Phần 1: Tại sao ta chỉ mong muốn ổn định và sợ tiếp cận những điều mới.

Bài 1: Tại sao ta thường sợ tiếp cận những điều mới?

* Nỗi sợ thứ nhất: Sợ độ cao.
* Nỗi sợ thứ hai: Sợ gặp người lạ.
* Nỗi sợ này ngăn ta có những mối quan hệ mới.

Bài 2: Ổn định là ko phát triển.

* Nỗi sợ xuất hiện là do thần kinh bò sát kích hoạt.
* Nỗi sợ tạo ra sự nghi ngờ.
* Nỗi sợ hãi làm bản thân mình ko còn tin vào mình nữa.
* Nỗi sợ hãi tạo ra ko thoải mái.
* Nếu vùng thoái mái của mình hẹp thì mình ít thành công và ngược lại.
* Hầu hết mọi người ko làm việc lớn là do suy nghĩ ngăn cản họ.
* Bạn sẽ làm những gì mình nghĩ.
* Nỗi sợ hãi tạo ra cảm xúc tiêu cực.
* Làm thất bại còn hơn ko làm gì cả.
* Hành động bất chấp sợ hãi.
* Hành động bất chấp nghi ngờ.
* Hành động bất chấp cảm xúc.
* Hành động bất chấp sự ko thoải mái.
* Hành động ngay cả khi chưa sẵn sàng.
* Hành động luôn và ko trì hoãn.
* Để vượt qua nổi sợ hãi, mình cần có đồng đội.

Phần 2: Giải quyết nỗi sợ hãi của bản thân

Bài 3: Nguyên lý bức tường.

* Suy nghĩ khác nhau tạo ra kết quả khác nhau.
* Làm một việc liên tục 28 ngày sẽ làm thông tin từ vùng ý thức thành tiềm thức.
* Làm một việc liên tục 90 ngày thì mình sẽ làm nó suốt phần đời còn lại.
* Quy luật 100000 giờ = chuyên gia.

Bài 4: 10 tuyệt chiêu cần áp dụng hàng ngày để thành công

Suy nghĩ – Cảm xúc – Hành động – Kết quả.

Thứ nhất huyệt bản thân.

Thứ hai huyệt tình yêu, tình cảm.

Thứ ba huyệt tiền bạc.

1. Phải có niềm tin mạnh mẽ vào những điều mình làm.
2. Cần phải dũng cảm.
3. Cần có lòng yêu thương mạnh mẽ với người khác.
4. Phải có mục tiêu rõ ràng. (SMART S: cụ thể, M: định lượng. A: được chấp nhận, R: khả thi, T: time)
5. Học tập ko ngừng.
6. Luôn luôn nâng cao tiêu chuẩn.
7. Kiểm soát cảm xúc.
8. Thất bại là mẹ thành công.
9. Luyện tập thường xuyên.

Bài 5: 20 nguyên tắc để làm chủ cảm xúc.

1. Kết bạn với người tích cực.
2. Tránh xa người tiêu cực.
3. Không đọc báo là cải.
4. Biết ơn mọi thứ.
5. Sử dụng kỹ thuật ám thị: “Tôi có thể làm được”.
6. Ko giận giữ, ko cáu gắt.

13. Khi chán nản, hãy tìm cách giúp đỡ người khác.

14. Đọc sách.

15. Ko do dự.

16. Luôn luôn nói điều mình muốn.

17. Giữ lời hứa.

18. Sống ở hiện tại.

19. Ko vi phạm đạo đức và pháp luật.

20. Hành động bất chấp sợ hãi.