

XÁC ĐỊNH BẢN THÂN

1. Xác định giá trị cốt lõi của bạn?

+ Giá trị nào của một con người mà bạn cho rằng là thứ quyết định giá trị của họ?

.....

.....

.....

+ Khi gặp một quyết định khó khăn, yếu tố nào sẽ khiến cho bạn quyết định hướng đi cho bạn?

.....

.....

.....

2. Xác định mục tiêu của bạn?

+ Bạn muốn trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân trong khía cạnh nào?

+ Đối với bạn thì định nghĩa thành công là gì?

.....

.....

.....

3. Xác định quan điểm sống của bạn?

+ Điều gì/ hoạt động gì khiến bạn vui vẻ và có ý nghĩa nhất khi bạn được làm nó?

.....

.....

.....

+ Đối với bạn thì định nghĩa thất bại là gì? Bạn sẽ làm gì để đối diện với thất bại?

.....

.....

.....

4. Xác định ranh giới của bạn?

+ Điều gì mà bạn không cho phép người khác tác động đến?

.....

.....

.....

+ Bạn thấy thoải mái với kiểu người nào? Bạn không muốn tiếp xúc với kiểu người nào?

.....

.....

.....

+ Trường hợp nào dễ khiến bạn rơi vào trạng thái mất bình tĩnh?

.....

.....

.....

5. Sở thích và Sở Trường?

+ Điều mà bạn luôn tự hào về bản thân mình?

.....

.....

.....

+ Bạn nghiêng về hướng ngoại hay nội hay cân bằng? Điều này ảnh hưởng đến bạn như thế nào?

.....

.....

.....

6. Hạn chế và Điểm Yếu?

+ Bạn muốn ưu tiên cải thiện điểm nào để bản thân tốt hơn?

.....

.....

.....

KẾT LUẬN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bài Tập Tư Duy Phát Triển

- + Chọn đồ uống có vị khác.
- + Ngồi ở vị trí khác khi vào quán/ lớp học.
- + Trên đường về hãy đi con đường khác.
- + Xem thể loại phim mà trước giờ chưa xem.
- + Viết những thứ bạn sợ nhưng chưa dám thử
- + Dành một phút đứng trước gương và nói lời tích cực với bản thân.