

55

cách để Sống tích cực



55 ways
To Stay
Positive



55

cách để Sống tích cực



55 ways
To Stay
Positive



MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
1. Ngừng than vãn.....	6
2. Nhìn vào mặt tốt của bản thân	7
3. Biết ơn cuộc sống	8
4. Thay đổi thái độ	9
5. Trò chuyện với người khác	10
6. Sự linh hoạt.....	11
7. Xua tan căng thẳng	12
8. Tích cực giao tiếp.....	13
9. Sống cho hiện tại	14
10. Kết bạn với những người lạ quan.....	15
11. Tự tin vào bản thân	16
12. Sử dụng tốt ngôn ngữ cơ thể	17
13. Thành thực với chính mình	18
14. Ghi chép lại các hoạt động thường ngày	19
15. Tập trung vào mục tiêu chính của mình	21
16. Đọc những cuốn sách hay	22
17. Coi trọng giá trị của bản thân	23
18. Coi trọng sức khỏe của mình.....	24

MỤC LỤC

19. Tạo ấn tượng tốt trong cuộc gặp đầu tiên	25
20. Tin vào năng lực của chính mình	26
21. Môi trường sống tích cực	27
22. Tránh hoang mang	29
23. Cười	30
24. Hồi tưởng lại những điều tốt đẹp.....	31
25. Tình tâm ngời thiện	32
26. Giữ cho mình luôn bận rộn	33
27. Tránh những chủ đề nói chuyện tế nhị.....	34
28. Ngừng phàn nàn	35
29. Đối xử bình đẳng với mọi người	36
30. Tăng cường khả năng lôi cuốn	37
31. Đừng tiết kiệm lời khen	38
32. Suy nghĩ tích cực	39
33. Duyên dáng	40
34. Khắc phục tính nhút nhát	41
35. Hải hước	42
36. Tôn trọng cha mẹ	43
37. Viết ra những điều bạn cần nói.....	44

MỤC LỤC

38. Tránh xem tivi quá nhiều	45
39. Tham gia các hoạt động	46
40. Làm chủ cảm xúc	47
41. Tích cực tham gia	49
42. Duy trì sự lạc quan	50
43. Nghỉ ngơi	51
44. Tìm kiếm sự giúp đỡ	52
45. Quyết tâm	53
46. Tự nhủ với bản thân	54
47. Tránh những từ ngữ tiêu cực	55
48. Thay đổi suy nghĩ	56
49. Lập kế hoạch cho mục tiêu	57
50. Dành ra khoảng thời gian trống	58
51. Đọc	59
52. Bồi dưỡng nhân cách	60
53. Dành thời gian cho những người thân yêu	61
54. Loại bỏ sự trì trệ của cơ thể	62
55. Cố gắng tìm ra giải pháp	63

LỜI GIỚI THIỆU

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta không tránh khỏi vấp ngã. Thật khó để có thể luôn giữ được nụ cười cũng như trạng thái tâm lý tích cực. Sẽ có lúc bạn phải đối mặt với những tình huống như bị nói xấu, bị từ chối hay trở thành nạn nhân hứng chịu cơn giận dữ của người khác. Trong những trường hợp như vậy, hầu hết mọi người đều khó giữ được bình tĩnh và có xu hướng phản ứng lại một cách tiêu cực, mặc dù điều đó chẳng đem lại chút lợi ích nào ngoài việc khiến cho mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn. Thậm chí, hành động này còn làm mọi người thiếu thiện cảm với bạn hơn nữa. Bạn sẽ chìm trong sự bực bội, cáu giận.



Vì thế, dù không dễ dàng, nhưng việc giữ thái độ tích cực trong những tình huống như vậy đóng vai trò vô cùng quan trọng. Thông qua 55 mẹo nhỏ trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng học cách xoá bỏ tâm lý tiêu cực để giữ được thái độ sống tích cực trong những tình huống khó khăn, bạn nhé!

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.

NGỪNG THAN VẤN

MÌNH THẤY CHÁN QUÁ! SAO MỌI VIỆC CỦA MÌNH LẠI GẶP LẮM PHIÊN PHỨC THẾ NÀY!

THÔI ĐỪNG THAN VẤN NỮA, NÓ CÒN KHIẾN HÌNH THÀNH NÊN NHỮNG SUY NGHĨ TIÊU CỰC TRONG LÒNG CẬU Đấy!



Có những lúc bạn cảm thấy cuộc sống trước mắt mình thật khó khăn, tàn nhẫn và bất công. Khi ấy, thay vì ngồi than vãn, hãy nói chuyện với một người bạn hoặc ai đó quan tâm đến bạn và có suy nghĩ tích cực.

Tại sao bạn không nên than vãn?

Vì việc ấy sẽ khiến chúng ta trở nên mất tự tin và bắt đầu suy nghĩ tiêu cực.

VẬY À. VẬY TỚ PHẢI CỐ GẮNG THAY ĐỔI SUY NGHĨ CỦA MÌNH THÔI.

THAN VẤN CÒN KHIẾN CẬU CẢM THẤY BUỒN HƠN NỮA Đấy



NHÌN VÀO MẶT TỐT CỦA BẢN THÂN

CẬU ĐANG
NGHĨ GÌ VẬY?

TỚ ĐANG CỐ
GẮNG TÌM RA
NHỮNG ĐIỂM TỐT
CỦA MÌNH.



Bạn thích những phẩm chất nào của mình? Bạn hài hước? Bạn thông minh? Bạn chân thành? Hãy tự đánh giá và cố gắng phát huy những phẩm chất tốt của mình nhé. Có thể bạn rất tài năng ở một phương diện nào đó hoặc gây ảnh hưởng tốt đến người khác mà nhiều khi bạn không biết đấy!

Tại sao cần nhìn vào
những mặt tốt đẹp của
bản thân?

Việc nhận ra được những
điểm tốt của mình là điều
vô cùng quan trọng.

TẠI SAO CẬU
LẠI CẦN PHẢI
LÀM ĐIỀU
ĐÓ?

À, BỞI VÌ SUY NGHĨ
TÍCH CỰC VỀ BẢN
THÂN THÌ CŨNG SẼ CÓ
TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC
TỚI NGƯỜI KHÁC Đấy
CẬU À.



55 cách để
sống tích cực

BIẾT ƠN CUỘC SỐNG

CẬU HÃY NGHĨ
TỚI NHỮNG ĐIỀU
TỐT ĐẸP CỦA
CUỘC SỐNG



LÀM THẾ CÓ
ÍCH GÌ KHÔNG
HÀ CẬU?



Dù trong một thời điểm nào đó, mọi chuyện có vẻ không được ổn cho lắm thì vẫn có một số thứ đi đúng hướng. Mỗi ngày, bạn hãy viết ra những “món quà” mà cuộc sống ban tặng cho bạn, đồng thời nghĩ đến niềm vui mà những điều đó đem lại.

CHẮC CHẮN
ĐIỀU ĐÓ SẼ GIÚP
CẬU CÓ THÁI ĐỘ
SỐNG TÍCH CỰC.

Ừ. CÓ LẼ
ĐÚNG NHƯ VẬY
CẬU NHỈ?



Phẩm chất nào khiến
chúng ta luôn hướng tới
những điều tích cực?

Lấy biết ơn cuộc sống.

THAY ĐỔI THÁI ĐỘ

CÂU HAY CỐ
GẮNG GIỮ
THÁI ĐỘ TÍCH
CỰC NHÉ.

Ừ. GIỮ THÁI ĐỘ
TÍCH CỰC RẤT
QUAN TRỌNG
MÀ.



Hãy học cách kiểm soát thái độ của mình, bởi thái độ sống có thể ảnh hưởng đến cuộc đời bạn sau này. Nếu bạn luôn nhìn đời bằng con mắt tiêu cực, bạn sẽ thấy nhiều sự việc tiêu cực xảy ra hơn. Còn nếu bạn nhìn vào mặt tốt đẹp của vấn đề thì bạn sẽ lựa chọn hành động theo hướng tích cực và nhận lại kết quả tốt đẹp.

Chúng ta nên làm gì
nếu muốn có kết quả tốt?

Nếu bạn muốn có được
những kết quả tích cực và
tốt đẹp hơn, trước tiên
hãy thay đổi thái độ sống
của mình.

THÁI ĐỘ
TÍCH CỰC SẼ
GIÚP CHÚNG
TA CÓ ĐƯỢC
NHỮNG ĐIỀU
TỐT LÀNH.

ĐÚNG VẬY!
NGOÀI RA NÓ CÒN
GIÚP CHÚNG TA CÓ
ĐƯỢC TÂM TRẠNG
VUI VẺ NỮA CHỨ!



TRÒ CHUYỆN VỚI NGƯỜI KHÁC

THEO CẬU, VIỆC
TRÒ CHUYỆN CÓ
QUAN TRỌNG
KHÔNG?

Ồ, CÓ CHỨ! ĐIỀU
NÀY RẤT QUAN
TRỌNG TRONG
VIỆC KẾT NỐI MỌI
NGƯỜI.



