

CAO LỚN HƠN, CAN ĐẢM HƠN, MẠNH MẼ HƠN, THÔNG MINH HƠN

Trưởng thành là một hành trình
quá đổi tuyệt vời!

Mỗi ngày, bạn tìm thấy hay khám phá
ra một điều gì mới mẻ về bản thân và
thế giới xung quanh. Bạn thậm chí còn
có thể thử thách bản thân với những
điều lạ lẫm chưa làm được trước đó.



Tuy nhiên, trên chặng đường trưởng thành, bạn đôi khi cũng vấp
phải nhiều thách thức. Gia đình, bạn bè và thầy cô sẽ đòi hỏi nhiều
hơn từ bạn. Khi ta trở nên cao lớn hơn, can đảm hơn, mạnh mẽ
hơn, thông minh hơn, bạn bè cũng vậy. Nhưng mỗi người lại trưởng
thành theo những con đường và theo trục thời gian khác nhau.
Bạn bè cũng sẽ có những điểm mạnh và năng lực khác với bạn.

Trên thực tế, trên đời chẳng ai hoàn hảo và tài năng toàn diện,
cũng không ai có thể duy trì tinh thần lạc quan mọi lúc. Bạn cũng
có lúc buồn, lúc giận, lúc bức bối và lo lắng, cũng như nhiều cảm
xúc tiêu cực khác. Khi chúng xuất hiện, tốt nhất bạn nên thừa
nhận chúng, hiểu được nguyên do chúng xuất hiện và trân trọng
cảm xúc của chính mình. Nhưng quan trọng hơn, đừng lưu giữ
những cảm xúc tiêu cực này quá lâu trong tâm trí.

Bộ máy cơ thể tuyệt vời của bạn trải qua rất nhiều cảm nhận
mỗi ngày, như một kết quả của những cảm xúc bột phát trong
một phần tỉ giây trong não bộ, đến từ những điều ta nhìn thấy,
cảm nhận, suy nghĩ và tin tưởng.

**HÃY TÌM NHỮNG
KÍ HIỆU BÓNG
ĐÈN XUYẾN SUỐT
CUỐN SÁCH. ĐÂY LÀ
NHỮNG GỢI MỞ ĐỂ
BẠN SUY NGÂM SÂU
SẮC HƠN, HOẶC
TRAO ĐỔI VỚI BẠN
BÈ VÀ NGƯỜI LỚN.**

Học cách **SUY NGHĨ TÍCH CỰC** sẽ giúp bạn nâng cao:

LÒNG TỰ TRỌNG

SỰ TỰ TIN

HÌNH DUNG
CÁ NHÂN

THẾ GIỚI QUAN

Bộ não phải nỗ lực rất nhiều để thích ứng với cơ thể
đang trong quá trình trưởng thành của chúng ta. Vậy
nên, đôi lúc nó sẽ khiến ta cảm thấy bối rối hay không
thoải mái, tác động đến cách bạn nhìn nhận bản thân
cũng như thế giới xung quanh.

Nhưng đừng lo, việc không cảm thấy tự tin vào
bản thân đôi chút là rất đổi bình thường.

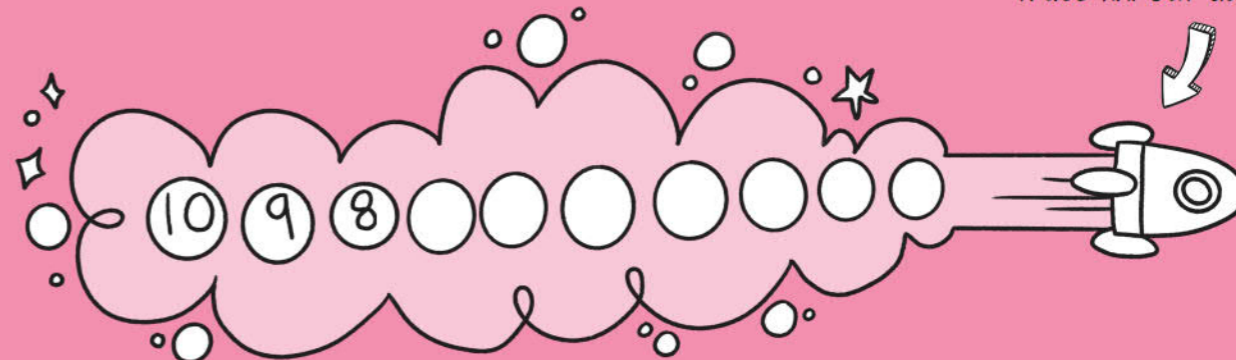


Nếu chủ tâm nhận thức những điều tốt đẹp quanh mình,
bạn sẽ có thể lập trình lại bộ não hướng đến những suy nghĩ
tích cực nhiều hơn. Cuốn sách này mang đến rất nhiều ý
tưởng giúp bạn thực hiện điều đó và cảm thấy thoải mái hơn.

