

55

cách để

Tự tin

55 ways
To Feel
Confident



55

cách để

Tự tin

55 ways
To Feel
Confident



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
1. Tin tưởng vào bản thân.....	6
2. Đề cao lòng tự trọng	7
3. Thể hiện sự thoải mái.....	8
4. Trung thực.....	9
5. Chân thành	10
6. Đặt ra mục tiêu rõ ràng.....	11
7. Đưa ra nhiều lựa chọn	12
8. Quyết định dứt khoát	13
9. Lắng nghe và chấp nhận.....	14
10. Không tự hạ thấp bản thân	15
11. Giữ tâm trạng vui vẻ	16
12. Khắc phục sự nhút nhát	17
13. Không chấp nhận những lời phán xét	18
14. Thân thiện	19
15. Tự điều chỉnh bản thân.....	21
16. Kiên nhẫn	22
17. Từ bỏ các mối quan hệ gượng ép.....	23
18. Đặt ra giới hạn.....	24

NỘI DUNG

19. Chịu trách nhiệm.....	25
20. Xin tha thứ	26
21. Cư xử hòa nhã	27
22. Tha thứ	29
23. Gửi lời cảm ơn.....	30
24. Đam mê công việc	31
25. Xác định mối quan hệ quan trọng	32
26. Nhận thức về bản thân.....	33
27. Đáng điệu phù hợp	34
28. Giao tiếp bằng ánh mắt.....	35
29. Chân thành.....	36
30. Trấn an bản thân	37
31. Học hỏi từ các bài diễn thuyết	38
32. Tự khích lệ bản thân	39
33. Tin vào những người thông thái.....	40
34. Cơ thể khoẻ mạnh và cân đối	41
35. Đổi mới bản thân.....	42
36. Thử nghiệm phong cách thời trang mới mẻ	43
37. Thay đổi kiểu tóc	44

NỘI DUNG

38. Đáng đi tự tin.....	45
39. Chấp nhận mạo hiểm.....	46
40. Tạo cho mình sự khác biệt.....	47
41. Không suy nghĩ quá nhiều.....	49
42. Tránh so sánh.....	50
43. Đối thoại với bản thân.....	51
44. Giữ bình tĩnh.....	52
45. Tận dụng thời gian.....	53
46. San sẻ.....	54
47. Có sự chuẩn bị tinh thần.....	55
48. Làm chủ cảm xúc.....	56
49. Tôn trọng bản thân.....	57
50. Ghi nhớ các sự kiện.....	58
51. Suy nghĩ tích cực.....	59
52. Biến rắc rối thành cơ hội.....	60
53. Chia nhỏ vấn đề.....	61
54. Trở thành người đáng tin cậy.....	62
55. Giữ lời hứa.....	63

LỜI GIỚI THIỆU

Tự tin là tố chất quan trọng để chúng ta có được thành công trong cuộc sống. Người tự tin sẽ luôn nhận được sự chú ý, yêu mến, tôn trọng và tin cậy từ phía các nhà tuyển dụng và đối tác, vì họ có khả năng và ý chí phấn đấu để hoàn thành công việc ngay cả trong những tình huống khó khăn, cấp bách. Họ có mối quan hệ bạn bè rộng rãi, được những người xung quanh ngưỡng mộ và kính trọng. Chính vì thế, các bậc phụ huynh đều mong muốn con em mình lớn lên trở thành những người tràn đầy lòng tự tin.

Tự tin không phải là tố chất bẩm sinh, mà nó là kết quả mỗi cá nhân tự đúc rút ra được trong quá trình sống, trải nghiệm của mình. Một người tự tin sẽ luôn tin tưởng vào khả năng, sức mạnh và năng lực của bản thân. Họ không bị áp lực bởi những hoài nghi và mặc cảm tự ti, cũng như không áp đặt ý tưởng và niềm tin cho người khác.



Trong cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay, chúng tôi đưa ra 55 cách để bạn có thể luôn tự tin, hi vọng rằng, cuốn cẩm nang nhỏ này sẽ giúp bạn xây dựng và nâng cao sự tự tin của mình.

Ban biên tập đã rất nỗ lực và thực sự mong muốn cuốn sách sẽ hữu ích cho bạn đọc. Rất mong quý độc giả đón đọc và ủng hộ.

TIN TƯỜNG VÀO BẢN THÂN

HÀNH ĐỘNG CỦA
CẬU CHO THẤY CẬU
KHÔNG TIN TƯỜNG
VÀO BẢN THÂN
MÌNH.

ĐỪNG LÀ
ĐẠO NÀY TỚ
THƯỜNG CẢM
THẤY NHƯ THẾ.



Tin tưởng bản thân là bước đầu tiên để tạo dựng sự tự tin ở mỗi người. Ai cũng có cá tính và những điểm mạnh riêng. Bạn chỉ cần để ý khám phá bản thân là sẽ nhận thấy mình có rất nhiều tố chất tốt, từ đó bạn sẽ yêu thích mình hơn và cảm thấy tự tin. Ngược lại, bạn sẽ không bao giờ có được sự tự tin nếu không biết tin tưởng vào bản thân.

Điều gì sẽ xảy ra khi
chúng ta không tin tưởng
vào bản thân mình?

Chúng ta sẽ không có được
sự tự tin.

CHÍNH VÌ THẾ CẬU
MỚI KHÔNG CẢM
THẤY TỰ TIN.

VẬY TỚ PHẢI
TIN TƯỜNG VÀO
BẢN THÂN HƠN
MỚI ĐƯỢC.



ĐỀ CAO LÒNG TỰ TRỌNG

CÓ PHẢI LÒNG
TỰ TRỌNG RẤT QUAN
TRỌNG ĐỐI VỚI MỖI
NGƯỜI HAY KHÔNG?

ĐÚNG VẬY LÒNG
TỰ TRỌNG GIÚP CHÚNG
TA CẢM THẤY TỰ TIN
VÀO GIÁ TRỊ CỦA BẢN
THÂN MINH.



Sự tự tin có liên quan mật thiết với lòng tự trọng. Một người tự trọng cũng có nghĩa là họ tin vào giá trị của bản thân mình. Không có lòng tự trọng, bạn sẽ đánh mất sự tự tin.

Chúng ta sẽ ra sao
nếu không có lòng
tự trọng?

Chúng ta sẽ không cảm
thấy tự tin.

DÙ CUỘC SỐNG
CỦA TÔI ĐANG GẶP
NHIỀU KHÓ KHĂN,
NHƯNG TÔI VẪN
LUÔN GIỮ SỰ TỰ
TRỌNG CỦA MÌNH.

ANH LÂM
VẬY LÀ
RẤT ĐÚNG



THỂ HIỆN SỰ THOẢI MÁI

TRÔNG ANH KHÔNG
ĐƯỢC THOẢI MÁI. CÓ
CHUYỆN GÌ THẾ?

TÔI ĐANG RẤT
BỐI RỐI.



Thoải mái là một biểu hiện khác của sự tự tin. Một người thiếu tự tin thường có vẻ ngoài căng thẳng và bối rối, vì họ luôn chất chứa trong lòng vô vàn câu hỏi: mình mặc áo này có quá sặc sỡ không, mình nói câu ấy liệu người ta có phật ý... Đừng quá lo lắng như vậy, hãy đặt mình ở trạng thái tâm lí thoải mái nhất, để lúc nào cũng tự tin, bạn nhé!

Khi nào bạn cảm thấy
thoải mái?

Khi bạn thấy tự tin và
không cảm thấy bối rối,
ngại ngùng.

ANH CẢM
THẤY KHÔNG
TỰ TIN SAO?

Ồ, CHÍNH XÁC
ĐẤY!



TRUNG THỰC

HÔM NAY TỚ VỪA
GẶP MỘT NGƯỜI
CÓ TÍNH CÁCH RẤT
THẲNG THẦN.

TỚ ĐOÁN
ANH TA RẤT
TỰ TIN.



Nếu là người trung thực và ngay thẳng thì sẽ không có lí do gì khiến bạn phải căng thẳng, lo âu về lời nói, hành động của mình, và điều đó sẽ khiến bạn lúc nào trông cũng tràn đầy tự tin.

NHỮNG NGƯỜI TRUNG
THỰC SẼ KHÔNG CÓ GÌ
PHẢI ÁY NÁY VỚI LƯƠNG
TÂM CỦA MÌNH, VÀ HỌ
SẼ LUÔN TỰ TIN.

ĐÚNG THẾ!



Một người trung thực
và ngay thẳng sẽ cư
xử như thế nào?

Họ luôn cư xử rất tự tin.

CHÂN THÀNH

TRƯỜNG MINH
VỪA CÓ THẤY
GIÁO MỚI.

THẦY ẤY CÓ NÓI
CHUYÊN VỚI HỌC
SINH KHÔNG?



Hãy đối xử với mọi người một cách chân thành, đó là yếu tố quan trọng giúp bạn tự tin hơn. Những người chân thành luôn nhận được sự yêu mến, tin tưởng của mọi người. Nhưng cũng cần nhớ rằng: sự chân thành không chỉ thể hiện ở lời nói, hành động mà quan trọng nhất, nó phải xuất phát từ chính tình cảm trong con người bạn.

Sự chân thành có
tác dụng như thế nào?

Sự chân thành giúp bạn
cảm thấy tự tin.

