

LINDA MCLEAN



ĐẰNG CẤP

Chỉ dẫn hôm nay cho cuộc sống sung túc trong tương lai



Table of Contents

Tựa

Lời đề tặng

Lời giới thiệu

CUỘC HÀNH TRÌNH BẮT ĐẦU...

Cuộc sống đẳng cấp

Mục tiêu của chuyến hành trình

Công cụ cho chuyến hành trình

Châu báu cho chuyến hành trình

Phác thảo tiến trình của cuộc hành trình Cuộc sống đẳng cấp

Tham gia vào những đổi thay

1. THẤU HIỂU BỘ NÃO KÌ DIỆU CỦA BẠN

Ngày #1: Quyết định làm một điều gì đó

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ QUYẾT ĐỊNH LÀM ĐIỀU GÌ ĐÓ

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

✧ BẠN LÀM NHỮNG GÌ CẦN PHẢI LÀM

Ngày #2: Học về lòng biết ơn

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ HỌC VỀ LÒNG BIẾT ƠN

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #3: Học cách để học

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ CÁCH CHÚNG TA HỌC

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #4: Khám phá “thực tại”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ THỰC TẠI

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO

Ngày #5: Tìm hiểu về tầm quan trọng của tư duy

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ TẦM QUAN TRỌNG CỦA TƯ DUY

Sức mạnh để chọn lựa

Bộ não chúng ta có thể phù hợp với bất cứ điều gì

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #6: Nhận diện luồng hỗ trợ

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ LUỒNG HỖ TRỢ

Một cây làm chẳng nên non

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #7: Bạn là ai?

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ BẠN LÀ AI?

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #8: Đổi thay đúng cách

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ ĐỔI THAY ĐÚNG CÁCH

Đừng đổ lỗi

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #9: Năm bắt sự thật

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ NĂM BẮT SỰ THẬT

Ham muốn quá nhiều

Bản danh sách ước mơ

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #10: Xúc tiến đổi thay

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ XÚC TIẾN ĐỔI THAY

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ TÔI LUYỆN TRONG LỬA HỒNG

Tổng kết

2. XÁC ĐỊNH TÂM NHÌN

☼ CHÚ Ý, KẾ HOẠCH, HÀNH ĐỘNG VÀ TRÁCH NHIỆM

Ngày #11: Tìm ra “cái gì”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ CÁI GÌ?

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #12: Nhìn nhận lại quá trình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ MÌNH ĐÃ ĐẾN ĐÂY BẰNG CÁCH NÀO?

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #13: Chấp nhận “cái gì”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ CHẤP NHẬN “CÁI GÌ”

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #14: Nhận ra rằng bạn xứng đáng có một cuộc sống tuyệt vời

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ BẠN XỨNG ĐÁNG CÓ MỘT CUỘC SỐNG TUYỆT VỜI

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #15: Biết mình biết ta

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ BIẾT MÌNH BIẾT TA

Kiểu mẫu hành vi

Hành vi bộc lộ qua 4 kiểu tính cách

Chủ chốt/ Thăng thấn

Có tầm ảnh hưởng/ Lạc quan

Ổn định/ Nhiệt tình

Sắc sảo/ Đúng đắn

Một vài mẹo nhỏ

Với kiểu người Chủ chốt/ Thăng thấn

Với kiểu người Có tầm ảnh hưởng/ Lạc quan

Kiểu người Ổn định/ Nhiệt tình

Kiểu người Sắc sảo/ Đúng đắn

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #16: Nhìn nhận bản thân một cách đa chiều

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ SỐNG ĐA CHIỀU

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ SỨC MẠNH CỦA NGÔN TỪ

Ngày #17: Tạo ra những mục tiêu thông minh và phát hiện “tại sao”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ TẠO RA NHỮNG MỤC TIÊU THÔNG MINH VÀ TÌM CÂU HỎI “TẠI SAO” SAU CHÚNG

Câu hỏi “tại sao”

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #18: Vén màn năm câu hỏi quyền lực

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ NĂM CÂU HỎI QUYỀN LỰC

1. Những nhu cầu cá nhân nào, mà nếu được thỏa mãn, sẽ giúp bạn trở thành một con người hạnh phúc và tốt đẹp hơn?
2. Việc gì mà bạn luôn muốn làm nhưng lại sợ không dám thử?
3. Bạn muốn làm việc gì nhất trong đời và nếu tiền không thành vấn đề thì bạn muốn làm việc gì suốt cả ngày không chán?
4. Khi bạn đã đi đến hết cuộc đời, bạn nhìn lại mình và việc gì sẽ làm bạn cảm thấy tự hào? Bạn muốn nhớ đến nó như thế nào?
5. Nếu bạn chỉ còn 6 tháng để sống, bạn sẽ dành thời gian để sống ở đâu? Bạn sẽ làm những gì? Bạn muốn dành thời gian đó cho ai?

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #19: Đặt ra sáu mục tiêu hàng đầu

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ ĐẶT RA SÁU MỤC TIÊU HÀNG ĐẦU

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #20: Dự kiến ngày thực hiện

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ DỰ KIẾN KHI NÀO “BÁNH XE CHÀ VÀO MẶT ĐƯỜNG”

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Ngày #21: Thu thập phản hồi và đánh giá

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ PHẢN BIỆN VÀ ĐÁNH GIÁ

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #22: Theo đuổi kế hoạch của mình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ THEO ĐUỔI KẾ HOẠCH CỦA MÌNH

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Tổng kết

3. HỖ TRỢ CHUYỂN HÀNH TRÌNH BẰNG SỰ QUẢ QUYẾT VÀ TÂM NHÌN

Ngày #23: Viết những câu khẳng định giúp xúc tiến hành động

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ VIẾT NHỮNG CÂU KHẲNG ĐỊNH GIÚP XÚC TIẾN HÀNH ĐỘNG

Sáu bước cho một khẳng định đáng giá

Phát triển những khẳng định của mình

Hỗ trợ những khẳng định của mình

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #24: Thối sức sống vào những mục tiêu của mình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ THỐI SỨC SỐNG VÀO MỤC TIÊU CỦA BẠN

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #25: Khám phá nhiều kiểu bảng tầm nhìn khác nhau

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ CÁC DẠNG KHÁC NHAU CỦA BẢNG TẦM NHÌN

Các kiểu Bảng tầm nhìn

Giữ tầm nhìn luôn mới mẻ

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #26: Tiếp tục cố gắng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ TIẾP TỤC CỐ GẮNG

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #27: Trở nên kiên định và vững vàng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ SỰ NHẪN NẠI

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ HÃY ĐỐT HẾT NHỮNG CHIẾC THUYỀN CỨU SINH

Ngày #28: Cảm thấy hài lòng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ CẢM THẤY HÀI LÒNG

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #29: Bắt lấy sợi dây hy vọng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ SỢI DÂY HI VỌNG

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

☼ VÒNG CẦU VỒNG

Tổng kết

4. ĂN MỪNG HÀNH TRÌNH CỦA BẠN

Ngày #30: Ăn mừng việc hoàn thành quá trình sống đẳng cấp

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ HOÀN THÀNH QUÁ TRÌNH BẰNG VIỆC TỔ CHỨC
ĂN MỪNG

Tại sao việc ăn mừng lại quan trọng đến vậy?

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #31: Sự khác biệt giữa sướng vui và hạnh phúc

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ SỰ KHÁC BIỆT GIỮA SƯỚNG VUI VÀ HẠNH PHÚC

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày #32: Ăn mừng chính bản thân bạn

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

★ ĂN MỪNG CHÍNH BẢN THÂN BẠN

Hành động

Phản chiếu mỗi ngày

Tổng kết

Phần kết. CUỘC HÀNH TRÌNH VẪN TIẾP TỤC...

PHỤ LỤC

A. Phân loại luồng hỗ trợ

B. Danh sách là, làm, có của tôi

C. Những khẳng định

D. Những khẳng định mang tính kết nối

SỐNG ĐẲNG CẤP

**Chỉ dẫn hôm nay cho cuộc sống sung túc trong
tương lai**

Tác giả: Linda McLean

Lời đề tặng

Xin gửi tặng cuốn sách này cho gia đình tôi: Tình yêu và sự hỗ trợ từ gia đình đã giúp tôi tiếp tục vươn tới những tầm cao mới trong cuộc sống. Cảm ơn những người thân đã đồng hành cùng tôi trong chuyến hành trình kì diệu này!

Gửi tới Scot – người chồng yêu dấu của tôi: 32 năm qua, anh vẫn luôn ở bên em, luôn nâng đỡ em trên mỗi bước đường. Cuốn sách này sẽ không thể thành công được nếu không có anh ở bên – người chồng, người “bạn trai” thủy chung, người bạn chí cốt của em.

Gửi tới các con gái tôi – Brittany và Paige: Không ngôn từ nào có thể diễn tả hết niềm vui mà hai con mang đến cho cuộc sống của mẹ. Tình yêu của mẹ dành cho các con cao như bầu trời, rộng lớn và sâu, sâu như biển cả bao la!

Lời giới thiệu

CUỘC HÀNH TRÌNH BẮT ĐẦU...

Rất nhiều người nhìn vào cuộc sống của tôi bây giờ và cho rằng nó thật dễ dàng và phẳng lặng. Nhưng điều mà nhiều người không nhìn thấy là để gặt hái được những thành công đẳng cấp trong kinh doanh và trong hạnh phúc gia đình, tôi đã phải trải qua biết bao khó khăn và chông gai trên đường đời. Trong cuộc sống, những khó khăn phổ biến mà mọi người thường phải trải qua có thể là: dẫn vật sâu cay về những lỗi lầm trong quá khứ, cảm thấy bất tài vì bị gia đình và bạn bè coi thường, ám ảnh về bộ váy cưới – kỉ vật còn sót lại của một mối tình tan vỡ, thất bại trong nghề nghiệp, trắc trở trong đường tình duyên...

Tôi đã vượt qua tất cả những thử thách này và còn hơn thế nữa trong chuyến hành trình đến với cuộc sống đẳng cấp của mình. Một trong số những thách thức lớn nhất với tôi là đối mặt với tử thần. Đó là câu chuyện tôi sẽ chia sẻ với các bạn ngay bây giờ.

Mấy năm trước, tôi rất trẻ trung, năng động và gia đình tôi đang càng ngày càng ổn định. Không bao giờ tâm trí tôi có ý nghĩ không hay về vấn đề sức khỏe. Cũng như nhiều người khác, tôi luôn cho rằng mình khỏe mạnh và không có một căn bệnh nào có thể đến với mình cả, chỉ những “người khác” mới gặp phải những căn bệnh đó mà thôi.

Tất cả đến với tôi như cơn gió thoảng. Bỗng chốc, tôi đã trở thành một con người khác. Chúng tôi vừa chuyển từ Canada sang Hoa Kỳ và việc di chuyển khó khăn hơn tôi tưởng. Tôi phải chăm sóc hai đứa trẻ (một đứa lên lớp 4 và một đứa lên lớp 8), hoàn thiện việc xây và trang trí cho ngôi nhà mới, tạo lập một thương hiệu kinh doanh, hỗ trợ chồng trong cương vị mới, quản lý giấy tờ sổ sách, cùng với rất nhiều trách nhiệm khác. Trên tất cả là một nỗi nhớ da diết với bạn bè, đại gia đình và nhà thờ nơi tôi thường cầu nguyện. Khởi đầu mới với nhiều khó khăn khiến tôi trầm cảm. Nhưng tất nhiên, lúc đó, tôi không thể lường hết được những ảnh hưởng của nó mãi đến tận sau này.

Trong 60 ngày đầu đặt chân lên đất Hoa Kỳ, tôi quyết định đi kiểm tra sức khỏe lần đầu. Phim chụp X – quang ngực phát hiện ra một vài vấn đề nhỏ. Họ nói tôi phải làm sinh thiết. Tôi vẫn lạc quan và nghĩ rằng đó chỉ là một phần trong quy trình kiểm tra y tế của Hoa Kỳ và sẽ không có vấn đề gì lớn, cho đến ngày bác sỹ cho tôi biết, tôi có một khối u ác tính. Tôi ngồi lặng, bàng hoàng không tin vào chính mình. Tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi?

Mẹ tôi mắc bệnh ung thư vú và đã phải phẫu thuật mổ vú ở tuổi 59. Bà qua đời 9 năm sau do căn bệnh tái phát, thọ 68 tuổi. Lúc đó Brittany (con gái đầu lòng của chúng tôi) mới 26 tuần tuổi. Tôi thực sự tuyệt vọng. Sẽ là một nỗ lực vô cùng lớn nếu tôi gắng gượng đứng dậy và tiếp tục sống.

Khi bác sỹ nói với tôi: “Linda, tôi rất tiếc phải nói với cô, khối u của cô là u ác, và chúng tôi sẽ sớm hẹn ngày phẫu thuật cho cô”. Tôi bị sốc hoàn toàn. Choán hết tâm trí tôi lúc này là những ý nghĩ về gia đình mình. Trong sự rối ren, hoảng loạn đó, tôi biết mình phải xử trí thế nào trước hung tin này. Tôi hiểu mình cần nghĩ lạc quan và phải có niềm tin vào cuộc sống. Tháng trước, chúng tôi vừa gặp vị mục sư, và ngay lập tức được nhà thờ đón nhận vào Hội nhà thờ. Họ hỗ trợ chúng tôi nhiều hơn cả những gì chúng tôi mong đợi. Nhưng ngay cả khi có sự hỗ trợ tích cực đó và bản thân tôi đang tập tư duy lạc quan, tôi vẫn chưa sẵn sàng đón nhận những gì tiếp theo sẽ xảy đến.

Một ngày nắng đẹp trời, các cô công chúa của tôi đang đến trường, Scot đang đi làm, còn tôi vừa gọi mấy cuộc điện thoại để giải quyết công việc kinh doanh. Bỗng một nỗi buồn tê tái ập đến, nỗi sợ hãi xâm chiếm cơ thể tôi như lớp màn đặc quánh, không lối thoát. Tôi cảm thấy như người mình mềm nhũn ra vì đau khổ.

Nỗi sợ hãi ấy vò xé trái tim tôi khi tôi hoang mang nghĩ đến việc mình sẽ không thể dõi theo những bước trưởng thành của hai cô công chúa nhỏ, không được dưỡng già cùng với Scot, chẳng còn cơ hội đi vòng quanh thế giới, ngắm những đứa cháu chơi đàn, dành thời gian cho bạn bè và người thân. Tất cả vụt qua trước mắt tôi đầy luyến tiếc. Tôi nhớ lại nỗi đau nói

trong tim mình khi bố mẹ tôi qua đời – một nỗi nhớ dai dẳng. Tôi nghĩ đến việc mọi người sẽ đau khổ thế nào khi tôi lìa xa Trái đất này.

Tôi khóc thút thít. Tôi không biết mình phải bầu vịu vào đâu, không biết ai có thể giúp đỡ mình. Đơn độc và sợ hãi...

Chúng tôi là những thành viên mới trong khu dân cư này. Bởi vậy, tôi không muốn xuất hiện trước cửa nhà hàng xóm với khuôn mặt đẫm nước mắt. Nỗi sợ hãi và buồn thảm này giam hãm tôi 2 ngày liền. Tôi không chia sẻ nó với bất kì ai vì tôi không biết phải giải thích như thế nào và nỗi buồn cứ đẩy ngược vào trong. Tôi cảm thấy mình như đang ở trong tâm một cơn bão hỗn loạn và tôi phải bằng mọi cách vượt qua nó.

Sự mệt mỏi và kiệt sức bắt đầu nuốt lấy tôi. Tôi quỳ xuống và cầu khẩn Chúa rằng: Nếu Chúa muốn đưa con đi, con đã sẵn sàng. Và tôi thấy mình tỉnh táo hơn.

Từ giây phút đó, có một điều vô cùng kì lạ xảy đến với tôi. Tôi cảm thấy yên ổn, thứ cảm giác không thể lý giải nổi. Tôi tin rằng mình đã đạt đến một ngưỡng khác của việc đối mặt với nỗi sợ hãi.

Tuy đã thanh thản hơn nhưng ám ảnh về sự tan vỡ vẫn lảng vảng trong tâm trí tôi vì cuộc phẫu thuật chưa được tiến hành.

Trên tất cả, tôi luôn cố gắng nghĩ những điều lạc quan nhất có thể. Tôi trải qua mỗi ngày với niềm hi vọng về một cuộc sống mới ở Hoa Kỳ.

Khi mọi thứ vượt quá giới hạn, bóng tối lại đe dọa một lần nữa, tôi trở về với một trạng thái tâm lý lạ kì. Tôi có cảm giác mình được nâng bổng lên tầm cao mới, nơi mà nỗi sợ hãi không còn hiện hữu. Và thật thoải mái mỗi khi thả mình vào trạng thái ấy.

Cuộc phẫu thuật của tôi đã diễn ra vào tháng 12 năm 2000 và thành công mỹ mãn. Sau đó tôi được điều trị bằng xạ trị. Đã hơn mười năm kể từ ca phẫu thuật đó, tôi vẫn tin rằng với sự quyết tâm tiến lên cùng với niềm tin và hi vọng của mình, tôi đã đạt đến đẳng cấp mới của cuộc sống như bây giờ.

Khi viết những dòng này, tôi đang nhìn lại cuộc sống của mình. Tôi thấy người chồng của mình (cũng là người bạn chí cốt) suốt 32 năm qua, thấy hai cô công chúa đáng yêu đang cố gắng theo đuổi ước mơ của chúng, thấy những người bạn tuyệt vời và ngôi nhà ấm cúng. Qua việc du lịch đến nhiều miền đất mới, tôi tận hưởng và học hỏi được nhiều điều bổ ích và tôi yêu công việc của mình với những khách hàng đến từ khắp mọi miền. Mỗi năm, tôi lại tự thưởng cho nỗ lực của bản thân mình và lập ra nhiều mục tiêu mới để phấn đấu. Đời sống tâm linh lại càng trở nên có ý nghĩa quan trọng hơn đối với tôi khi tôi biết học cách dựa vào niềm tin làm bàn đạp cho chuyến hành trình của cuộc đời mình. Chúa giữ vị trí trung tâm trong quỹ đạo cuộc sống của tôi. Cuộc đời thật là tươi đẹp!

Những yếu tố tâm linh về niềm tin, phép màu nhiệm như một lời khẳng định của cá nhân tôi rằng Cuộc sống đẳng cấp là có thật. Hãy luôn nhớ, trong chuyến hành trình của mình, viễn cảnh “cuộc sống đẳng cấp” của bạn sẽ hoàn toàn khác với tôi. Bài học từ câu chuyện của tôi là, tôi đã có thể vận dụng nội lực của mình để tiến lên phía trước, từ một vị thế hoàn toàn yếu đuối và đơn độc để rẽ sang một ngã rẽ tươi sáng và diệu kì. Bạn cũng có thể làm như tôi!

Điều gì đang giam hãm bạn trong mê cung của sự sợ hãi, của âu lo hay nghi ngờ? Điều gì đang kìm hãm bạn khỏi sự giải thoát chính bản thân mình để có một cuộc sống đẳng cấp hơn? Có thể do những thất bại trong cuộc sống chẳng? Có thể do những mục tiêu không khả thi, những ý nghĩ xấu xa đầy sự tiêu cực và lòng thù hận? Hay có thể là tất cả những điều trên cộng dồn và đánh gục bạn?

Những nguyên nhân đó đè nặng lên tâm hồn bạn, làm bạn không có lối thoát. Đó cũng là rào chắn của chính bạn, ngăn cách bạn đến với những điều phi thường, những tiềm năng ẩn dưới đáy sâu tâm hồn bạn, chưa được khám phá.

Những trải nghiệm để đời đã đem lại cho tôi một thông điệp, truyền tải mạch lạc và rõ ràng rằng: Để đạt được cuộc sống đẳng cấp, hãy khám phá,

tìm hiểu xem những gì đang làm chùn bước ta? Hãy can đảm để đối mặt với chúng và sửa chữa những sai lầm.

Rất có thể, bạn đọc cuốn sách này khi không hề gặp phải một vấn đề gì trong cuộc sống. Cũng có thể cuốn sách này đến với bạn vì bạn đã có một cuộc sống tuyệt vời và muốn nhiều hơn thế nữa!

Không cần biết mục tiêu của bạn khi đến với cuộc hành trình này là gì, nhưng tất cả đều bắt đầu bằng một câu hỏi: Mình đến đây bằng cách nào? Gần như không có ngoại lệ, chúng ta thường tự hỏi chính mình câu hỏi nan giải này vào một thời điểm nào đó của cuộc sống.

Câu hỏi ấy có thể lóe lên ở những khúc quanh trên đường đời mà chúng ta đã trải qua như kì thi tốt nghiệp, cưới hỏi, sinh, lão, bệnh, tử hay những thay đổi nghề nghiệp. Trải qua những giây phút ấy khiến chúng ta dường như phải lùi lại để suy ngẫm về đoạn đường mình đã qua và hướng đi mà mình lựa chọn.

Có thể bạn đang khao khát đạt tới một vài trong số những sự kiện đời này, chẳng hạn như việc tốt nghiệp. Một vài sự kiện khác lại đến với chúng ta một cách bất ngờ, để lại cho ta một cảm giác tan vỡ và hụt hẫng, mất định hướng. Trong những thời điểm xảy ra biến động, chúng ta buộc phải tự đặt ra cho mình những câu hỏi lớn, phải tự nhìn lại mình và sáng suốt trong việc lựa chọn hướng đi cho chính bản thân mình. Điều này là tốt và cần thiết, nhưng còn ở những thời điểm “sóng yên biển lặng” thì sao?

Chẳng hạn như một lúc nào đó bạn đang tiến lên với tốc độ chóng mặt và cảm thấy không có vấn đề gì xảy ra cả, nhưng bạn vẫn lẩn cấn rằng mình có thể làm được nhiều hơn thế? Làm thế nào để chúng ta tiến lên phía trước? Vào nhiều thời điểm, chúng ta thấy như bị vòng xoáy điên đảo của những cảm xúc trong cuộc sống khiến mình chùn chân lại, khiến chúng ta loạng choạng như đang đi trong bóng tối.

Cuốn sách này sẽ tập trung phân tích việc làm thế nào để bạn có một cuộc sống đẳng cấp hơn, những bài học giúp bạn phá vỡ mọi lực cản và tư duy một cách tự do, phóng khoáng cũng như cách đẩy bạn tiến lên phía

trước. Cuốn sách sẽ đóng vai trò như một hoa tiêu dẫn đường cho bạn từ điểm xuất phát là bạn bây giờ đến một nơi bạn sẽ được hưởng tự do thực sự để khám phá những tiềm năng vô tận trong cuộc sống. Chào mừng bạn đến với chuyến hành trình mà tôi gọi là Cuộc sống đẳng cấp.

Cuộc sống đẳng cấp

Hãy tưởng tượng ra hình ảnh một người đàn ông mù đã bị giam cầm trong tầng hầm tối suốt cuộc đời và ông không biết gì về thế giới xung quanh. Ông mò mẫm trong bóng tối, hi vọng sẽ cảm nhận được thế giới nhỏ hẹp của mình.

Ở góc hầm, có một cầu thang mà ông đã va đập rất nhiều lần. Lên khỏi cầu thang đó thì ánh sáng sẽ soi rọi vào căn hầm. Nhưng ông không biết cách trèo cầu thang, ông chỉ biết mỗi tầng hầm thôi.

Hãy tưởng tượng, người đàn ông đó không còn bị mù nữa, nhưng ông vẫn ở dưới tầng hầm. Ông vẫn ở trong bóng tối, ấn định phương hướng trong sự tăm tối bủa vây. Ông không biết cách “bật công tắc điện” trước mặt mình vì ông chưa bao giờ nhìn thấy ánh sáng và không có cách nào bật nó lên được.

Như vậy kể cả khi không bị mù, thì với người đàn ông đó, tầng hầm tuy tối tăm nhưng thân thuộc, tuy hạn chế về không gian nhưng thoải mái đối với ông. Đầu óc ông không bao giờ nghĩ đến việc sẽ chuyển đến một nơi mới vì đối với ông, tầng hầm là tất cả rồi.

Có bao nhiêu người trong số chúng ta cũng sống như người đàn ông trong bóng tối đó chỉ bởi vì chúng ta không biết về bất kì sự lựa chọn nào khác? Chúng ta không hề biết rằng ở trên cái nơi mà chúng ta yên vị có một thế giới với ánh sáng ngập tràn, một cuộc sống không giới hạn và nơi mà hiện thực tươi sáng hơn đang chờ đón chúng ta.

Cuộc sống đẳng cấp là hoa tiêu của bạn, là bản phác thảo chi tiết về “tầng hầm” nơi bạn đang yên vị và tấm bản đồ hữu hiệu đưa bạn tới một thực tại đẳng cấp hơn cả trí tưởng tượng của bạn.

Nó là cuộc hành trình nhằm thay đổi bản thân và chuyển hành trình này có thể giúp bạn thay đổi cách nhìn nhận về chính bản thân mình trong cuộc sống, về mục tiêu và cách thức để đạt được mục tiêu đó. Nó là những bậc cầu thang đang ở đó đợi chờ bạn, nhưng bạn không thể nhìn thấy nó nếu sống trong sự hỗn loạn và bị lớp màn của những bảo thủ, trì trệ che phủ.

Mỗi người chúng ta đều đáng được hưởng những cơ hội để tiến lên và trở thành một phiên bản tốt đẹp hơn của chính bản thân mình, luyện tập và rèn giũa chính bản thân mình để đạt tới đẳng cấp mới. Và thật thú vị là, kể cả chúng ta có trưởng thành hay tiến hóa thế nào thì vẫn có những đẳng cấp mới đang chờ đón. Kể cả khi có bao nhiêu ánh sáng đang tràn ngập quanh bạn, vẫn có một cây cầu thang chờ đón bạn để đón bạn đến với đẳng cấp sống cao hơn.

Mục tiêu của chuyến hành trình

Những tri thức mà bạn học được từ những trang sách này không phải chỉ để đọc lướt qua mà là để tiếp thu và suy ngẫm. Tôi “thách thức” xem bạn có dám nghĩ mình là ai và mình muốn gì không. Tôi sẽ khuyến khích bạn tạo lập những mục tiêu để mở rộng ý tưởng của mình nhiều nhất có thể và cho phép bạn thực sự hành động để hiện thực hóa kế hoạch của mình.

Tôi cũng khuyến khích bạn thành thật với bản thân mình và càng cụ thể càng tốt trong việc đối phó với những “cái gì” trong cuộc sống của mình. Bạn sẽ tìm hiểu về quá khứ và loại bỏ những ý tưởng, những niềm tin mù quáng và cả những vấn đề khúc mắc trên hành trình.

Đây không phải là một cuộc hành trình dễ dàng, nhưng chắc chắn sẽ là một hành trình đem lại cho bạn sự hài lòng và sung túc. Nó có thể sẽ đầy chông gai, nhưng, bạn biết đấy – thay đổi không phải lúc nào cũng mang về những trải nghiệm dễ chịu.

Đây là một trong những lý do mà đa phần mọi người không tận dụng được vô vàn những cơ hội trong cuộc sống. Họ lẩn mình sau bức tường cố hữu của những thứ gọi là “phải”, “nên”, “không thể”. Sự mù quáng chấp nhận những điều được cho là bất khả thi làm họ để lỡ một loạt những lựa chọn quanh mình. Sự mù quáng tồn tại trong con người ta giống như người đàn ông dưới tầng hầm, phổ biến với cả nam giới và nữ giới. Tuy nhiên, phụ nữ có tỷ lệ “an phận” và chấp nhận thực tế, không cố gắng tìm cách giải quyết vấn đề cao hơn nam giới.

Khi chúng ta đã hiểu được về tất cả những cơ hội đang chờ đón mình thì chúng ta sẽ biết cách làm thế nào để nắm bắt chúng. Chỉ có một cách duy nhất để tìm ra bí mật ẩn sau những cơ hội và để khai phá chúng, đó là NIỀM TIN! Nếu niềm tin đến một cách dễ dàng thì ai cũng đã có thể thành công trong cuộc sống. Có thể nó là lý do mà bao người chấp nhận an phận với “thực tại” của mình, không tìm kiếm được một viễn cảnh tươi sáng hơn. Dường như chúng ta luôn đạt đến cái ngưỡng của sự lú lẫn, trước khi tìm cách thoát ra khỏi thực tại và hành động. Đến bước đó, chúng ta sẽ có thể

sẵn sàng làm những gì cần thiết thay vì những gì vẫn làm theo thói quen. Nó là bậc đầu tiên trong cây cầu thang mà tôi vừa nói đến ở trên.

Tôi không yêu cầu bạn phải thay đổi công việc, hoàn cảnh, hay đối tác để đạt được Cuộc sống đẳng cấp. Trong cuộc sống của bạn, những gì đang tốt đẹp sẽ không đổi thay kể cả khi bạn đạt đến đẳng cấp khác trong cuộc sống. Tất cả những gì tôi muốn bạn làm là nhìn nhận lại cuộc sống và khám phá con người thật sự của mình. Bạn sẽ có một “bạn” với vô vàn tiềm năng ẩn chứa đằng sau tâm hồn, một “bạn” từng có khát khao muốn đạt được thành quả nhiều hơn.

Bạn sẽ là một “bạn” hay cười, yêu thương tràn ngập tâm hồn, được thể hiện bằng tình yêu và đam mê cuộc sống, một “bạn” được là chính mình. Công việc của tôi là cho bạn công cụ, chiếc chìa khóa để mở ra cánh cửa dẫn tới con người tuyệt diệu đó và chỉ cho bạn làm thế nào để có được một cuộc sống hạnh phúc và sung túc mà bạn đáng được hưởng. Hầu hết mọi lúc, thay đổi lớn nhất mà chúng ta phải trải qua là thay đổi về tư duy, không phải về nghịch cảnh, mặc dù đôi lúc chúng ta phải đối mặt với nghịch cảnh.

Cuộc sống đẳng cấp là một lời nhắc nhở rằng bạn có thể thay đổi. Cuộc hành trình này là cánh cửa mở ra vô vàn những cơ hội cho bạn. Khi bạn đang tận hưởng sức mạnh của mình cũng là lúc chúng tôi sẽ ăn mừng về sự tuyệt diệu, về tài năng, về trái tim đầy yêu thương và sự tự tin trong con người bạn – một “bạn” hoàn toàn mới.

Công cụ cho chuyến hành trình

Trong chuyến hành trình của bạn đến với cuộc sống đẳng cấp, có một số công cụ hữu ích thúc đẩy bạn nhanh tiến tới đích của mình. Đầu tiên, bạn sẽ phải liệt kê danh sách những người mà bạn biết ơn mỗi ngày. Để hỗ trợ cho việc này, bạn có thể mua cuốn vở ghi Cuộc sống đẳng cấp.

Trong cuốn vở ghi đó có những chỗ trống cần thiết để bạn điền danh sách những người mình biết ơn, thực hiện những hoạt động viết và xem lại thành quả của mình mỗi ngày.

Những hoạt động và chỉ dẫn mỗi ngày cũng như danh sách biết ơn được lưu lại trong vở ghi bằng cách điền vào chỗ trống. Cuốn vở ghi sẽ đóng vai trò như một hoa tiêu, kết nối từng ngày trong chuyến hành trình của bạn với những thông điệp liền mạch và rõ ràng như một cách để bạn có thể tập trung cao độ vào việc kiếm tìm Cuộc sống đẳng cấp.

Nếu bạn không muốn sắm cho mình cuốn vở ghi, thì đến mỗi phần của sách, hãy chuẩn bị cho mình một quyển vở để ghi lại và thực hiện những hoạt động trong đó. Cuối cùng, nếu bạn cảm thấy mình cần hỗ trợ thêm trên hành trình, hãy nói với tôi. Có những khóa hội thảo Sống đẳng cấp qua mạng, những cuộc tọa đàm, hay bạn cũng có thể gọi điện đến cho chúng tôi, chúng tôi sẵn sàng đến với bạn và tập huấn cho bạn trong quá trình bạn thay đổi và rèn luyện. Hãy ghé thăm website của chúng tôi (www.NextLevelLivingBook.com) để biết thêm thông tin chi tiết. Tôi sẽ hỗ trợ bạn trong chuyến hành trình và sẽ cảm thấy cực kì hạnh phúc nếu bạn thành công.

Châu báu cho chuyến hành trình

Như những hạt ngọc ẩn sâu trong những cuộc kiếm tìm báu vật, châu báu của chuyến hành trình Cuộc sống đẳng cấp có thể tìm thấy xuyên suốt cuốn sách ngay cả khi bạn ít để ý đến chúng nhất. Châu báu mà bạn tìm thấy trong sách là những phân tích, những lời kêu gọi hành động được viết ra nhằm thúc đẩy bạn đến với chân, thiện, mỹ.

