

## WORKSHEET THỰC HÀNH

# Động cơ tình bạn — kế hoạch cho một người

Worksheet đi kèm — Tình bạn (Chương 2)

Tình bạn được luyện bằng vài việc nhỏ, lặp đi lặp lại. Chọn MỘT người bạn để vun đắp hoặc nói lại, rồi lên kế hoạch cụ thể theo năm việc của động cơ tình bạn. Tay viết. 15 phút.

## ■ Người tôi chọn lần này

Một tình bạn tôi muốn vun đắp hoặc nói lại:

## ■ 1. Góp giờ — và góp đều

Một hoạt động lặp lại tôi sẽ neo tình bạn này vào (cà phê, đi bộ, ăn tối, đá bóng...):

Nhịp tôi muốn giữ:  tuần/lần  hai tuần/lần  tháng/lần  khác: \_\_\_\_\_

## ■ 2. Mở lòng — có đi có lại

Một điều thật hơn tôi sẵn sàng chia sẻ (lên một bậc thang so với chuyện phiếm thường ngày):

Một câu hỏi nhớ-lại tôi sẽ hỏi họ lần tới (vd: "Vụ đó rồi sao rồi?"):

## ■ 3. Cùng vui — và cùng nhịp

Một việc tôi sẽ rủ cùng làm (cùng nấu, cùng chạy, một quán lạ, một lớp học...):

#### ■ 4. Làm người chủ động nổi

Tin nhắn cụ thể tôi sẽ gửi trong 48 giờ tới (có ngày, giờ rõ ràng — không phải “khi nào rảnh”):

---

---

#### ■ 5. Cho đi — và dám nhờ

Một điều nhỏ tôi có thể làm cho họ, không tính số:

---

Một điều tôi đang gồng một mình mà có thể dám nhờ họ:

---

---

#### ■ Cái bẫy tôi hay mắc nhất

Nhầm xã giao với tình bạn  Tính số ai mời ai  Một bữa hoành tráng rồi bật tăm  Ngồi chờ người kia mở lời

Một việc tôi làm hôm nay để gỡ đúng cái bẫy đó:

---

Ký tên: \_\_\_\_\_ Ngày: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 2026

---

*“Một cuộc nói chuyện vui chưa phải một tình bạn. Nó là một hạt giống, chưa phải một cái cây.”*

*— Bài “Tình bạn (Chương 2)”*

— *Thắng từ bên trong.*