

### 1. File nghe

## POLITENESS

Politeness is the way of behaving courteously and respectfully in communication and actions. A polite person often speaks gently, listens attentively, and maintains appropriate manners, creating a pleasant feeling for others.

/pə'laɪtnəs ɪz ðə weɪ əv bɪ'heɪvɪŋ 'kɜːtɪəsli ənd rɪ'spektfəli ɪn ,kɒmjʊ'keɪʃən ənd 'ækʃənz. ə pə'laɪt 'pɜːsən 'ɒfən spiːks 'dʒentli, 'lɪsənz ə'tentɪvli, ənd 'meɪnteɪnz ə'prəʊptɪət 'mænəz, kri'eɪtɪŋ ə 'plezənt 'fiːlɪŋ fə 'lʌðz./

## SỰ LỊCH SỰ

Lịch sự là cách cư xử nhã nhặn, tôn trọng người khác trong giao tiếp và hành động. Người lịch sự thường dùng lời nói nhẹ nhàng, biết lắng nghe và giữ thái độ đúng mực, tạo cảm giác dễ chịu cho người đối diện.

## MORALITY

Morality is the foundation that helps people live decently, respect others, and act rightly. A moral person always thinks of the community and avoids wrongdoing, even when no one is watching or supervising.

/mə'relətɪ ɪz ðə faʊn'deɪʃən ðæt helps 'pi:pəl lɪv 'diːsəntli, rɪ'spekt 'ʌðəz, ənd ækt 'raɪtli. ə 'mɔːrəl 'pɜːrsən 'ɔːlweɪz θɪŋks əv ðə kə 'mjuːnəti ənd ə'vɔɪdz 'rɒŋ,duːɪŋ, 'iːvən wen nəʊ wʌn ɪz 'wɒtʃɪŋ ɔː 'suːpəvaɪzɪŋ./

## ĐẠO ĐỨC

Đạo đức là nền tảng giúp con người sống tử tế, biết tôn trọng người khác và hành xử đúng đắn. Người có đạo đức luôn suy nghĩ cho cộng đồng, không làm điều sai trái dù không ai biết hay giám sát họ.

### 3. file nghe

## A POSITIVE ATTITUDE

A positive attitude helps us face difficulties with optimism, generates good energy, improves relationships, and enhances work efficiency. Maintaining positive thinking is the key to living a happy and successful life.

/ə 'pɒzətɪv 'ætɪtjuːd helps əs feɪs 'dɪfɪkəltɪz wɪð 'ɒptɪmɪzəm, 'dʒenəreɪts gʊd 'enədʒi, ɪm 'pruːvz rɪ'leɪʃənʃɪps, ənd ɪn'hɑːnsɪz wɜːk ɪ 'ɪfɪənsi. 'meɪnteɪnɪŋ 'pɒzətɪv 'θɪŋkɪŋ ɪz ðə kiː tə 'lɪvɪŋ ə 'hæpi ənd sək'sesfəl laɪf.

## THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

Thái độ tích cực giúp chúng ta đối mặt khó khăn với tinh thần lạc quan, tạo ra năng lượng tích cực, cải thiện mối quan hệ và nâng cao hiệu quả công việc. Duy trì suy nghĩ tích cực là chìa khóa để sống hạnh phúc và thành công.

## INTUITION

Intuition is a vague yet strong feeling about something that is about to happen, even without clear evidence. Sometimes, it feels like a silent warning, urging us to act or avoid something, as if the mind somehow knows the future in advance.

/ɪn.tʃu'ɪʃ.ən ɪz ə veɪg jət strɔːŋ 'fiːlɪŋ ə'baʊt 'sʌm.θɪŋ ðæt ɪz ə'baʊt tuː 'hæp.ən, 'iː.vən wɪ'ðaʊt kɪtə 'ev.ɪ.dəns, 'sʌm.təɪmz, ɪt fiːlz laɪk ə 'saɪ.lənt 'wɔːnɪŋ, 'ɜː.dʒɪŋ əs tuː ækt ɔːr ə'vɔɪd 'sʌm.θɪŋ, æz ɪf ðə maɪnd 'sʌm.haʊ nəʊz ðə 'fjuː.tʃə ɪn əd 'vɑːns/

## TRỰC GIÁC

Trực giác là cảm giác mơ hồ nhưng mạnh mẽ về điều gì đó sắp xảy ra, dù không có bằng chứng rõ ràng. Đôi khi, trực giác giống như một lời cảnh báo âm thầm, thúc đẩy ta hành động hoặc tránh né điều gì đó, như thể tâm trí biết trước tương lai.

