

## **BÀI 1.**

### **1. Câu chuyện về người bạn lạc lối:**

- **Bối cảnh và trạng thái ban đầu:**

- Người bạn này thời còn là sinh viên nhận ra rằng mình không có gì cả: không ước mơ, không mục tiêu, không kỹ năng, không kiến thức.
- Đến hết năm 2000, ước mơ duy nhất của anh là được đến thăm Hà Nội và lăng Bác Hồ một lần.

### **2. Phân tích và so sánh ước mơ:**

- Anh ấy bị đánh giá là có ước mơ nhỏ bé vì vé máy bay từ Sài Gòn đến Hà Nội chỉ vài triệu đồng, chi phí các phương tiện khác còn thấp hơn.
- Cuộc sống của anh ấy rất bế tắc và không biết mình muốn gì trong tương lai.

### **3. Cảm giác và nhận thức của người bạn:**

- Anh ấy cảm thấy không nổi bật trong lớp, không có tài năng vượt trội, và lo lắng về tương lai.
- Nhận ra thiếu kiến thức, kỹ năng, và kinh nghiệm cần thiết để thành công, anh ấy không biết phải làm gì.

### **4. Quyết tâm và quá trình vượt khó:**

- Anh ấy hứa với chính mình sẽ vươn lên từ ba điều duy nhất trong cuộc đời: ngành vi tính (công nghệ thông tin), võ thuật, và truyện tranh.
- Quyết tâm học hỏi và vượt qua nhiều khó khăn, anh ấy đã tốt nghiệp hai bằng đại học và phát triển bản thân trong nhiều lĩnh vực khác nhau như truyền thông, phân phối đồ điện gia dụng, và công nghệ thông tin.

### **5. Trải nghiệm trong công việc:**

- Mỗi lần vào công ty, anh ấy gặp phải biến cố lớn và phải dọn dẹp tàn dư của nhiều vấn đề.
- Nhận nhiều trách nhiệm mà lẽ ra ba đến năm người mới hoàn thành, anh ấy đã xây dựng lại từ con số không ở mỗi lĩnh vực.

### **6. Phát triển kỹ năng và sự nghiệp:**

- Từ một người giao tiếp không tốt và không thuyết phục, anh ấy bắt đầu phát triển sự nghiệp bằng cách bán hàng qua điện thoại.
- Anh ấy gặp nhiều sai lầm và thất bại, nhưng không rời bỏ công ty và tranh đấu hết mình để giải quyết các vấn đề.

### **7. Thành quả và thành công:**

- Trải qua nhiều khó khăn và khốn khó, anh ấy đã trở thành trưởng phòng, giám đốc kinh doanh, và cuối cùng là người thành đạt với hai ba công ty.
- Anh ấy đã hoàn thành ước mơ viết một quyển sách của riêng mình và tạo ra sức ảnh hưởng lớn lên cuộc đời của nhiều người khác.

### **8. Khuyến khích và lời mời gọi tham gia chương trình:**

- Anh ấy khuyến khích người nghe cùng trải qua chương trình để học cách định hướng đời mình, vượt qua khó khăn và đạt được thành công.

## **BÀI 2.**

### **1. Định hướng cuộc đời là gì? Định hướng cuộc đời bao gồm ba việc chính:**

#### **a. Ra quyết định đúng đắn vào những thời điểm quan trọng:**

- Trong cuộc sống, có những lúc chúng ta gặp khó khăn, bế tắc và không biết phải tiến hay lùi.
- Khả năng ra quyết định sáng suốt vào những thời điểm quan trọng là điều rất có ý nghĩa và giá trị.

#### **b. Tối ưu hóa giá trị nhận được từ cuộc đời:**

- Ví dụ, nếu mục tiêu là kiếm tiền, tối ưu hóa có nghĩa là làm sao để kiếm được nhiều tiền nhất có thể.
- Tối ưu hóa nghĩa là tăng giá trị từ những gì chúng ta đang nỗ lực và thực hiện.

#### **c. Tối đa hóa giá trị nhận được từ cuộc đời:**

- Ngoài việc kiếm tiền, còn có những giá trị khác cũng quan trọng như thời gian, niềm vui, sự thỏa mãn cá nhân.
- Tối đa hóa nghĩa là không chỉ kiếm được nhiều tiền mà còn có thêm nhiều giá trị khác như:
  - Thời gian dành cho bản thân và gia đình.
  - Những chuyến du lịch.
  - Nhà cao cửa rộng.
  - Những ước mơ trở thành hiện thực.

### **2. Mối quan hệ giữa các khía cạnh của định hướng cuộc đời:**

- Ra quyết định đúng đắn giúp chúng ta tối ưu hóa và tối đa hóa các giá trị trong cuộc đời.
- Hai khía cạnh tối ưu hóa và tối đa hóa giá trị bổ sung cho nhau, tạo nên một cuộc sống cân bằng và đầy đủ.

#### **Tóm lại:**

- Định hướng cuộc đời là khả năng ra quyết định đúng, tối ưu hóa giá trị kiếm được, và tối đa hóa những giá trị khác ngoài tiền bạc.
- Những điều này giúp chúng ta sống một cuộc đời đầy đủ, hạnh phúc và có ý nghĩa.

### **BÀI 3.**

#### **1. Những người đang đứng trước sự thay đổi lớn lao trong cuộc sống:**

- **Thay đổi nghề nghiệp:**
  - Người muốn đổi nghề hoặc đổi ngành.
  - Người muốn thăng chức hoặc tăng lương.
  - Người đang tìm kiếm việc làm để xây dựng sự nghiệp.
  - Sinh viên sắp ra trường muốn tìm việc làm ổn định.
  - Sinh viên khao khát tham gia chương trình quản trị viên tập sự của các công ty lớn.
  - Người tìm mãi không ra công việc đúng ngành, đúng sở trường.
- **Định cư hoặc du học:**
  - Người sắp định cư ở nước ngoài.
  - Người sắp du học.
- **Quyết định lập gia đình:**
  - Người mong muốn tạo dựng gia đình.
  - Người sắp lập gia đình, có con, hoặc gả con.
- **Người sắp về hưu:**
  - Người chuẩn bị tận hưởng cuộc sống sau khi về hưu.
- **Người gặp khó khăn trong việc thi đại học:**
  - Người thi đại học nhiều lần nhưng chưa đậu.
- **Người sống trong hoàn cảnh tự kỷ và bế tắc:**
  - Người cảm thấy cuộc sống và công việc bế tắc, không biết phải làm gì.
- **Người sống trong trạng thái ích kỷ và trì trệ:**
  - Người không biết mình sống vì điều gì và tranh đấu về điều gì.
  - Người chỉ khao khát qua ngày thật nhanh, không quan tâm đến thăng chức hay tăng lương.
  - Người muốn làm ít việc nhưng hưởng cuộc sống nhiều.

#### **2. Mục tiêu của chương trình định hướng cuộc đời:**

- Chương trình giúp những người ở trên định hướng lại cuộc đời mình.
- Tham gia chương trình và hoàn thành các bài tập sẽ đem lại nhiều lợi ích.

#### **Tóm lại:**

- Những người cần định hướng hay tái định hướng cuộc đời là những người đứng trước thay đổi lớn, cảm thấy bế tắc hoặc muốn tìm kiếm giá trị và mục tiêu mới trong cuộc sống.
- Tham gia chương trình định hướng cuộc đời sẽ giúp họ tìm ra con đường phù hợp và phát triển bản thân một cách hiệu quả.

## **BÀI 4.**

### **1. Hiểu thêm về bản thân:**

- Khóa học giúp anh chị khám phá những điều về bản thân mà có thể trước đây chưa nhìn ra hoặc chưa phát hiện ra.
- Phát hiện sở trường, sở đoản, điểm mạnh và điểm yếu của mình.
- Nhận diện những áp lực, kỳ vọng, mơ ước và khát khao.

### **2. Thiết kế cuộc đời giá trị và đáng sống:**

- Chương trình hướng dẫn cách thiết kế một cuộc đời chất lượng cao mà anh chị hằng khao khát.
- Cung cấp các bước cụ thể để định hướng lại cuộc đời ở mỗi giai đoạn quan trọng.
- Hướng dẫn cách đạt kết quả cao hơn với ít công sức hơn và đạt được kết quả một cách suôn sẻ hơn.

### **3. Thu hút và sử dụng nguồn lực:**

- Khóa học giúp anh chị biết cách thu hút các nguồn lực hỗ trợ.
- Sử dụng nguồn lực như đòn bẩy để hiện thực hóa ý tưởng.
- Làm cho cuộc sống trở nên dễ dàng, thoải mái, tiện nghi, thành công và hạnh phúc hơn.

### **4. Vượt qua thử thách và khó khăn:**

- Chương trình giúp anh chị tìm ra và nhận được nhiều giá trị và ý tưởng để vượt qua thử thách.
- Cung cấp giải pháp để đối phó với các hoàn cảnh khó khăn trong thực tế.

### **5. Phù hợp với nhu cầu và mong muốn:**

- Nếu anh chị trả lời "có" cho bất kỳ điều nào ở trên, thì khóa học này chính là dành cho anh chị.
- Đây là khóa học mà anh chị đã và đang tìm kiếm bấy lâu nay.

## **BÀI 5.**

### **1. Khởi đầu bằng một bước chân:**

- **Hành trình dài bắt đầu từ một bước nhỏ:**
  - Bất kỳ chuyến hành trình nào cũng có khó khăn và thử thách, nhưng nếu mỗi ngày đều bước một bước và thực hiện các hành động cụ thể, chúng ta sẽ tiến gần đến đích đến của mình.

### **2. Khao khát thành công:**

- **Trước khi hành động cần có khát khao:**
  - Hãy tự hỏi mình: "Tôi đã có đủ khao khát để thành công chưa?"
  - Cảm nhận rằng mình xứng đáng có được nhiều hơn trong cuộc đời này, như lương cao hơn, sự tôn trọng và tình yêu thương.

### **3. Thiết bị kết nối Internet:**

- **Cần một thiết bị có thể kết nối Internet:**
  - Có thể là máy tính, laptop, máy tính bảng hoặc điện thoại di động với kết nối wifi hoặc 3G/4G.

### **4. Quyết tâm áp dụng kiến thức:**

- **Học đi đôi với hành:**
  - Chỉ học mà không hành sẽ dẫn đến việc quên mất kiến thức và không đạt được kết quả.
  - Quyết tâm hành động và áp dụng những gì học được vào thực tế.

### **5. Đối mặt với khó khăn và không lùi bước:**

- **Sự kiên định và hành động không ngừng:**
  - Định hướng cuộc đời không dễ dàng và sẽ gặp nhiều biến cố.
  - Điều phân biệt người thành công và người thất bại là sự quyết tâm không lùi bước và hành động liên tục.

### **6. Hỗ trợ từ người xung quanh:**

- **Tạo động lực và nhận hỗ trợ:**
  - Những người xung quanh sẽ cảm nhận được nỗ lực và hỗ trợ chúng ta nếu chúng ta quyết tâm hành động.
  - Nhận được sự tôn trọng và hỗ trợ từ bạn bè, gia đình và đồng nghiệp.

### **7. Đối diện với những thử thách nội tâm:**

- **Dũng cảm đối mặt với tiêu cực:**
  - Phải đối diện với những suy nghĩ tiêu cực, những áp lực nội tâm và vượt qua chúng.
  - Chấp nhận những nỗi đau để xây dựng một cuộc đời đẹp và giá trị.

### **8. Lợi ích khi tham gia khóa học:**

- **Nhận được sự hướng dẫn và hỗ trợ:**
  - Học viên sẽ không cô đơn trên con đường tiến đến thành công và hạnh phúc.
  - Có người bạn, quân sư đồng hành, chia sẻ, khích lệ và hướng dẫn.

### **Tóm lại:**

- Để nhận được lợi ích cao nhất từ chương trình, anh chị cần khởi đầu với bước nhỏ, có khao khát mạnh mẽ, trang bị thiết bị kết nối Internet, quyết tâm áp dụng kiến thức, kiên định hành động, nhận sự hỗ trợ từ xung quanh, dũng cảm đối mặt với khó khăn, và tham gia khóa học với tinh thần học hỏi và hành động.

## **BÀI 6.**

### **1. Tiền quan trọng hay cuộc đời quan trọng hơn?**

- **Quan điểm khác nhau:**
  - Một số người cho rằng tiền là tất cả, vì có tiền mua được mọi thứ.
  - Một số người lại thấy câu hỏi này vô nghĩa, vì cuộc đời bao gồm nhiều yếu tố khác ngoài tiền bạc.

### **2. Câu chuyện về hai người bạn:**

- **Người bạn thứ nhất:**
  - Rất thành công trong sự nghiệp, có ba bốn công ty với doanh thu hàng tỷ đồng mỗi tháng.
  - Tuy nhiên, cuộc sống cá nhân không toàn vẹn: đã ly hôn, không có con và thiếu sự bình yên trong gia đình.
  - Dành đa số thời gian cho công việc và nhân viên, chưa có một mái ấm gia đình.
- **Người bạn thứ hai:**
  - Không thành công về mặt tài chính như người bạn thứ nhất, nhưng có gia đình hạnh phúc.
  - Dành thời gian cho vợ con, ba mẹ và bạn bè, tận hưởng cuộc sống chất lượng cao cùng người thân.
  - Có sức khỏe, tiền bạc đủ dùng và những niềm vui từ gia đình và bạn bè.

### **3. Sự khác biệt giữa hai cuộc đời:**

- **Người bạn thứ nhất:**
  - Thành công trong công việc nhưng thiếu hạnh phúc gia đình.
  - Khi tuổi cao, sẽ gặp khó khăn trong việc chăm sóc và nuôi dạy con cái.
- **Người bạn thứ hai:**
  - Không có nhiều tiền nhưng có hạnh phúc gia đình và tận hưởng cuộc sống cùng người thân.
  - Cuộc sống toàn vẹn và cân bằng hơn.

### **4. Bài học từ hai câu chuyện:**

- **Tiền không phải là tất cả:**
  - Tiền có thể mua được nhiều thứ nhưng không thể mua được tất cả.
  - Cuộc đời bao gồm nhiều yếu tố mà tiền chỉ là một phần nhỏ.
- **Cuộc sống chất lượng cao:**
  - Mục tiêu chính nên là xây dựng và phát triển một cuộc đời chất lượng cao.
  - Từ cuộc đời chất lượng cao, chúng ta lan tỏa giá trị để những người xung quanh cũng có cuộc sống tốt đẹp.

### **5. Hành trình định hướng cuộc đời:**

- **Trả giá để thành công và hạnh phúc:**
  - Thành công và hạnh phúc đều đòi hỏi sự nỗ lực và cam kết.
  - Tham gia chương trình, thực hiện các bài tập để đối diện và hiểu rõ bản thân.

### **6. Kết luận:**

- **Cuộc đời quan trọng hơn tiền bạc:**
  - Tiền là một phần nhỏ trong cuộc đời.
  - Hướng về cuộc đời sẽ giúp ta có cả tiền bạc và nhiều giá trị khác.
- **Cam kết tham gia chương trình:**
  - Thực hiện các bài tập để định hướng và phát triển cuộc đời chất lượng cao.
  - Cam kết trả giá để đạt được thành công và hạnh phúc.

## **BÀI 7.**

### **1. Sống cuộc đời chất lượng cao:**

- **Chất lượng cuộc sống:**
  - Cuộc đời không chỉ cần chất lượng mà còn phải đạt chất lượng cao.
- **Hài lòng với cuộc sống:**
  - Không hài lòng khi sống trong nghèo khó, không đủ điều kiện báo hiếu cha mẹ.
  - Khó khăn trong tổ chức tiệc cưới, chi phí đắt đỏ khiến mong muốn gặp gỡ bạn bè, người thân bị ảnh hưởng.
  - Con cái cần tiền đóng học phí nhưng lương trễ hạn hoặc phải dùng tiền vào việc khác.
  - Chạnh lòng khi con cái không khỏe mạnh như những đứa trẻ khác.

