

BUILD YOUR XBLOG
insightful creations



Speak
YOURSELF

A heartfelt ebook by **Class S11**

TRANG TRINH MERA CAO MINH DUC LAM BUI MY LINH HOAI MY DUY KHANG
TINH NGUYEN THANH NGA THANH BINH BICH NGOC

Table of
CONTENTS

02 VIẾT XUỐNG, DÙ MỜ, VẪN BỀN LÂU HƠN KÝ ỨC

13 KẾT NỐI ẢO, CÔ ĐƠN THẬT TRONG THẾ GIỚI SỐ

24 NHỮNG ĐIỀU MÌNH ĐÃ TỪ BỎ ĐỂ KHÔNG PHẢI NUỐI TIẾC

33 TÌM TA - BƯỚC CHÂN ĐẦU TIÊN TRÊN HÀNH TRÌNH TÌM KIẾM CHÍNH MÌNH

44 HUMAN TO HUMAN - XU HƯỚNG SÁNG TẠO NỘI DUNG MỚI TRONG THẾ GIỚI AI

55 CẢI THIỆN NĂNG SUẤT VỚI BỘ NÃO THỨ HAI: GIẢI PHÁP CHO CUỘC SỐNG BẬN RỘN

62 4 PHƯƠNG PHÁP NÂNG TẦM TƯ DUY TỰ HỌC

69 3 BÀI HỌC THAY ĐỔI CUỘC ĐỜI MÌNH TỪ TONY ROBBINS

80 THAY ĐỔI TƯ DUY, VƯỢT QUA GIỚI HẠN: BÀI HỌC TỪ MỘT DỰ ÁN ĐẦY THỬ THÁCH

89 04 BÀI HỌC TỪ NGƯỜI CHỊ MÌNH KÍNH TRỌNG

101 NỤ CƯỜI RẠNG RỠ, TIẾNG ĐÀN DU DƯƠNG: CƠ HỘI TỎA SÁNG TẠI SALON NO.5, LA MUSE




LỜI MỞ ĐẦU

Trong thinh lặng, luôn tiềm ẩn sức mạnh phi thường. Giọng nói của bạn, dù nhỏ bé, cũng có thể tạo nên những điều kỳ diệu. "Speak Yourself" - khẩu hiệu vang dội như một lời kêu gọi khẳng định rằng mỗi cá nhân đều sở hữu một câu chuyện riêng, một bản sắc riêng, và điều quan trọng hơn cả là dám cất tiếng để chia sẻ với cả thế giới.

Có lẽ, sâu thẳm trong mỗi chúng ta đều chất chứa những câu chuyện chưa kể, những ước mơ chưa thực hiện và những suy nghĩ riêng biệt. Ebook "**Speak Yourself**" ra đời với sứ mệnh lan tỏa thông điệp ý nghĩa này. Nơi đây là không gian dành cho những ai khao khát được kể về hành trình của mình, về những bài học quý giá họ đã rút ra từ những trải nghiệm đầy cảm xúc. Ebook này chính là tổng hợp 11 cuộc đời, 11 câu chuyện, 11 bài học và 11 trải nghiệm để mỗi người đều tự tin thể hiện bản thân.

Cùng nhau, bạn sẽ tìm thấy sự đồng cảm và động lực để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Hãy nhớ rằng:



"The only person you are destined to become is the person you decide to be."

- Ralph Waldo Emerson -



Mera Cao
Mentor | Solopreneur

VIẾT XUỐNG, DÙ MỜ, VẪN BỀN LÂU HƠN KÝ ỨC



SỰ THẬT

Có một câu nói đã khiến mình luôn ghi nhớ, và bắt đầu document lại những trải nghiệm, bài học của bản thân trong những năm gần đây, đó là:

“

**The faintest ink is more powerful
than the strongest memory.**

Viết xuống, dù mờ, vẫn bền lâu hơn ký ức.

”

Đây là một câu tục ngữ tiếng Trung cổ được cho là của nhà triết học Chu Hi (1130-1200). Nó có nghĩa là việc ghi chép lại một điều gì đó, dù chỉ là một vài nét mực nhạt, còn có giá trị hơn là cố gắng ghi nhớ nó trong tâm trí.

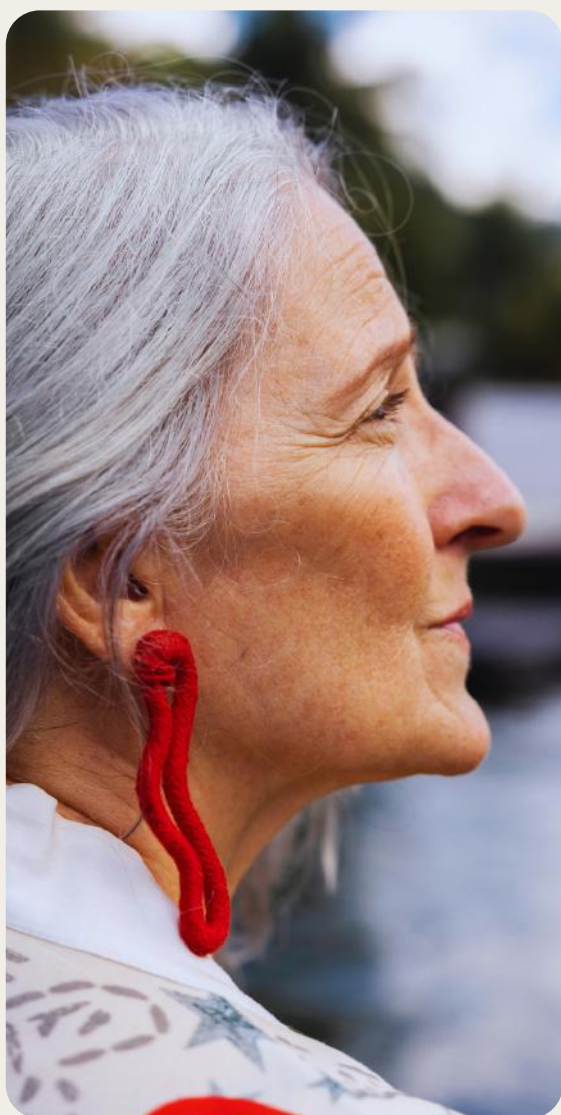
Khi nhìn lại hành trình của bản thân, mình đã có rất nhiều bài học và trải nghiệm, niềm vui nỗi buồn, thất bại hạnh phúc đều có nhưng mình đã không biết cách để ghi chép hoặc lưu trữ lại, chỉ đến khi bắt đầu có ý định cho những mục tiêu lớn hơn, buộc mình phải reflection lại bản thân, thì mới thấy được tầm quan trọng của những bài viết, bức hình để có thể mường tượng những cảm xúc và khoảnh khắc lúc đó ra sao.



Hồi 20 tuổi mình từng tự tin nghĩ là mình có thể ghi nhớ tốt được, nhưng giờ khi đã gần 30 thì mình mới nhận ra thực tế là không như vậy, một số thông tin nghiên cứu khoa học cũng cho thấy rằng:

- Bộ não con người không phải là một cỗ máy ghi nhớ hoàn hảo.
- Ký ức của chúng ta không phải là bản sao chính xác của những gì đã xảy ra.
- Ký ức có thể bị thay đổi, bóp méo và thậm chí bị xóa đi theo thời gian.

VẬY TẠI SAO?



Có một số lý do:

- **Sự nhiễu loạn:** Bộ não con người liên tục tiếp nhận thông tin mới. Khi có quá nhiều thông tin được đưa vào, một số thông tin sẽ bị ghi đè hoặc bị lãng quên.
- **Sự suy giảm trí nhớ theo tuổi tác:** Khi chúng ta già đi, các tế bào thần kinh trong não của chúng ta bắt đầu chết đi. Điều này có thể dẫn đến suy giảm trí nhớ và khó khăn trong việc ghi nhớ thông tin mới.
- **Sự chú ý:** Chúng ta chỉ có thể ghi nhớ những thông tin mà chúng ta đang chú ý. Nếu chúng ta không chú ý đến điều gì đó, nó có nhiều khả năng sẽ bị lãng quên.

Mình cảm thấy thật may mắn khi nhận ra điều này cũng không quá muộn, công việc là một content creator đã vô tình thúc đẩy mình can đảm chia sẻ nhiều hơn qua việc:

- Tạo một chiếc blog như substack để kết nối sâu hơn với các bạn.
- Thu âm những tập podcast với những khách mời để học hỏi từ họ nhiều hơn.
- Quay lại những khoảnh khắc và chia sẻ video lên Youtube để luyện tập kỹ năng nói trước ống kính máy quay.
- Recap những hình ảnh, dòng note rất raw và đời thường chia sẻ lên Instagram để lưu trữ những gì mình tâm đắc nhất mỗi tuần.



Nếu bạn đã từng trải qua những khoảnh khắc đáng nhớ, tại sao không viết chúng xuống? Nếu bạn có những suy nghĩ, cảm xúc muốn chia sẻ, hãy mạnh dạn ghi chép lại. Những điều này không chỉ có giá trị đối với bạn mà còn có thể là nguồn cảm hứng cho người khác. Chúng ta sống trong một thế giới mà thông tin và kiến thức được chia sẻ rộng rãi, và mỗi câu chuyện, mỗi trải nghiệm cá nhân đều có thể mang lại giá trị cho cộng đồng.

GÓC NHÌN

Việc lưu trữ và chia sẻ những bài học, trải nghiệm không chỉ đơn thuần là việc ghi lại những trải nghiệm mà còn mang lại nhiều lợi ích khác nhau. Dưới đây là một số góc nhìn cụ thể của mình về việc document:

1. Thấu hiểu và Phát triển bản thân

Viết, quay video, thu âm, chụp hình đều là những cách giúp chúng ta khám phá và thấu hiểu bản thân sâu sắc hơn. Khi ghi chép, xem lại, nghe lại những suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm, bạn có thể:

- Nhìn lại và đánh giá: Từ những ghi chép cũ, bạn có thể nhận ra mình đã trưởng thành và thay đổi như thế nào theo thời gian. Điều này giúp bạn đánh giá được những tiến bộ đã đạt được và những điểm cần cải thiện.
- Khám phá cảm xúc: Việc ghi lại cảm xúc hàng ngày giúp bạn hiểu rõ hơn về chính mình, nhận ra những điều khiến bạn hạnh phúc, buồn bã hay lo lắng. Điều này giúp bạn quản lý cảm xúc tốt hơn và cải thiện sức khỏe tinh thần.
- Phát hiện đam mê và mục tiêu: Qua việc ghi chép và xem lại, bạn có thể nhận ra những đam mê và mục tiêu mà bạn muốn theo đuổi. Điều này giúp bạn định hướng cuộc sống và sự nghiệp một cách rõ ràng hơn.



2. Cơ hội và Lợi thế

Trong thời đại kỹ nguyên số - digital age phát triển như bây giờ, với mình thì việc lưu trữ và chia sẻ mang đến nhiều cơ hội và lợi thế hơn hẳn.

- **Xây dựng thương hiệu cá nhân:**

Điều mà nhà nhà người người đều đang nói về và thực hiện, mình nghĩ là nó không quá to lớn hay học thuật như bạn từng nghĩ đâu. Chỉ đơn giản là bạn đúc kết, chia sẻ lại những kiến thức, trải nghiệm trong công việc mà bạn đam mê và có vài năm làm việc thực tế.

Tuy nhiên bạn cần hiểu rõ về sự liên kết trong toàn bộ một trang blog và từng chi tiết trong bài viết để biết cách giữ chân người đọc, để gián tiếp thể hiện chuyên môn, để tinh tế giới thiệu sản phẩm dịch vụ,...của mình.



- **Mở ra cơ hội nghề nghiệp:**

Lưu trữ và chia sẻ những dự án, thành tựu cá nhân như LinkedIn, GitHub, Behance hay thậm chí trên các trang social media, một blog cá nhân như wixsite, wordpress, substack sẽ giúp bạn xây dựng một hồ sơ trực tuyến phong phú và đa dạng. Điều này không chỉ thể hiện kỹ năng chuyên môn mà còn cho thấy bạn có tư duy sáng tạo, tinh thần học hỏi và khả năng tự quản lý.



Một số công ty lớn, đặc biệt là trong ngành truyền thông và sáng tạo, thường tìm kiếm các ứng viên có hồ sơ trực tuyến ấn tượng và các dự án nổi bật. Xu hướng sử dụng hồ sơ trực tuyến và các nền tảng mạng xã hội trong tuyển dụng ngày càng gia tăng. Theo báo cáo của CareerBuilder, 70% nhà tuyển dụng cho biết họ sử dụng mạng xã hội để sàng lọc ứng viên trong quá trình tuyển dụng, và 57% nhà tuyển dụng ít có khả năng phỏng vấn ứng viên không có sự hiện diện trực tuyến. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc có một Portfolio, một trang website riêng,...có thể sẽ là một điểm cộng cho bạn, bên cạnh các kỹ năng chuyên môn khác.

- **Tạo nguồn thu nhập:**

Việc chia sẻ nội dung chất lượng, thu hút lượng người theo dõi lớn có thể giúp ta kiếm tiền thông qua quảng cáo, hợp tác,...hay như mình đang viết bài này để giới thiệu về một khoá học sắp tới của mình là “Career Booster: Tư duy đầu ra, Tài liệu hóa & Hệ thống hóa”.

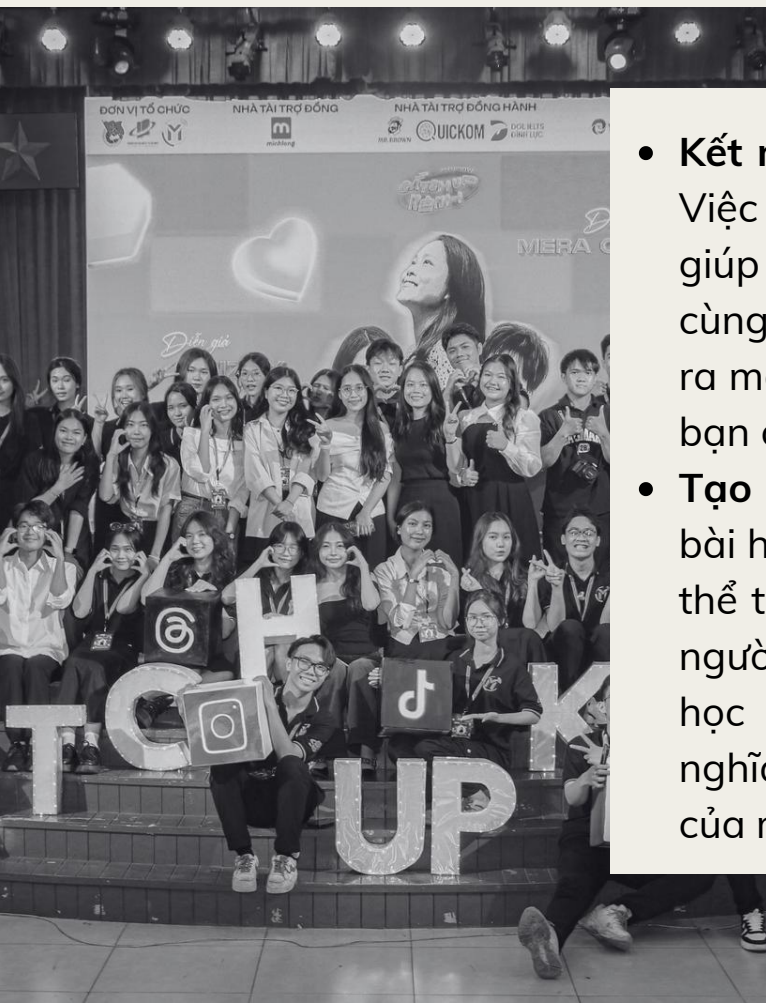
3. Một ngôi nhà Online

Hay đơn giản, bạn chỉ cần có một nơi để:

- **Tập hợp đam mê:** Bạn có thể sử dụng blog để tập hợp và chia sẻ những đam mê của mình, từ du lịch, ẩm thực, nghệ thuật đến công nghệ. Điều này giúp bạn tạo ra một cộng đồng những người có cùng sở thích.
- **Ghi lại hành trình:** Blog là nơi bạn có thể ghi lại hành trình của mình qua từng giai đoạn cuộc sống. Từ những bước đi đầu tiên trong sự nghiệp đến những chuyến du lịch khám phá thế giới, tất cả đều được lưu giữ và chia sẻ.



4. Tạo dựng mối quan hệ và Kết nối



- **Kết nối với những người cùng sở thích:** Việc chia sẻ trải nghiệm của bạn có thể giúp bạn kết nối với những người có cùng sở thích và đam mê. Điều này tạo ra một cộng đồng hỗ trợ và chia sẻ, giúp bạn cảm thấy gắn kết hơn.
- **Tạo ra impact:** Khi bạn chia sẻ những bài học và kinh nghiệm của mình, bạn có thể tạo ra sự ảnh hưởng tích cực đối với người khác. Điều này không chỉ giúp họ học hỏi mà còn giúp bạn cảm thấy ý nghĩa và giá trị hơn trong việc chia sẻ của mình.

Từ cách đây 15 năm trước, thời mà thế hệ 8x, 9x có blog360, mình đã ước một ngày nào đó có một “chiếc tổ nhỏ” cho bản thân. Sau này, khi bắt đầu biết đến Mentor của mình là chị Linh Phan, đọc những bài viết của chị và trải nghiệm Newsletter, mình đã thốt lên: “Wow, chị viết hay quá, mà Substack cũng thú vị quá!” 9 tháng qua, mình đã bắt tay và kiên trì, cặm cụi để có hơn 70 bài viết với hơn 39.000 lượt xem, với tỷ lệ mở email luôn duy trì 30-40%.

Đây là nơi mình:

- Ghi chép lại những bài học, trải nghiệm của bản thân;
- Gửi cho ai đó những câu trả lời và sự động viên họ đang tìm kiếm;
- Kết nối sâu hơn với những bạn đã lựa chọn theo dõi mình;
- Chia sẻ những digital product, service đầu tiên cho những ai đang cần;

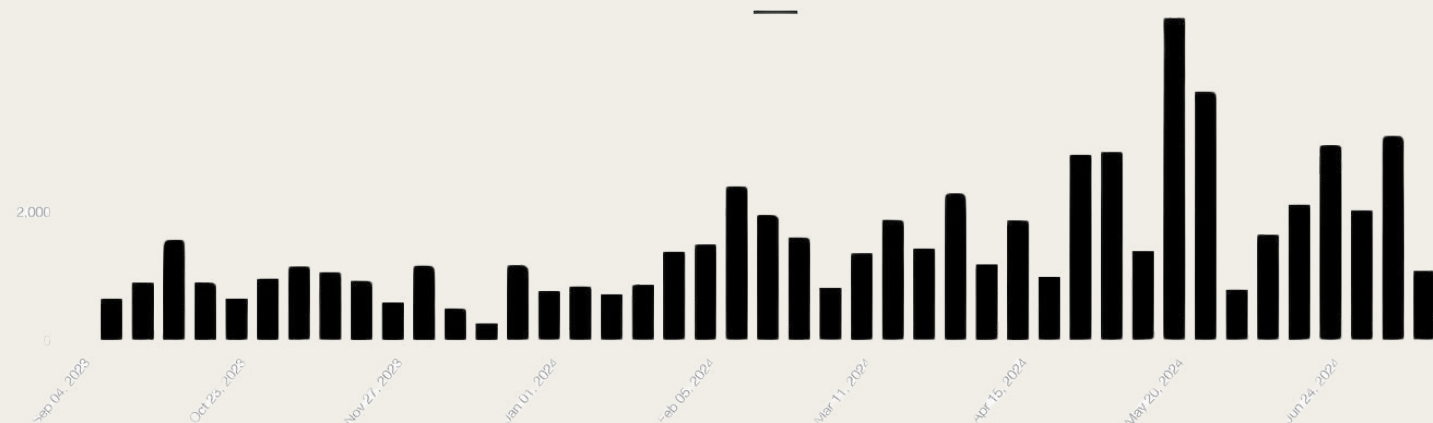
...

Nhìn lại, tuy có lúc lên lúc xuống nhưng những bài viết blog không chỉ là nơi để mình chia sẻ mà còn là nơi để nhìn lại và học hỏi, phản tư chính mình.

MERA CAO


Dashboard

Home Posts Podcast Subscribers Stats Recommendations Settings



Top Sources	Category	Views	Users	Free subscriptions	Paid subscriptions
email	Other	39,251	24,465	0	0
direc	Direc	17,036	3,253	75	0

Ask a question



“Khi nhìn lại hành trình của bản thân, chúng ta có rất nhiều bài học và trải nghiệm, nhưng đáng tiếc chỉ số ít chủ động lưu giữ lại thông qua việc ghi chép hoặc lưu trữ.”