CÓ CHÚ, THẦY
ẤY NÓI CHUYÊN VỚI
HỌC SINH MỘT CÁCH
RẤT CHÂN THÀNH VÀ
VÔ CÙNG TỰ TIN.

ĐÓ LÀ BỒI THẦY
ẤY ĐỐI XỬ VỚI MỌI
NGƯỜI MỘT CÁCH
CHÂN THÀNH ĐẦY
CẬU A.



ĐẶT RA MỤC TIÊU RÕ RÀNG

EM GÁI MÌNH
ĐANG LÚNG TÚNG
KHÔNG BIẾT NÊN
CHỌN THI VÀO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC
NÀO.

CHẮC EM ẤY
KHÔNG THẤY
TỰ TIN VÀO
BẢN THÂN.



Để giữ vững niềm tin và sự tự tin, bạn cần đặt ra mục tiêu cho mình. Những người không có mục tiêu sẽ cảm thấy mất phương hướng, không xác định được những gì mình cần làm và muốn làm. Khi đã có được mục tiêu thì dù lớn hay nhỏ, bạn cũng sẽ có được động lực phấn đấu để đạt được kết quả như mong muốn.

Chúng ta thường cảm thấy như thế nào nếu không có mục tiêu trong cuộc sống?

Chúng ta sẽ thấy bối rối và mất phương hướng, nguyên nhân là do không tự tin vào chính mình.

ĐÚNG THẾ,
EM TỐ KHÔNG
THỂ QUYẾT ĐỊNH
MỘT CÁCH ĐÚT
KHOÁT.

ĐÓ LÀ VÌ EM ẤY
KHÔNG ĐẶT RA
MỤC TIÊU RÕ RÀNG
CHO BẢN THÂN.



ĐƯA RA NHIỀU LỰA CHỌN

BẠN TỐ TRƯỚC
KIA RẤT TỰ TIN, NHƯNG
BÂY GIỜ CẬU ẤY LÚC
NÀO CŨNG CHÁN NẢN...

TẠI SAO
THẾ?



Một người tự tin sẽ luôn biết chuẩn bị trước cho mình nhiều phương án dự phòng trong trường hợp họ không thể đạt được mục tiêu, bởi khi không đạt được mục tiêu đã đề ra mà lại không có phương án khác để kịp thời chuyển hướng, chúng ta sẽ dễ bị suy sụp tinh thần, giảm tự tin trong các công việc tiếp theo.

Điều gì xảy ra nếu bạn
không có nhiều hơn
một sự lựa chọn?

Điều đó sẽ làm cho bạn
kém tự tin.

BỒI VÌ CẬU ẤY
KHÔNG ĐẠT
ĐƯỢC CÁC
MỤC TIÊU ĐÃ
ĐỀ RA.

CHẮC CẬU ẤY
ĐÃ QUÁ CHỦ QUAN,
KHÔNG CHUẨN BỊ
PHƯƠNG ÁN DỰ
PHÒNG CHO BẢN
THÂN.



QUYẾT ĐỊNH DỨT KHOÁT

TỚ RẤT BUỒN
VÌ QUYẾT ĐỊNH
CỦA BỐ.

QUYẾT ĐỊNH
GÌ VẬY?



Người tự tin sẽ luôn đưa ra các quyết định một cách dứt khoát và làm theo quyết định đó. Khi bạn không thể chắc chắn với lựa chọn của mình, bạn sẽ dễ bị dao động bởi ý kiến của những người xung quanh, dẫn tới thiếu tự tin trong hành động.

Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi đưa ra quyết định một cách chắc chắn?

Bạn sẽ thấy tự tin hơn nhiều.

BỐ KIÊN QUYẾT
KHÔNG CHO TỚ ĐI
CHƠI CUỐI TUẦN
NÀY ĐỂ TẬP TRUNG
ÔN THI HỌC KÌ.

BỐ CẬU
CHẮC CHẮN
LÀ NGƯỜI RẤT
TỰ TIN VÀ CÓ
TRÁCH NHIỆM.



LẮNG NGHE VÀ CHẤP NHẬN

HÔM NAY CÓ
NGƯỜI ĐÃ NHẬN
XÉT VỀ MÌNH.

VẬY À? CẬU
ĐÃ PHẢN ỨNG
NHƯ THẾ NÀO?



Một người tự tin sẽ biết lắng nghe và chấp nhận bất cứ nhận xét hay bình luận nào về mình. Nếu ngay lập tức bạn có phản ứng trước những lời khen chê của người khác, chứng tỏ bạn là người yếu đuối và kém tự tin. Bạn hãy tập chấp nhận các ý kiến đánh giá khác nhau về mình và hãy coi chúng như điều hiển nhiên trong cuộc sống.

Biết lắng nghe và chấp nhận những lời nhận xét, đánh giá về mình cho thấy điều gì?

Điều đó cho thấy bạn tự tin.

MÌNH ĐÃ THẮNG
THẦN LẮNG NGHE
VÀ CHẤP NHẬN LỜI
NHẬN XÉT ẤY MẶC
DÙ NGƯỜI ĐÓ NÓI VỀ
NHỮNG ĐIỂM CHƯA
ĐƯỢC CỦA MÌNH.

CẬU ĐÃ
THỂ HIỆN
MÌNH LÀ MỘT
NGƯỜI RẤT
TỰ TIN ĐÂY.



KHÔNG TỰ HẠ THẤP BẢN THÂN

BỐ RẤT
KHÔNG HÀI LÒNG
VỀ MINH.

VÌ SAO
VẬY?



Bạn không nên tự hạ thấp bản thân trước mặt người khác. Điều đó đồng nghĩa với việc tự hạ thấp nhân phẩm và cho thấy bạn không tự tin vào năng lực của bản thân. Sự tự tin chỉ có được khi bạn tự đánh giá tích cực về bản thân.

BỐ NÓI MÌNH
ĐÃ TỰ ĐÁNH GIÁ
THẤP GIÁ TRỊ CỦA
BẢN THÂN, VÀ MÌNH
KHÔNG NÊN GIỮ
CÁCH NHÌN TIÊU
CỰC NHƯ VẬY.

ĐÚNG VẬY ĐÂY!
NẾU CỨ MÃI TỰ TI
NHƯ THẾ, CẬU SẼ
ĐÁNH MẤT ĐI SỰ
TỰ TIN CỦA MÌNH.

Khi tự đánh giá thấp
bản thân thì sẽ có
tác hại gì?

Điều đó đồng nghĩa với
việc chúng ta sẽ đánh mất
sự tự tin.



GIỮ TÂM TRẠNG VUI VẺ

THẤY CHỦ NHIỆM
CỦA LỚP MÌNH
KHUYẾN RẰNG CHÚNG
TA NÊN GIỮ TÂM
TRẠNG VUI VẺ.

LÀM SAO ĐỂ
LÀM ĐƯỢC
ĐIỀU ĐÓ?



Làm thế nào để thoát khỏi tâm trạng buồn chán? Nhớ lại những kí ức vui vẻ và hướng tới những suy nghĩ tích cực về một tương lai tốt đẹp là biện pháp khá hiệu quả. Những ý nghĩ tiêu cực đều xuất phát từ sự thiếu tự tin. Khi bạn có thể tự kiểm soát được suy nghĩ và giữ trạng thái vui vẻ, bạn sẽ thấy mình tự tin lên rất nhiều.

Làm cách nào
để bạn luôn cảm
thấy vui vẻ?

Hãy biết làm chủ những
suy nghĩ của mình.

CẬU HÃY NHỚ
LẠI NHỮNG KÍ
NIỆM VUI VẺ VÀ
HẠNH PHÚC.

Ồ! SỰ VUI VẺ
VÀ HẠNH PHÚC
CŨNG SẼ GIÚP
CHÚNG TA GIỮ
ĐƯỢC SỰ
TỰ TIN LỰ?



KHẮC PHỤC SỰ NHÚT NHÁT

CHÚ CỦA MÌNH
LÀM CÔNG VIỆC GIỚI
THIỆU SẢN PHẨM,
NHUNG CHÚ ẤY LẠI
RẤT NHÚT NHÁT.

THỂ HIỆU QUẢ
CÔNG VIỆC CỦA
CHÚ ẤY NHƯ
THẾ NÀO?



Một người nhút nhát thì không thể tự tin. Thay vì né tránh các vấn đề mà bạn thấy sợ hãi hay ngần ngại, bạn cần chủ động đón nhận chúng. Khi gạt bỏ những rào cản tâm lí của bản thân, bạn sẽ trở nên tự tin hơn.

Tính nhút nhát ảnh hưởng như thế nào đến bản thân?

Nó làm giảm sự tự tin của bạn.

CÔNG VIỆC
CỦA CHÚ ẤY
KHÔNG ĐƯỢC
THUẬN LỢI
CHO LẮM.

ĐÓ LÀ VÌ CHÚ
ẤY QUÁ NHÚT
NHÁT NÊN MẤT
TỰ TIN ĐÂY
CẬU A.



KHÔNG CHẤP NHẶT NHỮNG LỜI PHÁN XÉT

HÔM NAY CHÚNG TỚ ĐÃ
CÓ MỘT BUỔI THẢO LUẬN
RẤT HỮU ÍCH XOAY QUANH
CHỦ ĐỀ: ỨNG XỬ TRƯỚC
NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH.

CẬU RÚT RA
ĐƯỢC ĐIỀU GÌ
QUA BUỔI THẢO
LUẬN ĐÓ?



Muốn có được sự tự tin, chúng ta cần biết giá trị của bản thân và không chấp nhặt đối với những lời phán xét về mình. Nếu bạn luôn để ý đến chúng, cố gắng phản bác lại hay cố gắng lên để trở nên hoàn hảo hơn trong mắt người khác thì điều đó chỉ mang đến hậu quả là bạn ngày càng trở nên kém tự tin hơn mà thôi.

Chúng ta nên phản ứng như thế nào trước những lời chỉ trích?

Bạn hãy bỏ qua chúng và tập trung hơn vào công việc của mình.

CHÚNG TA KHÔNG
NÊN QUÁ BẬN TÂM VỀ
NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH,
THAY VÀO ĐÓ HÃY TẬP
TRUNG HƠN VÀO CÔNG
VIỆC CỦA MÌNH.

ĐÚNG THẾ!
ĐIỀU ĐÓ SẼ
GIÚP CHÚNG TA
CẢM THẤY TỰ
TIN HƠN ĐẤY!



THÂN THIỆN

Hôm qua tớ đã giúp đỡ một người trên đường đi học về.

Ai vậy? Người đó gặp khó khăn hả cậu?



Một người thân thiện sẽ luôn có sức lôi cuốn và thu hút đối với người xung quanh. Khi bạn bày tỏ thái độ thân thiện thì người khác cũng sẽ đối xử lại với bạn như thế. Họ sẵn sàng giải bày những vấn đề của bản thân và nhờ bạn tư vấn. Điều đó làm sự tự tin trong bạn tăng lên rất nhiều.

Chúng ta nên ứng xử với người khác như thế nào?

Chúng ta hãy cư xử một cách thân thiện.

Đó là một người phụ nữ lớn tuổi. Bà ấy xách một cái túi rất nặng tớ đã đề nghị giúp bà một tay.

Cậu đã làm một việc tốt đấy!





V. Hugo

“Thân thiện mang tới hạnh phúc, văn minh mang tới hài hoà.”



Frank Tyger

“Tương lai của bạn phụ thuộc vào rất nhiều điều, nhưng chủ yếu là vào chính bạn.”

Chúng ta nên ứng xử như thế nào với người lạ khi người lớn vắng nhà?

Chúng ta nên đề cao cảnh giác, vì một số đối tượng không tốt có thể sẽ tranh thủ cơ hội này để lừa chúng ta.

TẠI SAO CẬU LẠI TỎ RA CẢNH GIÁC VỚI NGƯỜI VỪA BẮM CHUÔNG CỬA VẬY?

VÌ ANH TÁ LÀ NGƯỜI LẠ. MÌNH CẦN ĐỀ CAO CẢNH GIÁC, NHẤT LÀ KHI KHÔNG CÓ NGƯỜI LỚN Ở NHÀ CÙNG



CẬU ĐÃ HỌC ĐƯỢC ĐIỀU NÀY TỪ ĐÂU VẬY?

ĐÂY LÀ MỘT KĨ NĂNG SỐNG RẤT CẦN THIẾT. MẸ MÌNH ĐÃ DẠY MÌNH ĐIỀU ĐÓ.



TỰ ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN

BỒ ĐỘNG VIÊN TỐ
MẠNH DẠN THAM GIA
CÁC HOẠT ĐỘNG TẬP
THỂ, TRONG KHI TỐ LẠI
THƯƠNG HAY LÃNG
TRÁNH VIỆC ĐÓ.

CẬU CÓ HIỂU
ĐƯỢC Ý CỦA
BỒ CẬU LÀ
GÌ KHÔNG?



Trong cuộc sống, chúng ta cần phải đối diện với vô vàn các vấn đề khác nhau, có những vấn đề tưởng chừng không có lối thoát. Nhưng đừng lo lắng, hãy coi mỗi lần vượt qua khó khăn là một trải nghiệm mới mẻ. Điều cần nhất là bạn phải biết tự điều chỉnh bản thân để luôn tự tin dù ở bất kì tình huống nào.

Bạn cần làm gì khi
đối mặt với các tình
huống khác nhau trong
cuộc sống?

Lấy điều chỉnh bản thân
để thích nghi được trong
các tình huống đó.

BỒ MUỐN TỐ
THÍCH ỨNG VỚI MỌI
HOÀN CẢNH TRONG
CUỘC SỐNG

ĐÚNG ĐÂY!
VIỆC ĐÓ SẼ
GIÚP CẬU
TỰ TIN.



KIÊN NHẪN

TÔI ĐANG LUYỆN
TẬP CHO MÌNH
TÍNH KIÊN NHẪN
VÀ BAO DUNG

THẾ CẬU CÓ
THẤY BẢN
THÂN THAY ĐỔI
GÌ KHÔNG?



Phần lớn chúng ta đều muốn mình thật nhanh chóng trở nên tự tin, nhưng chúng ta lại không biết được phương thức nào có thể giúp chúng ta đạt được điều đó nhanh nhất. Kiên nhẫn và bao dung chính là hai điểm mấu chốt của vấn đề này. Bạn cần kiên nhẫn và bao dung ở mọi phương diện trong cuộc sống. Mỗi ngày hãy thực hành một chút để rèn luyện và nâng cao thêm sự tự tin của bản thân, bạn nhé.

Sự kiên nhẫn có
tác dụng như thế nào?

Nó giúp bạn thấy
tự tin hơn.

CÓ CHỨ,
GẦN ĐÂY TÔI
CẢM THẤY TỰ
TIN HƠN.

CHÍNH SỰ KIÊN
NHẪN VÀ BAO
DUNG ĐÃ GIÚP
CẬU TỰ TIN ĐẤY



TỪ BỎ CÁC MỐI QUAN HỆ GỌNG ÉP

ĐIỀU GÌ KHIẾN TÔI
CẢM THẤY THẤT
VỌNG THẾ?

TÔI CÓ MỘT
NGƯỜI BẠN
CÓ QUÁ NHIỀU
RẮC RỐI.



Các mối quan hệ gượng ép luôn khiến người trong cuộc cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi. Vì vậy hãy tránh xa chúng, bởi hậu quả để lại là sự kém tự tin trong các việc tạo dựng những mối quan hệ khác.

Tại sao cần tránh những mối quan hệ không mang lại sự thoải mái?

Vì những mối quan hệ đó sẽ làm chúng ta cảm thấy mệt mỏi và chán ghét, từ đó làm giảm sự tự tin của chúng ta.

CẬU CẦN
TRÁNH NHỮNG
MỐI QUAN HỆ
NHƯ THẾ!

ĐÚNG VẬY! NÓ
LÀM TÔI TRỞ NÊN
KÉM TỰ TIN VÀ
KHÔNG CÒN TÍCH
CỰC NHƯ TRƯỚC.



ĐẶT RA GIỚI HẠN

ĐÁC TỐ KHUYÊN
RẰNG HÃY BIẾT TỰ
ĐẶT GIỚI HẠN CHO
BẢN THÂN.

THẾ CẬU SẼ
LÀM GÌ?



Lợi ích của việc đặt
giới hạn cho bản thân
là gì?

Khi bạn tự đặt giới hạn cho bản thân, bạn sẽ tiết kiệm được thời gian làm những việc vô bổ, và dành thời gian đó để làm những việc hữu ích hơn.

Bạn nên tự đặt ra giới hạn cho mình để tránh phạm phải những sai lầm đáng tiếc hoặc vi phạm nguyên tắc nào đó, khiến cho bản thân lo lắng, buồn phiền và mệt mỏi.

TỐ SẼ ĐẶT
RA NHỮNG GIỚI
HẠN NHẤT ĐỊNH
CHO CÁC HOẠT
ĐỘNG MÌNH, ĐỂ
DÀNH THỜI GIAN
CHO HỌC TẬP.

ĐÓ LÀ MỘT
CÁCH RẤT HAY
ĐỂ SẮP XẾP
CUỘC SỐNG CỦA
MÌNH CHO QUY
CỦ HƠN ĐẤY
CẬU A.



CHỊU TRÁCH NHIỆM

MÌNH LUÔN
CHỊU TRÁCH NHIỆM
TRƯỚC NHỮNG
VIỆC MÌNH LÀM.

ĐÓ LÀ MỘT
VIỆC RẤT TỐT. CẬU
NÊN CỐ GẮNG DUY
TRÌ NHÉ.



Chịu trách nhiệm đối với những lựa chọn và việc làm của mình là một cách hiệu quả giúp bạn nâng cao sự tự tin. Vì thế đừng nhút nhát, lo sợ, hãy dũng cảm để nhận trách nhiệm và chịu trách nhiệm đối với những việc mình làm.

Dám chịu trách nhiệm
sẽ giúp ích cho bạn
như thế nào?

Khi bạn dám chịu trách nhiệm, bạn sẽ thấy mình tự tin và tiến bộ hơn.

LÚC NÀO MÌNH
CŨNG CỐ GẮNG
ĐỂ THỰC HIỆN
ĐƯỢC ĐIỀU ĐÓ.

LÀM ĐƯỢC NHƯ
VẬY CẬU SẼ
TIẾN BỘ NHANH
CHÓNG TRONG
CÔNG VIỆC Đấy.



XIN THA THỨ

HÔM NAY TỚ
RẤT VUI.

CÓ CHUYỆN
GÌ THẾ?