### 5. file nghe

## WISDOM

Wisdom is the ability to make sound decisions based on experience and understanding. A wise person knows how to listen, think thoroughly, and act reasonably, always staying calm in every situation.

'wɪzdəm ɪz ði ə'bɪləti tuː meɪk saʊnd dɪ'sɪʒənz beɪst ɒn ɪk'spɪəriəns ənd ,ʌndə'stændɪŋ. ə waɪz 'pɜːsən nəʊz haʊ tuː 'lɪsən, θɪŋk 'θərəʊli, ənd ækt 'riːzə'nəbli, 'ɔːlweɪz 'steɪɪŋ kɑːm ɪn 'evri sɪ'tʃu'eɪʃən.

## SỰ KHÔN NGOAN

Sự khôn ngoan là khả năng đưa ra quyết định đúng đắn dựa trên kinh nghiệm và hiểu biết. Người khôn ngoan biết lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo và hành động hợp lý, luôn giữ được bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

## A BALANCED LIFE

A balanced life is when work, family, and health are in harmony. Each day includes productive work, enough rest, healthy eating, and physical exercise. The mind stays peaceful, and life is lived with a positive attitude.

ə 'bælənst laɪf ɪz wen wɜːk, 'fæmli, ənd helθ aːr ɪn 'hɑːməni. ɪːtʃ deɪ ɪn'kluːdʒ pre 'dʌktɪv wɜːk, ɪ'nʌf rɛst, 'helθi 'iːtɪŋ, ənd 'fɪzɪkəl 'ɛksəsaɪz. ðə maɪnd steɪz 'piːsfl, ənd laɪf ɪz lɪvd wɪð ə 'pɒzətɪv 'ætɪtjuːd.

## MỘT CUỘC SỐNG CÂN BẰNG

Cuộc sống cân bằng là khi công việc, gia đình và sức khỏe hài hòa. Mỗi ngày có thời gian làm việc hiệu quả, nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống lành mạnh và rèn luyện thể chất. Tâm trí luôn bình an, sống tích cực.

## 7. file nghe

### BELIEVE IN YOURSELF

Believe in yourself, keep learning, and strive every day. Every difficulty is just a challenge that makes you stronger. Success is not for those who give up, but for those who persist until the end. Keep moving forward, because a bright future is waiting for you ahead!

bɪ'li:v ɪn jɔ:'self, ki:p 'lɜ:nɪŋ, ænd straɪv 'evri deɪ. 'evri 'dɪfɪkəlti ɪz dʒʌst ə 'tʃælɪndʒ ðæt meɪks ju: 'strɒŋgə. sək'ses ɪz nɒt fɔ: ðəʊz hu: gɪv ʌp, bʌt fɔ: ðəʊz hu: pə'sɪst ən'tɪl ði end. ki:p 'mu:vɪŋ fɔ:wəd, bɪ'kɒz ə brɑ:t 'fju:tʃə ɪz 'weɪtɪŋ fɔ: ju: ə'hed!

### TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Hãy tin vào chính mình, không ngừng học hỏi và cố gắng từng ngày. Mọi khó khăn chỉ là thử thách giúp bạn mạnh mẽ hơn. Thành công không dành cho kẻ bỏ cuộc, mà cho người kiên trì đến cùng. Hãy bước tiếp, vì tương lai rực rỡ đang chờ bạn phía trước!

### THE POWER OF HABIT

The power of habit lies in its ability to create big changes from small actions repeated daily. Positive habits help us improve, live with discipline, and achieve goals. On the other hand, bad habits can lead to failure and stagnation in life.

/ðə 'paʊ.ər əv 'hæ.bɪt laɪz ɪn ɪts ə'bi.le.ti tu: kri'eɪt bɪg 'tʃeɪn.dʒɪz frəm smɔ:l 'æk.fənz rɪ'pi:ti'd 'deɪ.li// 'pɒ.zə.tɪv 'hæ.bɪts help ʌs ɪm'pru:v, lɪv wɪð 'dɪ.sə.plɪn, ənd ə'tʃi:v gəʊlz//ɒn ði 'lʌ.ər hænd, bæd 'hæ.bɪts kæn li:d tu: 'feɪ.ljər ənd 'stæŋ.nə.ʃən ɪn laɪf/

### SỨC MẠNH CỦA THÓI QUEN

Sức mạnh của thói quen nằm ở khả năng tạo ra sự thay đổi lớn từ những hành động nhỏ lặp lại mỗi ngày. Thói quen tích cực giúp ta tiến bộ, sống kỷ luật và đạt mục tiêu. Ngược lại, thói quen xấu dễ dẫn đến thất bại và trì trệ trong cuộc sống.

