nhiều.

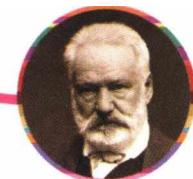
Chúng ta nên
ứng xử với người khác
như thế nào?

Chúng ta hãy cư xử một
cách thân thiện.

ĐÓ LÀ MỘT
NGƯỜI PHỤ NỮ LỚN
TUỔI. BÀ ẤY XÁCH MỘT
CÁI TÚI RẤT NẮNG TÓ
ĐÃ ĐỀ NGHỊ GIÚP BÀ
MỘT TAY.

CẬU ĐÃ
LÂM MỘT VIỆC
TỐT ĐÂY!





V. Hugo

TẠI SAO CẦU LẠI
TỎ RA CẢNH GIÁC
VỚI NGƯỜI VỪA
BẤM CHUÔNG
CỦA VẬY?

VÌ ANH TÀ LÀ NGƯỜI
LÀ, MÌNH CẦN ĐỀ CAO
CẢNH GIÁC, NHẤT LÀ
KHI KHÔNG CÓ NGƯỜI
LỚN Ở NHÀ CÙNG

"Thân thiện mang tới hạnh
phúc, văn minh mang tới
hài hoà."

Frank Tyger



"Tương lai của bạn phụ thuộc
vào rất nhiều điều, nhưng
chủ yếu là vào chính bạn."

Chúng ta nên ứng xử
như thế nào với người lạ
khi người lớn vắng nhà?

Chúng ta nên đề cao cảnh
giác, vì một số đối tượng
không tốt có thể sẽ
tranh thủ cơ hội này để
lừa chúng ta.

CÂU ĐÃ HỌC
ĐƯỢC ĐIỀU NÀY
TỪ ĐÂU VẬY?

ĐÂY LÀ MỘT
KỸ NĂNG SỐNG
RẤT CẦN THIẾT.
MẸ MÌNH ĐÃ DẠY
MÌNH ĐIỀU ĐÓ.



TỰ ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN

BỐ ĐỘNG VIÊN TỐ
MẠNH DẠN THAM GIA
CÁC HOẠT ĐỘNG TẬP
THỂ, TRONG KHI TÓ LẠI
THƯỜNG HAY LÀNG
TRÁNH VIỆC ĐÓ.

CẬU CÓ HIỂU
ĐƯỢC Ý CỦA
BỐ CẬU LÀ
GÌ KHÔNG?



Bạn cần làm gì khi
đối mặt với các tình
huống khác nhau trong
cuộc sống?

Hãy điều chỉnh bản thân
để thích nghi được trong
các tình huống đó.

Trong cuộc sống, chúng ta cần
phải đối diện với vô vàn các
vấn đề khác nhau, có những
vấn đề tưởng chừng không có
lối thoát. Nhưng đừng lo lắng,
hãy coi mỗi lần vượt qua khó
khăn là một trải nghiệm mới
mẻ. Điều cần nhất là bạn phải
biết tự điều chỉnh bản thân
để luôn tự tin dù ở bất kì tình
huống nào.

BỐ MUỐN TỐ
THÍCH ỦNG VỚI MỌI
HOÀN CẢNH TRONG
CUỘC SỐNG

DÙNG ĐẦY!
VIỆC ĐÓ SẼ
GIÚP CẬU
TỰ TIN.



KIÊN NHÃN



Phần lớn chúng ta đều muốn mình thật nhanh chóng trở nên tự tin, nhưng chúng ta lại không biết được phương thức nào có thể giúp chúng ta đạt được điều đó nhanh nhất. Kiên nhẫn và bao dung chính là hai điểm mấu chốt của vấn đề này. Bạn cần kiên nhẫn và bao dung ở mọi phương diện trong cuộc sống. Mỗi ngày hãy thực hành một chút để rèn luyện và nâng cao thêm sự tự tin của bản thân, bạn nhé.

Sự kiên nhẫn có
tác dụng như thế nào?

Nó giúp bạn thấy
tự tin hơn.



TỪ BỎ CÁC MỐI QUAN HỆ GƯỢNG ÉP



Các mối quan hệ gượng ép luôn khiến người trong cuộc cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Vì vậy hãy tránh xa chúng, bởi hậu quả để lại là sự kém tự tin trong các việc tạo dựng những mối quan hệ khác.

Tại sao cần tránh
những mối quan hệ không
mang lại sự thoải mái?

Vì những mối quan hệ đó
sẽ làm chúng ta cảm thấy
mệt mỏi và chán ghét, từ
đó làm giảm sự tự tin
của chúng ta.



ĐẶT RA GIỚI HẠN

BÁC TỔ KHUYÊN
RẰNG HÃY BIẾT TỰ
ĐẶT GIỚI HẠN CHO
BẢN THÂN.

THẾ CẬU SẼ
LÀM GÌ?



Lợi ích của việc đặt
giới hạn cho bản thân
là gì?

Khi bạn tự đặt giới hạn cho
bản thân, bạn sẽ tiết kiệm
được thời gian làm những
việc vô bổ, và dành thời
gian đó để làm những
việc hữu ích hơn.

Bạn nên tự đặt ra giới hạn
cho mình để tránh phạm
phải những sai lầm đáng
tiếc hoặc vi phạm nguyên
tắc nào đó, khiến cho bản
thân lo lắng, buồn phiền và
mệt mỏi.

TÔI SẼ ĐẶT
RA NHỮNG GIỚI
HẠN NHẤT ĐỊNH
CHO CÁC HOẠT
ĐỘNG MÌNH, ĐỂ
DÀNH THỜI GIAN
CHO HỌC TẬP.

ĐÓ LÀ MỘT
CÁCH RẤT HAY
ĐỂ SẮP XẾP
CỤC SỐNG CỦA
MÌNH CHO QUÝ
CỦ HƠN ĐẦY
CẬU A.



CHỊU TRÁCH NHIỆM



Dám chịu trách nhiệm
sẽ giúp ích cho bạn
như thế nào?

Khi bạn dám chịu trách
nhiệm, bạn sẽ thấy mình
tự tin và tiến bộ hơn.

