

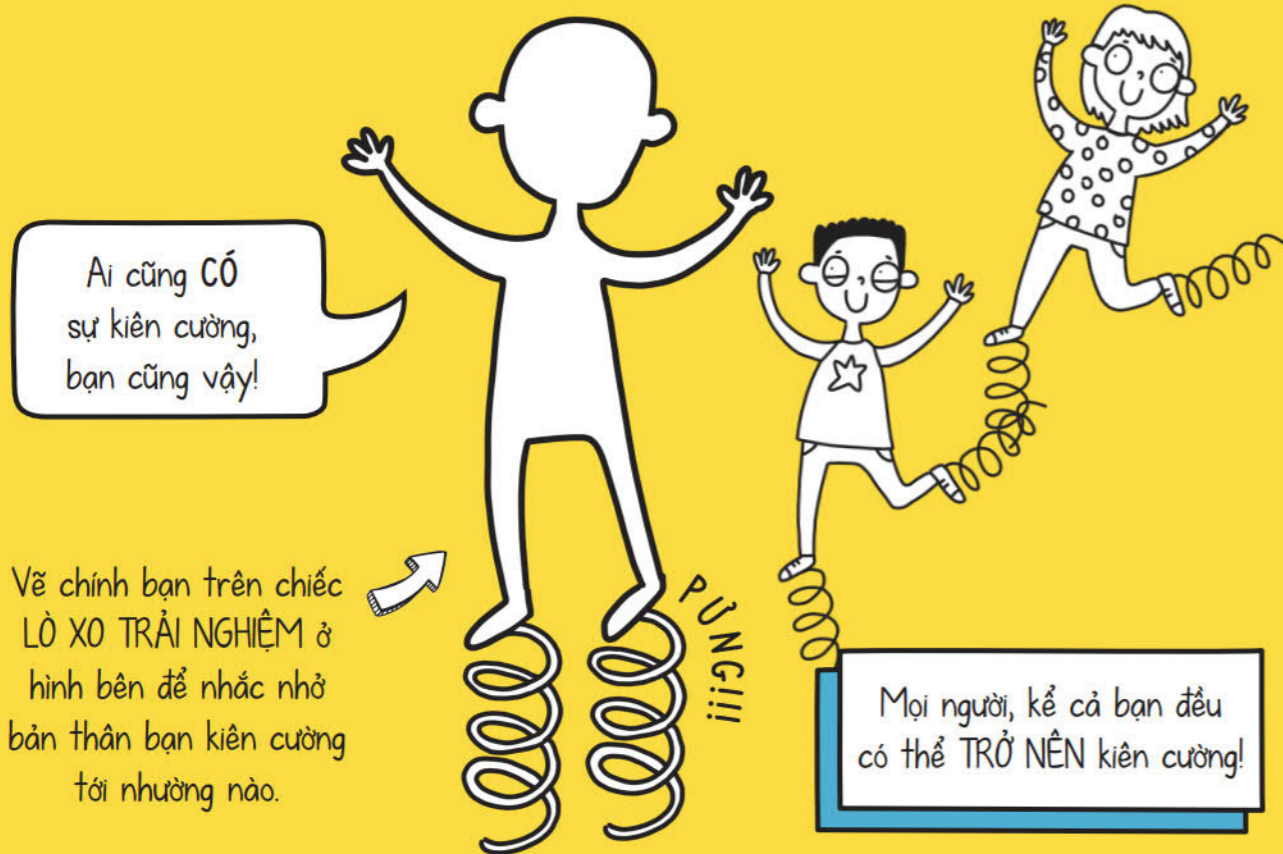
# LÒ XO TRẢI NGHIỆM

**BẠN CÓ THỂ KIÊN CƯỜNG!**

Dù chưa ra đời, bạn đã học hỏi từ mọi **ĐIỀU** xảy ra xung quanh bạn. Mọi **ĐIỀU** đều quan trọng, dù chúng dễ dàng, khó khăn, vui, buồn, thoải mái, thách thức, hân hoan, đáng sợ, đơn giản, gây nên nổi bực tức - và tất cả những **ĐIỀU** khác nữa! Tất cả những **ĐIỀU** này giúp gắn thêm một chiếc **LÒ XO** vào mỗi bước đi của bạn và khiến bạn trở nên kiên cường hơn.