Hãy học cách trò chuyện với mọi người. Một số người có thể bất đồng ý kiến với bạn, nhưng đây là điều bình thường trong cuộc sống. Hãy cứ nói chuyện với họ và nói ra những điều bạn tin tưởng. Hãy nhớ nói về những điều tốt đẹp khi trò chuyện, bạn nhé!

Làm thế nào
chúng ta có thể mạnh dạn
và tự tin hơn?

Chúng ta có thể tăng cường sự tự tin thông qua việc trò chuyện và trình bày mạch lạc ý tưởng của mình với người khác.

VIỆC TRÒ
CHUYỆN NÀY
QUAN TRỌNG
ĐẾN MỨC NÀO?

MỘT CUỘC TRÒ
CHUYỆN VUI VẺ SẼ
ĐEM LẠI NHỮNG
GIÁ TRỊ SỐNG
TÍCH CỰC.



SỰ LINH HOẠT

TỚ LUÔN CỐ
GẮNG ĐỂ CƠ THỂ
ĐƯỢC THƯ GIÃN
VÀ LINH HOẠT.

ĐÚNG VẬY
CẬU A. VIỆC NÀY
QUAN TRỌNG
LẮM ĐẤY!



Muốn giữ trạng thái tâm lí tích cực, bạn hãy thả lỏng cơ thể. Đừng để vai, tay, chân bạn bị tê cứng vì gò bó mãi trong một tư thế quá lâu. Bạn hãy hít thở thật sâu, tưởng tượng ra những tia sáng và gió mát như đang thấm vào làn da, và cơ thể mình đang được hoàn toàn thư giãn.

Sự thư giãn và
linh hoạt quan trọng
như thế nào?

Chúng giúp bạn tránh xa
căng thẳng và có được
tâm trạng tích cực.

AI CŨNG ĐỀU
CẦN ĐƯỢC
THƯ GIÃN
CẬU A!

ĐÚNG THẾ! ĐƯỢC
THƯ GIÃN SẼ GIÚP
CHÚNG TA LUÔN
CẢM THẤY SÁNG
KHOÁI VÀ VUI VẺ.



XUA TAN CĂNG THẲNG

CĂNG THẲNG
SẼ KHIẾN CẬU
SUY NGHĨ TIÊU
CỰC ĐÂY!

ĐỪNG THẾ! VÌ VẬY
VIỆC XUA TAN CĂNG
THẲNG LÀ RẤT CẦN
THIỆT ĐỐI VỚI MỖI
CHÚNG TA.



Chúng ta nên làm gì khi
cảm thấy căng thẳng?

Khi bị cảm giác căng thẳng
quây rầy, chúng ta nên nhìn
lại những phẩm chất tốt của
mình, như thế sẽ giúp chúng
ta giảm bớt cảm giác
khó chịu này.

Khi bạn lỡ mắc phải sai lầm,
đừng quá căng thẳng, bởi đây
là chuyện hết sức thường
tình. Hãy giữ bình tĩnh và kiên
cường hơn. Bạn có thể giảm
sự căng thẳng bằng cách hít
vài hơi thật sâu rồi bắt đầu
nói về những điều tích cực
của bản thân.

CÓ LẼ CHÚNG TA
NÊN CỐ GẮNG
SUY NGHĨ THEO
CHIỀU HƯỚNG
TÍCH CỰC KHI BỊ
CĂNG THẲNG

ĐỪNG ĐÂY
CẬU A! NHƯ VẬY
CHÚNG TA SẼ
KHÔNG CẢM
THẤY THẬT
VỌNG NỮA.



TÍCH CỰC GIAO TIẾP

CẬU ƠI, NGƯỜI TÍCH CỰC GIAO TIẾP SẼ LUÔN TẠO ĐƯỢC SỨC HÚT ĐỐI VỚI NGƯỜI KHÁC Đấy!

TÍCH CỰC GIAO TIẾP LÀ MỘT KỸ NĂNG RẤT TỐT.



Chúng ta cần phải vượt qua cảm giác ngại ngùng và nói chuyện một cách tự tin. Việc này không chỉ giúp bạn chia sẻ được ý tưởng với mọi người, mà còn giúp bạn học được cách giao tiếp với người khác. Người nghe thường bị người nói gây ấn tượng ngay từ những giây phút đầu tiên của buổi nói chuyện.

CHÚNG TA CÓ THỂ TẠO DỰNG MỐI QUAN HỆ TỐT ĐẸP VỚI NGƯỜI KHÁC NẾU CHỊU KHÓ TRÒ CHUYỆN VỚI HỌ.

TỚ HOÀN TOÀN ĐỒNG Ý VỚI CẬU.



Lợi ích của việc tích cực giao tiếp là gì?

Giao tiếp giúp chúng ta tự tin và gây dựng mối quan hệ với người khác tốt hơn.

SỐNG CHO HIỆN TẠI

SỐNG CHO HIỆN
TẠI LÀ MỘT TRONG
NHỮNG YẾU TỐ QUAN
TRỌNG GIÚP CHÚNG
TA CÓ ĐƯỢC THÁI ĐỘ
SỐNG TÍCH CỰC.

ĐÚNG VẬY
CẬU A.



Chúng ta hãy sống một cách thiết thực cho hiện tại, thay vì bị phân tâm bởi những điều không thực sự cần thiết khác. Nhiều người thường quên mất rằng mình đang sống trong hiện tại, thay vào đó họ lại luôn mơ mộng đến tương lai quá xa xôi hoặc mãi ôm ấp quá khứ. Groucho Marx từng nói: “Ngày hôm qua đã chết. Ngày mai còn chưa tới. Tôi chỉ có một ngày, hôm nay, và tôi sẽ hạnh phúc với nó.”

Tại sao việc sống cho
hiện tại lại quan trọng
đến vậy?

Bởi vì việc này khiến con
người có được trạng thái
tâm lý tích cực hơn.

CỨ NGHĨ LUÂN
QUẦN MÃI VỀ QUÁ
KHỨ VÀ TƯƠNG
LAI SẼ KHIẾN CẬU
CẢM THẤY RẤT
MỆT MỎI ĐÂY.

ĐÚNG VẬY
MỘT NGƯỜI LUÔN
CĂNG THẲNG MỆT
MỎI SẼ CHẴNG
BAO GIỜ SUY NGHĨ
TÍCH CỰC ĐƯỢC.



KẾT BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI LẠC QUAN



Bạn hãy chọn kết giao với những người lạc quan và hạn chế giao lưu quá nhiều với những người bi quan. Dĩ nhiên là nhiều lúc bạn cũng cần chia sẻ, trò chuyện với những người đang có cảm xúc tiêu cực, nhưng đừng bao giờ để mình bị ảnh hưởng bởi họ, vì những người bi quan sẽ có xu hướng làm người khác buồn lây và cảm thấy mệt mỏi.

Tại sao nên kết bạn với người lạc quan?

Kết bạn với người lạc quan khiến bạn luôn vui vẻ, yêu đời.



TỰ TIN VÀO BẢN THÂN

CHÚNG TA NÊN
TỰ TIN ĐỐI VỚI
NHỮNG GÌ MÌNH
NÓI RA.

ĐÚNG VẬY ĐIỀU NÀY
RẤT QUAN TRỌNG
ĐỂ Củng cố sự tự
tin đây cậu A.



Chúng ta nên tự tin đối với những gì mình nói ra, bởi nếu chính bản thân bạn còn không tự tin vào mình thì sẽ khó lòng thuyết phục được người khác tin vào bạn. Bạn cũng đừng tỏ ra e ngại khi nói trước đám đông nhé!

Chuyện gì xảy ra khi
những điều bạn nói không
có sức thuyết phục?

Nếu những điều bạn nói ra
không có sức thuyết phục,
thì có nghĩa là bạn đã thiếu
tự tin và không tin tưởng
chính mình.

KHI CHÚNG TA
NÓI HAY LÀM BẤT
CỨ VIỆC GÌ CŨNG
ĐỀU CẦN GIỮ MỘT
THÁI ĐỘ TÍCH CỰC.

CẬU NÓI
ĐÚNG ĐÂY!



SỬ DỤNG TỐT NGÔN NGỮ CƠ THỂ

NGÔN NGỮ
CƠ THỂ LUÔN ĐEM
LẠI CHO CHÚNG
TA NHỮNG LỢI ÍCH
TO LỚN.

ĐÚNG VẬY! NÓ
THỂ HIỆN CHO NGƯỜI
KHÁC THẤY RẰNG
BẠN LÀ MỘT NGƯỜI
THÂN THIỆN.



Ngôn ngữ cơ thể là một trong những yếu tố quan trọng phản ánh lối sống của mỗi chúng ta. Hoạt động chậm chạp hoặc cúi đầu thấp là những biểu hiện của sự bất an và không thân thiện. Mỉm cười là cách tốt nhất để bạn thể hiện sự thân thiện và cởi mở với những người xung quanh.

Chúng ta nên làm gì để
sử dụng ngôn ngữ cơ thể
một cách hiệu quả?

Chúng ta nên giữ tâm lý
thoải mái, và hãy mỉm cười
với mọi người.

CHÚNG MÌNH
NÊN THƯ GIẢN,
MỈM CƯỜI HOẶC
CƯỜI MỘT CÁCH
SÁNG KHOÁI.

ĐIỀU ĐÓ CHỜ
THẤY BẠN BIẾT
KHAI THÁC
THỂ MẠNH CỦA
NGÔN NGỮ CƠ
THỂ ĐÂY



THÀNH THỰC VỚI CHÍNH MÌNH

THÀNH THỰC LÀ MỘT
PHẨM CHẤT TỐT MÀ
MỌI NGƯỜI CẦN CÓ.

TỚ CŨNG
NGHĨ THẾ!



Bất cứ khi nào chúng ta phải đối mặt với thách thức, trở ngại và những tình huống khó khăn, hãy thành thực với chính mình. Những biểu hiện cảm xúc thông thường nhất của chúng ta trong những thời điểm đó có thể là tức giận, sợ hãi hay hổ thẹn. Chúng ta không cần phải che giấu hay cố tỏ ra bình thường.

Tại sao sự thành thực
lại quan trọng đến vậy?

Sống thành thực giúp bạn ngày càng trở nên tốt hơn, và bạn sẽ biết nghĩ đến cả những người xung quanh chứ không phải chỉ biết nghĩ đến bản thân mình.

CHÚNG TA NÊN
SỐNG THÀNH THỰC
MỌI LÚC, MỌI NƠI VÀ
NGAY CẢ VỚI CHÍNH
MÌNH NỮA.

ĐÚNG VẬY
NÓ CŨNG CHO
THẤY CẬU LÀ
NGƯỜI CÓ QUAN
ĐIỂM SỐNG
TÍCH CỰC.



GHI CHÉP LẠI CÁC HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NGÀY

CHÚNG TA NÊN GHI CHÉP VỀ NHỮNG ĐIỀU TÍCH CỰC TRONG CUỘC SỐNG

VIỆC NÀY THẬT THÚ VỊ!



Vào cuối ngày, bạn hãy viết ra năm điều đã xảy ra trong ngày khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hay cảm động. Việc này rất đơn giản. Đó không nhất thiết phải là những điều đao to búa lớn, mà đôi khi chỉ là những việc rất nhỏ nhặt trong cuộc sống. Ví dụ như: Thời tiết đẹp, được thầy cô giáo khen ngợi vì hoàn thành xong bài tập khó...

Việc ghi chép về những hoạt động thường ngày sẽ đem lại cho chúng ta những lợi ích gì?

Nếu bạn viết ra những điều tốt đẹp mà bạn đã làm, bạn sẽ luôn có được tâm trạng tốt.

VIỆC GHI CHÉP NÀY RẤT CÓ ÍCH CHO CÂU ĐẸY

ĐÚNG VẬY NÓ GIÚP TỚ CÓ ĐƯỢC SUY NGHĨ TÍCH CỰC HƠN.





Walter Elliott

"Sự kiên trì không phải là một cuộc đua dài mà là một chuỗi những cuộc đua ngắn nối tiếp nhau."



Carl Gustav Jung

"Một người không được khai sáng bằng cách tưởng tượng đến ánh sáng, mà bằng cách nhận thức được bóng tối."

Vì sao bạn nên
ghi chép lại những gì
đã làm được?

Điều đó sẽ giúp chúng ta
có thêm động lực để
kiên trì phần đầu.

HÀNG NGÀY
CẬU CÓ VIẾT RA 5
ĐIỀU TỐT MÀ MÌNH
ĐÃ THỰC HIỆN
ĐƯỢC TRONG NGÀY
KHÔNG?

CÓ CHỨ!
VIỆC ĐÓ RẤT
CẦN THIẾT
VỚI TỚ.



TỚ CŨNG SẼ
LÀM NHƯ CẬU.

LÀM VẬY SẼ
RẤT CÓ ÍCH
CHO CẬU ĐẤY.



TẬP TRUNG VÀO MỤC TIÊU CHÍNH CỦA MÌNH

TỚ LUÔN CỐ GẮNG
TẬP TRUNG VÀO
MỤC TIÊU CHÍNH
CỦA MÌNH.

Ồ, CẬU LÂM
ĐƯỢC VẬY LÀ
RẤT TỐT ĐÓ!



Đầu tiên, bạn hãy xác định xem mục tiêu chính của bạn là gì, rồi sau đó hãy tiến dần tới đích. Ngay từ những bước đi rất nhỏ, hãy tập trung vào cái đích mà bạn mong ước, và tới một thời điểm nào đó, bạn sẽ thấy mình đã đạt được mục tiêu mà mình đề ra.

Tại sao việc tập trung
vào mục tiêu lại quan
trọng đến vậy?

Vì điều đó giúp bạn luôn
cố gắng tiến lên, không lùi
bước trước khó khăn.

MỘT NGƯỜI BIẾT
TẬP TRUNG VÀO
MỤC TIÊU CỦA MÌNH
THÌ SẼ LUÔN CÓ
Ý CHÍ PHẤN ĐẤU.

TỚ HOÀN
TOÀN ĐỒNG
Ý VỚI CẬU.



ĐỌC NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

CHÚNG TA NÊN ĐỌC
NHỮNG CUỐN SÁCH
CHỨA ĐUNG NHIỀU GIÁ
TRỊ SỐNG TÍCH CỰC.

ĐÚNG VẬY NÓ SẼ
TẠO ĐỘNG LỰC CHO
CHÚNG TA SỐNG
NGÀY CĂNG HOÀN
THIỆN HƠN.



Sách là người bạn thân thiết của mỗi chúng ta. Chúng ta nên đọc những cuốn sách hay, có khả năng khơi dậy niềm cảm hứng để thúc đẩy chúng ta sống tích cực hơn.

Lợi ích của việc đọc sách
là gì?

Đọc sách sẽ thúc đẩy bạn
sống tích cực hơn.

CẬU CŨNG CÓ THỂ
THAM GIA MỘT DIỄN
ĐÀN HOẶC CÂU LẠC
BỘ NÀO ĐÓ.

Ồ. Ý HAY
ĐẤY!



COI TRỌNG GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN

TÔI LUÔN CỐ GHI
NHẬN NHỮNG
THÀNH QUẢ MÀ
BẢN THÂN MÌNH ĐÃ
LÀM ĐƯỢC.

NÀY NHƯ THẾ
CÓ BỊ COI LÀ
KHOE KHOANG
KHÔNG NHỈ?



Khi làm xong một việc gì đó, bạn nên tự khen ngợi mình. Đề cao bản thân cũng là một cách để tăng sự tự tin và tạo cho chúng ta tâm lí tích cực. Chúng ta hãy luôn tự tin vào bản thân và tự hào về những gì mình đã làm được, các bạn nhé!

Làm thế nào để chúng ta cảm thấy tự tin hơn?

Chúng ta có thể tăng cường sự tự tin bằng cách tự ghi nhận những việc mình đã làm được.

KHÔNG! HAI VIỆC
ĐÓ KHÁC NHAU
MÀ. TỰ KHÍCH LỆ
BẢN THÂN SẼ
GIÚP CẬU TĂNG
THÊM TỰ TIN.

CÓ LẼ ĐIỀU NÀY
GIÚP CHÚNG TA CÓ
CÁCH NGHĨ TÍCH
CỰC HƠN TRONG
MỌI CHUYỆN.



COI TRỌNG SỨC KHOẺ CỦA MÌNH

NÀY CẬU ĐI Đâu
MÀ SỚM THẾ?

TỚ TẬP CHẠY
BỘ ẤY MÀ.



Chúng ta chỉ có thể hạnh phúc khi có một cơ thể khoẻ mạnh. Vì thế, bạn hãy chú ý tới sức khoẻ của mình, rèn luyện thân thể mỗi ngày bằng các bài tập thể dục phù hợp. Chăm chỉ tập thể dục mỗi ngày sẽ giúp bạn có được vóc dáng cân đối, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Nếu giữ được sức khoẻ tốt, bạn sẽ luôn cảm thấy lạc quan và sống tích cực hơn.

Việc rèn luyện sức
khỏe có tầm quan
trọng như thế nào?

Nếu chúng ta giữ cho
thân thể luôn khoẻ mạnh
thì sẽ luôn tràn đầy
sức sống để vươn tới
mục tiêu của mình.

NHƯNG
CHÚNG MÌNH
VẪN CÒN NHỎ
TUỔI MÀ...

CHẠY BỘ GIÚP
CHÚNG TA KHỎE
KHOẺ VÀ SỐNG
TÍCH CỰC HƠN
ĐÂY CẬU À.



TẠO ẤN TƯỢNG TỐT TRONG CUỘC GẶP ĐẦU TIÊN

CHÚNG TA NÊN THƯỜNG XUYÊN THỂ HIỆN RA NHỮNG CẢM XÚC TÍCH CỰC.

Ừ, TỚ CŨNG NGHĨ VẬY



Khi bạn gặp mặt ai đó lần đầu tiên, hãy cố gắng thể hiện sự lạc quan và tự tin bằng cách nhìn vào mắt họ và bắt tay họ thật chặt để lan truyền những cảm xúc tích cực. Thông qua biểu cảm gương mặt và những ngôn ngữ cơ thể, bạn hãy để đối phương cảm nhận được sự thân thiện và niềm nở của mình. Hẳn họ sẽ rất vui và quý mến một người nhiệt tình và dễ mến như bạn đấy.

Khi gặp ai đó lần đầu tiên, chúng ta nên làm gì?

Chúng ta nên thể hiện những cử chỉ và tình cảm thân thiện trong lần gặp đầu.

MỌI NGƯỜI SẼ CẢM THẤY VUI VẺ NẾU BẠN CŨ XỬ LỊCH THIỆP VÀ THÂN THIỆN.

ĐÚNG VẬY! NHƯ THẾ CHÚNG TA SẼ LAN TOẢ ĐƯỢC NIỀM VUI SANG NGƯỜI KHÁC.



55 cách để

<https://nguyendinhbup.org>

TIN VÀO NĂNG LỰC CỦA CHÍNH MÌNH

SAO CẬU LẠI
MẤT NIỀM TIN
THẾ?

TỚ NGHĨ CHẮC
TỚ CHẴNG LÀM
ĐƯỢC ĐỀU.



Những người không dám tin tưởng rằng những điều tốt đẹp sẽ dành cho mình thì sẽ không bao giờ có được thành công. Họ cho rằng sự thành công, nổi tiếng là quá xa xỉ, và họ sẽ không bao giờ chạm tay được tới những điều tốt đẹp đó. Thực ra, ai cũng có thể thành công, nhưng không phải ai cũng biết tin tưởng vào chính mình.

Tại sao việc tin tưởng vào năng lực của chính mình lại quan trọng với mỗi người đến vậy?

Nếu bạn tin vào năng lực của bản thân, bạn sẽ dễ có được thành công hơn.

CẬU PHẢI TIN RẰNG
MÌNH CÓ THỂ LÀM
ĐƯỢC MỌI CHUYỆN
CHỨ!

TỚ HIỂU RỒI. TỚ
SẼ CỐ GẮNG
TIN TƯỞNG VÀO
MÌNH HƠN.



MÔI TRƯỜNG SỐNG TÍCH CỰC



Trong các môi trường tập thể như trường học, gia đình... bạn hãy tạo dựng cho mình một môi trường sống mang tính tích cực. Hãy giữ những mối quan hệ tốt đẹp và lành mạnh với những người sống quanh mình, bạn nhé!

Tâm quan trọng của việc tạo ra môi trường sống tích cực là gì?

Nếu bạn tạo ra một môi trường sống tích cực, những người xung quanh sẽ luôn giúp đỡ và ủng hộ bạn.





Patricia Neal

"Một thái độ tích cực mạnh mẽ sẽ tạo ra nhiều phép màu hơn bất cứ loại thuốc tuyệt vời nào."



K.G. Paustovsky

"Dù người ta có nói với bạn điều gì đi nữa, hãy tin rằng cuộc sống là điều kì diệu và đẹp đẽ".

Bạn có cho rằng mình nên có thái độ sống tích cực hay không?

Chắc chắn rồi, thái độ sống tích cực rất hữu ích cho cuộc sống của tôi.

BUỔI NGOẠI KHOÁ SẮP TỚI CỦA LỚP MÌNH CẬU CÓ THAM GIA KHÔNG?

MÌNH RẤT MUỐN THAM GIA NHƯNG KHÔNG BIẾT PHẢI CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ CẬU NHÌ?



Ồ ĐƠN GIẢN THÔI MÀ. MÌNH SẼ GIÚP CẬU.

CẢM ƠN CẬU NHIỀU NHÉ!



TRÁNH HOANG MANG

ĐÔI KHI CUỘC SỐNG THẬT KHÓ KHĂN.

CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ KHI ĐỐI PHÓ VỚI THÁCH THỨC?



Cuộc sống đôi khi lắm gian truân, không thuận lợi như ý muốn của chúng ta. Những tình huống khó khăn vượt ra ngoài tầm kiểm soát có thể đánh gục ngay cả những con người mạnh mẽ nhất. Có lẽ bạn sẽ cảm thấy khó khăn dường như đang tràn ngập trước mắt mỗi khi va vấp. Nhưng bạn hãy cố gắng giữ bình tĩnh, đừng hoang mang mà bỏ cuộc giữa chừng, dần dần bạn sẽ thấy mình vượt qua được trở ngại. Tránh hoang mang cũng là cách để sống tích cực hơn.

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta khắc phục được tâm lí hoang mang và chán nản?

Nếu khắc phục được tâm lí hoang mang, chúng ta sẽ dần dần vượt qua được mọi khó khăn, trở ngại trong cuộc sống.

CHÚNG TA KHÔNG NÊN ĐỂ SỰ HOANG MANG VÀ THẤT VỌNG ĐÁNH GỤC Ý CHÍ CỦA CHÚNG TA.

CẬU NÓI PHẢI ĐẤY



CƯỜI

CHÚNG TA NÊN CƯỜI
NHIỀU HƠN, CƯỜI THƯỜNG.
XUYỀN SẼ RẤT CÓ ÍCH ĐỐI
VỚI CẢ SỨC KHOẺ LẦN
TINH THẦN CỦA CHÚNG
TA ĐÂY

ĐÚNG VẬY!
"MỘT NỤ CƯỜI
BẰNG MƯỜI
THANG THUỐC
BỒ" MÃ!



Hãy cố gắng duy trì nụ cười thường trực trên môi. Đừng tỏ ra quá nghiêm nghị khi ai đó nói hoặc kể điều gì hài hước. Hãy mỉm cười hoặc cười thật thoải mái để cuộc nói chuyện có được bầu không khí chan hoà và vui vẻ, bạn nhé! Mọi người cũng sẽ có xu hướng lắng nghe bạn nhiều hơn nếu bạn là một người tích cực và thân thiện đấy!

Nụ cười có tầm quan trọng như thế nào?

Cười giúp làm giảm căng thẳng thường ngày và giúp bạn duy trì được trạng thái tâm lý tích cực.

MỈM CƯỜI CÒN
GIÚP CẬU TRÁNH
KHỎI CĂNG THẲNG
NỮA ĐÂY

ĐÚNG VẬY THẾ
NÊN TỚ LUÔN CỐ
GẮNG TÌM KIẾM
NIỀM VUI TRONG
CUỘC SỐNG VÀ
HỌC TẬP



HỒI TƯƠNG LẠI NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

CẬU ĐANG
NGHĨ GÌ MÀ
TRÔNG MƠ
MÃNG VẬY?

Ồ, KHÔNG CÓ
GÌ ĐẶU. TỚ ĐANG VUI
KHI NHỚ LẠI KỈ NGHỈ HÈ
VỪA QUA ẤY MÀ.



Bất cứ khi nào bạn cảm thấy “tương lai thật vô vọng”, hãy nhớ lại những kỉ niệm hạnh phúc. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy khá hơn và nhắc nhở bạn rằng, vẫn luôn có những điều tốt đẹp đang chờ bạn phía trước.

Lợi ích của việc hồi
tưởng quá khứ là gì?

Quá khứ giúp tạo ra niềm tin rằng chúng ta sẽ có được mọi thứ tốt đẹp trong tương lai. Đây là động lực giúp chúng ta vững tin tiến bước trên con đường đời phía trước.

LÂM VẬY
CÓ XUA
TAN ĐƯỢC
BUỒN CHÁN
KHÔNG?

CHẮC CHẴN RỒI.
CÁCH NÀY GIÚP
CHÚNG TA GIẢM BỚT
SỰ LO LẮNG VÀ DUY
TRÌ ĐƯỢC THÁI ĐỘ
SỐNG TÍCH CỰC.



TỈNH TÂM NGỒI THIỀN

TẠI SAO MỖI NGÀY CẬU LẠI DÀNH RA ĐẾN NỬA GIỜ ĐỂ NGỒI THIỀN VẬY?

VÌ NGỒI THIỀN GIÚP CHO TÂM TRÍ CHÚNG TA THOÁT KHỎI CĂNG THẲNG. ĐẤY CẬU A.



Tỉnh tâm ngồi thiền giúp chúng ta loại bỏ mọi lo lắng và căng thẳng, bởi trong lúc tỉnh tâm, não bộ tạm thời được nghỉ ngơi, tránh xa những suy nghĩ hỗn độn. Khi não nghỉ ngơi thì các giác quan tự nhiên sẽ được tăng cường. Bạn thư giãn cảm nhận mọi thứ và duy trì tâm lý tích cực. Do đó, mỗi ngày hãy dành một khoảng thời gian nhất định để ngồi thiền và tránh xa các suy nghĩ tiêu cực.

Ngồi thiền có những ích lợi to lớn nào đối với chúng ta?

Ngồi thiền giúp chúng ta bình tĩnh đối mặt với những căng thẳng, mệt mỏi, giúp chúng ta cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

TỜ NÊN NGỒI THIỀN BAO LÂU?

CẬU CÓ THỂ NGỒI THIỀN TỐI THIỂU KHOẢNG 10 PHÚT MỖI NGÀY ĐỂ DUY TRÌ ĐƯỢC TÂM TRẠNG TÍCH CỰC CHO CẢ NGÀY DÀI HOẠT ĐỘNG



GIỮ CHO MÌNH LUÔN BẠN RỘN

CẬU NÊN CỐ
GẮNG ĐỂ
LUÔN ĐƯỢC
BẠN RỘN.