Phác thảo tiến trình của cuộc hành trình Cuộc sống đẳng cấp

Thông điệp tổng quát mỗi ngày và cũng là những bài học hữu ích bao gồm một chuỗi những hoạt động định hướng bạn tới cung đường đi đúng đắn để giúp bạn tới đẳng cấp mới. Mục tiêu của chúng tôi là giúp bạn cân bằng tri thức cũng như khai mở những tìm tòi cá nhân, cùng với sự tham gia nhiệt tình và năng động của bạn. Dù sao chăng nữa, nếu chỉ nắm lý thuyết về chuyển hành trình và mơ mộng về nó thì cũng chẳng giúp bạn tiến lên được bao nhiêu.

Vì vậy, mỗi ngày bạn sẽ tiến thêm một bước bằng việc...

- Viết một danh sách những người mà bạn biết ơn
- Đọc và nghiên ngẫm những bài học Cuộc sống đẳng cấp của mình
- Hoàn thành các bài tập hành động sau mỗi bài học
- Kết thúc mỗi ngày bằng việc tự nhìn lại mình.

Bạn chỉ cần dành ra 7 phút vào buổi sáng và chỉ cần 15 phút trong thời gian còn lại mỗi ngày cho việc đọc, cho những hoạt động và tổng hợp lại. Nếu bạn biết dành ra 22 phút mỗi ngày, trong 32 ngày liền, bạn có tin bạn sẽ làm thay đổi chính cuộc đời mình hay không?

Rất nhiều người tôi gặp đã tự đánh giá quá thấp chính mình. Nếu bạn cảm thấy không thể dành ra 22 phút trong 24 giờ mỗi ngày, bạn có thể sẽ là một trong số đó. Tôi luôn khuyến khích bạn thử làm như thế trong 15 ngày đầu tiên, làm hết sức có thể và xem điều gì sẽ xảy ra. Trong khoảng thời gian 15 ngày đó, bạn có thể xem xét chuyển hành trình có phù hợp với mình không. Không bao giờ được đánh giá thấp những gì mà bạn có thể làm được trong vòng 32 ngày!

Tham gia vào những đổi thay

Tôi thật sự ngưỡng mộ những vận động viên thành công, nhất là khi tôi học được từ việc họ phải khổ luyện như thế nào để đạt được những thành tích đáng nể như vậy. Điều đó thể hiện đẳng cấp trong sự nghiệp của họ. Tôi nhìn họ với ánh mắt trầm trồ ngưỡng mộ về chuyến hành trình mà họ đã trải qua để đạt tới đỉnh cao trong sự nghiệp của mình.

Nhiều lần, khi xem thi đấu thể thao, bạn đã từng nghe người ta thốt lên những lời trầm trồ thán phục như “anh ấy có tài năng thiên bẩm” hoặc “cô ấy thật là may mắn”? Những vận động viên đỉnh cao có cách chơi thể thao nhẹ như lông hồng. Cách thể hiện nhẹ nhàng, chơi mà như không chơi ấy dễ làm cho người xem quên đi bao năm tháng khổ luyện không mệt mỏi và những đầu tư cho việc trau chuốt kỹ năng của mỗi vận động viên.

Một tờ báo quốc gia đã kể câu chuyện về một nhà vô địch golf cực kì thành công – người đã đầu tư trung bình 12 giờ mỗi ngày vào việc rèn luyện kỹ năng của mình. Có một câu chuyện khác kể về một vận động viên golf trẻ dành ra 11 giờ mỗi ngày tập luyện ở sân tập CHỈ để luyện những cú đánh ngắn. Và chỉ đến khi thành thạo những cú đánh ngắn, cô ấy mới chuyển sang tập luyện những kỹ năng khác.

Viết ra những mục tiêu, tập luyện đánh giá chính bản thân và tận dụng cả quá trình phân tích, tư duy, viết lách và chỉnh sửa, là những phần quan trọng trong chuyến hành trình Cuộc sống đẳng cấp. Nó giống như việc tập luyện của những vận động viên, mặc dù, bạn không cần thiết phải dành 12 giờ rèn giữa khả năng của mình, trong chuyến hành trình của mình, bạn chỉ cần dành ra 22 phút mỗi ngày thôi.

Cuộc đời bạn như một ván bài và bạn phải quyết định chơi nó như thế nào. Bạn phải mong muốn được thay đổi và tham gia một cách năng động vào việc tạo ra những thay đổi mà bạn mong muốn.

Tất cả những gì bạn phải làm là bước từng bước nhỏ mỗi ngày. Bạn PHẢI tạo ra cuộc đời mà bạn mơ ước. Tôi không muốn bạn mơ ước một

cuộc sống tươi đẹp hơn, tôi muốn bạn sống chính cuộc sống mà bạn xứng đáng được hưởng.

Gửi đến thành công của bạn – mỗi ngày một thành công!



1. THẤU HIỂU BỘ NÃO KÌ DIỆU CỦA BẠN

Ngày thứ 1: Quyết định làm một điều gì đó

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Biết ơn là một cách hiệu quả để bắt đầu ngày mới. Khi bạn cố gắng rèn giữa “thái độ biết ơn của mình”, việc này sẽ không chỉ ảnh hưởng tích cực đến cả ngày làm việc của bạn mà còn ảnh hưởng tới cả định hướng sống của bạn nữa. Nó sẽ cho phép bạn bắt đầu ngày mới với một cái nhìn tích cực và từ đó đem đến cho bạn những kết quả tích cực. Tôi khuyến khích bạn khi rong ruổi trong chuyến hành trình Cuộc sống đẳng cấp của mình, bạn hãy bắt đầu mỗi ngày bằng một danh sách biết ơn. Điều đó sẽ không mất nhiều thời gian của bạn đâu và nó sẽ giúp bạn nắm bắt được 10 điều mà mình hàm ơn nhất trong ngày hôm đó.

Nếu bạn muốn nhiều hơn nữa – hạnh phúc hơn, sức khỏe tốt hơn, một cuộc sống sung túc hơn, nhiều tình thương hơn, bất kể điều gì – hãy dành ra chỉ vài phút một ngày để tạo ra nó. Dành thời gian cho bản danh sách những điều bạn hàm ơn và xác định rõ hướng mình theo đuổi mỗi ngày.

Khi bạn đang điền vào bản danh sách hàm ơn mỗi ngày, hãy nhanh chóng đưa ra 10 điều bạn cảm thấy cần biết ơn nhất. Đừng suy nghĩ nhiều về nó, hãy viết ra tất cả những gì xuất hiện trong đầu mình. Những điều trong đó có thể đơn giản, chẳng hạn như cốc cà phê ngon mà bạn đang cầm trong tay, một thành viên trong gia đình hay một công việc mới.

Suy nghĩ về những ý tưởng tích cực sẽ tạo ra những kết quả tích cực. Bạn sẽ tự nhận ra điều này trong chuyến hành trình của mình.

Nếu bạn bắt đầu có những suy nghĩ tiêu cực, hãy nhìn lại bản danh sách hàm ơn của mình, suy ngẫm về nó trong vòng vài phút, hít một hơi thật sâu và hướng về phía trước với niềm tin và hi vọng trong tim. Bạn đang tiến về phía trước, cuộc sống thật tuyệt diệu và mọi thứ xảy ra đều có lý do của nó.

Bắt đầu ngày mới với lòng biết ơn là bước đi mạnh mẽ trong chuyến hành trình của bạn. Bây giờ hãy bắt đầu với danh sách biết ơn đầu tiên của mình. Chẳng hạn...

Hôm nay tôi biết ơn vì...

1. Quyết định của tôi đã thay đổi được nhiều điều trong cuộc sống
2. Chồng tôi luôn hỗ trợ tôi và tôi có những đứa con tuyệt vời
3. Cốc cà phê ngon lành tôi đang cầm trên tay

Bây giờ hãy viết bản danh sách biết ơn vào cuốn vở ghi của bạn.

Bài học sống đẳng cấp

QUYẾT ĐỊNH LÀM ĐIỀU GÌ ĐÓ

Có rất nhiều người nghi ngờ việc chúng ta có thể thay đổi chỉ bởi vì chúng ta quyết định làm như vậy. Nhưng chẳng phải tất cả mọi thứ đều bắt đầu bằng những quyết định sao? Kể cả có những việc ngoài tầm kiểm soát của bạn thì bạn vẫn phải đưa ra quyết định về việc làm thế nào để đối mặt với nó. Nếu đã biết mình phải thay đổi, bước đầu tiên là bạn phải quyết định bắt đầu. Bạn có thể bắt đầu bằng những việc đơn giản trước hay thậm chí bằng những thứ mang tính vĩ mô với cuộc sống của bạn. Việc đó dù lớn hay nhỏ, tất cả đều phải bắt đầu bằng quyết định. Để thay đổi, bạn phải đưa ra quyết định.

Trong cuộc đời mình nhiều lúc tôi phải trải qua những phút ngỡ ngàng khi nhận ra một điều gì mình rất muốn hoặc rất cần thay đổi. Nhưng tôi đã để giây phút đó trôi qua và cuộc sống lại tiếp diễn. Ở thời điểm đó, điều này có vẻ như là không mấy quan trọng. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn phải nhận ra rằng chọn việc không quyết định cũng là một quyết định rồi. Và rồi vấn đề cũng quay lại, tuy ngang tai trái mắt nhưng chúng ta lại phải lao vào giải quyết nó. Có thể bạn đã chìm vào vòng luẩn quẩn này rồi: nghĩ về thay đổi, muốn thay đổi, nhưng rồi cuộc lại không thể đổi thay. Và lúc này là cơ hội để bạn thực sự thay đổi theo cách mình muốn. Đây là chiếc đòn bẩy đến với cuộc sống đẳng cấp của bạn.

Hãy dành thời gian để suy nghĩ về chính mình. Bạn coi mình là một người có lối sống tích cực hay tiêu cực? Bạn có tin vào khả năng đưa ra quyết định của mình không? Tất cả mọi thứ đều bắt đầu với tư duy. Có một năng lực mạnh mẽ ẩn chứa đằng sau chúng. Năng lực này sẽ giúp bạn tiếp thu và đón nhận những gì học được trong các bài học của cuốn sách này. Cuộc sống đẳng cấp sẽ không chỉ dạy bạn cách tận dụng được hết năng lực của tư duy mà còn kêu gọi bạn hành động trong việc áp dụng những thông tin trong cuốn sách này vào thực tiễn – tất cả sẽ giúp bạn đi nhanh hơn đến với đẳng cấp mới trong cuộc sống.

Hành động

Dựa trên những gì bạn đã đọc, Cuộc sống đẳng cấp có ý nghĩa gì đối với bạn?

Phản chiếu mỗi ngày

Một người có thể sẽ nghĩ việc chạy thật nhanh đến trường con gái để đưa cho con đôi giày búp bê là rất bình thường, nhưng đối với đứa bé thì điều này quả là một việc lớn lao. Sở dĩ việc đến trường đưa cho con gái đôi giày búp bê đối với người mẹ là bình thường vì người mẹ thấy rõ mục đích của mình, cảm thấy như mình đã đạt được một điều gì đó trong mọi việc và dẻo dai, bền bỉ giúp đỡ con gái mình. Vậy nên, đừng để một người nào đó đánh giá một việc bạn làm là tầm thường hay là phi thường. Nó là của bạn, bạn có quyền quyết định.

Trước khi đi ngủ, hãy đọc lại danh sách hàm ơn của bạn và phản chiếu lại những gì mình đã đạt được trong ngày. Nhiều lần chúng ta không coi trọng những thành tựu của mình vì ta nghĩ nó tầm thường. Nhưng tầm thường với ai? Vì vậy hãy tìm những điều tốt đẹp trong những gì bạn làm được ngày hôm nay, chớp lấy chúng và tiến lên phía trước. Ngày mai là một ngày mới, cùng với nhiều cơ hội mới.

Bây giờ hãy tưởng tượng hình ảnh một ngày tuyệt vời của chính bạn vào hôm sau. Cách tốt nhất để nuôi dưỡng trạng thái vô thức là bạn hãy suy nghĩ trước khi đi ngủ và vào thời điểm bắt đầu ngày mới. Bởi vì khi bạn chìm vào giấc ngủ với những suy nghĩ êm đềm, tốt đẹp, bạn sẽ ngủ ngon giấc hơn và sẽ tận hưởng trạng thái vô thức của mình tốt hơn. Việc này sẽ làm thay đổi những hành động bạn làm trong ngày hôm sau theo hướng đúng đắn nhất.



Châu báu cho chuyến hành trình BẠN LÀM NHỮNG GÌ CẦN PHẢI LÀM

Hãy nhớ thường xuyên nhắc đi nhắc lại câu này: “Tôi có tất cả những gì cần thiết”. Hãy viết ra và treo lên cánh cửa tủ lạnh, lên tường hoặc gõ nó trên máy tính. Hãy nhìn vào nó mỗi ngày với thái độ cầu thị và cảm xúc tuyệt vời. Tự thuyết phục bản thân mình rằng bạn có thể và sẽ làm tất cả những gì cần thiết để đạt được mục đích và sống cuộc sống mà mình mong đợi. Hãy kiên nhẫn! Đổi thay không diễn ra ngày một ngày hai. Việc này sẽ tốn thời gian, nhưng đó không phải là cách bạn biện hộ để lẫn tránh con đường đến với ước mơ của mình.

Hãy dành thời gian để nhìn lại mình ở thời điểm hiện tại, và bạn ước muốn mình sẽ trở thành người như thế nào. Một ngày nào đó, bạn nhìn lại và sẽ cảm thấy rất tự hào về những quyết định đúng đắn mà bạn đang thực hiện hôm nay và cả những đổi thay mà bạn đang lựa chọn. Đừng sợ thay đổi. Chúng ta thường cảm thấy e sợ với những gì mà kết quả và giải pháp vẫn còn là ẩn số. Nhưng đừng lo lắng. Hãy tin rằng bạn có khả năng giải quyết mọi vấn đề nảy sinh và không nên tự tưởng tượng ra những mối lo toan. Bạn không thể để rủi ro thất bại làm chùn bước trên con đường danh vọng phía trước!

Ngày thứ 2: Học về lòng biết ơn

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, bạn hãy viết...

10 điều mà tôi cảm thấy biết ơn...

Hôm nay, chúng ta bắt đầu ngày thứ 2 của cuộc hành trình Sống đẳng cấp, và chúng ta sẽ tiếp tục tập trung vào lòng biết ơn, sự kết nối giữa tư duy và hành động, cũng như những kết quả bạn sẽ nhận được từ đó. Khi học bài ngày hôm nay, hãy tự hỏi mình những câu hỏi sau: Bạn có nghĩ cuộc sống là một chuỗi những sự kiện ngẫu nhiên và chúng ta gần như không có quyền kiểm soát chúng? Hay bạn tin rằng với tri thức đúng đắn và công cụ mới mẻ, bạn có thể học để có được tầm ảnh hưởng lên những việc “xảy ra với bạn”?

Bài học sống đẳng cấp

HỌC VỀ LÒNG BIẾT ƠN

Có rất nhiều nghiên cứu về ảnh hưởng của sự biết ơn đã được thực hiện. Tiến sĩ Robert Emmons (đại học ngành tâm lý học và là giáo sư California) chỉ ra rằng lòng biết ơn ảnh hưởng sâu sắc, vĩnh viễn đến hạnh phúc và những suy nghĩ, hành động tích cực của bạn.

Nghiên cứu của ông đã kết luận: “Những người tham gia vào một chương trình rèn luyện lòng biết ơn cảm thấy vui vẻ, tràn đầy nhiệt huyết, thích thú, tập trung, tràn trề năng lực, phấn khởi, cương quyết và mạnh mẽ hơn”. Những người đó cũng sẵn sàng giúp người khác có vấn đề về tâm lý.

Những người tham gia vào chương trình này cảm thấy ngủ ngon giấc hơn, suy nghĩ tích cực hơn và yêu cuộc sống hơn. Họ hạnh phúc hơn 25% so với trước khi trải qua thử nghiệm này.

Đề tài nghiên cứu của nhà tâm lý học Glen Affleck cũng rút ra kết luận: Những bệnh nhân tim “cảm thấy yêu cuộc sống hơn” khi họ biết rằng tình trạng đau tim sẽ không thường xuyên xảy ra nữa

Những nghiên cứu này cùng nhiều nghiên cứu khác đều nêu rõ: Có một “thái độ biết ơn” sẽ tạo ra những cải thiện thể chất đáng kể đối với cuộc sống của một con người. Cảm nhận của chúng ta về cuộc sống là rất quan trọng. Trở thành người biết ơn, kể cả với những thứ nhỏ nhất, sẽ giúp giảm stress, ngăn chặn bệnh tật, giúp kéo dài tuổi thọ và giúp chúng ta tận hưởng được nhiều hơn. Bày tỏ lòng biết ơn cũng làm cho những người sống xung quanh ta cảm thấy vui và hạnh phúc.