Khi bạn xin một ai đó tha thứ cho hành động sai trái của mình thì cũng đồng nghĩa với việc bạn đã cho họ thấy mình là người khiêm tốn, biết nhận lỗi và sửa chữa. Nên nhớ rằng, người không bao giờ biết xin lỗi thì cũng chẳng bao giờ biết tha thứ cho ai. Đây là một phẩm chất tốt giúp bạn nâng cao sự tự tin của bản thân.

Khi một người biết
xin lỗi, họ sẽ nhận được
lợi ích gì?

Họ sẽ cảm thấy
tự tin hơn.

TỚ ĐÃ XIN BỐ
THA THỨ CHO
LỖI LẦM MÃ TỚ
TRỐT GÂY RA
HÔM QUA.

CHẮC HẸN SAU
ĐÓ CẬU CẢM
THẤY TỰ TIN HƠN
NHIỀU, ĐÚNG
KHÔNG?



CƯ XỬ HOÀ NHÃ

SÁNG NAY TỚ
ĐÃ TRANH LUẬN
VỚI MỘT NGƯỜI.

TRANH LUẬN
CÓ GAY GẮT
KHÔNG?



Người biết cư xử hoà nhã luôn để lại ấn tượng tốt đẹp trong lòng người khác. Bạn sẽ được nhìn nhận một cách thiện cảm với thái độ tích cực hơn và từ đó làm tăng thêm sự tự tin của bạn.

CŨNG KHÔNG
ĐẾN NỖI GAY GẮT,
VÌ CẢ HAI ĐỀU CỐ
GẮNG KIỂM CHẾ ĐỂ
GIỮ THÁI ĐỘ NHÃ
NHẬN VÀ LỊCH SỰ.

NHƯ THẾ
CUỘC TRANH
LUẬN SẼ HIỆU
QUẢ HƠN SO VỚI
VIỆC CẢ HAI ĐỀU
CỐ CẢI, CHO MÌNH
LÀ ĐÚNG.

Cư xử hoà nhã mang
đến cho chúng ta điều gì?

Nó giúp chúng ta tự tin hơn
và có được sự yêu mến
của mọi người.





Publius Syrus

"Từ chối một cách lịch thiệp nghĩa là bạn tặng một ân huệ."

BẠN ĐẦU, ANH BAN KIA TRANH LUẬN KHÁ GAY GẮT VÀ CĂNG THẲNG NHƯNG TÔI VẪN CỐ GIỮ THÁI ĐỘ BÌNH TĨNH NHẤT CÓ THỂ.

CHUYỆN GÌ ĐÃ XẢY RA SAU ĐÓ?



George H. Gallup



"Hãy ban tặng một cách lịch thiệp những gì mà bạn không dám từ chối."

Ồ! ANH TA ĐÃ TỰ NHẬN THẤY MÌNH ĐÃ QUÁ GAY GẮT VÀ THAY ĐỔI THÁI ĐỘ VỚI TÔI!

SỰ HOÀ NHÃ THẬT LÀ CÓ SỨC MẠNH TO LỚN! NÓ CÒN GIÚP CHÚNG TA TỰ TIN HƠN ĐÂY CẬU A.

Chúng ta nên thể hiện sự hoà nhã như thế nào?

Chúng ta có thể thể hiện điều đó qua thái độ niềm nở, nồng hậu chân thành.



THA THỨ

MÌNH CẢM
THẤY RẤT
VUI, CẬU A.

VÌ SAO
THẾ?



Tha thứ là hành động cao thượng, nó có thể cảm hoá được người khác và giúp chính mình sống thoải mái hơn, từ đó nâng cao mức độ tự tin trong một con người.

BỐ ME ĐÃ
THA THỨ CHO
LỖI LẦM CỦA
MÌNH.

CHẮC HẸN BÂY
GIỜ CẬU CẢM
THẤY TỰ TIN LÊN
RẤT NHIỀU RỒI
PHẢI KHÔNG?



Bạn cảm thấy thế nào
sau khi được tha thứ?

Bạn sẽ thấy tự tin và cố
gắng không phạm phải lỗi
lầm như vậy nữa.

GỬ LỜI CẢM ƠN

CÔ HĂNG XÓM ĐÃ DÀNH NHỮNG LỜI KHEN NGỢI TỐT ĐẸP ĐỂ CẢM ƠN TỚ VÌ ĐÃ GIÚP CÔ ẤY NHIỀU VIỆC TRONG THỜI GIAN QUA:

CẬU CẢM THẤY THẾ NÀO?



Tại sao chúng ta nên cảm ơn những người đã từng giúp chúng ta?

Bởi vì lời cảm ơn và cảm giác biết ơn sẽ giúp họ tự tin để làm việc tốt hơn.

Chúng ta cần ghi nhớ và tìm cách trả ơn người đã từng giúp đỡ chúng ta. Thái độ biết ơn của bạn không chỉ khiến cho người từng giúp đỡ bạn cảm thấy hài lòng mà còn khiến cho cả hai thoải mái và tăng sự tự tin.

TỚ THẤY RẤT THOẢI MÁI VÀ VUI VẺ.

MỖI NGƯỜI CHÚNG TA ĐỀU NÊN BIẾT CẢM ƠN NHỮNG NGƯỜI ĐÃ TỪNG GIÚP ĐỠ MÌNH, CẬU NHÌ?



ĐAM MÊ CÔNG VIỆC

GẦN ĐÂY TÔI
RẤT TẬP TRUNG
CHO CÔNG VIỆC.

ANH THẤY
BẢN THÂN CÓ
ĐIỀU GÌ THAY
ĐỔI KHÔNG?



Đam mê công việc chính là bí quyết đem lại sự thành công trong sự nghiệp. Bạn đam mê có nghĩa là bạn tự tin với khả năng của mình và thấy thoải mái khi làm việc, và vì thế bạn sẽ tập trung toàn bộ thể chất và tinh thần để hoàn thành công việc mình yêu thích ở mức tốt nhất có thể. Ngược lại, kết quả làm việc tốt lại trở thành động lực giúp bạn tự tin hơn vào bản thân và những gì mình đang làm.

Tại sao lại cần có niềm đam mê nồng nhiệt đối với công việc của mình?

Bởi vì niềm đam mê đó sẽ mang đến cho chúng ta sự tự tin.

TÔI THẤY
TỰ TIN HƠN.

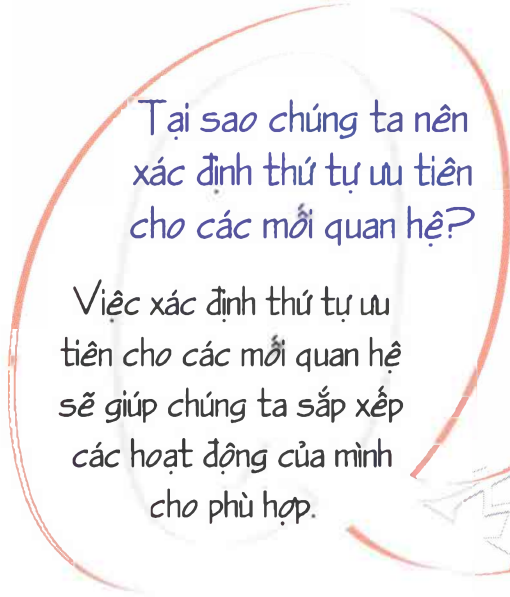
ĐÓ LÀ DO NIỀM
ĐAM MÊ CÔNG
VIỆC MANG ĐẾN.



XÁC ĐỊNH MỐI QUAN HỆ QUAN TRỌNG



Trong cuộc sống, chúng ta có rất nhiều mối quan hệ khác nhau: gia đình, bạn bè, họ hàng, đồng nghiệp, hàng xóm... Điều cần thiết là chúng ta phải xác định được mối quan hệ nào quan trọng, cần được ưu tiên hơn. Khi đã xác định được mức độ ưu tiên của các hoạt động thì bạn sẽ giải quyết được mọi việc một cách thoả đáng và cảm thấy tự tin hơn trong giao tiếp, ứng xử.



NHẬN THỨC VỀ BẢN THÂN

HÔM NAY TỚ ĐÃ
RẤT NGẠC NHIÊN KHI
CÓ MỘT NGƯỜI ĐẾN
CHÀO HỎI MINH.

NGƯỜI QUEN CŨ
CỦA CẬU À?



Chúng ta cần phải
có ý thức về điều gì ở
bản thân trước mọi người?

Chúng ta cần có ý thức
về trang phục và mọi biểu
hiện của mình trước mặt
người khác.

Bạn cần có ý thức đúng đắn về
trang phục và cách thể hiện bản
thân trước mọi người. Sự hiện
diện phù hợp của bạn sẽ để lại
ấn tượng tốt trong tâm trí mọi
người. Nhận thức được điều này
cũng sẽ có tác động tích cực lên
cách ứng xử của bạn và làm cho
bạn cảm thấy tự tin hơn.

SAU MỘT LÚC
TRÒ CHUYỆN,
TỚ NHỚ RA ĐÃ
TỪNG GẶP ANH
TA CÁCH ĐÂY
MỘT NĂM.

CÓ LẼ CẬU ĐÃ
ĐỂ LẠI ẤN TƯỢNG
TỐT ĐỐI VỚI ANH
TA, NÊN ANH TA
MỚI NHỚ VỀ CẬU
LÂU NHƯ VẬY.