ỒI, NẾU CỨ BẠN
RỘN SUỐT THÌ
CHẮC TỚ SẼ MỆT
LỬ MẤT THỜI.



Hãy dành thời gian làm những việc khiến bạn cảm thấy hứng thú và đem lại cho bạn hạnh phúc, bởi vì chúng sẽ tạo ra cho bạn trạng thái tâm lí tích cực. Nếu bạn cứ ngồi một chỗ và gặm nhấm nỗi buồn, bạn sẽ chỉ cảm thấy cuộc sống tồi tệ hơn mà thôi.

Ý TỚ LÀ CẬU KHÔNG
NÊN NGỒI MỘT CHỖ MÀ
HÃY DÀNH THỜI GIAN
LÀM NHỮNG VIỆC MÌNH
THÍCH. CẬU SẼ KHÔNG
CÒN THỜI GIAN ĐỂ
BUỒN CHÁN NỮA.

Ồ, VẬY À?
ĐỂ TỚ THỬ
XEM NHÉ.



Điều gì sẽ xảy ra nếu
chúng ta luôn bạn rộn?

Khi chúng ta bạn rộn, đặc biệt là với những việc mình thích, chúng ta sẽ cảm thấy khoẻ khoắn và tràn đầy sức sống.

TRÁNH NHỮNG CHỦ ĐỀ NÓI CHUYỆN TỆ NHẠT

NÓI MÃI CHỦ ĐỀ NÀY THẬT LÀ VÔ ÍCH, CHÚNG TA HÃY NÓI CHUYỆN KHÁC VUI VẺ HƠN ĐI!

ỒI, XIN LỖI VÌ MINH CỨ NÓI MÃI NHỮNG CHUYỆN KHÔNG VUI NÀY LÂM PHIỀN CẬU QUÁ RỒI!



Bạn nên thảo luận về những chủ đề nào?

Bạn nên nói về những chủ đề có thể tác động tích cực đến mọi người.

Đừng tiếp tục thảo luận về những đề tài tệ ngắt, mọi người cũng chẳng ai thích nghe những nhận xét tiêu cực. Vì thế khi nói chuyện, hãy hướng tới những điều tốt đẹp và vui vẻ, bạn nhé!

VẬY TỪ GIỜ TÔI SẼ CỐ GẮNG KHÔNG NÓI ĐẾN NHỮNG ĐIỀU TIÊU CỰC NỮA.

CHÚNG TA ĐỀU THÍCH NGHE NHỮNG ĐIỀU TÍCH CỰC, CẬU À.



NGỪNG PHÀN NÀN

CẬU CỨ PHÀN
NÀN VỀ NGƯỜI
KHÁC NHƯ THẾ
LÀ KHÔNG TỐT
ĐẦU NHÉ!

BẠN NGỒI CẠNH
TÓ XẤU TÍNH
QUÁ CẬU Ạ.



Phàn nàn không những khiến bạn thêm mệt mỏi, mà mọi người cũng mệt mỏi vì cứ phải nghe bạn nói đi nói lại mãi về một ai đó. Nếu bạn có vấn đề với ai đó, hãy nói chuyện thẳng với họ, đừng phàn nàn với người thứ ba, bởi việc này chỉ khiến những người khác có suy nghĩ không hay về bạn mà thôi.

Chúng ta nên làm gì
khi có khúc mắc với
một ai đó?

Hãy nói chuyện thẳng thắn
với họ thay vì phàn nàn với
người thứ ba.

BẠN ẤY ÍCH KÌ
ĐẾN MỨC TÓ
CHẲNG MUỐN NÓI
CHUYỆN CÙNG
NỮA.

ỒI! CẬU ĐỪNG
KÊU CA MÃI
VỀ CHUYỆN ẤY
NỮA ĐI!



ĐỐI XỬ BÌNH ĐẲNG VỚI MỌI NGƯỜI

ĐỐI XỬ BÌNH ĐẲNG
VỚI MỌI NGƯỜI SẼ
GIÚP CHÚNG TA SỐNG
TÍCH CỰC HƠN ĐÂY
CẬU A.

ĐÚNG VẬY!
TỚ LUÔN TÔN
TRỌNG MỌI
NGƯỜI MÀ.



Ai cũng xứng đáng được tôn trọng, vì thế hãy đối xử bình đẳng với tất cả mọi người. Khi bạn biết tôn trọng người khác, bạn sẽ được nhận lại điều tương tự. Hãy nhớ luôn mỉm cười và biểu lộ những cử chỉ tích cực với mọi người, bạn nhé!

VIỆC CỬ XỬ KHIÊM
NHƯỜNG GIÚP
CHÚNG TA THỂ HIỆN
THÁI ĐỘ SỐNG TÍCH
CỰC CỦA MÌNH.

VÌ VẬY TỚ LUÔN
CỐ GẮNG CỬ XỬ
TỐT VỚI TẤT CẢ
MỌI NGƯỜI.

Đối xử bình đẳng với
mọi người sẽ đem lại cho
chúng ta lợi ích gì?

Nếu bạn đối xử bình đẳng với
mọi người thì những người
khác sẽ tôn trọng bạn.



TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG LÔI CUỐN

NÀY! CẬU THẤY
NGƯỜI ĐANG DIỄN
THUYẾT TRÊN
SÂN KHẤU KIA
...THẾ NÀO?

ÔI, ANH TA
NÓI CHUYỆN
CUỐN HÚT
THẬT ĐẸP!



Sự lôi cuốn là chỉ sự truyền năng lượng của bạn tới những người khác. Nếu bạn truyền sang họ sự căng thẳng và lo lắng, họ sẽ xua đuổi bạn; còn nếu bạn truyền sang cho họ sự thư giãn và yên bình thì bạn sẽ được yêu mến. Vì vậy hãy cố gắng duy trì mối quan hệ tích cực với bạn bè và những người xung quanh, bạn nhé!

Khả năng lôi cuốn
người khác mang lại
cho bạn lợi ích gì?

Nó giúp bạn duy trì được
mối quan hệ tốt đẹp với
bạn bè và gia đình.

SỰ LÔI CUỐN
GIÚP CHÚNG TA
THUẬN LỢI HƠN
TRONG CUỘC
SỐNG

MUỐN VẬY THÌ
CẬU PHẢI CÓ
QUAN ĐIỂM SỐNG
TÍCH CỰC ĐÃ!



ĐỪNG TIẾT KIỂM LỜI KHEN

MỈM CƯỜI KHI
CHÀO HỎI AI ĐÓ
LÀ ĐIỀU RẤT CẦN
THIỆT, CẬU A.

ĐÚNG THẾ. MỈM
CƯỜI SẼ CHO ĐỐI
PHƯƠNG CẢM NHẬN
ĐƯỢC SỰ THÂN
THIỆN CỦA CẬU.



Bạn hãy cố gắng ghi nhớ tên, địa chỉ của mọi người để có thể gọi được đúng tên họ, và hãy mỉm cười chân thành mỗi khi gặp gỡ. Ngoài ra, bạn cũng đừng ngần ngại khi đưa ra những lời khen ngợi thành thật và nhã nhặn. Những hành động này sẽ giúp bạn sống tích cực hơn đấy!

NGƯỜI TA CŨNG
DÙNG LỜI KHEN
ĐỂ CHÀO HỎI
NHAU NỮA ĐẤY!

BỞI VÌ LỜI KHEN
LÀM CHÚNG TA
ĐỀU THẤY VUI VẺ,
HẠNH PHÚC MÀ.

Bạn nên làm gì khi
gặp lại người quen?

Hãy mỉm cười chân thành
và trò chuyện cởi mở, cũng
đừng quên những lời khen
ngợi dành cho họ.



SUY NGHĨ TÍCH CỰC

SUY NGHĨ TÍCH CỰC
ĐEM LẠI CHO CHÚNG
TA NHỮNG LỢI ÍCH GÌ
CẬU NHỈ?

Ồ, NHIỀU LỢI
ÍCH CHỮ! CẬU
KHÔNG NHẬN
THẤY SAO?



Mỗi ngày, bạn hãy tự nhắc nhở bản thân rằng mình đang may mắn hơn rất nhiều người khác đang phải sống trong cảnh đói khổ, bệnh tật, bạn có đủ khả năng để làm những việc bạn thích. Nếu chẳng may rơi vào tình huống khó khăn, hãy suy nghĩ lạc quan và tự động viên bản thân, bạn nhé!

Suy nghĩ tích cực
có lợi ích gì?

Nó giúp bạn lạc quan
vượt qua mọi khó khăn.

VẬY TỪ NAY TỚ NÊN
TRÁNH XA NHỮNG
SUY NGHĨ TIÊU CỰC.

CẬU NÊN
LÀM VẬY.



DUYÊN DÁNG

CẬU NÊN THỂ HIỆN SỰ
DUYÊN DÁNG CỦA MÌNH
NHIỀU HƠN MỘT CHÚT.

VÌ SAO
VẬY?



Sự duyên dáng
đem lại điều gì?

Sự duyên dáng, thanh lịch
giúp bạn tự tin hơn và được
mọi người yêu mến.