### **2. Tầm quan trọng của tài năng và kiến thức:**

- **Cảm giác thiếu tài năng và kiến thức:**
  - Nhận ra mình thiếu nhiều thứ, nỗ lực không đạt kết quả như mong đợi.
  - Cảm thấy mình xứng đáng với những điều tốt đẹp nhưng không có khả năng đạt được.

### **3. Quan niệm về tiền bạc và hạnh phúc:**

- **Tiền không mua được mọi thứ:**
  - Một số gia đình nghèo khó nhưng hạnh phúc, trong khi một số gia đình giàu có lại bất hạnh.
- **Sự nghiệp và tiền bạc không phải là tất cả:**
  - Sống cuộc đời chất lượng cao cần có cả hạnh phúc, sự thành đạt, và sự bình an.

### **4. Định nghĩa cuộc đời chất lượng cao:**

- **Cuộc sống chất lượng cao:**
  - Có đủ tiền để đáp ứng ước mơ và mong muốn.
  - Chứng kiến ước mơ thành hiện thực, trải nghiệm hạnh phúc mỗi ngày.
  - Sống nhiệt huyết, tràn đầy niềm đam mê, nhìn cuộc đời bằng con mắt lạc quan và bao dung.
- **Tự chăm sóc và cho đi:**
  - Chúng ta không thể cho đi những gì mình không có: tiền, tình yêu, hạnh phúc, sức khỏe.

### **5. Thành phần của cuộc đời chất lượng cao:**

- **Nhiều yếu tố cấu thành:**
  - Thành công, hạnh phúc, tiền bạc, sức khỏe, mối quan hệ, và nhiều thứ khác.
- **Sự xứng đáng:**
  - Chúng ta xứng đáng có được tất cả những điều tốt đẹp này.

### **6. Lựa chọn cuộc sống:**

- **Sống bần hàn hay no đủ:**
  - Chọn sống cuộc đời no đủ, hạnh phúc, và giàu có.
  - Nếu đang sống trong cảnh bần hàn, hãy sống hạnh phúc và mơ ước lớn hơn.
- **Mục tiêu cao hơn:**
  - Tiếp tục nỗ lực và mơ ước để đạt được cuộc sống chất lượng cao.

### **7. Đánh giá và cải thiện cuộc sống:**

- **Đánh giá cuộc sống hiện tại:**
  - Xem xét cuộc sống giàu có hiện tại có thỏa mãn không, còn thiếu khía cạnh nào.
- **Khao khát sự trọn vẹn:**
  - Mơ ước và nỗ lực để có được sự giàu có trọn vẹn về mọi khía cạnh.

## **8. Khám phá cuộc sống chất lượng cao:**

- **Nội dung trong video kế tiếp:**
  - Khám phá thành phần và nội dung của một cuộc sống chất lượng cao.



## **BÀI 8.**

### **Một cuộc sống chất lượng cao bao gồm những thành phần nào?**

#### **1. Tài chính mạnh:**

- Đảm bảo có nhiều tiền để đáp ứng các nhu cầu và ước mơ.

#### **2. Sự nghiệp thành công:**

- Sự nghiệp phải vững vàng và đạt đến đỉnh cao của thành công.

#### **3. Mối quan hệ ý nghĩa:**

- Dành thời gian và tình yêu thương cho các mối quan hệ, cảm thấy gắn kết và ý nghĩa.

#### **4. Phát triển bản thân:**

- Liên tục học hỏi, nâng cao trình độ học vấn và kỹ năng trong lĩnh vực của mình.
- Phát triển các sở thích cá nhân như học chơi nhạc cụ, thủ công, nghệ thuật.

#### **5. Sức khỏe tốt:**

- Có sức khỏe để tận hưởng cuộc sống, làm việc và học tập hiệu quả.
- Sức khỏe là nền tảng để duy trì và phát triển các yếu tố khác.

#### **6. Vẻ đẹp của tâm hồn:**

- Dành thời gian chăm sóc tâm hồn, trò chuyện và kết nối với chính mình.
- Kết nối với gia đình, tổ tiên và các đấng thiêng liêng về tôn giáo.

#### **7. Thời gian giải trí:**

- Dành thời gian để giải trí, tái tạo năng lượng và theo đuổi đam mê.
- Giải trí giúp duy trì sự cân bằng trong cuộc sống và tránh cảm giác kiệt sức.

#### **8. Đóng góp cho xã hội:**

- Làm những điều có ích cho cộng đồng, đất nước.
- Có kế hoạch hành động rõ ràng và thực hiện những việc cụ thể để tạo ra kết quả tích cực.

#### **Tóm lại:**

- **Một cuộc sống chất lượng cao** bao gồm tài chính vững mạnh, sự nghiệp thành công, mối quan hệ ý nghĩa, phát triển bản thân, sức khỏe tốt, vẻ đẹp tâm hồn, thời gian giải trí, và đóng góp cho xã hội.

- **Các bước để đạt được cuộc sống chất lượng cao:**

1. Củng cố tài chính.
2. Đạt thành công trong sự nghiệp.
3. Xây dựng mối quan hệ yêu thương và gắn kết.
4. Liên tục phát triển bản thân.
5. Chăm sóc và duy trì sức khỏe tốt.
6. Chăm sóc tâm hồn và kết nối với chính mình.
7. Dành thời gian cho giải trí và đam mê.
8. Đóng góp cho cộng đồng và xã hội.

#### **Lời kết:**

- Sống một cuộc đời chất lượng cao là điều xứng đáng để hướng tới và tranh đấu.
- Bằng cách xây dựng đủ tám yếu tố này, chúng ta sẽ có một cuộc sống đầy đủ, hạnh phúc và ý nghĩa.

## **BÀI 9.**

### **Các môi trường sống và làm việc cần xác định để định hướng cuộc đời:**

#### **1. Môi trường công việc:**

- **Đặc điểm:**
  - Nơi chúng ta dành thời gian làm việc, tạo ra giá trị cùng đồng nghiệp.
  - Phối hợp và làm theo chỉ đạo của cấp trên, chỉ đạo nhân viên, và giao tiếp với khách hàng, đối tác.
- **Các mối quan hệ:**
  - Bao gồm đồng nghiệp, bạn bè trong công ty, đối tác, khách hàng và các bên liên quan khác như tài xế, bạn hàng, bạn của khách hàng.

#### **2. Môi trường gia đình:**

- **Gia đình nhỏ:**
  - Gồm vợ/chồng và con cái.
- **Gia đình lớn:**
  - Gồm cha mẹ, anh chị em, gia đình bên vợ/chồng.
- **Gia đình kết nghĩa:**
  - Bao gồm ba mẹ nuôi, anh chị kết nghĩa và những mối quan hệ tương tự.

#### **3. Môi trường xã hội:**

- **Hoạt động xã hội:**
  - Thể thao, văn nghệ, khiêu vũ, từ thiện, các hoạt động xã hội khác.
- **Thú vui và giải trí:**
  - Các hoạt động ngoài trời, giải trí và tham gia các sự kiện cộng đồng.

#### **4. Môi trường riêng tư:**

- **Thời gian cho bản thân:**
  - Thời gian dành cho giấc ngủ, làm việc cá nhân.
  - Khoảnh khắc lắng đọng và trò chuyện với chính mình.
- **Thế giới tâm tưởng:**
  - Những suy nghĩ, cảm nhận và phản ánh cá nhân trong cuộc sống hàng ngày.

### **Tầm quan trọng của việc xác định và chăm sóc các môi trường:**

- **Nhận thức rõ ràng về bốn loại môi trường:**
  - Công việc, gia đình, xã hội và riêng tư.
- **Tránh đánh giá thấp hoặc coi thường bất kỳ môi trường nào:**
  - Mỗi môi trường đều có giá trị và ảnh hưởng lớn đến cuộc sống.
- **Tách biệt và chăm sóc từng môi trường:**
  - Biết ưu tiên, chọn lựa thời điểm và cách tiếp cận phù hợp cho từng môi trường.

### **Lợi ích của việc phân biệt rõ các môi trường:**

- **Không phải hy sinh quá nhiều:**
  - Đạt kết quả cao ở cả bốn môi trường mà không phải hy sinh cái này vì cái kia.
- **Quản lý thời gian và công sức hiệu quả:**
  - Tối ưu hóa thời gian và công sức, đạt được sự cân bằng và thành công trong cuộc sống.

### **Kết luận:**

- **Cuộc sống chất lượng cao:**
  - Bao gồm việc xác định và chăm sóc các môi trường sống và làm việc một cách cân bằng và hiệu quả.
- **Vai trò và vai diễn trong cuộc đời:**
  - Xác định vai trò trong từng môi trường, trở thành người đạo diễn cuộc đời mình.

- Biết cách diễn vai gì ở thời điểm nào để đạt kết quả tốt nhất và mang lại giá trị cao nhất.

Trong video kế tiếp, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về các vai diễn trong bốn loại môi trường này và cách diễn đạt tốt nhất để mang lại giá trị cao nhất cho cuộc đời.

## **BÀI 10.**

### **Các vai diễn trong cuộc đời và cách làm chủ chúng:**

#### **1. Hiểu về vai diễn trong cuộc đời:**

- Vai diễn là cách ví von cho khái niệm "vai trò" trong cuộc sống.
- Chúng ta đều có nhiều vai trò khác nhau tùy theo từng môi trường sống và làm việc.

#### **2. Vai trò trong môi trường công việc:**

- **Nhân viên:** Làm việc dưới sự chỉ đạo của cấp trên.
- **Sếp:** Lãnh đạo và chỉ đạo nhân viên.
- **Đồng nghiệp:** Hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau.
- **Đối tác:** Làm việc cùng đối tác để đạt được mục tiêu chung.

#### **3. Vai trò trong môi trường gia đình:**

- **Con:** Là con của cha mẹ, gia đình lớn.
- **Vợ/chồng:** Là người bạn đời của nhau.
- **Anh/chị/em:** Là anh chị em trong gia đình.
- **Thành viên trong gia đình kết nghĩa:** Bao gồm ba mẹ nuôi, anh chị kết nghĩa.

#### **4. Vai trò trong môi trường xã hội:**

- **Thành viên nhóm:** Tham gia các nhóm có cùng sở thích như du lịch, thể thao, từ thiện.
- **Lãnh đạo nhóm:** Lãnh đạo tinh thần cho nhóm, tạo ra giá trị về mặt tinh thần cho nhóm.

#### **5. Vai trò trong môi trường riêng tư:**

- **Người bạn của chính mình:** Lắng nghe và trò chuyện với bản thân.
- **Người thầy của chính mình:** Rút ra bài học và kinh nghiệm từ cuộc sống.
- **Người tri kỷ của chính mình:** Hiểu và chăm sóc bản thân, hướng về tương lai.

#### **6. Quản lý và ưu tiên các vai trò:**

- **Không thể hoàn thành tất cả vai trò cùng một lúc:**
  - Cần xác định vai trò nào là ưu tiên cao hơn và vai trò nào gây nhiều khó khăn.
- **Điều chỉnh vai trò:**
  - Hạ bớt hoặc nâng cao vai trò tùy theo tình huống.
  - Thu hút sự hỗ trợ từ người khác khi cần thiết.

#### **7. Xác định và hành động để cải thiện:**

- **Đánh giá và điều chỉnh:**
  - Xem xét và đánh giá mỗi vai trò trong cuộc sống.
  - Điều chỉnh để đảm bảo mỗi vai trò được thực hiện tốt nhất.
- **Tìm ra vấn đề cốt lõi:**
  - Xác định nguyên nhân của các vấn đề và hóa giải chúng.
  - Từ đó, các vấn đề khác sẽ tự động được giải quyết.

#### **8. Xây dựng kế hoạch hành động:**

- **Lên kế hoạch cụ thể:**
  - Xây dựng kế hoạch dựa trên việc xác định và điều chỉnh các vai trò.
- **Biến ước mơ thành hiện thực:**
  - Hành động dựa trên kế hoạch để đạt được cuộc sống ước mơ.

#### **Kết luận:**

- **Một cuộc sống chất lượng cao đòi hỏi sự làm chủ các vai trò:**
  - Xác định và điều chỉnh vai trò trong cuộc sống.
  - Hành động dựa trên kế hoạch cụ thể để đạt được thành công và hạnh phúc.

Trong video kế tiếp, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về từng vai diễn và cách diễn đạt tốt nhất để mang lại giá trị cao nhất cho cuộc đời.

## **BÀI 11.**

### **Giai đoạn phát triển tâm lý của con người theo Erik Erikson:**

#### **1. Giai đoạn từ 0 đến 1 tuổi rưỡi:**

- **Nhu cầu:** Tìm hiểu về thế giới xung quanh, cảm nhận sự an toàn.
- **Mâu thuẫn:** Niềm tin và sự nghi ngờ. Trẻ cần sự bảo bọc và bảo vệ của cha mẹ để cảm thấy an toàn trong thế giới mới mẻ này.

#### **2. Giai đoạn từ 1 tuổi rưỡi đến 3 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Khám phá và học hỏi qua các hành động.
- **Mâu thuẫn:** Sự tự chủ động và sự xấu hổ, nghi ngờ. Trẻ sẽ tự tin nếu được khích lệ, nhưng sẽ cảm thấy xấu hổ nếu bị quát mắng.

#### **3. Giai đoạn từ 3 đến 6 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Sáng tạo và học hỏi thông qua hành động.
- **Mâu thuẫn:** Sáng tạo và cảm giác tội lỗi. Trẻ cần sự khích lệ và hướng dẫn để hiểu được hành vi phù hợp.

#### **4. Giai đoạn từ 6 đến 12 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Lao động và cống hiến, khám phá tài năng của mình.
- **Mâu thuẫn:** Sự công nhận và cảm giác thấp kém. Trẻ cần sự động viên từ cha mẹ và thầy cô để cảm thấy tự tin.

#### **5. Giai đoạn từ 12 đến 20 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Tìm kiếm bản sắc cá nhân và định hướng cuộc sống.
- **Mâu thuẫn:** Bản sắc và vai trò xã hội. Thanh thiếu niên cần sự hướng dẫn và làm gương từ người lớn.

#### **6. Giai đoạn từ 20 đến 35 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Yêu thương và thiết lập mối quan hệ.
- **Mâu thuẫn:** Sự yêu thương và áp lực về sự nghiệp. Người trẻ cần cân bằng giữa công việc và tình yêu.

#### **7. Giai đoạn từ 35 đến 60 tuổi:**

- **Nhu cầu:** Đánh giá và tìm kiếm sự thành đạt trong cuộc sống.
- **Mâu thuẫn:** Thành công và sự đóng góp cho đời. Người trưởng thành tự đánh giá giá trị cuộc sống và di sản mình để lại.

#### **8. Giai đoạn từ 60 tuổi trở lên:**

- **Nhu cầu:** Tìm kiếm hạnh phúc và ý nghĩa cuộc đời.
- **Mâu thuẫn:** Hạnh phúc và ý nghĩa. Người cao tuổi cần những ký ức đẹp và cảm giác hài lòng với cuộc sống.

#### **Kết luận về giai đoạn phát triển và nhu cầu:**

- **Nhận thức rõ giai đoạn phát triển:** Hiểu rõ mình đang ở giai đoạn nào sẽ giúp xác định nhu cầu và vấn đề cần đối mặt.
- **Cân bằng giữa nhu cầu sinh học, an toàn, xã hội, tự trọng và tự hoàn thiện:** Đảm bảo các nhu cầu được đáp ứng sẽ giúp cơ thể và tâm lý phát triển ổn định.
- **Phù hợp với lứa tuổi cơ thể và lứa tuổi tâm lý:** Điều chỉnh hành vi, suy nghĩ và hành động phù hợp với hai lứa tuổi này sẽ giúp đạt được cuộc sống chất lượng cao.