Một trong những cách loại bỏ những phản ứng và suy nghĩ tiêu cực là tập trung vào những thứ mà bạn biết ơn. Lòng biết ơn là một trong những cảm xúc tích cực nhất chúng ta có thể trải qua.

Nếu bạn dành một vài phút mỗi ngày, đặc biệt là vào buổi sáng, để tập trung vào những thứ mà bạn biết ơn, nó sẽ giúp ngăn chặn những cảm xúc tiêu cực mà bạn phải chống chọi trong ngày. Đây là cách hữu dụng nhất để bạn nhận ra được mức độ tiêu cực trong cuộc sống của mình.

Lòng tự trọng giúp bạn cảm thấy tràn trề hi vọng và cho phép bạn tiến lên phía trước thay vì bị chững lại bởi những cảm xúc và tư duy tiêu cực.

Lòng tự trọng tạo ra tư duy tích cực và những suy nghĩ tích cực tạo ra những hành động tích cực, dẫn đến kết quả tích cực. Kết quả là:

Suy nghĩ tích cực → Hành động tích cực → Kết quả tích cực.

Hành động

Biểu thị lòng biết ơn tạo ra những hiệu quả rõ rệt. Như đã nói trong ngày hôm qua, bắt đầu mỗi ngày bằng lòng biết ơn có thể sẽ ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời bạn. Bạn hãy sử dụng bài tập này mỗi ngày cho đến khi đọc hết cuốn sách và ghi nó vào cuốn vở ghi của bạn. Điều này có thể khiến bạn ngạc nhiên! Ghi danh sách mình cần biết ơn vào một thứ gì đó mà bạn có thể mang theo và mở ra xem lại trong cả ngày. Hãy xem việc tập trung vào những gì mà bạn biết ơn có thể sẽ tạo ra những khác biệt như thế nào.

Phản chiếu mỗi ngày

Ngày hôm nay, trước khi đi ngủ hãy xem lại danh sách biết ơn của bạn và nhìn lại những gì mà bạn đạt được trong ngày. Dành vài phút để sống trong tâm trạng tự hào về khoảng thời gian bạn đã đầu tư vào chuyển hành trình của mình để đạt được đẳng cấp sống cao hơn. Hãy tìm những điểm tốt trong những gì bạn đã làm ngày hôm nay. Tập trung kỹ lưỡng vào sự kết nối giữa tư duy, hành động và kết quả. Trong ngày đầu, những điều này có thể chưa cụ thể, rõ ràng, nhưng hãy hiểu và tin tưởng, chúng sẽ xuất hiện rõ ràng trong một thời điểm nào đó của chuyển hành trình.

Bây giờ, hãy xem lại những gì mình đã đạt được và tiếp tục tiến lên phía trước. Ngày mai là một ngày mới, tràn đầy những cơ hội mới. Khi bạn nhắm mắt, tôi muốn bạn mừng rỡ ra hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 3: Học cách để học

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy ghi...

10 điều tôi biết ơn ngày hôm nay...

Những điều bạn biết ơn ngày hôm nay đã ở sẵn trong đầu bạn chưa? Hãy bỏ qua một tình huống đặc biệt nào đó hoặc một giấc mơ thú vị mà bạn đã mơ được đêm qua, có lẽ chúng không đáng để được đưa vào bản danh sách đâu. Vì kể cả khi bạn ngủ thì não bộ của bạn vẫn hoạt động. Mục tiêu của tôi, trong những ngày tiếp theo của cuộc hành trình là cung cấp cho bạn một cái nhìn trực quan về các hoạt động tâm trí của bạn để giúp bạn tiến xa hơn trong quá trình tư duy của mình.

Bài học sống đẳng cấp

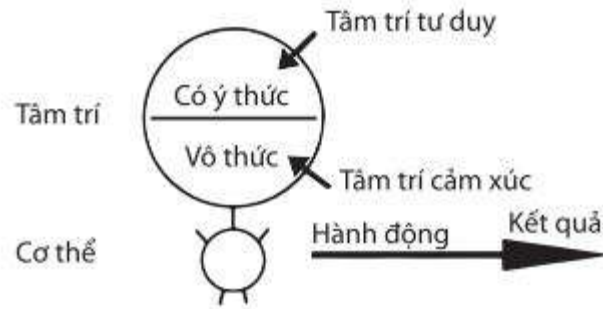
CÁCH CHÚNG TA HỌC

Trong thời đại bùng nổ thông tin đại chúng hiện nay, thông tin chúng ta tiếp thu được hết như một miếng bọt biển. Tuy nhiên, chúng ta có cách để có được trí tuệ và lòng tin, cũng như hiểu hơn về cuộc sống quanh mình. Một trong những cách dễ dàng nhất để làm được điều đó là hiểu cơ chế làm việc của tư duy dựa trên hình vẽ đơn giản sau (Nhìn hình vẽ trang bên).

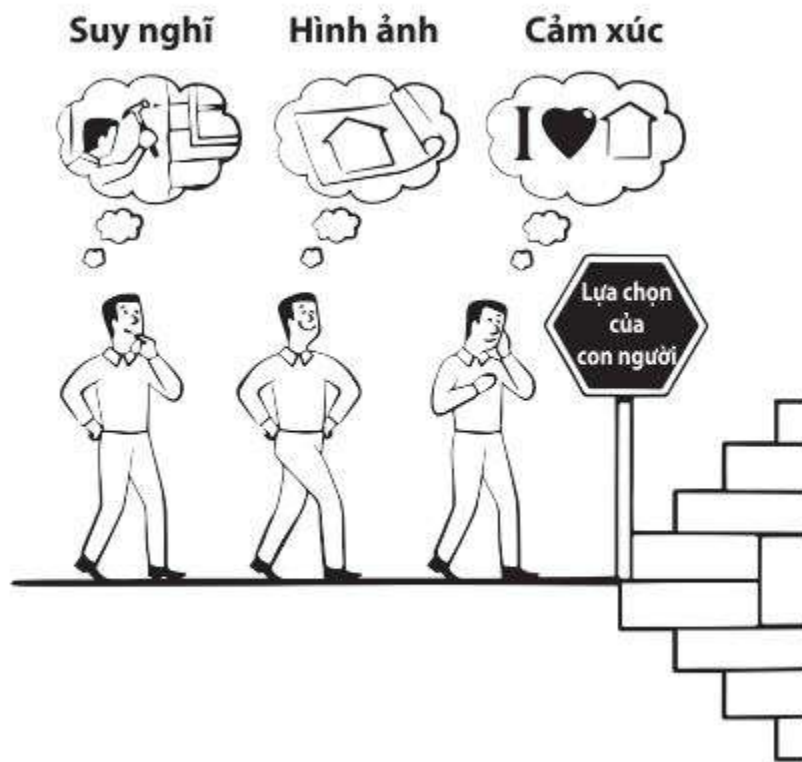
Khái niệm này tôi được biết đến qua một người thầy mà tôi vô cùng kính trọng – Bob Proctor. Bob phát hiện ra nó trong một nghiên cứu của Tiến Sĩ Thurman Fleet (người tìm ra thuyết Điều trị khái niệm). Vào những năm 1930, Fleet là một chuyên gia về bệnh xương khớp. Ông cảm thấy để chữa được cả bệnh thể chất và tinh thần cho người bệnh, phải cho họ biết trí não họ đang hoạt động như thế nào. Tiến sĩ Fleet tin rằng bệnh nhân của ông tư duy bằng hình ảnh. Và họ sẽ không thể khỏi bệnh được nếu không có được hình ảnh rõ ràng về một “mình” khỏe mạnh và hạnh phúc.

Hầu hết mọi người đều tập trung và ý thức về thể chất của mình. Nhưng trên thực tế, những gì chúng ta trải nghiệm trên cơ thể mình đều được thể hiện trong bộ não vô thức của chúng ta. Đó là lý do vì sao cơ thể mỗi người trong sơ đồ này lại nhỏ hơn tâm trí của họ.

Người que trong sơ đồ của tiến sĩ Fleet chứng minh rõ ràng hơn luận điểm: Tâm trí được chia thành 2 phần – tâm trí vô thức và tâm trí có ý thức. Tâm trí có ý thức giúp chúng ta lược lặt thông tin. Loại tâm trí này dùng để tư duy và là cơ chế để chúng ta chấp nhận hoặc từ chối một ý tưởng nào đó. Thông thường chúng ta chỉ sử dụng một phần rất nhỏ của tâm trí có ý thức của mình.



Tâm trí vô thức của bạn kiểm soát cảm xúc và điều khiển những giác quan của cơ thể như khứu giác, vị giác, thính giác. Những giác quan này được gắn liền với trí não của mỗi người và chúng là những thứ mà chúng ta không phải nghĩ đến. Tâm trí vô thức cũng là nơi mà những hành vi và niềm tin được hình thành.





Tâm trí vô thức của chúng ta không có khả năng từ chối một ý tưởng nào đó, nó chấp nhận tất cả những gì được đề đạt. Tâm trí vô thức cũng là nơi chứa đựng những hoài ức (cả tốt lẫn xấu). Đó là lý do mà khi được giao bài tập “Nghĩ về một chú chó”, hình ảnh về một chú chó sẽ xuất hiện trong hồi

ức của bạn. Nó có thể hiện ra như một người bạn đáng yêu dễ thương hoặc như một chú chó dữ tợn của nhà hàng xóm. Dù là gì đi nữa, thì tâm trí vô thức của bạn sẽ gợi lại những hình ảnh hằn sâu trong trí óc bạn nhất và từ hình ảnh đó cũng như từ những trải nghiệm cá nhân, cảm xúc sẽ được chiêm ngòi. Từ sự chiêm ngòi cảm xúc này, sử dụng những ví dụ mà chúng ta đã dùng, bạn sẽ có thể cảm thấy ấm áp, dễ chịu hoặc sợ hãi khi nghe thấy từ “chó” dựa vào hình ảnh mà tâm trí bạn có được. Có một chuỗi những hành động chắc chắn sẽ xảy ra. Tư duy tạo nên hình ảnh trong tâm trí bạn. Những hình ảnh này sẽ chiêm ngòi cho cảm xúc của bạn và những cảm xúc này lại chiêm ngòi cho hành vi và hoạt động. Hành vi và hoạt động của bạn sẽ ở trên cung đường dẫn bạn đến với những kết quả tốt đẹp trong cuộc sống.

Tâm trí vô thức của chúng ta là tổng hợp tất cả những trải nghiệm trong quá khứ – những gì chúng ta cảm nhận được cả trong tư duy và hành động. Tâm trí vô thức luôn luôn hoạt động, nó là động cơ của não bộ chúng ta. Sự vô thức này luôn luôn giúp chúng ta biết và làm việc theo bản năng.

Hãy nghĩ về việc đi bộ hoặc đi xe đạp. Chúng ta đều học được những kỹ năng này từ khi còn là một đứa trẻ và không phải nghĩ về cách học chúng. Tâm trí vô thức của bạn chứa những chỉ dẫn và có thể tìm lại những chỉ dẫn đó, kể cả khi đã 10 năm rồi bạn không đi xe đạp một lần nào nữa. Bạn có thể loạng choạng lúc đầu nhưng sau một lúc bình tâm, bạn lại có thể lấy lại thăng bằng và vi vu trên những cung đường cùng chiếc xe đạp thân yêu.

Lý do bộ não chúng ta chứa thông tin là để hồi tưởng lại những phản xạ mà chúng ta trải nghiệm trong cuộc sống hàng ngày.

Nếu chúng ta cùng một lúc vừa phải trả lời email, quyết định mình sẽ dùng bữa trưa ở đâu và vừa phải nghĩ về cách đi lại và tính toán thời gian có mặt thì chúng ta sẽ không bao giờ có thể thực hiện được. Nhưng tâm trí đã hình thành một chuỗi hành vi sẽ tự động xuất hiện trong những trường hợp nhất định. Đó là lý do chúng ta có thể thực hiện một số hoạt động liên tục trong cùng một lúc thậm chí còn không cần để ý gì đến chúng.

Hành động

Những kết quả tích cực và tiêu cực trong cuộc sống của chúng ta có gốc rễ từ quá trình tư duy.

Cần biết rằng chúng ta đang nhận được những kết quả nhất định trong cuộc sống. Những kết quả đó có thể tiêu cực hoặc tích cực. Và hãy nhìn lại cuộc sống của bạn. Những kết quả nào mà bạn thấy mình rất THÍCH? Những kết quả nào mà bạn thấy mình KHÔNG THÍCH? Viết lại một số điều bạn lập tức nghĩ ra khi đặt câu hỏi này. Sau một thời gian suy nghĩ và nhìn lại mình, hãy viết tiếp những điều còn thiếu.

Phản chiếu mỗi ngày

Tôi hy vọng bạn sẽ tâm đắc với phần phân tích về tâm trí ở trên. Hãy khắc cốt ghi tâm kết luận sau: Sự kết nối giữa tư duy, hình ảnh và cảm xúc là tối quan trọng đối với việc thấu hiểu tâm trí bạn để đưa ra những đổi thay mình hằng mong muốn.

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu mình đạt được trong ngày. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 4: Khám phá “thực tại”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy ghi...

10 điều tôi biết ơn ngày hôm nay...

Định nghĩa của bạn về thực tại là gì? Khi tiếp tục tìm hiểu về bộ não tuyệt diệu của bạn ngày hôm nay, tôi muốn bạn nghĩ về câu hỏi này và tin rằng không có đáp án nào là sai cả.

Bài học sống đẳng cấp

THỰC TẠI

Tư duy tạo ra hình ảnh trong tâm trí bạn. Những hình ảnh này châm ngòi cho cảm xúc và những cảm xúc lại là bộ phóng cho hành vi và hành động. Hành vi và hành động của bạn soi đường dẫn lối bạn đến với những kết quả và những kết quả đó lại tạo thêm suy nghĩ và cảm xúc mới. Đó là một vòng quay không bao giờ có điểm dừng. Tuy vậy, bạn có thể lựa chọn xem vòng quay đó có tiếp tục không hay dừng lại và bạn sẽ làm thay đổi nó.

Suy nghĩ tạo ra → hình ảnh châm ngòi → cảm xúc khai hỏa → hành động đưa đến → KẾT QUẢ.

Nhiều trường hợp, não bộ sẽ phát huy tác dụng rất hiệu quả trong việc kiểm chế bạn khỏi nỗi khủng (dù chức năng này cũng dễ dàng bị chòng hoặc con cái bạn làm gián đoạn). Nó nhắc bạn nhớ về “thực tại” để kiểm soát hành động của mình. Chẳng hạn, bạn nhận ra rằng “thực tại” chỉ cho bạn biết rằng bạn không biết bay và một cú rơi tốc độ cao xuống mặt đất không hề đem lại cảm giác dễ chịu chút nào. Não bộ của bạn dùng những kiến thức này để ngăn cản bạn nhảy xuống từ một tòa nhà cao bởi vì điều đó không thể thực hiện được. Kiến thức thực tại giúp bạn kiểm soát hành vi của mình.

Hầu hết mọi lúc, hiểu về thực tại là một điều rất tốt. Nó giúp chúng ta được an toàn. Đó là lý do bạn dạy con bạn phải nhìn cả hai chiều trước khi qua đường. Bạn biết một chiếc ô tô có thể làm con bạn bị thương hoặc thậm chí giết chúng và chúng có thể không biết điều đó. Vậy bạn cần cung cấp cho chúng kiến thức để giúp chúng an toàn và chúng tin bạn kể cả trước khi biết tại sao kiến thức đó lại quan trọng.

Nhưng nếu cái “thực tại” điều khiển hành động của bạn thực ra lại không phải là “thực tại”? Nhỡ ra, nó chỉ là quan điểm của bạn về “thực tại” thì sao? Liệu nó có điều khiển được hành động của bạn không?

Có chứ! Trong trường hợp này, bộ não của bạn trở thành kẻ thù không đội trời chung với bạn, bởi vì nó lừa phỉnh bạn về một “thực tại” sai lầm và

làm giảm tiềm năng mà bạn có. “Thực tại” của một thời cho biết là bạn không bao giờ có thể lên Mặt trăng và núi Everest là một chướng ngại vật bất khả thi và cũng có một thời, người ta nghĩ rằng Trái đất chỉ là một bề mặt phẳng.

Ngày nay, có một số người nghĩ rằng “thực tại” là căn bệnh ung thư sẽ không bao giờ được chữa khỏi và những người bị liệt sẽ không bao giờ đi lại được. Sở dĩ có những suy nghĩ đó vì bộ não lừa phỉnh chúng ta rằng “thực tại” là những nấc thang sẽ không bao giờ có thể vươn tới được.

