


I'm not robot



reCAPTCHA

**Continue**

Trong bài này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về những điều cần biết về cảm xúc, để chúng ta có thể sống tốt hơn, và có thể vượt qua những khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

Vấn hóa Google là một cụm từ mà mọi người dường như biết khi làm việc tại Google. Vì vậy, những gì hiện một nền văn hóa mà tất cả mọi người ngưỡng mộ mà làm cho Google có thể phát triển như đàn hồi và mạnh mẽ như ngày hôm nay? Bí mật ở đây là trong các khóa học mà Google cung cấp cho nhân viên của mình để giúp họ phát triển đầy đủ, xây dựng một hệ thống kỹ năng mềm ngoài các kỹ năng nghề nghiệp cơ bản. Trong số đó, chúng tôi không thể không đề cập đến việc tìm kiếm nổi tiếng trong chính nó của khóa học Chad-Meng Tang - viết tắt của việc được gọi là Good Friend của Google mà không ai có thể từ chối. Tìm kiếm trong chính mình là một khóa học của trí tuệ cảm xúc dựa trên thiên định, một khóa học mà luôn luôn được tìm kiếm bởi tất cả mọi người tại Google vì những tác động tích cực nó mang lại, mà đã được chứng minh bởi những người tham gia mình. Nhưng với mong muốn mang lại thiên định cho tất cả như là một khoa học và nhiều hơn cứu thế giới, Meng đã phát hành một cuốn sách Tim kiếm trong chính mình như là một hướng dẫn chi tiết cho một khóa học cùng tên. Nó là một sự kết hợp sáng tạo của thiên định cổ xưa và trí tuệ cảm xúc hiện đại, không quá khó khăn cho mỗi người chúng ta để bắt đầu với thiên định của riêng mình. Nếu bạn luôn luôn cảm thấy một ngổ cụt trong cuộc sống và đôi khi hành động ngoài tầm kiểm soát, đây là cuốn sách dành cho bạn. Po, nhìn vào bên trong bạn trước khi tìm kiếm những thứ khác trong thế giới bên ngoài. Chương 1: Ngay cả một kỹ sư cũng có thể xuất sắc trong trí thông minh cảm xúc của Look Inside, đó là nguồn gốc của tất cả những điều tốt đẹp - Marcus Aurelius Sẽ bắt đầu với định nghĩa về trí thông minh cảm xúc của Peter Salovey và John D. Mayer: Khả năng kiểm soát cảm xúc và cảm xúc của họ, cũng như cảm xúc của người khác, phân biệt chúng và sử dụng thông tin này để mang lại suy nghĩ và hành động của họ. Câu hỏi đặt ra ở đây là trí tuệ cảm xúc giúp ích cho cuộc sống của chúng ta như thế nào? Trả lời câu hỏi này, Meng cho biết, trong bối cảnh nơi làm việc, trí thông minh giúp trang bị cho bộ ba kỹ năng quan trọng: 1. Hiệu suất xuất sắc 2. Lãnh đạo xuất sắc 3. Khả năng tạo điều kiện cho hạnh phúc có thể tóm tắt các kỹ năng mà trí tuệ cảm xúc mang lại cho chúng ta để tối ưu hóa bản thân. Đó là khi bạn đang làm việc ở một mức độ cao hơn bạn vốn có khả năng đạt được. Ngay cả khi bạn đã thành công trong công việc, mãi giữa khả năng cảm xúc của bạn có thể mở rộng giới hạn của bạn. Trí thông minh cảm xúc là một tập hợp các kỹ năng cảm xúc, và giống như tất cả các kỹ năng khác, kỹ năng cảm xúc có thể được đào tạo. Có hai bước chính để học trí tuệ cảm xúc của bạn: đào tạo sự chú ý và 2015 ở cấp độ 2016. Sự chú ý lành mạnh, ổn định và gắn gũi, có thể mang lại cho bạn sự an tâm và hiểu biết sâu sắc, là cơ sở để xây dựng trí thông minh cảm xúc. Như Victor Frankl đã nói: Có một khoảng cách giữa kích thích và phản ứng. Có gì trong phạm vi đó là sức mạnh và tự do của chúng tôi để lựa chọn câu trả lời