Sự duyên dáng, thanh lịch cũng giúp bạn sống tích cực hơn. Sự duyên dáng trong tính cách, hành vi của mỗi người là do được thừa hưởng từ nề nếp giáo dục của gia đình, hoặc nhờ sự cố gắng, nỗ lực rèn luyện của bản thân. Bạn hãy học tập cách ứng xử duyên dáng, thanh lịch ngay từ những người xung quanh, bạn nhé. Hãy hào phóng khi đưa ra lời khen đối với người khác. Họ sẽ thêm tự tin và yêu mến bạn hơn đấy!

VÌ ĐÓ LÀ NGHỆ
THUẬT TẠO NÊN MỘT
CON NGƯỜI CÓ SỨC
LỜI CUỐN.

VẬY TỚ SẼ
NGHE LỜI
CẬU.



KHẮC PHỤC TÍNH NHÚT NHÁT

QUÁ NHÚT NHÁT CÓ TỆ LẮM KHÔNG HẢ CẬU?

CẬU NÊN KHẮC PHỤC NGAY ĐI. NÓ KHIẾN CẬU TỰ HẠN CHẾ MÌNH TRONG NHIỀU TRƯỜNG HỢP ĐÂY.



Quá e dè, nhút nhát thường khiến cho mọi việc của bạn không được trôi chảy, thậm chí gây bức bối. Vậy nên hãy tự tin vào bản thân và những phẩm chất tốt đẹp của mình. Đừng nên quá bẽn lễn khi đứng trước người khác, bạn nhé!

Làm thế nào để khắc phục tính nhút nhát?

Hãy tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp của mình.

CHÚNG TA NÊN TỰ TIN VÀO NHỮNG PHẨM CHẤT TỐT ĐẸP CỦA BẢN THÂN.

ĐÚNG VẬY CẬU CỨ TỰ TIN LÀ MỌI CHUYỆN SẼ ỔN CẢ THỜI.



HÀI HƯỚC

ĐỂ LUÔN VUI VỀ THÌ
CHÚNG TA CẦN ĐẾN
SỰ HÀI HƯỚC.

TẠI SAO
VẬY?



Sự hài hước cũng là một yếu tố quan trọng để duy trì thái độ tích cực. Khi ai đó xúc phạm hoặc làm bạn tức giận, hãy đáp lại bằng sự hài hước chứ không phải sự căm giận. Hẳn những người nói chuyện cùng sẽ đánh giá cao sự hài hước của bạn đấy!

Sự hài hước
cho thấy điều gì?

Sự hài hước cho thấy,
bạn là người có suy nghĩ
tích cực.

MỘT NGƯỜI HÀI HƯỚC
CÓ THỂ KHIẾN MỌI
NGƯỜI CẢM THẤY
HẠNH PHÚC.

TỚ ĐỒNG Ý
VỚI CẬU.



TÔN TRỌNG CHA MẸ

CẬU ĐỪNG NÓI
NHỮNG ĐIỀU KHÔNG
HAY VỀ CHA MẸ NHÉ!

TẠI SAO
VẬY?



Bạn hãy thường xuyên nói những điều tốt đẹp về cha mẹ mình, bởi đó là cách thể hiện sự kính trọng của bạn dành cho họ. Mọi người luôn yêu quý, trân trọng những người con hiếu thảo, lễ phép, hơn nữa điều này còn giúp bạn có được cái nhìn tích cực hơn về cuộc sống.

Lợi ích của việc nói
những điều tốt đẹp
về cha mẹ là gì?

Việc làm đó thể hiện sự kính trọng cần phải có của một người con dành cho cha mẹ mình, nó khiến người khác đánh giá tốt về nhân cách của bạn.

BIỂU LỘ TÌNH CẢM
TÍCH CỰC DÀNH CHO
CHA MẸ SẼ GÂY
ẤN TƯỢNG TỐT VỚI
NGƯỜI KHÁC VỀ NHÂN
CÁCH CỦA BẠN.

CẢM ƠN
CẬU ĐÃ
NHẮC NHỞ
TÔI.



VIẾT RA NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN NÓI



Bạn hãy viết ra tất cả những điểm quan trọng mà bạn muốn nói. Hãy suy nghĩ thật kỹ rồi viết ra, sau đó đọc đi đọc lại. Đây là cách giúp bạn nói năng lưu loát hơn, người nghe sẽ nhanh chóng hiểu được điều mà bạn muốn nói và tán đồng với bạn.

Lợi ích của việc viết ra điều muốn trình bày là gì?

Nó khiến bạn tự tin hơn.



TRÁNH XEM TIVI QUÁ NHIỀU

NÀY SAO MẮT
CẬU TRÔNG LỒ
ĐỒ THẾ?

Ủ! TỐI QUA TỚ XEM
TIVI MÃI ĐẾN 3 GIỜ
SÁNG MỚI NGỦ.



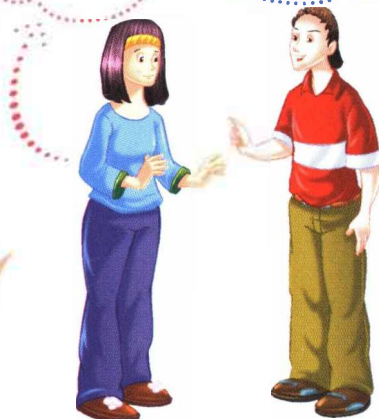
Xem tivi quá nhiều thường dẫn tới rối loạn chức năng não bộ và suy giảm thị lực. Nó gây ra một loạt tình trạng xấu cho sức khỏe như cận thị, béo phì, rối loạn giấc ngủ, suy nghĩ tiêu cực và nhiều vấn đề khác. Vì vậy, đừng ngồi lì trước tivi hàng giờ nếu bạn muốn có một cuộc sống tích cực và khỏe mạnh nhé!

Chúng ta có nên
xem tivi liên tục
hay không?

Đương nhiên là không!
Đây là một thói quen xấu
cần khắc phục ngay.

NHU THẾ
KHÔNG TỐT
CHO SỨC KHỎE
CỦA CẬU ĐÀU.

ỒI, TỚ ĐANG
MUỐN CẢI NGHIỆN
TIVI ĐÂY! CẬU
CÓ CÁCH NÀO
KHÔNG?



THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG

NGHE NHẠC CÓ GIÚP
CHÚNG TA THƯ GIÃN
KHÔNG CẬU NHÌ?

ĐƯƠNG NHIÊN
LÀ CÓ CHỨ!



Tham gia vào các hoạt động như đi bộ với bạn bè hoặc gia đình, đọc những quyển sách hay, nghe nhạc... sẽ giúp bạn có được tâm trạng vui vẻ. Những hoạt động này còn giúp bạn luôn bận rộn, không còn thời gian ngồi suy nghĩ tiêu cực, vu vơ nữa.

Chúng ta cần làm gì để
giảm bớt căng thẳng?

Lấy tham gia nhiều hoạt
động như đi bộ, đọc sách,
nghe nhạc...

VẬY TỚ PHẢI
THỰC HIỆN
MỚI ĐƯỢC.

CÁCH NÀY CÓ
THỂ GIÚP CẬU
TRÁNH ĐƯỢC
NHỮNG SUY NGHĨ
TIÊU CỰC ĐÂY



LÀM CHỦ CẢM XÚC



Đôi khi chúng ta rất khó kiểm soát cảm xúc của mình, những chuyện không như ý xảy ra khiến chúng ta cảm thấy tuyệt vọng, bất an. Nếu không sớm khắc phục thì trạng thái tiêu cực này có thể đẩy cuộc đời chúng ta vào đau khổ triền miên. Nếu làm chủ được cảm xúc của mình, chúng ta sẽ sống khỏe mạnh và tích cực hơn.

Tầm quan trọng của việc làm chủ cảm xúc là gì?

Làm chủ cảm xúc giúp con người tránh khỏi sự chán nản và giữ được tâm trạng tích cực.





Roger Ebert

"Trí tuệ của bạn có thể nhầm lẫn nhưng cảm xúc không hề nói dối bạn."

CẬU ĐỪNG
BUỒN. HÃY THỬ
CẦU NGUYỆN
XEM SÀO.

TỚ THẤY
BUỒN LẮM.



W. Clement Stone

"Bạn đủ khả năng định hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc và tạo ra số phận của mình. Bạn là tinh thần trong một thể xác."



CẬU HÃY CỐ MẠNH
MÈ LÊN. HÃY NGHĨ
ĐẾN NHỮNG ĐIỀU
TỐT ĐẸP NHÉ!

CẢM ƠN
CẬU ĐÃ AN
ỦI TỚ.



Chuyện gì sẽ xảy ra
nếu bạn không thể kiểm
soát được cảm xúc?

Bạn sẽ chìm trong
tuyệt vọng.

TÍCH CỰC THAM GIA

TÍCH CỰC
THAM GIA VÀO CÁC
CUỘC NÓI CHUYỆN
ĐEM LẠI CHO CHÚNG
TA LỢI ÍCH GÌ?

