**BÀI TẬP 1: BẠN CÓ ĐANG TỰ TIN KHÔNG?**

**1/1 ĐIỀU GÌ ĐANG KHIẾN BẠN MẤT TỰ TIN?**

1. Trong mỗi lĩnh vực dưới đây, hãy viết ra những tình huống cụ thể mà bạn thiếu tự tin nhất mà bạn có thể nghĩ đến.

Ví dụ: trong các mối quan hệ, bạn có thể nói, "*Tôi cảm thấy sợ hãi/không thoải mái khi giới thiệu bản thân với những người mới"* hoặc "*Tôi luôn để người khác đưa ra tất cả các quyết định vì tôi không tin tưởng vào bản thân mình*."

**Các mối quan hệ:**

**Ngoại hình:**

**Sự thông minh:**

**Tài năng / Kỹ năng:**

**Nhân cách:**

**Nghề nghiệp:**

**Tài chính:**

**Gia đình:**

**Kĩ năng giao tiếp:**

**Khác:**

2. Từ danh sách các tình huống trên, hãy chọn ra 5 điều khiến bạn mất tự tin nhất (bạn có thể chọn từ 1 hoặc nhiều lĩnh vực khác nhau).

Viết lại những điều này vào khoảng trống bên dưới. Sau đó, hãy nghĩ về sự thiếu tự tin của bạn trong những tình huống này đã kìm hãm bạn trong cuộc sống như thế nào.

*Ví dụ :về mối quan hệ được đề cập ở trên,*

***Tình huống:*** *Nỗi sợ hãi khi giới thiệu bản thân*

***Hạn chế****: khiến tôi không tham dự các bữa tiệc, kết nối kinh doanh, không được mời tham gia các sự kiện, v.v.*

**Tình huống 1:**

………………………………………………………………………………………………………

**Hạn chế:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 2:**

………………………………………………………………………………………………………

**Hạn chế:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 3:**

………………………………………………………………………………………………………

**Hạn chế:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 4:**

………………………………………………………………………………………………………

**Hạn chế:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 5:**

………………………………………………………………………………………………………

**Hạn chế:**

3. Bây giờ, hãy xem danh sách những giới hạn của bạn ở trên và nghĩ xem cuộc sống của bạn sẽ khác như thế nào nếu bạn không có chúng. Hãy nghĩ xem bạn có thể đạt được gì và cảm nhận của bạn về bản thân và mọi thứ xung quanh thế nào. Trong khoảng trống bên dưới, hãy viết ra những cảm xúc và từ ngữ bạn nghĩ đến khi nhìn nhận bản thân theo cách này cho mỗi tình huống.

**Tình huống 1:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 2:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 3:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 4:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Tình huống 5:**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bây giờ hãy đọc lại bài tập câu 3 này và giữ lấy những cảm xúc đó!

Khi bạn tiếp tục khóa học TỰ TIN LÀ CHUYỆN NHỎ và thực hành trên lĩnh vực tự tin cụ thể của bạn, bạn hãy kiên trì giữ lấy những cảm xúc tích cực này và luôn nghĩ về nó.

Đây là tầm nhìn về những gì bạn có thể trở thành!

**1/2 NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA NGƯỜI TỰ TIN**

**1. Tin vào bản thân:** Những người tự tin họ tin vào bản thân, và họ tin rằng cuộc sống của họ hoàn thành một mục đích đặc biệt. Họ biết điểm mạnh của mình và đã chấp nhận điểm yếu của mình.

Bạn có tin vào chính bạn không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có mục đích sống không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thừa nhận ưu điểm của mình và chấp nhận khuyết điểm của mình không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Khát vọng:** Những người tự tin biết họ muốn gì. Họ dễ dàng xác định mục tiêu và phấn đấu để đạt được chúng. Đây có thể là đặc điểm quan trọng nhất của một người tự tin.