DÁNG ĐIỀU PHÙ HỢP

CẬU CẦN CÓ
TƯ THẾ PHÙ HỢP
KHI NÓI CHUYỆN.



TƯ THẾ NÀO
THÌ PHÙ HỢP
HẢ CẬU?



Trong giao tiếp, ngôn ngữ cơ thể tiết lộ rất nhiều về việc bạn có thấy tự tin hay không. Tư thế chuẩn mực giúp biểu đạt sự tự tin tốt nhất, đó là: bước đi thẳng lưng, ngực hơi ưỡn về phía trước, cằm hơi nâng và khẽ mỉm cười.

Thế nào là một
dáng điệu phù hợp?

Khuôn mặt tươi cười, ngực hơi ưỡn về phía trước, cằm hơi nâng lên chính là dáng điệu thể hiện sự tự tin.

CẬU PHẢI ĐỪNG
SAO CHO CÁNH
TAY MỞ RỘNG VÀ
KHUÔN MẶT LUÔN
Tươi CƯỜI.

CẢM ƠN CẬU
ĐÃ GÓP Ý NHÉ.



GIAO TIẾP BẰNG ÁNH MẮT

LÀM SAO ĐỂ GÂY
ẤN TƯỢNG TỐT KHI
TRÒ CHUYỆN?

HÃY NHÌN THẲNG
VÀO NGƯỜI
ĐANG NÓI.



Người tự tin luôn nhìn thẳng vào đối phương khi giao tiếp. Cử chỉ ấy biểu hiện rằng bạn hoàn toàn chú ý vào cuộc trò chuyện. Đừng lảng tránh cái nhìn của đối phương hay quay đầu đi nơi khác, vì đó là biểu hiện của sự bối rối và không tôn trọng người đang đối thoại với mình.

Điều gì thể hiện sự tự tin của một người trong giao tiếp?

Người tự tin sẽ nhìn thẳng vào người đối thoại với họ.

VẬY SAO? TỚ
SẼ LÀM VẬY.

CẬU CẦN
LUYỆN TẬP ĐỂ
HÌNH THÀNH
THÓI QUEN NẾU.



CHÂN THÀNH

HÔM NAY TỚ ĐÃ BỊ
THẤY GIÁO KHIỂN
TRÁCH KHI NỘP BÀI
TẬP VỀ NHÀ.

LÍ DO LÀ
GÌ VẬY?



Người không ngay
thẳng sẽ bị người khác
đánh giá như thế nào?

Họ coi đó là một người
không trung thực
và thiếu tự tin.

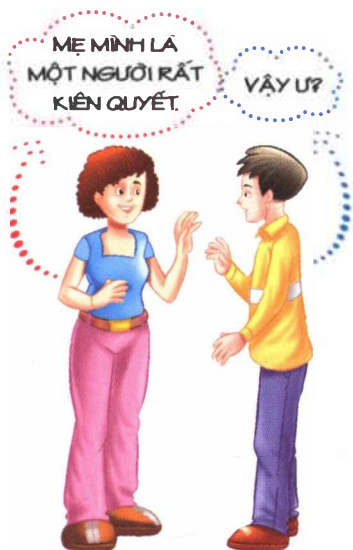
Bạn cần phải sống chân thật
với chính mình và những
người xung quanh, tin tưởng
vào điều bạn nói nếu muốn
mọi người tin tưởng bạn. Đó
là yếu tố giúp bạn cảm thấy
tự tin hơn.

Hôm qua tớ đã
không nộp bài tập
đúng hạn, nhưng
tớ không dám thú
nhận với thầy đến
hôm nay mới mang
đi nộp.

VẬY LÀ CẬU
BỊ KHIỂN
TRÁCH LÀ
ĐÚNG RỒI.



TRẦN AN BẢN THÂN



Hành động theo sau suy nghĩ, vì vậy bạn cần cân nhắc kỹ trước khi biến suy nghĩ thành hành động, bởi một quyết định đúng sẽ giúp bạn đạt được kết quả như mong muốn và tăng thêm tự tin vào bản thân. Nếu còn do dự, bạn hãy tự trấn an bản thân rằng: mình làm được, quyết định của mình là đúng. Hành động này sẽ giúp bạn lấy lại bình tĩnh, gạt bỏ sự bối rối và lo lắng để đưa ra quyết định sáng suốt.

Lợi ích của việc tự trấn an bản thân là gì?

Việc tự trấn an sẽ giúp bạn xem xét lại các hành động của mình và làm cho bản thân tự tin hơn.

MỖI KHI CẦN ĐƯA RA MỘT QUYẾT ĐỊNH NÀO ĐÓ, MẸ THƯỜNG XEM XÉT KỸ LƯỜNG VÀ TỰ TRẦN AN BẢN THÂN, KHÔNG ĐỂ RƠI VÀO TRẠNG THÁI LO LẮNG BỒN CHỒN.

CHẮC CHẮN MẸ CẬU LÀ MỘT NGƯỜI RẤT TỰ TIN ĐÂY.



HỌC HỎI TỪ CÁC BÀI DIỄN THUYẾT

GẦN ĐÂY TỚ KHÁ
QUAN TÂM TỚI CÁC
CUỘC THI DIỄN THUYẾT
VÀ HÙNG BIỆN.

TẠI SAO
THẾ?



Nghe diễn thuyết là một cách hiệu quả để giúp chúng ta tăng thêm tự tin, bởi qua đó, chúng ta có thể rút ra được nhiều bài học quý báu về cách tạo dựng sự tự tin cho bản thân. Ngoài ra, chúng ta cũng nên tích cực tham gia các hoạt động thuyết trình. Trong vai trò một diễn giả, chúng ta sẽ có cơ hội củng cố sự tự tin khi nói chuyện trước đám đông.

Việc diễn thuyết giúp ích cho bạn như thế nào trong việc tạo dựng sự tự tin?

Nó tạo ra động lực và xây dựng sự tự tin trong bạn.

BỞI VÌ CHÚNG
KHIẾN TỚ CÓ
THÊM TỰ TIN.

Ồ! CHẮC HẸN
BÂY GIỜ CẬU
KHÔNG CÒN NHÚT
NHÁT NHƯ TRƯỚC
NỮA NHÌ.



TỰ KHÍCH LỆ BẢN THÂN

TÔI CÓ THỂ KHƠI
DẬY SỰ TỰ TIN
BẰNG CÁCH NÀO?

ANH HÃY
TỰ KHÍCH LỆ
BẢN THÂN.



Một cách khác để khơi dậy sự tự tin trong bạn là hãy tập khích lệ bản thân. Việc đó sẽ giúp bạn khơi dậy những khao khát từ bên trong, tác động đến sự tự tin tiềm ẩn trong tâm hồn bạn và giúp bạn tiến bước theo con đường mình mong muốn.

Kết quả của việc tự
khích lệ bản thân là gì?

Việc đó sẽ giúp đánh thức
sự tự tin đang "ngủ yên"
bên trong bạn.

CHÚNG TA CÓ
THỂ TỰ KHÍCH
LỆ BẢN THÂN
NHƯ THẾ NÀO?

CHÚNG TA CÓ
THỂ "ĐỔI THOẠI"
VỚI BẢN THÂN
MÌNH BẰNG CÁCH
NHIN THẲNG VÀO
GIƯƠNG



TIN VÀO NHỮNG NGƯỜI THÔNG THÁI

TÔI ĐANG DẪN
THOÁT KHỎI CẢM
GIÁC BẤT AN.

CẬU ĐÃ LÀM
NHƯ THẾ NÀO
VẬY?



Cảm giác bất an là trở ngại lớn nhất trong quá trình rèn luyện để đạt được sự tự tin. Có câu nói nổi tiếng: “Sự khôn ngoan đi cùng với tuổi tác”. Vì thế bạn hãy biết lắng nghe ý kiến từ người lớn tuổi và những người có tri thức uyên thâm. Họ sẽ giúp bạn xoá tan cảm giác bất an và giúp bạn cảm thấy tự tin hơn.

Tại sao nên Lắng nghe
ý kiến của những người
lớn tuổi và có hiểu biết
sâu rộng?

Nó sẽ giúp bạn vững tin
hơn và bỏ được cảm giác
bất an.

TÔI ĐÃ NGHE
THEO LỜI KHUYẾN
CỦA MỘT VỊ GIÁO
SƯ ĐÁNG KÍNH.

ĐÓ LÀ MỘT
CÁCH HAY GIÚP
LOẠI BỎ CẢM
GIÁC BẤT AN
ĐÂY CẬU A!



CƠ THỂ KHOẺ MẠNH VÀ CÂN ĐỐI

MÌNH ĐÃ
GIẢM ĐƯỢC
VÀI CÂN ĐÂY!

TRÔNG CẬU ĐẸP
VÀ TỰ TIN HƠN HẸN
ĐÂY CHÚC MỪNG
CẬU NHÉ!



Béo phì đang trở thành mối lo âu của rất nhiều người. Một ngoại hình quá khổ đôi khi làm bạn mất tự tin trong giao tiếp, sinh hoạt và ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe. Vì thế hãy luôn giữ cho mình một cơ thể khỏe mạnh, cân đối để tự tin hơn khi xuất hiện trước mọi người, bạn nhé!

Một thân hình khỏe
mạnh và cân đối mang
lại cho bạn điều gì?

Nó mang lại cho chúng ta
sự tự tin.