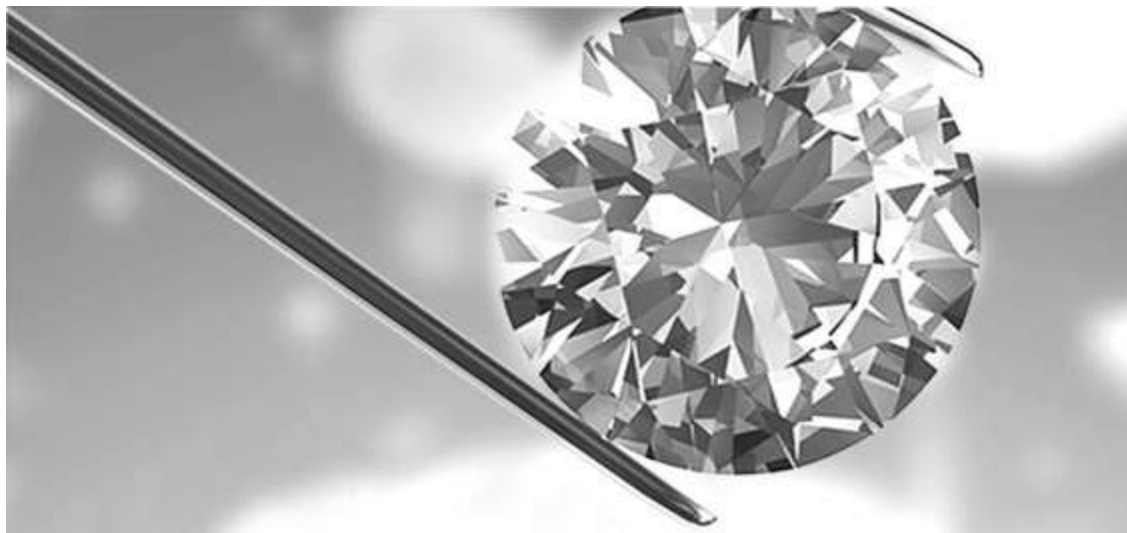
Hãy dành vài phút để nghĩ về những “thực tại” mà bộ não áp đặt cho bạn. Những gì đang kìm hãm bạn lại và không cho bạn vươn tới đẳng cấp cao hơn? Làm thế nào bạn có thể thay đổi tư duy của mình để chuyển hóa niềm tin mù quáng thành những bước nhảy vọt tới Mặt trăng?

Hành động

Nhìn vào danh sách kết quả mà bạn viết ra ngày hôm qua và xem lại những gì bạn THÍCH và KHÔNG THÍCH. Bạn nghĩ những ý nghĩ nào tạo ra những kết quả này?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu mình đạt được trong ngày và hình dung mình đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình SỨC MẠNH CỦA BỘ NÃO

Nhà nghiên cứu não bộ Susan Greenfield thực hiện nghiên cứu sau cùng với các nhà nghiên cứu của trường Đại học Havard: Đặt ba nhóm người lớn không biết chơi piano vào 3 căn phòng khác nhau trong một tuần liền và đưa ra 3 yêu cầu liên quan đến cây đàn piano. Nhóm đầu tiên không được chỉ dẫn gì về cây đàn piano trong phòng cả và họ được yêu cầu ngồi trong phòng hết cả tuần. Nhóm thứ 2 được giao những bài tập cụ thể về ngón tay đánh đàn và phải tập luyện thực sự trên chiếc đàn piano. Nhóm cuối cùng cũng được chỉ dẫn những bài tập đó nhưng không được luyện tập bằng đàn mà chỉ được suy nghĩ trong đầu.

Sau đó, mỗi người tham gia đều phải đi chụp điện não đồ để xem đã có những thay đổi gì trong não bộ của họ. Nhóm đầu tiên không thấy có thay đổi nào trong não bộ cả. Nhóm thứ 2 cho thấy sự tăng cường những hoạt động não bộ trong phần não điều khiển kỹ năng mềm nhờ việc tập luyện những động tác tay. Kết quả thật đáng ngạc nhiên khi nhóm người cuối cùng lại cho thấy nhiều hoạt động não bộ nhất trong khi họ chỉ được phép làm những bài tập trong đầu và không được chạm vào cây đàn piano!

Đây là một việc rất có ý nghĩa! Nếu chúng ta dành thời gian suy nghĩ rằng chúng ta không có gì cả, rằng chúng ta không thể đạt được mục tiêu, rằng chúng ta sẽ thất bại hoặc bất kì một thứ gì tiêu cực khác, bộ não chúng ta thu nhận thông tin đó như một trải nghiệm và trải nghiệm đó tạo nên cảm giác mất cân bằng và bị chối bỏ. Đó là lý do nhiều người không thể sống đúng với tiềm năng của mình. Thực tại mà họ chấp nhận không gì khác là sự giới hạn về tư duy.

Bạn có thể sẽ nhận ra sự cần thiết của việc thay đổi bản thân nhưng không thực hiện được điều đó, bởi vì bạn mù quáng tin rằng việc thực hiện những thay đổi thực sự là không thể. Nếu bạn “biết” bạn không thể làm được, bạn thậm chí sẽ không làm thử. Bây giờ là cơ hội để bạn mở rộng trái tim và trí óc của mình cho một hiện thực mới tươi đẹp hơn.

Ngày thứ 5: Tìm hiểu về tầm quan trọng của tư duy

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy ghi...

10 điều tôi biết ơn ngày hôm nay...

Bạn có gặp khó khăn trong việc chọn ra 10 điều mình biết ơn không? Bạn có thể lặp lại thoải mái điều đó nếu bạn muốn. Trên thực tế, sự trùng lặp là một trong những phần quan trọng trong chuyến hành trình sống đẳng cấp của bạn. Trong những ngày u ám, mặc dù bạn đã cố gắng hết sức nhưng vẫn không thể tiến lên phía trước được và mọi nỗ lực của bạn đều không đạt được kết quả, thì sự trùng lặp thực sự cần thiết.

Hãy tiếp tục lặp lại! Tiếp tục viết, kể cả khi bạn đang lặp lại những gì mình đã viết trước đó, tiếp tục đọc mỗi bài học và tìm ra châu báu ẩn sau chúng. Bạn cần trân trọng mỗi bài tập mà bạn được giao như một công cụ để bạn thoát ra khỏi vỏ bọc của chính bản thân mình để tiến về phía trước!

Trân trọng sự trùng lặp, kể cả với việc viết danh sách biết ơn của mình mỗi ngày. Biết ơn là một cảm xúc mạnh mẽ và nó sẽ không bị xóa nhòa. Mỗi khi bạn bắt đầu ngày mới với lòng biết ơn, hãy viết bằng trái tim chứ đừng bằng bộ óc.

Bài học sống đẳng cấp

TẦM QUAN TRỌNG CỦA TƯ DUY

Rất nhiều người nhìn nhận kết quả của mình như là tiềm năng. Điều này không chính xác. Những kết quả chúng ta có được đều là phản chiếu của tư duy và hành động trong quá khứ. Một khi chúng ta đã mừng tưng ra bức tranh đẹp tuyệt vời về tương lai phía trước trong đầu mình thì kết quả sẽ chính là sự phản chiếu của bức tranh đó.

Quá trình này phải bắt đầu bằng tâm thức, nơi mà, như chúng ta đã nói trước đây, bạn thu thập thông tin và tạo ra những thay đổi. Hãy nhớ rằng nó có khả năng chấp nhận và từ chối những ý tưởng. Bạn phải hiểu rằng chúng ta bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh trong suốt cả cuộc đời mình. Thông tin được đưa vào để nuôi dưỡng tâm thức của chúng ta từ những giác quan. Khi chúng ta còn rất trẻ (khoảng 6 tuổi trở xuống), tâm thức chưa phát triển đầy đủ. Chúng ta thu nạp tất cả những trải nghiệm như thực tại, bởi vì chúng ta không có bất kì bộ lọc nào để phân tích thông tin. Những ý tưởng và niềm tin của người khác được đẩy trực tiếp vào tâm thức chúng ta. Việc này tạo nên một loại “nút” giúp chúng ta thắt lại những gì người khác muốn đẩy vào đầu óc chúng ta.

Niềm tin này nằm ở tiềm thức của chúng ta và ảnh hưởng đến hình ảnh mà chúng ta tự nhìn nhận về bản thân mình cũng như thay đổi góc nhìn của ta về cuộc sống xung quanh, bao gồm suy nghĩ về những gì không thể và những gì có thể. Tiềm thức không có cách nào khác là chấp nhận mọi suy nghĩ mà tâm thức hình thành. Những ý tưởng có sẵn sẽ tự thể hiện mình ngay cả khi không có sự giúp đỡ của tâm thức cho đến khi chúng bị thay thế. Đó là những hành vi của tư duy bạn. Tuy vậy, bạn có thể hình thành những hành vi tích cực chỉ bằng sự lặp lại. Như tôi đã nói trong phần mở đầu chương này, kể cả khi bạn có muốn đập đầu vào tường vì chán nản, cứ tiếp tục lặp lại. Hãy đi theo con đường đã định mỗi ngày trong chuyến hành trình. Sự lặp lại này sẽ được lập trình trong tâm trí để bạn có thể nghĩ khác đi, và khi bạn nghĩ khác đi, những kết quả bạn đạt được sẽ khác với những gì bạn từng nhận được.

Sức mạnh để chọn lựa

Chúng ta đều có sức mạnh để chọn lựa con đường đi của riêng mình. Bạn không chỉ xứng đáng được nhận cuộc sống tốt nhất, gia đình bạn cũng vậy. Với cương vị những bậc làm cha mẹ, chúng ta không chỉ truyền lại cho con cái những đặc điểm về ngoại hình và thể chất mà còn cả trí tuệ và niềm tin nữa. Một số thì tích cực, và một số thì... có tính phá hoại. Làm thế nào để thay đổi những đặc điểm có tính phá hoại này? Chúng ta cần phải hiểu làm thế nào để những niềm tin chi phối chúng ta và hiểu làm cách nào để tâm trí ta hình thành những niềm tin mới.

Rất nhiều người nghĩ rằng họ không có nhiều, thậm chí là không có bất kì sự lựa chọn nào ngõ hầu làm thay đổi những sự kiện xảy ra trong cuộc đời mình. Họ sống trong một ảo tưởng sai lầm về thế giới. Có người cho rằng “Gia đình tôi chưa có người nào đỗ đại học và chắc tôi cũng như họ thôi” hoặc “ Tôi chưa bao giờ sống ở một nơi nào khác, nên tôi sẽ không đi đâu được cả, dù ở đây có điều xấu gì xảy ra chẳng nữa”. Bởi việc không thể lạc quan nhận biết niềm tin của mình và không thể có trách nhiệm trước những gì mình làm, mọi người đang tiếp tục có những lựa chọn sai lầm ảnh hưởng đến bản thân họ, con cái họ, cháu chắt của họ và cả thế hệ tiếp theo nữa.

Tín hiệu tốt cho thấy bạn có thể lật ngược tình thế. Bạn vẫn có thể truyền niềm tin và tình yêu của mình đến với người khác, chỉ bằng việc chọn lựa làm như vậy.

Đơn cử trường hợp hai cô công chúa của tôi. Ngay từ nhỏ, trong tư duy của tôi đã tồn tại một số định kiến và tôi cương quyết không để hai cô con gái phải chịu sự chi phối của những định kiến đó. Như vậy, những gì bạn muốn truyền lại cho người khác hoàn toàn nằm trong lựa chọn của bạn.

Bộ não chúng ta có thể phù hợp với bất cứ điều gì

Điều này có thể làm bạn ngạc nhiên, nhưng khả năng thích nghi và tồn tại trong những trường hợp hiểm nghèo là một kỹ năng sinh tồn cơ bản của con người. Bộ não người là một thứ công cụ tuyệt vời. Nó có khả năng thích nghi kì diệu để giúp ta sinh tồn trong những trường hợp hiểm nghèo và trở trêu nhất.

Loài vật cũng có khả năng này. Sau đây là một ví dụ hay về những chú voi trong rạp xiếc.

Một lần, một người đàn ông đến rạp xiếc cùng cô con gái nhỏ của mình. Ông hoàn toàn ngạc nhiên khi thấy một nhóm 8 chú voi, mỗi chú chỉ bị buộc vào cây cột bởi một sợi dây rất ngắn và một cái vòng kim loại nhỏ. Mỗi sợi dây nhỏ được nối với một sợi dây to hơn rất nhiều và được cột vào một cây cột khác. Cây cột và sợi dây đó không là gì với những chú voi. Chúng có thể dễ dàng thoát ra và đi “du lịch” thăm thú khu mua sắm bên cạnh. Người đàn ông tự hỏi tại sao chúng không thoát ra và ông quyết định hỏi người luyện thú.

Người luyện thú nói rằng khi đàn voi còn bé, chúng bị xích bằng những sợi xích luôn kêu leng xeng và chúng gần như không thể di chuyển được. Trong vài tuần đầu, chúng cố gắng chống cự để giải thoát bản thân mình. Nhưng dần dần, những chú voi nhận ra rằng, chúng không thể di chuyển tự do được khi bị buộc ở chân phải. Từ đấy, những chú voi không chống cự nữa vì chúng tin rằng chúng không thể thoát ra được. Nặng 6 tấn, đáng lẽ voi phải dễ dàng thoát ra, nhưng những gì trói buộc đầu óc chúng lớn hơn bất cứ dây rợ nào.

Cơ chế thích nghi này cũng có thể áp dụng đối với những tù nhân chiến tranh. Khi người tù nhân bị giam hãm quá lâu, họ sẽ nhìn nhận thế giới qua lăng kính song sắt nhà tù và ý nghĩ trốn thoát để được tự do sẽ dần dần biến mất. Những người tù đối mặt với cuộc đời trong chốn lao tù khốn khổ, nào tra tấn, nào cực hình đến mức độ họ như chai lì trước sự sợ hãi. Họ chấp

nhận thực tại mới và không suy nghĩ một cách tích cực nữa. Họ bắt đầu chấp nhận.

Ở một góc độ nhỏ hơn, việc này cũng đúng với trường hợp của bạn. Nếu bạn thường xuyên nghe người khác nói rằng bạn “không thể”, bạn sẽ bị thuyết phục và sống theo “chuẩn” đó. Mặc dù những luồng chỉ trích từ bên ngoài có thể ảnh hưởng đến cách bạn nhìn nhận cuộc sống, nhưng luồng chỉ trích tồi tệ, khắc sâu nhất, đến từ chính bạn – từ hệ tư tưởng sai lệch ăn mòn vào cốt rể tâm trí bạn.

Hành động

Hôm nay, tôi muốn bạn viết ra ít nhất 3 niềm tin cũ bạn từng có và viết lại những niềm tin mới để thay thế các tư tưởng sai lệch đó. Đây là một số ví dụ:

| <i>Niềm tin cũ</i> | <i>Niềm tin mới</i> |
|---------------------------|---|
| Rất tệ với việc kiếm tiền | Tôi sẽ thành công trong việc quản lý tiền bạc |
| Không thể giảm cân | Tôi có thể có cân nặng lý tưởng |
| Không thể nấu nướng | Tôi có thể dễ dàng nấu một món ăn ngon |
| Không thể kinh doanh | Tôi đang học tập, áp dụng kỹ năng kinh doanh hiệu quả |

Bây giờ đến lượt bạn. Hãy lập ra danh sách những niềm tin cũ và viết những niềm tin mới để thay thế chúng.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung mình đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 6: Nhận diện luồng hỗ trợ

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 người tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Bạn có nhận thấy một chút thay đổi trong câu chữ không? Hôm nay, chúng ta sẽ nhận diện luồng hỗ trợ trong cuộc sống đối với bạn, những người ở bên bạn và ủng hộ bạn. Tôi nghĩ rằng sẽ phù hợp nếu bạn đưa ra một danh sách những NGƯỜI mà bạn biết ơn nhất.

Bài học sống đẳng cấp

LUỒNG HỖ TRỢ

Mỗi người chúng ta đều có những người, những địa chỉ, những việc làm để chúng ta dựa vào khi gặp khó khăn trong cuộc sống. Tôi muốn gọi chúng là luồng hỗ trợ. Những luồng hỗ trợ này có nhiều dạng khác nhau. Gia đình, bạn bè, đồng nghiệp là phổ biến nhất, nhưng cũng có thể là những con vật nuôi, những địa chỉ, những việc làm giúp bạn lấy lại sức sống (Xem [phụ lục A](#) để biết thêm thông tin chi tiết). Người, vật nuôi hay việc làm trong luồng hỗ trợ đều có thể giúp bạn thay đổi cuộc sống. Tôi khuyên bạn nên nghĩ về luồng hỗ trợ cá nhân của mình và học cách dựa vào chúng mỗi khi bạn cần sự hỗ trợ. Những luồng hỗ trợ này có thể là bất cứ thứ gì làm cho đầu óc bạn thư thái – nấu nướng, câu cá, đánh golf, hoặc cũng có thể là đánh một giấc ngủ trưa thật dài vào Chủ nhật! Hoặc luồng hỗ trợ có thể là sự có mặt của bạn bè hoặc người thân trong gia đình.