VIỆC NÀY CÓ THỂ
GIÚP CẬU VƯỢT QUA
ĐƯỢC CẢM GIÁC
THẤT BẠI ĐÃY



Khi tham gia vào một cuộc nói chuyện thú vị, bạn sẽ mở rộng tầm hiểu biết và đóng góp được nhiều hơn. Hãy nói chuyện, cùng làm, cùng chơi một cách cởi mở và hoà đồng với mọi người thay vì ngồi một chỗ mà than vãn.

Cách tốt nhất để
vượt qua được cảm giác
thất bại là gì?

Hãy tích cực tham gia vào
các cuộc nói chuyện và
thảo luận.

LÂM THẾ CÓ
GIÚP TỚ LẤY LẠI
TINH THẦN ĐƯỢC
KHÔNG?

CÓ CHỨ! LÂM
VẬY SẼ GIÚP
CHÚNG TA CÓ
ĐƯỢC NHỮNG
SUY NGHỊ TÍCH
CỰC HƠN.



DUY TRÌ SỰ LẠC QUAN

CẬU NÊN NHỚ ĐẾN
NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP KHI
CẢM THẤY BUỒN BÃ.

LÀM THẾ CÓ
TÁC DỤNG
KHÔNG CẬU?



Bạn hãy làm một quyển nhật kí, chuyên viết về những điều tốt đẹp, vui vẻ. trong cuốn sổ đó, bạn hãy liệt kê những ưu điểm của mình, ghi chép lại hoặc dán vào sổ những câu chuyện vượt khó của người khác. Mỗi khi bạn cảm thấy thất vọng, hãy mở quyển sổ này ra đọc. Tâm trạng của bạn sẽ nhanh chóng được cải thiện.

Việc ghi chép về
những điều tốt đẹp và
mẫu chuyện vượt khó
có lợi ích gì?

Việc này sẽ giúp cho tâm
trí bạn có được suy nghĩ
tích cực hơn.

CÓ CHỨ! NÓ SẼ GIÚP
ÍCH TRONG VIỆC CẢI
THIỆN TÂM TRẠNG
CỦA CẬU ĐÂY.

VẬY TỚ SẼ
LÀM THEO
LỜI KHUYÊN
CỦA CẬU.



NGHỈ NGƠI

CẬU NÊN NGHỈ
NGƠI ĐỂ TẠM THỜI
QUÊN ĐI MỌI CĂNG
THẰNG

ĐỪNG THẾ
CẬU A! VIỆC
NGHỈ NGƠI RẤT
QUAN TRỌNG



Đôi khi bạn hãy tạm quên đi những vấn đề rắc rối của mình và ra ngoài tận hưởng cuộc sống. Bạn có thể hẹn vài người bạn có suy nghĩ tích cực, hài hước cùng đi xem phim, xem kịch hoặc tập luyện thể thao... làm gì cũng được, miễn là hãy sắp xếp thời gian hợp lí để có thể ra ngoài vui chơi, thư giãn đầu óc.

Bạn sẽ cảm thấy ra
sao khi tạm dừng những
công việc thường ngày
để nghỉ ngơi?

Nghỉ ngơi một ngày sẽ
giúp bạn nạp lại năng lượng,
thanh lọc tâm hồn và
sống tích cực hơn.

NGHỈ NGƠI
GIÚP CHÚNG TA
NẠP LẠI NĂNG
LƯỢNG SỐNG
CẦN THIẾT.

NÓ CŨNG GIÚP
CHÚNG TA THƯ
GIÃN VÀ SỐNG
TÍCH CỰC HƠN
ĐÂY!



TÌM KIẾM SỰ GIÚP ĐỠ

TÔI LUÔN NGHE
THEO LỜI KHUYÊN
CỦA BỐ.

LẮNG NGHE
NGƯỜI LỚN TUỔI
LÀ VIỆC NÊN
LÀM MÀ.



Khi cần, hãy nhờ tới sự trợ giúp và ủng hộ của những người xung quanh, hay sự tư vấn của các chuyên gia về vấn đề mình đang khúc mắc, bạn nhé! Ngoài ra, hãy giao thiệp và kết bạn với những người có các sở thích tương tự với mình, bạn sẽ thấy cuộc sống trở nên thú vị hơn nhiều đấy!

KHI CÓ ĐƯỢC
SỰ GIÚP ĐỠ CỦA
NGƯỜI KHÁC
THÌ MỌI CHUYỆN
SẼ TRỞ NÊN DỄ
DẰNG HƠN.

ĐÚNG VẬY LỜI
KHUYÊN CỦA HỌ
CŨNG LÀM CHO
CHÚNG TA CÓ
THÊM ĐỘNG LỰC
PHẦN ĐÁU.

Chúng ta có nên nhờ
tới sự giúp đỡ của người
lớn tuổi hay những người
giàu kinh nghiệm hơn không?

Nhận sự giúp đỡ từ người
đi trước sẽ giúp chúng ta
có thêm kinh nghiệm và
duy trì được tâm trạng
tích cực.



QUYẾT TÂM

CHÚNG TA NÊN
CỐ GẮNG TẬP
TRUNG VÀO MỤC
TIÊU CỦA MINH.

VIỆC TẬP TRUNG
VÀO MỤC TIÊU LÀ
RẤT QUAN TRỌNG



Nếu bạn vấp ngã, đừng tự buộc tội mình hay tức giận đổ lỗi cho ai đó, mà hãy tập trung vào mục tiêu của mình và quyết tâm thực hiện lại chúng. Hãy suy nghĩ tích cực và đừng bao giờ bỏ cuộc, bạn nhé!

Suy nghĩ tích cực
có ích lợi gì?

Nếu bạn có suy nghĩ tích cực, bạn sẽ biết tập trung vào thực hiện mục tiêu của mình.

BẠN SẼ THÀNH
CÔNG NẾU BẠN
ĐỦ QUYẾT TÂM.

ĐÚNG VẬY!



TỰ NHỦ VỚI BẢN THÂN

TỚ LUÔN TỰ NHỦ VỚI
BẢN THÂN RẰNG PHẢI
THỰC HIỆN BẰNG ĐƯỢC
MỤC TIÊU CỦA MÌNH.

LÂM THẾ CÓ
TÁC DỤNG GÌ
ĐỐI VỚI CẬU
KHÔNG?



Hãy tự hỏi bản thân xem bạn có đủ quyết tâm để thực hiện mục tiêu của mình hay không. Nếu câu trả lời là có thì bạn cần xác định: Để thực hiện được mục tiêu thì mình cần phải làm gì? Mình đã thực hiện được những gì? Mình đã đi đúng hướng chưa?... Sau khi đã xác định được những điều đó thì bạn cần nhanh chóng bắt tay vào để biến mục tiêu thành hiện thực.

Việc tự nhủ với
bản thân có tác dụng
như thế nào?

Việc này giúp bạn đi đúng hướng và tích cực, nhằm nhanh chóng đạt được mục đích của mình.

CÓ CHỨ! LÂM THẾ TẠO
ĐỘNG LỰC CHO TỚ TẬP
TRUNG VÀO MỤC TIÊU.

CHÀ!
VẬY THÌ
TỐT QUÁ!



TRÁNH NHỮNG TỪ NGỮ TIÊU CỰC



Thái độ tiêu cực không chỉ thể hiện qua hành động mà còn qua ngôn ngữ của chúng ta. Chỉ cần một từ tiêu cực cũng có thể làm thay đổi ý của những gì mà chúng ta định truyền đạt, thuyết phục. Để sống tích cực, bạn cần phải cố gắng ngay cả trong từng cử chỉ, lời ăn tiếng nói nhỏ nhất.

Tránh những cách nói tiêu cực đem lại cho chúng ta lợi ích gì?

Đôi khi những từ ngữ tiêu cực có thể làm méo mó đi thông điệp tích cực mà chúng ta muốn truyền tải hay thuyết phục.



THAY ĐỔI SUY NGHĨ

CẬU ƠI, TÂM TRẠNG VÀ SUY NGHĨ TIÊU CỰC CÓ THỂ LÀM THAY ĐỔI TÂM TÌNH CỦA CON NGƯỜI ĐÂY.



PHẢI ĐÓ! TÂM TRẠNG XẤU CÒN CÓ THỂ LÀM HỎNG MỘT NGÀY CỦA CẬU.



Khi tâm trạng của bạn không tốt, bạn có thể có những suy nghĩ tiêu cực như: "Mình thật ngớ ngẩn và phiền phức", "Tốt nhất là chết đi cho rồi", "Mình xấu xí quá, ước gì mình xinh đẹp hơn"... Hãy thay đổi suy nghĩ và chú ý đến những mặt tốt của mình, bạn nhé.

Tại sao chúng ta lại phải thay đổi suy nghĩ?

Nếu muốn thành công và có được kết quả như ý, việc đầu tiên bạn cần làm là thay đổi suy nghĩ của mình theo hướng tích cực.

NẾU TÂM TRẠNG KHÔNG TỐT, CẬU SẼ LUÔN SUY NGHĨ TIÊU CỰC ĐÂY.



NGHĨ TIÊU CỰC CÒN LÀM TÌNH THẦN CỦA CHÚNG TA TRỞ NÊN SA SÚT NỮA CHỨ!



LẬP KẾ HOẠCH CHO MỤC TIÊU

NGƯỜI TA LUÔN
CỐ ĐỂ RA CÁC
MỤC TIÊU KHÓ
VỚI TÔI.

