

NỘI DUNG

Lòng tự tôn

Cặp kính vô hình

Đây là con đích thực

Những câu chuyện nhỏ để yêu quý bản thân

Sương mù: *Điều quan trọng nhất*

Cô ếch xanh bé nhỏ: *Sống khác biệt*

Căn nhà: *Chăm sóc cho bản thân cả trong, ngoài và xung quanh*

Ba chú hổ, ba cách phản ứng: *Nói lên suy nghĩ của mình*

Tài năng ẩn giấu: *Tỏa sáng khi là chính mình*

Chuyện phân công ở rừng: *Cảm thấy có ích*

Nhà phát minh tí hon: *Hãy tin tưởng bản thân*

Trang phục của Congo: *Là chính mình*

Mười châm ngôn để yêu bản thân

LÒNG TỰ TÔN

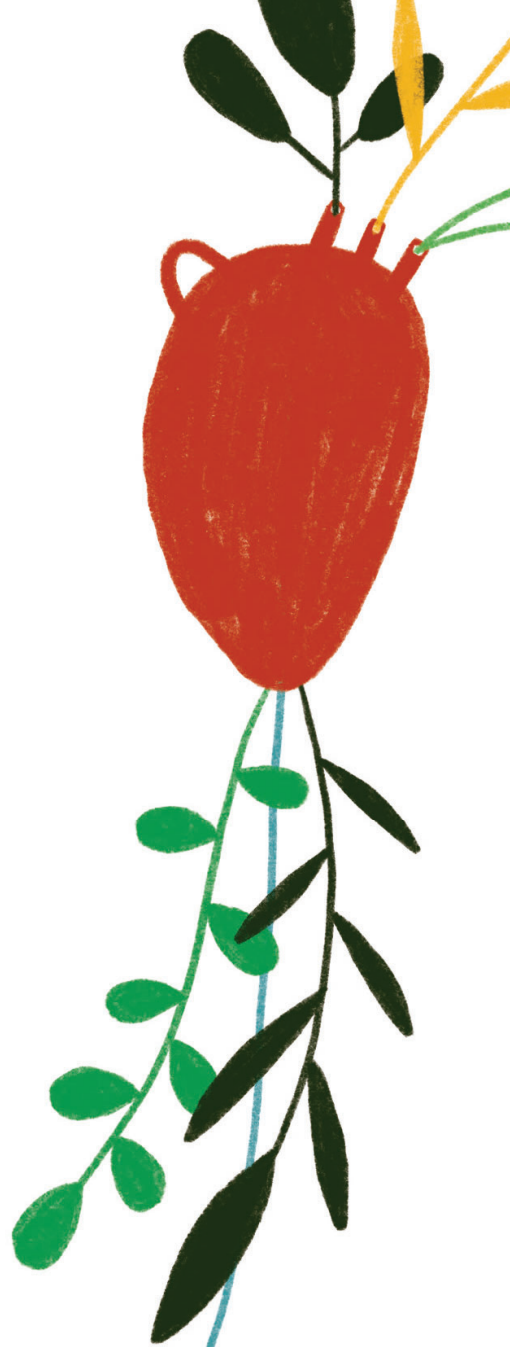
Chiến binh bé nhỏ ơi, con có biết vì sao yêu thương bản thân lại rất quan trọng không?

Yêu thương bản thân có quan hệ rất mật thiết với khái niệm **lòng tự tôn**.

Lòng tự tôn là đánh giá của ta về chính ta dựa trên nhận thức của ta về bản thân và cách ta nghĩ người khác đánh giá mình.

Ví dụ:

Tôi nghĩ tôi là một người tuyệt vời. Những người xung quanh tôi cũng biết vậy nên họ rất trân trọng tôi.





Có ba mức độ của lòng tự tôn, tùy thuộc vào việc ta tự đánh giá mức độ được yêu thích của mình:

Tự tôn cao: Ta thích con người thật của mình. Ta yêu quý bản thân và ta thấy thoải mái được là chính mình. Ta thấy mình có giá trị, vững vàng, tích cực và có thể làm mọi thứ. Ta mạnh dạn nói lên ý mình.

TA THẤY THẬT TUYỆT.

Tự tôn thấp: Ta nghĩ mình không có gì nổi bật, không làm được gì ra hồn và không thấy thoải mái với bản thân. Ta thường thể hiện vẻ bất an, bi quan và nhút nhát.

TA THẤY MÌNH CHẴNG CÓ GÌ TỐT.

Tự tôn trung bình: Ở lưng chừng giữa hai mức độ cao và thấp, đôi khi ta thấy mình làm được mọi thứ, có lúc lại thấy bất an.

HÔM NAY TA CHƯA THẤY SẴN SÀNG.

Lòng tự tôn cao sẽ là một đồng minh đáng giá trọn đời. Nó giúp ta hạnh phúc hơn và đạt được những mục tiêu của mình.

Cuốn sách này sẽ giúp con nâng cao lòng tự tôn. Với những công cụ thích hợp và một chút luyện tập, ai cũng có thể yêu quý bản thân nhiều hơn và tốt hơn.



CẶP KÍNH VÔ HÌNH

Đôi khi ta đeo những cặp kính vô hình khiến mình nhìn không rõ.
Chúng là những cặp kính khá dối lừa. Tùy thuộc vào chúng thế nào mà
ta thấy mình thế này thế khác.



CẶP KÍNH NỊNH BỢ

Nếu con đeo cặp kính này, con có thể cho mình là tốt nhất, mình hoàn hảo, mình không có lỗi lầm gì hoặc không có bất cứ gì cần cải thiện. Con nghĩ mình tốt hơn người khác. Đó là vì cặp kính nịnh bợ luôn ngọt ngào nói với con: “Bạn là tốt nhất”, “Bạn xứng đáng có mọi thứ”, “Không ai được như bạn”. Rất tiếc là cặp kính này đang nói dối. Không ai hoàn hảo hoặc tốt hơn ai cả. Ta luôn luôn có thể hoàn thiện thêm.

CẶP KÍNH THAN VAN

Nếu con đeo cặp kính này, con sẽ nghĩ mình là một thảm họa và có lẽ hoàn toàn vô dụng. Đó là bởi cặp kính than van luôn nhòm ngó những lỗi lầm của ta, và tệ hơn nữa, nó phóng đại làm cho những lỗi lầm này có vẻ quá ư trầm trọng: “Mình thật tệ lậu”, “Mình trông thật ghê”. Con sẽ thấy như thể chả đâu vào đâu cả. Thế nhưng cặp kính này cũng nói dối đấy. Ai cũng có chỗ tốt và chỗ chưa tốt cần cải thiện.

Nếu con nhận ra mình đang đeo cặp kính này, tốt nhất là điều chỉnh sao cho nó nhìn ra thực tế và nói cho con biết sự thật. Thường những người thân yêu nhất của ta sẽ giúp ta làm được việc ấy.

CẶP KÍNH SỰ THẬT

Cặp kính này trong suốt. Nó cố gắng quan sát sự việc từ góc nhìn khách quan, không phán xét hay so sánh. Nó cho ta thấy đúng bản thân mình, với cả ưu lẫn khuyết. Nó sẽ giúp ta hoàn thiện và yêu bản thân theo cách riêng của mình. Khi con nhìn vào mình trong gương, hãy chắc chắn là con đeo cặp kính này nhé.