Bạn có tầm nhìn và mục tiêu cho cuộc đời mình không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có đang tích cực nỗ lực để đạt được chúng không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thể hành động bất chấp nỗi sợ hãi của mình không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**3. Hòa đồng:** Họ rất giỏi trong việc điều hướng các tình huống xã hội khác nhau một cách dễ dàng. Sự dễ dàng này tạo ra niềm tin rằng họ thuộc về bất kỳ môi trường nào. Những người tự tin biết cách quý trọng người khác và biết cách nhận xét và phê bình một cách khéo léo.

Bạn có cảm thấy thoải mái trong các tình huống gặp gỡ nhiều người không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thể gặp gỡ những người mới và trò chuyện với họ một cách dễ dàng không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có cảm thấy mình phụ thuộc hay ảnh hưởng bởi người xung quanh không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**4. Cạnh tranh lành mạnh:** Những người tự tin thích cạnh tranh, họ thích thử thách dũng khí của mình so với những nỗ lực hết mình của người khác, bởi vì họ tin rằng họ có thể thắng, ngay cả khi họ thua. Họ biết rằng thử nghiệm bản thân khiến họ mạnh mẽ hơn.

Bạn có tìm kiếm những người khác để truyền cảm hứng và thúc đẩy để bạn làm tốt hơn không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thể thực sự ngưỡng mộ khả năng của người khác ngay cả khi bạn chưa có mặt ở đó không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thể thấy giá trị của việc thử thách bản thân ngay cả khi bạn có thể thất bại?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**5. Chấp nhận rủi ro:** Họ chấp nhận rủi ro vì họ không sợ bị mất hoặc sai. Mặc dù tự tin vào khả năng của mình, nhưng bản năng họ cũng biết rằng không ai chiến thắng tất cả, và rất có thể họ sẽ thành công vào lần sau.

Bạn có sẵn sàng chấp nhận rủi ro hợp lý để học hỏi hoặc cải thiện không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có thể chấp nhận khả năng thất bại mà không cảm thấy bị tàn phá không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có thể thấy giá trị của thất bại đối với sự phát triển và học hỏi không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**6. Chăm chỉ:** Những người tự tin biết con đường tốt nhất để đạt được mục tiêu của họ là nỗ lực hết mình, bất kể là mệt mỏi hay gian khổ. Những người làm việc chăm chỉ là tự tin và những người tự tin là những người làm việc chăm chỉ. Đó là câu chuyện con gà và quả trứng.

Bạn có đủ cảm xúc để làm việc chăm chỉ không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có cảm thấy rằng nỗ lực của mình sẽ có kết quả tốt không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có cảm thấy nhiệt tình hoặc tràn đầy năng lượng khi giải quyết một dự án hoặc vấn đề không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**7. Quyết tâm:** Họ cũng không bao giờ từ bỏ mục tiêu của mình, ngay cả khi nó đôi khi tưởng chừng như không thể. Họ biết rằng tốt hơn hết là hãy thử và thất bại và thử lại hơn là từ bỏ và để cho sự nghi ngờ lấn át. Elbert Hubbard nói, "Không có thất bại nào ngoại trừ việc không còn cố gắng."

Bạn có tin rằng bạn có thể cần cố gắng đạt được mục tiêu nhiều lần trước khi thành công không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có cho phép những trở ngại hoặc vấn đề ngăn cản bạn thực hiện mục tiêu của mình không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có đủ nghị lực và niềm tin vào khả năng của mình để thử nghiệm những con đường và lựa chọn khác nhau không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**8.** **Chấp nhận người khác:** Người tự tin thường là những người chấp nhận nhất, coi trọng người khác nhất, bất chấp những khuyết điểm của họ. Họ thành công bởi họ biết chấp nhận những điều thiếu sót của bản thân và nhận ra rằng thành công của họ không khiến người khác cảm thấy mình kém cỏi.