Chịu trách nhiệm đối với
những lựa chọn và việc làm
của mình là một cách hiệu quả
giúp bạn nâng cao sự tự tin.
Vì thế đừng nhút nhát, lo sợ,
hãy dũng cảm để nhận trách
nhiệm và chịu trách nhiệm
đối với những việc mình làm.



XIN THA THÚ



Khi bạn xin một ai đó tha thứ cho hành động sai trái của mình thì cũng đồng nghĩa với việc bạn đã cho họ thấy mình là người khiêm tốn, biết nhận lỗi và sửa chữa. Nên nhớ rằng, người không bao giờ biết xin lỗi thì cũng chẳng bao giờ biết tha thứ cho ai. Đây là một phẩm chất tốt giúp bạn nâng cao sự tự tin của bản thân.

Khi một người biết
xin lỗi, họ sẽ nhận được
lợi ích gì?

Họ sẽ cảm thấy
tự tin hơn.



CƯ XỬ HOÀ NHÃ

SÁNG NAY TÓ
ĐÃ TRANH LUẬN
VỚI MỘT NGƯỜI.

TRANH LUẬN
CÓ GAY GẤT
KHÔNG?



Cư xử hòa nhã mang
đến cho chúng ta điều gì?

Nó giúp chúng ta tự tin hơn
và có được sự yêu mến
của mọi người.

Người biết cư xử hòa nhã luôn
để lại ấn tượng tốt đẹp trong
lòng người khác. Bạn sẽ được
nhìn nhận một cách thiện
cảm với thái độ tích cực hơn
và từ đó làm tăng thêm sự tự
tin của bạn.

CÙNG KHÔNG
ĐẾN NỐI GAY GẤT,
VÌ CẢ HAI ĐỀU CỐ
GẮNG KIỂM CHẾ ĐỂ
GIỮ THÁI ĐỘ NHÃ
NHẶN VÀ LỊCH SỰ.

NHƯ THẾ
CUỘC TRANH
LUẬN SẼ HIỆU
QUẢ HƠN SO VỚI
VIỆC CẢ HAI ĐỀU
CỐ CÃI, CHO MÌNH
LÃ ĐÚNG.





Publius Syrus

"Từ chối một cách lịch thiệp
nghĩa là ban tặng một ân huệ."

BAN ĐẦU, ANH BẠN
KIA TRANH LUẬN KHÁ
GAY GẤT VÀ CĂNG
THẮNG NHUNG TỐI VẪN
CỐ GIỮ THÁI ĐỘ BÌNH
TĨNH NHẤT CÓ THỂ.

CHUYỆN GÌ
ĐÃ XÂY RA
SAU ĐÓ?

George H. Gallup

"Hãy ban tặng một cách lịch
thiệp những gì mà bạn không
dám từ chối."

Chúng ta nên thể hiện
sự hoà nhã như thế nào?

Chúng ta có thể thể hiện
điều đó qua thái độ niềm
nở, nồng hậu chân thành.

Ồ! ANH TA ĐÃ
TỰ NHẬN THẤY
MÌNH ĐÃ QUÁ GAY
GẤT VÀ THAY ĐỔI
THÁI ĐỘ VỚI TÔI!

SỰ HOÀ NHÃ
THẬT LÀ CÓ SỨC
MẠNH TO LỚN! NÓ
CÒN GIÚP CHÚNG
TA TỰ TIN HƠN
ĐÂY CẤU A.

THA THÚ



Tha thứ là hành động cao thượng, nó có thể cảm hoá được người khác và giúp chính mình sống thoả mái hơn, từ đó nâng cao mức độ tự tin trong một con người.

Bạn cảm thấy thế nào sau khi được tha thứ?

Bạn sẽ thấy tự tin và cỗ gắng không phạm phải lỗi lầm như vậy nữa.



GỬI LỜI CẢM ƠN

CÔ HÀNG XÓM ĐÃ DÀNH
NHỮNG LỜI KHEN NGỢI TỐT
ĐẸP ĐỂ CẢM ƠN TÓ VÌ ĐÃ
GIÚP CÔ ẤY NHIỀU VIỆC
TRONG THỜI GIAN QUÁ.

CÂU CẢM
THẤY THẾ
NÀO?



Tại sao chúng ta nên
cảm ơn những người đã
từng giúp chúng ta?

Bởi vì Lời cảm ơn và cảm
giác biết ơn sẽ giúp họ
tự tin để làm việc tốt hơn.

Chúng ta cần ghi nhớ và
tìm cách trả ơn người đã
từng giúp đỡ chúng ta.
Thái độ biết ơn của bạn
không chỉ khiến cho người
từng giúp đỡ bạn cảm thấy
hài lòng mà còn khiến cho
cả hai thoái mái và tăng sự
tự tin.

MỖI NGƯỜI
CHÚNG TA ĐỀU
NÊN BIẾT CẢM ƠN
NHỮNG NGƯỜI ĐÃ
TÙNG GIÚP ĐỠ
MINH, CẬU NHA?



ĐAM MÊ CÔNG VIỆC



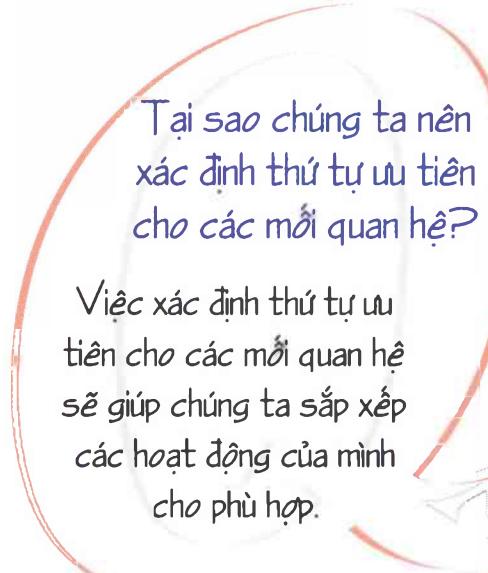
Đam mê công việc chính là bí quyết đem lại sự thành công trong sự nghiệp. Bạn đam mê có nghĩa là bạn tự tin với khả năng của mình và thấy thoải mái khi làm việc, và vì thế bạn sẽ tập trung toàn bộ thể chất và tinh thần để hoàn thành công việc mình yêu thích ở mức tốt nhất có thể. Ngược lại, kết quả làm việc tốt lại trở thành động lực giúp bạn tự tin hơn vào bản thân và những gì mình đang làm.