Nhờ vào kinh nghiệm sống, bạn dần phát triển những **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** vô hình. Chỉ cần chăm sóc đúng cách, **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** của bạn sẽ luôn giữ cho bạn bật xa về phía trước và tự tin xoay sở với mọi **ĐIỀU** lớn lao, mới lạ, đáng sợ hay khó khăn trong tương lai. Nếu không đương đầu với những **ĐIỀU** này, bạn sẽ không bao giờ biết được mình tuyệt vời đến nhường nào.

Hãy cùng tìm hiểu **LÒ XO TRẢI NGHIỆM**, hay chính là sự kiên cường của bạn nhé!



Vẽ chính bạn trên chiếc **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** ở hình bên để nhắc nhở bản thân bạn kiên cường tới nhường nào.

Mọi người, kể cả bạn đều có thể **TRỞ NÊN** kiên cường!

Sự kiên cường giúp bạn đối mặt với những cảm xúc phức tạp thường gặp ở bất cứ ai. Cũng giống như cơ bắp trong cơ thể, bạn càng dùng đến sự kiên cường bao nhiêu, nó lại càng mạnh mẽ và bền bỉ bấy nhiêu. Sở hữu **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** mạnh mẽ và bật nảy tốt đồng nghĩa với việc bạn sẽ không bỏ cuộc quá dễ dàng hoặc để lỡ niềm vui, sự phấn khích và niềm hạnh phúc.

Thường bạn sẽ học hỏi được từ những **ĐIỀU** không được như ý hoặc đem lại cảm giác khó khăn lúc đầu. Nhưng chúng sẽ rèn giũa thêm sự kiên cường trong bạn.

Liệt kê một vài **ĐIỀU** bạn đã trải qua giúp hình thành sự kiên cường trong bạn. Chúng có thể là **ĐIỀU** tốt hoặc khó khăn.



Các hoạt động trong cuốn sách này sẽ giúp bồi dưỡng **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** của bạn, để bạn có thể phát triển và gia tăng sự kiên cường, cũng như thêm phần tự tin. Chúng sẽ động viên bạn luôn **KIÊN CƯỜNG** và **TIẾN BƯỚC**, dù mọi việc khó khăn đến mấy. Vậy nên hãy xông pha thôi nào. **SẴN SÀNG... ĐÚNG VỮNG... BẬT NHẢY!**