#### **Các bước tiếp theo:**

- **Xác định lứa tuổi cơ thể và lứa tuổi tâm lý:** Đánh giá xem hai yếu tố này có tương ứng hay không để có cách điều chỉnh phù hợp.
- **Đáp ứng nhu cầu theo từng giai đoạn phát triển:** Đảm bảo rằng nhu cầu sinh học, an toàn, xã hội, tự trọng và tự hoàn thiện đều được đáp ứng.
- **Hành động dựa trên nhận thức và hiểu biết:** Dùng tri thức này để định hướng và tái định hướng cuộc đời một cách hợp lý.

## BÀI 12.

### Làm sao để biết mình đang đi đúng hướng ở từng giai đoạn phát triển cuộc đời?

#### 1. Cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ:

- **Dấu hiệu:** Nếu mỗi ngày bạn cảm thấy hạnh phúc với những gì bạn làm, bạn đang làm điều mà bạn yêu thích và khao khát.
- **Ý nghĩa:** Đây là dấu hiệu cho thấy bạn đang đi đúng hướng, vì niềm vui và hạnh phúc là kết quả của việc sống đúng với giá trị và mục tiêu của mình.

#### 2. Đạt được kết quả mong muốn:

- **Dấu hiệu:** Bạn nhận được kết quả tích cực từ những nỗ lực của mình, dù đó là trong học tập, công việc hay các khía cạnh khác của cuộc sống.
- **Ý nghĩa:** Khi bạn đạt được kết quả, được công nhận và khen ngợi từ người thân, bạn bè, sếp và đồng nghiệp, điều này chứng tỏ bạn đang đi đúng hướng và tiến gần hơn tới mục tiêu của mình.

#### 3. Sự khao khát và động lực mạnh mẽ:

- **Dấu hiệu:** Bạn cảm thấy trong lòng mình luôn tồn tại sự khao khát, mong muốn đạt được nhiều hơn, thành công hơn và hạnh phúc hơn.
- **Ý nghĩa:** Sự thôi thúc và động lực này là dấu hiệu cho thấy bạn đang trên con đường đúng, vì nó tạo ra năng lượng và quyết tâm để tiếp tục tiến về phía trước.

#### Tóm lại:

- **Cảm thấy hạnh phúc:** Sự hạnh phúc và niềm vui hàng ngày là chỉ số quan trọng cho thấy bạn đang đi đúng hướng.
- **Đạt được kết quả:** Những thành quả và sự công nhận từ mọi người xung quanh là minh chứng cho thấy bạn đang tiến đúng hướng.
- **Sự khao khát:** Động lực mạnh mẽ và khao khát không ngừng là chỉ số cho thấy bạn đang tiến gần hơn tới mục tiêu và sống đúng với giá trị của mình.

#### Kết luận:

- **Hạnh phúc, kết quả và khao khát** là ba yếu tố chính giúp bạn xác định liệu mình có đang đi đúng hướng trong từng giai đoạn phát triển cuộc đời hay không.
- **Hãy tự hỏi mình ba điều này** để nhận biết và điều chỉnh hướng đi, đảm bảo bạn luôn tiến gần hơn tới mục tiêu và sống một cuộc đời ý nghĩa và chất lượng cao.

#### Lời khuyên:

- **Hãy dành thời gian mỗi ngày** để tự hỏi và đánh giá ba yếu tố này.
- **Lắng nghe cảm xúc và phản hồi** từ bản thân và những người xung quanh để điều chỉnh và cải thiện hướng đi của mình.
- **Luôn duy trì và nuôi dưỡng sự khao khát**, động lực mạnh mẽ để không ngừng phát triển và đạt được mục tiêu.

#### Ví dụ cụ thể:

- Nếu bạn là một sinh viên, hãy tự hỏi mình: "Tôi có vui với ngành học này không? Tôi có đạt được điểm số và lời khen từ thầy cô không? Tôi có khao khát học hỏi và khám phá thêm không?"
- Nếu bạn đang làm việc, hãy tự hỏi mình: "Tôi có thấy hạnh phúc với công việc hiện tại không? Tôi có đạt được mục tiêu công việc và được sếp khen ngợi không? Tôi có mong muốn thăng tiến và phát triển sự nghiệp không?"

Những câu hỏi này sẽ giúp bạn tự đánh giá và định hướng lại cuộc đời mình để luôn tiến về phía trước một cách đúng đắn và hiệu quả.

## BÀI 13.

### Khi nào chúng ta nên định hướng hoặc tái định hướng cuộc đời của chính mình?

#### 1. Khi không đạt được kết quả mong đợi:

- **Dấu hiệu:** Nếu bạn không ngừng học tập, làm việc, tranh đấu nhưng kết quả vẫn không đạt được, bạn không ký được hợp đồng, không nhận được lời khen của sếp, đồng nghiệp, không được thăng chức hoặc tăng lương.
- **Hành động:** Đây là dấu hiệu cho thấy bạn cần phải định hướng lại. Hãy đánh giá lại mục tiêu và phương pháp của mình, tìm ra những điểm cần cải thiện và thay đổi để đạt được kết quả mong đợi.

#### 2. Khi cảm thấy lo lắng, bất an và thiếu động lực:

- **Dấu hiệu:** Nếu trong một khoảng thời gian dài (một tuần, nửa tháng, một tháng hoặc nhiều tháng liên tiếp), bạn cảm thấy lo lắng, bất an, tri tri, không còn khao khát, đam mê, động lực để đi tiếp con đường hiện tại.
- **Hành động:** Đây là lúc bạn cần tái định hướng cuộc đời mình. Hãy tìm ra nguyên nhân gây ra cảm giác này và xem xét những thay đổi cần thiết để khơi dậy lại đam mê và động lực của bạn.

#### 3. Khi gặp nhiều biến cố và khủng hoảng:

- **Dấu hiệu:** Nếu liên tiếp nhiều biến cố xảy ra, bạn đang sống trong khủng hoảng ngày càng nghiêm trọng, đứng trước những quyết định quan trọng.
- **Hành động:** Hãy xem lại những gì bạn đã học và làm trong chương trình này, sử dụng những thông tin và hướng dẫn từ chương trình để đưa ra quyết định sáng suốt. Nếu cần, hãy liên hệ với giảng viên để được hỗ trợ.

#### Tóm lại, ba dấu hiệu chính để biết khi nào cần định hướng hoặc tái định hướng cuộc đời là:

1. **Không đạt được kết quả mong đợi:** Học tập, làm việc không mang lại kết quả như mong đợi.
2. **Cảm thấy lo lắng, bất an và thiếu động lực:** Cảm giác này kéo dài trong một khoảng thời gian dài.
3. **Gặp nhiều biến cố và khủng hoảng:** Đang sống trong khủng hoảng và phải đưa ra quyết định quan trọng.

#### Hành động cần thiết:

- **Đánh giá lại mục tiêu và phương pháp:** Xem xét và điều chỉnh để đạt được kết quả mong đợi.
- **Tìm ra nguyên nhân gây thiếu động lực:** Thay đổi để khơi dậy lại đam mê.
- **Sử dụng kiến thức và sự hỗ trợ:** Áp dụng những gì đã học và liên hệ với giảng viên khi cần thiết.

Những dấu hiệu này giúp bạn nhận ra thời điểm cần định hướng hoặc tái định hướng cuộc đời để đảm bảo mình luôn đi đúng hướng và đạt được mục tiêu mong muốn.

## BÀI 14.

### Thông điệp về Cân Bằng và Tương Hợp

#### 1. Khái niệm Cân Bằng và Tương Hợp:

- **Cân Bằng:** Đòi hỏi sự cân bằng trong cuộc sống thường khó thực hiện. Không thể đạt được tất cả mọi thứ ở mức độ cao trong cùng một thời điểm.
- **Tương Hợp:** Quan trọng hơn là sự tương hợp, tức là sự phù hợp giữa các yếu tố trong cuộc sống để đạt được kết quả tối ưu.

#### 2. Thực tế về phát triển các hướng cuộc đời:

- **Khó đạt tất cả cùng lúc:** Rất khó để vừa trở thành triệu phú đô la, vừa có sức khỏe như lực sĩ, vừa xây dựng mối quan hệ gia đình chỉ trong vòng một năm.
- **Sự tham lam:** Con người thường khao khát nhiều thứ nhưng cần nhận ra không thể đạt được tất cả cùng một lúc.

#### 3. Chiến lược phát triển đa hướng:

- **Ưu tiên và tương hợp:** Phát triển mạnh ở một vài khía cạnh và phát triển vừa tầm ở các khía cạnh khác để tạo sự hài hòa và hỗ trợ lẫn nhau.
- **Chuyển đổi ưu tiên:** Sau khi đạt được mục tiêu ở một vài khía cạnh, chuyển sự ưu tiên sang các khía cạnh khác để tiếp tục phát triển toàn diện.

#### 4. Ví dụ về thiết lập mục tiêu:

- **Triệu phú đô la:** Đặt mục tiêu trở thành triệu phú trong một năm.
- **Sức khỏe:** Từ không biết bơi đến biết bơi và bơi được 10 vòng mà không mệt.
- **Mối quan hệ:** Bắt đầu một mối quan hệ hoặc cải thiện mối quan hệ hiện có.
- **Kết nối gia đình:** Dành thời gian liên lạc và kết nối lại với người thân, bạn bè ở xa.
- **Hoạt động từ thiện:** Thực hiện các chuyến đi từ thiện để giúp đỡ người nghèo và neo đơn.

#### 5. Lợi ích của sự tương hợp:

- **Tối ưu hóa thời gian và năng lượng:** Phát triển các khía cạnh cuộc sống một cách phù hợp và không quá tải.
- **Đạt được nhiều mục tiêu:** Thay vì cố gắng đạt được mọi thứ ở mức độ cao, hãy đặt mục tiêu cao ở một vài khía cạnh và mục tiêu vừa tầm ở các khía cạnh khác.
- **Tạo ra cuộc sống phong phú:** Sự tương hợp giữa các yếu tố trong cuộc sống giúp tạo ra một cuộc sống đa dạng và phong phú.

#### Kết luận:

- Đòi hỏi sự cân bằng hoàn hảo là không thực tế. Thay vào đó, hãy tập trung vào sự tương hợp, điều chỉnh và ưu tiên các mục tiêu để tạo ra một cuộc sống chất lượng cao, phong phú và đa dạng. Điều này sẽ giúp bạn đạt được kết quả tốt nhất trong mọi khía cạnh cuộc sống mà không phải hy sinh quá nhiều.



## **BÀI 15.**

### **Làm Sao Định Hướng Cuộc Đời: Bảy Bước Cụ Thể**

Chào mừng anh chị quay lại với chương trình "Làm Sao Định Hướng Đời Mình". Xin chúc mừng anh chị đã hoàn thành hai học phần đầu tiên của khóa học. Đây là học phần thứ ba, mang tên "Làm Sao Định Hướng Cuộc Đời". Trong phần này, tôi sẽ chia sẻ với anh chị từng bước cụ thể cần làm để định hướng hoặc tái định hướng cuộc đời của anh chị. Dưới đây là bảy bước cần thực hiện:

**1. Sáng Tạo và Kiến Tạo Cuộc Sống Chất Lượng Cao:**

- Xác định và hình dung rõ ràng về một cuộc sống mà anh chị hằng khao khát. Hãy tưởng tượng một cuộc sống chất lượng cao với tất cả các yếu tố mà anh chị mong muốn.

**2. Định Vị và Xác Định Xuất Phát Điểm:**

- Xác định rõ ràng vị trí hiện tại của mình. Điều này bao gồm việc nhận biết mình đang ở đâu và bắt đầu từ đâu để có kế hoạch cụ thể và thực tế hơn.

**3. Đối Chiếu với Môi Trường Sống và Vai Trò Hiện Tại:**

- Xem xét môi trường sống và các vai trò mà anh chị đang nắm giữ trong cuộc sống, từ công việc, gia đình, xã hội đến những môi trường khác. Điều này giúp hiểu rõ hơn về những yếu tố ảnh hưởng đến cuộc đời mình.

**4. Đánh Giá Bản Thân:**

- Tự đánh giá để hiểu rõ mình có những nguồn lực nội tại nào, điểm mạnh, điểm yếu, ưu điểm, và khuyết điểm ra sao. Đây là bước quan trọng để xác định những gì mình đã có và những gì cần cải thiện.

**5. Lập Kế Hoạch Hành Động:**

- Tạo ra một kế hoạch hành động cụ thể. Kế hoạch này cần chi tiết và rõ ràng, bao gồm các bước nhỏ để đạt được mục tiêu lớn.

**6. Xác Định Nguồn Lực Cần Thiết:**

- Xác định những nguồn lực cần có để biến kế hoạch thành hiện thực. Điều này bao gồm cả nguồn lực vật chất và tinh thần, từ tài chính, thời gian, kỹ năng, đến sự hỗ trợ từ người khác.

**7. Hành Động:**

- Bước cuối cùng và quan trọng nhất là hành động. Không hành động thì mọi kế hoạch chỉ là những ý tưởng trên giấy và không thể trở thành hiện thực.

Những bước này là nền tảng để anh chị có thể tạo ra tương lai của chính mình, từ ý tưởng và chuyển nó thành những kết quả thực tế. Hãy bắt đầu hành động ngay hôm nay để biến ước mơ và mục tiêu của anh chị thành hiện thực.

## **BÀI 16.**

### **Sáng Tạo và Kiến Tạo Cuộc Đời Đáng Sống**

#### **1. Xác Định Đích Đến:**

- Hãy tưởng tượng và xác định rõ ràng cuộc sống mà anh chị hằng khao khát.

#### **2. Tài Liệu "Kiến Tạo Một Cuộc Đời Đáng Sống":**

- Truy cập vào tài liệu này trong chương trình. Tài liệu gồm bốn trang, mỗi trang chứa một bảng với hai cột quan trọng: Nội dung và Mục tiêu.

#### **3. Nội Dung:**

- Bao gồm tám phần tương ứng với các khía cạnh của cuộc sống chất lượng cao:
  - Tài chính
  - Sự nghiệp
  - Phát triển bản thân
  - Sức khỏe
  - Tâm hồn
  - Và các phần khác

#### **4. Mục Tiêu:**

- Trong mỗi phần nội dung, anh chị cần đặt ra tối thiểu ba mục tiêu:
  - **Ngắn hạn:** Trong vài tháng
  - **Trung hạn:** Từ vài tháng đến một năm
  - **Dài hạn:** Trên một năm

#### **5. Thực Hiện Bài Tập:**

- Dành tối thiểu 30 phút để xác định và ghi lại các mục tiêu cụ thể cho từng khía cạnh của cuộc sống.
- Ví dụ:
  - **Tài chính:**
    - Ngắn hạn: Tiết kiệm 10% thu nhập hàng tháng.
    - Trung hạn: Đạt được mức lương tăng 20% trong một năm.
    - Dài hạn: Mua một căn nhà trong vòng 5 năm.

#### **6. Đánh Giá Mục Tiêu:**

- Sau khi xác định các mục tiêu, đánh giá mức độ hài lòng và cảm xúc của mình về những mục tiêu đó bằng thang điểm từ 0 đến 10.
- Ví dụ:
  - Nếu đạt được tất cả mục tiêu tài chính, cảm xúc của mình là 9 trên thang điểm 10.

#### **7. Điều Chỉnh và Hoàn Thiện:**

- Nếu chưa hài lòng với mục tiêu nào, hãy điều chỉnh lại cho phù hợp với mong muốn và khả năng của mình.