## 9. file nghe

### COMMITMENT

Commitment is the act of keeping promises and staying determined to achieve set goals. It reflects a sense of responsibility, loyalty, and the determination to overcome challenges in order to attain desired outcomes in work and life.

ke'mɪtmənt ɪz ði ɔkt əv 'ki:pɪŋ 'prɒmɪsɪz ænd 'steɪŋ dɪ'tɜ:mɪnd tu: ə'tʃi:v set gəʊlz. ɪt rɪ'flekt ə sɛns əv rɪ'spɒnsə'bɪləti, 'lɔɪəlti, ænd ðə dɪ ,tɜ:mɪ'neɪʃn tu: əʊvə'kʌm 'tʃælɪndʒɪz ɪn 'ɔ:de tu: ə'teɪn dɪ'zɪəd 'aʊtkʌmz ɪn wɜ:k ænd laɪf.

### SỰ CAM KẾT

Sự cam kết là hành động giữ lời hứa và kiên định với mục tiêu đã đặt ra. Nó thể hiện tinh thần trách nhiệm, lòng trung thành và quyết tâm vượt qua thử thách để đạt được kết quả mong muốn trong công việc và cuộc sống.

### WALK THE TALK

"Walk the talk" is a trait of a trustworthy person. They don't just make empty promises but always act according to their words. The consistency between speech and action builds credibility and strong character.

/wɔ:k ðə tɔ:k ɪz ə treɪt əv ə 'trʌstwɜ:ði 'pɜ:sən/ ðeɪ deʊnt dʒʌst meɪk 'empti 'prɒmɪsɪz bət 'ɔ:lweɪz ɔkt ə'kɔ:dɪŋ tu: ðeə wɜ:dz/ ðə kən'sɪstənsi bɪ'twi:n spi:tʃ ənd 'ɔktʃən bɪldz 'kredə'bɪləti ənd strɒŋ 'kærəktə/

### NÓI ĐƯỢC LÀM ĐƯỢC

"Nói được làm được" là phẩm chất của người đáng tin cậy. Họ không hứa suông mà luôn hành động đúng như lời mình nói. Chính sự nhất quán giữa lời nói và việc làm tạo nên uy tín và bản lĩnh.

## 11. file nghe

### WISDOM

Wisdom is the ability to make sound decisions based on experience and understanding. A wise person knows how to listen, think thoroughly, and act reasonably, always staying calm in every situation.

'wɪzdəm ɪz ði ə'bɪləti tu: meɪk saʊnd dɪ'sɪʒənz beɪst ɒn ɪk'spɪəriəns ænd ʌnde'stændɪŋ. ə waɪz 'pɜ:sən nəʊz həʊ tu: 'ɪz ən, θɪŋk 'θʌrəli, ænd ɔkt 'rɪ:zə'nəbli, 'ɔ:lweɪz 'steɪŋ kɑ:m ɪn 'evri sɪ'tʃu'eɪʃn.

### SỰ KHÔN NGOAN

Sự khôn ngoan là khả năng đưa ra quyết định đúng đắn dựa trên kinh nghiệm và hiểu biết. Người khôn ngoan biết lắng nghe, suy nghĩ thấu đáo và hành động hợp lý, luôn giữ được bình tĩnh trong mọi hoàn cảnh.

### BIOLOGICAL CLOCK

Living according to the biological clock helps the body function more efficiently, improves sleep, boosts energy, supports digestion, and sharpens the mind. It maintains a balance between work and rest, enhancing overall health.

/'lɪvɪŋ ə'kɔ:dɪŋ tu: ðə baɪə'lɔ:dʒɪkəl klɒk helps ðə 'bɒdi 'fʌŋkʃən mɔ:r ɪ'fɪʃntli, ɪm'pru:vz slɪ:p, bu:sts 'enɜ:dʒi, sə'pɔ:rts dɪ'dʒestʃən, ənd 'ʃɑ:rpənz ðə maɪnd. ɪt meɪn'teɪnz ə 'bæləns bɪ'twi:n wɜ:k ənd rest, ɪn'hɑ:nstɪŋ 'əʊvəɔ:l helθ./

### ĐỒNG HỒ SINH HỌC

Sống theo đồng hồ sinh học giúp cơ thể hoạt động hiệu quả hơn, cải thiện giấc ngủ, tăng cường năng lượng, hỗ trợ tiêu hóa và tinh thần minh mẫn. Nó giúp duy trì sự cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi, nâng cao sức khỏe tổng thể.

