



Khi có lòng quan tâm,  
ta vừa giúp ích được  
người khác vừa **CẢM**  
**THẤY VUI HƠN!**

## VÌ SAO CÁC MỤC TIÊU RÈN LUYỆN LÒNG QUAN TÂM CẦN THIẾT?

Ta sẽ có gì nếu kết hợp sự quan tâm,  
lòng tốt, lòng trắc ẩn, khả năng  
đồng cảm và tình yêu lại với nhau?

Tất cả tổng hòa thành một điều tuyệt vời - ta sẽ lan tỏa sự ấm áp tới người khác và muốn làm gì đó để giúp đỡ hoặc khiến họ hạnh phúc. Khi biết quan tâm đến những người xung quanh, ta không chỉ mang lại lợi ích cho họ mà còn cho chính ta. Vì vậy, ta càng giúp đỡ người khác, nụ cười càng nở rộ trên môi ta!

Hơn nữa, lòng tốt có thể trở thành thói quen. Người nào càng tử tế và biết quan tâm thì lại càng có khả năng trao đi nhiều sự tốt lành hơn nữa.

Những người lớn trong gia đình có cần đôi lời tốt lành từ bạn không? Cậu bạn thân có cần bạn giúp đỡ một tay với bài tập về nhà? Có thể chú cún của bạn muốn chơi đùa cùng bạn đấy!

Nếu bạn muốn quan tâm **MỌI NGƯỜI** hơn nữa, cuốn sách này là điểm khởi đầu tuyệt nhất. Từng bước một, 10 mục tiêu rèn luyện lòng quan tâm này sẽ giúp bạn phát triển thói quen quan tâm và bắt đầu lan tỏa yêu thương!

# MỤC TIÊU



# QUAN TÂM BẢN THÂN

Chỉ có một bạn trên đời, một BẠN thật tuyệt vời, và bạn xứng đáng được chăm sóc tốt nhất. Vì vậy, mục tiêu đầu tiên là đảm bảo bạn thực sự chăm sóc bản thân mình thật tốt.

Bạn có đối xử tốt với bản thân không? Bạn có chăm sóc cơ thể và tâm trí, giữ cho mình an toàn, khỏe mạnh và làm những điều khiến mình cảm thấy hữu ích và hạnh phúc không?

Tập thể dục thường xuyên, ăn uống lành mạnh, uống nhiều nước, giữ vệ sinh, đánh răng và ngủ đủ giấc sẽ giúp cơ thể ta khỏe mạnh và dẻo dai hơn.

NHỮNG HOẠT ĐỘNG TA THÍCH NHƯ NGHE NHẠC, ĐỌC SÁCH HOẶC CHƠI BÓNG ĐÁ VỚI BẠN BÈ GIÚP TA CHĂM SÓC TRÍ ỨC VÀ THƯ GIÃN.

Tự nhắc nhở bản thân điểm tốt của mình, như đối xử tử tế với bạn bè, sẽ khiến ta cảm thấy tự tin và hạnh phúc.

KHI TÂM TRÍ VÀ CƠ THỂ Ở TRẠNG THÁI TỐT, TA SẼ CÓ ĐƯỢC CẢM GIÁC MÃN NGUYỆN TUYỆT VỜI, TỪ ĐÓ NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ LÒNG TỰ TÔN.

Tóm lại, việc chăm sóc bản thân khiến ta cảm thấy thật tuyệt. Và với cảm giác ấy, ta sẽ có khả năng chăm sóc người khác nhiều hơn.



Bây giờ, hãy bắt đầu nào. Mở một cuốn sổ tay hoàn toàn mới ra và đặt tên là **SỔ TAY QUAN TÂM**. Sau đó, lật sang trang tiếp theo để biết cách sử dụng nhé!

# BÍ KÍP CHĂM SÓC BẢN THÂN TỐT NHẤT

Dưới đây là năm bí kíp tuyệt vời để bản thân bạn hạnh phúc và khỏe mạnh.

## 1 VẼ BẢN ĐỒ TƯ DUY

Viết tên bạn trong một hình tròn và vẽ các đường đi ra từ đó, trên mỗi đường ghi lại lí do vì sao bạn là một đứa trẻ tốt và một người bạn đáng mến.

Oa! Bạn có nhận ra MÌNH TUYỆT THỂ NÀO chưa?

## 2 NĂNG ĐỘNG HƠN

TẬP THỂ DỤC MỘT GIỜ MỖI NGÀY, NHƯ CHƠI THỂ THAO, ĐI XE ĐẠP HOẶC ĐI BỘ. RÈN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO GIÚP TA PHÁT TRIỂN KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG, CƠ BẮP VÀ XƯƠNG KHỚP. LẠI CÒN VUI LẮM ĐÓ!

## 3 ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Giảm bớt thức ăn, đồ uống nhiều đường. Ăn nhiều trái cây, rau củ và thực phẩm giàu đạm như các loại hạt. Một chế độ ăn lành mạnh và uống nhiều nước giúp não bộ hoạt động tốt, khiến tâm trí ta thanh thản và hạnh phúc hơn.

## 4 LIỆT KÊ ĐIỀU BẠN YẾU THÍCH

GHI LẠI NHỮNG ĐIỀU LÀM BẠN HẠNH PHÚC VÀ THƯ GIÃN - CÓ THỂ LÀ DÀNH THỜI GIAN VỚI GIA ĐÌNH HOẶC BẠN BÈ, ĐỌC SÁCH HOẶC CHƠI THỂ THAO. SAU ĐÓ, HÃY LÀM NHỮNG VIỆC ẤY NHIỀU HƠN NỮA!

SỔ TAY QUAN TÂM

## 5 NGỦ ĐỦ GIẤC

Ngủ đủ giấc giúp ta vui vẻ, tỉnh táo và tập trung hơn, học tập tốt hơn. Ngoài ra, ta sẽ có tâm trạng tốt hơn khi thức dậy vào buổi sáng!