#### **8. Kết Quả:**

- Khi hoàn thành bài tập này, anh chị sẽ thấy rõ những mảnh ghép của một cuộc sống đáng sống và xứng đáng với mình dần hiện ra trước mắt.

### **Hướng Dẫn Thực Hiện Bài Tập:**

- **Bước 1:** Truy cập tài liệu "Kiến Tạo Một Cuộc Đời Đáng Sống".
- **Bước 2:** Đọc kỹ và hiểu rõ từng phần nội dung và mục tiêu.
- **Bước 3:** Ghi chép lại tối thiểu ba mục tiêu cho mỗi phần nội dung (ngắn hạn, trung hạn, dài hạn).
- **Bước 4:** Đánh giá mức độ hài lòng của mình với từng mục tiêu bằng thang điểm từ 0 đến 10.
- **Bước 5:** Điều chỉnh và hoàn thiện các mục tiêu nếu cần thiết.
- **Bước 6:** Hoàn thành mục tiêu và cảm nhận rõ ràng về cuộc sống mình mong muốn.

## **BÀI 17.**

### **Bước Thứ Hai: Xác Định Xuất Phát Điểm**

#### **1. Truy cập Tài Liệu "Kiến Tạo Một Cuộc Đời Đáng Sống":**

- Mở lại tài liệu đã hoàn thành ở bài tập trước.

#### **2. Đánh Giá Thực Tại:**

- Ở bên phải tài liệu có một cột mang tên "Thực tại".
- Điền vào ô "Thực tại" tương ứng với từng hướng của cuộc đời.
- Ví dụ:
  - Tài chính: Ghi mức lương hiện tại, nguồn thu nhập phụ, số tiền dư mỗi tháng, mức độ đủ sống, khả năng tiết kiệm, khả năng hỗ trợ gia đình.

#### **3. Đánh Giá Khách Quan:**

- Ghi tất cả suy nghĩ và cảm xúc về thực trạng tài chính của mình.
- Đưa ra một cái nhìn toàn diện về tình hình hiện tại, bao gồm thu nhập, chi tiêu, và tiết kiệm.

#### **4. Đánh Giá Mục Tiêu:**

- Quay lại cột "Mục tiêu" đã điền ở bài tập trước.
- Dùng một cây bút khác màu, cho điểm thực tại hiện tại vào thang đo từ 0 đến 10.
- Ví dụ: Nếu mục tiêu tài chính là 8 điểm nhưng thực tại chỉ đạt 3 điểm, hãy đánh dấu 3 điểm ở thực tại.

#### **5. Xác Định Khoảng Cách:**

- Gạch chéo khoảng cách giữa điểm thực tại và mục tiêu.
- Ví dụ: Từ 3 điểm thực tại đến 8 điểm mục tiêu, khoảng cách cần phải đi là 5 điểm.

#### **6. Lập Bản Đồ Thực Tại:**

- Tìm tài liệu đi kèm với video mang tên "Bánh Xe Cuộc Đời".
- Vòng tròn được chia làm tám phần tương ứng với tám khía cạnh của cuộc đời.
- Điểm từ tâm là 0, vòng ngoài là 10. Chuyển điểm đánh giá vào vòng tròn.

#### **7. Đánh Dấu Mức Điểm:**

- Ví dụ: Tài chính thực tại là 3 điểm, đánh dấu điểm 3 từ tâm ra ngoài.
- Làm tương tự cho tất cả tám hướng cuộc đời.

#### **8. Đánh Giá Tổng Quan:**

- Nhìn vào vòng tròn tổng thể để xem "bánh xe" cuộc đời có tròn trịa không.
- Phân tích điểm mạnh, điểm yếu, và độ mất cân bằng giữa các khía cạnh.

#### **9. Điều Chỉnh Mục Tiêu:**

- Dùng một cây bút khác màu để điều chỉnh mức độ kỳ vọng sao cho hợp lý và khả thi.
- Xác định những yếu tố cần thay đổi để bánh xe cuộc đời tròn trịa hơn và có thể quay đều.

#### **10. Cân Đối Các Khía Cạnh:**

- Đảm bảo không tất cả các khía cạnh phải đạt điểm cao bằng nhau, nhưng cần một sự tương hợp hợp lý.
- Ví dụ: Tài chính có thể đặt mục tiêu cao, nhưng sức khỏe chỉ cần đạt mức độ trung bình để hỗ trợ tài chính.

#### **11. Thực Hiện và Điều Chỉnh:**

- Xác định mục tiêu khả thi cho từng khía cạnh.
- Điều chỉnh kế hoạch và hành động để đạt được sự cân bằng tương đối.

#### **12. Kết Luận:**

- Sau khi hoàn thành bài tập, anh chị sẽ có một cái nhìn rõ ràng về thực trạng cuộc đời và cách thay đổi để đạt được cuộc sống chất lượng cao.

## **BÀI 18.**

### **Bước Thứ Ba: Đối Chiếu Với Môi Trường Sống và Vai Trò Hiện Tại**

#### **1. Tải Tài Liệu "Môi Trường và Các Vai Diễn Cuộc Đời":**

- Truy cập phần tài liệu của chương trình và tải tài liệu này về.

#### **2. Xác Định Vai Trò Trong Môi Trường Sống:**

- Trong tài liệu, ở trang 1 có bảng liệt kê các vai trò tương ứng với từng môi trường sống của anh chị:
  - **Môi trường công việc:** Các vai trò như nhân viên, quản lý, đối tác, đồng nghiệp, v.v.
  - **Môi trường gia đình:** Các vai trò như con, cha mẹ, vợ/chồng, anh chị em, v.v.
  - **Môi trường xã hội:** Các vai trò như thành viên câu lạc bộ, người lãnh đạo, người tổ chức, v.v.
  - **Môi trường cá nhân:** Các vai trò như người tự chăm sóc, người phát triển bản thân, v.v.

#### **3. Đánh Giá Hiện Trạng Vai Trò:**

- Dùng một cây bút và khoanh tròn các vai trò mà anh chị hiện đang đảm nhận nhưng cảm thấy chưa tốt, hoặc khao khát muốn làm tốt hơn.

#### **4. Xác Định Ưu Tiên:**

- Đọc lại những mục tiêu trong "Kiến Tạo Một Cuộc Đời Đáng Sống" và nhìn lại thực tại hiện nay.
- Dùng một cây bút khác màu và khoanh tròn các vai trò mà anh chị cho là ưu tiên, quan trọng cần phải làm tốt trong giai đoạn sắp tới.

#### **5. Phân Tích Vai Trò:**

- Nhận ra rằng một số vai trò có thể chỉ có một nét bút, nhưng có những vai trò có đến hai nét bút khác màu.
- Điều này cho thấy rằng những vai trò đó cần phải hoàn thành thật tốt trong giai đoạn tương lai để có một cuộc đời chất lượng cao.

#### **6. Xác Định Môi Trường Ưu Tiên:**

- Đánh số thứ tự ưu tiên cho từng môi trường sống:
  - **Môi trường quan trọng nhất:** Số 1
  - **Môi trường quan trọng thứ hai:** Số 2
  - **Môi trường quan trọng thứ ba:** Số 3
  - **Môi trường ít quan trọng nhất:** Số 4

#### **7. Lập Kế Hoạch Hành Động:**

- Xác định môi trường và vai trò ưu tiên hàng đầu để bắt đầu hành động.
- Dành đa số thời gian và nguồn lực tốt nhất cho môi trường và vai trò này.
- Tương tự, sắp xếp thứ tự ưu tiên cho các vai trò còn lại.

#### **8. Ghi Lại Ý Tưởng và Khám Phá:**

- Dưới cùng của tài liệu có một khoảng không gian để ghi lại các ý tưởng, bài học kinh nghiệm, và những gì đã khám phá ra trong quá trình hoàn thành các bước.
- Ghi lại tất cả những gì ngộ ra, dù là nhỏ nhất, để không bị quên lãng.

#### **Tóm lại:**

- Bước thứ ba trên con đường định hướng hay tái định hướng cuộc đời là đối chiếu các mục tiêu và hành động của mình với môi trường sống và các vai trò hiện tại.
- Điều này giúp xác định rõ ràng môi trường và vai trò ưu tiên, từ đó lập kế hoạch hành động cụ thể và hiệu quả.

## **BÀI 19.**

### **Bước Thứ Tư: Đánh Giá Bản Thân**

Đề định hướng hay tái định hướng cuộc đời, chúng ta cần phải hiểu rõ bản thân mình, bao gồm cả ưu và khuyết điểm, điểm mạnh và điểm yếu. Dưới đây là các bước cụ thể để thực hiện điều này:

#### **1. Tải Tài Liệu "Học Hỏi Từ Quá Khứ":**

- Truy cập phần tài liệu của chương trình và tải tài liệu này về.

#### **2. Chia Cuộc Đời Thành Các Giai Đoạn:**

- Trong tài liệu, có một đường thẳng biểu thị cho cuộc đời của anh chị.
- Đầu đường thẳng là 0 tuổi, cuối đường thẳng là số tuổi hiện tại của anh chị.
- Chia đường thẳng này ra làm ba phần bằng nhau. Ví dụ, nếu anh chị 24 tuổi, thì sẽ có ba đoạn: 0-8 tuổi, 8-16 tuổi, và 16-24 tuổi.

#### **3. Xác Định Trải Nghiệm Tích Cực:**

- Dùng bút xanh và vẽ 5 đường chéo phía trên đoạn thẳng cho mỗi giai đoạn.
- Ghi lại năm trải nghiệm tích cực, có ảnh hưởng tốt đến cuộc đời anh chị trong từng giai đoạn. Ví dụ: trúng số, thi đại học, đạt học bổng, v.v.

#### **4. Xác Định Trải Nghiệm Tiêu Cực:**

- Dùng bút đỏ và vẽ 5 đường chéo phía dưới đoạn thẳng cho mỗi giai đoạn.
- Ghi lại năm trải nghiệm tiêu cực, đã ảnh hưởng xấu đến cuộc đời anh chị trong từng giai đoạn. Ví dụ: thi rớt đại học, bị tai nạn, bị chê trách, v.v.

#### **5. Mô Tả Tình Huống và Bài Học:**

- Trong tài liệu có một bảng với hai cột: "Tình huống tôi từng trải qua" và "Bài học rút ra được".
- Mô tả chi tiết từng tình huống tích cực và tiêu cực đã ghi ở trên. Ghi càng nhiều càng tốt.
- Ở cột "Bài học rút ra được", hãy ghi lại những bài học mà anh chị học được từ từng tình huống. Đặt mình vào vị trí của từng nhân vật trong tình huống đó để có cái nhìn toàn diện.

#### **6. Nhận Diện Đặc Điểm Cá Nhân:**

- Nhìn lại từng tình huống đã ghi và xác định những đặc điểm nổi bật về tính cách của anh chị xuất hiện nhiều lần.
- Đánh giá xem những đặc điểm này có ảnh hưởng đến các tình huống hiện tại như thế nào và tìm cách cải thiện chúng nếu cần.

#### **7. Tổng Kết và Rút Kinh Nghiệm:**

- Dành thời gian để đọc lại toàn bộ các tình huống và bài học đã ghi.
- Tìm ra các mẫu hành vi, thói quen, và những bài học quan trọng mà anh chị có thể áp dụng để thay đổi và phát triển bản thân trong tương lai.

#### **Tóm lại:**

Bước thứ tư trên con đường định hướng hay tái định hướng cuộc đời là đánh giá bản thân thông qua việc nhìn lại quá khứ, xác định các trải nghiệm tích cực và tiêu cực, từ đó rút ra những bài học và kinh nghiệm quan trọng. Quá trình này giúp anh chị hiểu rõ hơn về bản thân và chuẩn bị cho các bước tiếp theo trên con đường phát triển.

## **BÀI 20.**

### **Bước Thứ Hai: Đối Chiếu Với Giai Đoạn Phát Triển**

Để đánh giá bản thân thông qua phương pháp đối chiếu với giai đoạn phát triển, anh chị cần làm theo các bước sau:

#### **1. Tải Tài Liệu "Đối Chiếu Với Giai Đoạn Phát Triển":**

- Truy cập phần tài liệu của chương trình và tải tài liệu này về.

#### **2. Xác Định Độ Tuổi Cơ Thể:**

- Dùng bút đỏ khoanh tròn độ tuổi hiện tại của anh chị trên phần tài liệu bên trái, biểu thị độ tuổi sinh học.

#### **3. Xác Định Độ Tuổi Tâm Lý:**

- Ngay cạnh phần độ tuổi cơ thể, sẽ có phần về giai đoạn phát triển tâm lý và các mâu thuẫn liên quan.
- Khoanh tròn độ tuổi tâm lý tương ứng với bút đỏ. Điều này giúp nhận ra rằng tuổi sinh học và tuổi tâm lý của anh chị có thể không tương ứng.

#### **4. Đối Chiếu Mục Tiêu:**

- Nhìn lại bảng mục tiêu của anh chị đã xác định trong bước đầu tiên.
- Dùng bút xanh khoanh tròn độ tuổi mà anh chị mong muốn đạt được các kết quả mục tiêu đó.

#### **5. Đánh Giá Giai Đoạn Phát Triển:**

- Sau khi khoanh tròn các độ tuổi sinh học và tâm lý, anh chị sẽ nhận ra sự khác biệt hoặc tương đồng giữa chúng.
- Xác định độ tuổi mà anh chị mong muốn đạt được kết quả và đối chiếu với giai đoạn phát triển tâm lý cần hướng tới.

#### **6. Lập Kế Hoạch:**

- Từ khoảng chênh lệch giữa tuổi hiện tại và tuổi mong muốn đạt kết quả, chia nhỏ thời gian để lập kế hoạch hành động cụ thể cho từng năm.
- Điều này giúp giảm bớt áp lực và tạo ra một lộ trình rõ ràng, khả thi hơn.

#### **7. Điều Chỉnh Môi Trường và Nguồn Lực:**

- Để tiến hóa và phát triển tâm lý, hãy điều chỉnh môi trường sống, tương tác với những người phù hợp và tìm kiếm nguồn lực hỗ trợ.
- Ví dụ: Nếu muốn trưởng thành hơn, hãy kết bạn và giao tiếp với những người lớn tuổi, có kinh nghiệm.

#### **8. Đánh Giá Nhu Cầu Theo Tháp Maslow:**

- Nhìn vào biểu đồ tháp nhu cầu của Maslow bên phải tài liệu.
- Dùng bút đỏ đánh dấu vào các nhu cầu hiện tại cần được thỏa mãn.
- Dùng bút xanh đánh dấu vào các nhu cầu tương ứng với mục tiêu mà anh chị muốn đạt được.

#### **9. Phân Tích và Hành Động:**

- Nhận ra các nhu cầu có cả hai nét xanh và đỏ để biết những gì cần tiếp tục triển khai mạnh mẽ.
- Đối với các nhu cầu chỉ có nét đỏ, cân nhắc xem có nên tiếp tục theo đuổi hay không.

#### **Tóm lại:**

Bước thứ hai trên con đường đánh giá bản thân là đối chiếu với giai đoạn phát triển. Phương pháp này giúp anh chị xác định rõ tuổi sinh học và tâm lý của mình, đối chiếu với các mục tiêu đã đặt ra, và lập kế hoạch hành động cụ thể. Bằng cách đánh giá nhu cầu theo tháp Maslow, anh chị sẽ có cái nhìn toàn diện hơn về những gì cần thỏa mãn và cách thực hiện chúng.

## **BÀI 21.**

### **Bước Thứ Ba: Khám Phá Phong Cách Hành Vi Của Chính Mình**

#### **1. Tổng Quan Về Phong Cách Hành Vi:**

- **Phong cách hành vi** là cách mà mỗi người phản ứng và tương tác với thế giới xung quanh.
- Hiểu rõ phong cách hành vi của bản thân giúp ta nhận biết điểm mạnh, điểm yếu, từ đó cải thiện và phát triển cá nhân một cách hiệu quả hơn.

