

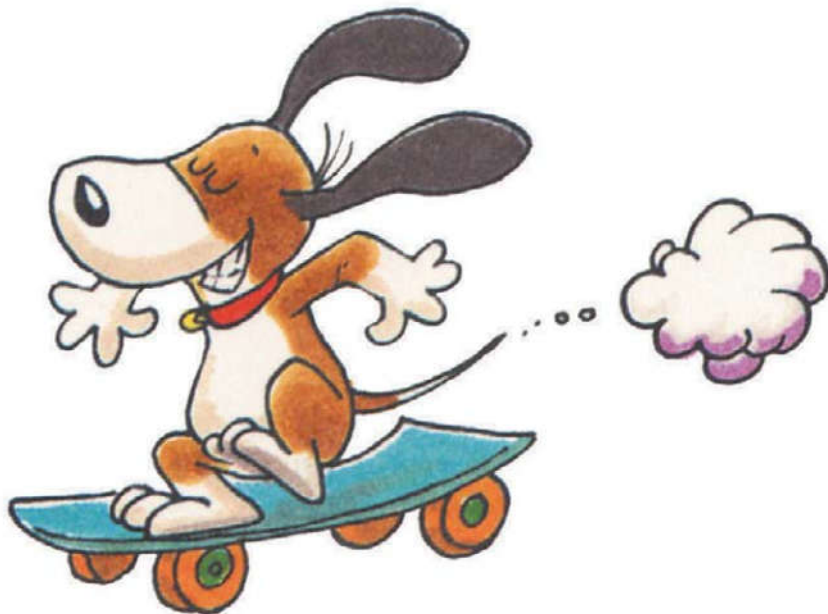
Bộ sách  
kỹ năng sống  
thiết yếu cho trẻ



# Tự nhận thức bản thân

**JOY BERRY**  
Lê Ngọc dịch

(Sách dành cho trẻ 6-12 tuổi)



### Bạn có biết rằng bạn rất đặc biệt không?

Bạn hiểu mình tới mức nào, từ cơ thể, cá tính, cảm xúc, giá trị, quan điểm cho tới khuynh hướng hành động của bạn trong hoàn cảnh cụ thể nào đó?

Và giờ, bạn đã sẵn sàng khám phá nhiều hơn về bản thân chưa?

**Qua cuốn sách này, bạn sẽ học được nhiều kiến thức cần thiết và bổ ích như:**

- Bạn là một cá thể đặc biệt.
- Cơ thể của bạn là “độc nhất vô nhị”.
- Cá tính của bạn là “độc nhất vô nhị”.
- Hoàn cảnh của bạn là “độc nhất vô nhị”.
- Bạn là “độc nhất vô nhị”.
- Cơ thể của bạn ổn.
- Cảm xúc của bạn ổn.
- Bạn không cần phải hoàn hảo.



**Mỗi người đều là một cá thể đặc biệt.**

Sự thật là vậy, chẳng ai trên thế giới này giống nhau cả. Mỗi người đều là một cá thể đặc biệt, duy nhất, làm nên những điều khác biệt.

Thế nhưng, không phải ai cũng nhận ra sự đặc biệt của chính mình, bởi lẽ:

- Họ không xem bản thân là người có giá trị.
- Họ cảm thấy tệ về bản thân mình.



Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy tốt về bản thân mình, bởi như vậy bạn mới có thể hạnh phúc và làm tròn mọi nhiệm vụ mà bạn được sinh ra để hoàn thành.