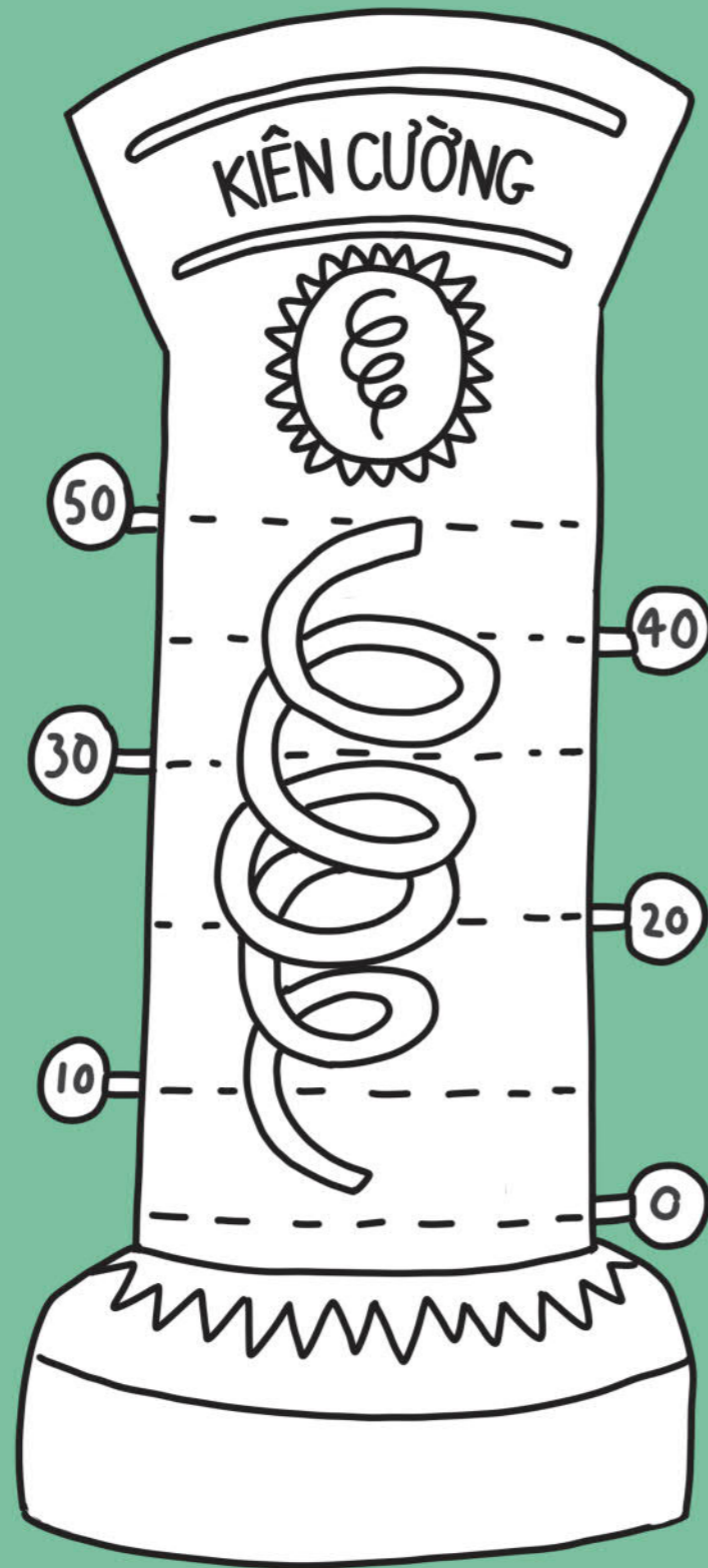
# MÁY ĐO Lò XO TRẢI NGHIỆM

ĐỘ BẬT Lò XO TRẢI NGHIỆM CỦA BẠN LÀ BAO NHIÊU?

Cùng thử đo mức độ kiên cường của bạn bằng MÁY ĐO Lò XO TRẢI NGHIỆM này nhé.

Ước chừng Lò XO TRẢI NGHIỆM của bạn có thể kéo giãn tới chừng nào khi bạn cần làm một việc gì đó lớn lao, mới lạ hoặc có chút khó khăn, thách thức.

Tô màu MÁY ĐO Lò XO TRẢI NGHIỆM để thể hiện mức độ kiên cường hiện tại của bạn. Cuốn sách này sẽ chỉ cho bạn cách kéo giãn lò xo trải nghiệm lên tới mức cao nhất có thể.