Một khi đã nhận diện được luồng hỗ trợ, bạn sẽ học được cách sử dụng từng luồng vào từng mục đích. Có một người phụ nữ trẻ đang gặp rắc rối trong mối quan hệ không lành mạnh với bạn trai của mình. Người phụ nữ này biết rằng cô cần phải tự mình vượt qua thử thách hoặc nhờ cố vấn tin cậy giúp cô chấm dứt mối quan hệ. Trong tình huống đó, luồng hỗ trợ mà cô tìm đến là những người thân tín của cô. Một người khác gặp tình huống tương tự có thể sẽ nhờ đến những luồng hỗ trợ khác, chẳng hạn như chọn nghỉ phép ở một nơi tĩnh lặng để nghỉ ngơi và giải tỏa tâm trạng u sầu. Một nhà quản trị kinh doanh có thể sử dụng đến những bài tập thể thao để giải tỏa tâm trạng và người đồng nghiệp thì chọn cách cuộn mình vào trong chăn ấm. Bất kể luồng hỗ trợ của bạn là gì, hãy tin vào những gì bạn chọn.

Vậy là, bạn đã bước đi trên chuyển hành trình này được gần một tuần. Bạn đã nhận thấy, rút ra cốt lõi của quá trình thay đổi để đến với cuộc sống đẳng cấp và hiểu, đổi thay không thể ngày một ngày hai mà có. Bây giờ là lúc bạn được trang bị đầy đủ sự hỗ trợ cần thiết cho chuyển hành trình đến với cuộc sống đẳng cấp của bạn.

Một cây làm chẳng nên non

Trong chuyến hành trình thay đổi hệ tư tưởng, sẽ là tốt nhất nếu bạn có thể tìm được một người bạn cũng có khao khát đổi thay như mình để hai bạn có thể tương trợ lẫn nhau. Việc tìm được bằng hữu tin cậy và sẽ dành thời gian cho người đó trong suốt cuộc hành trình là rất quan trọng. Bạn cần sự hỗ trợ và động viên, chứ không phải dèm pha và dè bĩu. Nếu thực hiện hành trình này khiến bạn còn ít thời gian dành cho các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè, hãy đưa ra lựa chọn đúng đắn. Một khi bạn đã tự tin và cứng rắn, không gì có thể ngăn cản bạn được. Bạn có quyền lựa chọn hoặc là tiếp thu những ý tưởng tiêu cực của người khác hoặc dẹp chúng sang một bên. Nếu bạn ở trong một tình trạng không thể dẹp chúng sang một bên được, hãy coi những lời nói đó chỉ như gió thổi qua tai mà thôi.

Nhà văn, nhà triết học người Anh John Donne đã viết: “No man is an island” (tạm dịch: một cây làm chẳng nên non). Câu nói này nghĩa là mọi sự tương tác của chúng ta với bất cứ ai trong cuộc đời có thể kết nối và liên kết với nhiều người khác nữa. Mỗi cuộc nói chuyện và mỗi hành động của chúng ta ảnh hưởng tới một người và ấn tượng của người đó về ta. Người đó lại tiếp tục tương tác với một người khác theo ấn tượng mà ta đã tạo ra cho họ. Để nhận ra ảnh hưởng lớn lao của bạn tới mọi người và tầm ảnh hưởng của họ đến với bạn cũng như những người khác, bạn hãy cố tạo lập những mối quan hệ lành mạnh. Hãy tạo lập những mối quan hệ lành mạnh một cách có chủ đích. Nó có thể là chìa khóa để mở ra những ý tưởng, hành động và kết quả mà bạn khát khao trong cuộc sống.

Hành động

Hãy lập một bản danh sách những luồng hỗ trợ của bạn. Những gì và những người nào có thể giúp bạn cảm thấy hứng khởi và được truyền nhiệt huyết trong quá trình đổi thay của mình?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn, viết danh sách luồng hỗ trợ và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày. Hãy tìm những điểm tốt trong những gì bạn đạt được ngày hôm nay – có điều gì bạn đạt được trong ngày hôm nay mà chỉ cần nghĩ đến bạn đã mỉm cười? Chộp lấy cảm xúc đó và tiếp tục tiến lên phía trước. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 7: Bạn là ai?

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn sổ ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Hãy suy ngẫm câu này...

Cuộc sống phát triển là cuộc sống mà bạn biết lúc nào phải ĐẨY và lúc nào chỉ nên kiên nhẫn

(Linda McLean)

Bài học sống đẳng cấp

BẠN LÀ AI?

Cách chúng ta độc thoại với chính bản thân mình gửi một thông điệp mạnh mẽ đến với “bản ngã”. Nó gián tiếp ảnh hưởng tới những kết quả chúng ta đạt được. Hãy quan sát cách bạn tự nói về mình cả ngày. Nếu bạn thấy trong mình dù chỉ một ý nghĩ tiêu cực, hãy DỪNG lại! Chỉ nên sử dụng những lời nói tích cực để thay đổi hình ảnh về chính bạn trong “chiếc gương tâm trí” của bạn thành hình ảnh một BẠN với diện mạo mới hoàn toàn và vô cùng tích cực. Hãy luyện tập độ lượng với chính bản thân mình và đừng tự dày vò mình về quá khứ. Tập trung vào ngày hôm nay và những gì bạn có thể đạt được. Hãy tự làm công tác tư tưởng với bản thân”

Có một khoảng ranh giới rất mong manh giữa từ “có thể” và từ “không thể” – một từ có 8 chữ cái. Từ giờ phút này, bạn phải coi nó như không tồn tại trên đời. Từ nhỏ đến lớn chúng ta đã bị gò vào một chuỗi những cái “không thể”, những sự ràng buộc và kì vọng tạo ra cho ta, hầu hết bởi người khác. Mặc dù họ có thể yêu ta vô bờ bến và quan tâm đến chúng ta hết mực, nhưng một số những niềm tin mà họ truyền cho ta lại không được hữu dụng lắm. Nếu những niềm tin về khả năng của chúng ta đã hết thời và không còn phù hợp với năng lực của bản thân nữa, hãy quăng chúng đi như một đĩa salad mì Ý thật tệ trong bữa ăn ngày hôm qua vậy.

Hôm nay, chúng ta được quyền lựa chọn “thực tại” cho mình. Bạn có thể có một “thực tại” người khác chọn cho bạn hoặc bạn tự chọn một “thực tại” khác. Nếu “thực tại” bạn đưa ra trùng với ý kiến bố mẹ, ông bà, chị gái, thầy cô giáo hoặc bạn bè thân nhất của bạn, nhưng không trùng với bạn, hãy từ chối nó! Bạn có toàn quyền quyết định cách tự nhìn nhận bản thân mình và thế giới xung quanh.

Hành động

Với một tâm hồn vị tha, cởi mở, tôi muốn bạn viết vào cuốn vở ghi hoặc trong một tờ giấy, danh sách những người mang đến cho bạn những niềm tin cũ – những niềm tin đã làm giới hạn bạn (chúng ta đã nói về chúng trong ngày thứ năm). Những niềm tin loại này thường là nguyên nhân dẫn đến sự thiếu quyết đoán hay những mất mát trong cuộc sống. Viết chúng ra nhưng không phải với sự giận dữ hay lòng căm hờn. Chẳng hạn, bạn có thể viết: “Bố tôi đã bảo tôi rằng, tôi không bao giờ có thể giỏi trong việc làm thơ, nên đừng viết nữa”. Việc này có thể làm bạn nhụt chí, nhưng với lòng quyết tâm cao và thái độ không-thù-hằn, cứ viết chúng ra. Trong cuộc sống, có thể có một người nào đó bảo bạn rằng, bạn rất tệ trong việc chi tiêu, nấu ăn dở ẹc, không thể kinh doanh, không thể giảm cân hay không thể nói chuyện trước đám đông. Dù là gì đi chăng nữa, nếu chúng không giúp ích cho bạn, nghĩ xem chúng bắt nguồn từ ai và ghi vào danh sách. Có những người ghi ra danh sách thật dài, có những người lại ngắn. Độ dài không quan trọng vì chỉ cần một niềm tin sai lệch là có thể thay đổi hoàn toàn cách chúng ta nghĩ và cảm nhận về bản thân mình.

Khi đã hoàn thành, chỉ cần nhìn lại bản danh sách và giữ nó trong lòng (hoặc tự nói ra) để trả lại những giới hạn này cho những người nói ra nó. Chẳng hạn bạn nói: “Bố ơi, con trả lại bố niềm tin hạn hẹp này, vì nó không giúp ích cho con. Chắc chắn con có thể viết một bài thơ hay nếu chịu khó luyện tập.” Làm như vậy với tất cả danh sách những niềm tin cũ mà mọi người mang đến. Tuy nhiên, hầu hết mọi người trong danh sách này đều có ý tốt và không cố ý hại bạn. Một số người khác thì có đấy, tất nhiên, ngay cả với những người này, chúng ta cũng không nên cố truy tìm thủ phạm và vạch trần chân tướng làm gì, chỉ cần trả lại cho họ niềm tin đó là được rồi.

Như vậy, những ai đã mang đến cho bạn những niềm tin cũ? Hành động hay lời nói của họ đưa cho bạn một thông điệp sai lệch, trong trái tim và tâm khảm của mình, bạn hãy gửi trả lại nó “về nơi sản xuất”.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở một đẳng cấp mới. Bạn hãy tìm ra những điều tốt đẹp đã làm trong ngày hôm nay. Bạn hãy tận hưởng cảm giác nhẹ nhõm khi trút bỏ được gánh nặng là những niềm tin sai lệch mục ruỗng và vươn tới những niềm tin xán lạn hơn. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 8: Đổi thay đúng cách

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi biết ơn ngày hôm nay...

(và hôm nay bạn hãy viết thêm những điểm cần phải chỉnh sửa trong cuộc sống của mình)...

Nếu bạn là một ngôi nhà, bạn muốn là ngôi nhà mới toanh, cổ điển hay một ngôi nhà cũ cần tu sửa? Có nhiều người nhìn thấy vẻ đẹp và tiềm năng của một ngôi nhà cũ cần tu sửa, nhưng ít ai biết chúng là cơ hội để chúng ta có thể vận dụng khả năng giải quyết tình huống và phát huy óc sáng tạo. Nếu bạn là một ngôi nhà cũ cần tu sửa, hãy chỉ ra những phần nào cần phải tu sửa, những phần có tiềm năng tạo nên điều khác thường?

Bài học sống đẳng cấp

ĐỔI THAY ĐÚNG CÁCH

Tôi là người thiết kế và cũng là bậc thầy thiết kế cuộc sống của mình. Tôi có thể trang trí lại cuộc sống, xây sửa lại nó theo cách phù hợp với tôi, bất kể tuổi tác và kinh nghiệm. Hầu hết chúng ta đang ở những nơi cần phải tu sửa lại thì mới ở được. Nhiều lúc, sự chỉnh sửa đó đơn giản có thể chỉ là trang trí lại ngôi nhà, làm cho không gian thân thiện hơn, tạo ra thay đổi về ngoại cảnh để làm nổi bật cá tính và định hướng sống. Một người kiến trúc sư, một nhà kinh doanh, hoặc một sinh viên đại học có thể cảm thấy hài lòng với định hướng cuộc sống của mình nhưng vẫn cần một vài thay đổi nhỏ để giúp phù hợp với những tình huống nào đó.

Một nhà thiết kế cảm thấy mình rảnh rỗi, có thể quyết định, trong thời gian chưa nhận được công việc ổn định thì sẽ đi làm việc tình nguyện cho một bệnh viện địa phương. Một nhà kinh doanh có thể quyết định, mình phải nâng cấp trình độ máy tính để theo kịp công nghệ ở nơi mình làm việc. Một sinh viên học có thể thay đổi nhóm bạn mà mình thường giao du để tăng năng suất học tập bằng việc giảm áp lực bạn bè để tiến lên phía trước mà không gặp trở ngại nào. Những thay đổi này không cần sửa đổi tận gốc rễ mà chỉ là sự “nâng cấp” thôi.

Nhưng có lúc chúng ta phải thực sự tu sửa. Có những trường hợp chúng ta phải có những thay đổi thực sự lớn trong cách nhìn nhận bản thân, thay vì xây lại cuộc sống từ đầu. Đây là sự chuyển đổi đáng kể giúp bạn đạt được ước nguyện của mình. Một sự thăng chức, chẳng hạn, làm chúng ta phải thay đổi trách nhiệm và phong cách làm việc, là một ví dụ của việc tu sửa.

Cuối cùng, có thể trong một số trường hợp bất khả kháng nào đó, ta phải bắt đầu lại từ đầu. Sự mất mát về tinh thần, chẳng hạn như sự ra đi của một người thân hoặc sự chia ly, có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn, thay đổi theo một cách phù hợp với thực tại mới. Gặp vấn đề về sức khỏe cũng có thể khiến chúng ta có rất ít lựa chọn và phải tự định hình lại cuộc

sống của mình. Lý do thì nhiều vô kể, nhưng trước một tình huống định mệnh, cũng cần một sự thay đổi định mệnh.

Như trường hợp của chính tôi, vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe xảy ra đã buộc tôi phải tự định hình cuộc sống của mình để làm cách nào vừa sống chung với căn bệnh vừa cùng lúc chống chọi với nó. Khi tôi đến hóa trị, bác sĩ nói rằng tôi CẦN phải nghỉ ngơi để phương pháp trị liệu có tác dụng. Trong kinh doanh, tôi thường có một thói quen xấu là làm việc không ngừng nghỉ. Tôi nói với bác sĩ là những khách hàng cần mình và tôi phải luôn luôn sẵn sàng. Vậy làm thế nào mà tôi có thể có thời gian nghỉ ngơi được? Chị gái đang ngồi cạnh tôi lắng nghe bác sĩ rồi nhìn tôi THẬT LÂU và nói: “Em phải thay đổi, và thay đổi BÂY GIỜ!”

Bác sĩ cũng cho tôi thấy, đây không phải là một cuộc thương thuyết. Để cơ thể tôi có thời gian phục hồi, việc tốt nhất có thể làm là nghỉ ngơi. Đó là một tiếng gọi thức tỉnh đối với tôi, một thứ tôi chưa bao giờ được trải nghiệm trước đây. Không một ai (kể cả tôi) có thể làm tôi trì hoãn tiến độ công việc của mình. Nhưng lần này phải thay đổi cuộc sống của mình bằng một quyết định “động trời”, đối với tôi là một điều cần thiết.

Tôi làm theo những gì bác sĩ yêu cầu, thay đổi lịch trình của mình và dừng công việc lại. Kết quả lớn hơn nhiều sự thay đổi về lịch trình đơn thuần, đó là sự thay đổi về ý thức hệ đã ăn sâu vào tâm khảm tôi. Tôi rũ bỏ thói quen xưa cũ và đặt trung tâm chữa trị bệnh cũng như trên hết là sức khỏe của mình thành mối quan tâm hàng đầu. Tập trung trị bệnh và quan tâm hơn nữa đến gia đình là một phần quan trọng trong những mối quan tâm của tôi. Đây vẫn là cách sống và sự phân chia công việc mà tôi lựa chọn

Đừng đổ lỗi

Việc đổ lỗi cho người khác, rũi thay, lại là vấn đề có tính xã hội. Chúng ta tự cho mình cái quyền nghĩ và hành động như thế có ai đó phải chịu trách nhiệm cho những việc chúng ta làm, phải nhận hoàn toàn lỗi về phía mình.

Chúng ta tự lựa chọn cách sống của mình và chính chúng ta là những người có sức mạnh để tự thay đổi cuộc sống của bản thân mình. Một số việc làm trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến hình ảnh của chúng ta nhưng ta không được biến mình thành nạn nhân của nghịch cảnh, kể cả khi nghịch cảnh đó nằm ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta không được giới hạn bản thân mình trong câu hỏi “nó là gì?” mà không phải “nó có thể là gì?”. Việc tự biến mình thành nạn nhân khiến ta trở nên yếu đuối và dễ bị khuất phục. Nó làm chúng ta mất khả năng lựa chọn hoặc làm ảnh hưởng tới kết quả của mình.