#### **2. Bốn Phong Cách Hành Vi Chính:**

Dưới đây là bốn phong cách hành vi chính, mỗi phong cách có những đặc điểm riêng biệt:

##### **a. Phong Cách Chủ Động (Dominance - D):**

- **Đặc điểm chính:**
  - Không phải lúc nào cũng cười, khi cười thì không tươi lắm.
  - Lời nói và hành động rất dứt khoát.
  - Thường nói về công việc và luôn hướng tới kết quả cụ thể.
  - Luôn là người tiên phong và nhận trách nhiệm.
- **Ứng dụng:**
  - Phù hợp với các vai trò lãnh đạo, quản lý và các tình huống cần quyết đoán.

##### **b. Phong Cách Ảnh Hưởng (Influence - I):**

- **Đặc điểm chính:**
  - Khi nói chuyện, tay chân quơ giống như đang múa, khuôn mặt biểu cảm và luôn có nụ cười tươi.
  - Rất thuyết phục, có nhiều ý tưởng và làm cho mọi người xung quanh cảm thấy vui vẻ.
  - Thường là tâm điểm của mọi sự chú ý.
- **Ứng dụng:**
  - Phù hợp với các vai trò đòi hỏi giao tiếp nhiều, thuyết trình, marketing, và các công việc sáng tạo.

##### **c. Phong Cách Ổn Định (Stable - S):**

- **Đặc điểm chính:**
  - Hơi nhút nhát, cười nhẹ nhàng và ít khi biểu cảm mạnh.
  - Thích cuộc sống ổn định và không thích sự thay đổi.
  - Không có tham vọng lớn, chỉ muốn cuộc sống bình yên và vui vẻ.
- **Ứng dụng:**
  - Phù hợp với các vai trò hỗ trợ, nhân viên văn phòng, các công việc cần sự kiên nhẫn và ổn định.

##### **d. Phong Cách Tuân Thủ (Compliance - C):**

- **Đặc điểm chính:**
  - Rất chi tiết và cụ thể trong mọi hành động.
  - Tuân thủ luật lệ và quy định, luôn muốn mọi thứ chính xác.
  - Ít khi cười và thường quan tâm đến việc tuân thủ các tiêu chuẩn.
- **Ứng dụng:**
  - Phù hợp với các vai trò cần tính chính xác cao như kiểm toán, kế toán, nghiên cứu và phát triển.

#### **3. Tự Đánh Giá Phong Cách Hành Vi:**

- **Xác định phong cách của bản thân:**
  - Hãy xem lại các mô tả về bốn phong cách hành vi trên và xác định đâu là phong cách của anh chị trong các tình huống khác nhau (công việc, gia đình, xã hội, khi ở một mình).
- **Đánh giá sự tương hợp:**
  - Nhìn lại phong cách hành vi hiện tại của mình và so sánh với những mục tiêu

tương lai.

- Đánh giá xem phong cách hành vi của mình có hỗ trợ hay cản trở việc đạt được những mục tiêu đó không.

#### **4. Điều Chỉnh Phong Cách Hành Vi:**

- **Nhận biết mâu thuẫn:**
  - Nếu phong cách hiện tại của mình không phù hợp với mục tiêu, cần nhận biết và tìm cách điều chỉnh.
  - Ví dụ: Nếu muốn đạt được mục tiêu lớn lao nhưng lại có phong cách ổn định (S), cần phải học cách thích ứng với sự thay đổi.
- **Học hỏi và phát triển:**
  - Tìm kiếm môi trường và những người xung quanh có phong cách hành vi khác để học hỏi và phát triển thêm các kỹ năng cần thiết.

#### **5. Phát Triển Bản Thân Qua Phong Cách Hành Vi:**

- **Tự nhận thức và điều chỉnh:**
  - Hiểu rõ phong cách hành vi của mình giúp ta điều chỉnh cách tiếp cận và phát triển bản thân một cách hiệu quả.
- **Tìm sự hỗ trợ:**
  - Nếu cần thiết, có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người có phong cách hành vi bổ trợ để cùng nhau đạt được mục tiêu.

#### **Kết Luận:**

Hiểu rõ phong cách hành vi của bản thân là bước quan trọng trong việc định hướng và phát triển cá nhân. Bằng cách đánh giá và điều chỉnh phong cách hành vi, anh chị có thể tối ưu hóa khả năng của mình và đạt được những mục tiêu trong cuộc sống.



## **BÀI 22.**

### **Bước Thứ Tư: Khám Phá Giá Trị và Niềm Tin Cốt Lõi Bên Trong**

#### **1. Tổng Quan Về Giá Trị và Niềm Tin Cốt Lõi:**

- **Giá trị và niềm tin cốt lõi** là những yếu tố quyết định hành động, suy nghĩ, và cách phản ứng của chúng ta trong cuộc sống. Hiểu rõ những giá trị và niềm tin này giúp ta định hướng và tái định hướng cuộc đời một cách rõ ràng và hiệu quả hơn.

#### **2. Xác Định Giá Trị và Niềm Tin Cốt Lõi:**

- **Tình huống đấu tranh tư tưởng:**
  - Khi đứng trước một quyết định, nếu bạn chọn làm hoặc không làm một việc dựa trên một cảm giác mạnh mẽ bên trong, điều đó thể hiện giá trị và niềm tin cốt lõi của bạn.
  - Ví dụ: Bạn quyết định không nhặt tiền rơi vì bạn tin vào sự lương thiện và tôn trọng quyền sở hữu của người khác.
- **Sự hạnh phúc và mãn nguyện khi thực hiện một hành động:**
  - Nếu làm một việc khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, dù kết quả thế nào, điều đó cho thấy hành động đó phù hợp với giá trị cốt lõi của bạn.
  - Ví dụ: Bạn cảm thấy vui vẻ và hài lòng khi giúp đỡ người khác mà không cần sự đền đáp.

#### **3. Hai Cách Để Khám Phá Giá Trị và Niềm Tin Cốt Lõi:**

##### **a. Con Đường Khó Khăn - Đánh Giá Từ Quá Khứ:**

- **Bước 1: Quay lại tài liệu "Học Hỏi Từ Quá Khứ":**
  - Đọc lại những tình huống đã trải qua và xem xét hành động, suy nghĩ của mình trong các tình huống đó.
- **Bước 2: Xác định giá trị và niềm tin:**
  - Ghi lại những giá trị và niềm tin đã chi phối hành động của bạn.
  - Xác định xem những giá trị và niềm tin nào đã tồn tại lâu dài và không thay đổi qua thời gian.
- **Bước 3: Nhận diện giá trị và niềm tin cốt lõi:**
  - Những giá trị và niềm tin lặp đi lặp lại trong nhiều tình huống khác nhau chính là giá trị và niềm tin cốt lõi của bạn.

##### **b. Con Đường Đơn Giản - Bài Trắc Nghiệm Motivators:**

- **Bước 1: Thực hiện bài trắc nghiệm:**
  - Hoàn thành bài trắc nghiệm "Motivators" trong khoảng 15-20 phút.
- **Bước 2: Nhận báo cáo:**
  - Nhận và đọc báo cáo chi tiết về giá trị và niềm tin của mình.
- **Bước 3: Đối chiếu và so sánh:**
  - So sánh thông tin từ báo cáo với những trải nghiệm cá nhân để hiểu rõ hơn về bản thân.
- **Bước 4: Điều chỉnh và phát triển:**
  - Xác định những giá trị và niềm tin cần phát huy hoặc thay đổi để phù hợp với mục tiêu tương lai.

#### **4. Lợi Ích Của Việc Hiểu Rõ Giá Trị và Niềm Tin Cốt Lõi:**

- **Ra quyết định chính xác:**
  - Khi hiểu rõ giá trị và niềm tin của mình, bạn dễ dàng đưa ra quyết định phù hợp và tránh những tình huống gây stress.
- **Định hướng cuộc đời:**
  - Bạn sẽ biết rõ mình muốn gì và cần làm gì để đạt được điều đó.
- **Phát triển bản thân:**
  - Điều chỉnh và phát triển các giá trị và niềm tin giúp bạn tiến tới mục tiêu một cách hiệu quả hơn.

## **5. Kết Luận:**

Khám phá và hiểu rõ giá trị và niềm tin cốt lõi của bản thân là bước quan trọng trong quá trình đánh giá và phát triển cá nhân. Bằng cách đối diện với quá khứ hoặc sử dụng các công cụ như bài trắc nghiệm, bạn có thể nhận diện và điều chỉnh để hướng tới một cuộc sống hạnh phúc và thành công hơn.

## **BÀI 23.**

### **Bước Thứ Năm VÀ Sáu: Lập Kế Hoạch Hành Động**

#### **1. Tài Liệu Cần Thiết**

- **Tài liệu "Lập kế hoạch hành động":** Đây là tài liệu đi kèm với video, trong đó có tám ô tương đương với tám khía cạnh của cuộc đời.

#### **2. Xác Định Mục Tiêu và Trật Tự Ưu Tiên**

- **Nhìn lại mục tiêu:**
  - Xem lại các mục tiêu đã đặt ra ở tám khía cạnh của cuộc đời.
- **Tham khảo trật tự ưu tiên:**
  - Xem xét trật tự ưu tiên của các môi trường sống và làm việc.
  - Tham khảo trật tự ưu tiên của các vai trò và vai diễn trong cuộc sống.

#### **3. Lập Kế Hoạch Hành Động**

- **Xác định hành động cụ thể:**
  - Đừng đặt ra các hành động quá lớn lao mà hãy chia nhỏ chúng ra thành các bước nhỏ, cụ thể và chi tiết.
  - Ví dụ: Nếu mục tiêu của bạn là đạt được 1 tỷ đồng trong năm nay, những hành động cụ thể có thể bao gồm:
    - Xây dựng mối quan hệ với những người thành công để nhận lời khuyên.
    - Tìm đọc các quyển sách về cách kiếm tiền.
    - Tìm hiểu các cơ hội kiếm tiền ngay lập tức và bắt đầu hành động.

#### **4. Ghi Chép Hành Động**

- **Ghi ra các hành động cụ thể:**
  - Ghi từ những hành động nhỏ nhất đến những hành động lớn hơn.
  - Ví dụ: "Ngày hôm nay, đi kiểm sản phẩm để bán cuối tuần" hoặc "Tìm hiểu về công việc hiện tại của các tỷ phú xung quanh mình."
- **Đảm bảo tính cụ thể và khả thi:**
  - Mỗi hành động cần được ghi rõ ràng, cụ thể và khả thi ngay từ bây giờ.

#### **5. Hoàn Thành Kế Hoạch Hành Động**

- **Lập kế hoạch cho cả tám khía cạnh:**
  - Ghi ra ba đến năm hành động cụ thể cho mỗi khía cạnh của cuộc đời.
  - Mục tiêu là phát triển từng chút một trong cả tám khía cạnh, không cần tất cả đều phải lớn lao.

#### **6. Chi Tiết Hành Động**

- **Thời điểm thực hiện:**
  - Ghi rõ thời điểm để thực hiện mỗi hành động.
- **Địa điểm thực hiện:**
  - Ghi rõ nơi nào là phù hợp để thực hiện hành động.
- **Người hỗ trợ:**
  - Ghi rõ ai là người bạn muốn có xung quanh để hỗ trợ bạn thực hiện hành động.
- **Nguồn lực cần thiết:**
  - Ghi ra những nguồn lực cần thiết để giúp bạn thành công.

#### **7. Đối Diện và Hoàn Thiện**

- **Đối diện với kế hoạch:**
  - Dành thời gian để đối diện và hoàn thiện kế hoạch hành động.
- **Sáng tạo và ghi chép:**
  - Sáng tạo ra các phương pháp và ghi chép lại mọi thứ cần thiết.

#### **8. Kết Luận**

- **Phát triển toàn diện:**

- Mục tiêu là phát triển toàn diện ở cả tám khía cạnh cuộc đời, từ từ nhưng chắc chắn.

- **Kiên trì và linh hoạt:**

- Kiên trì thực hiện kế hoạch và linh hoạt điều chỉnh khi cần thiết để đạt được sự phát triển bền vững.

Việc lập kế hoạch hành động một cách cụ thể và chi tiết sẽ giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu của mình, đảm bảo sự phát triển đồng đều và toàn diện trong cả tám khía cạnh của cuộc đời.

## **BÀI 24.**

### **Bước Thứ Bảy: Tạo Ra Những Nguồn Lực Để Hỗ Trợ Thành Công**

#### **1. Tổng Quan**

- **Mục tiêu:** Xác định và xây dựng các nguồn lực cần thiết để hỗ trợ hành trình thành công.
- **Phương pháp:** Thực hiện qua hai bước chính: Liệt kê nguồn lực và tìm kiếm những người hỗ trợ quan trọng.

#### **2. Liệt Kê Nguồn Lực**

- **Nhận thức về nguồn lực:**
  - Có những nguồn lực chúng ta biết và cả những nguồn lực mà chúng ta không biết đến sự tồn tại của chúng.
- **Các loại nguồn lực:**
  - **Nguồn lực về cố vấn:**
    - Tìm những người đã thành công và có kinh nghiệm, chẳng hạn như triệu phú đô la, để học hỏi và được hướng dẫn.
  - **Nguồn lực về quản lý và lãnh đạo:**
    - Tìm kiếm những người giỏi về quản lý và lãnh đạo để hỗ trợ trong các công việc phức tạp và giúp điều hành khi cần.
  - **Nguồn lực về chuyên gia:**
    - Tìm kiếm các chuyên gia giỏi về một lĩnh vực cụ thể để đảm bảo chất lượng và hiệu quả trong các công việc chuyên môn.

#### **3. Tìm Kiếm Những Người Hỗ Trợ Quan Trọng**

- **Nguồn lực cố vấn:**
  - Tìm kiếm và xây dựng mối quan hệ với những người đã thành công, đọc sách của họ, hoặc tham gia các buổi tư vấn.
- **Nguồn lực quản lý và lãnh đạo:**
  - Xác định và kết nối với những người có khả năng quản lý và lãnh đạo tốt để hỗ trợ điều hành các công việc phức tạp.
- **Nguồn lực chuyên gia:**
  - Tìm kiếm những người giỏi về các lĩnh vực cụ thể, như chuyên gia cắm hoa khi mở shop hoa, để đảm bảo chất lượng dịch vụ và sản phẩm.

#### **4. Liệt Kê Tất Cả Các Nguồn Lực Hỗ Trợ**

- **Danh sách các nguồn lực:**
  - Tiền bạc
  - Tri thức
  - Kinh nghiệm
  - Mối quan hệ
- **Xem xét danh sách bạn bè:**
  - Kiểm tra danh sách bạn bè trên Facebook, danh bạ điện thoại, và các mạng xã hội để xác định những người có thể hỗ trợ hoặc giới thiệu nguồn lực cần thiết.

#### **5. Liên Hệ và Kết Nối**

- **Liên hệ với những người có thể giúp đỡ:**
  - Liên hệ với những người trong danh sách bạn bè để nhờ họ kết nối với các nguồn lực cần thiết.
- **Chấp nhận từ chối:**
  - Không ngại bị từ chối, liên hệ với nhiều người để tăng cơ hội tìm được sự hỗ trợ.
- **Tận dụng mối quan hệ hiện có:**
  - Nếu đã mang lại giá trị cho người khác, họ sẽ sẵn lòng giúp đỡ khi cần thiết.

#### **6. Kết Luận**

- **Tạo lập và duy trì mối quan hệ:**

- Xây dựng mối quan hệ với các cố vấn, quản lý, và chuyên gia để tạo nền tảng vững chắc cho hành trình thành công.