RESTART

Không có thời điểm nào là quá muộn để bắt đầu. Nếu bạn đang muốn:

- **Bắt đầu viết blog nhưng không biết bắt đầu từ đâu:** Hãy bắt đầu bằng những chủ đề bạn đam mê hoặc những trải nghiệm hàng ngày của bạn. Đừng lo lắng về việc phải viết hoàn hảo ngay từ đầu. Quan trọng là bạn dám bắt đầu và kiên trì.
- **Tạo dựng thương hiệu cá nhân và thu hút người đọc:** Viết blog giúp bạn thể hiện cá tính và giá trị của bản thân. Hãy luôn chân thành và rõ ràng trong cách bạn chia sẻ.
- **Đúc kết lại những trải nghiệm cá nhân thành những bài học, content:** Mỗi trải nghiệm đều chứa đựng bài học. Hãy biến chúng thành những bài viết có giá trị, chia sẻ kiến thức và cảm nhận của bạn với cộng đồng.
- **Biến blog thành kênh truyền thông hiệu quả cho các dự án cá nhân của bạn:** Blog có thể trở thành một kênh truyền thông mạnh mẽ cho các dự án của bạn. Nó giúp bạn xây dựng một cộng đồng độc giả trung thành, những người quan tâm đến những gì bạn làm và sẵn sàng ủng hộ bạn.

Nếu bạn cảm thấy hứng thú nhưng chưa biết bắt đầu từ đâu, đã mất nhiều thời gian nhưng chưa tạo ra kết quả, có sự hướng dẫn và chỉnh sửa bài viết chi tiết, khóa học “Build Your XBlog” được thiết kế dành riêng cho bạn trong 8 tuần, chỉ mở 1 năm 3 lần vào tháng 2, 6 và 10.

Mong rằng bài viết này sẽ inspire các bạn bắt đầu suy nghĩ và tập luyện việc document. Hãy viết về những gì bạn đã trải qua, về những điều bạn đã học được. Bắt đầu từ những điều đơn giản nhất, và bạn sẽ thấy rằng việc ghi chép không chỉ là cách để lưu giữ kỷ niệm mà còn là cách để khám phá bản thân và phát triển.



Bích Ngọc
Kinh doanh quốc tế

KẾT NỐI ẢO



CÔ ĐƠN THẬT

TRONG THẾ GIỚI SỐ

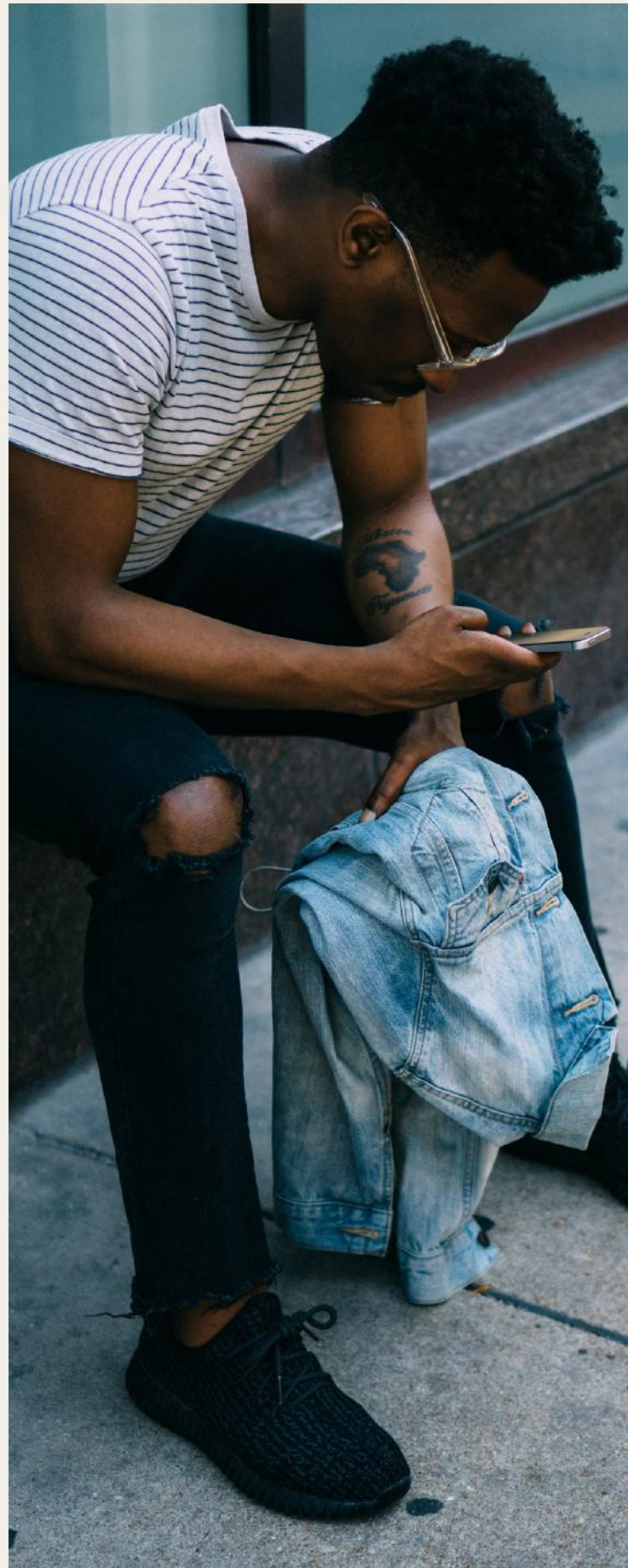
Vô tình, mình trở thành một người cô đơn của thực tại trong thời điểm bùng nổ các nền tảng mạng xã hội, nhưng rất khó để có thể nhận ra điều này.

SỰ PHỔ BIẾN CỦA MẠNG XÃ HỘI

Theo số liệu thống kê của Data Report vào đầu năm 2024:

Thống kê dữ liệu social media hàng đầu cho biết có 72,55 triệu người dùng mạng xã hội từ 18 tuổi trở lên tại Việt Nam, chiếm 99,2% tổng dân số từ 18 tuổi trở lên. Sự phổ biến của mạng xã hội trong cộng đồng trực tuyến là không thể phủ nhận, với 92,7% tổng số người dùng Internet tại Việt Nam đã kết nối ít nhất với một nền tảng truyền thông xã hội vào thời điểm đó.

Thống kê dữ liệu social media theo giới tính, 51% người dùng mạng xã hội là nữ và 49% là nam. Mạng xã hội Meta (bao gồm Facebook, Instagram và Messenger) chủ yếu thu hút người dùng trong ba nhóm độ tuổi: 18 – 24 tuổi (27,7%), 25 – 34 tuổi (29,6%) và 35 – 44 tuổi (20,7%).





Tác động của mạng xã hội đến tâm lý:

So sánh không lành mạnh:

Người dùng thường so sánh cuộc sống của mình với những hình ảnh và câu chuyện hoàn hảo mà người khác chia sẻ trên mạng, dẫn đến cảm giác tự ti và cô đơn.

Ảo tưởng về sự chấp nhận:

Lượt thích và bình luận có thể tạo ra cảm giác được chấp nhận nhất thời, nhưng thiếu sự kết nối thật sự và sâu sắc.

Mối quan hệ bề mặt:

Mặc dù có nhiều bạn bè trên mạng xã hội, nhưng nhiều mối quan hệ này chỉ là bề mặt và không mang lại sự hỗ trợ về mặt cảm xúc.

Sự thiếu gắn kết thực sự:

Kết nối ảo không thể thay thế cho sự giao tiếp và tương tác trực tiếp, vốn mang lại sự gắn kết và hiểu biết sâu sắc hơn.

CẢM GIÁC CÔ ĐƠN



Cô đơn là gì?

Cô đơn là một cảm giác không thoải mái và thiếu sự kết nối với người khác. Mình nghĩ, đây là một trạng thái tâm lý mà người cảm thấy cô đơn thường không được thấu hiểu. Nhưng đa số chúng ta đều bị nhầm lẫn giữa cô đơn và khi một mình. Cô đơn là một trạng thái cảm xúc mà người cảm thấy thiếu sự kết nối xã hội và hỗ trợ, trong khi ở một mình là việc tự do lựa chọn để không có người khác xung quanh mà không gây ra cảm giác không thoải mái.

Cảm giác cô đơn có thể dẫn đến tâm lý tiêu cực như lo âu, trầm cảm, và tự ti. Nó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần bằng cách làm giảm sự tự tin và tăng cường sự cô lập. Cô đơn cũng có thể gây ra các vấn đề về giấc ngủ, cảm giác mệt mỏi, và sự căng thẳng cảm xúc.

“ Cô đơn không phải là khi bạn ở một mình, mà là khi không ai hiểu được bạn

”



Mình tìm hiểu, và note lại một vài điều dưới đây mà mình đã từng trải, về sự nhận diện cô đơn qua cảm xúc và hành vi.

Cô đơn thể hiện về mặt cảm xúc


- **Cảm thấy trống rỗng và thiếu vắng:** Đây là dấu hiệu phổ biến nhất của sự cô đơn. Mình cảm thấy như, mình đang thiếu đi thứ gì đó quan trọng, hoặc hình như mình không thuộc về đâu cả.
- **Buồn bã và chán nản:** Cô đơn có thể dẫn đến cảm giác buồn bã và chán nản kéo dài. Mình mất hứng thú với những hoạt động mà mình từng thích và cảm thấy khó khăn để tìm thấy niềm vui trong cuộc sống của mình.
- **Lo lắng và sợ hãi:** Cô đơn khiến mình cảm thấy lo lắng và sợ hãi. Mình từng lo lắng về việc bị người khác phán xét hoặc xa lánh.
- **Giận dữ và bực bội:** Cô đơn làm mình thường xuyên có cảm giác tức giận và bực bội. Mình cảm thấy khó chịu với bản thân và với những người khác, luôn dễ dàng nổi cáu.



Cô đơn thể hiện về mặt hành vi:

- **Tránh xa mọi người:** Khi mình cảm thấy cô đơn, bản thân mình tránh xa những hoạt động xã hội và thu mình lại với bản thân. Mình cũng đã từng hủy bỏ các buổi hẹn, hay lời mời tham gia các sự kiện và dành nhiều thời gian ở một mình.
- **Tăng cường hoạt động trên mạng xã hội:** Mặc dù mạng xã hội có thể giúp mình kết nối với người khác, nhưng nó cũng có thể khiến mình cảm thấy cô đơn hơn. Nếu mình dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội, mình có thể bỏ lỡ các tương tác thực tế với những người xung quanh mình.
- **Thay đổi thói quen ăn uống và ngủ:** Cô đơn có thể ảnh hưởng đến thói quen ăn uống và ngủ của mình. Mình có thể ăn quá nhiều hoặc quá ít, và bị gặp khó khăn trong việc ngủ.

Những dấu hiệu trên, nếu bạn đã từng hoặc đang mắc phải, nó cũng không quá khó để bạn tìm ra các giải pháp, nhưng mình nghĩ nó sẽ đòi hỏi ở phần các bạn thực hành và duy trì một vài thói quen tích cực, khi bạn sẵn sàng chấp nhận cải thiện tình trạng cô đơn của mình. Trong bài này, mình cũng sẽ gợi ý cho bạn một vài biện pháp, nhưng trước tiên mình cần nói rõ về một vài quan điểm giữa mạng xã hội có liên quan đến cảm giác cô đơn của bạn.



MẠNG XÃ HỘI ẢNH HƯỞNG ĐẾN CẢM GIÁC CÔ ĐƠN

Điều gì cũng sẽ có mặt tốt và mặt xấu, chúng ta sử dụng vừa đủ vừa đúng. Đúng và đủ tức là mình sử dụng trong khoảng thời gian nhất định, không quá nhiều, ngoài ra những thông tin mình muốn học hỏi và chia sẻ có ích thì sẽ là tốt. Nhưng ngược lại chúng ta lạm dụng quá mức thì sẽ là xấu. Lạm dụng tức là không chọn lọc cho mình những nội dung hữu ích, lướt mạng xã hội vô tội vạ, luôn có cảm giác bị FOMO.


Lợi ích và hạn chế của mạng xã hội

Lợi ích:

- **Kết nối:** Giúp chúng ta kết nối nhanh chóng với bạn bè, gia đình. Dù ở xa hay gần.
- **Chia sẻ thông tin:** Mình có thể cập nhật tin tức thường xuyên và liên tục đối với những thông tin mà mình muốn tìm kiếm.
- **Giải trí:** Mình thường xuyên xem video, chơi game trên một vài nền tảng.

Hạn chế:

- **So sánh xã hội:** Tự so sánh bản thân với người khác, gây ra cảm giác tự ti và ghen tị.
- **Nghiện mạng xã hội:** Mình từng dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội dẫn đến cơ thể mình bị ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất (cụ thể là mắt,...)
- **Tin tức giả mạo:** Tiếp xúc với thông tin sai lệch và tin giả mạo tràn lan, khó có thể chọn lọc.



*Mạng xã hội là nơi mọi người
khoe những khoảnh khắc đẹp
nhất, nhưng lại giấu đi những
nỗi buồn sâu thẳm nhất. Và ta,
lạc lõng giữa thế giới ảo.*

-Rubyishealing-



Mạng xã hội giúp kết nối nhưng cũng có mặt trái

Mạng xã hội giúp chúng mình kết nối với mọi người từ khắp nơi trên thế giới, nhưng cũng khiến mình cảm thấy cô đơn hơn. Khi mình dành nhiều thời gian nhìn vào màn hình và so sánh cuộc sống của mình với cuộc sống của người khác.

So sánh cuộc sống thực và cuộc sống ảo: Mình còn được biết, một số người thường chỉ chia sẻ những khía cạnh tích cực của cuộc sống trên mạng xã hội, điều này có thể khiến mình cảm thấy như cuộc sống của mình tồi tệ hơn so với thực tế.

Nghiện mạng xã hội: Việc sử dụng mạng xã hội quá mức có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm và rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

Tác động của việc liên tục so sánh bản thân với người khác: So sánh bản thân với những người khác trên mạng xã hội, có thể dẫn đến cảm giác tự ti, lo lắng và trầm cảm.

BIỆN PHÁP THỰC TẾ



Mình đã có những trải nghiệm thực tế và tìm hiểu thật nhiều để có một góc nhìn tích cực, truyền một chút động lực cho bạn đọc. Bên dưới là một số biện pháp đã giúp mình tự do hơn, lớn hơn mỗi ngày khi mình luôn biết cân bằng giữa vừa và đủ, bạn có thể tham khảo những giải pháp bên dưới.

1. Tăng những mối quan hệ thực tế:

- **Dành thời gian cho bạn bè và gia đình:** Mình dành thời gian cho những người thân yêu, tham gia các hoạt động chung và mở lòng chia sẻ với mọi người.
- **Gặp gỡ những người mới:** Mình tham gia các câu lạc bộ, nhóm sở thích hoặc các hoạt động xã hội để gặp gỡ những người có cùng sở thích như về: Chữa lành, thể thao,...
- **Tình nguyện:** Mình luôn có một khoản quỹ nhỏ và thời gian cho những người khác thông qua hoạt động tình nguyện cũng là một cách tuyệt vời để kết nối và tạo dựng mối quan hệ mới.

2. Duy trì mối quan hệ chất lượng ngoài đời thật:

- **Lắng nghe và thấu hiểu:** Sở thích của mình là lắng nghe những câu chuyện, những chia sẻ của người khác. Mình quan tâm đến những gì người khác nói và cố gắng hiểu quan điểm của họ.
- **Chia sẻ và cởi mở:** Mình cũng thường xuyên chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và kinh nghiệm của mình với người khác.
- **Tin tưởng và hỗ trợ:** Mình luôn muốn bản thân là người đáng tin cậy và luôn sẵn sàng hỗ trợ người khác khi họ cần.



3. Thực hành tự chấp nhận và yêu thương bản thân:

- **Chấp nhận bản thân:** Chấp nhận bản thân với tất cả những ưu điểm và khuyết điểm là điều mình cảm thấy yêu đời, yêu mình và yêu cả thế giới xung quanh mình.
- **Chăm sóc bản thân:** Mình ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc.
- **Làm những điều mình thích:** Dành thời gian cho những hoạt động mang lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc, giả sử như: Vẽ, bơi lội, đọc truyện, xem phim,...



Cô đơn trong thế giới ảo nhắc nhở ta rằng, hạnh phúc thực sự đến từ những mối quan hệ ngoài đời thực.

4. Bài tập sự tự chấp nhận và yêu thương bản thân:

- **Viết nhật ký:** Viết nhật ký là một cách tuyệt vời để ghi lại suy nghĩ và cảm xúc của mình, đồng thời giúp mình hiểu rõ hơn về bản thân. Khoảng một tuần mình sẽ làm điều này 2-3 lần.
- **Thiền:** Thiền định có thể giúp mình tập trung vào hiện tại và giảm bớt những suy nghĩ tiêu cực. Chấp nhận hiện tại là thay đổi trong tương lai.
- **Lòng biết ơn:** Dành 10 phút mỗi tối, để ghi nhận những điều tốt đẹp trong ngày của mình, điều này có thể giúp bạn cảm thấy hạnh phúc và biết ơn hơn.



LỜI YÊU THƯƠNG

Thế giới số là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hiện đại. Tuy nhiên, để các bạn có một cuộc sống cân bằng và hạnh phúc, chúng ta cần biết cách tận hưởng những giá trị thực tế. Hãy dành thời gian cho những người mà bạn thân yêu, tham gia vào các hoạt động xã hội và khám phá những sở thích cá nhân. Bằng cách đó, các bạn có thể xây dựng những mối quan hệ bền vững và tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Và bạn đừng quên, bạn không đơn độc trên hành trình này.

Mình mong muốn, chúng ta cùng nhau tạo ra một cộng đồng mạng xã hội tích cực, nơi mọi người có thể chia sẻ những câu chuyện, cảm xúc và kinh nghiệm của mình. Lan tỏa những thông điệp yêu thương và sự đồng cảm để giúp đỡ những người đang cảm thấy cô đơn nhé.

“



Cô đơn không phải là điểm đến cuối cùng, mà là một phần của hành trình

”



Duy Khang

Sinh viên ngành Marketing

**NHỮNG ĐIỀU
MÌNH ĐÃ 
TỪ BỎ
 ĐỂ KHÔNG PHẢI
HỐI TIẾC**

Đừng trốn tránh vấn đề mà chỉ có mình mới có thể tự giải quyết. Thay vì trốn tránh và tiêu phí thời gian bạn nên đi tìm câu trả lời cho vấn đề của mình.

TỪ BỎ VIỆC TIÊU THỜI GIAN NHƯ THỂ KHÔNG BAO GIỜ HẾT



Khi mình còn năm nhất đại học, mình hoàn toàn không có khái niệm về thời gian, hồi đó cứ nghĩ “mình còn trẻ mà cứ vô tư thích đi đâu thì đi”, có khi 11h tối thì mới lon ton chạy ra ngoài từ quận 12 chạy qua sông Bạch Đằng chỉ để ngắm hoàng hôn cùng với đám bạn.

Nghe có vẻ đây là một trải nghiệm hay ho, nhưng nếu mình nói mình đi chỉ để giết thời gian, đi chỉ vì chẳng biết phải làm gì, trốn tránh cái hiện thực rằng mình đang bị mất phương hướng, trốn tránh cái mặc cảm và lười cố gắng thì có phải rất tệ không?

Nếu được quay trở lại nhắn nhủ với bản thân của mình khi ấy mình sẽ nói rằng đừng vì sợ mà trốn tránh, tôi của năm ấy có thể sai, có thể đi đường vòng, có thể nhận ra bài học muộn, nhưng đừng trốn tránh vấn đề mà chỉ có mình mới có thể tự giải quyết. Thay vì trốn tránh và tiêu phí thời gian hãy đi tìm câu trả lời cho vấn đề của mình.



TỪ BỎ ĐỂ KHÔNG TIẾC NUỐI

Đã qua một thời gian khá lâu, khoảng 3 năm kể từ khi mình còn là một cậu sinh viên. Cuộc sống đại học đối với mình đã trải qua khá “dễ dàng”, hay nói cách chính xác hơn mình đã tạo một “vỏ bọc” để nhất chính bản thân mình trong đó và nuông chiều mình theo cách mà mình muốn.

Kết quả là, nhiều lúc chính mình bị rơi vào cảm giác chông chênh, mất định hướng. Mình tìm đến những điều làm mình lơ đãng những thực tế đó, bằng cách đi chơi xuyên đêm, chơi game, lướt mạng xã hội, đọc truyện tranh...như một lẽ hiển nhiên mọi thứ mà mình làm ra cũng chỉ mang tính chất đối phó, xáo rỗng và kết quả cũng chẳng hề tốt hơn.

Thực tế, sau những giây phút được quên đi, thì cảm giác “đè nén” và “áp lực” trở nên rõ ràng hơn và mình có cảm giác bị burn out. Mình muốn kể lại chuyện này một phần vì muốn nhắc nhở chính bản thân mình, mình sẽ không muốn lặp lại điều này một lần nào nữa và quan trọng hơn mình mong muốn có thể chia sẻ điều này đến với những bạn đọc đang gặp phải vấn đề giống như mình.



Mình hiểu trải nghiệm là một vốn quý. Nhưng không phải trải nghiệm nào cũng đáng giá như vẻ bề ngoài của nó. Nếu đi để chụp ảnh, để thể hiện rằng bản thân mình có nhiều trải nghiệm “xịn sò” nhưng rồi khi hỏi bạn đã học được gì thì khi nhìn lại vài tấm ảnh thì...cũng chẳng còn gì. Mình muốn nói đến những trải nghiệm thiếu mục đích.

Đến hiện tại mình đã từ bỏ những trải nghiệm chỉ để thỏa mãn bản thân mà dùng thời gian trải nghiệm những thứ mang lại giá trị cho mình và mọi người. Mình đi đến nơi mình muốn đến, học cách quan sát, học cách lắng nghe, gặp những người thầy người bạn cùng mindset với mình, cùng làm trong một môi trường mà mình được học tập và phát triển hằng ngày, được thử thách qua nhiều công việc để tìm kiếm chính mình.



TỪ BỎ

NHỮNG TRẢI NGHIỆM THIẾU MỤC ĐÍCH

Mỗi lần mình đi đâu mang về cho mình những giá trị, kiến thức và mình cứ tích lũy mỗi ngày. Dù là một ít, dần dần, mình cũng có những vốn trải nghiệm của riêng mình. Đây là tài sản quý giá của mình trong tương lai khi tốt nghiệp.

Chị Mentor của mình - Mera Cao thường nói rằng khi trải nghiệm một điều gì đó em hãy cố gắng lắng nghe, ghi chép, và đúc rút ra cho mình những bài học. Có thể sẽ hữu ích cho chính mình hoặc cho người khác. Hãy mạnh dạn chia sẻ nó vì biết đâu sẽ có người cần.

Thời gian là vàng bạc, nhưng nhiều người lại dùng nó để đánh bóng những điều vô giá trị.

Duy Khang



CÓ TRÁCH NHIỆM VỚI CUỘC SỐNG CỦA MÌNH



Khi còn nhỏ chỉ mong mau lớn hơn, được làm mọi thứ thỏa thích, nhưng khi trưởng thành thì lại có suy nghĩ chỉ mong thời gian có thể trôi chậm một chút. Nhưng hiện thực là thứ đã kéo mình về trong sự ảo tưởng đó. Mình hiểu rằng càng lớn mình càng có những trách nhiệm vô hình mà mình phải gánh vác, không nói đến việc lớn lao, chỉ việc sống theo nguyện vọng của bố mẹ “chỉ mong con đầy đủ và hạnh phúc” cũng thực chẳng dễ dàng gì.

Nhưng có một sự thật là xã hội ngoài kia sẽ không vì một chút khó khăn của riêng mình mà dừng lại. Cuối cùng dẫu trốn tránh thế nào mình cũng phải đối mặt với chính mình. Gánh vác những trách nhiệm thuộc về bản thân. Nếu cứ trốn tránh như trước cũng chỉ làm mình tốn thêm thời gian mà thôi vì vậy mình lựa chọn đối mặt và bắt tay vào hành động.

“

Chúng ta không thiếu thời gian, mà thiếu sự lựa chọn
- Stephen Covey -

”

từ bỏ SỰ trì hoãn



Đây là một thói quen “lầm lỡ” mà mình đã mất rất nhiều thời gian để có thể thay đổi. Gần deadline thuyết trình nhưng trước đó một ngày vẫn hẹn bạn đi cà phê tán gẫu. Nghe có vẻ quen thuộc nhỉ, chính xác đây là trải nghiệm thời sinh viên “đáng nhớ”.

Mình cũng biết rằng sẽ có những bạn giống như mình, nhưng vẫn còn “ổn” nếu như trong một môi trường như đại học. Sẽ ra sau khi người khác trả tiền cho bạn chỉ để bạn xin dời deadline về vấn đề “cá nhân”, hay một kết quả “đối phó” làm chỉ vì một mục đích “sống cho qua kiếp nạn này”.

Mình xin nói một cách chân thành rằng: “Nếu trì hoãn như vậy bạn sẽ phải bỏ một cái giá đắt cho bài học này”. Vì không ai thông cảm cho một lý do đằng sau là biểu hiện của sự trì hoãn. Một tổ chức cũng không muốn làm việc với một người như vậy. Vì không chỉ ảnh hưởng một cá nhân mà là kết quả nỗ lực của một tập thể. Mình đã phải trả giá đắt cho bài học này và mình muốn chia sẻ miễn phí cho những bạn đang đọc đến đây.





Lời kết

Bắt đầu sớm hơn bạn sẽ có thời gian nhìn lại, có thể sửa sai, có thể thay đổi kết quả, có nhiều thứ bạn có thể thay đổi, nhưng trì hoãn sẽ lấy đi của bạn những “đặc quyền” đó.

Từ bỏ những thứ không phù hợp đồng nghĩa với việc bạn có nhiều thời gian hơn để đầu tư vào những thứ thực sự cần thiết. Từ bỏ là một quá trình, không thể chỉ dựa vào một chút động lực mà bạn có thể hoàn thành ngay. Trong quá trình đó sẽ có lúc bạn, mệt mỏi, chán nản, muốn từ bỏ, muốn tìm cảm giác thoải mái khi quay về lối sống trước đây.

Mình biết rằng thói quen cũ sẽ không dễ dàng từ bỏ. Những lúc như vậy bạn càng nên kiên trì và vượt qua cảm giác đó, hãy nhớ lại lý do mà bạn bắt đầu, hình dung phiên bản “tôi” tốt đẹp hơn trong tương lai. Cứ bước tiếp và nhìn về phía trước. Khi bạn làm được bạn sẽ có thêm động lực và niềm tin từ chính mình.



Milin

Chăm sóc sức khỏe

TÌM TA



Bước chân đầu tiên
trên hành trình tìm kiếm chính mình.

... tầm nhìn của chúng ta sẽ chỉ trở nên sáng rõ hơn khi chúng ta có thể tự nhìn thấu được nội tâm của mình... - Carl Jung

Xin chào mọi người, mình là Milin và mình sắp 24 tuổi. Nhưng mà trong suốt 24 năm rồi, mình đã để bản thân trôi theo dòng, ai đặt đâu thì ngồi đó, việc gì đến thì ứng biến. Trong mình luôn có một câu hỏi thường trực, tại sao mình cứ không đạt được mục tiêu, cứ hi vọng rồi thất vọng, cứ đi so sánh (nhìn lên nhìn xuống) rồi FOMO, rồi chê trách bản thân, càng ngày càng tự ti rồi mất năng lượng, rồi từ bỏ không làm tiếp...

Anh thấy em khá ổn, nhưng nó bị nghẽn ở đâu đó, nó chưa đồng nhất bên trong và bên ngoài...

Những chiếc tin nhắn ở trên, từ một người anh mới tiếp xúc đã thật sự khiến bản thân mình sực tỉnh. Mình mới chột quan sát lại bản thân, quan sát lại những sự việc đã xảy ra, bên trong mình nói điều gì, mình đã làm điều gì? Mình vô thức sống, học, làm theo những lời kéo, những tiêu chuẩn, những kỳ vọng của thế giới bên ngoài (gia đình, xã hội,...). Mình sợ hãi sự phán xét từ người khác. Và mình phớt lờ **Inner voice** - tiếng nói nội tâm của chính mình.

Và rồi, mình bắt đầu hành trình đi tìm mình...

MÌNH ĐI TÌM MÌNH ĐỂ LÀM GÌ?

Theo một nghiên cứu của Đại học Harvard, 80% hạnh phúc của con người đến từ bên trong, chỉ 20% đến từ bên ngoài. Và những mâu thuẫn, những kết quả, hay cả những sự giằng xé mà mình trải qua đã thôi thúc bản thân phải tìm ra vấn đề, phải thay đổi...

Ta tìm ta - Ta thấy ta - Ta là ta, để...

1. Đưa ra quyết định đúng đắn hơn

Mình đã từng nghĩ bản thân mình là những gì tiêu cực nhất mà một ai đó nói về mình, và mình tin nó là sự thật. Những trải nghiệm thất bại trong quá khứ khiến mình không đủ giỏi, mình do dự rồi bỏ lỡ cơ hội làm một việc công việc mà mình thích.

Việc làm sáng tỏ bản thân giúp mình thấy/biết mình muốn gì, mình cần gì, mình có gì... Càng hiểu về chính mình, mình càng có thêm những dữ kiện, những cơ sở để đưa ra quyết định. Vì mình biết điều gì là phù hợp, điều gì là không phù hợp, tiết kiệm một chút khoảng thời gian đi lạc.



2. Tăng cường sự tự tin

Khi hiểu rõ được những giá trị, những khả năng của bản thân, mình thấy mình tự tin hơn (những người xung quanh mình cũng thế).

Mình đã dám xung phong làm những việc mà trước đó mình chưa bao giờ dám thử. Có những việc làm lần đầu tiên, để rồi có lần thứ hai, lần thứ ba,... Hay như chính việc làm trang Subtack này, mình tự tin mình có thể làm tốt, vì mình đang làm điều mà mình cứ nghĩ về từ lâu, vì mình “gỗ chữ” cũng khá giỏi (khoa học bảo chứng người của mình có khả năng này nên mình cứ tự tin làm đã, trời phú mà, luyện thôi, không thì bỏ phí mất)...

Vì mình có sự tự tin là mình làm tốt nó, nên mình có niềm tin cho kết quả của hành động mà mình làm. Vì có niềm tin nên con người mới vượt ngưỡng rồi trở nên phi thường.

3. Trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình

Điểm mạnh sẽ khiến mình trở nên tự tin hơn và một bản thể phi thường sẽ được tạo ra nếu điểm mạnh này liên tục được trau dồi và phát huy.

Ngoài ra, việc quan sát cũng sẽ cho mình thấy rõ được những điểm yếu để mình có kế hoạch cải thiện hoặc đôi khi là biết cách sử dụng nó vào đúng thời điểm.





4. Tạo nên một cuộc sống ý nghĩa - bình an - hạnh phúc

Khi mình biết mình muốn gì và cần gì, sẽ dễ dàng hơn để đưa ra quyết định đúng đắn, tránh xa những cám dỗ ngắn hạn và tập trung vào những mục tiêu dài hạn. Điều này giống như việc nhìn vào một bức tranh tổng thể thay vì chỉ chăm chú vào từng chi tiết nhỏ nhất, từ đó tâm hồn mình cũng trở nên thanh thản hơn!

Và còn một điều nữa... Trên hành trình tìm kiếm để thấu hiểu chính mình có một tác dụng phụ, đó là sự thấu hiểu cả những người xung quanh. Các mối quan hệ xung quanh cũng trở nên dễ thương hơn vì có sự thấu hiểu cao bởi mình sẽ dễ dàng đồng cảm và thông cảm với người khác.

Khi tinh thần thanh thản, cơ thể cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái hơn. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi con người sống trong trạng thái cân bằng giữa tâm lý và thể chất, hệ miễn dịch sẽ hoạt động hiệu quả hơn, giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và nâng cao chất lượng giấc ngủ.

“

Sự tròn đầy một cách đầy đủ từ thể chất - tinh thần - mối quan hệ xã hội, có chưa, một cuộc sống tuyệt vời - ý nghĩa - bình an - hạnh phúc!

”

Milin

MÌNH ĐÃ LÀM GÌ TRÊN HÀNH TRÌNH NÀY?

Cánh cửa hạnh phúc là cánh cửa mở từ bên trong. Mình đã làm gì để tìm chìa khóa mở cánh cửa này?

1. Quan sát và tự vấn

Quan sát chính mình trong một ngày, bạn sẽ biết mình là ai.

Đôi khi mình ngồi thiền để cho những suy nghĩ từ sâu sâu nội tâm “chạy” lên, đôi khi thì mình viết lách, đôi khi mình ngồi xem lại album trong điện thoại. Mình đã chậm lại, ngừng lại và dành cho bản thân hàng giờ để quan sát lại một ngày, một tháng, một năm... xem đã có những điều gì xảy ra. Từ đó đưa ra phân tích và đúc kết.

Mình hay thường trả lời những câu hỏi, dưới đây là một số câu mình hay dùng, bạn có thể tham khảo hoặc tự sáng tạo bộ câu hỏi cho chính mình nhé:

- Đã có chuyện gì xảy ra? Đây là chi tiết quan trọng? Bản thân mình cảm thấy như thế nào về chuyện này?
- Các sự việc hiện tại và quá khứ có liên quan với nhau như thế nào? Có điều gì đang lặp đi lặp lại?
- Vậy rốt cuộc thì đâu là yếu tố cốt lõi?

Thật ra thì tùy mỗi trường hợp khác nhau, suy ngẫm với mục đích khác nhau mà mình đặt câu hỏi khác. Hẹn các bạn trong một bài dài hơn sau nhé!



2. Cứ trải nghiệm

“Tôi sẽ chỉ thấy chính mình khi đã làm một việc gì đó mà thôi!”

Trích lời thầy Phan Văn Trường

Cứ chỉ ngồi nghĩ thôi thì chẳng có điều gì xảy ra cả. Cứ làm thôi, có sai lầm mới có bài học để mà nhìn lại.

Mình đã từng là thinker, chỉ ngồi nghĩ và nghĩ, suy diễn 7749 tình huống có thể xảy ra. Thứ mình thu về chỉ có sự mệt mỏi, sự nuối tiếc vì bỏ lỡ, vì mình không biết nếu làm thì kết quả sẽ là gì và cả những nỗi sợ thường trực. Mình từng sợ “giao tiếp với loài người” và thu mình chỉ làm việc trực tiếp với máy móc.



Khi mà hơi hơi hơi dịch chuyển sang là doer, chỉ mới một chút chớm xít thôi, làm nhiều hơn, “giao tiếp với loài người” nhiều hơn, cơ thể mình mới phản ứng để biết là mình như thế nào. Chính những trải nghiệm này khiến cho mình biết mình muốn gì, khiến mình tự tin hơn và khám phá ra một bầu trời mới ngoài cái đám mây đen mịt mù mà mình tưởng tượng ra trước đây.

Việc trải nghiệm, kết hợp với phản tư, mình biết mình có đang hài lòng với hiện tại hay không. Mình cứ tiếp tục đi tìm, và biết đâu có thể gặp một cuộc sống tốt đẹp hơn. Chấp nhận và trải nghiệm rồi lại rút kinh nghiệm, tốt hơn thì mình vui mà nếu không vui thì lại tiếp tục đi tìm. Nhỉ?

3. Sử dụng các yếu tố bên ngoài

Bên trên mình mới viết là những quan niệm, định kiến, lời nói,... từ xã hội bên ngoài làm mình bị kéo đi, lạc mất mình là ai, mâu thuẫn chưa kìa?

Thì con dao cũng có hai mặt, biết cách cầm dao đúng thì mới gọt được quả ngọt để ăn chứ, đúng không?

3.1 Nhận phản hồi từ người khác

Bên ngoài vẫn sẽ tiếp tục diễn ra, và mình thì chẳng thay đổi được ai cả. Gần đây, mình bắt đầu hỏi xem người khác cảm nhận như thế nào về mình khi tiếp xúc hay làm việc chung.

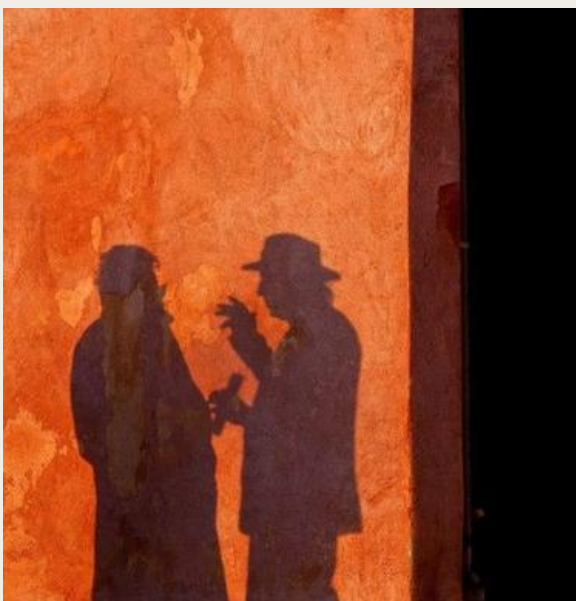
Lắng nghe và đánh giá chúng một cách khách quan. Có ở đâu đó là những lời phản hồi sẽ giúp bạn nhận ra những điểm mạnh/điểm yếu mà chính bạn chưa nhận ra được.



3.2 Đọc sách

Nói thật là trước đây, mình khá là ngại việc đọc sách, thế nên khoảng trời của mình nó to đúng bằng khoảng trời mà con cóc thấy khi ở đáy giếng.

Gần đây, vì sự khao khát đi tìm bản thân và có cả sự đi tìm dữ liệu để viết content, mình đọc nhiều sách hơn. Tất cả những tinh hoa của một người, đều ở trong cuốn sách của họ. Mình bắt gặp được một vài điểm mô tả trong cuốn sách của họ, một vài chi tiết như chính tác giả mô tả mình.





3.3 Sử dụng các công cụ

Có rất nhiều bài trắc nghiệm tính cách trên mạng, hay một vài bộ môn nghiên cứu phân loại ra những chủng người, những xu hướng,... Mình đã từng say mê khi đọc những mô tả về chòm sao Xử nữ của mình và vớ đũa đen đét; từng ngày ngày tháng tháng tìm hiểu về thần số học; test biết bao nhiêu bài test về tính cách; quét vân tay làm sinh trắc học; đọc bản đồ tử vi;...

Mỗi công cụ giống như một mặt của hình đa giá, phản ánh 1 góc nhìn về bạn, không phải là tất cả về bạn (hoặc đôi khi chỉ là những lời mô tả đúng với tất cả mọi người - không riêng bạn). Nhớ nhé, không phải là tất cả về bạn.

Và dù có là dùng cách nào đi chăng nữa, hãy thực hành quan sát để nhận diện, đối chiếu lại với cảm xúc của bản thân - một chiếc thước đo dễ thấy nhất. Đừng ngộ nhận, không có gì là hoàn toàn con người của bạn cả.



LỜI KẾT

Theo hai nhà sinh học Ron Sender và Ron Milo đến từ Viện Khoa học Weizmann ở Israel, mỗi ngày, cơ thể bạn đều tạo ra khoảng 330 tỷ tế bào mới để thay thế cho số lượng tế bào tương đương đã chết đi. Bạn thấy đấy, cơ thể của mình có sự thay đổi từng giây, từng ngày. Môi trường xung quanh thay đổi. Chẳng có gì là bất biến cả, kể cả con người bên trong của bạn. Ngày hôm nay có thể bạn thấy mình như thế này, nhưng một năm sau, quan điểm của bạn sẽ khác hoàn toàn. Bạn là một con người mới.

Cuộc đời sinh ra là để trải nghiệm mà, có lúc là chính mình có lúc không, nó là một phần của cuộc sống. Nhưng khi nội tâm mạnh mẽ, mình sáng rõ và mình hiểu mình, mình nhận thức được thì mình không còn khổ đau.

Vậy nên, hành trình “tìm ta - thấy ta - là ta” là một hành trình xoay vòng, kéo dài vô tận. Để cuối cùng, mỗi thời khắc được sống là một thời khắc khiến bản thân cảm thấy ý nghĩa, bình an và hạnh phúc.

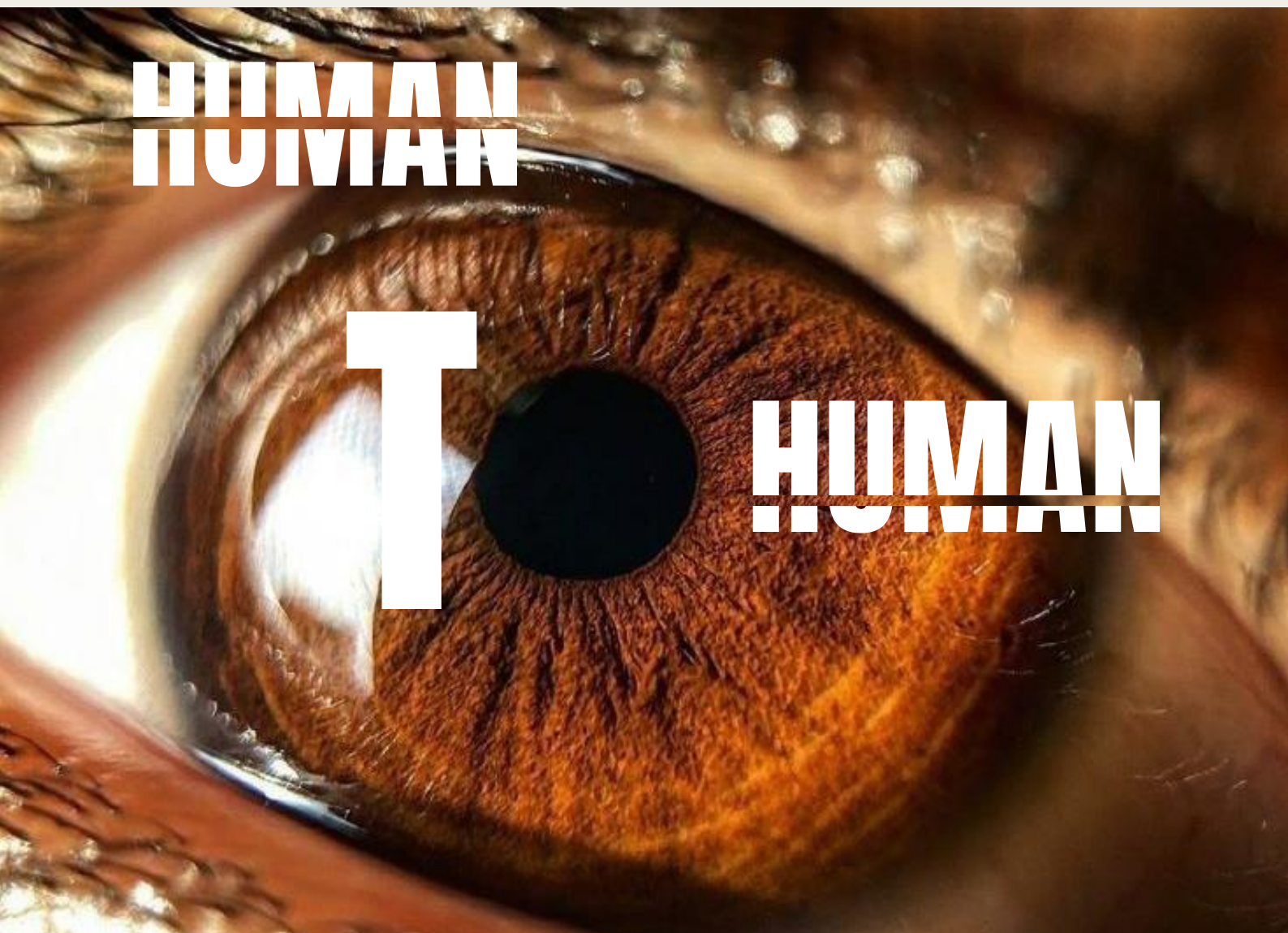
“

Hiểu mình để lựa chọn những điều phù hợp. Hiểu mình để chấp nhận mình. Hiểu mình để yêu mình. Hiểu mình để dám thể hiện mình. Hiểu mình để hiểu người và yêu người. Hiểu mình để chấp nhận người.