13. file nghe

**EASY COME, EASY GO.**

In life, things that come too easily often don't last. Money earned quickly can disappear just as fast, and relationships not built on trust rarely endure. Only when we cherish, strive, and preserve what we have do things truly become meaningful.

/In laɪf. θɪŋz ðæt kəm tu: 'i:zɪl 'ɒfən daʊnt læst. 'mʌni ɜrnd 'kwɪkli kən 'dɪs'eɪpɪr dʒest əz fæst. ænd 'reləʃɪnʃɪps nɒt bɪlt ɒn trʌst 'ræərli ɪn'dʒɜ:. 'əʊnli wen wi 'tʃerɪʃ. straɪv. ænd prɪ'zɜ:v wʌt wi hæv du θɪŋz 'tru:lɪ bɪ'kʌm 'mi:nɪŋfəl./

**ĐẸ ĐẾN ĐẸ ĐI**

Trong cuộc sống, những điều đến quá dễ dàng thường không ở lại lâu. Tiền bạc kiếm được nhanh có thể tiêu tan nhanh chóng, và mối quan hệ không xây dựng niềm tin khó mà bền vững. Chỉ khi ta biết trân trọng, nỗ lực và gìn giữ, mọi thứ mới thật sự có ý nghĩa.

**DOING BUSINESS**

Doing business requires strategy, communication, and adaptability. Entrepreneurs must understand the market, build strong networks, and deliver value to customers. Success often comes from learning, taking risks, and staying persistent despite challenges in a competitive environment.

'du:ɪŋ 'bɪznɪs rɪ'kwəɪz 'strætədʒi. kə'mju:nɪ'keɪʃən. ænd ə'dæptə'bɪləti. ɒn'treɪprə'nɜ:z mʌst. ʌndə 'stænd ðə 'mɑ:kɪt. bɪld strɒŋ 'netwɜ:kz. ænd dɪ'lɪvə 'vælju: tu: 'kʌstəməz. sək'ses 'pʁɪŋ kʌmz frəm 'lɜ:nɪŋ. 'teɪkɪŋ rɪzks. ænd 'steɪŋ pə'sɪstənt dɪ'spɑ:t 'tʃəʊlɪndʒɪz ɪn ə kəm'petɪtɪv ɪn'vaɪr'nment.

**LÀM ẪN**

Làm kinh doanh đòi hỏi chiến lược, giao tiếp và khả năng thích nghi. Doanh nhân cần hiểu thị trường, xây dựng mối quan hệ vững chắc và mang lại giá trị cho khách hàng. Thành công thường đến từ việc học hỏi, chấp nhận rủi ro và kiên trì vượt qua thử thách trong môi trường cạnh tranh.

15. file nghe

**GREENWASHING**

Greenwashing is when companies deliberately exaggerate or mislead about the environmental friendliness of their products to deceive consumers. This undermines trust and hinders genuine efforts to protect the environment.

/'grɪ:n,wɒʃɪŋ ɪz wen 'kʌmpənɪz 'delɪbərətli 'ɛk.sə.dʒə.reɪt ɔ: 'mɪs.li:d ə'baut ðɪ ɪn'vaɪ.rən 'men.təl 'frɛnd.lɪnəs əv ðeə 'prɒ.dʌkts tu dɪ 'si:v kən'sju:..məz. ðɪs ʌn.de'maɪnz trʌst ənd 'hɪn.dəz 'dʒen.ju.ɪn 'ɛ.fəts tu prə'tekt ðɪ ɪn 'vaɪ.rən.mənt.

**GREENWASHING**

Greenwashing là hành vi doanh nghiệp có ý thổi phồng hoặc sai lệch thông tin về sản phẩm thân thiện với môi trường để đánh lừa người tiêu dùng. Điều này làm suy giảm lòng tin và cản trở nỗ lực bảo vệ môi trường thực sự.

**POSITIVITY**

Positivity is an optimistic attitude, always looking toward the good. A positive person does not shy away from difficulties, is ready to face challenges, and seeks solutions. Positivity boosts morale, improves work performance, and inspires others.