Bạn có thể dễ dàng chấp nhận mọi người như họ vốn có, ngay cả những người thân thiết với bạn không? ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có cố gắng tìm ra lỗi ở người khác để bản thân cảm thấy tốt hơn không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn chỉ kết hợp với những người mà giúp bạn có vẻ tốt hơn không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**9. Nhạy bén:** Thông thường, nhận thức và sự khôn khéo tạo ra sự tự tin. Những người này thường giỏi trong việc nhanh chóng định vị bản thân và tìm ra các quy tắc để ứng xử

Bạn có dễ dàng đánh giá tình huống và mọi người để hành xử phù hợp không?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có quan tâm đến cảm xúc và nhu cầu của người khác không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………Bạn có thể dễ dàng đáp ứng nhu cầu của người khác một cách thoải mái không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**10. Tích cực:** Những người tự tin, nói một cách đơn giản, là những người tích cực. Họ biết cách xoa dịu những nghi ngờ, chiến thắng nỗi sợ hãi và biết cách tìm kiếm từng mảng bạc trên bầu trời xám xịt với những đám mây bão. Họ biết rằng mặc dù thất bại là một phần của cuộc sống hàng ngày, nhưng ngay cả khi thất bại, sự khởi đầu mới luôn có thể xảy ra.

Bạn có cảm thấy vui vẻ và tích cực hơn thường xuyên không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có công cụ tinh thần và cảm xúc để nhanh chóng vượt qua sự gầy mòn tiêu cực không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Bạn có thường xuyên cảm thấy biết ơn tất cả những điều tốt đẹp trong cuộc sống của bạn không?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**1/3 LÒNG TỰ TRỌNG VÀ SỰ TỰ TIN**

**Thực hiện đánh giá sau đây để xác định mức độ tự đánh giá của bạn. (Chọn những câu gần giống với bạn)**

**Sau đó, xem lại các hành động được đề xuất bên dưới bản đánh giá nếu lòng tự trọng của bạn đang thấp.**

󠄀 Tôi cảm thấy lo lắng trong những tình huống gặp gỡ lần đầu mà tôi không biết điều gì được mong đợi ở mình.

󠄀 Tôi cảm thấy khó khăn khi nghe những lời chỉ trích về bản thân.

󠄀 Tôi sợ bị làm cho trông giống như một kẻ ngốc

󠄀 Tôi có xu hướng phóng đại những sai lầm của mình và giảm thiểu những thành công của tôi.

󠄀 Tôi thường chỉ trích bản thân và những người khác.

󠄀 Tôi có những giai đoạn mà tôi cảm thấy bị tàn phá và /hoặc trầm cảm.

󠄀 Tôi thường lo lắng và sợ hãi trong mọi tình huống

󠄀 Khi ai đó ngược đãi tôi, tôi nghĩ rằng tôi đã làm điều gì đó nên đáng bị như vậy

󠄀 Tôi thường không biết nên tin ai và tin khi nào.

󠄀 Tôi thường cảm thấy mình không biết phải làm gì hoặc nói điều gì đúng.

󠄀 Tôi rất quan tâm đến ngoại hình của mình.

󠄀 Tôi rất dễ xấu hổ.

󠄀 Tôi nghĩ những người khác rất tập trung vào tôi và chỉ trích những gì tôi nói

󠄀 Tôi sợ mắc sai lầm mà người khác có thể nhìn thấy.

󠄀 Tôi thường cảm thấy chán nản về những điều tôi đã nói và đã làm, hoặc những điều tôi không thể nói hoặc làm.

󠄀 Tôi đã tránh thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của mình vì tôi sợ mắc sai lầm hoặc thất bại.

󠄀 Tôi thường phòng thủ và tấn công lại khi nhận thấy mình đang bị chỉ trích.

󠄀 Tôi đã không hoàn thành những gì tôi có thể do sợ hãi và trốn tránh.

󠄀 Tôi có xu hướng để nỗi sợ hãi và lo lắng kiểm soát nhiều quyết định của mình.

󠄀 Tôi thường suy nghĩ tiêu cực phần lớn thời gian.