- **Tìm kiếm và tận dụng các nguồn lực xung quanh:**

- Sử dụng các nguồn lực hiện có và tìm kiếm những nguồn lực mới để hỗ trợ mục tiêu của mình.

Việc tạo ra và duy trì những nguồn lực cần thiết là một bước quan trọng để định hướng và tái định hướng cuộc đời, giúp bạn tiến gần hơn đến mục tiêu thành công.

## BÀI 25.

### Bước Thứ Bảy: Hành Động để Biến Ước Mơ Thành Hiện Thực

#### 1. Ý Nghĩa của Hành Động

- **Câu nói "Chuyển hành trình ngàn dặm bắt đầu từ một bước chân":** Ước mơ chỉ thành hiện thực khi có hành động cụ thể.
- **Tinh huồng:** Dù đã khám phá quá khứ, hiểu thực tại, lên kế hoạch và thu hút nguồn lực, nếu không hành động, tất cả sẽ mãi chỉ là lý thuyết.

#### 2. Câu Chuyện Cá Nhân

- **Khủng hoảng sau khi hoàn thành ước mơ đầu tiên:** Không biết phải làm gì tiếp theo, sống vì điều gì.
- **Quyết định tìm hiểu:** Đọc sách, tìm kiếm thông tin, gặp gỡ người có ảnh hưởng.
- **Gặp Victor Hansen:** Thách thức viết ra 101 ước mơ và biến chúng thành hiện thực trong một năm.

#### 3. Bí Quyết Thành Công

- **Viết ra 101 ước mơ:** Thực hiện từng ước mơ một và dùng ước mơ khác làm phần thưởng.
- **Momentum:** Tạo động lực liên tục từ việc hoàn thành các mục tiêu nhỏ, dẫn đến cảm giác thăng hoa và thành công liên tiếp.

#### 4. Hành Động Đúng Cách

1. **Hành động ngay:** Bắt đầu từ việc nhỏ có thể làm ngay.
2. **Đo lường kết quả:** Xem xét kết quả đạt được có đúng mong đợi hay không.
3. **Tận hưởng:** Tận hưởng niềm vui từ kết quả đạt được, tạo động lực tiếp tục.
4. **Điều chỉnh:** Điều chỉnh kế hoạch dựa trên kết quả và tiếp tục hành động.

#### 5. Lợi Ích Của Việc Hành Động

- **Kết hợp lý trí và cảm xúc:** Cả hai yếu tố cùng hướng về mục tiêu, tạo nên sức mạnh như tia laser.
- **Áp dụng thực tế:** Bắt đầu ngay với một hành động trong tám hướng cuộc đời và duy trì động lực liên tục.

#### 6. Cảm Ơn và Lời Kêu Gọi Hành Động

- **Trải nghiệm cảm xúc và hoàn thành bài tập:** Cảm ơn sự nhiệt huyết và dũng cảm đối mặt với bản thân.
- **Phần Bốn của chương trình:** Xem trước video phù hợp với mình nhất, học thêm nhiều tuyệt chiêu và phương pháp để áp dụng vào tình huồng cụ thể.

#### Kết Luận

- **Tạo nguồn lực và hành động:** Làm theo kế hoạch, tận dụng các nguồn lực, duy trì động lực để đạt được thành công.
- **Tiếp tục học hỏi và áp dụng:** Dành thời gian xem và thực hiện các bài tập trong phần bốn của chương trình để tiến tới thành công.

## **BÀI 26.**

### **Đổi Mặt và Vượt Qua Khó Khăn**

#### **1. Giới Thiệu Chương Trình và Cảm Ơn**

- Chào mừng anh chị trở lại với chương trình "Làm sao định hướng đời mình".
- Gửi lời cảm ơn và chúc mừng vì đã hoàn thành ba phần đầu tiên.
- Anh chị đã thu nhận nhiều kiến thức hữu ích và hiểu hơn về bản thân mình.

#### **2. Đối Diện Với Tình Huống Cụ Thể**

- Anh chị có thể đang gặp phải những tình huống cụ thể, rắc rối và thử thách.
- Chương trình sẽ giúp anh chị thảo luận và tìm cách vượt qua những tình huống này.

#### **3. Thay Đổi Trạng Thái Tâm Lý và Cảm Xúc**

- **Bước 1: Thay đổi trạng thái cơ thể:**
  - Khi cảm thấy tiêu cực, thay đổi trạng thái cơ thể để cải thiện cảm xúc.
  - Hành động cụ thể: Đứng lên, đi lại, đập tay vào nhau, làm động tác mạnh mẽ.
  - Những hành động này kích thích giác quan và dây thần kinh, giúp thay đổi trạng thái cảm xúc.

#### **4. Tìm Kiếm Sự Biết Ơn**

- **Bước 2: Đi tìm sự biết ơn:**
  - Khi ở trong tình huống khó khăn, liệt kê ra những gì mình đang có để tăng sự tự tin.
  - Ghi ra những điều tích cực mình đã đạt được, dù nhỏ nhất.
  - Tạo ra năng lượng tích cực từ sự biết ơn để vượt qua cảm xúc tiêu cực.

#### **5. So Sánh Và Tìm Hạnh Phúc Thực Tại**

- **Bước 3: Tìm hạnh phúc ở thực tại:**
  - So sánh mình với những người có hoàn cảnh kém may mắn hơn để nhận ra giá trị của bản thân.
  - Ghi ra những lời cảm ơn và cảm nhận sự hạnh phúc từ những điều mình đang có.
  - Trải nghiệm cảm giác hạnh phúc và biết ơn để tạo ra niềm vui và động lực mới.

#### **6. Tạo Ra Sự Bất Mãn Để Hành Động**

- **Bước 4: Tạo ra sự bất mãn:**
  - Nhận ra rằng sự bất mãn lớn sẽ thúc đẩy hành động.
  - Xem xét những tình huống tiêu cực có thể xảy ra nếu không hành động.
  - Quyết định hành động ngay lập tức để tránh hậu quả tiêu cực và tạo ra kết quả tốt hơn.

#### **7. Hành Động và Kiểm Soát Cuộc Đời**

- **Hành động ngay:**
  - Lấy bất kỳ hành động nào mình có thể làm ngay lập tức, không cần suy nghĩ nhiều.
  - Hành động giúp kiểm soát cuộc đời và tạo ra sự tự tin.
  - Những người khác sẽ thấy sự quyết tâm và có thể giúp đỡ mình.

#### **8. Kết Luận và Khuyến Khích**

- **Câu nói của David Ogilvy:**
  - "Hãy mơ đến tận trời cao để dẫu không đạt được, một ngày nào đó mình cũng sẽ nhận ra mình đang ở giữa những vị tinh tú."
- **Khuyến khích hành động:**
  - Hoàn thành những điều đã học, thực hiện bài trắc nghiệm DC và motivators để thấu hiểu bản thân.
  - Hiểu rõ bản thân để hành động phù hợp và thu hút người khác cùng thực hiện ước mơ.



**Lời Kết**

- Hành động ngay hôm nay vì anh chị xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất.
- Cảm ơn và hẹn gặp lại trong các phần tiếp theo của chương trình.

## **BÀI 27.**

### **Định Hướng Lại Cuộc Đời Sau Những Thất Bại**

#### **1. Nhận Diện và Xác Định Lại Mục Tiêu**

- **Nhận diện vấn đề:**
  - Tại sao phải thi vào trường đó?
  - Trường đó có phải là duy nhất đào tạo ngành mình muốn?
  - Mình có thật sự khao khát và có khả năng thành công trong ngành đó không?
- **Đặt lại mục tiêu:**
  - Đảm bảo mục tiêu rõ ràng, cụ thể và thuyết phục.
  - Xem xét liệu mục tiêu hiện tại có thật sự phù hợp với bản thân hay không.

#### **2. Đánh Giá và Điều chỉnh Phương Pháp Hành Động**

- **Không chỉ chọn một cách làm duy nhất:**
  - Đảm bảo có nhiều con đường và kế hoạch để đạt được kết quả mong muốn.
  - Nếu thi vào một trường đại học, hãy thi vào nhiều trường để tăng cơ hội.
- **Học hỏi từ người khác:**
  - Đến thăm các trường, làm quen với sinh viên hiện tại để thu thập kinh nghiệm.
  - Hỏi người đã thành công về phương pháp học và thi.

#### **3. Đánh Giá Kết Quả Học Tập**

- **Xem lại kết quả học tập:**
  - Đánh giá điểm số các môn học, nhìn nhận sự thay đổi điểm số qua các kỳ thi.
  - Ghi ra những hành động cần làm để cải thiện kết quả học tập.
- **Đặt mục tiêu cao hơn:**
  - Luôn đặt mục tiêu điểm số cao hơn mức cần thiết để đảm bảo đủ điểm đạt.

#### **4. Lập Kế Hoạch Học Tập và Làm Việc**

- **Kế hoạch sau khi vào trường:**
  - Xác định kế hoạch học tập cụ thể và thời gian học.
  - Tìm kiếm việc làm thêm phù hợp để tích lũy kinh nghiệm.
- **Xây dựng mối quan hệ:**
  - Kết nối với người trong ngành, học hỏi từ họ để chuẩn bị tốt hơn cho tương lai.

#### **5. Lập Con Đường Lùi**

- **Đối phó với thất bại:**
  - Nhận thức rằng thi đại học không phải là con đường duy nhất.
  - Xem xét các lựa chọn khác như học từ sách, làm việc thực tế để tích lũy kinh nghiệm.
- **Không bỏ cuộc:**
  - Con đường lùi không phải là thất bại mà là tìm con đường khác phù hợp hơn.
  - Kết hợp học đại học và làm việc thực tế để có được kết quả tốt nhất.

#### **6. Tận Dụng Các Công Cụ Hỗ Trợ**

- **Sử dụng bài trắc nghiệm:**
  - Hoàn thành bài trắc nghiệm DS và motivators để thấu hiểu bản thân.
  - Sử dụng thông tin từ trắc nghiệm để ra quyết định đúng đắn.

#### **Lời Kết**

- **Hành động ngay:**
  - Thực hiện các bước trên, đảm bảo làm tất cả các bài tập trong chương trình.
  - Hành động khôn ngoan và kiên định với mục tiêu để đạt được thành công.
- **Lời khuyến khích:**
  - Tin vào sự thành công của bản thân bởi vì anh chị xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất.

## **BÀI 28.**

### **Lợi Ích của Chương Trình Quản Trị Viên Tập Sự và Các Bí Quyết Thành Công**

#### **1. Lợi Ích của Chương Trình Quản Trị Viên Tập Sự**

##### **1.1. Đảm Bảo Việc Làm Trước Khi Tốt Nghiệp:**

- **Mức lương khởi điểm cao:** Tham gia chương trình này giúp sinh viên có việc làm với mức lương cao ngay cả khi chưa tốt nghiệp đại học.
- **Giảm thiểu rủi ro nghề nghiệp:** Chương trình này giúp các bạn trẻ xác định liệu ngành nghề mình chọn có phù hợp với bản thân hay không chỉ sau 1 năm rưỡi.

##### **1.2. Luân Chuyển Qua Các Phòng Ban Khác Nhau:**

- **Kinh nghiệm đa dạng:** Mỗi 3-4 tháng, người tham gia sẽ được luân chuyển qua các phòng ban khác nhau để học hỏi và làm việc với những người giỏi nhất.
- **Xác định sở trường và sở đoản:** Qua quá trình luân chuyển, người tham gia sẽ xác định được phòng ban nào phù hợp nhất để phát triển bản thân.

##### **1.3. Phát Triển Kỹ Năng Lãnh Đạo:**

- **Chuẩn bị cho vị trí lãnh đạo:** Chương trình giúp người tham gia trở thành những nhân viên chủ chốt và có tiềm năng trở thành lãnh đạo trong tương lai.
- **Mạng lưới quan hệ:** Tạo dựng mối quan hệ với các chuyên gia hàng đầu và học hỏi từ họ.

##### **1.4. Thu nhập và Cơ Hội Thăng Tiến:**

- **Mức lương cao sau khi kết thúc chương trình:** Sau khi hoàn thành chương trình, mức lương có thể gấp đôi, gấp ba, thậm chí gấp năm lần so với những người tốt nghiệp đại học thông thường.
- **Cơ hội thăng tiến:** Có thể trở thành phó phòng, trưởng phòng hoặc các vị trí cao cấp khác trong công ty.

#### **2. Các Bí Quyết Thành Công Khi Tham Gia Chương Trình**

##### **2.1. Thời Điểm:**

- **Tìm hiểu ngay:** Bất kể bạn đang ở năm thứ mấy của đại học, hãy bắt đầu tìm hiểu về các công ty, tập đoàn có chương trình quản trị viên tập sự ngay lập tức.
- **Xây dựng kế hoạch học tập:** Điều chỉnh cách học tập tại trường để đạt điểm số cần thiết cho việc tham gia chương trình.

##### **2.2. Vị Trí Mong Muốn:**

- **Lựa chọn phòng ban phù hợp:** Chọn vị trí mà bạn có sở trường và đam mê nhất để tăng cơ hội thành công.
- **Nghiên cứu kỹ:** Tìm hiểu về các phòng ban, công ty mà bạn muốn tham gia để có kế hoạch rõ ràng.

##### **2.3. Kế Hoạch Làm Việc:**

- **Chuẩn bị kế hoạch rõ ràng:** Mặc dù chưa được chọn vào chương trình, hãy chuẩn bị kế hoạch làm việc sau khi được chấp nhận. Điều này thể hiện sự cầu tiến và nghiêm túc của bạn.
- **Thể hiện năng lực:** Trình bày kế hoạch này khi phỏng vấn để chứng tỏ bạn đã sẵn sàng và quyết tâm.

##### **2.4. Đường Tiến và Đường Lùi:**

- **Xây dựng mạng lưới:** Tạo mối quan hệ với những người đã tham gia và thành công trong chương trình để học hỏi kinh nghiệm.
- **Xác định con đường tiến và lùi:** Đảm bảo rằng bạn có kế hoạch cho cả trường hợp thành công và thất bại, từ đó giúp bạn luôn có phương án dự phòng.

##### **2.5. Tận Dụng Tất Cả Nguồn Lực:**

- **Sử dụng nguồn lực tối đa:** Tận dụng tất cả các nguồn lực mà chương trình cung cấp để phát triển bản thân.
- **Sống cuộc sống chất lượng cao:** Bắt đầu sống và làm việc theo tiêu chuẩn chất lượng

cao ngay từ khi tham gia chương trình.

### 3. Kết Luận

- **Tham gia chương trình quản trị viên tập sự:** Đây là cơ hội tuyệt vời để các bạn trẻ phát triển sự nghiệp một cách nhanh chóng và bền vững.
- **Hành động ngay:** Hãy mạnh dạn và quyết tâm tham gia, chuẩn bị kỹ lưỡng để thành công trong chương trình này.

## BÀI 29.

### Hướng Dẫn Tìm Việc Sau Khi Ra Trường

#### 1. Đối Diện Với Tâm Lý Lo Âu Khi Tìm Việc

##### 1.1. Những Câu Hỏi Thường Gặp:

- **Nghề nghiệp phù hợp:** Ngành học có phù hợp với mình không?
- **Khả năng tìm việc:** Có thể tìm được việc làm đúng ngành không?
- **Thành công trong nghề:** Có thể làm tốt và thành công trong nghề không?
- **Rủi ro nghề nghiệp:** Có gặp phải rủi ro, bị lừa gạt hay thất bại không?

##### 1.2. Đối Mặt Với Suy Nghĩ Tiêu Cực:

- **Chấp nhận và hiểu rõ bản thân:** Hiểu rõ những gì mình có và không có để từ đó xác định được điểm mạnh và yếu.
- **Tự tin và sẵn sàng:** Đánh giá và chuẩn bị tinh thần cho các tình huống có thể xảy ra.