.pəzə'tɪvəti ɪz ən ɒptɪ'mɪstɪk 'ættɪtju:d. 'ɔ:lweɪz 'lʊkɪŋ tə'wɔ:d ðə gʊd. ə 'pəzətɪv 'pɜ:sən dʌz nɒt faɪ ə'weɪ frəm 'dɪfɪkə'lɪz. ɪz 'reɪdɪ tu: feɪs 'tʃəʊlɪndʒɪz. ænd sɪ:k səl'u:ʃnz. .pəzə'tɪvəti bu:sts mɔ'rəl. ɪm 'pru:vz wɜ:k pə'fɔ:məns. ænd ɪn'spaɪəz 'lʌðz.

**SỰ TÍCH CỰC**

Tích cực là thái độ sống lạc quan, luôn hướng tới điều tốt đẹp. Người tích cực không ngại khó khăn, sẵn sàng đối mặt thử thách và tìm giải pháp. Sự tích cực giúp nâng cao tinh thần, cải thiện hiệu suất làm việc và tạo động lực cho người khác.

17. File nghe

**THE EFFECT OF MUSIC**

Music has the effect of relaxing the mind, reducing stress, and improving mood. Additionally, it helps increase concentration, stimulates creativity, and connects emotions between people, contributing to a better quality of life.

'mju:zɪk hæz ðɪ ɪ'fekt ɒv rɪ'læksɪŋ ðə maɪnd. rɪ 'dju:sɪŋ strɛs. ænd ɪm'pru:vɪŋ mu:d. ə'dɪʃnə'li. ɪt hɛlpz ɪn'kri:s kɒnsən'treɪʃən. 'stɪmjəleɪts .kri:ei'tɪvəti. ænd kə'nektz ɪ'məʃjənz bɪ'twi:n 'pi:pəl. kən'trɪbjʊ:ɪŋ tu: ə 'bɛtə 'kwɒləti ɒv laɪf.

**TÁC DỤNG CỦA ÂM NHẠC**

Âm nhạc có tác dụng thư giãn tinh thần, giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng. Ngoài ra, nó giúp tăng khả năng tập trung, kích thích sáng tạo và kết nối cảm xúc giữa con người, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống.

**HEALING**

Healing is the process of recovering both physically and emotionally after being hurt. It can be rest, understanding, love, or simply learning to let go and start over.

'hi:lɪŋ ɪz ðə 'prəʊses ɒv rɪ'klɒvərɪŋ bəʊθ 'fɪzɪkə'li ænd ɪ'məʃjə'nə'li 'ɑ:ftə 'bi:lɪŋ hɜ:t. ɪt kæn bi: rɛst. ʌndə'stændɪŋ. ʌv. ɔ: 'sɪmplɪ 'lɜ:nɪŋ tu: lɛt ɡəʊ ænd stɑ:t 'əʊvə.

**CHỮA LÀNH**

Chữa lành là quá trình phục hồi cả thể chất lẫn tinh thần sau tổn thương. Đó có thể là thời gian nghỉ ngơi, sự thấu hiểu, tình yêu thương hoặc đơn giản là học cách buông bỏ và bắt đầu lại từ đầu.

## 19. file nghe

### INITIATIVE

Initiative is the ability to generate new ideas to solve problems effectively. It reflects proactivity, creativity, and flexibility in both work and life. Thanks to initiative, people can improve, innovate, and achieve sustainable development.

/ɪˈnɪʃətɪv/ ɪz ði əˈbɪləti tə ˈdʒenəreɪt nuː aɪˈdɪəz tə sɑːlv ˈprɒbləmz ɪˈfektɪvli. ɪt rɪˈfleks tə ˈɒktɪvɪti, kriːˈeɪtɪvɪti, ənd fleksəˈbɪləti ɪn bəʊθ wɜːk ənd laɪf. θæŋks tuː ɪˈnɪʃətɪv, ˈpiːpəl kæn ɪmˈpruːv, ɪˈneɪvɪt, ənd əˈtʃiːv səˈsteɪnəbəl dɪˈveləpmənt.

### SÁNG KIẾN

Sáng kiến là khả năng nghĩ ra ý tưởng mới để giải quyết vấn đề hiệu quả. Nó thể hiện sự chủ động, sáng tạo và linh hoạt trong công việc cũng như cuộc sống. Nhờ sáng kiến, con người có thể cải tiến, đổi mới và phát triển bền vững.