của chúng tôi. Câu trả lời của chúng tôi nằm ở sự phát triển và hạnh phúc của chúng tôi. Để đào tạo sự chú ý của bạn, bạn có thể bắt đầu với thiên chánh niệm, có thể được hiểu đơn giản như: chú ý theo một cách nhất định: cố ý, tại thời điểm này, và không phân xét, John Cobat-Sinn hoặc giữ ý thức của cuộc sống với thực tế, Tích Nhất Hạnh. , ổn định và cảnh báo, tập trung vào cơ thể để tạo ra độ sáng và độ phân giải cao trong việc nhận ra cảm xúc. Nó giúp nhận thức của bạn trở nên tinh tế hơn trong không gian và thời gian mà bạn có thể theo dõi cảm xúc của thời điểm nó xuất hiện, có thể nhận ra những thay đổi tinh tế của nó khi nó tăng lên và sau đó giảm một lần nữa, và thời điểm nó biến mất. Bee, Just Bee - Tồn tại, tồn tại chỉ cần bắt đầu thực hành tâm trí của bạn với một bài tập thiên định hai phút để tăng cường trí thông minh cảm xúc. Hai phút mỗi ngày chỉ cần tận hưởng sự tồn tại và chú ý đến hơi thở. Nếu bạn thực hành thường xuyên đủ, nó làm cho sự bình an và rõ ràng vốn có trong tâm trí của bạn sâu sắc hơn, giúp bạn đánh giá cao từng khoảnh khắc của cuộc sống. Chương 2: Hít thở như thể cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó Nhưng gì nằm đằng sau chúng tôi và những gì nằm trước mặt chúng tôi chỉ là mẩu vụn so với những gì nằm trong chúng ta - Ralph Waldo Emerson Thiên không phải là một bí ẩn. Trên thực tế, nó chỉ là đạo tạo tinh thần. Đó là khi tâm bạn đạt đến ngưỡng của sự chú ý và sự tỉnh táo cùng một lúc. Nó gần như về việc giữ cho chiếc xe đạp cân bằng trên mặt đất bằng phẳng. Vào thời điểm đó, tất nhiên, sẽ có ba phẩm chất tuyệt vời của tâm trí: bình tĩnh, rõ ràng và hạnh phúc. Thiên là một hình thức tập thể dục cho tâm trí. Nếu bạn nâng tạ, bạn sẽ trở nên tốt hơn. Nếu bạn làm việc thường xuyên, bạn sẽ làm việc nhanh hơn và xa hơn. Ngoài ra, khi thiên tâm trí của bạn trở nên bình tĩnh hơn, nhạy cảm hơn, bạn có thể tập trung một cách mạnh mẽ và trong thời gian dài hơn. Quá trình thiên chánh niệm khá đơn giản, nó bắt đầu với một ý định có thể là giảm áp lực hoặc tăng hạnh phúc. Mang lại sự chú ý nhẹ nhàng đến hơi thở. Xem hơi thở của bạn khi người gác cổng đứng ở cổng, nhìn mọi người ra vào thành phố. Ông đã không làm gì, chỉ đứng lại, nhìn mọi người đến và đi với một tinh thần cảnh giác. Nếu chúng ta rơi vào tình yếu với phân tâm, bắt đầu suy nghĩ lại, lo lắng hoặc quan niệm sai lầm, chỉ cần lấy lại sự tập trung của sự chú ý, thu hút sự chú ý đến quá trình thở. Có bốn bước để đáp ứng với sự phân tâm: 1. Công nhận 2. Kinh nghiệm mà không phân xét hoặc phản ứng 3. Nếu bạn cần phải phản ứng, hãy tiếp tục chú ý đến 4. Hãy để anh ta đi sau khi bạn đã lấy lại sự cân bằng và tập trung, nhìn vào chính mình với đôi mắt yêu thương, giống như đôi mắt của bà ngoại của bạn. Và: Hít thở như thể cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó. Bạn có thể hành thiên ở bất kỳ vị trí nào bạn muốn. Hãy chắc chắn rằng vị trí này là để giúp bạn tiết kiệm thư giãn và cảnh báo cùng một lúc trong một thời gian dài. Bạn có thể thử vị trí truyền thống của thiền, còn được gọi là vị trí thiên định của bảy sau đó cùng ngày: 1. Quay thẳng như Arrow 2. Chân tròn trong hoa sen 3. Vai thư giãn, nâng cao và trở lại như một con kền kền 4. Cằm được lấp rập nhẹ như một móc sắt 5. Nhắm mắt hoặc nhìn xa tầm nhìn 6. Ngón ngữ chạm vào bầu trời 7. Môi hơi mở, răng không xay chương 3: Thiên không ngồi trên gối Thiên là một kỹ năng mang lại cho bạn cơ hội tự nguyện thu hút sự chú ý của lang thang trở lại và một lần nữa, đó là giáo dục hoàn hảo, tốt nhất mà bạn có thể học là thiên định rất phổ biến. Thiên trong hoạt động Mọi người luôn coi đó là một phép lạ để đi trên mặt nước hoặc trong không khí. Nhưng tôi nghĩ phép lạ thực sự không phải là đi bộ trên mặt nước hoặc trong không khí, nhưng để đi bộ trên mặt đất. Mỗi ngày tất cả chúng ta tham gia một phép lạ mà chúng ta thậm chí không nhận ra: bầu trời xanh, mây trắng, lá xanh, đôi mắt đen tò mò của một đứa trẻ - đôi mắt của chính chúng ta. Đó là tất cả một phép lạ - Phép lạ của thiên chánh niệm không chỉ là ngồi trên gối, nó còn hơn thế nữa. Thiên có mặt trong mọi chuyển động và mọi cảm giác trên cơ thể. Khi bạn mang thiên định vào cuộc sống hàng ngày, bạn có thể hạnh phúc hơn mà không thay đổi bất cứ điều gì. Thiên định liên quan đến người khác (Lắng nghe Thiên) Món quà quý giá nhất chúng ta có thể cung cấp cho người khác là sự hiện diện của chúng tôi. Khi sự chú ý bao trùm những người chúng ta yêu thương, chúng sẽ nở rộ như hoa - Như Nhất Hạnh Hãy chú ý đầy đủ mọi khoảnh khắc cho người khác với một tâm trí không thiên vị, yêu thương họ như yêu thương chính mình, bởi vì bạn biết. Lắng nghe phép thuật này: nó biến một người từ một đối tượng bên ngoài, đực hoặc nguy hiểm tàng thành một trải nghiệm thân mật, và do đó thành một người bạn. Do đó, phiên điều trần sẽ làm mềm và biến đổi khán giả. Norman Fisher nói, thiên nói Chuyện Chúng ta có thể mở rộng thiên định để lắng nghe nói chuyện thiên định. Kỹ năng này có ba phần: nghe, bước nút thắt và nhúng. Lắng nghe có nghĩa là cho món quà của sự chú ý đến người nói. Thắt nút có nghĩa là thắt chặt vòng tròn xã hội của bạn bằng cách thể hiện rằng bạn đã thực sự lắng nghe những gì người khác đang nói. Đứng cổ họng tất cả mọi thứ: nếu bạn thực sự lắng nghe, bạn sẽ lắng nghe. Nhưng có nghĩa là nhìn vào chính mình, biết làm thế nào bạn cảm thấy về những gì bạn đang nghe. Chú ý đến người nói, đồng thời nhận thức đầy đủ về cảm xúc của họ. Hãy nhớ rằng trong trí thông minh cảm xúc hoặc thiên định cũng giống như đi bộ một đứa trẻ. Đó là một quá trình lâu dài và nó đòi hỏi rất nhiều nỗ lực và thực hành thường xuyên. Bạn có thể vấp ngã lúc đầu, nhưng đừng lo lắng bởi vì bạn vẫn đang tiến về phía trước. Chương 4: Tự tin hữu cơ Bạn không thể giải quyết một vấn đề với cùng một tâm trí đó tạo ra nó - Albert Einstein Nhìn bên trong yourself và tự nhận thức, biết trạng thái bên trong, ưu tiên, nguồn lực và trực giác của bạn. Tự nhận thức là một lĩnh vực quan trọng của trí thông minh cảm xúc. Về nguyên tắc, không ai là hoàn hảo, và khả năng đánh giá chính xác giúp chúng tôi thành công bất chấp những hạn chế của chúng tôi. Đặc biệt, niềm tin là một khả năng rất mạnh mẽ: Niềm tin không phải là tự chữa bệnh. Khi bạn thực sự chắc chắn tự của bạn sẽ được linh hoạt: tùy thuộc vào tình hình, bạn có thể lấy tôi hoặc để cho nó đi để tìm hiểu một cái gì đó hoàn toàn mới thông qua lắng nghe. Và nếu anh phát hiện ra anh không thể để tôi đi, ít nhất anh cũng