Hãy thử tưởng tượng bạn sẽ cảm
thấy tuyệt vời thế nào khi học được
cách **SUY NGHĨ TÍCH CỰC!**

BẠN HOÀN TOÀN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!

Điền số đếm
ngược và tô màu
trước khi bắt đầu!



TRẠM NĂNG LƯỢNG CẢM XÚC CỦA BẠN

Bạn đang cảm thấy như thế nào?

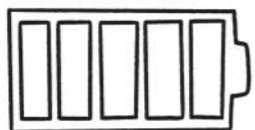
Dưới đây là một số cụm từ hay khái niệm được sử dụng xuyên suốt cuốn sách. Hãy đọc phần giải nghĩa rồi tô màu để thể hiện tâm trạng ở mỗi cục pin: bạn đang cảm thấy xuống tinh thần, phấn khởi, hoặc đâu đó ở giữa hai thái cực. Bắt đầu từ điểm tiêu cực, tiếp tục tô các khung chữ nhật cho đến khi thể hiện đúng mức năng lượng cảm xúc hiện tại!

LÒNG TỰ TRỌNG

Sự đánh giá chủ quan về bản thân; niềm tin, suy nghĩ và trạng thái cảm xúc của bạn về chính mình và về hình ảnh của bạn trong mắt người khác. Nó là điều bạn nghĩ về giá trị bản thân bạn đối với những người xung quanh và thái độ bạn xứng đáng nhận được từ họ.

TIÊU CỰC

Minh thật tệ, động đầu hồng đó.



TÍCH CỰC

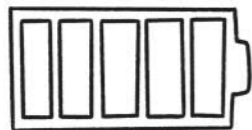
Tuy có phạm lỗi lắm nhưng mình sẽ tiếp thu và không ngừng cố gắng.

SỰ TỰ TIN

Thái độ ứng xử của bạn với những điều xung quanh, dựa trên những điều bạn thấy, cảm nhận, suy nghĩ và tin tưởng về bản thân.

TIÊU CỰC

Minh chẳng thích những điều lạ lắm.



TÍCH CỰC

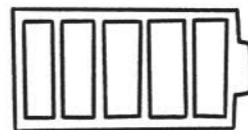
Minh yêu những thách thức mới mẻ.

HÌNH DUNG CÁ NHÂN

Sự đánh giá, cảm nhận, niềm tin chủ quan về diện mạo của bản thân và về hình ảnh của bạn trong mắt người khác.

TIÊU CỰC

Trông mình lúc nào cũng thật khủng khiếp.



TÍCH CỰC

Bộ quần áo này thực sự rất hợp với mình.

THẾ GIỚI QUAN

Những mong muốn và kì vọng của bạn về cuộc sống và thế giới xung quanh.

TIÊU CỰC

Cá là mình sẽ thua trò này.



TÍCH CỰC

Nếu cố hết sức, biết đâu mình sẽ thắng.

Bạn hoàn toàn có thể bồi đắp năng lượng lạc quan. Hãy quay trở lại và cập nhật mức năng lượng nếu bạn cảm thấy phấn khởi hơn! Càng thực hiện nhiều bài thực hành trong cuốn sách này, tâm trạng sẽ càng tốt hơn.

NGÔN NGỮ CƠ THỂ

Bạn nhận thấy cảm xúc tiêu cực xuất hiện ở bộ phận nào trên cơ thể?

Vẽ vào bức tranh này để thể hiện tình huống đó khiến bạn thấy thế nào, và nơi bạn cảm nhận nó. Bạn có thể sử dụng những từ chỉ cảm xúc gợi ý dưới đây hoặc lựa chọn từ ngữ khác.

Hãy nhớ lại hoặc tưởng tượng thời điểm phải làm một điều khó khăn, khi sự tự tin suy giảm hay khi bạn cảm thấy không thoải mái, tiêu cực. Việc đó là gì?



Hãy nhớ lại hoặc tưởng tượng thời điểm phải làm việc gì đó khó khăn khi bạn cảm thấy tự tin, hãnh diện và tích cực. Việc đó là gì?