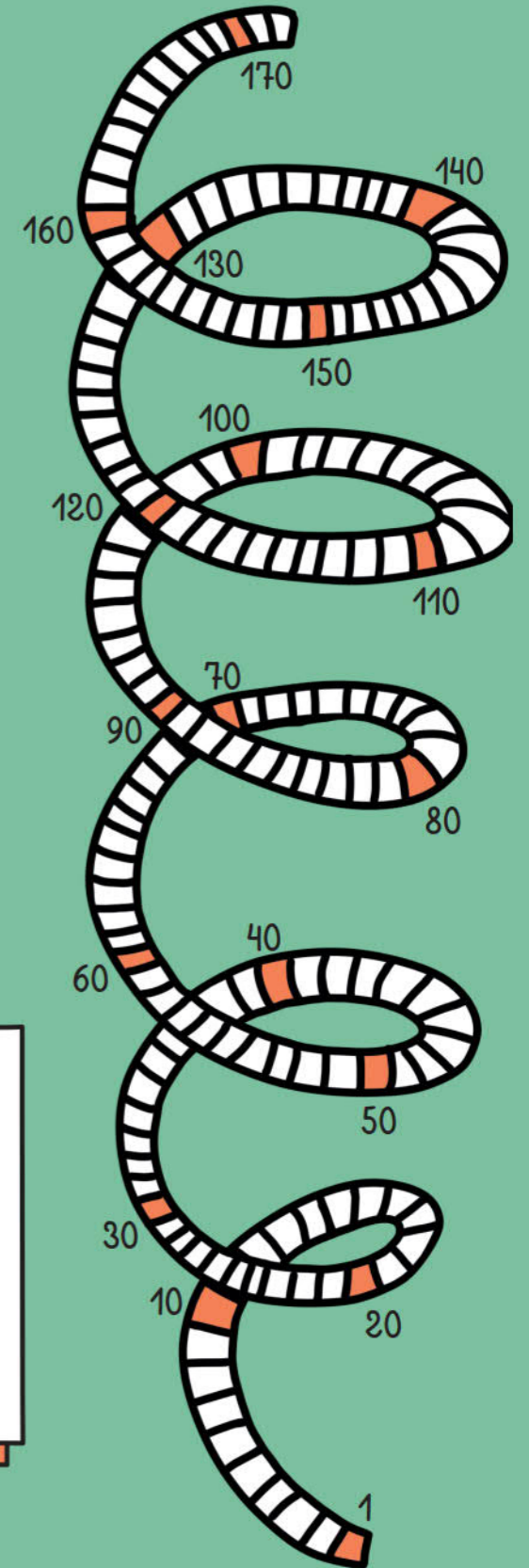
# CÔNG CỤ KÉO GIÃN Lò XO TRẢI NGHIỆM

Đã tới lúc kéo giãn và củng cố thêm Lò XO TRẢI NGHIỆM của bạn.

Bạn đã sẵn sàng thu thập điểm Lò XO TRẢI NGHIỆM chưa?

Mỗi khi hoàn thành một hoạt động trong sách, bạn hãy tô màu và thu thập điểm Lò XO TRẢI NGHIỆM trong trang, sau đó thêm chúng vào CÔNG CỤ KÉO GIÃN Lò XO TRẢI NGHIỆM bằng cách tô màu vào mốc điểm bạn đã đạt được. Hãy cùng xem bạn có thể nỗ lực đến mức nào và trở thành một SIÊU SAO KIÊN CƯỜNG nhé!

Với mỗi điểm Lò XO TRẢI NGHIỆM thu thập được, tô màu vào một vạch trên công cụ. Nếu hoạt động đó xứng đáng được ba điểm Lò XO TRẢI NGHIỆM, tô màu ba vạch, hoặc năm vạch nếu ứng với năm điểm, tương tự như vậy với các hoạt động sau. Bạn có thể lặp lại các hoạt động và thu thập điểm một lần nữa cũng được!



# ĐỘI ANH HÙNG CỦA BẠN

Sự kiên cường của bạn không thể tự trở nên lớn mạnh. Bạn sẽ cần hai nhóm quanh mình để có được những **LÒ XO TRẢI NGHIỆM** lành mạnh nhất!

Nhóm đầu tiên là **ĐỘI ANH HÙNG** bên trong bạn. **ĐỘI ANH HÙNG** sở hữu siêu năng lực và đều là những phần quan trọng của **BẠN**!



**HI VỌNG**

Luôn tin tưởng vào điều tốt



**NĂNG LƯỢNG**

Nỗ lực khiến mọi thứ tốt hơn

Thiết kế một bộ trang phục sặc sỡ cho mỗi một thành viên trong **ĐỘI ANH HÙNG** của bạn. Hãy nghĩ về những tố chất đặc biệt của họ và đặt những điều đó vào thiết kế của mình.

Những trang tiếp theo sẽ giúp bạn hiểu hơn về **ĐỘI ANH HÙNG** của bạn cũng như công việc của từng người. Các hoạt động sẽ giúp huấn luyện đồng thời cả **ĐỘI ANH HÙNG** để họ sẵn sàng "bật người" hỗ trợ bạn bất cứ khi nào bước bật của bạn thiếu mạnh mẽ.



**KIÊN CƯỜNG**

Tin tưởng họ có thể vượt qua thử thách và **TIẾN BƯỚC**



**TÍCH CỰC**

Tin tưởng vào năng lực đạt thành công của bản thân

Nếu bạn thuộc nhóm đa dạng thần kinh và/hoặc mắc các hội chứng rối loạn tăng động giảm chú ý, tự kỉ hoặc lo âu, bạn đầu việc lắng nghe **ĐỘI ANH HÙNG** có thể sẽ hơi khó khăn. Nhưng đừng lo, bạn sẽ dần lắng nghe được họ sau khi đọc hết cuốn sách.

HOẠT ĐỘNG NÀY  
CHO BẠN 5 ĐIỂM  
**LÒ XO TRẢI NGHIỆM.**