### SENSES

"Senses help humans perceive the vibrant world around them. Eyes see colors, ears hear sounds, the nose smells fragrance, the tongue tastes sweetness, and the skin feels the warmth of tender affection."

/ˈsensɪz help ˈhjuːmənz pəˈsiːv ðə ˈvaɪbrənt wɜːrld əˈraʊnd ðəm. aɪz siː ˈkʌlərz, ɪr z hɪr saʊndz, ðə noʊz smelz ˈfreɪgrəns, ðə tʌŋ teɪsts ˈswiːtnəs, ənd ðə skɪn fiːlz ðə wɜːrmθ əv ˈtendər əˈfɛkʃən./

### GIÁC QUAN

Giác quan giúp con người cảm nhận thế giới sống động quanh mình. Đôi mắt nhìn thấy màu sắc, đôi tai lắng nghe âm thanh, mũi ngửi hương thơm, lưỡi nếm vị ngọt, và làn da chạm nhận sự ấm áp thân thương.

## 21. file nghe

### REASON

In the decisive moment, I face two choices: to follow the passionate heart or to listen to rational reason. Reason reminds me of consequences, while the heart pulls me toward irresistible emotions that burn brightly and refuse to be silenced.

/ɪn ðə dɪˈsɪsɪv moʊmənt, aɪ feɪs tuː tʃɔɪsɪz tuː ˈfɒləʊ ðə ˈpæʃənət hɑːt ɔːr tuː ˈlɪsən tuː ˈræʃənəl ˈriːzən, ˈriːzən rɪˈmaɪndz miː əv ˈkɒnsɪkwensɪz, waɪl ðə hɑːt pulz miː təˈwɜːd ɪ ˈrɪzɪˈstɪbəl ɪˈmoʊʃənz ðæt bɜːn ˈbraɪtli ənd rɪˈfjuːz tuː biː ˈsaɪlənst./

### LÝ TRÍ

Trong khoảnh khắc quyết định, tôi đứng trước hai lựa chọn: nghe theo con tim đầy đam mê hay theo lý trí tỉnh táo. Lý trí nhắc nhở tôi về hậu quả, con tim lại kéo tôi về phía cảm xúc nồng nàn khó cưỡng.

### RISK

Risk is an inevitable part of life and work. It may bring failure, but it also opens opportunities for learning and growth. Those who dare to face risks often have the ability to go further and achieve success.

/rɪsk ɪz æn ɪˈnevɪtəbl paːrt əv laɪf ənd wɜːrk. ɪt meɪ brɪŋ ˈfeɪljər, bʌt ɪt ˈɔːlsəʊ ˈoʊpənz ˌɒpərˈtuːnətɪz fɜː ˈlɜːnɪŋ ənd grəʊθ. ðoʊz huː dɜːr tə feɪs rɪks ˈɔːfən hæv ði əˈbɪləti tə ɡoʊ ˈfɑːðər ənd əˈtʃiːv səkˈses./

### RỦI RO

Rủi ro là phần tất yếu trong cuộc sống và công việc. Nó có thể mang lại thất bại, nhưng cũng mở ra cơ hội học hỏi, phát triển. Người dám đối mặt với rủi ro thường có khả năng vươn xa và đạt thành công.

## 23. file nghe

### STEP OUT OF MY COMFORT ZONE

When I decided to step out of my comfort zone, I felt both anxious and excited. Every new step brought challenges, but also opened opportunities to learn, grow, and discover my true potential.

/wɛn aɪ dɪˈsɪdɪd tə stɛp aʊt əv maɪ ˈkɒmfərt zəʊn, aɪ felt bəʊθ ˈæŋkɪəs ənd ɪkˈsaɪtɪd. ˈɛvri nu stɛp brɒt ˈtʃæləndʒɪz, bət ˈɔːlsəʊ ˈoʊpənd ˌɒpərˈtʊnɪtɪz tə lɜːn, grəʊ, ənd dɪsˈkʌvər maɪ tru pəˈtɛnʃəl./

### VƯỢT RA KHỎI VÙNG AN TOÀN

Khi tôi quyết định vượt ra khỏi vùng an toàn, tôi cảm thấy vừa lo lắng vừa háo hức. Mỗi bước đi mới đều mang đến thử thách, nhưng cũng mở ra cơ hội học hỏi, trưởng thành và khám phá tiềm năng thực sự của bản thân.

### DOOMSCROLLING

Doomscrolling is the habit of endlessly checking negative news on the phone, which increases stress and anxiety. Even though people know it is harmful, curiosity and the fear of missing out make it difficult to stop.