Tại sao Lại cần có niềm đam mê nồng nhiệt đối với công việc của mình?

Bởi vì niềm đam mê đó sẽ mang đến cho chúng ta sự tự tin.



XÁC ĐỊNH MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG



55 cách để
tự tìn

Trong cuộc sống, chúng ta có rất nhiều mối quan hệ khác nhau: gia đình, bạn bè, họ hàng, đồng nghiệp, hàng xóm... Điều cần thiết là chúng ta phải xác định được mối quan hệ nào quan trọng, cần được ưu tiên hơn. Khi đã xác định được mức độ ưu tiên của các hoạt động thì bạn sẽ giải quyết được mọi việc một cách thoả đáng và cảm thấy tự tin hơn trong giao tiếp, ứng xử.



NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

HÔM NAY TỚ ĐÃ
RẤT NGẠC NHIÊN KHI
CÓ MỘT NGƯỜI ĐẾN
CHÀO HỎI MÌNH.

NGƯỜI QUEN CŨ
CỦA CẬU Â?



Chúng ta cần phải
có ý thức về điều gì ở
bản thân trước mọi người?

Chúng ta cần có ý thức
về trang phục và mọi biểu
hiện của mình trước mặt
người khác.

Bạn cần có ý thức đúng đắn về trang phục và cách thể hiện bản thân trước mọi người. Sự hiện diện phù hợp của bạn sẽ để lại ấn tượng tốt trong tâm trí mọi người. Nhận thức được điều này cũng sẽ có tác động tích cực lên cách ứng xử của bạn và làm cho bạn cảm thấy tự tin hơn.

SAU MỘT LÚC
TRÒ CHUYỆN,
TỐ NHỚ RA ĐÃ
TÙNG GẶP ANH
TA CÁCH ĐÂY
MỘT NĂM.

CÓ LỄ CẬU ĐÃ
ĐỂ LẠI ẤN TƯỢNG
TỐT ĐỐI VỚI ANH
TA, NÊN ANH TA
MỚI NHỚ VỀ CẬU
LÂU NHƯ VẬY.



DÁNG ĐIỆU PHÙ HỢP



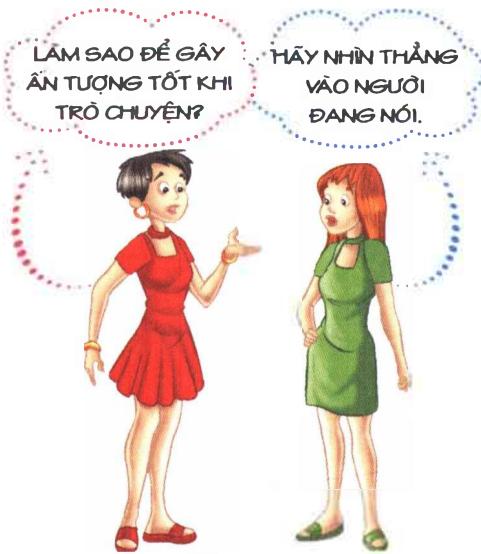
Thế nào là một
dáng điệu phù hợp?

Khuôn mặt tươi cười, ngực
hở ưỡn về phía trước, cầm
hở nâng lên chính là dáng
điệu thể hiện sự tự tin.

Trong giao tiếp, ngôn ngữ cơ
thể tiết lộ rất nhiều về việc bạn
có thấy tự tin hay không. Tư
thế chuẩn mực giúp biểu đạt
sự tự tin tốt nhất, đó là: bước
đi thẳng lưng, ngực hơi ưỡn về
phía trước, cầm hơi nâng và
khẽ mỉm cười.



GIAO TIẾP BẰNG ÁNH MẮT



LÀM SAO ĐỂ GÂY
ÁN TƯỢNG TỐT KHI
TRÒ CHUYỆN?

HÃY NHÌN THẲNG
VÀO NGƯỜI
ĐANG NÓI.

Điều gì thể hiện sự
tự tin của một người
trong giao tiếp?

Người tự tin sẽ nhìn thẳng
vào người đối thoại với họ.

Người tự tin luôn nhìn thẳng
vào đối phương khi giao tiếp.
Cứ chỉ ấy biểu hiện rằng bạn
hoàn toàn chú ý vào cuộc trò
chuyện. Đừng lảng tránh cái
nhìn của đối phương hay quay
đầu đi nơi khác, vì đó là biểu
hiện của sự bối rối và không
tôn trọng người đang đối thoại
với mình.

VẬY SAO? TÔ
SẼ LÀM VẬY

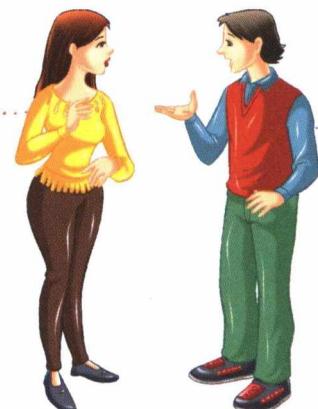
CẬU CẦN
LUYỆN TẬP ĐỂ
HÌNH THÀNH
THÓI QUEN NHÉ.



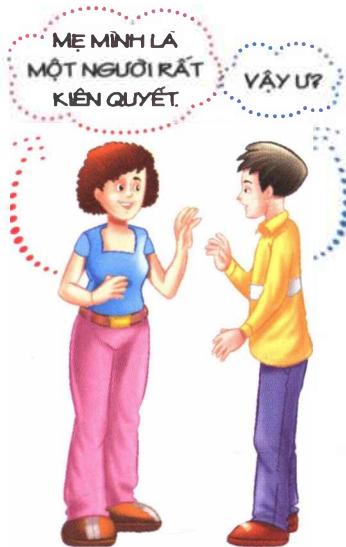
CHÂN THÀNH



Bạn cần phải sống chân thật với chính mình và những người xung quanh, tin tưởng vào điều bạn nói nếu muốn mọi người tin tưởng bạn. Đó là yếu tố giúp bạn cảm thấy tự tin hơn.