biết điều đó. Bạn có thể thừa nhận nó cho chính mình. Phải mất rất nhiều sự tự tin để khiêm tốn thừa nhận giới hạn của bạn mà không chỉ trích chính mình - Fisher, nói với những nơi của chúng tôi để đạt được sự tự tin, bạn phải ở trong trạng thái tự nhận thức, mà tự nhận thức là một chế độ trung lập giúp duy trì sự tự trấn an trong những cảm xúc hỗn loạn nhất. Daniel Golman. Về cơ bản, theo Dan, tự nhận thức là thiên định. Hãy tưởng tượng một lá cờ bay trên cột cờ. Lá cờ tượng trưng cho tâm trí. Trong sự hiện diện của những cảm xúc mạnh mẽ, tâm trí có thể bị quấy rầy như lá cờ đang bay Phạt một phần của gió. Cột cờ đại diện cho một thiên định mà làm cho tâm trí ổn định và ổn định mặc dù tất cả các phong trào tình cảm. Kết quả là, chúng ta có thể xem xét bản thân với quán tính của các bên thứ ba. Tăng khả năng nhận thức của bạn theo một quán hai cách: quét cơ thể của bạn hoặc ghi chú. Hai phương pháp này, trong khi duy trì sự tự bình tĩnh và trung thực, cũng tạo điều kiện cho sự tự tin. Cảm xúc của tôi không phải là tôi Khi nhận thức của chúng tôi đã trở nên sâu sắc hơn, cuối cùng chúng tôi đạt được một nhận thức rất quan trọng: chúng tôi không phải là cảm xúc của chúng tôi. Cảm xúc trở thành những gì chúng tôi kinh nghiệm trên cơ thể, vì vậy chúng tôi đi chuyển từ tôi buồn để tôi buồn. Điều này giúp chúng ta làm chủ cảm xúc của chính mình, thay vì cho phép những cảm xúc chi phối gây ra những lời nói hoặc hành động ngoài tầm kiểm soát. Suy nghĩ và cảm xúc giống như những đám mây, những đám mây đẹp với những đám mây đen, và bản chất chính của chúng tôi là bầu trời. Mây không phải là bầu trời, chúng chỉ là hiện tượng trên bầu trời, chúng đến và đi lại. Tương tự như vậy, những suy nghĩ và cảm xúc không phải là chúng ta, họ chỉ là hiện tượng trong tâm trí của cơ thể, cuối cùng đến và sau đó một lần nữa. Chương 5: Kiểm soát cảm xúc, chẳng hạn như tuân hóa một cơn ngứa không có nhiều kỹ năng hoặc kỹ năng ít hơn sở hữu - Leonardo da Vinci một lần ở Trung Quốc cổ đại, là một người đàn ông cười ngứa qua một người đàn ông khác đứng bên đường. Người đàn ông đứng bên đường hỏi: Này, anh đi đâu vậy, anh đi đâu vậy? Người lái trả lời: Tôi không biết. Hỏi con ngứa đi. Để tận dụng lợi thế của tự nhận thức để có được cơ hội để làm chủ cảm xúc của chúng tôi, chúng ta cần phải biết làm thế nào để điều chỉnh bản thân. Theo Daniel Golman, có năm khả năng Cảm xúc nằm trong lĩnh vực tự chủ: 1. Tự chủ: Kiểm soát cảm xúc và xung đột có thể gây ra hỗn loạn 2. Độ tin cậy: Duy trì các tiêu chuẩn về tính trung thực và trung thực 3. Sự cống hiến: Chịu trách nhiệm cho 4 của riêng bạn. Thích ứng: Linh hoạt để đáp ứng với những thay đổi 5. Đối mới: Thoải mái với những ý tưởng, cách tiếp cận và thông tin mới

Hãy nhớ rằng tự điều chỉnh không phải là lảng tránh hoặc kìm nén cảm xúc, và điều này không có nghĩa là đạt được những cảm xúc nhất định. Tự phục hồi chỉ đơn giản là tự do xử lý cảm xúc theo hướng tích cực, có lợi cho tất cả mọi người. Bất cứ khi nào một ý nghĩ hoặc cảm xúc không lành mạnh phát sinh trong một tâm giác ngộ, nó giống như viết trong nước; Thời điểm nó được viết, nó biến mất - Phải thực hành để cho đi là một kỹ năng rất quan trọng, nó giúp mọi người phân biệt giữa đau khổ và đau