ĐÚNG LÀ
MÌNH THẤY
TỰ TIN HƠN
TRƯỚC NHIỀU.

CẬU CŨNG SẼ
THẤY MÌNH
NHỆT TÌNH HƠN
TRONG MỌI
VIỆC ĐÂY.



ĐỔI MỚI BẢN THÂN

CHÚ TỚ GẦN ĐÂY
THAY ĐỔI RẤT NHIỀU,
TRÔNG CHÚ ẤY TRẺ
TRUNG HƠN HẢ.

CHÚ ẤY
THAY ĐỔI
NHƯ THẾ
NÀO?



Thay đổi là điều cần thiết trong cuộc sống của mỗi người. Bạn không nhất thiết phải tự đóng khung mình trong một phong cách cố định vì cho rằng chỉ có phong cách đó là phù hợp nhất với mình. Đôi khi hãy tự tạo ra cho bản thân những thay đổi nho nhỏ để cuộc sống trở nên mới mẻ hơn, như thay đổi cách trang điểm, màu tóc, kiểu tóc, thử diện trang phục trước kia chưa từng mặc... Sau đó, có thể bạn sẽ nhận ra rằng mình - hiện tại - còn tuyệt vời hơn trước kia rất nhiều.

Tại sao đôi khi bạn
nên tạo ra cho mình một
diện mạo mới mẻ?

Chúng ta nên làm vậy để
tăng thêm sự tự tin.

CHÚ ẤY
THAY ĐỔI KIỂU
TÓC VÀ CÁCH
ĂN MẶC.

DIỆN MẠO TRẺ TRUNG
MỚI MẸ NÀY CHẮC CHẮN
KHIẾN CHÚ CẬU TỰ TIN
HƠN TRƯỚC NHIỀU, PHẢI
KHÔNG CẬU?



THỬ NGHIỆM PHONG CÁCH THỜI TRANG MỚI MẸ

HÔM NAY TRÔNG CẬU RẤT TỰ TIN. CÓ CHUYỆN GÌ KHIẾN CẬU VUI VẬY?

À, HÔM NAY TỚ THỬ MẶC KIỂU VÁY MÀ MÌNH THÍCH, NHƯNG TRƯỚC KIA KHÔNG DÁM THỬ VÌ TỰ THẤY NGƯỜI MÌNH CHƯA ĐƯỢC CHUẨN.



Trang phục là thứ tất yếu bạn cần thay đổi khi muốn tạo cho mình một diện mạo mới. Đừng e ngại, hãy thử tất cả phong cách thời trang mà bạn cảm thấy thích thú, bạn sẽ thấy mình đẹp và tự tin hơn rất nhiều đấy.

Thay đổi trang phục giúp ích gì cho sự tự tin của bạn?

Nó giúp diện mạo của bạn có sự đổi mới và tăng thêm sự tự tin.

CẬU MẶC BỘ NÀY ĐẸP ĐẸY!

TỚ CŨNG KHÔNG NGỜ LÃ MẶC LÊN LẠI ĐẸP NHƯ VẬY VIỆC NÀY KHIẾN TỚ CẢM THẤY TỰ TIN HƠN HẸN ĐẸY CẬU A.



THAY ĐỔI KIỂU TÓC

HÔM NAY
TRÔNG ANH THẬT
BÁNH BAO.

À, CHẮC TẠI TÔI
MỚI ĐỔI SANG
KIỂU TÓC MỚI ĐÂY.



Thay đổi kiểu tóc, màu tóc có thể mang đến sự khác biệt lớn cho khuôn mặt của bạn. Hãy mạnh dạn thử nghiệm, để làm mới bản thân và khiến mình tự tin hơn.

ANH CẢM
THẤY THẾ
NÀO?

TÔI KHÁ TỰ
TIN VỚI KIỂU
TÓC MỚI.



Thay đổi kiểu tóc
có làm bạn tự tin
hơn không?

Có chứ! Kiểu tóc
phù hợp thể hiện tính cách
của bạn.

DÁNG ĐI TỰ TIN

HÔM TRƯỚC MẸ
MÌNH ĐÃ GÓP Ý VỀ
DÁNG ĐI CỦA MÌNH, VÀ
MÌNH ĐÃ LÀM THEO
LỜI KHUYÊN CỦA MẸ.

MẸ CẬU ĐÃ
GÓP Ý NHƯ
THẾ NÀO VẬY?



Dáng đi của bạn tiết lộ nhiều thông tin về bản thân hơn bạn nghĩ. Chẳng hạn, dáng đi hơi gù, mắt cúi gằm xuống bắt nguồn từ mặc cảm bản thân do ngoại hình thấp bé hay khuôn mặt không hoàn hảo... Hãy loại bỏ tâm lí e ngại đó và tạo cho mình một dáng đi tự tin, bạn nhé!

Chúng ta nên bước đi như thế nào?

Chúng ta giữ thẳng người khi bước đi và giao tiếp bằng ánh mắt thân thiện.

MẸ KHUYÊN
MÌNH NÊN GIỮ NGƯỜI
THẬT THẲNG KHI
BƯỚC ĐI.

DÁNG ĐI NÀY
GIÚP CẬU
TRÔNG RẤT TỰ
TIN ĐẤY!



CHẤP NHẬN MẠO HIỂM

BỐ KHUYÊN TỚ
TRONG CUỘC SỐNG
ĐÔI KHI CẦN BIẾT MẠO
HIỂM MỘT CHÚT.

BỐ CẬU CÓ
NÓI RÕ LÍ DO
KHÔNG?



Có một điều mà bạn cần ghi nhớ để đạt được mục tiêu trong cuộc sống: Không mạo hiểm không còn là trò chơi. Bạn không thể thành công nếu bạn sợ mạo hiểm. Khi bạn chấp nhận mạo hiểm làm một việc gì đó, bạn sẽ thấy sự tự tin của mình lớn lên, và bạn sẽ vững vàng hơn.

Việc mạo hiểm có
giúp bạn tự tin hơn
không?

Chắc chắn là cơ!

BỐ NÓI RẰNG
VIỆC ĐÓ SẼ GIÚP
MÌNH CÓ ĐƯỢC SỰ
TỰ TIN.

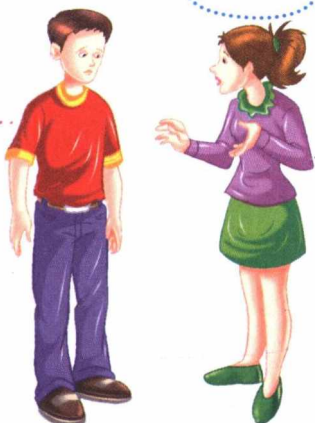
Ồ, NGHE
HAY ĐẤY!



TẠO CHO MÌNH SỰ KHÁC BIỆT

XIN CHÀO! CẬU
KHOẺ KHÔNG?

TỚ KHOẺ. LỚP
CẬU ĐẠO NÀY CÓ
GÌ MỚI KHÔNG?



Một người tự tin bao giờ cũng có phong thái khác biệt với những người xung quanh. Mọi lời nói, hành động của họ đều tác động mạnh mẽ đến người khác. Vì thế đừng bao giờ cố gắng trở thành một người nào đó mà hãy là chính mình, cho dù có thể cá tính của bạn có sự khác biệt với mọi người. Khi bạn nhìn nhận đúng giá trị của bản thân, bạn sẽ thấy tự tin hơn rất nhiều.

Phải làm thế nào để
trở nên khác biệt so
với người khác?

Chỉ có sự tự tin mới
làm cho bạn trở nên
khác biệt.

LỚP TỚ MỚI
CÓ MỘT THẦY
GIÁO MỚI.

CẬU THẤY
THẦY ẤY
THẾ NÀO?





Napoleon Hill

"Đừng chờ đợi. Thời gian không bao giờ đến đúng lúc."

Ồ! THẦY ẤY CÓ SỨC CUỐN HÚT MẠNH MỀ ĐỐI VỚI HỌC SINH.

CẬU NHẬN THẤY ĐIỀU ĐÓ À?



Eleanor Roosevelt

"Không ai có thể khiến bạn trở nên thấp kém nếu không có sự đồng ý của bạn."

MÌNH THẤY THẦY ẤY RẤT ĐẶC BIỆT.

CHẮC HẸN THẦY ẤY CŨNG RẤT TỰ TIN, CẬU NHÌ?

Những người tự tin sẽ có ưu điểm gì?

Họ có thể tạo ra được sự khác biệt và có sức cuốn hút mạnh mẽ.



KHÔNG SUY NGHĨ QUÁ NHIỀU

TÔI VẪN CHƯA QUYẾT
ĐỊNH CÓ NÊN THAM GIA
VÀO CUỘC TRANH LUẬN
HAY KHÔNG

TẠI SAO
VẬY?



Con người không ai hoàn hảo cả, ai cũng phải có lúc mắc lỗi. Khi đó, chúng ta thường suy nghĩ quá nhiều đến hậu quả, cách đánh giá của mọi người, do đó đánh mất đi sự tự tin của bản thân. Vì thế, thay vì dằn vặt bản thân, hãy tập trung vào việc khắc phục sai lầm.

Điều gì xảy ra khi chúng ta suy nghĩ quá nhiều đến hậu quả của việc làm?

Điều đó làm giảm sự tự tin trong bạn.

TÔI SỢ MÌNH
SẼ THUA.