TRẤN AN BẢN THÂN



Hành động theo sau suy nghĩ, vì vậy bạn cần cân nhắc kỹ trước khi biến suy nghĩ thành hành động, bởi một quyết định đúng sẽ giúp bạn đạt được kết quả như mong muốn và tăng thêm tự tin vào bản thân. Nếu còn do dự, bạn hãy tự trấn an bản thân rằng: mình làm được, quyết định của mình là đúng. Hành động này sẽ giúp bạn lấy lại bình tĩnh, gạt bỏ sự bối rối và lo lắng để đưa ra quyết định sáng suốt.

Lợi ích của việc tự
trấn an bản thân là gì?

Việc tự trấn an sẽ giúp
bạn xem xét lại các hành
động của mình và làm cho
bản thân tự tin hơn.

MỖI KHI CẦN Đưa RA
MỘT QUYẾT ĐỊNH NÀO
Đó, mẹ thường xem xét
kì lưỡng và tự trấn an
bản thân, không để
rơi vào trạng thái lo
lắng bồn chồn.

CHẮC CHẮN
MẸ CẬU LÀ
MỘT NGƯỜI
RẤT TỰ TIN
ĐÂY.



HỌC HỎI TỪ CÁC BÀI DIỄN THUYẾT



Nghe diễn thuyết là một cách hiệu quả để giúp chúng ta tăng thêm tự tin, bởi qua đó, chúng ta có thể rút ra được nhiều bài học quý báu về cách tạo dựng sự tự tin cho bản thân. Ngoài ra, chúng ta cũng nên tích cực tham gia các hoạt động thuyết trình. Trong vai trò một diễn giả, chúng ta sẽ có cơ hội củng cố sự tự tin khi nói chuyện trước đám đông.

Việc diễn thuyết giúp ích cho bạn như thế nào trong việc tạo dựng sự tự tin?

Nó tạo ra động lực và xây dựng sự tự tin trong bạn.



TỰ KHÍCH LỆ BẢN THÂN



TÔI CÓ THỂ KHƠI
DÂY SỰ TỰ TIN
BẰNG CÁCH NÀO?

ANH HÃY
TỰ KHÍCH LỆ
BẢN THÂN.



Kết quả của việc tự
khích Lệ bản thân là gì?

Việc đó sẽ giúp đánh thức
sự tự tin đang “ngủ yên”
bên trong bạn.

Một cách khác để khơi dậy
sự tự tin trong bạn là hãy tập
khích lệ bản thân. Việc đó sẽ
giúp bạn khơi dậy những khao
khát từ bên trong, tác động
đến sự tự tin tiềm ẩn trong
tâm hồn bạn và giúp bạn tiến
bước theo con đường mình
mong muốn.

CHÚNG TA CÓ
THỂ TỰ KHÍCH
LỆ BẢN THÂN
NHƯ THẾ NÀO?

CHÚNG TA CÓ
THỂ “ĐỐI THOẠI”
VỚI BẢN THÂN
MÌNH BẰNG CÁCH
NHÌN THẲNG VÀO
GƯƠNG.



TIN VÀO NHỮNG NGƯỜI THÔNG THÁI



Cảm giác bất an là trở ngại lớn nhất trong quá trình rèn luyện để đạt được sự tự tin. Có câu nói nổi tiếng: "Sự khôn ngoan đi cùng với tuổi tác". Vì thế bạn hãy biết lắng nghe ý kiến từ người lớn tuổi và những người có tri thức uyên thâm. Họ sẽ giúp bạn xoá tan cảm giác bất an và giúp bạn cảm thấy tự tin hơn.

Tại sao nên Lắng nghe ý kiến của những người lớn tuổi và có hiểu biết sâu rộng?

Nó sẽ giúp bạn vững tin hơn và bỏ được cảm giác bất an.



CƠ THỂ KHOẺ MẠNH VÀ CÂN ĐỐI



Béo phì đang trở thành mối lo âu của rất nhiều người. Một ngoại hình quá khổ đôi khi làm bạn mất tự tin trong giao tiếp, sinh hoạt và ảnh hưởng xấu đối với sức khoẻ. Vì thế hãy luôn giữ cho mình một cơ thể khoẻ mạnh, cân đối để tự tin hơn khi xuất hiện trước mọi người, bạn nhé!

Một thân hình khoẻ
mạnh và cân đối mang
lại cho bạn điều gì?

Nó mang Lại cho chúng ta
sự tự tin.



ĐỔI MỚI BẢN THÂN

CHÚ TÓ GẦN ĐÂY
THAY ĐỔI RẤT NHIỀU,
TRÔNG CHÚ ẤY TRẺ
TRUNG HƠN HẢN.

CHÚ ẤY
THAY ĐỔI
NHƯ THẾ
NÀO?



Thay đổi là điều cần thiết trong cuộc sống của mỗi người. Bạn không nhất thiết phải tự đóng khung mình trong một phong cách cố định vì cho rằng chỉ có phong cách đó là phù hợp nhất với mình. Đôi khi hãy tự tạo ra cho bản thân những thay đổi nhỏ nhở để cuộc sống trở nên mới mẻ hơn, như thay đổi cách trang điểm, màu tóc, kiểu tóc, thủ diện trang phục trước kia chưa từng mặc... Sau đó, có thể bạn sẽ nhận ra rằng mình - hiện tại - còn tuyệt vời hơn trước kia rất nhiều.

Tại sao đôi khi bạn
nên tạo ra cho mình một
diện mạo mới mẻ?

Chúng ta nên làm vậy để
tăng thêm sự tự tin.

CHÚ ẤY
THAY ĐỔI KIỂU
TÓC VÀ CÁCH
ĂN MẶC.

DIỆN MẠO TRẺ TRUNG
MỚI MẺ NÀY CHẮC CHẮN
KHIẾN CHÚ CẬU TỰ TIN
HƠN TRƯỚC NHIỀU, PHẢI
KHÔNG CẬU?



THỬ NGHIỆM PHONG CÁCH THỜI TRANG MỚI MẺ

HÔM NAY TRÔNG
CẬU RẤT TỰ TIN. CÓ
CHUYỆN GÌ KHIẾN
CẬU VUI VẬY?