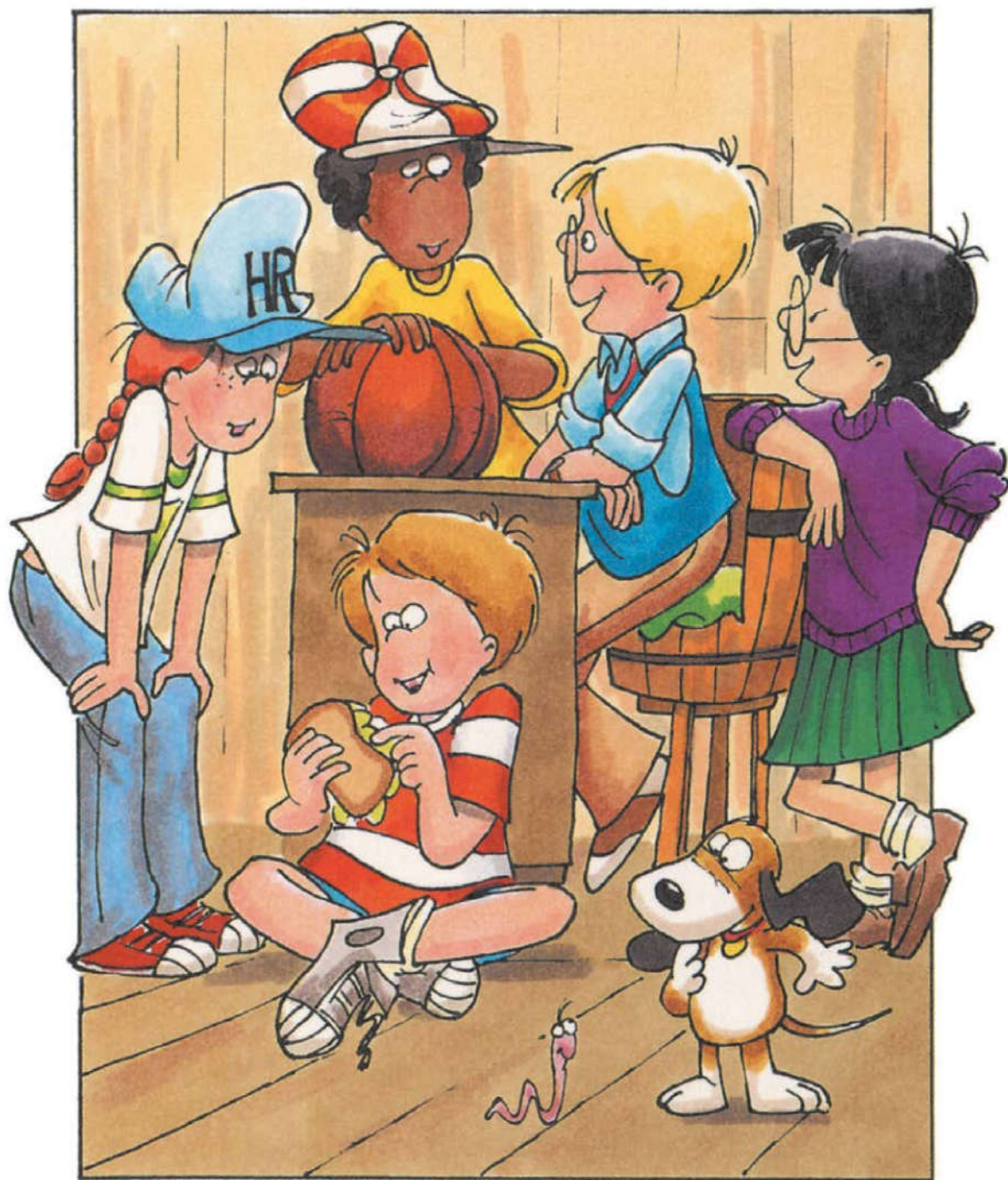
Nếu muốn cảm thấy tốt về bản thân, bạn cần:

- Nhận ra rằng mình có giá trị.
- Hiểu và chấp nhận mọi thứ khi là một con người.