”



Tamyiswriting
Content Creator



**XU HƯỚNG SÁNG TẠO NỘI DUNG MỚI
TRONG THẾ GIỚI AI**



Nếu bạn đang cố gắng tỏ ra hoàn hảo khi sáng tạo nội dung trên mạng xã hội, thì đây là lúc bạn nên tìm hiểu về Human to Human (H2H) - xu hướng mới mang đến sự kết nối chân thật và thu hút người xem...

Với sự phát triển của công nghệ AI, ứng dụng chỉnh sửa video, voice over giọng nói, tất cả nội dung xuất hiện trên mạng xã hội đều được đầu tư kỹ lưỡng, chỉnh chu và chuyên nghiệp. Tuy nhiên, điều này cũng dẫn đến một thực trạng: sự bão hòa của những nội dung "na ná nhau", thiếu đi sự kết nối và cảm xúc. Người dùng bắt đầu cảm thấy nhàm chán và khao khát những nội dung chân thực, gần gũi, thể hiện rõ cá tính và góc nhìn của người sáng tạo.

Đã đến lúc bạn phải cập nhật mô hình H2H (human to human), xu hướng đang dần lên ngôi trong thế giới sáng tạo nội dung, mang đến làn gió mới trên các nền tảng mạng xã hội, giúp content creator và followers kết nối với nhau hơn. Đừng bỏ lỡ bằng cách đọc bài viết dưới đây nhé!



MÔ HÌNH MARKETING H2H (HUMAN TO HUMAN) LÀ GÌ?

Trong marketing, H2H là viết tắt của Human to Human, mô hình marketing tập trung vào việc xây dựng mối quan hệ kết nối chân thực giữa thương hiệu và khách hàng. Trong mối quan hệ đó, thương hiệu có những đặc tính như một con người, có tính cách, khả năng thấu cảm, sự tương tác với những con người khác cũng như khả năng tạo các mối quan hệ cá nhân bền vững.

Vậy, mô hình marketing H2H áp dụng trong việc sáng tạo nội dung để xây dựng thương hiệu cá nhân được hiểu là:

“

Thay vì tập trung vào những con số thống kê, hình ảnh hào nhoáng, có khuôn mẫu, H2H hướng đến việc content creator tạo ra nội dung mang tính tương tác, chia sẻ và đồng cảm.

”

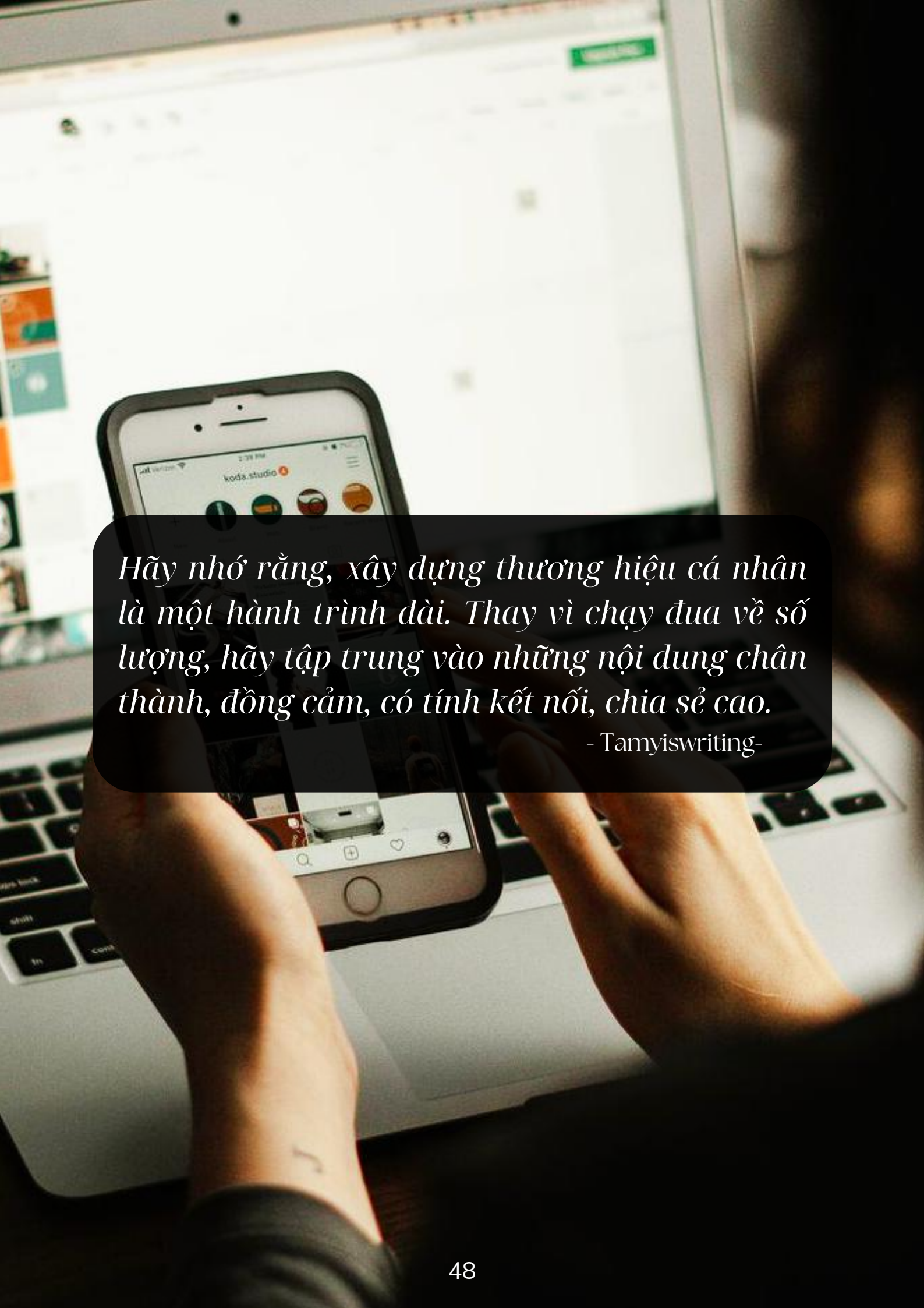
LÀM THẾ NÀO ĐỂ ÁP DỤNG MÔ HÌNH H2H KHI XÂY DỰNG THƯƠNG HIỆU CÁ NHÂN?

Thay đổi cách thức phản hồi khán giả

Cách đây không lâu, việc sử dụng chatbot tự động để trả lời bình luận là một xu hướng phổ biến. Tuy nhiên, phương pháp này chỉ thực sự hiệu quả với các kênh tập trung vào bán hàng. Đối với những content creator đang xây dựng thương hiệu cá nhân, việc tương tác chân thành với khán giả thông qua từng bình luận là chìa khóa then chốt để tạo dựng mối quan hệ bền vững (human to human).



Thay vì cài đặt những câu trả lời chung chung, hãy dành thời gian để đọc kỹ từng bình luận và phản hồi dựa trên góc nhìn của riêng bạn. Mỗi bình luận là một cơ hội để bạn khai thác insight, hiểu rõ hơn về nhu cầu và mong muốn của khán giả, từ đó điều chỉnh nội dung phù hợp hơn.



Hãy nhớ rằng, xây dựng thương hiệu cá nhân là một hành trình dài. Thay vì chạy đua về số lượng, hãy tập trung vào những nội dung chân thành, đồng cảm, có tính kết nối, chia sẻ cao.

- Tamyiswriting -

Một số ví dụ về cách trả lời bình luận hiệu quả

1. Thể hiện sự trân trọng:

- "Cảm ơn bạn đã dành thời gian bình luận. Mình rất vui khi nhận được phản hồi từ bạn!"
- "Bình luận của bạn rất hữu ích! Mình sẽ ghi nhớ để cải thiện nội dung trong tương lai."

2. Tạo sự kết nối:

- "Mình cũng đồng ý với quan điểm của bạn. ..."
- "Câu chuyện của bạn rất thú vị! Mình muốn nghe thêm về ..."

3. Giải đáp thắc mắc:

- "Cảm ơn bạn đã đặt câu hỏi. Mình sẽ giải đáp ngay sau đây ..."
- "Bạn có thể tham khảo thêm thông tin tại ..."

4. Khuyến khích thảo luận:

- "Bạn nghĩ gì về ..."
- "Bạn có thể chia sẻ thêm về trải nghiệm của bạn ..."



Chất lượng hơn số lượng

Trong thời đại công nghệ bùng nổ, AI đang dần trở thành trợ thủ đắc lực cho các content creator. Với khả năng tạo ra video, chỉnh sửa hình ảnh và lồng tiếng nhanh chóng, AI hứa hẹn sẽ mang đến cuộc cách mạng cho ngành sáng tạo nội dung.

Tuy nhiên, chạy đua về số lượng bằng cách sử dụng AI liệu có phải là lựa chọn tối ưu cho những người mới bắt đầu xây dựng thương hiệu cá nhân?

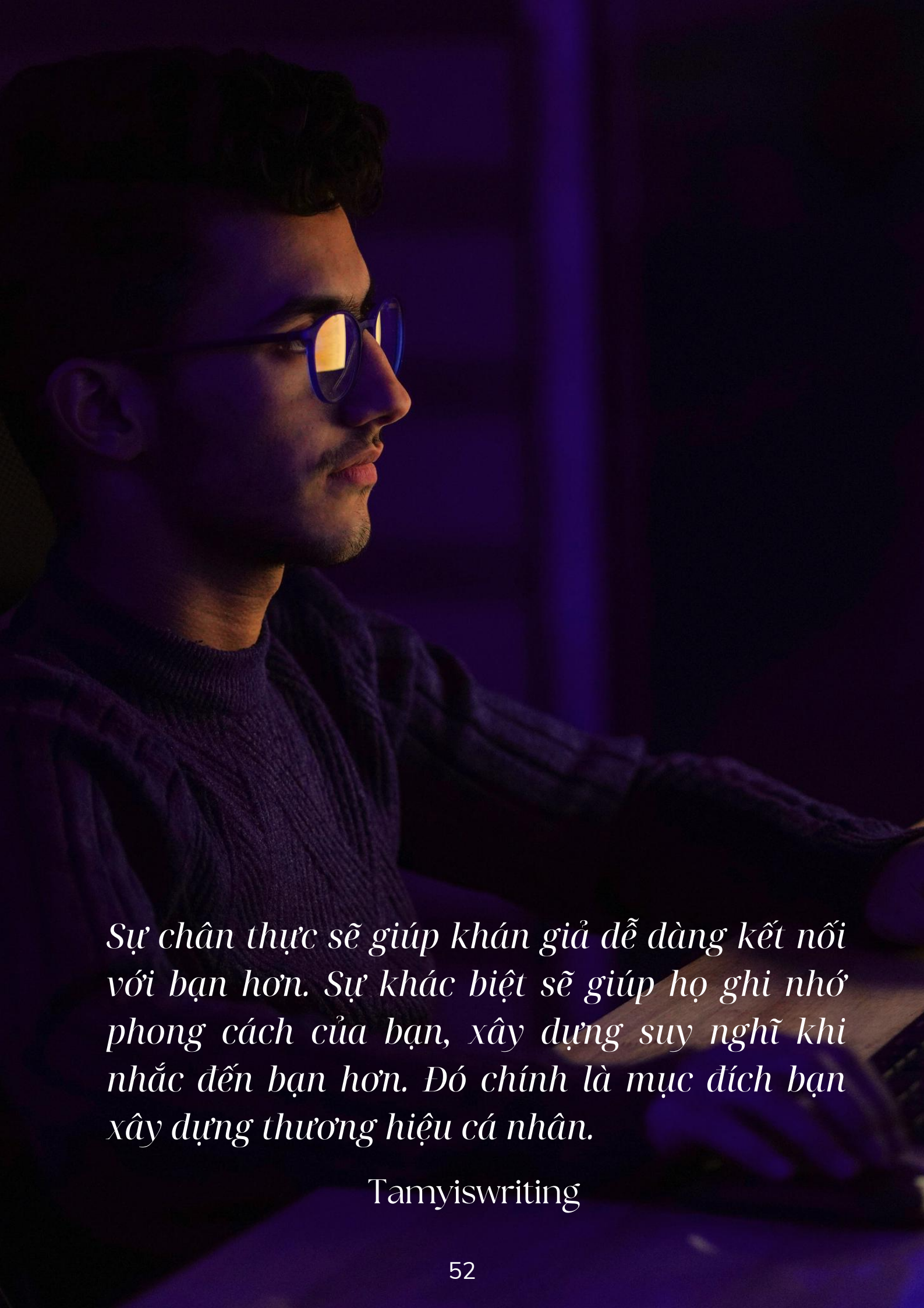
Câu trả lời là không!

Lý do là gì?

- AI có thể giúp bạn tạo ra số lượng lớn nội dung, nhưng chất lượng sẽ khó kiểm soát. Những nội dung được tạo ra bởi AI có thể rất sáng tạo, nhưng thiếu đi tính đồng cảm và kết nối, khiến người xem nhàm chán và không ấn tượng.
- **Xây dựng thương hiệu cá nhân đòi hỏi sự đầu tư thời gian và tâm huyết.** Thay vì chạy theo số lượng, hãy tập trung vào chất lượng từng nội dung mà bạn chia sẻ. Hãy biến mỗi bài viết, video thành một phần của câu chuyện cá nhân, thể hiện rõ cá tính và góc nhìn độc đáo của bạn.



Mặc dù nền tảng luôn ưu tiên những kênh có chất lượng đi kèm số lượng. Tuy nhiên, nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy tập trung vào việc sản xuất nội dung có tính “human to human” để tạo nên Own Audience (tệp khán giả riêng) của ngách mình. Số lượng sẽ dần tăng lên theo thời gian khi bạn đã có đủ kinh nghiệm và kiến thức.



Sự chân thực sẽ giúp khán giả dễ dàng kết nối với bạn hơn. Sự khác biệt sẽ giúp họ ghi nhớ phong cách của bạn, xây dựng suy nghĩ khi nhắc đến bạn hơn. Đó chính là mục đích bạn xây dựng thương hiệu cá nhân.

Tamyiswriting



Nội dung content

Nếu bạn đang là người mới trên hành trình sáng tạo nội dung, hãy chia sẻ những gì mình học được, đúc kết được. Ví dụ bạn là sinh viên đang thực tập về ngành Marketing, thay vì cố gắng tạo một hình ảnh chuyên gia marketing, hãy xây dựng hình ảnh bản thân mình là một sinh viên đam mê marketing và chia sẻ lại những đúc kết trên hành trình thực tập của mình.

Những nội dung khoa học, chuyên gia, nghiên cứu đều có rất nhiều trên Google, thư viện,... Bạn không phải là cỗ máy mà lấy nội dung đó về rồi viết lại thành của mình.

Lý do tại sao?

Bởi vì khán giả mong muốn tìm kiếm sự chân thực và sự khác biệt của nội dung bạn chia sẻ giữa hàng nghìn content creator khác.



LỜI KẾT



Mô hình Human to human (H2H) không chỉ áp dụng cho các doanh nghiệp, mà còn được áp dụng cho các content creator khi xây dựng thương hiệu cá nhân trên mạng xã hội. Thay vì cố gắng tạo ra một hình ảnh hoàn hảo, video quá mức chuyên nghiệp, hãy bắt đầu xuất hiện là chính mình, với tất cả những gì mình đang có, và cải tiến mỗi ngày. Hãy để thương hiệu cá nhân và bản thân đồng hành cùng nhau, đừng cố gắng xây dựng cái bóng khổng lồ trên mạng xã hội bạn nhe!





Thanh Bình
Content creator



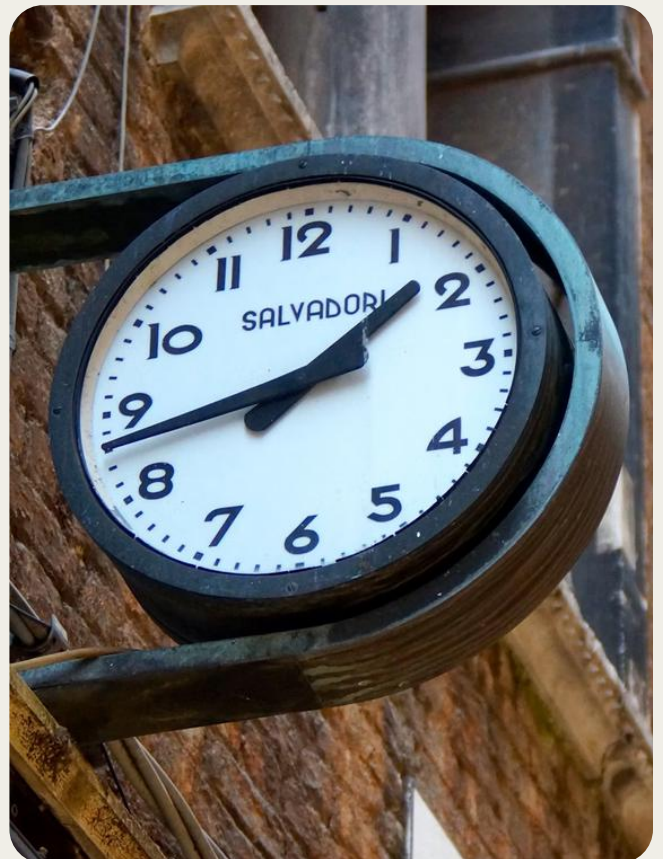
SECOND BRAIN

GIẢI PHÁP CHO CUỘC SỐNG BẬN RỘN!



Bạn đã bao giờ cảm thấy quá tải thông tin và công việc?

Trong thế giới ngày càng bận rộn ngày nay, việc quản lý thời gian và duy trì năng suất làm việc trở thành một thách thức lớn. Đã bao giờ bạn cảm thấy quá tải trước quá nhiều thông tin phải ghi nhớ hay cảm thấy bị ngập trong hàng tá công việc, không biết bắt đầu từ đâu và dễ dàng bị phân tâm bởi những điều vụn vặt hàng ngày? Nếu câu trả lời của bạn là “Có” thì đã đến lúc bạn cần có cho mình một hệ thống giúp bạn tổ chức và xử lý thông tin hiệu quả - **Bộ não thứ hai.**



Bộ não thứ hai là gì?

Một cách đơn giản, bộ não thứ hai là một hệ thống bên ngoài giúp bạn lưu trữ, sắp xếp và quản lý thông tin một cách hiệu quả, giống như cách mà não bộ của bạn hoạt động. Thay vì giữ tất cả mọi thứ trong đầu, bạn sử dụng các công cụ và phương pháp để chuyển hóa và hệ thống hóa thông tin, giúp bạn giảm bớt gánh nặng trí óc và tăng cường khả năng tập trung.



Vì sao bạn cần sở hữu bộ não thứ hai?

Ngay từ khi còn học phổ thông thầy cô chúng mình vẫn thường hay nhắc “Chép bài cho đủ nha để còn có cái ôn thi”, ở đây việc chúng mình ghi chép kiến thức ở trường chính là một cách xây dựng bộ não thứ hai. Có thể thấy, chúng mình đã tiếp xúc với bộ não thứ hai từ khá sớm. Nhưng khi chúng mình trưởng thành, thứ lớn lên không chỉ có cơ thể mà còn có deadline và cũng không ai nhắc nhở chúng mình ghi bài như khi còn đi học.