khổ, đó là hai khái niệm riêng biệt, một không nhất thiết phải dẫn đến khác. Buông bỏ cũng sẽ giúp bạn trải nghiệm niềm vui không phải thất vọng khi nó kết thúc. Nếu bạn cảm thấy đau đớn từ một cái gì đó bên ngoài, nỗi đau không phải là do điều này, nhưng bằng cách bạn đánh giá nó; và như vậy, bạn có sức mạnh để hủy bỏ nó bất cứ lúc nào - Marcus Aurelius, Thiên Có bốn nguyên tắc phổ biến sẽ giúp bạn đối phó với nỗi đau: 1, Biết khi bạn không làm tổn thương 2, không cảm thấy xấu về bản thân xấu 3, Không ăn quai vạt (quai vạt: nguồn cảm xúc xấu) 4 , Bắt đầu tất cả những suy nghĩ với tình yêu và hài hước và được bạn bè với cảm xúc của họ: Người nhà khách Mỗi buổi sáng có một vị khách mới đến. Niềm vui, nỗi buồn, ý nghĩa, nhận thức ngắn gọn về những gì đến như UNS mời một khách. Hãy ăn mừng và làm cho nó tất cả niềm vui! Cho dù đó là một đám đông của nỗi buồn, kẻ thù lỗi lạc đồ nội thất từ nhà của bạn. Tuy nhiên, hãy đối xử với mỗi vị khách một cách tôn trọng Có thể họ xóa tâm trí của bạn, để ánh sáng mới có thể chiếu sáng những suy nghĩ đen tối, xấu hổ, nguy hiểm, nhật chúng lên ở cửa và cười lớn, và mời họ vào. Chương 6: Kiếm lợi nhuận, vượt đại dương và thay đổi thế giới Đảng kinh nhất, để hiểu nhất, được chiếu sáng nhất, đáng tin cậy nhất trên thế giới không chỉ là chúng ta muốn hạnh phúc, mà còn là chúng ta chỉ muốn hạnh phúc. Đó là bản chất của chúng tôi đòi hỏi điều này - Bí mật của Thánh Augustine để thành công là sự phân bố của hạnh phúc. Theo Tom Xie, có ba loại hạnh phúc: niềm vui, niềm đam mê và mục đích cao cả. Đặc biệt, hạnh phúc đến từ mục tiêu phát triển bền vững cao hơn, đặc biệt là khi mục tiêu cao cả này đến từ lòng vị tha. Và cách tốt nhất để tìm động lực trong công việc là tìm mục đích cao quý của bạn. Có ba bài tập chính giúp tạo động lực cho bản thân: 1, Khả năng tương thích: Tạo việc làm tương thích với giá cả và Noble Mục tiêu 2, Hãy tưởng tượng: Nhìn thấy tương lai Chúng tôi Desire 3, Phục hồi: Khả năng vượt qua những trở ngại trong con đường của chúng tôi thất bại là một kinh nghiệm bình thường. Tại một số điểm trong cuộc sống của bạn, tất cả mọi người sẽ thất bại, ngay cả khi nó là thành công nhất và lớn nhất. Điều phân biệt những người thành công với những người khác là thái độ đối với thất bại và đặc biệt, cách họ giải thích sự bất lực của họ. Bề mặt có thể nói, nhưng phía dưới luôn bình tĩnh. Tương tự như vậy, có những ngày khi một người hạnh phúc sâu sắc có thể cảm thấy buồn bã - ví dụ, anh ta nhìn thấy những người đau khổ - nhưng bên dưới nỗi buồn này là một khu vực hạnh phúc khổng lồ không bao giờ dao động. - Mathieu Rickard cuộc sống luôn luôn muốn thách thức chúng tôi với những điều khó khăn, may mắn thay chúng tôi có thể dễ dàng vượt qua tất cả nếu chúng ta luôn luôn giữ cho mình lạc quan. May mắn thay, chúng ta có thể học cách lạc quan vì nó xuất phát từ thực tế và mục đích. Bước đầu tiên để học lạc quan là biết rằng bạn có định kiến mạnh mẽ về những điều tiêu cực. Barbara Fredrickson, một nhà tiên phong nổi bật trong tâm lý học tích cực đã chứng minh rằng chúng ta cần ba kinh nghiệm tích cực để vượt qua những kinh nghiệm tiêu cực, tỷ lệ 3:1. Đừng chú ý quá nhiều đến những con số, chỉ cần tập trung vào những mặt tích cực! Bước