#### 2. Năm Góc Độ Đánh Giá Của Nhà Tuyển Dụng

##### 2.1. Kiến Thức:

- **Yêu cầu cần thiết:** Nhà tuyển dụng đánh giá xem ứng viên có kiến thức cần thiết cho vị trí không.

##### 2.2. Kỹ Năng:

- **Khả năng thực hiện công việc:** Xem xét kỹ năng của ứng viên để đảm bảo họ có thể làm việc và thành công trong ngành.

##### 2.3. Kinh Nghiệm:

- **Trải nghiệm thực tế:** Đánh giá kinh nghiệm ứng viên đã có và cách họ có thể áp dụng vào công việc.

##### 2.4. Đạo Đức:

- **Hành xử đúng sai:** Đánh giá cách ứng viên hành xử trong các tình huống liên quan đến đúng và sai.

##### 2.5. Tính Cách:

- **Phẩm chất cá nhân:** Đánh giá tính cách cá nhân như kiên nhẫn, khiêm tốn, và cách ứng xử trong các tình huống.

#### 3. Ba Bước Chuẩn Bị Cho Quá Trình Tìm Việc

##### 3.1. Liệt Kê Những Gì Mình Có:

- **Sử dụng tài liệu:** Tải tài liệu "Năm cách đánh giá của nhà tuyển dụng" và liệt kê ra những gì mình có ở năm góc độ trên.
- **Đối chiếu yêu cầu công việc:** Tìm thông báo tuyển dụng và so sánh với những gì mình có, khoanh tròn những gì mình đã có và đánh dấu những gì mình chưa có.

##### 3.2. Phát Triển Bản Thân:

- **Tìm hiểu và học hỏi:** Tìm những người có thể hướng dẫn, những khóa học, sách, và các nguồn tài liệu để phát triển những kỹ năng còn thiếu.
- **Không ngừng hoàn thiện:** Liên tục học hỏi và rèn luyện bản thân trong khoảng thời gian từ khi nộp hồ sơ đến khi được phỏng vấn.

##### 3.3. Tận Dụng Mọi Quan Hệ:

- **Kết nối và học hỏi:** Tạo mối quan hệ với những người đã từng làm trong vị trí mình mong muốn để học hỏi kinh nghiệm.
- **Hình dung và tưởng tượng:** Dành thời gian hình dung mình trong công việc đó và xác định những kiến thức, kỹ năng, kinh nghiệm có thể áp dụng.

#### 4. Đánh Giá Bản Thân Qua Các Bài Trắc Nghiệm

##### 4.1. Bài Trắc Nghiệm DSC:

- **Hiểu phong cách hành vi:** Xác định phong cách hành vi của bản thân và xem công việc có phù hợp hay không.

##### 4.2. Bài Trắc Nghiệm Motivators:

- **Động lực cá nhân:** Hiểu rõ các động lực ảnh hưởng đến quyết định của mình và cách đàm phán mức lương phù hợp.

## 5. Kết Luận

- **Hành động quyết liệt:** Chuẩn bị kỹ lưỡng và không ngừng hoàn thiện bản thân để đạt được mục tiêu tìm việc.
- **Tự tin và thành công:** Khi đã hiểu rõ bản thân và có sự chuẩn bị tốt, bạn sẽ tự tin và có nhiều cơ hội thành công hơn trong quá trình tìm việc.

## BÀI 30.

### Đối Diện Với Tình Huống Khó Khăn Khi Tìm Việc

#### 1. Đối Diện Với Chính Mình

##### 1.1. Nhận ra bản thân:

- **Hiểu rõ mình:** Trước khi nộp hồ sơ, cần suy nghĩ kỹ xem công việc có phù hợp với mình không.
- **Áp lực từ môi trường:** Đôi khi chúng ta nhận việc vì áp lực từ gia đình và xã hội mà không suy nghĩ kỹ lưỡng.

##### 1.2. Tìm hiểu bản thân:

- **Đúng ngành:** Xác định thế nào là việc đúng ngành - liệu có công việc nào thực sự tương ứng với ngành mình học không.
- **Đúng sức:** Hiểu rõ năng lực của mình, điểm mạnh và điểm yếu.
- **Đúng sở trường:** Xác định sở trường là những điểm mạnh đã được áp dụng nhiều lần và mang lại giá trị cao.

#### 2. Hiểu Về Ngành Và Công Việc

##### 2.1. Thực tế về ngành học và công việc:

- **Khác biệt giữa học và làm:** Có sự khác biệt lớn giữa ngành học và thực tế công việc.
- **Tìm việc đúng ngành:** Đừng cố tìm công việc có tên giống ngành học, mà hãy tìm việc có thể áp dụng kiến thức và kỹ năng đã học.

##### 2.2. Quan sát và học hỏi:

- **Tìm hiểu thị trường:** Tìm kiếm trên các trang web tuyển dụng, hỏi ý kiến người xung quanh, thầy cô và chuyên gia.
- **Liệt kê các công việc:** Ghi lại những công việc phù hợp với ngành học và sở trường của mình.

#### 3. Hoàn Thành Các Bài Tập Để Hiểu Rõ Hơn Về Bản Thân

##### 3.1. Bài tập trắc nghiệm:

- **Trắc nghiệm DISC:** Giúp xác định phong cách hành vi, từ đó tìm công việc phù hợp.
- **Trắc nghiệm Motivators:** Hiểu rõ động lực cá nhân, yếu tố ảnh hưởng đến quyết định.

##### 3.2. Phân tích và so sánh:

- **So sánh với yêu cầu công việc:** Đối chiếu những gì mình có với yêu cầu của nhà tuyển dụng để xác định điểm mạnh và điểm yếu.
- **Phát triển kỹ năng còn thiếu:** Tìm cách học hỏi, nâng cao những kỹ năng mà mình còn thiếu.

#### 4. Kế Hoạch Hành Động Cụ Thể

##### 4.1. Xác định mục tiêu:

- **Ngành và công việc phù hợp:** Chọn công việc giúp phát huy điểm mạnh và sở trường của mình.
- **Môi trường phát triển:** Chọn môi trường làm việc phù hợp, giúp mình phát triển và thăng tiến.

##### 4.2. Hành động quyết liệt:

- **Không ngừng học hỏi và phát triển:** Luôn nâng cao bản thân, không ngừng tìm kiếm cơ hội học hỏi.
- **Chuẩn bị cho tương lai:** Xác định rõ mục tiêu dài hạn và ngắn hạn, lập kế hoạch cụ thể để đạt được chúng.

#### 5. Tìm Kiếm Nguồn Lực Hỗ Trợ

##### 5.1. Mạng lưới quan hệ:

- **Tìm kiếm người hỗ trợ:** Kết nối với những người đã có kinh nghiệm trong lĩnh vực mình quan tâm.
- **Tận dụng mạng lưới:** Sử dụng mạng lưới quan hệ để tìm kiếm thông tin, cơ hội và nhận được sự hỗ trợ cần thiết.

## 5.2. Học hỏi và áp dụng:

- **Từ những người đi trước:** Học hỏi từ kinh nghiệm của người khác, áp dụng những bài học vào công việc của mình.
- **Luôn sẵn sàng thay đổi:** Luôn mở lòng học hỏi và sẵn sàng thay đổi để phù hợp với môi trường làm việc.

### Kết Luận

- **Hiểu rõ bản thân:** Nắm vững điểm mạnh, điểm yếu, sở trường của mình.
- **Lựa chọn thông minh:** Chọn công việc và môi trường phù hợp để phát huy tối đa khả năng của bản thân.
- **Hành động quyết liệt:** Luôn nâng cao bản thân, lập kế hoạch hành động cụ thể và tìm kiếm sự hỗ trợ từ mạng lưới quan hệ.



## BÀI 31.

### Giải Quyết Việc Làm Trái Ngành

#### 1. Đối Diện Với Tình Huống Hiện Tại

##### 1.1. Đối diện với cảm xúc:

- **Nhận diện cảm xúc:** Anh chị có thể đang cảm thấy dần vật, đau khổ vì phải làm việc trái ngành.
- **Tâm lý chung:** Nhiều người cũng đang trải qua tình huống tương tự, không chỉ riêng anh chị.

##### 1.2. Kinh nghiệm cá nhân:

- **Chia sẻ kinh nghiệm:** Bản thân tôi đã từng trải qua nhiều ngành nghề khác nhau và cũng từng cảm thấy bối rối như anh chị.

#### 2. Xác Định Động Lực

##### 2.1. Lý do muốn chuyển ngành:

- **Động lực chuyển ngành:** Xác định rõ lý do vì sao anh chị muốn chuyển ngành. Có thể là mức lương cao hơn, điều kiện làm việc tốt hơn, hay niềm đam mê mới.

##### 2.2. So sánh lợi ích:

- **So sánh giữa hai ngành:** Liệt kê những điểm khác biệt giữa ngành hiện tại và ngành mới, những gì ngành mới mang lại mà ngành hiện tại không có hoặc chưa đạt đến.

#### 3. Phân Biệt Động Lực Ngắn Hạn Và Dài Hạn

##### 3.1. Động lực ngắn hạn:

- **Hiểu rõ giá trị ngắn hạn:** Những gì thỏa mãn ngay lập tức nhưng không bền vững.

##### 3.2. Động lực dài hạn:

- **Giá trị bền vững:** Những giá trị giúp anh chị phát triển lâu dài, gắn bó với cuộc sống chất lượng cao.

#### 4. Xác Định Sự Phù Hợp

##### 4.1. Đánh giá sự phù hợp:

- **Phù hợp với cuộc sống:** Ngành mới có thể giúp gia đình gần nhau hơn, cải thiện chất lượng cuộc sống.

##### 4.2. Phù hợp với con người:

- **Thay đổi tính cách:** Nếu tính cách của anh chị thay đổi (từ hướng nội sang hướng ngoại) và công việc mới phù hợp với điều đó.

#### 5. Tạo Và Phát Huy Những Yếu Tố Thành Công

##### 5.1. Kết nối và học hỏi:

- **Kết nối với chuyên gia:** Học hỏi từ những người đã thành công trong ngành mới.

##### 5.2. Xác định yếu tố thành công:

- **Điểm mạnh và điểm yếu:** Tìm hiểu những yếu tố mà người khác đánh giá cao về mình và phát huy chúng.

#### 6. Hành Động Cụ Thể

##### 6.1. Lập kế hoạch:

- **Kế hoạch cụ thể:** Hình dung và lập kế hoạch chi tiết cho công việc mới.

##### 6.2. Dững cảm hành động:

- **Bước đầu tiên:** Dững cảm bước đi đầu tiên, dù nhỏ nhưng quyết liệt.

#### Kết Luận

- **Xác định động lực:** Hiểu rõ lý do muốn chuyển ngành và phân biệt giữa động lực ngắn hạn và dài hạn.
- **Đánh giá sự phù hợp:** Đảm bảo ngành mới phù hợp với cuộc sống và con người của anh chị.
- **Phát huy yếu tố thành công:** Học hỏi và phát huy điểm mạnh để thành công trong ngành mới.
- **Hành động quyết liệt:** Lập kế hoạch và hành động cụ thể để đạt được mục tiêu.

## **BÀI 32.**

### **Hướng Dẫn Đổi Nghề Đổi Việc Thành Công**

#### **1. Xác Định Lý Do Muốn Đổi Nghề**

##### **1.1. Xác định nhu cầu:**

- **Lý do không hài lòng:** Người ta thường muốn đổi nghề vì không hài lòng với môi trường làm việc, không có cơ hội phát triển, hoặc không còn đam mê.
- **Tìm hiểu nguyên nhân:** Xác định rõ nguyên nhân tại sao mình muốn đổi nghề để tránh lặp lại sai lầm trong công việc mới.

##### **1.2. So sánh lợi ích:**

- **So sánh giữa công việc hiện tại và công việc mới:** Liệt kê những giá trị mà công việc hiện tại mang lại và so sánh với những gì công việc mới có thể cung cấp.

#### **2. Chuẩn Bị Đối Phó Với Các Sức Ép**

##### **2.1. Dự trù trước các sức ép:**

- **Sức ép tài chính:** Đảm bảo có đủ tài chính để duy trì cuộc sống trong thời gian tìm kiếm công việc mới.
- **Sức ép gia đình và xã hội:** Dự trù trước các vấn đề phát sinh từ gia đình và xã hội khi quyết định đổi nghề.

##### **2.2. Tham khảo ý kiến:**

- **Học hỏi từ người có kinh nghiệm:** Gặp gỡ và học hỏi kinh nghiệm từ những người đã thành công trong việc chuyển nghề để có thêm thông tin và ý tưởng.

#### **3. Tìm Hiểu Và Lựa Chọn Công Việc Mới**

##### **3.1. Xác định công việc mới:**

- **Đáp ứng nhu cầu:** Công việc mới phải thỏa mãn những nhu cầu mà công việc hiện tại không thể đáp ứng.
- **Phát huy sở trường:** Công việc mới cần giúp anh chị phát huy những điểm mạnh và sở trường của mình.

##### **3.2. Xu hướng phát triển:**

- **Theo xu hướng thị trường:** Lựa chọn công việc có xu hướng phát triển mạnh mẽ trong thời đại hiện nay để đảm bảo cơ hội thăng tiến và phát triển lâu dài.

#### **4. Đánh Giá Vị Trí Mới**

##### **4.1. Vị trí địa lý:**

- **Gần gia đình hoặc ước mơ:** Lựa chọn công việc gần với gia đình hoặc nơi anh chị muốn sống và làm việc trong tương lai.

##### **4.2. Vị trí trong công ty:**

- **Cơ hội thăng tiến:** Đảm bảo công việc mới có vị trí tốt trong công ty, giúp anh chị có cơ hội phát triển và thăng tiến.

#### **5. Lập Kế Hoạch Hành Động Cụ Thể**

##### **5.1. Ghi kết quả mong muốn:**

- **Kế hoạch ngắn hạn, trung hạn và dài hạn:** Chia kế hoạch thành các giai đoạn và ghi rõ những kết quả mong muốn đạt được ở mỗi giai đoạn.

##### **5.2. Hành động từng bước:**

- **Thực hiện từng bước nhỏ:** Bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất, đơn giản nhất và dần dần tiến tới mục tiêu lớn hơn.

#### **Kết Luận**

- **Xác định lý do và nhu cầu:** Hiểu rõ nguyên nhân và nhu cầu khi muốn đổi nghề.
- **Chuẩn bị đối phó với sức ép:** Dự trù và chuẩn bị tốt cho các sức ép tài chính, gia đình và xã hội.
- **Tìm hiểu và lựa chọn công việc mới:** Đảm bảo công việc mới thỏa mãn nhu cầu và giúp phát huy sở trường.
- **Đánh giá vị trí mới:** Lựa chọn công việc phù hợp về vị trí địa lý và cơ hội thăng tiến.
- **Lập kế hoạch hành động:** Ghi rõ kết quả mong muốn và hành động từng bước nhỏ

để đạt được mục tiêu.

Hãy hành động quyết liệt và tự tin để đạt được thành công trong việc đổi nghề đổi việc. Chúc anh chị thành công và hạnh phúc với sự lựa chọn của mình!

## BÀI 33.

### Hướng Dẫn Thăng Tiến Và Tăng Lương Hiệu Quả

#### 1. Xác Định Lý Do Thăng Tiến Và Tăng Lương

##### 1.1. Xác định động lực:

- **Tự hỏi lý do:** Tại sao anh chị muốn thăng chức, tăng lương? Động lực chính là gì?
- **Chuẩn bị câu trả lời:** Hãy chuẩn bị trước câu trả lời cho các câu hỏi như: "Tại sao bạn xứng đáng được thăng chức?", "Tại sao bạn cần được thăng chức ngay lúc này?"

