

OBSERVE METHOD® · HỆ PHƯƠNG PHÁP QUAN SÁT

7 BƯỚC THẤU HIỂU BẢN THÂN

Nhìn đúng để sống đúng — hành trình về đúng con người mình.

Quà tặng miễn phí từ Trần Thị Ngọc · NguyetFashion
Hơn 30 năm đồng hành cùng người phụ nữ

Lời mở đầu

Bạn có bao giờ đứng trước tủ đồ đầy ắp mà vẫn thấy “không có gì để mặc”?

Rất nhiều phụ nữ thành đạt cũng vậy. Vấn đề thường không nằm ở quần áo — mà ở chỗ chúng ta chưa thật sự dừng lại để hiểu chính mình.

Cuốn cẩm nang nhỏ này đưa bạn qua 7 bước quan sát bản thân. Mỗi bước có một câu hỏi để bạn tự soi. Hãy đi chậm, viết ra câu trả lời — vì mọi sự chuyển hóa đều bắt đầu từ khả năng quan sát bên trong.

“Khi một người phụ nữ thật sự hiểu chính mình, cô ấy sẽ thay đổi cả cuộc đời mình.”

1

Thấu hiểu bản thân

Bạn là ai khi không còn chức danh? Giá trị cốt lõi, điều bạn muốn cống hiến, điều bạn muốn được nhớ đến.

CÂU HỎI QUAN SÁT

Nếu ngoại hình có thể nói thay bạn, bạn muốn nó kể câu chuyện gì?

Viết câu trả lời của bạn ...

2

Thấu hiểu vai trò

Bạn có nhiều vai trò — lãnh đạo, người mẹ, người vợ, người truyền cảm hứng. Mỗi vai trò cần một cách xuất hiện, nhưng vẫn thống nhất bản sắc.

CÂU HỎI QUAN SÁT

Trong tuần này, bạn xuất hiện nhiều nhất ở vai trò nào?

Viết câu trả lời của bạn ...

3

Thấu hiểu giá trị

Bạn muốn được nhớ đến vì điều gì? Điều gì là giá trị bạn luôn giữ vững, và muốn tạo cảm giác gì khi người khác gặp mình?

CÂU HỎI QUAN SÁT

Hình ảnh hiện tại của bạn đã phản ánh điều đó chưa?

Viết câu trả lời của bạn ...

4

Thấu hiểu phong cách

Phong cách không bắt đầu từ màu sắc — nó bắt đầu từ con người. Khi hiểu mình, bạn sẽ nhận ra kiểu dáng, màu sắc, chất liệu nào là của mình.

CÂU HỎI QUAN SÁT

Bộ trang phục nào khiến bạn thấy “là chính mình” nhất?

Viết câu trả lời của bạn ...

5

Thấu hiểu mục tiêu

Hình ảnh nên phục vụ mục tiêu, không chạy theo xu hướng. Một CEO đang mở rộng doanh nghiệp có nhu cầu hình ảnh khác với một diễn giả.

CÂU HỎI QUAN SÁT

6 tháng tới, mục tiêu lớn nhất của bạn là gì?

Viết câu trả lời của bạn ...

6

Xây dựng hình ảnh

Bạn không cần thay đổi để giống người khác. Chỉ cần thể hiện rõ hơn phiên bản chân thật và chuyên nghiệp của chính mình, một cách nhất quán.

CÂU HỎI QUAN SÁT

Một điều bạn có thể điều chỉnh ngay hôm nay để tự tin hơn?

Viết câu trả lời của bạn ...

7

Thương hiệu cá nhân

Trang phục là một phần của thương hiệu cá nhân — cùng với giá trị bạn theo đuổi, cách bạn giao tiếp và sự nhất quán giữa lời nói và hành động.

CÂU HỎI QUAN SÁT

Bạn muốn 3 từ nào gắn với tên mình khi người khác nhắc đến?

Viết câu trả lời của bạn ...

Bước tiếp theo của bạn

Bạn vừa đi qua 7 bước quan sát bản thân. Nếu muốn được đồng hành sâu hơn — xây dựng phong cách, hình ảnh lãnh đạo và thương hiệu cá nhân — hãy kết nối với Trần Thị Ngọc.

Nhắn Zalo: 0939 723 168

“Không thay đổi người khác. Chỉ giúp mỗi người nhìn thấy chính mình.”