Chúng ta phải luôn nhớ những gì đã góp phần làm nên chúng ta ngày hôm nay, nhưng nhìn chúng từ góc độ thực tại. Chỉ như vậy ta mới có thể học hỏi, trưởng thành và chuyển nguồn năng lượng của mình sang một kênh khác phù hợp hơn với đẳng cấp mới mà ta đang khát khao chiếm lĩnh.

Rõ ràng là, không ai muốn mình ở trong những mối quan hệ không lành mạnh và bị chà đạp, một công việc không thành, hay một hội chứng tâm lý như nghiện ngập. Nếu đó là bạn, bạn có thể tiếp tục mò mẫm trong bóng tối hoặc bật đèn lên và thoát khỏi nó. Tất nhiên, sẽ có những hệ quả từ sự lựa chọn của bạn. Đó có thể là những hệ quả của việc không đi theo lối mòn xưa cũ, làm thay đổi hoặc tự làm mới mình để phù hợp với chân lý. Hãy cố gắng thoát ra khỏi nó và sự thật vẫn là sự thật: chúng ta đang sống cuộc sống hiện tại vì chúng ta chọn làm như thế. Chúng ta có thể lựa chọn bậc cầu thang khác để hướng tới kết quả khác. Điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào ta. Không một ai khác có trách nhiệm với cuộc sống của chúng ta ngoài chính chúng ta cả.

Vì vậy: *Nếu nó phụ thuộc vào tôi, thì nó chỉ phụ thuộc vào mình tôi thôi.*

Hành động

Bây giờ bạn nên học cách làm thế nào để lựa chọn khác đi. Ở một số trường hợp, những thói quen cũ về cả tư duy và hành vi cần phải được sửa đổi. Bạn có thể cần phải học một số kỹ năng mới, tìm bạn mới hay chỉ đơn giản là tập trung vào những gì bạn cần. Nhưng điều đó phải bắt đầu bằng việc bạn hiểu rằng mình có thể thay đổi cách tư duy và từ đó thay đổi cả cảm xúc và hành động. Không thể bắt đầu theo cách khác hoặc trình tự khác vì cảm xúc và hành vi được xúc tác trực tiếp bằng dòng chảy tư duy.

Khi nhìn nhận lại tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống của bạn (về chính bản thân, công việc của bạn, đời sống tâm linh...), bạn MUỐN trang trí lại, tu sửa hay bắt đầu lại cuộc sống như thế nào và tại sao? Hãy nhớ trong đầu rằng những gì bạn muốn khác với những gì bạn cần. Những gì bạn cần để sinh tồn là nước và thức ăn.

Chẳng hạn: Sau khi nhìn nhận, đánh giá lại những lĩnh vực trong cuộc sống của mình, bạn có thể đưa đến kết luận: Một mục tiêu nào đó cần được “trang trí” lại (chẳng hạn như tăng cường khả năng quản lý thời gian của mình), một mối quan hệ cần được tu sửa lại (người bạn đang hện hò làm bạn bị áp lực về tâm lý) và cuộc sống tâm linh cần phải được củng cố (bắt đầu thói quen cầu nguyện mỗi ngày và ngồi thiền).

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 9: Nắm bắt sự thật

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Sau đây là câu nói mà tôi cảm thấy rất biết ơn mỗi khi tôi nghe thấy...

Dám ước mơ, dám thực hiện.

(Walt Disney)

Bài học sống đẳng cấp

NĂM BẮT SỰ THẬT

Chúng ta thường ngại viết ra những thứ mà ta không tin là sự thật. Ta cảm thấy như mình thiếu trung thực và như đang lừa dối bản thân mình (hoặc cảm thấy ngượng ngùng). Trên thực tế, chúng ta chẳng khác gì một đứa trẻ tập đi. Đứa trẻ nhìn thấy mọi người đi lại và tin rằng nó cũng có thể làm được điều đó. Được niềm tin củng cố, niềm tin rằng “Mình có thể đi”, đứa trẻ bắt đầu công cuộc đi tìm sự tự do trên đôi chân, bắt đầu bằng những cú ngã liên tiếp nhưng không bao giờ từ bỏ niềm tin mãnh liệt đó. Khi bắt đầu va vào đồ đạc, đứa trẻ vẫn tiếp tục cố gắng vì tin vào điều mình đang làm. Dần dần, trẻ sẽ làm được, mặc dù không phải ngày một ngày hai. Việc chúng ta làm cũng tương tự như vậy. Bạn đã được “lập trình” để suy nghĩ theo một hướng nào đó và chúng ta phải thay đổi hướng tư duy đó. Bạn sẽ cảm thấy điều đó là phi lí nhưng có thể nó sẽ trở thành “thực tại mới” của bạn.

Sau khi bạn đã trải nghiệm việc này một vài lần, nhìn mọi việc với con mắt tích cực cũng như đã có những bước tiến trong chuyến hành trình sống đẳng cấp, bạn sẽ bắt đầu nắm bắt tất cả những ý tưởng mới như sự thật ngay tức khắc, kể cả khi chúng chưa xảy ra. Nếu tất cả mọi người chỉ ngồi một chỗ và chỉ tin vào những gì mắt thấy tai nghe, chúng ta sẽ không bao giờ đạt được những điều kì diệu. Chúng ta phải hình dung một cuộc sống tốt đẹp hơn để biến nó thành sự thật.

Hãy nghĩ về hình ảnh con người mà bạn đang muốn trở thành. Bạn sẽ can đảm và không có giới hạn. Bạn mạnh mẽ và có quyền lựa chọn. Bạn có năng lực và yêu mạo hiểm. Bạn thật tuyệt vời. Đó chính là bạn đấy! Chỉ cần bạn suy nghĩ lại vài lần trước khi hoàn toàn bị thuyết phục.

Ham muốn quá nhiều

Tôi thấy mọi người thường hay tự nhủ với bản thân mình rằng đừng nên mơ ước lớn, ham muốn nhiều hoặc cố vươn tới một điều gì đó cao hơn. Tại sao? Ai nói rằng giấc mơ này là quá lớn và bao nhiêu tiền là quá nhiều hay công việc nào là ngoài tầm với? Sao ta không tự lựa chọn giới hạn cho mình?

Có một ví dụ hay về Jennifer, cử nhân tại đại học Duke, chủ tịch của Khối liên hiệp trường dòng và là một người Mỹ gốc Mexico. Hệ tư tưởng của cha cô đã có ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc đời cô. Cô chia sẻ câu chuyện của mình như sau:

Mẹ tôi luôn là một người quan tâm đến giáo dục nên từ bé tôi đã định ninh mình sẽ vào đại học. Nhưng cha mẹ tôi ly hôn từ khi tôi còn rất nhỏ, và khi học cấp 3 tôi đã hỏi cha về việc học đại học của mình. Cha nói với tôi rằng, đối với con gái, học đại học là một sự lãng phí, tôi cần phải tìm cho mình một tấm chồng tốt và ổn định cuộc sống. Tôi hoàn toàn suy sụp. Mặc dù tôi nhận ra cha nói những điều ấy chỉ vì lo lắng cho mình và sợ mình sẽ thất bại. Nhưng những lời nói của cha vẫn như cắt vào tim tôi. Tôi vẫn quyết định học đại học tuy luôn lo lắng rằng phải chăng mình đã đặt kì vọng quá cao và có thể sẽ thất bại. Lúc đó hình ảnh về tôi vẫn luôn là một người giàu hi vọng nhưng rất ử dột. Khi được nhận vào đại học Duke, tôi nói với mẹ rằng tôi có thể sẽ theo học Trường nghề Texas. Trường đó cách nhà chỉ vài tiếng đi xe và hầu hết bạn bè tôi đều vào đó. Bà sốc và cảm thấy buồn vì tôi đã tự giới hạn những lựa chọn của mình trước một cơ hội lớn nhất trong đời. Sau nhiều tranh cãi, mẹ đã thuyết phục tôi theo học học kì đầu ở Duke, và nếu tôi không thích, tôi có thể về nhà. Không phải bàn, tôi đến Bắc Carolina và thành công ở đó. Tôi rất tự hào vì mình đủ bản lĩnh để không chịu ảnh hưởng bởi những giới hạn của cha. Tôi đã có được những trải nghiệm tuyệt vời trong suốt 4 năm theo học tại Duke. Và tôi hoàn toàn thoải mái khi cha vẫn giữ những niềm tin cũ. Tôi hiểu rằng những niềm tin đó là của cha, không phải của tôi.

Mọi người đã xây dựng niềm tin và hệ tư tưởng của mình về những gì mình có thể hoặc không thể làm được từ những thứ rất nhỏ nhất hoặc từ những lời nhận xét của người khác như trường hợp của Jennifer. Những câu nói biểu thị sự lo lắng từ người cha với Jennifer khi cô còn là một đứa trẻ, có thể sẽ giới hạn cô với những gì cô có thể đạt được và với việc cô sẽ trở thành người như thế nào.

Việc này cũng có thể đã xảy ra với bạn trong quá khứ. Có thể người thân của bạn đã đưa ra những nhận xét tiêu cực để thuyết phục bạn rằng bạn không thể làm điều gì đấy. Có thể, bạn vẫn đang có những người thân hoặc bạn bè khuyên mình từ bỏ ước mơ và sống với “thực tại”. Bạn phải quyết định xem có thể họ còn giới hạn cuộc sống của bạn và giữ bạn mãi trong cái nhà kho tối tăm ẩm thấp đó không? Đây dường như không phải là một lựa chọn cần tới tư duy, nhưng nó đúng là như vậy.

Bạn có thể lựa chọn để không cho họ cái quyền ngăn cản ước mơ và khát vọng cuộc sống của chính bạn.

Việc bạn có thể tự quyết định số phận của mình, mặc ai nói ngả nói nghiêng, cho bạn tự do khám phá chính bản thân mình và quyết định mình sẽ trở thành một người như thế nào được tính từ thời điểm này trở đi.

Bản danh sách ước mơ

Khi bạn đã quyết định mình phải đổi thay và phải nắm bắt được hành trình sống đẳng cấp, bạn sẽ phải biết về những gì mình thực sự mong muốn. Bây giờ cũng là lúc bạn hình dung mình sẽ thế nào khi bước lên bậc cầu thang của hành trình sống đẳng cấp và hướng đến một tương lai ngời sáng.

Bạn phải tự cho phép mình mơ ước như thể bạn là một đứa trẻ – như thể chỉ có bầu trời là giới hạn và bất cứ thứ gì đều khả thi. Khi ta lớn lên, ta bắt đầu hết mơ ước như chúng ta thường có được thời thơ ấu. Ta tự giới hạn ước mơ của mình vào cái được gọi là những thứ “làm được” thay vì tiếp tục tiến lên phía trước để đạt tới sự tuyệt vời. Trong mục hành động ngày hôm nay, với câu nói của Walt Disney, bạn có thể tự do mơ ước, viết ra mơ ước đó rồi theo đuổi chúng”

Một khi bạn đã viết ra được mơ ước của mình và xem lại những gì viết ra, bạn sẽ cảm thấy sáng tỏ cho những quyết định của mình. Bạn có thể xem mình có thực sự thích những gì mình viết ra hay còn muốn chỉnh sửa chúng.

Cuối cùng thì, chúng ta không chỉ MƠ ƯỚC cuộc sống, chúng ta còn phải SỐNG cuộc sống đó nữa. Những mục LÀ, LÀM và CÓ cũng tối quan trọng để bắt đầu chuyển hành trình đến đẳng cấp mới. Từ bản danh sách này, bạn có thể hiểu rõ hơn về mục tiêu và đặt ra những bước hành động cụ thể để theo đuổi nó.

Hành động

Hãy dành thời gian để mơ ước và lập ra “Bản danh sách ước mơ”. Bản danh sách này có 3 phần:

Bạn muốn LÀ người như thế nào (hoặc trở thành ai) trước khi bạn ra đi khỏi trái đất này; bạn muốn LÀM GÌ và bạn CÓ những gì. Hãy để trí tưởng tượng của bạn được bay bổng khi nghĩ đến mỗi lĩnh vực trong cuộc sống của mình. Sau đó viết ra 10 điều cho mỗi phần. Bản danh sách HOÀN CHỈNH cần phải có 30 điều mỗi phần, nhưng hãy bắt đầu bằng ít nhất 10 điều đã. Lý do bạn cần viết hơn 20 điều là từ những điều viết ra đó, bạn sẽ có được suy nghĩ phóng khoáng, cho phép tư duy mình vượt quá giới hạn thông thường. Hãy xem phụ lục B để đọc bản danh sách của tôi.

Xem lại bản danh sách của mình và bắt đầu suy ngẫm về những gì mình đã viết ra, từ gốc rễ là bản danh sách này, bạn sẽ sớm lập ra những mục tiêu. Tuy nhiên, bây giờ hãy hình dung cuộc sống của bạn sẽ như thế nào nếu có được tất cả mọi điều mơ ước. Lên đến đẳng cấp đó mọi điều sẽ kì diệu như thế nào. Và quan trọng nhất là bạn hoàn toàn có năng lực để làm được điều đó!

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời

Ngày thứ 10: Xúc tiến đổi thay

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 hành vi mà bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Đúng rồi, đó là hành vi. Nghĩ đến 10 hành vi mà bạn thường làm, giúp bạn cảm thấy mình đang tiến về phía trước trong chuyến hành trình sống đẳng cấp này.

Bài học sống đẳng cấp

XÚC TIẾN ĐỔI THAY

Bạn có khả năng thay đổi những kết quả trong cuộc đời mình bằng việc thay đổi những chọn lựa của mình. Việc này nghe có vẻ đơn giản, nhưng thực ra nó không hề dễ dàng. Những lối mòn trong tư duy đã bám rễ vào tư tưởng của bạn quá lâu rồi, sẽ cần sự kiên trì và nhiều công sức để thay đổi nó.

Năm 1995 tôi đã tham gia một cuộc hội đàm với Bob Proctor. Chúng tôi được thách thức với bài tập có nội dung là thay đổi một điều gì đó theo ý mình. Việc này chứng tỏ rằng nếu chúng tôi thực sự muốn thay đổi, chúng tôi sẽ làm được! Đặc biệt là, Bob còn thử thách chúng tôi đeo đồng hồ sang tay ngược lại với tay thuận của mình (hôm đó tất cả đều đeo đồng hồ). Trong trường hợp mình, tôi đổi đồng hồ từ tay trái sang tay phải. Thử thách bắt đầu. Tất nhiên, lúc đầu thì chúng tôi cảm thấy gượng gạo và tôi không thôi nhìn vào tay phải của mình. Điều khác biệt tiếp theo, tôi nhận thấy là mình tạo được thói quen, sáng nào thức dậy cũng đổi đồng hồ về bên tay phải. Việc này cần tư duy và sự kết hợp của cử chỉ dưới sự điều khiển của não bộ hơn là một hành vi bình thường. Tôi tự nhủ với bản thân rằng mình sẽ từ bỏ lối mòn thói quen cũ. Thời gian trôi qua, và trong vòng 45 đến 60 ngày, tôi nhận thấy rằng mình đã có một hành vi mới. Nhiều người nói rằng họ chỉ mất trung bình 22 ngày để làm điều đó, nên tôi nghĩ chắc mình ở trong nhóm những người “khó bảo” và không dễ đổi thay – vậy mà tôi vẫn làm được đó thôi!

Đến nay, đã 15 năm rồi, tôi vẫn đeo đồng hồ của mình ở tay phải. Điều lạ lùng hơn nữa là con gái tôi Brittany cũng đeo đồng hồ tay phải. Vậy là bài tập này không chỉ cho tôi thấy tôi có khả năng thay đổi mà còn có ảnh hưởng đến người khác nữa. Khi chúng ta làm điều gì đó có mục đích, những người xung quanh có thể được ảnh hưởng kể cả khi ta không chủ đích ảnh hưởng tới họ.

Hành động

Những hành vi nào của bạn (đeo đồng hồ tay nào, đi tất chân nào trước, bắt đầu ngày mới như thế nào,...) mà bạn muốn thay đổi? Trong vòng 10 ngày tiếp theo hãy cố thay đổi những hành vi đó và ghi lại những gì mình học được từ cả quá trình này. Bài tập đơn giản này giúp bạn tự chứng tỏ với bản thân rằng bạn có thể thay đổi.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách hành vi tích cực của mình và xem chúng ảnh hưởng tới những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày như thế nào. Ăn mừng bất cứ kết quả nào bạn đạt được (mỗi kết quả dù nhỏ nhưng cũng là cả sự vinh quang đấy), tận hưởng cảm giác thắng cuộc và tiến về phía trước. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mơ tưởng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình TÔI LUYỆN TRONG LỬA HỒNG

Bạn có thể so sánh cuộc sống của mình tựa như viên kim cương vậy. Kim cương được hình thành từ rất lâu qua quá trình dồn nén áp suất và lực cực kì lớn. Nếu bạn nghĩ về cuộc sống của bạn, nó cũng hết như vậy. Qua thời gian, chúng ta đều trải qua những áp lực và sự dồn nén ảnh hưởng lớn đến cách nhìn nhận cuộc sống của mình. Đó là một trong những yếu tố hình thành nên biểu tượng cho chính bản thân chúng ta.