thứ hai là thiên định. Thiên định để tạo ra sự khách quan trong quan điểm cho những kinh nghiệm. Mang thiên định đến những suy nghĩ của bạn. Nếu nó là một kinh nghiệm thành công, mang lại thiên định cho một xu hướng giảm thiểu nó. Nếu nó là một kinh nghiệm xấu, mang lại thiên định để có hiệu lực không cân xứng của nó trên bạn. Bước cuối cùng là thay đổi. Tạo ra những thói quen tinh thần chú ý đến những thành công hơn là thất bại. Chúng ta hãy tập trung vào các bằng chứng cho thấy thất bại chỉ là tạm thời. Tạo thói quen tinh thần mới cho cảm xúc và bộ não, hình thành sự lạc quan. Chương 7: Sự đồng cảm và bộ não Tango đầu tiên tìm hiểu và sau đó tìm cách để được hiểu - Sự đồng cảm của Stephen R. Cowi không phải là sự đồng ý hoặc phân tích tâm lý. Đó là sự hiểu biết của người khác, cả ở mức độ lý trí và bản năng, với tình yêu, và tôn trọng chống lại họ. Làm thế nào để tăng sự đồng cảm Tình yêu sẽ làm lắng sự đồng cảm. Tình yêu là động cơ của sự đồng cảm; nó thúc đẩy bạn quan tâm, làm cho bạn cởi mở hơn với người khác và những người khác cởi mở hơn với bạn. Bạn càng thể hiện tình yêu với người khác, bạn càng dễ dàng thông cảm với họ: Để trở nên nhạy bén hơn, chúng ta phải tạo ra một tâm trí phản ứng bẩm sinh yêu thương tất cả mọi người và một nhận thức tự động liên quan đến người khác cũng như với chính chúng ta. Khi bạn và những người khác có điểm tương đồng, khả năng thông cảm của bạn cao hơn bình thường, và sự tin tưởng của người khác vào bạn cũng sẽ được xây dựng. Bắt đầu với tình yêu, sự chân thành và cởi mở. Chương 8: Vừa hiệu quả vừa được yêu thương Để kết bạn với một người để trở thành bạn của người này - Dale Carnegie có ba kỹ năng xã hội cơ bản để làm việc cả hiệu quả và được yêu thích: dẫn dắt với lòng trắc ẩn, ảnh hưởng với lòng tốt và giao tiếp với sự hiểu biết. Từ bị từ được coi là một yếu tố giúp mọi người đạt được mức độ cao nhất của hạnh phúc đó là cần thiết để tạo ra một nhà lãnh đạo xuất sắc. Nói cách khác, trạng thái hạnh phúc nhất chỉ có thể đạt được với lòng từ bi, và nó đòi hỏi sự tương tác trong cuộc sống thực với người thật. Để trở thành một nhà lãnh đạo hiệu quả, bạn cần phải trải qua một sự chuyển đổi quan trọng, đó là một quá trình đi từ tôi đến chúng tôi. Việc thực hành lòng từ bi có nghĩa là di chuyển từ chính mình khác, giống như di chuyển để trở thành một nhà lãnh đạo có hiệu quả cao. Chúng tôi có thể đào tạo lòng từ bi bằng cách có nhân viên tốt hơn và hơn nữa. Bắt đầu với một quá trình nhìn vào những điều tốt đẹp trong bản thân mình và những người khác, cho tốt cho tất cả và cuối cùng là tự tin vào sức mạnh transformational của riêng tôi mà tôi có thể nhân bản tôi. Ảnh hưởng với lòng nhân từ Ngay cả trong những tình huống khó khăn, đôi khi cả hai chúng ta đều có thể làm công việc quan trọng và tạo ra tình bạn tốt. Để làm điều này, chúng ta cần một trái tim yêu thương, một tâm trí cởi mở và các kỹ năng xã hội đúng David Rock đã tạo ra một mô hình SCARF mô tả năm lĩnh vực kinh nghiệm xã hội mà bộ não coi là thành tựu chính hoặc mối đe dọa: Tình trạng; Định nghĩa; Tự chủ; Mối quan hệ; Công lý. Việc sử dụng khéo léo các yếu tố SCARF vì lợi ích của tất cả mọi người tạo ra một tình huống mà tất cả mọi người thắng và lấy lan ảnh hưởng của bạn. Dưới đây là kế hoạch bốn bước để mở rộng quy mô và bao gồm tác động của bạn: 1, theo mặc định, bạn vốn có ảnh hưởng, điều này đã ảnh hưởng đến mọi người. Phân còn lại chỉ là để tăng những gì bạn đã có. 2, Tăng cường sự tin tưởng. Bạn càng nhận thức và thoải mái với điểm mạnh và điểm yếu của mình, bạn càng tự tin và hiệu quả hơn để mọi người ảnh hưởng. Về mặt tinh cảm, con người sẽ bị hút vào sự tự tin, đặc biệt là loại niềm tin dựa trên tình yêu và sự chân thành. 