*My calm and wise co-host :* (bạn đồng dẫn điềm tĩnh và đầy thông thái.)

*falling behind others*.: ("Bị bỏ lại phía sau")

**insecure** *(tính từ)*: **/ˌɪnsɪˈkjʊə(r)/ thiếu tự tin**, **bất an** (khi nói về con người)

**comparison** *(danh từ)*: /kəmˈpærɪsn/ **sự so sánh**

**worth** *(tính từ / danh từ tùy ngữ cảnh)*: /wɜːθ/ **(adjective) – đáng giá, có giá trị**

**EX:** **** *This book is worth reading.*  
→ *Cuốn sách này đáng để đọc.*

 *The painting is worth $1,000.*  
→ *Bức tranh trị giá 1.000 đô la.*

**self-doubt**: /sɛlf daʊt/:**sự nghi ngờ bản thân**, **tự hoài nghi**

***an expert from the British Association for Counseling and Psychotherapy(*** *ˌsaɪkəʊˈθerəpi/ /ˈkaʊnsəlɪŋ/* **"Chuyên gia từ Hiệp hội Tư vấn và Tâm lý trị liệu Anh Quốc"**

***they're fine even when they're struggling in relationships family or work is there. another sign it's seeking approval from others***

***they're scared of falling:*** (*Họ sợ mình sẽ thất bại)*

***follow high standards:*** *"Theo đuổi những tiêu chuẩn cao"*

*EX:* ***A good student follows high standards by studying hard and doing their homework****(Một học sinh giỏi tuân theo tiêu chuẩn cao bằng cách học tập chăm chỉ và làm bài tập về nhà.)*

***Photos on social media are often filtered to look perfect***

***(****Những bức ảnh trên mạng xã hội thường được lọc (chỉnh sửa) để trông hoàn hảo.)*

***measure up (phrasal verb): đạt yêu cầu, đạt tiêu chuẩn, xứng đáng với***

***EX(****is your new phone measuring up to your old)*

*(diện thoại mới của bạn có đạt được yêu cầu giống như điện thoại cũ không?)*

**seek approval from** *(cụm động từ)*: **tìm kiếm sự chấp thuận từ**, **cầu xin sự phê duyệt từ**

**EX:** *don’t just seek approval from everyone; do what you think is right*