Liệu đây bạn có thường xuyên:

- Quên thông tin quan trọng: Bạn có bao giờ quên mất một cuộc hẹn quan trọng, một deadline gấp rút hay một ý tưởng hay ho?
- Mất thời gian tìm kiếm: Bạn đã lãng phí bao nhiêu mỗi ngày để tìm kiếm thông tin trong vô số email, ghi chú, tài liệu?
- Hiệu suất công việc thấp: Khó khăn trong việc tập trung, trì hoãn công việc, giảm năng suất do gánh nặng ghi nhớ thông tin.
- Stress và lo âu: Suy nghĩ miên man, lo lắng về việc quên việc, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

Và bạn mong muốn:

- Ghi nhớ mọi thứ: Lưu trữ tất cả thông tin bạn học tập, làm việc, trải nghiệm, từ tài liệu, bài báo, ý tưởng đến những chi tiết nhỏ.
- Tìm kiếm thông tin dễ dàng: Truy cập nhanh chóng bất kỳ thông tin nào bạn cần, tiết kiệm thời gian và công sức.
- Sắp xếp công việc khoa học: Lập kế hoạch, theo dõi tiến độ và hoàn thành công việc hiệu quả.
- Kích thích tư duy sáng tạo: Giải phóng tiềm năng sáng tạo khi bộ não được giảm tải ghi nhớ thông tin.
- Giảm stress và lo âu: Giảm gánh nặng não bộ, tăng sự tập trung.

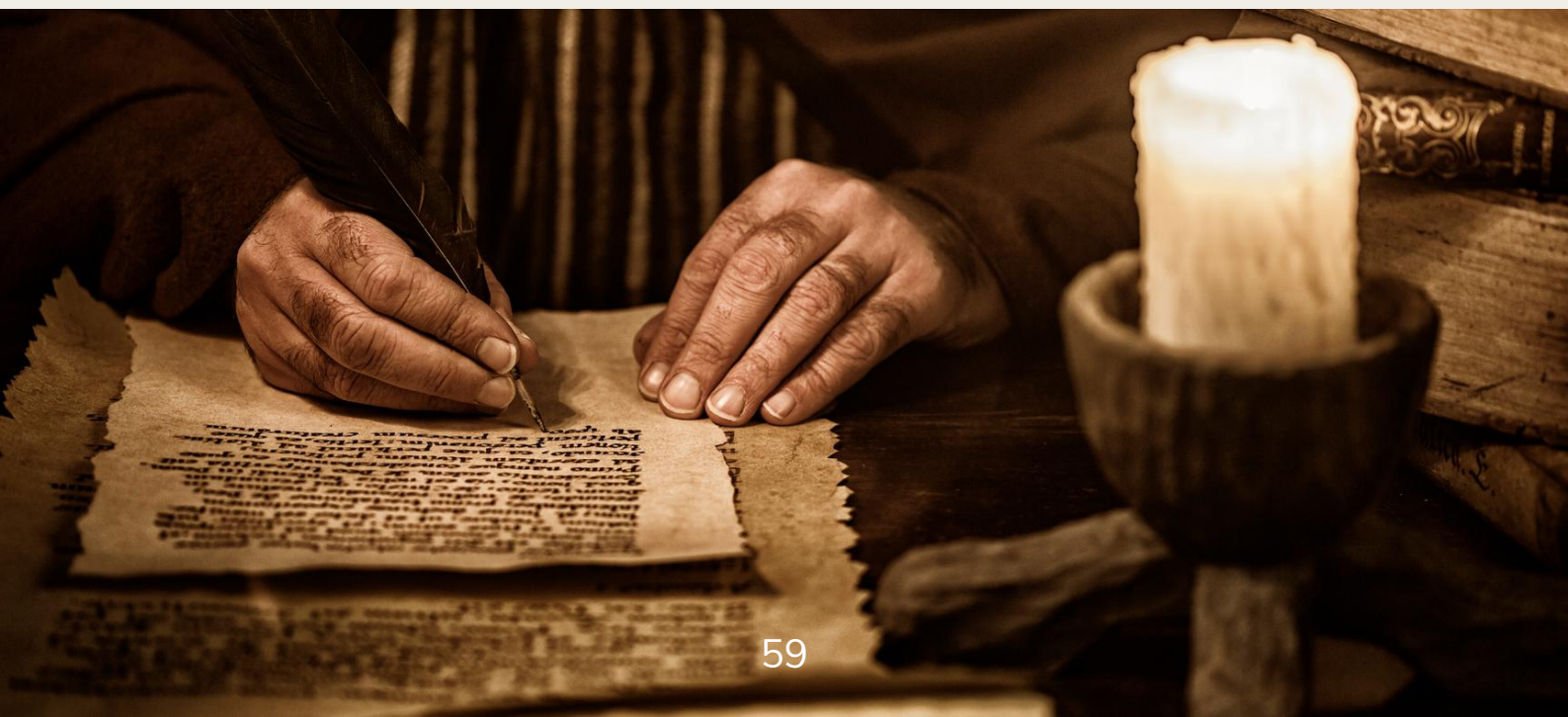


03 bước giúp xây dựng bộ não thứ hai

1. Tìm kiếm input cho bộ não thứ hai

Ghi chép mọi thứ: Bất kỳ thông tin nào bạn cho là quan trọng, hãy ghi chép lại. Bạn có thể sử dụng sổ tay, ghi chú trên điện thoại hoặc các ứng dụng ghi chú. Điều này giúp bạn không bỏ sót bất kỳ ý tưởng hay thông tin quan trọng nào.

Sắp xếp thông tin: Sử dụng các công cụ như thẻ tag, thư mục hoặc hệ thống phân loại để sắp xếp thông tin thu thập được theo chủ đề, dự án hoặc ngữ cảnh. Việc sắp xếp này giúp bạn dễ dàng tìm kiếm và truy cập thông tin khi cần thiết.



2. Đóng gói input và sắp xếp

Lựa chọn hệ thống phù hợp: Tìm kiếm một hệ thống phù hợp với nhu cầu và phong cách làm việc của bạn. Bạn có thể sử dụng các công cụ như Evernote, OneNote, Trello hoặc Notion. Mỗi công cụ có ưu và nhược điểm riêng, hãy thử nghiệm để tìm ra cái phù hợp nhất với bạn.

Duy trì sự nhất quán: Sử dụng hệ thống một cách nhất quán để đảm bảo bạn có thể dễ dàng tìm kiếm và truy cập thông tin khi cần thiết. Điều này đòi hỏi bạn phải tạo thói quen cập nhật và duy trì hệ thống của mình đều đặn.

3. Bộ não thứ hai - Dùng sao cho đúng?

Ôn tập thường xuyên: Dành thời gian ôn tập lại thông tin đã lưu trữ để củng cố trí nhớ và đảm bảo bạn có thể áp dụng kiến thức vào thực tế. Điều này không chỉ giúp bạn ghi nhớ thông tin mà còn giúp bạn kiểm tra và cập nhật lại những gì đã học.

Chia sẻ kiến thức: Chia sẻ thông tin và kiến thức bạn đã học với người khác thông qua bài viết, bài thuyết trình hoặc các hình thức khác. Việc chia sẻ này không chỉ giúp bạn củng cố kiến thức mà còn mang lại giá trị cho cộng đồng.

Nếu bạn mong muốn chia sẻ những kiến thức của mình mà chưa biết nên chia sẻ ở đâu thì có thể ghé [**group The Recap**](#). Tại đây bạn có thể thoải mái chia sẻ, giao lưu và học hỏi từ những người bạn hay họ.



“

LỜI KẾT

Trong thế giới ngày càng bận rộn ngày nay, bộ não thứ hai là giải pháp hiệu quả giúp chúng mình tổ chức và xử lý thông tin, giảm stress, tăng hiệu suất công việc và thúc đẩy sáng tạo. Nếu biết cách tận dụng bộ não thứ hai, bạn sẽ không chỉ làm chủ được đa dạng kiến thức mà còn có thêm thời gian cho gia đình, người thân và những điều bạn yêu thích.



Tình Nguyễn
Community Builder

SELF



LEARNING

4 PHƯƠNG PHÁP NÂNG TÂM TƯ DUY "TỰ HỌC"


Trải qua 15 năm, mình mới biết cách "tự học" đúng và hiệu quả

“Học nhiều đủ rồi, học chi nữa...”

Đó là câu nói mình quan niệm trong đầu suốt những năm học cấp 3. “Sự học” đối với mình đơn giản chỉ là đến trường vào lớp nghe giảng bài, sau đó ghi chép đầy đủ để có cái mà đọc lại. Quá lắm thì đi học thêm buổi tối là đã đủ nhiều rồi.

Trải qua 15 năm từ lúc còn là học sinh đến khi trở thành sinh viên năm 3 tại trường Đại học mình mới nhận ra: thực chất kiến thức từ các trường giỏi rất quan trọng, nhưng quan trọng hơn là “phương pháp học”. “Tự học” là khả năng sẵn sàng ngồi lại chiêm nghiệm và học mới các kiến thức mỗi ngày. Chỉ khi như vậy, bạn mới thực sự thành công trong sự nghiệp và cuộc sống.





4 phương pháp nâng tầm tư duy "TỰ HỌC"

1. Học từ những người đồng đội

Khi bước chân lên đại học, được tiếp xúc với nhiều người nên nhìn đâu cũng thấy người tài giỏi, đó là động lực giúp mình chăm chỉ, cố gắng. Mình bắt đầu hành trình ấy bằng những cách đơn giản nhất:

- Lựa chọn học tập các bạn cùng trang lứa, các bạn thật sự rất giỏi, ai cũng có những tài năng, phẩm chất riêng biệt. Mỗi người mang một màu sắc đặc trưng, màu sắc được hình thành trong suốt quá trình trau dồi, học tập và tự xây dựng "Thương hiệu".
- Chủ động làm quen, ngồi chung với các bạn học giỏi, nhiều thành tích hoặc đang là ban cán sự trong lớp. Việc này giúp mình có nhiều động lực học tập, cũng như nhận được sự hỗ trợ từ bạn bè.
- Cố gắng dành thời gian cho việc "tự học" cùng bạn bè, mình cũng khuyến khích các bạn hạn chế đi chơi, tán gẫu (tất nhiên sẽ không bỏ hoàn toàn những việc này bởi nó giúp đời sống tinh thần thêm ý nghĩa)

Nhìn lại, thông điệp mình muốn gửi đến mọi người là **hãy luôn mở ra thế giới quan để đón nhận và sẵn sàng "Tự học" mọi thứ.**

2. Tự tạo động lực học tập

Thế giới ngày càng trở nên phẳng, mọi người thường hay so sánh và quy chuẩn một điều gì đó. Từ đó, có thể sinh ra 2 nguồn năng lượng mới mà bạn sẽ đối mặt:

“Áp lực”: trạng thái bạn sẽ tự so sánh bản thân với người khác

Áp lực này càng lớn hơn nếu đặt trong trường hợp bố mẹ so sánh con mình với “con nhà người ta”, cả những chuẩn mực nhà trường quy định. Hay còn là những áp lực vô hình, “Peer pressure” (áp lực đồng trang lứa) đều có thể khiến ta chùn bước. Tuy áp lực này vẫn giúp bạn hành động, nhưng có thể niềm yêu thích trong việc học sẽ không còn nữa.

Vì thế mình hy vọng bạn có thể biến những thứ bên ngoài trở thành nội tại bên trong, hay còn gọi là “động lực” được sinh ra, thúc đẩy bản thân cố gắng, học hỏi và lắng nghe người khác.

Năng lượng thứ 2 giúp mình nhìn nhận thế giới này đa chiều hơn:

“Đi một ngày đàng học một sàng khôn”: tự học tạo cảm giác thú vị, bản thân chủ động tìm kiếm những thắc mắc, câu hỏi còn trăn trở

Tự học các kiến thức, trau dồi kỹ năng mình yêu thích mà không phải dè chừng

Có thể tự do làm điều mình muốn, thử sức sáng tạo hay phát minh ra thứ gì đó hay ho, hữu ích...

Lúc này, việc tự học mới thực sự thú vị, bạn sẽ không còn sợ thất bại, cười chê và dần chuyển sang động lực phát triển mỗi ngày.



3. Tin vào khả năng chính mình

Cách học này có thể sẽ khá mới lạ với những bạn mới. Nhưng mình nghĩ nếu biết cách áp dụng thì sẽ mang lại hiệu quả cực kỳ tốt trong việc “tự học”.

Vậy việc tự học và việc tự tin có liên quan gì đến nhau?

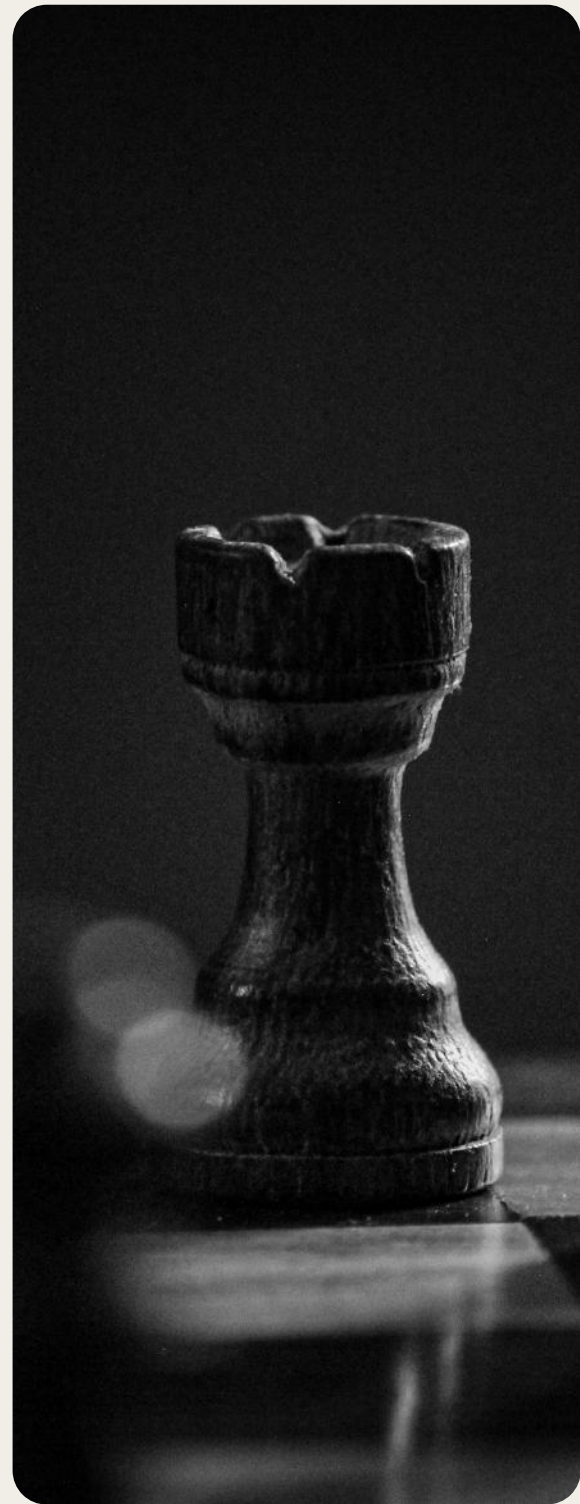
Mới bắt đầu có thể nhiều bạn sẽ hay gặp phải tình trạng “**không tin**” bản thân có thể tự học... mình cũng vậy. Mình nghĩ rằng cần phải có ai đó dạy cho cách học và làm thì mới giỏi, mới phát triển được.

Điều đó, khiến mình có khoảng thời gian bị phụ thuộc rất nhiều vào thầy cô, bạn bè... hầu như những lúc mình học đều phải cần bạn bè học chung, lên lớp thì thường xuyên hỏi những điều mà mình nghĩ là rất khó, cần sự trợ giúp, nhưng thực chất những điều ấy chỉ cần dành ít thời gian tự học, chịu khó lên mạng search một tí là sẽ biết ngay.

Bạn có thể TỰ HỌC:

- Search cách làm bánh trên youtube
- Tìm hiểu và sử dụng app Capcut để tạo ra các video, clip ngắn
- Tự dò và nhớ đường đi, cảnh vật khi chuyển đến nơi sống khác
- Tự ghi nhớ những quán ăn ngon, cafe chill chill...

Những việc trên bạn có thể thử làm một mình, không nhất thiết phải cần sự hỗ trợ quá nhiều từ người khác. Đừng ngần ngại, hãy thử với hành trình tự học như vậy và trở lại chia sẻ cho mình biết cảm nhận khi trải nghiệm nhé!





4. Học có phương pháp

Kỹ năng hệ thống kiến thức là quan trọng. Việc ghi chú, sắp xếp giúp bạn nắm bắt thông tin một cách hiệu quả. Mình thường sử dụng phương pháp này trong việc take note khi đọc sách. Chia ra các chủ điểm, những thông tin liên quan đến chủ điểm đó thì bạn đưa vào một cụm.

Ngoài ra, bạn cũng có thể thử phương pháp có tên là “tài liệu hóa”. Mình biết đến phương pháp này thông qua chị Mera Cao - leader dự án Insightful Creations:

- Mỗi ngày bạn input rất nhiều thông tin
- Mỗi tháng bạn trải qua rất nhiều sự kiện
- Mỗi năm bạn làm rất nhiều việc khác nhau...

Vì vậy, chúng ta sẽ không thể nhớ hết được tất cả mọi thứ, việc “tài liệu hóa” lưu trữ những tài nguyên ấy là vô cùng cần thiết. Bạn có thể làm nó với 3 công cụ bên dưới:



Vậy nên, hãy cứ đặt mục tiêu hệ thống những tài liệu ngắn, thông tin quan trọng... có thể mang lại sự đổi mới và phát triển lâu dài.

“

LỜI KẾT

Nhìn lại câu chuyện của bản thân, mình mới hình dung rõ hơn về cách “tự học” sao cho hiệu quả. Mình nhận ra, có rất nhiều động lực để mình tự học thông minh, có thể đến từ bạn bè, bản thân, sự tự tin và hệ thống kiến thức.

Sự học sẽ không bao giờ là đủ khi chúng ta nhận ra bản chất của việc “tự học”, kiến thức sẽ luôn song hành nếu chúng ta chịu tiếp thu, học hỏi và sáng tạo. Mong rằng bài viết sẽ hữu ích đến bạn, cùng mình bắt đầu hành trình “tự học” ngay hôm nay nhé.



Lâm Bùi

High Ticket Closer Coach

3 BÀI HỌC **thay đổi cuộc đời mình** **từ Tony Robbins**





DATE WITH DESTINY

archive by Lâm Bùi
Coach | Solopreneur | High Ticket Closer

Năm 2021, lần đầu tiên mình có cơ hội tham gia hai chương trình đặc biệt của Tony Robbins là Unleash the Power Within và Date With Destiny. Trước đó mình hoàn toàn không rõ Tony là ai, nhưng cơ duyên trong quá trình làm việc mình được tạo điều kiện để học tập. Tổng giá trị chương trình Mastermind khoảng 85.000\$.

Sau khi trải nghiệm là 3 bài học quý giá mà mình đã rút ra được, ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của mình.

#1. Chất lượng cuộc sống là chất lượng cảm xúc bạn tạo ra mỗi ngày



“

“Take control of your consistent emotions and begin to consciously and deliberately reshape your daily experience of life.”

-Tony Robbins-

”

Một trong những điều đầu tiên Tony Robbins dạy mình là chất lượng cuộc sống chính là chất lượng cảm xúc mà chúng ta trải nghiệm hàng ngày. Để thay đổi cảm xúc hoặc câu hỏi thường nghe nhất là **“Làm sao để có nhiều năng lượng hơn?”**

Chúng ta có ba cách:

1. Thay đổi trạng thái cơ thể



Cách bạn sử dụng cơ thể ảnh hưởng đến cảm xúc tinh thần và cảm xúc của bạn. Nếu bạn muốn làm chủ cảm xúc của mình, bạn phải nhận thức được sự liên kết giữa cảm xúc và cơ thể: Nếu bạn đứng thẳng, bạn sẽ cảm thấy tự hào và tỉnh táo hơn.

Nếu bạn cúi xuống và bỏ bê cơ thể, bạn có nhiều khả năng cảm thấy tiêu cực hơn. Lần tới khi bạn cảm thấy tâm trạng tồi tệ, hãy đứng dậy và hít thở sâu. Bạn có sức mạnh để thiết lập lại tâm trí và tâm trạng của mình.

Đó là lý do tại sao trong các chương trình của Tony lúc nào cũng sẽ có phần nhảy, sử dụng cả cơ thể, tay chân rất nhiều. Khi thay đổi cách chúng ta vận động, chúng ta thay đổi năng lượng và cảm xúc của mình. Đây cũng là nguồn cảm hứng để mình hoàn thành 21km Marathon đầu tiên trong đời mình.

2. Thay đổi sự tập trung

Tony nói "Where focus goes, energy flows."

Thành phần thứ hai của tam giác là nơi bạn đặt ý định. Tập trung vào những điều bạn muốn và đang hướng đến, thay vì những điều ngăn cản bạn. Đặt tâm trí vào những điều tích cực là một trong những bước quan trọng nhất để đạt đến trạng thái cao nhất của bạn. Nếu bạn cảm thấy tập trung của mình đang dao động hoặc cần một chút làm mới, hãy xem xét việc làm sạch tâm trí. Tập luyện có thể giúp bạn giải phóng căng thẳng và tập trung trung tâm của bạn. Nếu bạn không có thời gian để đến phòng tập hoặc chạy bộ, hãy xem xét việc thực hiện một buổi thiền ngắn để làm mới tâm trí của bạn.