NẾU CỨ GIỮ
SUY NGHĨ NHƯ VẬY
CẬU SẼ ĐÁNH MẤT
SỰ TỰ TIN CỦA
MÌNH ĐẤY



TRÁNH SO SÁNH

BỐ TỐ KHUYÊN
TỐ KHÔNG NÊN SO
SÁNH MÌNH VỚI
NGƯỜI KHÁC.

THAY VÀO ĐÓ
CHÚNG TA NÊN
LÂM GI?



Khi bạn so sánh mức độ thành công của mình với người khác sẽ dẫn đến việc hạ thấp lòng tự tôn và dẫn đến đánh mất sự tự tin của mình. Thay vì cứ mãi ngồi đó so sánh mình với người khác, bạn nên so sánh thành công trước đây của mình và những gì đang có ở hiện tại.

Tại sao nên
tránh so sánh với
người khác?

Khi so sánh mình với
người khác, bạn sẽ dễ
bị mất tự tin.

BỐ KHUYÊN TỐ
HÃY SO SÁNH
THÀNH CÔNG HIỆN TẠI
VỚI NHỮNG GÌ MÌNH
ĐÃ LÀM ĐƯỢC TRONG
QUÁ KHỨ.

ĐÚNG ĐÂY!
VIỆC NÀY SẼ
GIÚP CẬU CẢM
THẤY TỰ TIN
HƠN.



ĐỐI THOẠI VỚI BẢN THÂN

SAO TRÔNG CẬU
CHÁN NẢN VẬY?

MÌNH ĐANG
RẤT BỐI RỐI.



Những suy nghĩ tiêu cực luôn khiến bạn bối rối và mất tự tin. Những lúc như vậy, bạn hãy tự đối thoại với bản thân, hướng mình đến những điều tốt đẹp hơn. Có như vậy bạn mới giải quyết được mọi vấn đề.

Những suy nghĩ tiêu cực có ảnh hưởng như thế nào đối với bạn?

Nó khiến bạn thấy bối rối và giảm sự tự tin.

CẬU CẦN
LOẠI BỎ
NHỮNG Ý NGHĨ
TIÊU CỰC ĐI.

CẢM ƠN LỜI
KHUYÊN CỦA
CẬU NHÉ.



GIỮ BÌNH TĨNH

MÌNH CHUẨN BỊ
THAM GIA
PHÒNG VẤN.

HÃY GIỮ BÌNH TĨNH
NHÉ, SẼ TRÁNH
ĐƯỢC CĂNG THẲNG
ĐÂY CẬU A.



Sự bình bình là thước đo mức độ chín chắn, và là biểu hiện của lòng tự tin. Khi bạn cảm thấy căng thẳng với người khác, hãy cố gắng kiểm chế cảm xúc, đừng vội vã phản ứng gì. Phản ứng ngay lập tức với đối phương sẽ khiến bạn bối rối và mất tự tin.

Bạn nên làm gì nếu
thấy căng thẳng trước
mặt người khác?

Bạn nên giữ bình tĩnh.

CẢM ƠN
CẬU VÌ LỜI
KHUYÊN.

CHÚC CẬU
THÀNH CÔNG



TẬN DỤNG THỜI GIAN

·BÂY GIỜ EM ĐÃ
CÓ THỂ HOÀN
THÀNH ĐƯỢC NHIỀU
VIỆC HƠN TRƯỚC.

EM LÂM CÁCH
NÀO THẾ?



Quản lí thời gian một cách hiệu quả là chìa khoá cho sự tự tin và thành công của mỗi người. Nếu bạn có quá nhiều công việc cần giải quyết, hãy sắp xếp chúng theo thứ tự ưu tiên. Tập trung làm công việc mang lại “giá trị lớn”, phân biệt rõ việc khẩn cấp và việc quan trọng. Như vậy bạn sẽ tránh “đốt” thời gian vào những việc vô ích.

Tại sao chúng ta nên
sử dụng thời gian của
mình một cách tối ưu?

Bởi điều đó sẽ giúp chúng ta
làm việc có hiệu quả hơn.

EM PHÂN BỐ
LẠI THỜI GIAN VÀ TẬN
DỤNG HẾT QUỸ THỜI
GIAN MÀ MÌNH CÓ.

THẬT LÀ
TUYỆT!



SAN SẺ

TÔI ĐÃ CHUYỂN MỘT SỐ CÔNG VIỆC KHÔNG PHÙ HỢP VỚI MÌNH CHO MẤY NGƯỜI BẠN CÓ SỞ TRƯỞNG LÀM NHỮNG VIỆC ĐÓ.

VÌ SAO THẾ?



Có phải bạn luôn muốn tự mình giải quyết tất cả mọi việc? Nếu câu trả lời là "đúng" thì đó không phải là cách sử dụng thời gian hiệu quả. Hãy san sẻ những công việc không phù hợp hoặc ít quan trọng cho người khác để tập trung làm việc quan trọng đối với bạn. Khi giải quyết hiệu quả nhiều việc, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn.

San sẻ công việc cho người khác sẽ giúp gì cho bạn?

Năng suất công việc của bạn sẽ tăng lên và bạn cảm thấy tự tin hơn.

SAN SẺ CÔNG VIỆC MỘT CÁCH HỢP LÝ SẼ TĂNG HIỆU SUẤT CÔNG VIỆC HƠN.

Ý KIẾN NÀY HAY ĐẤY!



CÓ SỰ CHUẨN BỊ TINH THẦN

ANH TRAI TỐ
LUÔN CHUẨN BỊ SẴN
TINH THẦN TRƯỚC
KHI BẮT TAY VÀO
LÀM ĐIỀU GÌ.

CÓ PHẢI ANH ẤY
LUÔN CHỦ ĐỘNG
TRONG MỌI VIỆC
KHÔNG?



Một điều quan trọng giúp bạn có được sự tự tin, đó là hãy chuẩn bị tinh thần để đối mặt với bất cứ điều gì xảy ra khi bạn tiến hành công việc nào đó. Sự chuẩn bị này sẽ giúp bạn có thể giải quyết tốt các vấn đề phát sinh mà không cảm thấy bối rối hay bị động.

Chuẩn bị tốt cho các vấn đề cần giải quyết có tác dụng gì?

Sự chuẩn bị tốt giúp nâng cao lòng tự tin.

ĐÚNG THẾ!

ANH ẤY HẸN
LÀ NGƯỜI
RẤT TỰ TIN.



LÀM CHỦ CẢM XÚC

HÔM NAY MÌNH ĐÃ
CỐ GẮNG KÌM NÉN CẢM
XÚC CỦA MÌNH, KHÔNG
ĐỂ NÓ BỘC LỘ RA.

VÌ SAO
THẾ?



Các sự vật, sự việc xung quanh có tác động, chi phối rất nhiều đến cảm xúc của con người. Chẳng hạn, thời tiết âm u khiến mọi người dễ nảy sinh tâm trạng ảm đạm; một người xa lạ bị tai nạn giao thông có thể làm chúng ta đau lòng, lo lắng, sợ hãi... Khi cảm xúc bùng nổ bất ngờ, bạn rất khó kiểm soát hành vi, ngôn ngữ của mình, từ đó sẽ dẫn đến sai lầm, làm mất đi sự tự tin. Vì thế hãy làm chủ cảm xúc trước khi nó làm chủ bạn.

Việc kiểm soát cảm xúc
sẽ mang lại điều gì?

Chúng ta sẽ thấy tự tin
khi điều khiển được cảm xúc
của mình.

CÓ MỘT CHUYỆN
BẤT NGỜ NGOÀI DỰ KIẾN
ĐÃ XẢY RA, KHIẾN CHO MÌNH
RẤT BỰC BỘI. MAY LÀ MÌNH
ĐÃ KIỂM CHẾ ĐƯỢC.

NHU VẬY LÀ
CẬU ĐÃ BIẾT
LÀM CHỦ CẢM
XÚC RỒI ĐẤY!



TÔN TRỌNG BẢN THÂN

BẠN TỐ KHUYẾN
RẰNG NÊN VIẾT RA
NHỮNG ƯU ĐIỂM
CỦA BẢN THÂN.

TẠI SAO
THẾ?



Bất kì ai cũng có những giây phút thất vọng với chính bản thân. Bạn hãy coi mình là một người đặc biệt với cá tính riêng độc đáo và bạn đã, đang đóng góp cho thế giới theo cách riêng của mình. Chỉ khi biết trân trọng bản thân thì bạn mới có được sự tự tin. Hãy lập một danh sách những ưu điểm của mình, để đôi khi nhìn lại bản thân, bạn sẽ có thêm động lực tiến về phía trước.

Viết ra những ưu điểm
của bản thân sẽ giúp gì
cho bạn?

Việc đó sẽ khích lệ
sự tự tin trong bạn.

ĐIỀU ẤY SẼ
GIÚP CHÚNG
TA TỰ TIN HƠN
MỖI NGÀY

VẬY Ụ? TỚ
SẼ THỬ
XEM SAO



GHI NHỚ CÁC SỰ KIỆN

GẮN ĐÂY TỜ CỜ
GẮNG LẮM CHO BẢN
THÂN MÌNH CẢM
THẤY HẠNH PHÚC.

BẰNG CÁCH
NÀO VẬY?