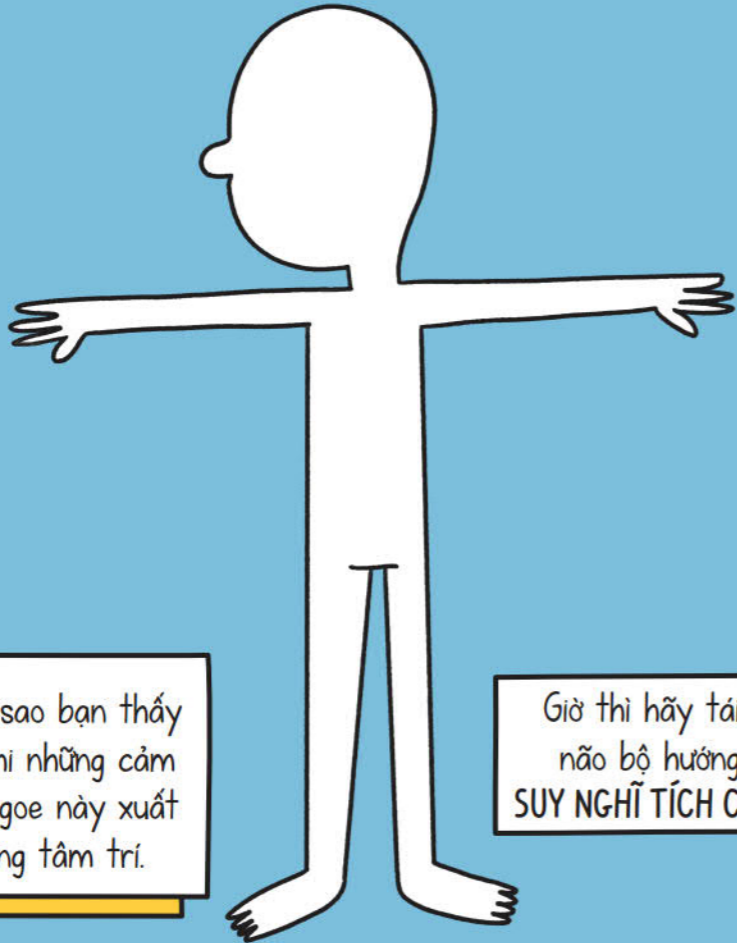
Vẽ vào bức tranh này để thể hiện tình huống đó khiến bạn cảm thấy như thế nào, và nơi bạn cảm nhận được nó.

Bạn có thể sử dụng những từ chỉ cảm xúc gợi ý dưới đây hoặc lựa chọn từ ngữ khác.



MỆT MỎI
BỐI RỐI
CHỎÁNG VẮNG
BỖN CHỒN
LẠNH NGƯỜI

NHỘT NHẠO HOẢNG HỐT NÔN NAO LO ÂU CHÓNG MẶT E THỆN



RUN RẼY
NÓNG BÙNG
TÊ LIỆT
TỤI HỔ
CĂNG THẲNG

Để hiểu vì sao bạn thấy tiêu cực khi những cảm xúc tréo ngoe này xuất hiện trong tâm trí.

Giờ thì hãy tái thiết não bộ hướng đến **SUY NGHĨ TÍCH CỰC** thôi!

BÍ CỘ LẬP VÙNG VẼ DỄ ĐỢ MỜ HỜI LÀNH LẼO LÚNG TÚNG

THOẢI MÁI

THỎA MÃN

VUI VẼ

CAN ĐẢM



PHẤN CHẤN

TÁO BẠO

PHẤN KHỞI

SÔI NỔI

NHIỆT HUYẾT

HÀO HÙNG

THẤY THÚ VỊ

TỰ TIN

TUYỆT VỜI

TỰ HÀO

ĐIỀM ĐẠM

TÒ MÒ

THOẢI MÁI

BÌNH THẢN

THÀNH THẠO

HẰNG HÁI

Xem lại bức tranh vẽ cảm xúc tiêu cực, nhớ hoặc tưởng tượng tình huống đó một lần nữa. Tiếp tục suy nghĩ về nó trong khi ngắm nhìn bức tranh về cảm xúc tích cực, chỉ dừng lại khi bạn cảm thấy tự tin trước tình huống tiêu cực đã qua.



LÀM TỐT LẮM! - bạn đã "lập trình" lại bộ não để suy nghĩ tích cực! Sau khi hoàn thành bài thực hành, bạn sẽ thấy việc suy nghĩ tích cực trở nên dễ dàng hơn.



GỐC SUY NGẪM

Khi cảm thấy tự tin, bạn nhận ra điểm gì khác biệt? Nó tác động ra sao đến trải nghiệm của bạn? Hãy trò chuyện về điều này với bạn bè hoặc người lớn, hoặc viết về nó nếu bạn muốn.