**Cơ thể** của bạn là “độc nhất vô nhị”.

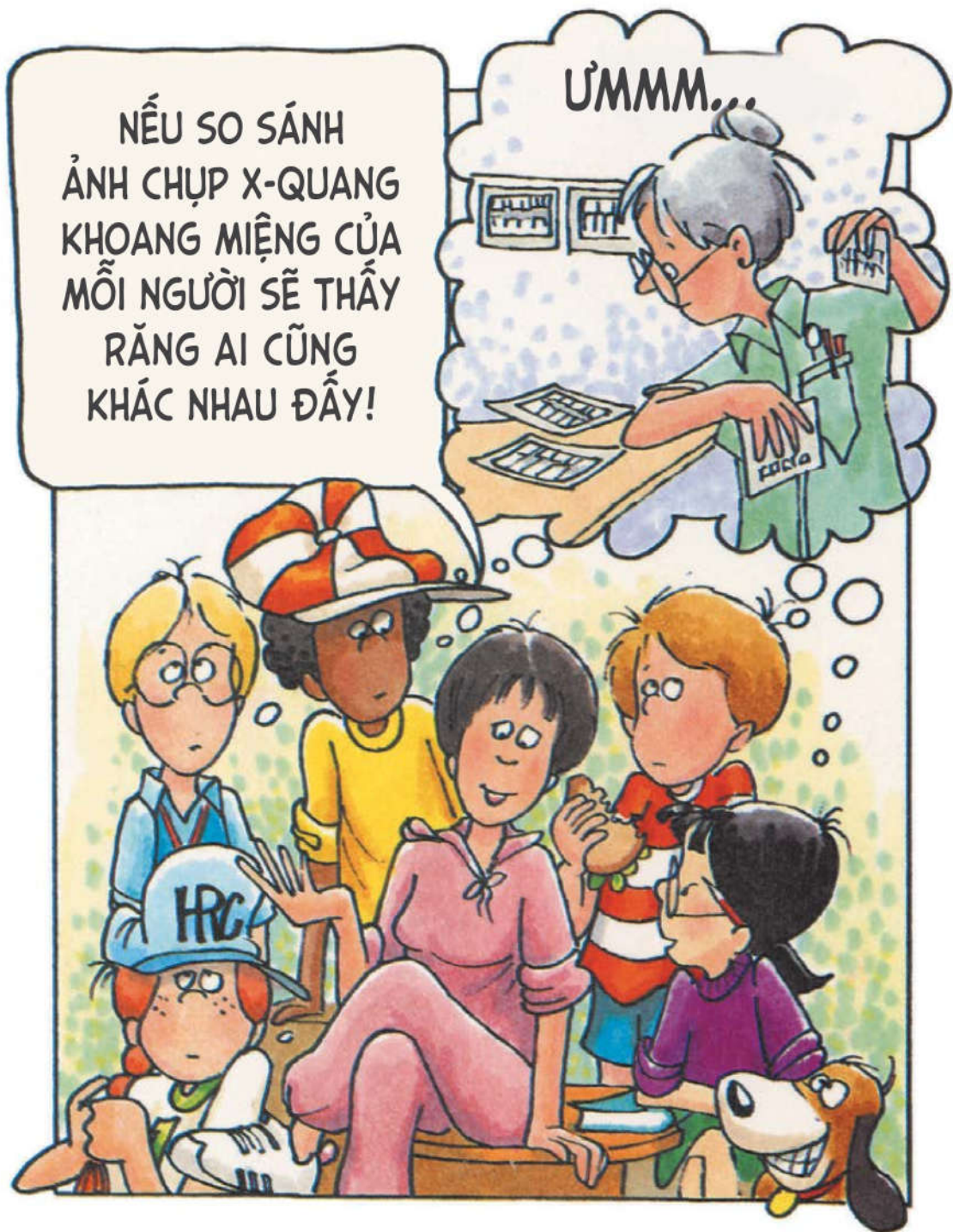
Không ai có cơ thể với cùng vóc dáng và kích thước giống y hệt bạn.



Bạn có **khôn mặt** không giống với bất kỳ ai khác.



**Răng** bạn không giống với bất kỳ ai khác.



Không ai có **tóc** giống hệt tóc của bạn.





Bạn có **dấu tay**, **dấu vân tay** và **dấu chân** không giống với bất kỳ ai khác.

NẾU IN DẤU VÂN TAY TRÊN GIẤY VÀ QUAN SÁT KỸ,  
CHÚNG TA SẼ THẤY DẤU VÂN TAY CỦA MỖI NGƯỜI  
KHÁC NHAU HOÀN TOÀN ĐÂY!



Không ai có **mùi cơ thể** giống y hệt bạn.



Bên cạnh một cơ thể “độc nhất vô nhị”, bạn còn sở hữu một cá tính “độc nhất vô nhị”.

**Cá tính** của bạn được hình thành từ nhiều đặc điểm cá nhân làm nên con người bạn.

**Điều bạn thích** là một đặc điểm cá nhân.