Đối với Tony Robbins, trạng thái cao nhất bắt đầu với một bài tập kích thích mỗi sáng. Bạn cũng có thể thiền ở bất cứ đâu, thậm chí là tại bàn làm việc. Ngoài các lợi ích về sức khỏe rõ ràng, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn để điều hướng tập trung của mình.



3. Thay đổi ngôn ngữ chúng ta sử dụng

Cách chúng ta nói chuyện với bản thân quyết định cách chúng ta nói chuyện với người khác. Nếu bạn đặt câu hỏi như "Tại sao luôn có chuyện tồi tệ xảy ra với tôi?" hãy đổi thành "Tôi học được gì từ chuyện này?", bạn sẽ thấy cuộc sống thay đổi tích cực hơn.

#2. Sự rõ ràng mang lại sức mạnh.

Tony Robbins đã nhấn mạnh rằng chúng ta không đạt được điều gì trong cuộc sống bởi vì chúng ta không biết mình thực sự muốn gì. Để đạt được bất kỳ điều gì, chúng ta cần làm theo 5 bước:

1. Biết rõ điều mình muốn.

Trước khi hỏi cách có được bất cứ điều gì bạn muốn, bạn phải mô tả đúng nghĩa điều mà bạn muốn trước đã. Cao bao nhiêu? Xa bao nhiêu? Hãy suy nghĩ. Bạn xác định một cách chính xác những gì bạn cần, tại sao bạn cần nó và khi nào bạn cần nó.



2. Biết rõ ai có điều mình muốn

Chỉ đơn thuần việc yêu cầu không đủ. Bạn phải yêu cầu ai đó có nguồn lực phù hợp với bạn. Học cách thể hiện bất cứ điều gì bạn muốn - một mối quan hệ tốt hơn, một công việc tốt hơn, nhiều thời gian hơn với gia đình của bạn - bao gồm việc yêu cầu một điều gì đó mà ai đó đã có - thời gian, nguồn lực và năng lượng của họ. Để làm chủ cách có được mọi thứ bạn muốn, bí quyết là tìm những người này và yêu cầu họ giúp đỡ.

3. Biết rõ người đó muốn gì và liên tục cho điều họ muốn.

Đừng chỉ yêu cầu và mong đợi những gì bạn muốn. Hãy tìm hiểu cách làm cho có lợi cho cả hai bên. Nếu bạn yêu cầu Bill Gates cho \$10,000, có lẽ bạn sẽ không tiến xa được. Nhưng nếu bạn cho ông ấy thấy cách bạn có thể sử dụng \$10,000 đó để thúc đẩy những mục tiêu mà Quỹ Bill & Melinda Gates đang hỗ trợ, ông ấy sẽ thấy giá trị hơn trong yêu cầu của bạn.


4. Hãy hỏi điều mình muốn.

Cách chắc chắn nhất để thất bại là sự lưỡng lự. Nếu chính bạn không tin vào điều mình muốn, làm sao người khác có thể tin được? Hãy thể hiện sự tin chắc của bạn qua lời nói và cơ thể của mình. Hãy cho thấy bạn chắc chắn về điều mình mong muốn và bạn sẽ tiến gần hơn đến việc tìm ra cách để đạt được mọi điều bạn muốn trong cuộc sống.



5. Hãy hỏi cho đến khi đạt được thì thôi.

Việc thực hành cách hiện thực hóa bất kỳ điều gì bạn muốn không có nghĩa là liên tục hỏi cùng một người theo cùng một cách. Hãy linh hoạt thay đổi và điều chỉnh chiến thuật của mình cho đến khi đạt được mục tiêu. Nếu bạn nghiên cứu cuộc sống của những người thành công, bạn sẽ thấy rằng họ luôn kiên trì hỏi, cố gắng và thay đổi, ngay cả khi gặp thất bại, bởi vì họ biết rằng sớm hay muộn họ sẽ tìm được người có thể đáp ứng nhu cầu của mình. Họ hiếm khi chấp nhận câu trả lời “không” ngay lần đầu nghe thấy, và bạn cũng không nên chấp nhận điều đó.



*Sự rõ ràng trong
mục tiêu và hành
động giúp chúng ta
không bị lạc lối và
luôn biết mình cần
làm gì để tiến tới.*

-Lâm Bùi-



Nếu chúng ta muốn có câu trả lời tốt, thì câu hỏi phải tốt. Vì vậy, kỹ năng bạn cần bổ sung cho mình hôm nay là đặt những câu hỏi tốt cho bản thân.

Chất lượng cuộc sống của bạn không nhất thiết phải dựa trên chất lượng hoàn cảnh của bạn, mà dựa trên các bộ lọc tinh thần và cảm xúc quyết định cách bạn nhìn nhận thế giới bên ngoài. Những bộ lọc này đã được hình thành bởi nhiều yếu tố – văn hóa, địa vị kinh tế xã hội, chủng tộc, tôn giáo, giá trị, và những trải nghiệm của bạn. Chúng ảnh hưởng đến những câu chuyện bạn kể về bản thân mình, về khả năng của mình, và về những gì có thể đạt được hoặc không thể. Tuy nhiên, bằng cách tái cấu trúc gốc rễ của những bộ lọc này, chúng ta có thể bắt đầu thay đổi các mô thức thông thường của mình. Và một trong những cách hiệu quả nhất để làm điều này là đặt ra cho bản thân những câu hỏi tốt hơn.

”

“Quality questions create a quality life. Successful people ask better questions, and as a result, they get better answers.”

– Tony Robbins



Những câu hỏi này có sức mạnh mang lại cho bạn một góc nhìn hoàn toàn mới không chỉ là một ngày của bạn, mà còn về cuộc sống của bạn. Và bạn sẽ bắt đầu kể cho chính mình những câu chuyện mới, đầy sức mạnh, nơi mà những khả năng bạn có thể đạt được là vô tận. Nếu bạn muốn nâng cao chất lượng cuộc sống của mình, thì hãy bắt đầu bằng cách tự hỏi những câu hỏi chất lượng. Và nó bắt đầu với việc tự hỏi những câu hỏi quan trọng này mỗi ngày. Mình có soạn một quyển workbook gồm 100 câu hỏi tự vấn thiết kế cuộc đời đáng sống để bạn đặt cho bản thân. Đây là bộ câu hỏi tổng hợp từ rất nhiều Gurus như Tony Robbins, Jack Canfield, Robin Sharma...



Lời kết

Hai năm học cùng Tony Robbins đã giúp mình nhận ra những điều quý giá về cảm xúc, sự rõ ràng và cách đặt câu hỏi. Những bài học này không chỉ giúp mình cải thiện cuộc sống cá nhân mà còn giúp mình tiến xa hơn trong sự nghiệp. Nếu bạn có cơ hội, mình khuyên bạn hãy tham gia các chương trình của Tony Robbins để trải nghiệm và khám phá bản thân.

Nếu bạn cần nhiều sự hỗ trợ hơn vậy, hoặc không có khả năng chọn lọc và tự vấn chính mình. Bạn có thể nhắn cho mình để tham khảo **phiên khai vấn 1-1** cùng mình nhé!



Minh Đức
Công nghệ thông tin

THAY ĐỔI TƯ DUY



BÀI HỌC TỪ MỘT DỰ ÁN
ĐẦY THỬ THÁCH

VƯỢT QUA GIỚI HẠN

Bạn đã bao giờ trải qua cảm giác khi đứng trước một thử thách tưởng chừng như quá sức mình không? Nó bao gồm cả hoang mang, lo lắng, thậm chí muốn từ bỏ. Mình đã từng trải qua cảm giác đó, không chỉ một, mà rất nhiều lần trong sự nghiệp của mình.

Là một Project Manager, mình đã quen với việc đối mặt và xử lý các vấn đề thường xuyên xảy ra trong công việc. Nhưng có những thử thách không chỉ đơn thuần là "vấn đề", mà nó còn là bài kiểm tra cho bản lĩnh, sự kiên cường và khả năng vượt lên chính mình. Và mình sẽ kể cho các bạn nghe về thử thách lớn nhất mà mình từng gặp trong quãng thời gian 6 năm làm PM.

Khoảng thời gian đó, mình được nhận một dự án với yêu cầu phức tạp và công nghệ hoàn toàn mới, đòi hỏi cả team phải bước ra khỏi vùng an toàn và không ngừng học hỏi. Thú thật, khi nhận dự án, mình cũng hoang mang không kém gì các thành viên trong team. Làm sao để hoàn thành một nhiệm vụ bất khả thi như vậy?





Sau một thời gian làm công tác tư tưởng cho bản thân, mình không muốn thử thách này trở thành "bức tường" chặn đường mình. Mình muốn biến nó thành "chiếc chìa khóa" mở ra cánh cửa tiềm năng của bản thân. Đây cũng là cơ hội để mình và cả team cùng nhau phát triển, học hỏi và vượt qua giới hạn của chính mình.

Mình tin rằng, câu chuyện này không chỉ là những dòng chia sẻ kinh nghiệm cá nhân, mà còn mang đến những thông điệp ý nghĩa cho tất cả mọi người - những người đang theo đuổi sự nghiệp PM và không ngừng phấn đấu để trở nên tốt hơn mỗi ngày.

Vậy nên, nếu bạn cũng đang đứng trước một thử thách nào đó, đừng vội nản lòng. Hãy coi nó là cơ hội để bạn trưởng thành và vượt lên chính mình. Và câu chuyện bắt đầu...



BỐI CẢNH

Có thể các bạn cũng biết (hoặc chưa), mình là một Project Manager chuyên quản lý các dự án phần mềm. Công việc chính của mình là điều phối nhóm, lập kế hoạch, theo dõi tiến độ và đảm bảo chất lượng sản phẩm cuối cùng đáp ứng yêu cầu của khách hàng.

Trong lĩnh vực này, có một số kỹ năng cốt lõi mà một PM cần phải có:

1. **Kỹ năng quản lý dự án:** Lập kế hoạch, phân công nhiệm vụ, giám sát tiến độ, quản lý rủi ro, ...
2. **Kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm:** Truyền đạt thông tin rõ ràng, giải quyết xung đột, tạo động lực cho nhóm, ...
3. **Kiến thức kỹ thuật:** Hiểu biết về quy trình phát triển phần mềm, các công nghệ và xu hướng trong ngành, ...
4. **Tư duy giải quyết vấn đề:** Nhận diện và phân tích vấn đề, đưa ra giải pháp hiệu quả...

Với nền tảng kiến thức và kinh nghiệm có được, mình tự tin có thể quản lý tốt các dự án vừa và nhỏ. Tuy nhiên, khi đối mặt với dự án lớn và phức tạp hơn, mình nhận ra rằng mình cần phải nâng cao năng lực bản thân hơn rất nhiều nữa, thì mới có thể đáp ứng được yêu cầu khắt khe từ khách hàng và team.

THÁCH THỨC

Dự án lần đó mà mình được giao yêu cầu xây dựng một hệ thống quản lý chuỗi cung ứng tích hợp trí tuệ nhân tạo (AI). Đây là lĩnh vực hoàn toàn mới đối với mình và cả nhóm. Chúng mình chưa từng làm việc với các thuật toán AI và Machine Learning trước đây.

Thách thức đầu tiên là về mặt kiến thức. Mình cần phải tìm hiểu sâu hơn về AI, các thuật toán, cách thức huấn luyện mô hình, cũng như cách tích hợp chúng vào hệ thống. Đây không phải là điều dễ dàng. Nó đòi hỏi thời gian và sự kiên trì, chủ động tìm tòi kiến thức mới và cách áp dụng vào sản phẩm.

Thách thức thứ hai là về quản lý nhóm. Làm sao để truyền đạt tầm nhìn và định hướng rõ ràng cho cả nhóm khi bản thân mình còn chưa nắm vững? Làm sao để tạo động lực và niềm tin cho nhóm khi ai cũng đang bối ngỡ với công nghệ mới?



Thách thức thứ ba đến từ áp lực của khách hàng. Họ kỳ vọng một sản phẩm chất lượng cao, đáp ứng đầy đủ các yêu cầu và hoạt động ổn định. Trong khi đó, với một lĩnh vực mới, rủi ro về chất lượng và tiến độ là điều khó tránh khỏi.

Đứng trước những thách thức này, mình hiểu rằng mình cần phải thay đổi, cần phải học hỏi và thích nghi nhanh hơn. Không chỉ về mặt kỹ thuật, mà còn cả về tư duy quản lý và cách tiếp cận vấn đề.

QUÁ TRÌNH

Khó khăn chồng chất, áp lực ngay mông. Nhưng mình nghĩ, để vượt qua những thách thức này, mình cần áp dụng một số phương pháp học tập và rèn luyện. Thế là cũng xắn tay vào tìm hiểu, lần mò theo manh mối.

Đầu tiên, mình dành thời gian để tìm hiểu sâu hơn về AI và Machine Learning. Mình tham gia các khóa học online, đọc sách và tài liệu liên quan, và thực hành với các dự án nhỏ. Mình cũng tìm đến các chuyên gia trong lĩnh vực này để học hỏi và trao đổi.

Tiếp theo, mình tổ chức các buổi chia sẻ kiến thức trong nhóm. Mỗi thành viên sẽ tìm hiểu một chủ đề cụ thể và trình bày lại cho cả nhóm. Điều này giúp cả nhóm cùng nâng cao kiến thức và kỹ năng, đồng thời tạo sự gắn kết và tinh thần học hỏi.



Tuy nhiên, quá trình này không phải lúc nào cũng suôn sẻ. Có những lúc mình cảm thấy bế tắc và muốn từ bỏ. Có những lúc mình gặp khó khăn trong việc ứng dụng kiến thức vào thực tế. Vì nó thực sự rất khó, và rất phức tạp với người không có kiến thức nền về kỹ thuật như mình.

Mình tìm đến cả sự hỗ trợ từ các đồng nghiệp và mentor. Họ đã chia sẻ kinh nghiệm, đưa ra lời khuyên và động viên mình rất nhiều. Mình cũng học cách chia nhỏ vấn đề, từng bước giải quyết chúng thay vì cảm thấy choáng ngợp khi nhìn vào tổng thể bài toán.

Một yếu tố quan trọng nữa cần đề cập đến, chính là sự kiên trì và quyết tâm. Mình luôn nhắc nhở bản thân rằng, đây là cơ hội để mình trưởng thành và tiến bộ. Mỗi khó khăn đều là một bài học quý giá. Nếu mình bỏ cuộc, mình sẽ không bao giờ biết mình có thể đi được bao xa.





KẾT QUẢ

Sau 8 tháng chạy công mông, dự án đã khép lại với kết quả khá ổn. Hệ thống đã được triển khai và nhận được phản hồi tích cực từ khách hàng. Đối với mình, đây không chỉ là thành công của dự án, mà còn là thành công của cả hành trình vượt qua chính bản thân mình nữa.

Mình đã học được rất nhiều điều sau thử thách này



- Kiến thức và kỹ năng mới về AI và Machine Learning, cũng như cách ứng dụng chúng vào thực tế.
- Tầm quan trọng của việc không ngừng học hỏi và thích nghi trong một lĩnh vực luôn thay đổi.
- Kỹ năng quản lý nhóm và truyền cảm hứng trong bối cảnh áp lực cao và nhiều bất định.
- Giá trị của sự kiên trì, bền bỉ và tư duy hướng đến sự phát triển (growth mindset).

Hơn hết, thử thách này đã giúp mình mở rộng tầm nhìn và nhận ra tiềm năng của bản thân. Mình hiểu rằng, giới hạn lớn nhất của chúng ta thường nằm trong tâm trí. Khi vượt qua được nó, chúng ta sẽ có thể đạt được bất kì điều gì.

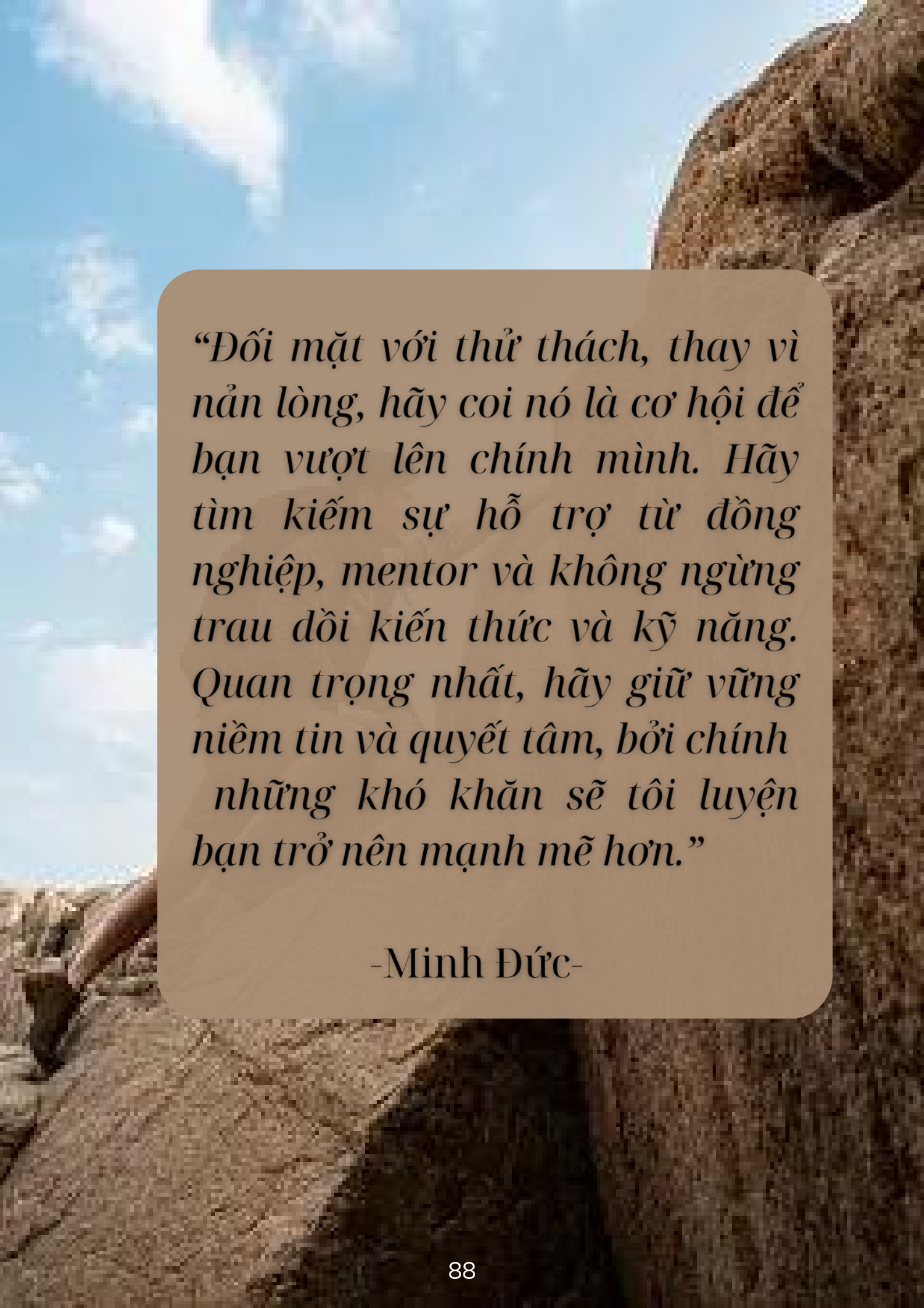


Cuộc hành trình này đã dạy mình rất nhiều bài học quý giá. Nó giúp mình hiểu được rằng, việc **liên tục học hỏi và thích nghi** là yếu tố then chốt để thành công.

Đối mặt với thử thách, thay vì nản lòng, hãy coi nó là cơ hội để bạn vượt lên chính mình. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, mentor và không ngừng trau dồi kiến thức và kỹ năng.

Quan trọng nhất, hãy **giữ vững niềm tin và quyết tâm**, bởi chính những khó khăn sẽ tôi luyện bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Mình hy vọng rằng, qua chia sẻ này, các bạn sẽ tìm thấy động lực và niềm tin để đối mặt với những thử thách trong sự nghiệp. Hãy nhớ rằng, mỗi chúng ta đều có tiềm năng để vươn đến thành công. Chỉ cần bạn không ngừng học hỏi, kiên trì và tin tưởng vào chính mình.

A person is seen from the side, climbing a large, textured rock formation. The person's arm and hand are visible as they grip the rock. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene conveys a sense of challenge and achievement.

“Đối mặt với thử thách, thay vì nản lòng, hãy coi nó là cơ hội để bạn vượt lên chính mình. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ từ đồng nghiệp, mentor và không ngừng trau dồi kiến thức và kỹ năng. Quan trọng nhất, hãy giữ vững niềm tin và quyết tâm, bởi chính những khó khăn sẽ tôi luyện bạn trở nên mạnh mẽ hơn.”

