

WORKSHEET THỰC HÀNH

Bản đồ tình bạn của tôi

Worksheet đi kèm — Tình bạn (Chương 1)

Tình bạn không phải thứ ta tìm thấy, mà là thứ ta luyện. Worksheet này giúp bạn nhìn lại bản đồ bạn bè của mình, gọi tên người đã vô tình bỏ quên, và làm một việc cụ thể để nối lại. Tay viết. 15 phút.

1. Ba vòng bạn bè của tôi

Vòng trong — những người tôi thật sự tin và dựa vào (thường chỉ ~5 người):

Vòng giữa — những người tôi gặp / nói chuyện thường xuyên:

Nhìn lại bản đồ này, điều gì làm tôi bất ngờ? (ai đang gần hơn, ai đã trôi xa hơn tôi tưởng)

2. Người tôi vẫn nghĩ “vẫn còn đó”

Một người bạn đang lặng lẽ trôi xa mà tôi cứ tưởng vẫn còn đó:

Lần cuối tôi chủ động với họ (không phải react ảnh, mà thật sự hỏi han) là khi nào?

3. Soi lại thứ tôi đang ưu tiên

Trong 6 tháng qua:

Số lần tôi **hủy hẹn với bạn vì công việc**: _____ Số lần tôi **dời công việc vì bạn**: _____

Tỉ lệ đó nói gì về thứ tôi đang thật sự đặt lên trước?

4. Dám nhờ – chứ không chỉ đề nghị giúp

Ta xây niềm tin không phải bằng cách đề nghị giúp, mà bằng cách dám nhờ.

Một điều tôi đang gồng gánh một mình lúc này:

Tôi sẽ nhờ ai? _____

5. Một việc cụ thể tuần này

Đánh dấu một việc tôi sẽ làm trong tuần này:

- Gọi điện (không nhắn tin) cho một người bạn, chỉ để nghe giọng nhau
- Dời một việc để giữ một cuộc hẹn với bạn
- Gọi hát chúc mừng sinh nhật thay vì thả một dòng lên mạng
- Sang ngồi cạnh một người bạn đang khó khăn — chỉ để ở đó cùng họ

Việc tôi chọn, với ai, ngày nào: _____

Ký tên: _____ Ngày: _____ / _____ / 2026

“Bạn bè sẽ ở đó vì bạn — công việc thì không.”

— Bài “Tình bạn (Chương 1)”

— *Thắng từ bên trong.*