À, HÔM NAY TỐ
THỦ MẶC KIỂU VÁY MÀ
MINH THÍCH, NHUNG
TRƯỚC KIA KHÔNG
DÁM THỦ VỊ TỰ THẤY
NGƯỜI MINH CHƯA
ĐƯỢC CHUẨN.

Thay đổi trang phục
giúp ích gì cho sự tự tin
của bạn?

Nó giúp diện mạo của bạn
có sự đổi mới và tăng thêm
sự tự tin.

Trang phục là thứ tất yếu
bạn cần thay đổi khi muốn
tạo cho mình một diện mạo
mới. Đừng e ngại, hãy thử
tất cả phong cách thời trang
mà bạn cảm thấy thích thú,
bạn sẽ thấy mình đẹp và tự
tin hơn rất nhiều đấy.

CẬU MẶC
BỘ NÀY
ĐẸP ĐÂY!

TỐ CÙNG KHÔNG
NGỜ LÃ MẶC LÊN LẠI
ĐẸP NHƯ VẬY VIỆC
NÀY KHIẾN TỐ CẢM
THẤY TỰ TIN HƠN HẦN
ĐÂY CẬU A.



THAY ĐỔI KIỂU TÓC

HÔM NAY
TRÔNG ANH THẬT
BÀNH BAQ

À, CHẮC TẠI TÔI
MỚI ĐỔI SANG
KIỂU TÓC MỚI ĐÂY



Thay đổi kiểu tóc, màu tóc có thể mang đến sự khác biệt lớn cho khuôn mặt của bạn. Hãy mạnh dạn thử nghiệm, để làm mới bản thân và khiến mình tự tin hơn.

Thay đổi kiểu tóc
có làm bạn tự tin
hơn không?

Có chứ! Kiểu tóc
phù hợp thể hiện tính cách
của bạn.

ANH CẢM
THẤY THẾ
NÀO?

TÔI KHÁ TỰ
TIN VỚI KIỂU
TÓC MỚI.



DÁNG ĐI TỰ TIN



Dáng đi của bạn tiết lộ nhiều thông tin về bản thân hơn bạn nghĩ. Chẳng hạn, dáng đi hơi gù, mắt cúi gầm xuống bắt nguồn từ mặc cảm bản thân do ngoại hình thấp bé hay khuôn mặt không hoàn hảo... Hãy loại bỏ tâm lí e ngại đó và tạo cho mình một dáng đi tự tin, bạn nhé!

Chúng ta nên bước đi
như thế nào?

Chúng ta giữ thẳng người
khi bước đi và giao tiếp
bằng ánh mắt thân thiện.

MẸ KHUYÊN
MINH NÊN GIỮ NGƯỜI
THẬT THẲNG KHI
BUỚC ĐI.

DÁNG ĐI NÀY
GIÚP CẬU
TRÔNG RẤT TỰ
TIN ĐẦY!



CHẤP NHẬN MẠO HIỂM



Có một điều mà bạn cần ghi nhớ để đạt được mục tiêu trong cuộc sống: Không mạo hiểm không còn là trò chơi. Bạn không thể thành công nếu bạn sợ mạo hiểm. Khi bạn chấp nhận mạo hiểm làm một việc gì đó, bạn sẽ thấy sự tự tin của mình lớn lên, và bạn sẽ vững vàng hơn.

Việc mạo hiểm có
giúp bạn tự tin hơn
không?

Chắc chắn là có!

BỐ NÓI RẰNG
VIỆC ĐÓ SẼ GIÚP
MINH CÓ ĐƯỢC SỰ
TỰ TIN.

Ồ, NGHE
MAY ĐẤY!



TẠO CHO MÌNH SỰ KHÁC BIỆT



Một người tự tin bao giờ cũng có phong thái khác biệt với những người xung quanh. Mọi lời nói, hành động của họ đều tác động mạnh mẽ đến người khác. Vì thế đừng bao giờ cố gắng trở thành một người nào đó mà hãy là chính mình, cho dù có thể cá tính của bạn có sự khác biệt với mọi người. Khi bạn nhìn nhận đúng giá trị của bản thân, bạn sẽ thấy tự tin hơn rất nhiều.

Phải làm thế nào để
trở nên khác biệt so
với người khác?

Chỉ có sự tự tin mới
làm cho bạn trở nên
khác biệt.





Napoleon Hill

"Đừng chờ đợi. Thời gian không bao giờ đến đúng lúc."



Eleanor Roosevelt

"Không ai có thể khiến bạn trở nên thấp kém nếu không có sự đồng ý của bạn."



Những người tự tin
sẽ có ưu điểm gì?

Họ có thể tạo ra được sự
khác biệt và có sức cuốn
hút mạnh mẽ.



KHÔNG SUY NGHĨ QUÁ NHIỀU



Con người không ai hoàn hảo cả, ai cũng phải có lúc mắc lỗi. Khi đó, chúng ta thường suy nghĩ quá nhiều đến hậu quả, cách đánh giá của mọi người, do đó đánh mất đi sự tự tin của bản thân. Vì thế, thay vì dồn vặt bản thân, hãy tập trung vào việc khắc phục sai lầm.

Điều gì xảy ra khi chúng ta suy nghĩ quá nhiều đến hậu quả của việc làm?

Điều đó làm giảm sự tự tin trong bạn.



TRÁNH SO SÁNH

BỐ TỐ KHUYÊN
TÓ KHÔNG NÊN SO
SÁNH MÌNH VỚI
NGƯỜI KHÁC.

THAY VÀO ĐÓ
CHÚNG TA NÊN
LÀM GÌ?



Tại sao nên
tránh so sánh với
người khác?

Khi so sánh mình với
người khác, bạn sẽ dễ
bị mất tự tin.

Khi bạn so sánh mức độ thành công của mình với người khác sẽ dẫn đến việc hạ thấp lòng tự tôn và dần đánh mất sự tự tin của mình. Thay vì cứ mãi ngồi đó so sánh mình với người khác, bạn nên so sánh thành công trước đây của mình và những gì đang có ở hiện tại.