-Minh Đức-



Thanh Nga
Nhân viên kinh doanh

04 bài học từ người chị mình kính trọng



4 bài học quý giá từ chị Thùy Linh - Trưởng đại diện cộng đồng tiếng Anh, đảm nhận nhiều dự án từ 50 người tới 5000 người tham gia.

Hôm nay mình muốn viết về người chị đồng hành cùng mình trong suốt thời gian mình học Đại học tới hiện tại. Bài viết này mình cũng xem như mình nhìn lại mình thay đổi như thế nào và lưu trữ vài bài học mà mình học được từ chị.

Mình gặp chị Linh khi tham gia vào cộng đồng tiếng Anh tại Vinh. Thời điểm đó chị đang là Trưởng đại diện của IZI Vinh, đã cùng mọi người tổ chức nhiều chương trình tiếng Anh miễn phí và có phí cho các bạn trẻ tại Vinh. Năm 2018, chị là một thành viên trong biệt đội SWAT của chương trình Zero to Hero season 2 - Break to limit

Với sự tham gia của gần 5000 bạn trẻ được tổ chức tại TP.Huế. Chị không phải là người mà mình nói chuyện nhiều khi mới vào nhưng trải qua nhiều chuyện hai chị em lại trở nên gắn kết. Trong thời gian cùng tổ chức, mình đồng hành với chị từ những buổi họp, những ngày phỏng vấn tuyển thành viên, cùng tổ chức chương trình,... hay hiện tại mình cũng trở thành đồng nghiệp làm cùng công ty với chị. Vậy nên dù ít hay nhiều mình cũng có sự thay đổi và đúc kết vài bài học khi đồng hành cùng chị.

May mắn lớn nhất trong khoảng thời gian còn sinh viên của mình chính là có những người chị luôn sẵn sàng dành thời gian lắng nghe mình chia sẻ cũng như đưa ra vài lời khuyên.



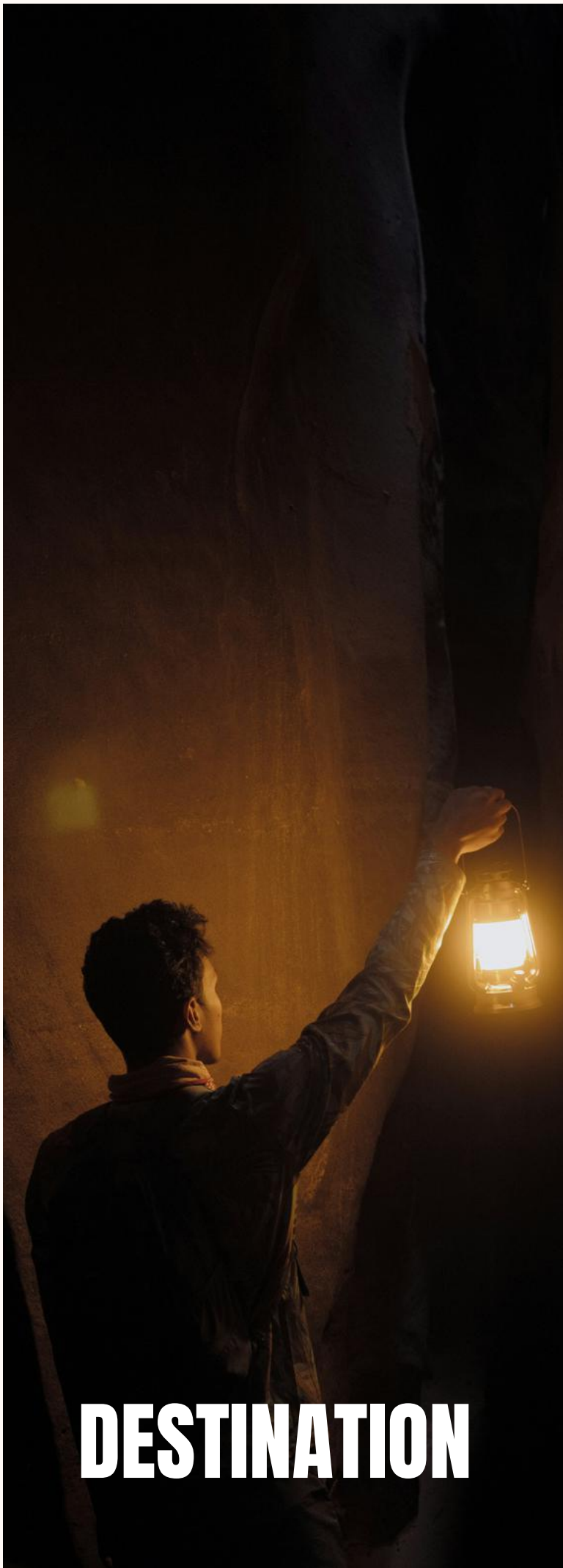
#01. Cứ đi rồi sẽ đến

Mình tham gia vào cộng đồng vào thời điểm có thể xem như tái tạo lại từ con số 0 vì những thành viên kỳ cựu trước đó dừng lại.



Thời điểm đó mình tham gia với hy vọng được chạy những chương trình như anh/chị từng làm, vậy mà hết chuyện những người có nhiều kinh nghiệm dừng đồng hành rồi tới đợt dịch covid- 19. Lên xuống cũng nhiều và có những kỉ niệm vui buồn thì kể mãi không xuể vì thời gian đó mình kết nối và trò chuyện với chị rất nhiều. Về các thành viên, có người tham gia và cũng có người rời đi chỉ duy nhất một điều không thay đổi là sự đồng hành của chị và mình. Nhiều khi hai chị em nghĩ lại cũng không tin rằng sẽ đi cùng nhau và làm được như vậy.





Đây là câu nói mà chị hay nói với mình trong những ngày đầu gặp khó khăn trong việc duy trì cộng đồng rồi dần dà trở thành **slogan của hai chị em** lúc nào không hay. Đây cũng là câu nói giúp cho mình và đồng đội vượt qua những chông gai khi ở độ tuổi còn là sinh viên, vừa học vừa tổ chức chương trình Tiếng Anh miễn phí hằng tuần cho các bạn trẻ. Chỉ một câu đơn giản vậy đã **trấn an tinh thần và tăng thêm sự vững vàng** để chúng mình vượt qua được từng giai đoạn khó khăn khi đồng hành trong cùng một cộng đồng với vị trí là leader. Chỉ một câu nói mà từ những lúc không biết tiếp theo sẽ như thế nào, nên làm gì thế mà qua vài buổi họp cứ tìm phương án rồi những chương trình cứ thế được tổ chức từ trực tiếp qua online, từ đối tượng cho các bạn sinh viên đến các bạn nhỏ.

#02.

BIẾT LẮNG NGHE

Làm việc với con người là một điều cực kỳ khó khăn đối với mình vì mình là đứa không có kiên nhẫn để lắng nghe những điều quá dài dòng, vòng vo và không đúng trọng tâm. Trong một nhóm chỉ vài người thôi nhưng có vài hôm việc lắng nghe trong cuộc họp khiến mình khá nản đôi khi còn bực mình vì mình không thể nghe hết được toàn bộ chia sẻ của đồng đội. Chỉ cần nghe tới câu thứ 2 mình nhận ra đối phương đang nói không đúng trọng tâm câu hỏi là mình sẽ không tập trung nghe nữa hoặc sẽ nói lại câu hỏi để bạn ấy chia sẻ lại. Chả đếm nổi biết bao nhiêu lần mình sẽ nhắn tin cho chị Linh để hỏi:

“ Tóm lại ý bạn ấy muốn nói là gì vậy chị, em không hiểu?”





Chị Linh thì khác những lần đầu chị đều **kiên nhẫn lắng nghe và rồi tổng kết lại** ý mà người nói muốn truyền tải. Lần sau còn tiếp diễn thì chị sẽ gợi ý vài câu hỏi nhỏ để mọi người có thể chia sẻ được suy nghĩ của mình mà không bị lan man. Mình còn học thêm được việc đặt mình vào suy nghĩ và hoàn cảnh của đồng đội để có thể hiểu hơn và có thể kết

nối nhiều hơn với mọi người. Tính mình hướng nội nhưng trong tổ chức thì mình luôn thoải mái với mọi người chỉ là mình đôi khi không biết cách kiểm chế bản thân, chưa biết cách để trò chuyện với mọi người. Mỗi khi nhận thấy mình có vấn đề chị đều chủ động nhắn tin hỏi han và gợi ý vài cách khắc phục cho mình.

Để rồi bây giờ mình từ một đứa luôn nóng tính và mất kiên nhẫn với những bạn nói lan man và chậm trễ đã thành một đứa biết lắng nghe mọi người chia sẻ vấn đề lúc làm việc với đồng đội khi mình tham gia vào một nhóm mới. Những lúc có người chia sẻ với mình về cảm xúc hay câu chuyện của họ khi làm việc với đồng đội mình lại thấy mình của ngày xưa ở đó.



Mình chỉ đơn giản **lắng nghe** và cũng **suy nghĩ** thêm về những trường hợp có thể xảy ra cùng vài **giải pháp** để vừa giúp bạn ấy giải tỏa vừa có thêm được vài góc nhìn để xử lý vấn đề với đồng đội. Dù không phải lúc nào cũng đưa ra giải pháp hay ho nhưng mình nghĩ ít nhất mình cũng làm trọn vẹn được việc lắng nghe leader than thở về đồng đội (chuyện thường ngày luôn xảy ra trong đội, nhóm vì làm việc với con người đâu có dễ ha).

#03.

LUÔN TÌM HIỂU NGƯỜI ĐỨNG ĐẦU

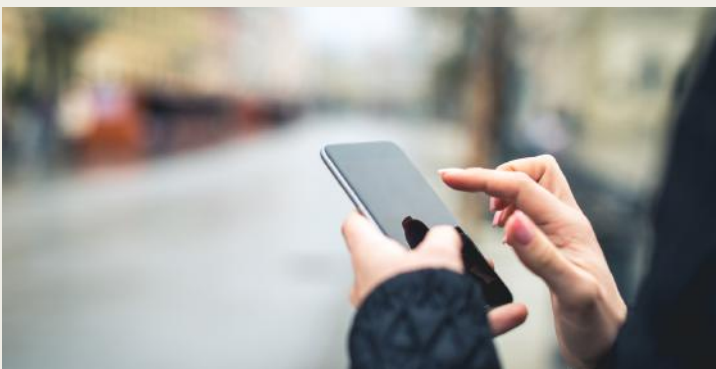
Trong thời gian mình bắt đầu tìm kiếm việc làm chị đã chia sẻ với mình:

“

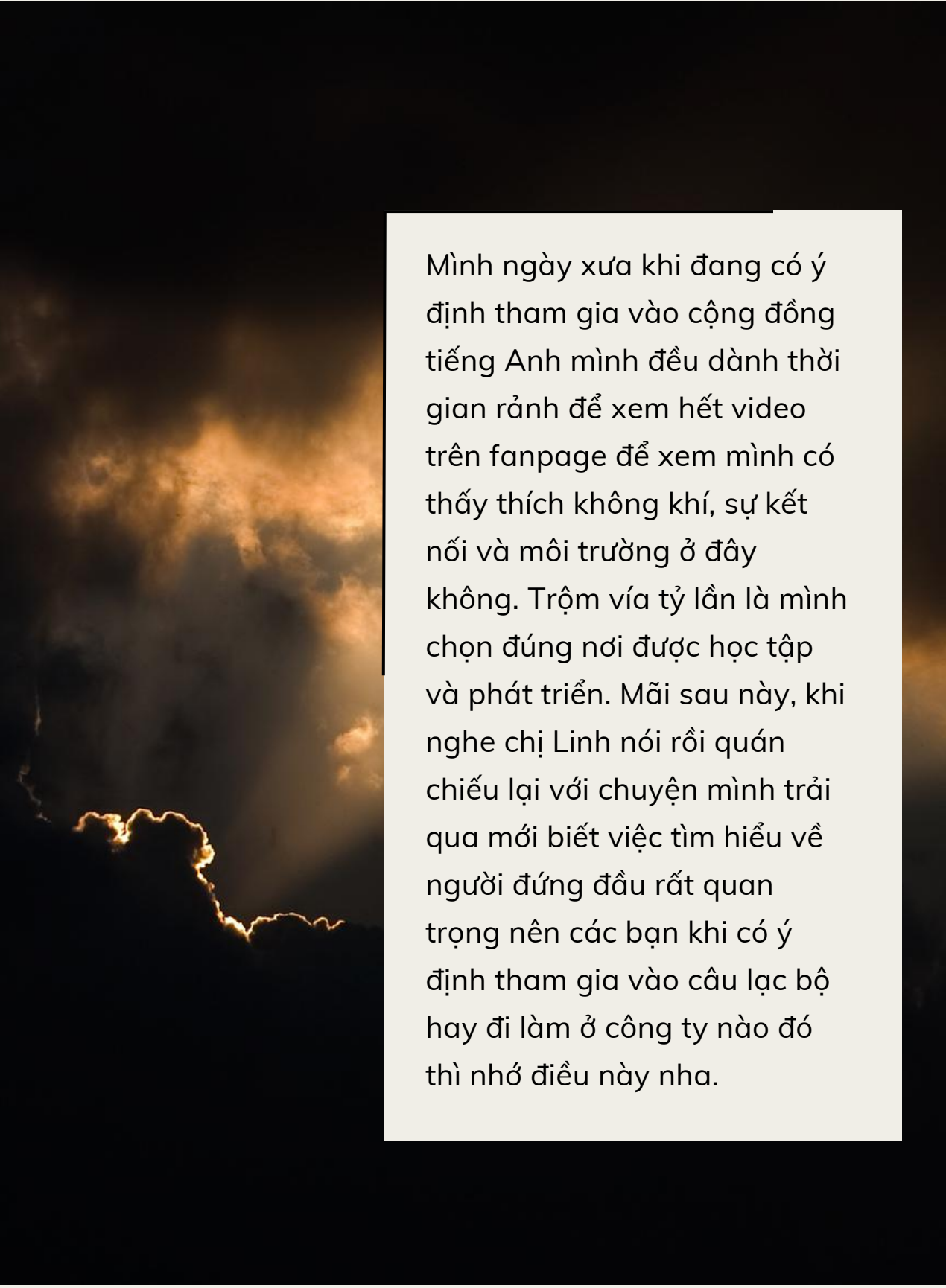
Dù tham gia vào câu lạc bộ, hội nhóm hay đi làm ở công ty hãy dành thời gian tìm hiểu về người đứng đầu nơi đó.

”

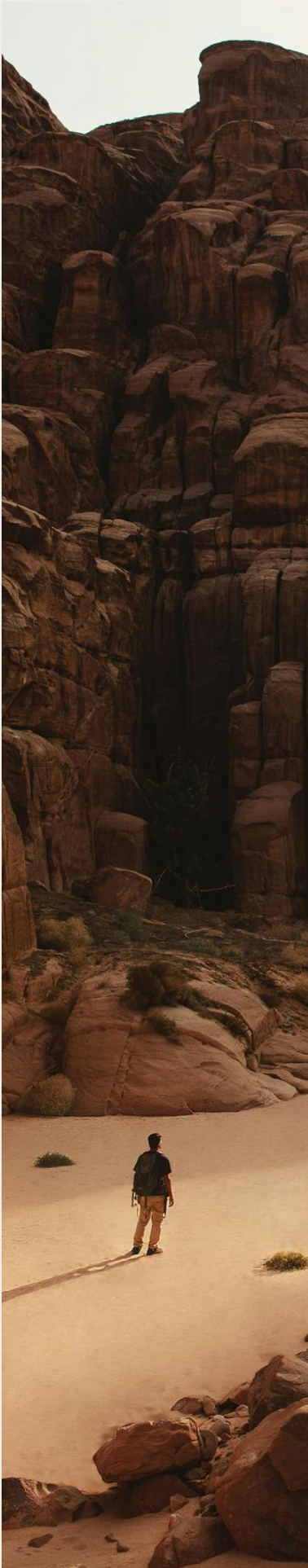
Với câu lạc bộ thì tìm hiểu về trưởng/ phó của câu lạc bộ. Ở tổ chức và công ty thì cũng tìm hiểu về người đứng đầu (trưởng đại diện/ sếp, quản lý). Tìm hiểu ở thời nay không khó bởi vì họ là người đứng đầu nên sẽ luôn xây dựng thương hiệu cá nhân của mình cũng như của câu lạc bộ/ tổ chức hay công ty trên mạng xã hội. Tìm hiểu fanpage, xem những video, đọc bình luận để phần nào thấy được phong cách của họ qua những bài viết chia sẻ trên trang cá nhân, những hoạt động hay văn hóa ở công ty, mối quan hệ giữa các thành viên với nhau,...



Vài điều cơ bản vậy thôi cũng phần nào giúp bạn nhìn nhận được phong cách, môi trường, sự uy tín tại nơi bạn sắp chọn đồng hành



Mình ngày xưa khi đang có ý định tham gia vào cộng đồng tiếng Anh mình đều dành thời gian rảnh để xem hết video trên fanpage để xem mình có thấy thích không khí, sự kết nối và môi trường ở đây không. Trộm vía tỷ lần là mình chọn đúng nơi được học tập và phát triển. Mãi sau này, khi nghe chị Linh nói rồi quán chiếu lại với chuyện mình trải qua mới biết việc tìm hiểu về người đứng đầu rất quan trọng nên các bạn khi có ý định tham gia vào câu lạc bộ hay đi làm ở công ty nào đó thì nhớ điều này nha.



#04. CHỦ ĐỘNG PHÁT TRIỂN BẢN THÂN VÀ ĐỊNH HƯỚNG PHÁT TRIỂN SỰ NGHIỆP

Chị từng chia sẻ với mình rằng:

“Thời gian đầu mới đi làm sau khi đã quen với công việc và môi trường thì dễ rơi vào vòng xoáy ngày đi làm 8 tiếng tối về nằm lướt mạng xã hội hoặc đi chơi với bạn bè rồi ngày mai cũng lại tiếp tục như thế”. Ý chị nói mình hiểu là hãy luôn dành thời gian học tập để phát triển bản thân và xây dựng định hướng phát triển sự nghiệp cho mình. Bây giờ mình đi làm 8 tiếng vào ban ngày, rồi sau khi tan làm buổi tối mình vẫn sẽ dành thời gian để trau dồi bản thân như tham gia vào khóa học mình quan tâm, tham dự workshop online, học thêm kỹ năng mềm hay dành thời gian để đọc sách hoặc tô màu để giải trí.





Về định hướng phát triển sự nghiệp, mình học được từ chị sự chăm chỉ và bền bỉ từ khi chị luôn dành thời gian buổi tối để theo đuổi đam mê của mình. Mình không có nhiều trải nghiệm thực tế nên chưa xác định rõ công việc mình thực sự thích là gì. Với độ tuổi 23 mình nhận thấy cần nghiêm túc tự phản tư với chính mình và có kế hoạch sự nghiệp để không cảm thấy mông lung. Mình vẫn đang tìm hiểu và dần trải nghiệm và chắc chắn mình sẽ lưu trữ ở trang Substack này để vừa lưu lại vừa chia sẻ cho các bạn tham khảo.

LỜI KẾT

Chị là một leader, một người chị và một người bạn mà mình rất yêu quý. Chị Linh với mình có vài sở thích chung với nhau, chúng mình hay đi ăn chay cùng nhau, đi ca phê ngoài chụp hình còn là những cuộc nói chuyện chia sẻ cập nhật về cuộc sống, định hướng, thi thoảng sẽ cùng nhau tham gia vào hoạt động như làm gốm, đi dạo quảng trường,...

Hành trình trưởng thành của mình có được là nhờ vào sự đồng hành và chỉ dẫn tận tâm của chị. Những bài học quý giá từ chị đã giúp mình trở thành một người lắng nghe, biết bình tĩnh và luôn giữ trong mình tinh thần cầu tiến, hoàn thiện bản thân mỗi ngày.



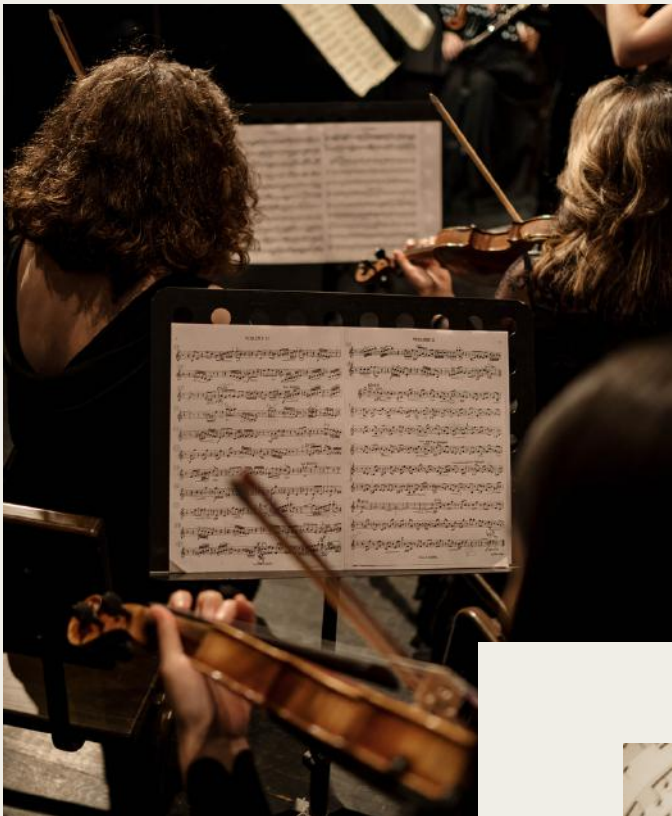


Trang Trinh
Activation Marketer

Hành trình nuôi dưỡng đam mê với Violon



Trong điệu khắc và hội họa, chúng ta nhìn vào cái đẹp và trải nghiệm cái đẹp; trong âm nhạc, chính chúng ta trở thành cái đẹp.”