Cảm xúc tích cực luôn khiến chúng ta tự tin, hành động mạnh mẽ, sáng tạo tích cực cho đến khi đạt được kết quả như mong muốn. Bạn nên cố gắng ghi nhớ những sự kiện vui vẻ, có ý nghĩa đối với mình, để bạn có thể nghĩ về chúng bất cứ lúc nào, giúp bạn khơi dậy những luồng cảm xúc tích cực.

Việc ghi nhớ những
sự kiện đáng nhớ có
tác dụng gì?

Đó là một cách giúp bạn
có được sự tự tin.

TỚ NGHĨ ĐẾN
NHỮNG SỰ
VIỆC KHIẾN
MÌNH VUI VẺ.

ĐIỀU ẤY SẼ
GIÚP CẬU CẢM
THẤY TỰ TIN
HƠN ĐÂY!



SUY NGHĨ TÍCH CỰC

MINH ĐANG LẬP
MỘT DANH SÁCH
CÁC HOẠT ĐỘNG
TÍCH CỰC.

CẬU LÀM GÌ
VỚI DANH
SÁCH ẤY?



Lập danh sách
những hoạt động tích
cực sẽ giúp ích cho bạn
như thế nào?

Khi bạn đã lên được danh
sách những hoạt động tích
cực, bạn sẽ thấy mình
tự tin hơn.

Suy nghĩ tiêu cực sẽ làm
cho bạn cảm thấy chán nản
và làm giảm sự tự tin trong
bạn. Bạn cần tập trung vào
những mặt tích cực trong
cuộc sống. Càng suy nghĩ
tích cực, bạn sẽ càng cảm
thấy mình tự tin hơn.

MINH SẼ THAM
KHẢO NÓ THƯỜNG
XUYẾN ĐỂ CUỘC
SỐNG CỦA MINH
TÍCH CỰC VÀ VUI
VẺ HƠN.

VIỆC ĐÓ
CŨNG GIÚP
CẬU THÊM
TỰ TIN ĐẤY



BIẾN RẮC RỐI THÀNH CƠ HỘI

BỐ MÌNH CHƯA
BAO GIỜ LÙNG
TÚNG KHI ĐỐI MẶT
VỚI CÁC VẤN ĐỀ.

ÔNG ĐÃ GIẢI
QUYẾT CÁC VẤN
ĐỀ CỦA MÌNH
NHƯ THẾ NÀO?



Chúng ta thường cho rằng, những tình huống rắc rối là một vấn đề nghiêm trọng. Thay vì nghĩ như vậy, bạn hãy coi những tình huống đó là một cơ hội để chứng minh khả năng của bản thân và giải quyết chúng. Điều này sẽ làm cho bạn cảm thấy tự tin hơn.

Chúng ta nên
nhìn nhận những rắc rối
như thế nào?

Chúng ta nên tìm cách
biến những rắc rối thành
cơ hội và giải quyết chúng.

ÔNG ĐÃ COI
RẮC RỐI LÀ NHỮNG
THÁCH THỨC VÀ GIẢI
QUYẾT CHÚNG MỘT
CÁCH THẤU ĐÁO.

ĐÓ LÀ MỘT
CÁCH HAY ĐỂ
CÓ ĐƯỢC SỰ
TỰ TIN.



CHIA NHỎ VẤN ĐỀ

TÔI ĐANG GẶP RẮC RỐI LỚN VÀ KHÔNG BIẾT PHẢI XỬ LÝ THẾ NÀO CHO THOẢ ĐÁNG CẬU A.

CẬU HÃY CHIA VẤN ĐỀ THÀNH TỪNG PHẦN NHỎ VÀ GIẢI QUYẾT NÓ.



Trong cuộc sống bạn phải đối mặt với vô vàn vấn đề, có những vấn đề đơn giản, nhỏ nhặt, có vấn đề lớn, nghiêm trọng, rắc rối. Để tránh tình trạng bối rối, lúng túng khi giải quyết các vấn đề lớn, bạn cần chia nhỏ vấn đề ra để xử lý từng phần.

Một vấn đề lớn và phức tạp nên được giải quyết như thế nào?

Chúng ta có thể chia nhỏ chúng ra để xử lý từng phần một.

CÁCH LÀM ĐÓ CÓ TÁC DỤNG GÌ?

CẬU SẼ KHÔNG BỊ RỐI VÀ MẤT BÌNH TĨNH, NHƯ THẾ SẼ GIÚP CẬU CẢM THẤY TỰ TIN HƠN.



TRỞ THÀNH NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY

CÔ MÌNH NÓI, MỖI NGƯỜI ĐỀU CẦN LÂM CHO NGƯỜI KHÁC TIN TƯỞNG MÌNH.

ĐIỀU ĐÓ MANG LẠI LỢI ÍCH GÌ?



Tại sao cần phải trở thành một người đáng tin cậy?

Điều này rất quan trọng bởi vì khi được người khác tin cậy, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn.

Sự tin tưởng là yếu tố quan trọng để duy trì bất kì mối quan hệ nào. Người đáng tin cậy là người nhất quán giữa lời nói và việc làm. Khi bạn đánh mất niềm tin trong các mối quan hệ, bạn sẽ đánh mất sự tự tin của bản thân.

ĐIỀU ĐÓ MANG LẠI CHO CHÚNG TA SỰ TỰ TIN.

VÌ VẬY NÊN CHÚNG TA CẦN LUÔN CỐ GẮNG ĐỂ GÂY DỰNG ĐƯỢC LÒNG TIN CỦA MỌI NGƯỜI DÀNH CHO MÌNH, CẬU NHÌ?



GIỮ LỜI HỨA

HÔM NAY TÔI ĐÃ
BỊ KHIỂN TRÁCH
RẤT NẶNG NỀ.

TẠI SAO
THẾ?



Chúng ta cần biết giữ lời hứa trong mọi hoàn cảnh. Nếu đã từng thất hứa, bạn sẽ không bao giờ có được sự tin tưởng của người khác. Hậu quả kéo theo là lòng tự tin của bạn cũng sẽ bị giảm sút.

TÔI ĐÃ KHÔNG
HOÀN THÀNH
DỰ ÁN ĐÚNG
THỜI HẠN.

CÔ KHÔNG GIỮ
ĐÚNG LỜI HỨA,
BỊ KHIỂN TRÁCH
LÀ ĐÚNG RỒI.



Việc không giữ lời
sẽ gây ra hậu quả như
thế nào?

Nó làm giảm sự tự tin
trong bạn.

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: 136 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội

Điện thoại: 04.37547735 * Fax: 04.37547911

Email: hanhchinh@nxbdhsp.edu.vn * Website: www.nxbdhsp.edu.vn



ĐƠN VỊ LIÊN KẾT VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY TNHH 1 THÀNH VIÊN TM & DV VĂN HÓA MINH LONG

Số 1 Lô A7 - Khu Đô Thị Đầm Trấu - Q. Hai Bà Trưng - Tp. Hà Nội

ĐT: (84-4).6 294 3819 - (84-4).3 984 5996 - Fax: (84-4).3 984 5985

Website: www.minhlongbook.com.vn - Email: minhlongbook@gmail.com

Văn phòng đại diện tại TP. Hồ Chí Minh

ĐC: Số 33 Đỗ Thừa Tự - P. Tân Quý - Q. Tân Phú - Tp. Hồ Chí Minh.

ĐT: (84-8).6 675 1142 - Fax: (84-8).6 267 8342

Email: cnminhlongbook@gmail.com

55 cách để TỰ TIN

55 WAYS FEEL CONFIDENT

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Giám đốc. TS. Nguyễn Bá Cường**
Chịu trách nhiệm nội dung: **Tổng biên tập. GS.TS Đỗ Việt Hùng**
Biên tập: **Ứng Quốc Chính - Phạm Minh Ái**
Trình bày: **Hải Yến**
Bìa: **Trọng Kiên**
Sửa bản in: **Minh Ánh**

Mã số: 02.02.20/67 - TK 2015

In 3000 cuốn, khổ 17x21cm, tại Công ty TNHH Thương mại in bao bì Tuấn Bằng

Địa chỉ: Số 46 - phố Tân Ấp - Phúc Xá - Ba Đình - Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 458-2015/CXBIPH/20-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 160/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

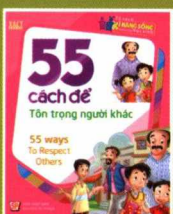
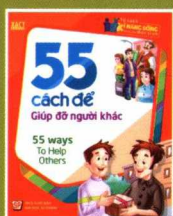
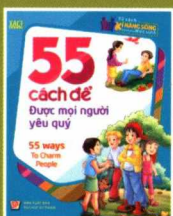
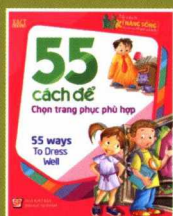
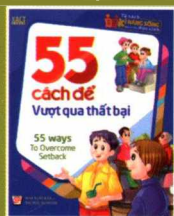
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

55 CÁCH ĐỂ TỰ TIN

Tự tin là tố chất quan trọng để chúng ta có được thành công trong cuộc sống. Một người tự tin sẽ luôn tin tưởng vào khả năng, sức mạnh và năng lực của bản thân. Chính vì thế, các bậc phụ huynh đều mong muốn con em mình lớn lên trở thành những người tràn đầy lòng tự tin. Trong cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay, chúng tôi đưa ra 55 cách để giúp bạn xây dựng và nâng cao sự tự tin của mình.



Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2499-5



8 936067 15943 17

Giá: 30.000 VNĐ