BỐ KHUYÊN TÓ
HÃY SO SÁNH
THÀNH CÔNG HIỆN TẠI
VỚI NHỮNG GÌ MÌNH
ĐÃ LÀM ĐƯỢC TRONG
QUÁ KHỨ.

ĐÚNG ĐÂY!
VIỆC NÀY SẼ
GIÚP CẬU CẨM
THẤY TỰ TIN
HƠN.



ĐỐI THOẠI VỚI BẢN THÂN

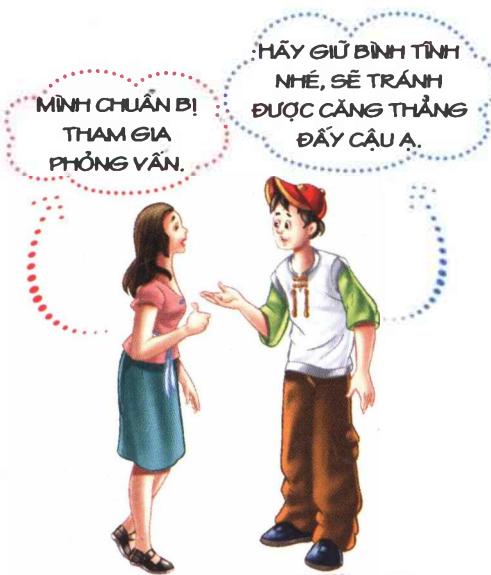


Những suy nghĩ tiêu cực luôn khiến bạn bối rối và mất tự tin. Những lúc như vậy, bạn hãy tự đối thoại với bản thân, hướng mình đến những điều tốt đẹp hơn. Có như vậy bạn mới giải quyết được mọi vấn đề.

Những suy nghĩ tiêu cực có ảnh hưởng như thế nào đối với bạn?
Nó khiến bạn thấy bối rối và giảm sự tự tin.



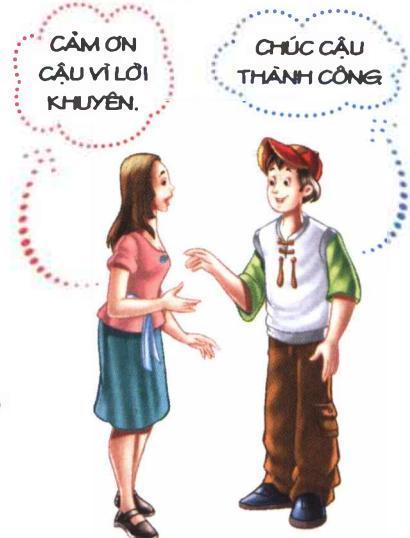
GIỮ BÌNH TĨNH



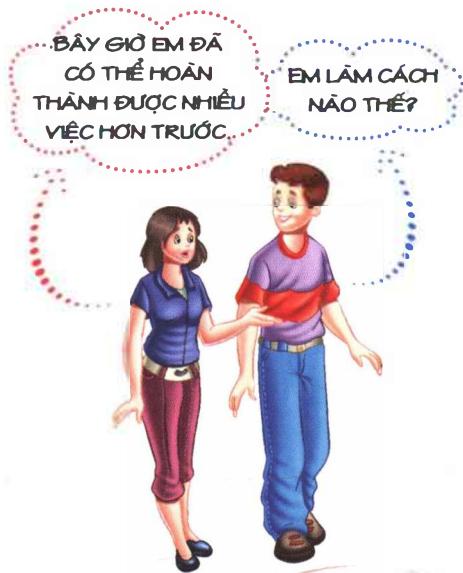
Sự bình tĩnh là thước đo mức độ chín chắn, và là biểu hiện của lòng tự tin. Khi bạn cảm thấy căng thẳng với người khác, hãy cố gắng kiềm chế cảm xúc, đừng vội vã phản ứng gì. Phản ứng ngay lập tức với đối phương sẽ khiến bạn bối rối và mất tự tin.

Bạn nên làm gì nếu thấy căng thẳng trước mặt người khác?

Bạn nên giữ bình tĩnh.



TẬN DỤNG THỜI GIAN



BÂY GIỜ EM ĐÃ
CÓ THỂ HOÀN
THÀNH ĐƯỢC NHIỀU
VIỆC HƠN TRƯỚC.

EM LÂM CÁCH
NÀO THẾ?

Tại sao chúng ta nên
sử dụng thời gian của
mình một cách tối ưu?

Bởi điều đó sẽ giúp chúng ta
làm việc có hiệu quả hơn.

Quản lý thời gian một cách hiệu quả là chìa khoá cho sự tự tin và thành công của mỗi người. Nếu bạn có quá nhiều công việc cần giải quyết, hãy sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên. Tập trung làm công việc mang lại “giá trị lớn”, phân biệt rõ việc khẩn cấp và việc quan trọng. Như vậy bạn sẽ tránh “đốt” thời gian vào những việc vô ích.

EM PHÂN BỐ
LẠI THỜI GIAN VÀ TẬN
DỤNG HẾT QUÝ THỜI
GIAN MÀ MÌNH CÓ.

THẬT LÀ
TUYỆT!



SAN SÉ

TÔ ĐÃ CHUYỂN MỘT SỐ CÔNG VIỆC KHÔNG PHÙ HỢP VỚI MÌNH CHO MẤY NGƯỜI BẠN CÓ SỞ TRƯỞNG LÀM NHỮNG VIỆC ĐÓ.

VÌ SAO THẾ?



San sẻ công việc cho người khác sẽ giúp gì cho bạn?

Năng suất công việc của bạn sẽ tăng lên và bạn cảm thấy tự tin hơn.

Có phải bạn luôn muốn tự mình giải quyết tất cả mọi việc? Nếu câu trả lời là "đúng" thì đó không phải là cách sử dụng thời gian hiệu quả. Hãy san sẻ những công việc không phù hợp hoặc ít quan trọng cho người khác để tập trung làm việc quan trọng đối với bạn. Khi giải quyết hiệu quả nhiều việc, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn.

SAN SÉ CÔNG VIỆC
MỘT CÁCH HỢP LÝ
SẼ TĂNG HIỆU SUẤT
CÔNG VIỆC HƠN.

Ý KIẾN NÀY
HAY ĐÂY!