Như những vì sao lấp lánh trên bầu trời đêm, tiếng đàn violon du dương vang vọng khắp sự kiện Salon Âm nhạc số 5 La Muse, mang đến bầu không khí ấm áp và đầy cảm xúc. Nơi đây, những nụ cười rạng rỡ và những giai điệu say đắm đã hòa quyện, tạo nên một buổi biểu diễn âm nhạc đầy ấn tượng, ghi dấu ấn trong lòng khán giả.

Hôm nay trong dịp tình cờ sắp xếp lại thư mục hình ảnh cũ, mình vô tình va phải những tấm ảnh của cô con gái nhỏ nhắn, tự tin cùng cô bạn học cùng lớp song tấu biểu diễn đàn violin vào mùa thu năm ngoái - ngày 16 tháng 9 năm 2023, tại Komikafe - 218 Nguyễn Thái Bình, p.12, quận Tân Bình, TPHCM . Bỗng chốc, những cảm xúc bồi hồi, kỉ niệm rưng rưng ùa về, nhắc nhớ những khoảnh khắc của buổi tối thật nhiều dư âm ấy



Salon Âm nhạc La Muse là sân khấu lý tưởng , là nơi để các bạn nhỏ bán chuyên thể hiện tài năng âm nhạc, có cơ hội rèn luyện kỹ năng biểu diễn và là cầu nối để khơi dậy niềm đam mê âm nhạc trong lòng khán giả.



HÀNH TRÌNH ÂM NHẠC CỦA CON GÁI

Âm nhạc trong giáo dục Steiner Waldorf:

“Trong điêu khắc và hội họa, chúng ta nhìn vào cái đẹp và trải nghiệm cái đẹp; trong âm nhạc, chính chúng ta trở thành cái đẹp.”

~ Rudolf Steiner

Âm nhạc đóng vai trò quan trọng trong giáo dục Steiner Waldorf, giúp trẻ phát triển thính giác, khả năng cảm thụ nghệ thuật và bồi dưỡng tâm hồn. Phương pháp giáo dục này chú trọng vào trải nghiệm thực tế, sử dụng nhạc cụ tự nhiên và khuyến khích sự sáng tạo của trẻ.

Con gái nhỏ (tên Khánh Đan - K.Đ) nhà mình bắt đầu chương trình học lớp 1 tiểu học theo Steiner năm 2018. Ở lớp 1 - con được làm quen với âm nhạc thông qua các hoạt động vui chơi, ca hát, vận

động theo nhịp điệu, khám phá âm thanh của các nhạc cụ đơn giản như sáo. Sang lớp 2 con bắt đầu học hát các bài ca đơn giản, chơi nhạc cụ gõ theo nhịp điệu và tập luyện hợp xướng. Bắt đầu lớp 3, K.Đ bắt đầu có cơ hội làm quen với nhạc cụ dây (violon) dưới sự dẫn dắt của người thầy giáo đầy tâm huyết và giàu kinh nghiệm Nguyễn Viết Hùng.



Hành trình học tập và rèn luyện

Tuy được mệnh danh là "nữ hoàng" của các nhạc cụ, violon cũng là một trong những nhạc cụ khó chơi nhất. Quá trình học tập và rèn luyện violon đòi hỏi sự kỷ luật bản thân, sự kiên trì bền bỉ, nỗ lực và khát khao không ngừng.



Có những thời điểm muốn bỏ cuộc

Hành trình học tập violon của K.Đ không hề dễ dàng, và cơ bản xuất phát điểm của cô không phải cái nôi được sinh ra trong một gia đình có truyền thống âm nhạc, hay nói trắng ra là "gà mờ, mù tịt". Có những lúc cô cảm thấy chán nản, muốn buông xuôi. Cô cảm thấy khó chịu với âm thanh the thé đinh tai nhức óc ban đầu phát ra từ cây đàn. Ngoài ra, còn phải đối mặt với những cơn đau nhức ở các ngón tay do miết dây đàn liên tục, cùng với cảm giác mỗi mệt khi phải đứng luyện tập trong thời gian dài.

Tuy nhiên, chính niềm đam mê âm nhạc, sự động viên, tâm huyết của người Thầy dẫn dắt cùng nỗ lực kiên trì không ngừng nghỉ, K.Đ dần từng bước nhỏ vượt qua mọi khó khăn, thử thách và ngày càng tiến bộ.

Bén duyên cùng đêm biểu diễn Salon Âm nhạc No.5 la Muse

Trong một lần tình cờ lướt new feeds trên fanpage La muse thấy bài đăng tuyển tham gia trình diễn mở cho mọi đối tượng học nhạc không chuyên và bán chuyên, không giới hạn độ tuổi, mình đã mạnh dạn khuyến khích con gái rủ cô bạn thân (tên là Nguyễn An Nhiên - bạn học cùng lớp) thử sức với sân khấu âm nhạc đầy ấn tượng này. Dưới sự hỗ trợ nhiệt tình của Thầy giáo bọn trẻ, hai bạn nhỏ miệt mài tập luyện trong từng giờ giải lao trên lớp, hay những giờ nghỉ ngơi giữa các tiết học chính.

Trong tiếng đàn du dương vang vọng khắp phòng tập, hai bạn nhỏ miệt mài rèn luyện. Niềm đam mê âm nhạc cháy bỏng, khơi gợi trái tim mỗi người nghe. Háo hức đếm từng ngày đến đêm diễn, hứa hẹn những giai điệu tuyệt vời và màn trình diễn đầy cảm xúc!

Âm nhạc và cảm xúc hòa quyện tại Salon Âm nhạc số 5

Salon Âm nhạc số 5 La Muse như khoác lên mình chiếc áo ấm áp bởi bầu không khí vô cùng thân mật và truyền cảm hứng. Ánh đèn lung linh, những giai điệu du dương nhẹ nhàng vang vọng khắp không gian, khơi gợi trong lòng mỗi người những cảm xúc tinh tế.

Trên sân khấu, hai nghệ sĩ nhí tự tin mang đến tác phẩm song tấu Violin mang tên - The Two Genadiers xuất phát từ một bài thơ nổi tiếng của Heinrich Heine và được R.Schumann phổ thành nhạc. Bài thơ mô tả hai người lính than thở về sự thất bại của đất



nước sau khi Napoleon bị bắt. Thể hiện tình yêu quê hương đất nước của họ, phần cuối tác phẩm có giai điệu tương tự như bài quốc ca Pháp.

Sau màn trình diễn đưa khán giả đắm chìm vào những cảm xúc chân thực trong thế giới âm nhạc đầy màu sắc;



By La Muse

Speak Yourself

Tiếng vỗ tay tán thưởng nồng nhiệt vang dội cả khán phòng, như lời khẳng định cho sự nỗ lực của hai cô gái nhỏ. Là một người mẹ, mình cảm thấy vô cùng tự hào và xúc động được chứng kiến từng khoảnh khắc chập chững của con gái trên hành trình nuôi dưỡng tình yêu âm nhạc.

Buổi biểu diễn tại Salon Âm nhạc số 5 La Muse đã khép lại, nhưng những dư âm du dương và cảm xúc tuyệt vời vẫn còn đọng lại trong lòng mỗi người. Đây là một dấu ấn đẹp đẽ trong hành trình âm nhạc của hai cô bé, là bước đệm vững chắc cho những ước mơ âm nhạc đầy hứa hẹn trong tương lai.



Bài học ý nghĩa từ Hành trình âm nhạc của hai cô bạn nhỏ

- Hai bạn nhỏ đã nỗ lực không ngừng luyện tập, miệt mài để có thể vượt qua mọi thử thách và gặt hái được thành công trên sân khấu.
- Tuy cũng có những lúc đối diện với sự mệt mỏi về thể chất, chán chường buồn nản về tinh thần, hai bạn cũng học được cách vượt qua những cảm xúc tiêu cực nhất thời, không bỏ cuộc và luôn giữ vững niềm đam mê và quyết tâm theo đuổi ước mơ của mình.
- Nâng cao tinh thần đồng đội, sự hợp tác và hỗ trợ lẫn nhau trong quá trình luyện tập, sự động viên, hỗ trợ liên tục qua lại - giúp hai bạn hoàn thành tốt màn trình diễn song tấu và mang đến cho khán giả những giây phút tuyệt vời.
- Lợi ích của việc tham gia các chương trình biểu diễn để rèn luyện kỹ năng và sự tự tin: Buổi biểu diễn tại Salon Âm nhạc số 5 La Muse là cơ hội quý báu để hai cô bạn nhỏ rèn luyện kỹ năng, trau dồi kinh nghiệm và nâng cao sự tự tin khi đứng trên sân khấu. Qua đây, hai bạn cũng có thể học hỏi được nhiều điều từ những nghệ sĩ khác và có thêm cơ hội để giao lưu, chia sẻ niềm đam mê âm nhạc với mọi người.



Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến tổ chức La muse và chương trình Salon Âm nhạc số 5 La Muse vì đã tổ chức một chương trình âm nhạc thật nhiều ý nghĩa và đầy cảm xúc. Qua đó đã tạo cơ hội tuyệt vời cho các bạn trẻ đam mê âm nhạc được thể hiện tài năng và theo đuổi ước mơ của mình. Chúc La Muse ngày càng phát triển và thành công hơn nữa, góp phần lan tỏa tình yêu âm nhạc đến với cộng đồng.

TRANG TRỊNH



LỜI KẾT

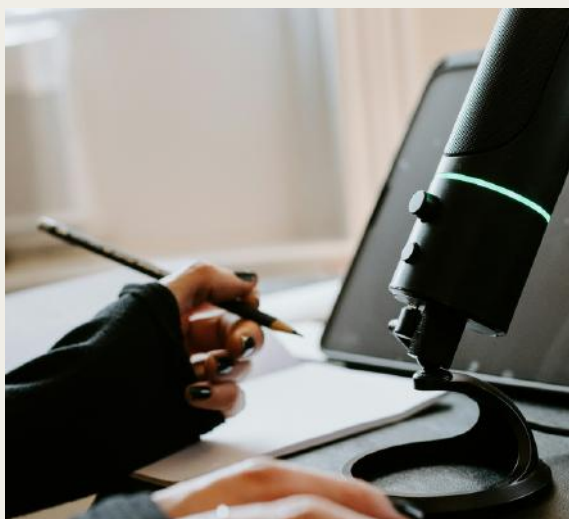
Bạn thân mến, Speak Yourself không chỉ là một khẩu hiệu mà còn là một lời kêu gọi hành động dành cho tất cả chúng ta.



Trong suốt hành trình của X-blog S11, 2 tháng qua không phải là hành trình dài nhưng đây chính là thời gian vàng đối với mỗi tác giả khi từng bước truyền tải câu chuyện, trải nghiệm của bản thân vào những bài chia sẻ trên trang Substack mang tên mình. Mỗi thành viên tham gia với mục tiêu khác nhau nhưng đều có mong ước chung là tài liệu hóa và hệ thống hóa những trải nghiệm và bài học của bản thân. Mong muốn xây dựng trang Substack với nguồn thông tin hữu ích qua câu chuyện cá nhân, phần nào truyền cảm hứng cho mọi người cũng như giới thiệu những sản phẩm/ dịch vụ tới độc giả.

Từ việc tìm kiếm đam mê và theo đuổi ước mơ, sáng tạo và kết nối trong thế giới số, cho đến việc học hỏi và trưởng thành từ những thách thức. Mỗi bài viết trong ebook này đều mang một thông điệp riêng biệt nhưng cùng chung một mục đích: **khuyến khích bạn tài liệu hóa trải nghiệm qua con chữ, chia sẻ câu chuyện của mình và phần nào xây dựng một trang thông tin hữu ích.**





Bắt đầu từ hôm nay

Không phải là nhà văn hay viết văn hay mới có thể viết bài chia sẻ, chỉ cần bạn có trải nghiệm, có mong muốn được chia sẻ những thông tin bổ ích và ý nghĩa cùng lời văn chân thật bạn đã phần nào giải đáp thắc mắc, cung cấp kiến thức hữu ích cho độc giả. Hãy bắt đầu từ những điều nhỏ nhặt nhất: viết một bài blog, chia sẻ một bài viết trên mạng xã hội, tham gia vào những cuộc trò chuyện có ý nghĩa. Mỗi hành động nhỏ đều là bước tiến lớn trong hành trình "Speak Yourself".

Kết nối và truyền cảm hứng

X-Blog luôn ở đây để đồng hành và hỗ trợ bạn, không chỉ dừng lại ở việc xây dựng trang Substack cá nhân mà còn hơn thế nữa. Bởi vì chỉ trong 8 tuần, bạn đã có cho mình một trang Substack cá nhân với khoảng 20 bài viết được chia sẻ và đăng tải cùng sự đồng hành từ mentor.



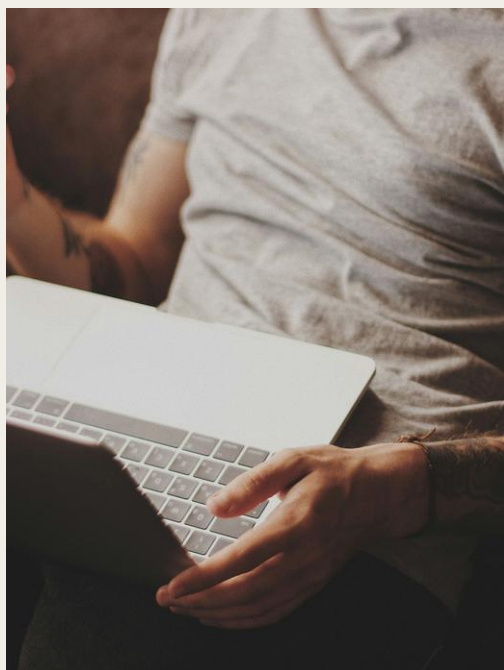
LỜI KẾT

Build!

Your XBLOG

WELCOME TO COURSE

Build your XBlog



Nếu bạn đang có mong muốn xây dựng thương hiệu cá nhân, phát triển kỹ năng viết, biên tập và trình bày; biết cách xây dựng chiến lược nội dung dài hạn;.. Hãy đăng ký tham gia khóa học Buil Your Xblog, nơi bạn không chỉ dừng lại ở việc học mà còn được kết nối với những người cùng chí hướng, chia sẻ những câu chuyện cá nhân và tiếp tục học hỏi từ những người khác. Hãy cùng nhau đi qua hành trình này để mỗi câu chuyện được chia sẻ đều có ý nghĩa.

[THÔNG TIN CHI TIẾT TẠI ĐÂY](#)



nếu bạn đang là:

- **Creators và Freelancers:** Những người có chuyên môn và mong muốn xây dựng nội dung dài hạn, chất lượng.
- **Những người muốn viết Substack:** Những ai muốn bắt đầu viết blog với chi phí thấp, sử dụng nền tảng Substack để cài đặt và thân thiện.
- **Người tìm kiếm xây dựng di sản cá nhân:** Những cá nhân muốn tạo ra một không gian lưu trữ nội dung có hệ thống, bền vững cho cuộc đời mình.
- **Leaders và Project Managers:** Những nhà lãnh đạo, quản lý dự án muốn biến blog thành kênh truyền thông hiệu quả cho các dự án.
- **Solo Experts:** Các chuyên gia làm việc độc lập cần trang bị kỹ năng tự quản lý và phát triển blog hoặc bản tin mà không cần thuê thêm nhân lực.



và bạn đang muốn:

- **Xây dựng thương hiệu cá nhân:** Tạo dựng một hình ảnh uy tín thông qua nội dung chất lượng.
- **Thu hút và tương tác với độc giả:** Phát triển một cộng đồng độc giả trung thành và gắn bó với nội dung của bạn.
- **Phát triển kỹ năng viết và biên tập:** Nâng cao kỹ năng viết, biên tập và trình bày nội dung để thu hút và giữ chân độc giả.
- **Xây dựng chiến lược nội dung dài hạn:** Lên kế hoạch và thực hiện các chiến lược nội dung nhằm duy trì sự phát triển bền vững của blog.
- **Mở rộng mạng lưới kết nối:** Tạo dựng và mở rộng các mối quan hệ trong cộng đồng sáng tạo và độc giả của bạn.

HÀNH TRÌNH XBLOG

/trong 8 tuần/

Tuần 1

- Set up substack
- Định hướng đầu ra phù hợp mục tiêu của học viên

Tuần 2

- Cách tài liệu hoá kho ý tưởng
- Tư duy hệ thống trong thiết kế và nội dung

Tuần 3

- Kỹ năng viết 1 bài blog với AI
- Hệ thống quản lý nội dung tuần, tháng, năm

Tuần 4

Cách quảng bá Substack trên Social Media: Phân tích case study

Tuần 5

Kỹ năng hợp tác và viết một bài collab

Tuần 6

Chiếc lược hệ thống hoá và đóng gói dự án hiệu quả

Tuần 7

Thử thách cuối kỳ
Làm Ebook nhóm - Lead Magnet

Tuần 8

Đánh giá - Tổng kết
Next Plan cho học viên

Design **TEAM**

Xin gửi lời cảm ơn đến tất cả những độc giả đã dành thời gian đọc cuốn sách này. Mong rằng những chia sẻ trong cuốn sách sẽ mang đến cho các bạn những giá trị tích cực và giúp các bạn khám phá được chính mình.

Cùng với các thành viên tham gia



Quỳnh Anh



Xuân Mai



Thanh Ngà



Công Tình



Thanh Bình



Bích Ngọc

“ FeedBACK

“Ebook này là một kho báu đối với mình. Khi đọc ebook này mình mới nhận ra rằng, mình không đơn độc trên những khó khăn mà mình đang gặp phải, trước đây mình luôn cảm thấy mâu thuẫn với bản thân về theo đuổi một điều gì đó hay ổn định cuộc sống. Những bài viết của mọi người cũng như cách trình bày rõ ràng, dễ hiểu và những câu chuyện thực tế của mọi người đã truyền cảm hứng cho mình rất nhiều. Mình recommend các bạn trẻ hãy đọc hết Ebook này để tìm thấy sự cân bằng và an yên trong lòng.”

Bích Ngọc, Sinh viên ngành Kinh doanh Quốc tế

“Không chỉ đơn thuần là một cuốn ebook đó là cảm nhận của mình sau khi đọc hết các bài viết trong Ebook. Tổng hợp 11 bài viết - chia sẻ của các tác giả ở nhiều độ tuổi với nhiều vai trò khác nhau và đa dạng góc nhìn trải nghiệm trong cuộc sống. Như phần nào giúp mình có thêm góc nhìn mới về kỹ năng, cảm nhận qua những câu chuyện và chia sẻ từ tác giả. Mình hiện tại đang đi làm nhưng lại có cảm giác như được quay về thời sinh viên mộng lung tìm kiếm chính mình hay cảm giác được tiếp thu những kỹ năng mới cho sự nghiệp thậm chí là một góc nhìn mới về chuyện làm mẹ. Chia sẻ của mọi người đều rất chân thật và đều truyền tải một bài học dành cho người đọc. “

Thanh Nga - Nhân viên văn phòng



Speak YOURSELF

A heartfelt ebook by **Class S11**

Bạn thân mến, Speak Yourself không chỉ là một khẩu hiệu mà còn là một lời kêu gọi hành động dành cho tất cả chúng ta.

Trong suốt hành trình của X-blog S11, 2 tháng qua không phải là hành trình dài nhưng đây chính là thời gian vàng đối với mỗi tác giả khi từng bước truyền tải câu chuyện, trải nghiệm của bản thân vào những bài chia sẻ trên trang Substack mang tên mình. Mỗi thành viên tham gia với mục tiêu khác nhau nhưng đều có mong ước chung là tài liệu hóa và hệ thống hóa những trải nghiệm và bài học của bản thân. Mong muốn xây dựng trang Substack với nguồn thông tin hữu ích qua câu chuyện cá nhân, phần nào truyền cảm hứng cho mọi người cũng như giới thiệu những sản phẩm/ dịch vụ tới độc giả.

Từ việc tìm kiếm đam mê và theo đuổi ước mơ, sáng tạo và kết nối trong thế giới số, cho đến việc học hỏi và trưởng thành từ những thách thức. Mỗi bài viết trong ebook này đều mang một thông điệp riêng biệt nhưng cùng chung một mục đích: **khuyến khích bạn tài liệu hóa trải nghiệm qua con chữ, chia sẻ câu chuyện của mình và phần nào xây dựng một trang thông tin hữu ích.**

A person is shown from the chest up, mostly in silhouette against a dark background. The person's hair and the top of their head are highlighted by a warm, orange-red light. Their hands are positioned in front of them, as if gesturing while speaking. The overall mood is dramatic and focused.

speak
YOURSELF