



Bộ công cụ tự chăm sóc bản thân trong các sự kiện cường độ cao

Dự án

Tương lai của Quyền con người trong Kỷ nguyên Số

(lời khuyên, nhắc nhở, nghỉ ngơi)

1. Phương pháp thở 4-7-8 (để nhanh chóng làm dịu lo lắng)

- Hit vào bằng mũi trong 4 nhịp.
- Nín thở trong 7 nhịp đếm.
- Thở ra bằng miệng trong 8 nhịp.

Thực hiện động tác này 3 lần trước khi tham gia thảo luận chuyên gia hoặc trước khi phát biểu trước công chúng.



Nó giúp ích cho bạn như thế nào?

Hạ nhịp tim và tập trung tâm trí.

2. Chuyển động cơ thể tạo năng lượng

- Đứng thẳng, hai chân đặt vững chắc trên mặt đất.
- Mở rộng lồng ngực và đưa vai về phía sau.
- Giơ tay cao thành hình chữ "V" chiến thắng hoặc chống hai tay vào hông (tư thế "Nữ thần chiến binh").

Giữ trong 2 phút.



Nó giúp ích cho bạn như thế nào?

Nó giúp bạn thể hiện sự tự tin.

3. Khởi động giọng nói (để giọng nghe chắc chắn)

- Rung môi tạo ra âm thanh "brrrr".
- Đọc một câu lẹo lưỡi (tongue twister) chậm rồi nhanh dần (Ví dụ: "Ba con ba ba béo").
- Hãy phát ra âm "mmm" kéo dài như thể bạn đang thưởng thức món ăn ngon.

Điều này giúp tạo ra sự cộng hưởng và ngăn giọng nói bị run.



Nó giúp ích cho bạn như thế nào?

Nó giúp bạn tự tin hơn trong bài thuyết trình.



4. Hình dung tích cực

Hãy nhắm mắt lại và hình dung:

- Khán giả đều mỉm cười.
- Bạn nói chuyện rất bình tĩnh và trôi chảy.
- Những tràng vỗ tay cuối cùng và mọi người tiến đến chào đón bạn.



Nó giúp ích cho bạn như thế nào?

Nó giúp bạn nói chuyện tự tin hơn và mang lại cho bạn sự an tâm.

5. Câu trần trú cá nhân

Hãy tự lặp lại một cụm từ ngắn giúp bạn tập trung vào hiện tại:

- "Thông điệp của tôi mang tính biến đổi."
- "Thông điệp của tôi mang lại sự thay đổi."
- "Tôi nói bằng cả trái tim."
- "Tôi đã chuẩn bị sẵn sàng."
- "Tôi hiện diện ở đây để tạo ra sự chuyển biến..."



Nó giúp ích cho bạn như thế nào?

Nó giúp bạn giữ bình tĩnh và mang lại sự tự tin.

6. Các khuyến nghị để khắc phục tình trạng mệt mỏi do lệch múi giờ

- Trước chuyến đi, hãy điều chỉnh thói quen của bạn dần dần, ví dụ như 3 hoặc 4 ngày trước chuyến đi, hãy đi ngủ và thức dậy sớm hơn 1 giờ (nếu bạn bay về phía đông) hoặc muộn hơn 1 giờ (nếu bạn bay về phía tây).
- Khi lên máy bay, hãy chỉnh giờ trên đồng hồ và các thiết bị của bạn sang giờ của điểm đến để bắt đầu làm quen với giờ địa phương.
- Trong suốt chuyến bay, thỉnh thoảng hãy đứng dậy, đi dọc lối đi và thực hiện các động tác giãn cơ nhẹ nhàng để cải thiện tuần hoàn máu.
- Trong suốt chuyến bay, hãy mặc quần áo rộng rãi và thoải mái để dễ dàng nghỉ ngơi và vận động.
- Khi đến nơi, hãy ăn uống và ngủ nghỉ theo giờ giấc địa phương, ngay cả khi bạn không đói hoặc buồn ngủ. Điều này rất quan trọng để thiết lập lại đồng hồ sinh học của bạn.
- Nếu bạn cần ngủ trưa, hãy ngủ ngắn (tối đa 20-30 phút) và không quá muộn để không ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm.