

Đúng giờ chứng tỏ là bạn kiểm soát được thời gian của mình và tôn trọng người khác. Đây là hành động trước nhất để tạo ấn tượng. Hãy sử dụng những công cụ nhắc nhở cuộc hẹn. Chuẩn bị thật tốt cho những sự kiện và cuộc họp vào hôm trước đó. Hãy dự tính thời gian đi đường (kể cả kẹt xe) để đến đúng giờ

**HÃY LUÔN ĐÚNG GIỜ**



Ấn tượng đầu tiên sẽ được tạo ra trong vòng 3 giây đầu tiên khi gặp nhau. Hãy tạo ấn tượng tốt với nụ cười nở trên môi cho dù bạn có cảm thấy hài lòng hay không. Liều thuốc này không mất tiền và có tác dụng rất nhanh. Nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh rằng nụ cười làm tăng sinh khí, giảm stress, tăng cường hoạt động hệ thống miễn dịch và làm giảm huyết áp

## NỤ CƯỜI SẼ TẠO ẤN TƯỢNG TỐT CHO LẦN GẶP ĐẦU TIÊN



Cái bắt tay cũng không kém phần quan trọng trong việc tạo ấn tượng với đối tác. Một cái bắt tay hời hợt, không cảm giác và mắt nhìn đi nơi khác sẽ để lại ấn tượng không đẹp.

Thông thường người trên (chức vụ cao hơn, lớn tuổi hơn, phụ nữ) sẽ chìa tay ra trước. Hãy nắm lấy, siết chặt vừa phải và nhìn vào mắt đối tác khi bắt tay

## BẮT TAY NHƯ THẾ NÀO?



Chăm chút đến quần áo có nghĩa là bạn đã có chuẩn bị tốt.

Có thể bắt đầu với màu đen, xám hoặc màu xanh biển. Chọn màu vớ và cà-vạt phù hợp với quần áo. Giày phải được đánh bóng. Cho 1 chút nước hoa, nhớ là tóc và móng tay phải gọn gàng và sạch sẽ. Trang sức và những đồ vật khác chỉ mang ý nghĩa thứ yếu

## ĂN MẶC



Bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn nếu như có 1 mùi hương thoang thoảng xuất phát từ quần áo hay cơ thể bạn. Tự thân nó cũng làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn và thậm chí hấp dẫn đối với người khác. Hãy mặc quần áo sạch sẽ và tắm gội, nhất là sau khi làm những công việc ra mồ hôi nhiều. Hãy sử dụng nước hoa, dầu gội đầu, khử mùi sao cho mùi hương tương thích với nhau (tốt nhất là cùng 1 thương hiệu). Cuối cùng là phải giữ hơi thở thơm tho để khi bạn nói ra mà người đối diện không cảm thấy như bị tra tấn

**HÃY ĐỂ MÙI THƠM  
THOANG THOẢNG TIẾT  
RA TỪ CƠ THỂ BẠN**



Một bàn tay cái bẩn với những móng tay dài thườn thượt sẽ là nỗi ám ảnh cho đối tác khi họ chuẩn bị bắt tay bạn. Do vậy hãy giữ chúng ở trạng thái sạch sẽ và dễ nhìn. Chúng ta nên rửa tay khoảng 20 giây trước khi ăn, nấu ăn và sau khi đi vệ sinh. Đó là biện pháp rất hữu hiệu để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm. Nếu không có xà phòng và nước thì có thể sử dụng gel rửa tay gốc cồn để thay thế.

## HÃY GIỮ TAY LUÔN SẠCH ĐỂ SẴN SÀNG GIAO TIẾP



Phong cách ăn uống và cách nói chuyện (giao tiếp) trong khi ăn uống thể hiện bạn có phải là 1 quý ông hay không và bạn đã được giáo dục như thế nào. Hãy sử dụng các dụng cụ ăn như đĩa, muỗng, nĩa, dao, khăn ăn một cách hợp lý. Nhai đừng để hở miệng để người khác có thể nhìn thấy thức ăn trong miệng bạn.