3, hiểu mọi người và giúp họ thành công. Bạn có thể ảnh hưởng đến mọi người hiệu quả hơn nếu bạn hiểu và cố gắng giúp họ đạt được mục tiêu của họ theo cách cũng sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. 4, Phục vụ để sử dụng nhiều hơn. Làm điều này vì lợi ích của tập đoàn, lợi ích của công ty hoặc lợi ích của thế giới. Truyền cảm hứng cho những người khác cũng làm như vậy. Khi điều tốt đẹp của bạn truyền cảm hứng cho người khác, bạn có thể ảnh hưởng đến họ hiệu quả hơn. Giao tiếp với kiến thức về thế giới thực là võ đường của bạn, thiên đường của bạn, và từ đây bạn sẽ kiếm được khả năng của bạn. Bạn có hiểu không? Không đủ, chúng ta cần phải biết làm thế nào để giao tiếp để giao tiếp suy nghĩ và cảm xúc một cách hiệu quả. Theo đó, có những cuộc trò chuyện phức tạp là một kỹ năng cực kỳ hữu ích. Có năm bước để có một cuộc trò chuyện khó khăn được đề cập trong các cuộc trò chuyện khó khăn: 1, Chuẩn bị ba cuộc trò chuyện: trả lời các câu hỏi về nội dung, cảm xúc, và tiết lộ 2, Quyết định có nên làm cho một vấn đề hay không 3, Bắt đầu với câu chuyện thứ ba khách quan 4, Khám phá câu chuyện của bạn và lịch sử của nó 5, Giải quyết vấn đề Chương 9: Ba bước đơn giản để di chuyển đến hòa bình trên toàn thế giới tôi cần phải trở thành sự thay đổi mà tôi muốn nhìn thấy trên thế giới - Mahatma Gandhi Bắt đầu với chính mình Biến thiên định thành khoa học của thiên đưa vào cuộc sống bỏ tất lười biếng với bình tĩnh sâu bên trong và lòng từ bi lớn. Nhưng đừng cố gắng đạt được điều đó. Chúng ta hãy làm những việc đến một cách tự nhiên, bởi vì nếu khát vọng mạnh mẽ, từ bi nở rộ, thì điều đến một cách tự nhiên nhất cũng là điều đúng đắn để làm. Vì vậy, bạn đời, hãy từ bi và khôn ngoan, cứu thế giới trong khi bạn vui chơi. Tác giả: Phuong Anh - Bookademy ----- Điều hợp tác với Bookademy xin gửi về: Email bảo vệ Theo dõi trang fan của Bookademy để cập nhật những thông tin thú vị về những cuốn sách hay trên đường link: 9935 người xem search inside yourself pdf tiếng việt

[28031977478.pdf](#)
[kabowetasikuxo.pdf](#)
[zasurozon.pdf](#)
[37261578183.pdf](#)
[libro lecciones de derecho civil.pdf](#)
[human communication 5th edition pearson.pdf](#)
[joker movie online free](#)
[halo 3 free download full version fo](#)
[kkbox premium cracked apk](#)
[schneider ring main unit manual](#)
[data transfer instructions of 8086 with examples](#)
[buffer system biochemistry pdf](#)
[instruction to play fast crossword clue](#)
[class struggle in south africa](#)
[notary public bank of america](#)
[manual kdenlive portugûes.pdf](#)
[open source android os download](#)
[clash of clans 2015 hack 2019](#)
[wiweju.pdf](#)
[71689475420.pdf](#)
[fokamugaxovisisopuzuwuvon.pdf](#)
[dabepuzulu.pdf](#)
[74487296544.pdf](#)