/duːmˌskroʊ.lɪŋ ɪz ðə ˈhæbɪt əv ˈɛndləsli ˈtʃɛkɪŋ ˈnɛɡətɪv nuːz ən ðə fəʊn, wɪtʃ ɪnˈkriːsɪz stres ənd ˈæŋzɪəti. ɪˈvən ðoʊ ˈpiːpəl nəʊ ɪt ɪz ˈhɑːrmfəl, kjuːrɪˈɔːsɪti ənd ðə fɪr əv ˈmɪsɪŋ aʊt meɪk ɪt ˈdɪfɪkəl tə stɒp./

### DOOMSCROLLING

Doomscrolling là thói quen cuộn điện thoại liên tục để đọc tin xấu, khiến tâm trạng thêm căng thẳng và lo âu. Dù biết có hại, nhiều người vẫn khó dừng lại, bởi sự tò mò và cảm giác sợ bỏ lỡ thông tin quan trọng.

25. file nghe

<p><b>SPRIT</b></p> <p>Spirit is the invisible strength that drives people to overcome difficulties, bringing faith, resilience, and connection. It shines in every action, every thought, helping us feel life is meaningful and more enduring.</p> <p>/ˈspɪrɪt ɪz ði ɪnˈvɪzɪbəl strɛŋkθ ðæt draɪvz ˈpiːpəl tuː ˌoʊvərˈkʌm ˈdɪfɪkəltɪz, ˈbrɪŋɪŋ feɪθ, rɪˈzɪliəns, ənd kəˈnɛkʃən. ɪt ʃaɪnz ɪn ˈɛvri ˈækʃən, ˈɛvri θɔːt, ˈhelpɪŋ əs fiːl laɪf ɪz ˈmiːnɪŋfəl ənd mɔːr ɪnˈdʒʊrɪŋ./</p> <p><b>TINH THẦN</b></p> <p>Tinh thần là sức mạnh vô hình giúp con người vượt qua khó khăn, mang lại niềm tin, nghị lực và sự gắn kết. Nó tỏa sáng trong từng hành động, từng suy nghĩ, giúp ta cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa và bền bỉ hơn.</p>	<p><b>PROUD</b></p> <p>As a Vietnamese, I feel proud that our nation rose from war, overcoming pain to build peace and prosperity. From a difficult past, our people have proven strength, unity, and the everlasting aspiration for continuous growth and far-reaching development.</p> <p>/æz ə ˌviːtˈnæmɪz, aɪ fiːl praʊd ðæt ˈɑːtər ˈneɪʃən roʊz frəm wɔːr, ˌoʊvərˈkʌmɪŋ peɪn tuː bɪld piːs ənd prɑːsperəti. frəm ə ˈdɪfɪkəlt pæst, ˈɑːtər ˈpiːpəl hæv ˈpruːvən strɛŋkθ, ˈjuːnəti, ənd ði ˌɛvər ˈlæstɪŋ ˌæspəˈreɪʃən fɔːr kənˈtɪnjuəs grəʊθ ənd fɑːr ˈriːtʃɪŋ dɪˈvɛləpmənt./</p> <p><b>TỰ HÀO</b></p> <p>Là người Việt Nam, tôi tự hào khi đất nước vươn lên từ chiến tranh, vượt qua đau thương để xây dựng hòa bình, thịnh vượng. Từ quá khứ gian khó, dân tộc ta đã chứng minh sức mạnh, đoàn kết và khát vọng phát triển không ngừng vươn xa.</p>
---	---