CÓ SỰ CHUẨN BỊ TINH THẦN

ANH TRÁI TỐ
LUÔN CHUẨN BỊ SẴN
TINH THẦN TRƯỚC
KHI BẮT TAY VÀO
LÀM ĐIỀU GÌ.

CÓ PHẢI ANH ẤY
LUÔN CHỦ ĐỘNG
TRONG MỌI VIỆC
KHÔNG?



Chuẩn bị tốt cho các
vấn đề cần giải quyết
có tác dụng gì?

Sự chuẩn bị tốt giúp
nâng cao lòng tự tin.

Một điều quan trọng giúp bạn
có được sự tự tin, đó là hãy
chuẩn bị tinh thần để đối mặt
với bất cứ điều gì xảy ra khi
bạn tiến hành công việc nào
đó. Sự chuẩn bị này sẽ giúp
bạn có thể giải quyết tốt các
vấn đề phát sinh mà không
cảm thấy bối rối hay bị động.

ANH ẤY HẳN
LÀ NGƯỜI
RẤT TỰ TIN.

ĐÚNG THẾ!



LÀM CHỦ CẢM XÚC



Các sự vật, sự việc xung quanh có tác động, chi phối rất nhiều đến cảm xúc của con người. Chẳng hạn, thời tiết âm u khiến mọi người dễ nảy sinh tâm trạng ảm đạm; một người xa lạ bị tai nạn giao thông có thể làm chúng ta đau lòng, lo lắng, sợ hãi... Khi cảm xúc bùng nổ bất ngờ, bạn rất khó kiểm soát hành vi, ngôn ngữ của mình, từ đó sẽ dẫn đến sai lầm, làm mất đi sự tự tin. Vì thế hãy làm chủ cảm xúc trước khi nó làm chủ bạn.

Việc kiểm soát cảm xúc
sẽ mang lại điều gì?

Chúng ta sẽ thấy tự tin
khi điều khiển được cảm xúc
của mình.

CÓ MỘT CHUYỆN
BẤT NGỜ NGOÀI DỰ KIẾN
ĐÃ XÂY RA, KHIẾN CHO MÌNH
RẤT BỤC BỘI. MAY LÀ MÌNH
ĐÃ KIỂM CHẾ ĐƯỢC.

NHƯ VẬY LA
CẦU ĐÃ BIẾT
LÀM CHỦ CẢM
XÚC RỒI ĐẤY!



TÔN TRỌNG BẢN THÂN



Bất kì ai cũng có những giây phút thất vọng với chính bản thân. Bạn hãy coi mình là một người đặc biệt với cá tính riêng độc đáo và bạn đã, đang đóng góp cho thế giới theo cách riêng của mình. Chỉ khi biết trân trọng bản thân thì bạn mới có được sự tự tin. Hãy lập một danh sách những ưu điểm của mình, để đôi khi nhìn lại bản thân, bạn sẽ có thêm động lực tiến về phía trước.

Viết ra những ưu điểm
của bản thân sẽ giúp gì
cho bạn?

Việc đó sẽ khích lệ
sự tự tin trong bạn.

ĐIỀU ẤY SẼ
GIÚP CHÚNG
TA TỰ TIN HƠN
MỖI NGÀY

VẬY Ủ TỚ
SẼ THỬ
XEM SAO



55 cách để
tự tin

GHİ NHỚ CÁC SỰ KIỆN



Việc ghi nhớ những sự kiện đáng nhớ có tác dụng gì?

Đó là một cách giúp bạn có được sự tự tin.

Cảm xúc tích cực luôn khiến chúng ta tự tin, hành động mạnh mẽ, sáng tạo tích cực cho đến khi đạt được kết quả như mong muốn. Bạn nên cố gắng ghi nhớ những sự kiện vui vẻ, có ý nghĩa đối với mình, để bạn có thể nghĩ về chúng bất cứ lúc nào, giúp bạn khơi dậy những luồng cảm xúc tích cực.

TỐ NGHĨ ĐẾN NHỮNG SỰ VIỆC KHIẾN MÌNH VUI VẺ.

ĐIỀU ÂY SẼ GIÚP CẬU CẢM THẤY TỰ TIN HƠN ĐÂY!



SUY NGHĨ TÍCH CỰC

MÌNH ĐANG LẬP
MỘT DANH SÁCH
CÁC HOẠT ĐỘNG
TÍCH CỰC.

CÂU LÂM GI
VỚI DANH
SÁCH ẤY?



Lập danh sách
những hoạt động tích
cực sẽ giúp ích cho bạn
như thế nào?

Khi bạn đã Lên được danh
sách những hoạt động tích
cực, bạn sẽ thấy mình
tự tin hơn.

Suy nghĩ tiêu cực sẽ làm
cho bạn cảm thấy chán nản
và làm giảm sự tự tin trong
bạn. Bạn cần tập trung vào
những mặt tích cực trong
cuộc sống. Càng suy nghĩ
tích cực, bạn sẽ càng cảm
thấy mình tự tin hơn.

MÌNH SẼ THAM
KHẢO NÓ THƯỜNG
XUYÊN ĐỂ CUỘC
SỐNG CỦA MÌNH
TÍCH CỰC VÀ VUI
VẺ HƠN.

VIỆC ĐÓ
CŨNG GIÚP
CẬU THÊM
TỰ TIN ĐẤY



BIẾN RẮC RỐI THÀNH CƠ HỘI



Chúng ta thường cho rằng, những tình huống rắc rối là một vấn đề nghiêm trọng. Thay vì nghĩ như vậy, bạn hãy coi những tình huống đó là một cơ hội để chứng minh khả năng của bản thân và giải quyết chúng. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy tự tin hơn.



CHIA NHỎ VẤN ĐỀ

TÔI ĐANG GẶP RẮC
RỐI LỚN VÀ KHÔNG
BIẾT PHẢI XỬ LÝ THẾ
NÀO CHO THỎA
ĐÁNG CẬU A.

CẦU HAY CHIA
VẤN ĐỀ THÀNH
TÙNG PHẦN NHỎ VÀ
GIẢI QUYẾT NÓ.



Một vấn đề lớn
và phức tạp nên được
giải quyết như thế nào?

Chúng ta có thể chia nhỏ
chúng ra để xử lý
tùng phần một.