##### 1.2. Báo cáo công việc:

- **Làm báo cáo công việc hàng ngày:** Xác định rõ kết quả và thành tích đạt được.
- **Thể hiện sự phát triển:** Sau 3-6 tháng, tổng hợp báo cáo thành các biểu đồ thể hiện sự phát triển để thuyết phục sếp.

#### 2. Chuẩn Bị Kỹ Lương Trước Khi Thăng Tiến

##### 2.1. Định vị bản thân:

- **Xem xét phòng ban:** Xác định xem phòng ban hiện tại có phù hợp không.
- **Định hướng phát triển:** Lên kế hoạch thăng tiến cụ thể trong phòng ban phù hợp với tiềm năng và sự phát triển của bản thân.

##### 2.2. Chuẩn bị chiến lược:

- **Tìm hiểu về công ty:** Nắm rõ hướng phát triển của công ty trong 1, 3, 5, và 10 năm tới.
- **Học hỏi và phát triển:** Phát triển các kỹ năng cần thiết và chuẩn bị để phù hợp với các kế hoạch phát triển của công ty.

#### 3. Thể Hiện Sự Chuyên Nghiệp Và Tính Cộng Tác

##### 3.1. Xây dựng mối quan hệ:

- **Giao tiếp với đồng nghiệp:** Kết nối và giao tiếp với các đồng nghiệp, đặc biệt là những người ở vị trí cao.
- **Học hỏi từ người khác:** Tìm hiểu từ những người có kinh nghiệm và học hỏi từ họ.

##### 3.2. Định vị giá trị bản thân:

- **Chất lượng công việc:** Tạo ra giá trị lớn cho công ty và đồng nghiệp.
- **Thể hiện năng lực:** Chứng tỏ khả năng và sự cam kết của mình trong công việc.

#### 4. Lên Kế Hoạch Hành Động Cụ Thể

##### 4.1. Lập kế hoạch cụ thể:

- **Ngắn hạn, trung hạn và dài hạn:** Chia kế hoạch thăng tiến thành các giai đoạn cụ thể và đặt mục tiêu rõ ràng cho từng giai đoạn.
- **Ghi kết quả mong muốn:** Ghi rõ kết quả mong muốn đạt được ở mỗi giai đoạn và hành động cần thiết để đạt được chúng.

##### 4.2. Hành động từng bước:

- **Bắt đầu từ những việc nhỏ:** Thực hiện từng bước nhỏ, từ những hành động đơn giản nhất.
- **Kiên trì và quyết tâm:** Kiên trì thực hiện kế hoạch và duy trì động lực để đạt được mục tiêu.

#### Kết Luận

- **Xác định lý do và nhu cầu:** Hiểu rõ nguyên nhân và động lực khi muốn thăng tiến và tăng lương.
- **Chuẩn bị kỹ lưỡng:** Định vị bản thân, chuẩn bị chiến lược, và học hỏi từ người khác.
- **Thể hiện sự chuyên nghiệp:** Xây dựng mối quan hệ và định vị giá trị bản thân trong công ty.
- **Lập kế hoạch và hành động:** Lên kế hoạch cụ thể và hành động từng bước nhỏ để đạt được mục tiêu.

Hãy hành động quyết liệt và tự tin để đạt được thành công trong việc thăng tiến và tăng lương. Chúc anh chị thành công và hạnh phúc với sự lựa chọn của mình!

## BÀI 34.

### Hướng Dẫn Định Cư và Du Học Hiệu Quả

#### 1. Xác Định Lý Do Định Cư Hoặc Du Học

##### 1.1. Xác định động lực:

- **Tự hỏi lý do:** Tại sao việc định cư hay du học lại quan trọng với anh chị?
- **Đánh giá hiện tại:** Điều gì mà cuộc sống hiện tại không thể mang lại cho anh chị?
- **Niềm đam mê:** Điều gì ở quốc gia mới khiến anh chị đam mê, phấn khởi và thấy cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn?

##### 1.2. Đối mặt với thay đổi:

- **Trân trọng hiện tại:** Trân trọng và tận dụng khoảng thời gian còn lại với người thân, bạn bè ở Việt Nam.
- **Giải quyết mối quan hệ:** Nếu còn lời xin lỗi hoặc lời hứa chưa thực hiện, hãy làm trước khi ra đi.

#### 2. Chuẩn Bị Kỹ Lượng Trước Khi Định Cư Hoặc Du Học

##### 2.1. Thời điểm và ngôn ngữ:

- **Thời điểm phù hợp:** Xác định thời điểm định cư hoặc du học phù hợp với điều kiện cá nhân.
- **Ngôn ngữ:** Chuẩn bị kỹ lưỡng về ngôn ngữ, đặc biệt là tiếng Anh.

##### 2.2. Kiến thức và văn hóa:

- **Kiến thức học tập:** Nắm rõ cách học tập ở bậc đại học hay thạc sĩ tại quốc gia đó.
- **Văn hóa:** Hiểu biết về văn hóa, phong tục tập quán của quốc gia mình sắp đến.

#### 3. Xây Dựng Kế Hoạch Hòa Nhập Và Thành Công

##### 3.1. Nghiên cứu trước:

- **Thông tin địa phương:** Tìm hiểu về địa phương, văn hóa, cơ quan hỗ trợ người Việt tại quốc gia đó.
- **Công việc:** Xác định công ty phù hợp, có nhiều người Việt Nam làm việc, và có khả năng phát triển tại quốc gia đó.

##### 3.2. Chuẩn bị chi tiết:

- **Hồ sơ:** Chuẩn bị các văn bằng, hồ sơ chứng chỉ, tìm hiểu về các công ty đào tạo và chương trình đào tạo trực tuyến để lấy bằng cấp quốc tế.
- **Mối quan hệ:** Xây dựng mối quan hệ với người Việt, người địa phương, và các tổ chức hỗ trợ tại quốc gia đó.

#### 4. Xây Dựng Mối Quan Hệ Quan Trọng

##### 4.1. Mối quan hệ từ Việt Nam:

- **Giữ liên lạc:** Duy trì các mối quan hệ quan trọng ở Việt Nam để có sự hỗ trợ khi cần thiết.

##### 4.2. Mối quan hệ mới:

- **Mạng lưới xã hội:** Kết nối với người đã định cư hoặc du học tại quốc gia đó thông qua mạng xã hội, đặc biệt là Facebook.
- **Xây dựng từ xa:** Thiết lập mối quan hệ trước khi ra đi bằng cách kết nối và nhờ họ giới thiệu thêm.

#### 5. Xác Định Kết Quả Mong Muốn Và Nền Tảng Thành Công

##### 5.1. Kết quả mong muốn:

- **Mục tiêu rõ ràng:** Xác định rõ những kết quả mong muốn đạt được tại quốc gia mới.
- **Nền tảng thành công:** Chuẩn bị các yếu tố nền tảng như khả năng tự học, làm việc nhóm, và giao tiếp quốc tế.

##### 5.2. Thể hiện bản thân:

- **Trắc nghiệm:** Hoàn thành các bài trắc nghiệm như DC và Motivators để hiểu rõ về bản thân và thể hiện mình bằng ngôn ngữ chuyên môn quốc tế.
- **Hồ sơ cá nhân:** Sử dụng kết quả trắc nghiệm để bổ sung vào hồ sơ xin việc hoặc hồ sơ du học, giúp thể hiện rõ nét nhất về bản thân.

## Kết Luận

- **Xác định lý do và nhu cầu:** Hiểu rõ nguyên nhân và động lực khi muốn định cư hoặc du học.
- **Chuẩn bị kỹ lưỡng:** Thời điểm, ngôn ngữ, văn hóa, và kiến thức học tập.
- **Xây dựng kế hoạch hòa nhập:** Tìm hiểu thông tin địa phương, công việc, và xây dựng mối quan hệ quan trọng.
- **Nền tảng thành công:** Chuẩn bị các kỹ năng và khả năng cần thiết để đạt được kết quả mong muốn.

Hãy hành động quyết liệt và tự tin để đạt được thành công trong việc định cư và du học. Chúc anh chị thành công và hạnh phúc với sự lựa chọn của mình!

## **BÀI 35.**

### **Hướng Dẫn Định Hướng Cuộc Đời Khi Đứng Trước Sự Thay Đổi Lớn**

#### **1. Xác Định Nhu Cầu**

##### **1.1. Hiểu rõ nhu cầu hiện tại và tương lai:**

- **Trước khi lập gia đình:** Nhu cầu tận hưởng cuộc sống, tự do, và vui chơi.
- **Sau khi lập gia đình:** Nhu cầu dành thời gian cho gia đình và chính mình.
- **Khi có con:** Nhu cầu trở thành cha mẹ tốt, lo cho con cái học hành và phát triển.
- **Khi con cái lập gia đình:** Nhu cầu chứng kiến con cái có hôn nhân hạnh phúc.
- **Khi về hưu:** Nhu cầu tận hưởng cuộc sống, cảm thấy hữu ích và không trở nên vô dụng.

##### **1.2. Xác định nhu cầu qua các giai đoạn:**

- **Tháp nhu cầu Maslow:** Xem xét nhu cầu sinh lý, an toàn, tự trọng, mối quan hệ xã hội và sự hoàn thiện bản thân ở mỗi giai đoạn.

##### **1.3. So sánh và điều chỉnh:**

- **So sánh nhu cầu hiện tại và tương lai:** Xác định những nhu cầu vẫn tồn tại trước và sau sự kiện để bám vào và điều chỉnh.
- **Thảo luận với người liên quan:** Đảm bảo các nhu cầu quan trọng được công nhận và chăm sóc.

#### **2. Giải Quyết Các Vấn Đề Hiện Tại Và Tương Lai**

##### **2.1. Xác định vấn đề:**

- **Ghi ra vấn đề hiện tại:** Xem xét những vấn đề đang đối diện.
- **Dự đoán vấn đề tương lai:** Hình dung và tham khảo ý kiến từ người có kinh nghiệm.

##### **2.2. Ưu tiên giải quyết:**

- **Ưu tiên vấn đề:** Xác định vấn đề nào cần giải quyết trước và sau sự kiện.
- **Chia để trị:** Tập trung vào vấn đề cốt yếu, giảm áp lực từ những vấn đề khác.

##### **2.3. Thay đổi độ ưu tiên:**

- **Thay đổi độ ưu tiên:** Điều chỉnh thời gian và tài nguyên để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

#### **3. Xây Dựng Sự Hòa Hợp**

##### **3.1. Sự hòa hợp với người khác:**

- **Trước và sau khi lập gia đình:** Hiểu rõ sự khác biệt giữa giai đoạn yêu nhau và sống chung.
- **Khi có con:** Đảm bảo sự hòa hợp trong gia đình để giảm áp lực.
- **Khi con cái lập gia đình:** Tạo sự hòa hợp giữa các thành viên trong gia đình mở rộng.

##### **3.2. Sự hòa hợp với chính mình:**

- **Khi về hưu:** Đảm bảo sự hòa hợp với bản thân, duy trì ý nghĩa và mục đích sống.

#### **4. Hành Động Cụ Thể Để Đạt Được Hạnh Phúc**

##### **4.1. Xác định và đáp ứng nhu cầu:**

- **Xác định nhu cầu:** Ghi ra nhu cầu của mình và người liên quan trước và sau sự kiện.
- **Đáp ứng nhu cầu:** Đảm bảo mọi người đều cảm thấy được công nhận và chăm sóc.

##### **4.2. Giải quyết vấn đề:**

- **Xác định vấn đề:** Ghi ra các vấn đề hiện tại và tương lai.
- **Giải quyết vấn đề:** Thảo luận và tìm giải pháp cùng người liên quan.

##### **4.3. Xây dựng sự hòa hợp:**

- **Hòa hợp với người khác:** Thảo luận và điều chỉnh để tạo sự hòa hợp trong gia đình và các mối quan hệ.
- **Hòa hợp với chính mình:** Đảm bảo sự hòa hợp với bản thân khi về hưu hoặc trong các giai đoạn khác của cuộc đời.

#### **5. Thực Hiện Bài Tập Và Kiểm Tra Bản Thân**

##### **5.1. Hoàn thành bài tập:**

- **Bài tập DC và Motivators:** Hoàn thành các bài trắc nghiệm để hiểu sâu về bản thân và người đối diện.

#### **5.2. Ứng dụng kết quả:**

- **Sử dụng kết quả trắc nghiệm:** Áp dụng kết quả để tạo kế hoạch phát triển cá nhân và xây dựng mối quan hệ tốt hơn.

#### **Kết Luận**

- **Xác định nhu cầu và vấn đề:** Hiểu rõ nhu cầu và vấn đề của mình và người liên quan trước và sau sự kiện.
- **Giải quyết và điều chỉnh:** Ưu tiên giải quyết các vấn đề quan trọng và điều chỉnh để đạt được sự hòa hợp.
- **Hành động cụ thể:** Thực hiện các hành động cụ thể để đảm bảo hạnh phúc và thành công trong cuộc sống.



## **BÀI 36.**

### **Tổng Kết và Cảm Ơn**

#### **1. Lời Cảm Ơn và Tri Ân**

##### **1.1. Cảm ơn sự tham gia và đóng góp:**

- Xin cảm ơn anh chị vì đã tham gia chương trình này.
- Cảm ơn anh chị đã dành nhiều thời gian và tâm sức để hoàn thành các bài tập.

##### **1.2. Đầu tư vào trải nghiệm:**

- Cảm ơn anh chị đã quyết tâm đầu tư vào hai bài trắc nghiệm DC và Motivators.
- Trắc nghiệm giúp anh chị hiểu sâu về cuộc đời và ra quyết định sáng suốt.

##### **1.3. Tri ân sự tin tưởng:**

- Đại diện cho những người âm thầm giúp đỡ chương trình, xin cảm ơn và tri ân tấm lòng và sự tin tưởng của anh chị.

#### **2. Chúc Mừng Thành Công và Khuyến Khích Kết Nối**

##### **2.1. Chúc mừng sự thành công:**

- Chúc anh chị đạt được nhiều thành công như mong ước.
- Chúc anh chị có cuộc sống chất lượng cao xứng đáng với mình.

##### **2.2. Khuyến khích duy trì mối quan hệ:**

- Mặc dù chương trình kết thúc nhưng mối quan hệ không dừng lại.
- Kết nối với tôi qua Facebook và trở thành thành viên trong hệ thống chăm sóc học viên.

#### **3. Định Kỳ Ôn Tập và Gửi Câu Hỏi**

##### **3.1. Ôn tập và xem lại:**

- Dành thời gian định kỳ xem lại và ôn tập những gì đã học trong khóa học.
- Gửi về những thông tin và câu hỏi để nhận sự hỗ trợ thêm.

##### **3.2. Nhận thông tin và chia sẻ:**

- Tôi sẽ định kỳ gửi email chia sẻ thông tin hữu ích và câu hỏi từ các học viên khác.
- Thông qua Facebook, YouTube và hệ thống email, tôi sẽ cung cấp thêm giá trị và ý tưởng.

#### **4. Tiến Bước Về Tương Lai**

##### **4.1. Động viên và cam kết:**

- Hãy tin rằng anh chị sẽ tiến những bước vững chắc về phía trước.
- Anh chị không đơn độc vì có ít nhất một người bạn, một người thầy, một người quân sư cùng anh chị.

##### **4.2. Kết nối và đồng hành:**

- Kết nối và giữ mối quan hệ với tôi.
- Cùng nhau chúng ta sẽ tiến bước về một tương lai tươi sáng.

#### **5. Kết Luận**

##### **5.1. Lời chúc và niềm tin:**

- Xin cảm ơn anh chị một lần nữa vì đã đầu tư thời gian và tâm sức vào khóa học này.
- Chúc anh chị những điều tốt đẹp nhất và tin rằng anh chị xứng đáng với thành công và hạnh phúc.