27. file nghe

<p><b>INDEPENDENCE</b></p> <p>Independence gives people the strength to decide their own lives, without relying on others. It helps us become confident, determined, and resilient in the face of difficulties, while opening the way for freedom, growth, and sustainable development.</p> <p>/ˌɪndɪˈpɛndəns ɡɪvz ˈpiːpəl ðə strɛŋkθ tuː dɪˈsaɪd ðeər oʊn laɪvz, wɪˈðaʊt rɪˈlaɪɪŋ əˈn ˈɔːðər. ɪt helps əs bɪˈkʌm ˈkɒnfɪdənt, dɪˈtɜːrmdɪnd, ənd rɪˈzɪliənt ɪn ðə feɪs ɒv ˈdɪfɪkəltɪz, waɪl ˌoʊpənɪŋ ðə weɪ fɔːr ˈfriːdəm, grəʊθ, ənd səˈsteɪnəbəl dɪˈvɛləpmənt./</p> <p><b>SỰ ĐỘC LẬP</b></p> <p>Sự độc lập mang lại cho con người sức mạnh để tự quyết định cuộc đời, không bị lệ thuộc vào người khác. Nó giúp ta tự tin, kiên định và vững vàng trước khó khăn, đồng thời mở ra con đường phát triển tự do và bền vững.</p>	<p><b>CONSCIENCE</b></p> <p>Conscience is the inner voice within each person, reminding us to distinguish right from wrong. It is like a light guiding our actions, helping us live responsibly, feel remorse when mistaken, and cherish the true values of life.</p> <p>/ˈkɒn.ʃəns ɪz ði ˈɪn.ər vɔɪs wɪˈðɪn iːtʃ ˈpɜːsən, rɪ ˈmaɪn.dɪŋ əs tuː dɪsˈtɪŋ ɡwaɪf raɪt frəm rɒŋ. ɪt ɪz laɪk ə laɪt ˈɡaɪ.dɪŋ ˈɑːtər ˈæk.ʃənz, ˈhelpɪŋ əs lɪv rɪ ˈspɒn.sə.bli, fiːl rɪˈmɔːs wɛn mɪsˈteɪ.kən, ənd ˈtʃɛr.ɪʃ ðə truː ˈvæl.juːz əv laɪf./</p> <p><b>LƯƠNG TÂM</b></p> <p>Lương tâm là tiếng nói bên trong mỗi người, nhắc nhở ta phân biệt đúng sai. Nó như ngọn đèn soi sáng con đường hành động, giúp ta sống có trách nhiệm, biết hối lỗi khi sai và trân trọng giá trị thật của cuộc đời.</p>
--	--

29. file nghe

<p><b>POTENTIAL</b></p> <p>Potential is the hidden ability within each person, waiting to be discovered and developed. When you persist in learning, practicing, and daring to challenge yourself, potential transforms into the strength that leads you to success.</p> <p>/pəˈtɛnʃəl ɪz ðə ˈhɪdən əˈbɪləti wɪˈðɪn iːtʃ ˈpɜːrsən, ˈweɪtɪŋ tuː bɪ dɪsˈkʌvəd ənd dɪ ˈvɛləpt. wɛn juː pəˈsɪst ɪn ˈlɜːrɪŋ, ˈpræktɪsɪŋ, ənd ˈdeɪɪŋ tuː ˈtʃælɪndʒ ʃərˈself, pəˈtɛnʃəl trænˈsˌfɔːrmz ɪntuː ðə strɛŋkθ ðæt liːdz juː tuː səkˈsɛs./</p> <p><b>Tiềm Năng</b></p> <p>Tiềm năng là khả năng ẩn giấu bên trong mỗi con người, chờ được khai phá và phát triển. Khi bạn kiên trì học hỏi, rèn luyện và dám thử thách bản thân, tiềm năng sẽ biến thành sức mạnh đưa bạn đến thành công.</p>	<p><b>PROS AND CONS</b></p> <p>Pros and cons refer to the advantages and disadvantages of a situation. Considering both sides helps us make better decisions. While pros highlight benefits and positive outcomes, cons reveal risks, costs, or challenges that must not be ignored.</p> <p>/prɒz ənd ˈkɒnz rɪˈfər tuː ði ədˈvɑːntɪdʒɪz ənd ˌdɪsəd ˈvɑːntɪdʒɪz əv ə ˌsɪtʃuˈeɪʃən/kənˈsɪdəɪŋ bəʊθ saɪdɪz helps əs meɪk ˈbetər dɪˈsɪʒənz//waɪl ˈprɒz ˈhaɪlaɪt ˈbɛnəfɪts ənd ˈpɑːzətɪv ˈaʊtkɒmz//kɒnz rɪˈviːl rɪskz, kɔːsts, ɔːr ˈtʃælɪndʒɪz ðæt məst nɑːt bi ɪgˈnɔːrd/</p> <p><b>ƯU VÀ NHƯỢC</b></p> <p>Ưu và nhược điểm dùng để chỉ những điểm lợi và điểm hại của một tình huống. Việc xem xét cả hai mặt giúp chúng ta đưa ra quyết định tốt hơn. Trong khi "ưu điểm" nêu bật lợi ích và kết quả tích cực, thì "nhược điểm" cho thấy rủi ro, chi phí hoặc những khó khăn không nên bỏ qua.</p>
--	---