Trong cuộc sống bạn phải
đối mặt với vô vàn vấn đề, có
những vấn đề đơn giản, nhỏ
nhặt, có vấn đề lớn, nghiêm
trọng, rắc rối. Để tránh tình
trạng bối rối, lúng túng khi
giải quyết các vấn đề lớn,
bạn cần chia nhỏ vấn đề ra
để xử lý từng phần.

CÁCH LÀM
ĐÓ CÓ TÁC
DỤNG GÌ?

CẦU SẼ KHÔNG BI
RỐI VÀ MẤT BÌNH
TĨNH, NHƯ THẾ SẼ
GIÚP CẦU CẨM
THẤY TỰ TIN HƠN.



TRỞ THÀNH NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY



Tại sao cần phải
trở thành một người
đáng tin cậy?

Điều này rất quan trọng
bởi vì khi được người khác
tin cậy, bạn sẽ cảm thấy
tự tin hơn.

Sự tin tưởng là yếu tố quan trọng để duy trì bất kỳ mối quan hệ nào. Người đáng tin cậy là người nhất quán giữa lời nói và việc làm. Khi bạn đánh mất niềm tin trong các mối quan hệ, bạn sẽ đánh mất sự tự tin của bản thân.



GIỮ LỜI HỨA



Chúng ta cần biết giữ lời hứa trong mọi hoàn cảnh. Nếu đã tung thất hứa, bạn sẽ không bao giờ có được sự tin tưởng của người khác. Hậu quả kéo theo là lòng tự tin của bạn cũng sẽ bị giảm sút.

Việc không giữ lời
sẽ gây ra hậu quả như
thế nào?

Nó làm giảm sự tự tin
trong bạn.



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội

Điện thoại: 04.37547735 * Fax: 04.37547911

Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn * Website: www.nxbdhsp.edu.vn

ĐƠN VỊ LIÊN KẾT VÀ PHÁT HÀNH



MINH LONG book

CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG

Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Đầm Trầu - Q. Hai Bà Trưng - Tp. Hà Nội

ĐT: (84-4).6 294 3819 - (84-4).3 984 5996 - Fax: (84-4).3 984 5985

Website: www.minhlongbook.com.vn - Email: minhlongbook@gmail.com

Văn phòng đại diện tại TP.Hồ Chí Minh

ĐC: Số 33 Đỗ Thừa Tư - P. Tân Quý - Q. Tân Phú - Tp. Hồ Chí Minh.

ĐT: (84-8).6 675 1142 - Fax: (84-8).6 267 8342

Email: cnminhlongbook@gmail.com

55 cách để TỰ TIN

55 WAYS FEEL CONFIDENT

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc. TS. Nguyễn Bá Cường**

Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập. GS.TS Đỗ Việt Hùng**

Biên tập: **Ứng Quốc Chính - Phạm Minh Ái**

Trình bày: **Hải Yến**

Bìa: **Trọng Kiên**

Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.20/67 - TK 2015

In 3000 cuốn, khổ 17x21cm, tại Công ty TNHH Thương mại in bao bì Tuấn Bằng

Địa chỉ: Số 46 - phố Tân Ấp - Phúc Xá - Ba Đình - Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 458-2015/CXBIPH/20-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 160/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

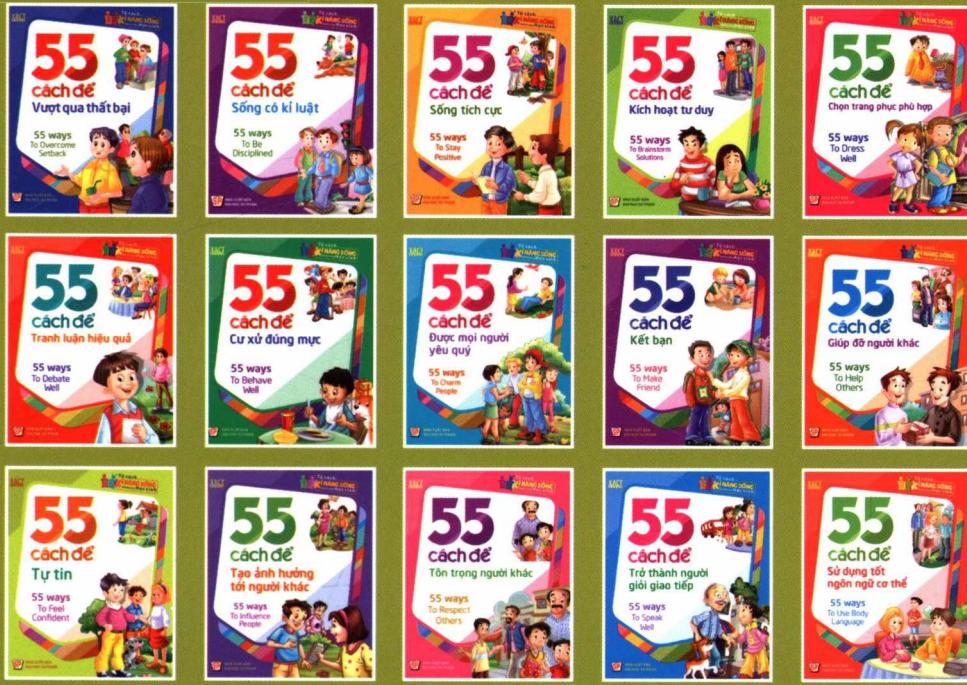
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

55 CÁCH ĐỂ TỰ TIN

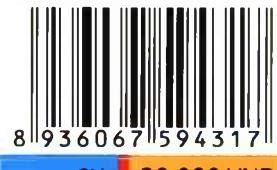
Tự tin là tố chất quan trọng để chúng ta có được thành công trong cuộc sống. Một người tự tin sẽ luôn tin tưởng vào khả năng, sức mạnh và năng lực của bản thân. Chính vì thế, các bậc phụ huynh đều mong muốn con em mình lớn lên trở thành những người tràn đầy lòng tự tin. Trong cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay, chúng tôi đưa ra 55 cách để giúp bạn xây dựng và nâng cao sự tự tin của mình.



Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2499-5



8 936067 594317

Giá: 30.000 VNĐ