󠄀 Tôi cảm thấy rất khó chịu hoặc **không** cảm thấy xấu hổ khi quan hệ tình dục.

󠄀 Tôi là một trong những người sau: Người tiết lộ quá nhiều thông tin cá nhân về bản thân hoặc người hiếm khi tiết lộ thông tin cá nhân.

󠄀 Tôi thường lo lắng đến mức không biết phải nói gì.

󠄀 Tôi thường trì hoãn.

󠄀 Tôi cố gắng tránh xung đột và đối đầu với người khác

󠄀 Tôi đã được nói rằng tôi quá nhạy cảm.

󠄀 Tôi cảm thấy mình kém cõi hoặc bị ăn hiếp khi còn nhỏ.

󠄀 Tôi có xu hướng nghĩ rằng tôi có tiêu chuẩn cao hơn những người khác.

󠄀 Tôi thường không biết những gì người khác mong đợi ở tôi.

󠄀 Tôi thường so sánh mình với người khác.

󠄀 Tôi thường nghĩ những suy nghĩ tiêu cực về bản thân và những người khác.

󠄀 Tôi thường cảm thấy rằng những người khác ngược đãi tôi và hoặc lợi dụng tôi.

󠄀 Vào ban đêm, tôi thường xuyên xem lại ngày của mình, phân tích những gì tôi đã nói và làm hoặc những gì người khác đã nói và làm với tôi trong ngày hôm đó.

󠄀 Tôi thường đưa ra quyết định dựa trên những gì sẽ làm hài lòng người khác hơn là dựa trên những gì tôi muốn hoặc thậm chí không xem xét những gì tôi muốn.

󠄀 Tôi thường nghĩ rằng những người khác không tôn trọng tôi.

󠄀 Tôi thường không chia sẻ quan điểm, ý tưởng và cảm xúc của mình trong các nhóm.

󠄀 Đôi khi tôi nói dối khi tôi cảm thấy rằng sự thật sẽ dẫn đến những lời chỉ trích hoặc bác bỏ.

󠄀 Tôi sợ rằng mình sẽ nói hoặc làm điều gì đó khiến tôi trông ngu ngốc hoặc kém cỏi.

󠄀 Tôi không đặt mục tiêu cho tương lai. Tôi không nhận thức được cảm xúc của mình

󠄀 Tôi lớn lên trong một ngôi nhà có một/một vài thành viên rối loạn chức năng.

󠄀 Tôi nghĩ cuộc sống đối với tôi ác nghiệt hơn những người khác.

󠄀 Tôi thường tránh những tình huống mà tôi nghĩ rằng tôi sẽ không thoải mái.

󠄀 Tôi có xu hướng là một người cầu toàn, cần phải trông thật hoàn hảo và làm mọi thứ một cách hoàn hảo.

󠄀 Tôi cảm thấy quá xấu hổ khi phải đi ăn một mình hoặc đi xem phim và các hoạt động khác một mình.

󠄀 Tôi thường thấy mình tức giận hoặc bị tổn thương bởi hành vi và lời nói của người khác.

󠄀 Đôi khi tôi lo lắng hoặc khó chịu đến mức tôi gặp phải hầu hết những điều sau: tim đập nhanh hoặc đập mạnh, đổ mồ hôi; chảy nước mắt; đỏ mặt; khó nuốt hoặc có khối u trong cổ họng của tôi; nhức đầu; hoa mắt; kém tập trung chóng mặt, buồn nôn hoặc tiêu chảy;

󠄀 Tôi rất sợ bị chỉ trích, không được tán thành hoặc bị từ chối

󠄀 Tôi dựa vào ý kiến ​​của người khác để đưa ra quyết định.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Số điểm của bạn

CHÚC MỪNG BẠN ĐÃ HOÀN THÀNH BÀI TẬP NGÀY 1

BẠN LÀ MỘT HỌC VIÊN XUẤT SẮC!