Vision Australia

Tin vào bản thân

Ai cũng có những lúc cảm thấy mọi thứ khó khăn, mới mẻ hoặc hơi quá sức. Mục tiêu là gì? Giúp em xây dựng sự tự tin theo cách riêng của mình, từng bước nhỏ một.

Nhận ra những điều em làm tốt



- Nghĩ về những điều em đã làm tốt. Hãy nhớ rằng ai cũng giỏi về một điều gì đó
- Hãy nhớ lại những lần em đã thử điều gì đó mới mẻ
- Tự hào về cả những thành công nhỏ, chứ không chỉ những thành công lớn
- Mỗi người đều có những điểm mạnh khác nhau. Cố gắng không so sánh bản thân với người khác.

Thử làm mọi việc theo cách riêng của em



- Cứ thong thả khi học điều gì mới
- Hoàn toàn có thể nhờ giúp đỡ khi cần
- Hãy chia những việc lớn thành từng bước nhỏ
- Thử lại nếu lần đầu chưa thành công.



Cảm thấy tự tin hơn

- Hãy luyện tập mọi thứ theo cách em cảm thấy thoải mái
- Hãy duy trì những nề nếp hàng ngày để giúp em cảm thấy sẵn sàng hơn
- Tập trung vào những điều em có thể làm, thay vì những điều em thấy khó khăn
- Hãy nhắc bản thân rằng việc học cần có thời gian.

Một việc em nên làm

Hãy nghĩ về một việc em đã làm trong tuần này khiến em cảm thấy tự hào về chính mình.

Em làm điều này được mà

Có những ngày em cảm thấy mọi việc dễ dàng, nhưng cũng có những ngày không như vậy. Điều đó hoàn toàn bình thường. Cứ tiếp tục cố gắng, thong thả và hãy nhớ rằng em đang dần học hỏi trong hành trình này. Hãy tự hào về bản thân vì đã cố gắng, ngay cả khi cảm thấy khó khăn.

