**1. 4 giá trị sống mà em đang xây dựng là gì? Làm cách nào để em rèn luyện được những giá trị sống này?**

Bốn giá trị sống em đang xây dựng là **Kỷ luật – Biết ơn – Trung thực – Cống hiến**.  
Em rèn luyện chúng bằng cách: giữ lời hứa với chính mình mỗi ngày để xây dựng kỷ luật, viết 3 điều biết ơn mỗi tối trước khi ngủ, luôn nói thật dù đôi khi khó khăn, và cố gắng giúp đỡ người khác trong khả năng của mình, dù chỉ là một lời động viên.

**2. Luật hấp dẫn là gì? Em đã áp dụng như thế nào?**

Luật hấp dẫn là **“mình nghĩ gì – mình thu hút điều đó”**.  
Em áp dụng bằng cách **tập trung vào điều em muốn thay vì điều em sợ**. Mỗi sáng em tưởng tượng phiên bản tốt hơn của chính mình — một sinh viên tự tin, giỏi chuyên môn — và điều đó giúp em hành động đúng hướng.

**3. Luật nhân quả là gì? Muốn trở thành sinh viên giỏi/em cần gieo gì?**

Luật nhân quả là **gieo gì gặt nấy**.  
Muốn trở thành sinh viên giỏi, em phải gieo **sự chăm chỉ, thái độ cầu thị và lòng kiên trì**.  
Muốn có mối quan hệ tốt, em phải gieo **sự chân thành và tử tế**, và gieo vào **những người cùng tần số tích cực**.

**4. Em làm gì mỗi tối trước khi ngủ?**

Em **dành 5 phút viết nhật ký biết ơn**, đọc lại mục tiêu ngắn hạn và nói với bản thân ba lần:  
**“Ngày mai mình sẽ tốt hơn hôm nay.”**

**5. Câu thần chú em nói với chính mình?**

**“Tôi xứng đáng với những điều tốt đẹp. Tôi không cần hoàn hảo, chỉ cần tiến bộ mỗi ngày 1%.”**

**6. Những cách nào giúp em nâng cấp bánh xe cuộc đời?**

* **Gia đình:** gọi điện cho ba mẹ nhiều hơn
* **Sức khỏe:** tập thể dục 15 phút mỗi ngày
* **Tài chính:** học cách quản lý chi tiêu
* **Học tập:** đặt mục tiêu nhỏ theo tuần
* **Triết lý sống:** đọc sách phát triển bản thân
* **Bạn bè:** chọn bạn tích cực
* **Đóng góp:** tham gia tình nguyện
* **Tình yêu:** yêu bản thân trước

**7. Trong thời điểm khó khăn nhất, em biết ơn điều gì?**

Em từng có giai đoạn tụt dốc tinh thần. Nhưng sau khi học về lòng biết ơn, em hiểu rằng **nhờ có nỗi buồn đó mà em mới trưởng thành hơn**. Em biết ơn vì **mình đã không bỏ cuộc.**

**8. Em yêu thương bản thân bao nhiêu điểm?**

Em chấm mình **7/10**.  
Hành động thể hiện tình yêu tự thân: **ngừng so sánh mình với người khác, chăm sóc sức khỏe, dám từ chối khi mệt, và cho phép bản thân được sai.**

**9. Sau khi đọc “Ngày xưa có một con bò”, em thấy bò nào trong mình?**

Con bò lớn nhất của em là **lý do “em chưa sẵn sàng nên chưa làm”**.  
Em đang loại bỏ nó bằng cách **bắt tay vào hành động luôn, dù chưa hoàn hảo.**

**10. Niềm tin sức mạnh của em là gì?**

Em tin rằng: **“Nếu người khác làm được – em cũng có thể, chỉ khác thời điểm.”**  
Để thay đổi niềm tin tiêu cực, em thay câu **“Em không làm được”** thành **“Em đang học để làm được.”**

**11. Nguyên tắc 1% trong thói quen là gì?**

Là **chỉ cần tốt hơn hôm qua 1%**.  
Em áp dụng bằng cách **không cố thay đổi quá lớn**, chỉ cần học thêm 10 phút, tập thêm 5 cái squat… Sau môn học, em có thêm thói quen **dọn giường mỗi sáng để khởi động một ngày có kỷ luật.**

**12. Điều tâm đắc nhất trong môn học?**

Em nhận ra rằng **thành công không phải nhờ tài năng mà nhờ tư duy và thói quen đúng**. Điều này làm em bớt áp lực vì hiểu rằng **ai cũng có cơ hội nếu chịu rèn luyện.**

**13. Phân biệt giàu nhanh và giàu bền vững?**

**Giàu nhanh** là kiếm tiền bằng may rủi, thiếu nền tảng – có thể mất nhanh như khi có.  
**Giàu bền vững** là xây dựng từ kỹ năng, giá trị và uy tín.  
Với em, việc chơi lô đề, tài xỉu, tiền ảo mà không hiểu bản chất chỉ là **đang đánh cược số phận mình cho may rủi.**

**14. Phi ngôn từ là gì? Chiếm bao nhiêu % và điều gì quan trọng nhất?**

Phi ngôn từ là **ngôn ngữ cơ thể như ánh mắt, giọng nói, tư thế, nụ cười…**  
Nó chiếm **khoảng 55-70% thành công của bài thuyết trình**.  
Quan trọng nhất với em là **ánh mắt và năng lượng tích cực tỏa ra từ người nói.**