## PHONG CÁCH ĂN UỐNG



Niềm đam mê là chìa khóa dẫn đến thành công. Những người thành công trong sự nghiệp là những người thật sự yêu thích công việc mà họ làm và có niềm đam mê hướng đến mục tiêu đã chọn. Sự đam mê được tạo nên khi chúng ta có những cảm xúc như: có được hứng thú từ công việc, cảm giác thời gian trôi qua rất nhanh, làm việc như là đang chơi 1 trò chơi

## ĐEO ĐUỔI ĐẾN CÙNG MỤC ĐÍCH VỚI NIỀM ĐAM MÊ





Lạc quan luôn làm chúng ta luôn cảm thấy mạnh mẽ. Nó còn làm chúng ta lâu già và phục hồi nhanh hơn sau những cơn bạo bệnh (nếu có).

Mẹo để sống lạc quan: phải xác định được cái gì là quan trọng và cái gì không đáng quan tâm trong cuộc đời của bạn và cứ thế mà thẳng tiến

## HÃY LÀ NGƯỜI LUÔN LẠC QUAN



Muốn đầu óc luôn minh mẫn, ngủ tốt và giảm nguy cơ trầm cảm thì hãy vận động. Các kết quả nghiên cứu cho biết nếu chúng ta vận động, thí dụ như tập aerobic, tập tạ 120~150 phút/tuần thì trọng lượng cơ thể được kiểm soát, cảm thấy khỏe mạnh hơn và thậm chí sống lâu hơn

## HÃY VẬN ĐỘNG



Sự cho đi cũng mang lại nhiều lợi ích về tinh thần cũng như thể chất. Những người là tình nguyện viên cho những việc có ích nói rằng họ cảm thấy hạnh phúc hơn, tự trọng hơn và ít bị trầm cảm. Nhiều nghiên cứu cũng cho rằng những người này sẽ sống lâu hơn và có mối quan hệ với bạn bè người thân bền vững hơn

## NHẬN LẠI NHỮNG THỨ MÌNH ĐÃ CHO ĐI



Tất cả chúng ta cần quan hệ tốt với người xung quanh để có thể cảm nhận mình là người hạnh phúc. Hãy cư xử tốt với mọi người và điều đó nói lên rằng bạn luôn xem trọng họ và cũng có nghĩa là bạn tôn trọng mình. Hãy luôn tử tế và yêu thương. Bằng những hành động đó bạn đã thực sự gây ấn tượng và tự thân mình cũng cảm thấy hạnh phúc.

## HÃY SẴN SÀNG GIÚP ĐỠ VÀ CƯ XỬ TỬ TẾ VỚI NGƯỜI KHÁC



Nếu bạn muốn thành công và tận hưởng thành quả từ những thành công đó, phải biết cách nghỉ ngơi. Nếu bạn cho rằng những kỳ nghỉ của bạn là mất thời gian thì hãy suy nghĩ lại. Nghỉ ngơi giống như nạp năng lượng lại vậy, nó chẳng những giúp bạn làm việc hiệu quả hơn mà còn làm giảm stress và những kích động không đáng có

## PHẢI BIẾT CÁCH NGHỈ NGƠI



Tiếng cười lớn là 1 liều thuốc rất tốt, nhất là đối với tim. Các nghiên cứu khoa học chứng minh rằng tiếng cười lớn làm mạch máu hòa đúng nhịp, giảm thiểu các nguy cơ dẫn đến bệnh tim mạch và nhồi máu cơ tim

**HÃY CƯỜI THẬT LỚN NẾU CÓ THỂ**



Hãy sống điều độ để tiết chế và kiểm soát bản thân mình. Nếu chúng ta làm gì thái quá thì sẽ nhận được hậu quả của nó. Ăn đúng (nhiều rau quả), không uống quá 2 cốc (vài) bia (rượu) 1 ngày và tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày

## SỐNG ĐIỀU ĐỘ