THÌ ĐẶT MỤC TIÊU CAO
CŨNG LÀ MỘT CÁCH
TẠO RA ĐỘNG LỰC CHO
CHÚNG TA MÀ.



Đặt ra những mục tiêu lớn là điều tốt nhưng phải có kế hoạch cụ thể để thực hiện chúng. Một kế hoạch tốt cần thể hiện được phương thức bạn sẽ sử dụng để thực hiện mục tiêu. Trước khi đặt ra những mục tiêu lớn, bạn có thể bắt đầu bằng những mục tiêu nhỏ và dễ thực hiện hơn.

Lợi ích của việc
lập kế hoạch cho
mục tiêu là gì?

Một kế hoạch cụ thể sẽ cho ta thấy phương thức để bạn đạt được mục tiêu, bạn phải bắt đầu từ đâu, bạn có thể đạt được những gì...

ĐẶT MỤC TIÊU
LỚN SẼ LÀM
CHÚNG TA CÓ TÂM
SUY NGHĨ RỘNG
LỚN HƠN.

VẬY THÌ CẬU PHẢI
LÊN KẾ HOẠCH
THỰC HIỆN CHO
NHỮNG MỤC TIÊU
ẦY ĐÌ!



DÀNH RA KHOẢNG THỜI GIAN TRỐNG

TỚ ÍT KHI LO
LẮNG VỀ TẤT
CẢ MỌI THỨ
CÙNG MỘT LÚC.

NHƯ THẾ CÓ
GIÚP CẬU SỐNG
TÍCH CỰC HƠN
KHÔNG?



Thay vì tập trung vào quá nhiều mục tiêu một lúc, đôi khi bạn hãy dành ra khoảng thời gian trống nhất định cho bản thân để có thể thư giãn hoặc làm việc gì đó mình thích. Đây cũng là cách giúp bạn tập trung hơn vào mục tiêu.

Tại sao bạn không nên
cùng lúc lo lắng về
tất cả mọi thứ?

Lo lắng quá nhiều có thể
khiến bạn cảm thấy bối rối
và đôi lúc suy nghĩ
tiêu cực đi.

CHẮC CHẴN RỒI.
LÀM VẬY GIÚP TỚ
CÓ TÂM TRẠNG
TỐT HƠN.

Ồ, VẬY THÌ
TỐT RỒI!!



ĐỌC

CHÚNG TA NÊN
ĐỌC SÁCH ĐỂ NUÔI
DƯỠNG TÂM HỒN.

ĐÚNG ĐÂY! SÁCH
RẤT HỮU ÍCH VỚI
MỖI CHÚNG TA.



Dành ra khoảng 15 - 30 phút vào mỗi ngày để đọc một thứ gì đó sẽ giúp bạn có được những suy nghĩ tích cực. Bạn có thể đọc báo để cập nhật tin tức xã hội hoặc đọc mấy trang sách có nội dung thú vị...

NHỮNG CUỐN
SÁCH HAY GIÚP
CHÚNG TA HỌC
ĐƯỢC NHIỀU
ĐIỀU BỔ ÍCH.

NGOÀI RA NÓ
CÒN GIÚP CHÚNG
TA DUY TRÌ THÁI
ĐỘ SỐNG TÍCH
CỰC NỮA CẬU À.



Đọc sách có giúp
chúng ta giảm bớt
căng thẳng không?

Tất nhiên là có! Hãy đọc
sách, báo hoặc ấn phẩm
bạn yêu thích.

BỒI DƯỠNG NHÂN CÁCH



Bạn nên nghe, xem các chương trình có tính chất bồi dưỡng nhân cách tốt đẹp; hãy đi bộ, đi xe đạp hoặc xe buýt thay vì dùng xe máy khi cần đi đâu đó... Đây cũng là cách giúp bạn bồi dưỡng tâm hồn và sống tích cực hơn đấy!

Tại sao bạn nên xem và nghe các chương trình giúp bồi dưỡng nhân cách tốt đẹp?

Vì những chương trình ấy giúp bạn sống tích cực hơn.



DÀNH THỜI GIAN CHO NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU

TÔI LUÔN DÀNH NHIỀU
THỜI GIAN CHO
GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ.

VIỆC ĐÓ THẬT SỰ
HỮU ÍCH CHỨ?



Dành thời gian cho những người thân yêu hoặc bạn bè tốt, có thể giúp cải thiện tâm trạng của bạn, giúp bạn quên đi những rắc rối hoặc cho bạn những lời khuyên hữu ích.

Những lợi ích của việc
dành thời gian cho bạn
bè và người thân là gì?

Nó có thể giúp bạn cải
thiện tâm trạng và quên đi
mệt mỏi.

CÓ CHỨ. Ở BÊN
HỌ, TÔI HẾT CẢ
CĂNG THẲNG
PHIÊN NÀO.

Ồ, XÓA TAN ĐƯỢC
CĂNG THẲNG THÌ
TUYỆT BIẾT MẤY!



LOẠI BỎ SỰ TRÌ TRỆ CỦA CƠ THỂ

LOẠI BỎ SỰ
TRÌ TRỆ RẤT
QUAN TRỌNG
ĐÂY CẬU A.

ĐÚNG VẬY NÓ LÀ
NGUYÊN NHÂN GÂY RA
NHIỀU CHUYỆN TỆ HẠI.



Hệ quả tệ hại của sự trì trệ là nó thường kéo dài kể cả khi những cảm xúc đã qua đi. Nó làm phiền bạn bằng các cơn đau đầu, đau cổ, chuột rút và mệt mỏi. Hãy thổi bay tất cả những tiêu cực của bạn đi nhé!

Chuyện gì sẽ xảy ra
nếu chúng ta chìm
trong sự trì trệ?

Chúng ta có thể bị đau
đầu, lo lắng, bi quan và
căng thẳng.

CẬU CÓ THỂ TẬP
YOGA VÀ NGỒI
THiền ĐỂ LOẠI BỎ
TRẠNG THÁI TIÊU
CỰC NÀY NHÉ.

Ồ, Ý NÀY
HAY ĐẤY!



CỐ GẮNG TÌM RA GIẢI PHÁP

TỚ ĐANG GẤP
CHUYỆN RẮC RỐI.
CẬU LÂM ON HÃY
GIÚP TỚ VỚI!

CẬU HÃY CỐ GẮNG
TẬP TRUNG TÌM GIẢI
PHÁP THAY VÌ CỨ
LO LẮNG SUÔNG VỀ
ĐIỀU ĐÓ.



Bạn hãy cố gắng tìm ra được giải pháp của vấn đề. Đừng để tất cả mọi người biết bạn đang ở trong trạng thái khủng hoảng, bế tắc. Hãy tìm cách giải quyết vấn đề rắc rối của mình một cách nhanh chóng. Điều này giữ cho bạn luôn có đủ sự sáng suốt và tập trung.

Chúng ta nên làm gì
khi có rắc rối?

Lấy tập trung tìm ra những
giải pháp.

Ý CẬU
LÀ SAO?

KHÔNG TẬP TRUNG
SUY NGHĨ THÌ SẼ
KHÔNG THỂ GIẢI
QUYẾT ĐƯỢC VẤN ĐỀ
ĐÀU, CẬU A.



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



MINH LONGbook

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 Sống tích cực

55 WAYS STAY POSITIVE

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 Ảnh**

Mã số: 02.02.11/67 - 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/11-52/ĐHSP

Quyết định xuất bản số: 151/QĐ-NXBĐHSP ngày 21/4/2015

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2015.

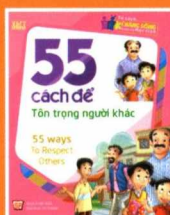
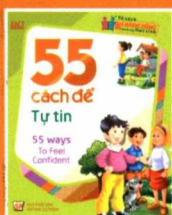
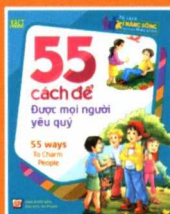
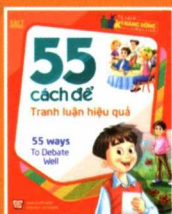
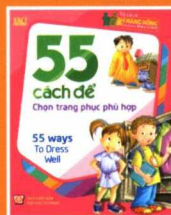
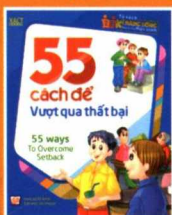
<https://tieulun.hopto.org>

55 CÁCH ĐỂ SỐNG TÍCH CỰC

Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta không tránh khỏi vấp ngã. Sẽ có lúc bạn phải đối mặt với những tình huống như bị nói xấu, bị từ chối hay trở thành nạn nhân hứng chịu cơn giận dữ của người khác. Vì thế, việc giữ thái độ tích cực trong những tình huống như vậy đóng vai trò vô cùng quan trọng. Thông qua 55 mẹo nhỏ trong cuốn sách này, chúng ta hãy cùng học cách xoá bỏ tâm lý tiêu cực để giữ được thái độ sống tích cực, bạn nhé!



Các tập trong bộ sách



ISBN: 978-604-54-2490-2



8 936067 594225

Giá: 30.000 VNĐ

<https://tieulun.hopto.org>