Khi bạn ngẫm nghĩ kĩ về cuộc sống của mình, bạn nhận ra rằng những thứ trong cuộc đời không tự nhiên mà có. Nếu chúng ta cứ sống lốt phớt, chấp nhận những gì đạt đến hơn là chủ động lựa chọn tự tạo ra trải nghiệm cho chính bản thân mình, có rất nhiều thứ chúng ta sẽ bỏ lỡ hoặc không thể trải nghiệm được đầy đủ. Quá trình hình thành nên cuộc sống cần nhiều công sức và có thể có những lúc bạn sẽ tự hỏi liệu nỗ lực đó có đáng không, nhưng bạn phải tập trung vào việc hoàn thiện bản thân mình và đừng để áp lực nào ngáng chân bạn.

Cuộc đời giống như những công đoạn khai thác kim cương: cắt kim cương, lau bề mặt, mài giũa và lau rửa, loại bỏ những tạp chất để trở nên hoàn hảo. Chúng ta phải loại bỏ những suy nghĩ, thái độ và tàn dư của lối sống cũ để tiến về phía trước. Việc đó có thể rất đơn giản, chẳng hạn như vứt đi những mảnh giấy vụn cũ còn sót lại trong túi áo, hoặc cho hay vứt đi một tủ chất đầy quần áo cũ. Hoặc giả đó có thể là một mối quan hệ không lành mạnh mà bạn đã muốn rũ bỏ từ lâu, hay một thói quen có hại cho sức khỏe mà bạn chưa thể sửa đổi. Để tạo ra thay đổi, bạn phải dành không gian cho nó. Điều này nghĩa là bạn phải “đổ rác” ra khỏi tâm trí mình. Những tư duy cũ, những hành vi, những mối quan hệ cũ có thể phải bị gạt bỏ. Để quyết định những gì cần phải điều chỉnh trong cuộc sống của mình, hãy lập một danh sách những điều hoặc những tình huống mà bạn đang phải đối mặt. Sẽ ra sao nếu bạn loại bỏ chúng đi? Thay đổi là hoàn toàn có thể – nhưng chỉ khi bạn hoạch định một con đường cho nó.

Tổng kết

Bây giờ, bạn đã đi đến “điểm dừng” đầu tiên để đánh giá quãng đường mà mình đã trải qua trong chuyến hành trình của mình. Chúc mừng bạn vì những gì bạn đã đạt được trong những ngày vừa qua!

Đây là những gì bạn đã đạt được...

- Bạn đã bắt đầu mỗi ngày bằng lòng biết ơn
- Bạn đã thấy được ý nghĩa của Cuộc sống đẳng cấp đối với bản thân mình
- Bạn đã dành thời gian để viết ra những kết quả mà mình THÍCH và KHÔNG THÍCH.
- Bạn đã có những hiểu biết về tư duy ẩn giấu sau những kết quả đó.
- Bạn đã nhận ra được bản chất những niềm tin cũ và quyết định tìm cho mình những niềm tin mới
- Bạn đã viết danh sách luồng hỗ trợ
- Bạn đã chỉ ra được danh sách những người mang đến cho mình những ý tưởng cũ và trả lại chúng cho họ.
- Bạn đã quyết định có chọn việc tu sửa, trang trí lại, hay làm mới lại cuộc sống của mình hay không
- Bạn đã mơ ước và viết bản danh sách LÀ, LÀM và CÓ của mình.
- Bạn đã nhận ra rằng “đổi thay là hoàn toàn có thể”

Nếu bạn chưa làm hết được các bước trên, bây giờ là thời gian phù hợp nhất để lên tham khảo website của chúng tôi (www.nextlevellivingbook.com) để có được những tài liệu miễn phí giúp bạn trong cuộc hành trình của mình.



2. XÁC ĐỊNH TẦM NHÌN



Châu báu cho chuyến hành trình: CHÚ Ý, KẾ HOẠCH, HÀNH ĐỘNG VÀ TRÁCH NHIỆM

Cách để bạn có thể tìm ra “cái gì” trong cuộc sống của mình là tự đánh giá cá tính mình và cá tính của những người xung quanh mình rồi tự nhận thức về bản thân xem mình đang ở đâu và đang phải đương đầu với những gì. Chỉ khi thực sự hiểu điều gì đang xảy ra và chịu trách nhiệm về nó, bạn mới có thể bắt đầu hành động để đổi thay.

Bạn phải có trách nhiệm với bất kì lĩnh vực nào trong cuộc sống của mình, vì bạn sẽ không thể thực hiện những gì mà mình thấy không có trách nhiệm với nó. Có thể sẽ đáng sợ nếu phải đặt áp lực của mọi lĩnh vực trong cuộc sống lên vai mình, nhưng bù lại nó sẽ cho bạn quyền lực lớn. Khi bạn cảm thấy hoàn toàn bị thuyết phục rằng bạn có thể có được những thay đổi như mình mong muốn, bạn sẽ cứ tự nhiên tiến về phía những kết quả xán lạn.

Bạn là nhà thiết kế và là kiến trúc sư của chính tương lai mình. Kể cả có chuyện gì xảy ra chẳng nữa cũng không có bất kì một giới hạn nào cho những gì bạn có thể trải nghiệm trong tương lai.

Bạn có thể ngồi vào bàn ngay bây giờ và nghĩ về “cái gì”. Đừng đợi đến sinh nhật, năm mới, hay một sự kiện trong tương lai nào khác, hãy bắt đầu xác định tầm nhìn. Bây giờ là lúc bắt đầu đổi thay.

Bước đầu tiên là Chú ý, nghĩa là bạn phải làm sáng tỏ tất cả mọi vấn đề. Việc này đòi hỏi bạn phải chú ý đến những ý nghĩ cũng như những phản ứng của mình trước các sự việc. Thường thì chúng ta hay phản ứng tức thì trước mỗi sự việc mà không sử dụng đến tâm trí – không thực sự suy nghĩ khi đưa ra những phản ứng đó. Những lúc ấy, chúng ta như đang ở trong chế độ “lái tự động”. Bây giờ là lúc tắt chế độ đó đi và xem những suy nghĩ của bạn đang ở đâu và nó đang ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào.

Một khi bạn đã chú ý đến những suy nghĩ của mình và hiểu ảnh hưởng của những suy nghĩ đó, bạn phải chấp nhận “cái gì”. Bạn phải chống lại

cảm giác bị xâm lấn, thèm khát quá nhiều hoặc phải tự đánh giá hành động của mình. Thái độ chấp nhận đem đến trạng thái thư giãn khi bạn nắm được nó cũng như giúp bạn tiến lên phía trước.

Bước tiếp theo là lập ra kế hoạch. Nếu bạn lái xe từ San Francisco đến New York, bạn có lập ra kế hoạch không? Hãy nghĩ về vị thuyền trưởng, nếu ông ấy không lập ra hải trình và đo đạc trước chuyến đi, cả đoàn sẽ hoàn toàn mất phương hướng và trôi dạt giữa đại dương mênh mông vô tận. Người thuyền trưởng phải luôn luôn chú ý đến tốc độ gió và hướng gió, đến chân vịt dưới nước và luôn sẵn sàng tạo ra những thay đổi trong chuyến hành trình. Một khi bạn đã chú ý suy nghĩ về những gì mình muốn trong cuộc sống, chúng sẽ bắt đầu gửi những thông điệp mạnh mẽ đòi hỏi bạn phải thay đổi. Và khi bạn đã chấp nhận thực trạng về bản thân, mặc dù có thể nó không làm bạn hài lòng, hãy sẵn sàng hình dung kế hoạch cho những mục tiêu tương lai.

Một điểm mấu chốt khác nữa là hành động đi đôi với trách nhiệm. Bạn phải nghĩ về những gì cần phải làm để đạt được mục tiêu. Bạn cần phải gạt cái gì sang một bên? Bạn phải hy sinh những gì? Nếu phải hy sinh thì chuyện gì sẽ xảy ra? Bạn không thể dành chỗ trọn vẹn để thực hiện mục tiêu nếu bạn không gạt sang một số thói quen hoặc suy nghĩ khác. Nên nhớ rằng sẽ chỉ cần gián đoạn trong một thời gian ngắn thôi là khoảng thời gian đó đã đủ để bạn nắm được mục tiêu trong tay mình. Bạn có năng lực bổ sung vào hoặc xóa bỏ những hành động cụ thể trong cuộc sống của mình và việc thay đổi đó hoàn toàn phụ thuộc vào bạn. Bạn là người hiểu rõ bản thân mình và vì vậy bạn sẽ biết phải làm thế nào để đầu tư thời gian cho mình. Ai là người đủ tiêu chuẩn giúp bạn không làm lãng phí thời gian và đặt ra những ưu tiên cho mình? Chính là bạn!

Những bài học và công cụ mà bạn nhận được suốt những bài học tiếp theo sau đây của chuyến hành trình được thiết kế dành riêng để chỉ dẫn bạn dẫn thân vào quá trình đổi thay và trách nhiệm. Trong những phần trước, bạn đã hiểu được cơ chế hoạt động của tâm trí mình. Bây giờ, hãy vạch ra con đường tới thành công!

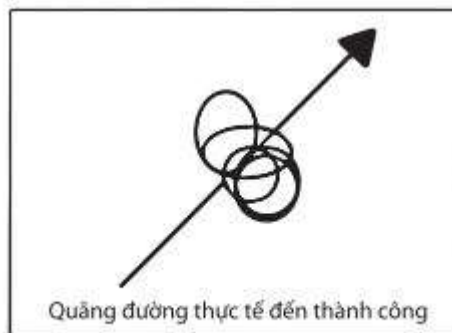
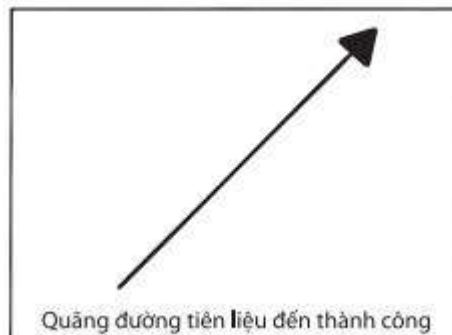
Ngày thứ 11: Tìm ra “cái gì”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều mà bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Khi bạn bắt đầu hoạch định cho chuyến hành trình sống đẳng cấp của mình, hãy nghĩ về những con người, những hoàn cảnh hay những sự kiện đã góp phần làm nên bức tranh cuộc sống của bạn ngày hôm nay. Bây giờ, hãy hình dung rằng cuộc sống của bạn từ trước đến nay được trình bày bằng một con đường. Tôi dám chắc rằng con đường đó sẽ không thể thẳng mà nó sẽ có rất nhiều đoạn quanh co, nhiều đoạn ngắt quãng, hoặc thậm chí là chệch hướng hoàn toàn, đúng không? Chắc chắn là thế rồi! Những sự đổi hướng không trù tính trước thường dẫn đến những bất ngờ tuyệt vời, đó là những món quà đối với cuộc sống của bạn. Hãy biết ơn chúng nhưng cũng nhớ rằng bạn là thuyền trưởng và bạn có quyền quyết định có nên đổi hướng hay không. Đừng làm một con thuyền mất định hướng, trôi dạt về vô định. Hãy hình dung rõ:



Bài học sống đẳng cấp CÁI GÌ?

Để lập ra bản danh sách LÀ, LÀM và CÓ bạn phải tiếp tục nghĩ về những thứ thực sự quan trọng với mình – không phải với tôi hay với bất cứ ai khác và không phải những thứ bạn lờ mờ cho là quan trọng. Đó phải là những thứ thực sự quan trọng.

Để có thể hình dung về nơi bạn đang đến, bạn phải tự đánh giá mình ở thời điểm hiện tại đã. Việc này phải được làm công tâm, không phải với thái độ tiêu cực. Đây là một góc nhìn trung thực nhất cho biết bạn như thế nào trong cuộc sống, không phải là những gì bạn nghĩ về mình trong những giấc mơ hay những trải nghiệm tiêu cực. Nó là việc tạo ra một cuộc sống mới. Để làm như vậy, bạn phải dựa vào tình trạng của bạn hiện tại.

Hãy nghĩ cuộc sống như một chuyến hành trình tuyệt vời. Nếu bạn quyết định thực hiện chuyến đi bằng ô tô nhưng không biết nó ở đâu trước đó, bạn sẽ không thể biết cách thực hiện chuyến hành trình. Chúng ta đều khác nhau và đều có xuất phát điểm khác nhau. Nhưng điều đó không có nghĩa là xuất phát điểm của bạn tốt hơn hay tệ hơn những người khác. Nó chỉ khác thôi. Nó như một chấm trên bản đồ chỉ địa điểm bạn đang ở đâu hay biển báo “Bạn đang ở đây” của bản đồ một khu mua sắm.

Nếu tất cả chúng ta đều ở một địa điểm cùng một lúc, chẳng phải sẽ rất đông đúc hay sao? Hãy xem xuất phát điểm của bạn ở đâu dựa hoàn toàn vào lí trí chứ không thêm thắt vào đó cảm xúc hay sự tiếc nuối. Khi bạn nghĩ về cuộc sống hiện tại của mình, đâu là những ý nghĩ đầu tiên lóe lên trong đầu bạn?

Tôi đã được biết về Heather ở Texas. Cô ấy đã là thư kí trưởng trong 15 năm. Cô luôn cảm thấy như mình bị gò bó trong một vòng xoáy nhạt nhẽo và buồn tẻ. Heather là một cô gái rất xinh đẹp, thông minh hay pha trò và thực sự rất truyền thống. Ở vẻ bề ngoài, cô dường như đang có một cuộc sống tuyệt vời. Cô nói:

Tôi cảm thấy như mình ở trong bộ phim Groundhog day mà ngày hôm sau giống hệt như ngày hôm trước. Không có gì thực sự là phiền toái cả, chỉ là tôi phát ngấy công việc của mình thôi. Ngày nào tôi cũng đến một địa điểm, cũng nói chuyện với những người mà tôi gặp mỗi ngày, cũng giải quyết những vấn đề cũ. Bạn biết đấy, khi tôi 30 tuổi tôi nghĩ rằng cuộc đời mình là hoàn hảo. Tất cả bạn bè của tôi đều có gia đình và những đứa trẻ lũn cũn theo sau, còn tôi vẫn tự do làm những gì mình thích. Nhưng giờ tôi nhìn lại, và tự hỏi mình đã làm được những gì? Tôi thấy như cuộc đời đang bỏ rơi mình và mình như đang rơi tự do trong khoảng không vô vọng.

Heather đang bắt đầu tự kiểm điểm cuộc sống của mình. Đây là bước đầu tiên để cô chọn những thứ khác và viết lại bản đồ của mình đến với Cuộc sống đẳng cấp. Việc này có nghĩa là bạn chỉ cần hiểu rõ về cuộc sống của mình là cuộc đua đã có thể bắt đầu, phải vậy không? Không! Nó chỉ có nghĩa rằng bạn đã tìm được một chú tuần mã và vào được vạch xuất phát của cuộc đua, việc mà rất nhiều người khác không thể làm được.

Bây giờ khi bạn đã đến được đây là lúc bạn phải dừng lại việc sống trong quá khứ và tự kiểm điểm bản thân mình về kết quả của những cuộc đua trước đây. Sau khi đã làm như vậy, hãy bước ra khỏi quá khứ! Hôm nay là ngày để bắt đầu lại từ đầu”

Hành động

Thực hiện bài tập này, hãy gạt cảm xúc của bạn sang một bên và trả lời những câu hỏi “Cái gì” sau đây một cách công tâm nhất. Hãy viết ra cả những điều tốt đẹp và những điều cần phải thay đổi, những thứ đầu tiên đến với bạn. Hãy nhớ không được xếp loại chúng xấu hay tốt.

Có những thứ gì...

- ... trong lĩnh vực Phát triển cá nhân của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Sức khỏe của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Những mối quan hệ của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Tài chính của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Nghề nghiệp/Học hành của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Tâm linh của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Giải trí của cuộc đời mình?
- ... trong lĩnh vực Cộng đồng của cuộc đời mình.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 12: Nhìn nhận lại quá trình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Hành động có giá trị cao hơn lời nói, vậy nên hãy tin vào những gì mình nhìn thấy và quên đi những gì mình nghe thấy

(Khuyết Danh)

Bài học sống đẳng cấp

MÌNH ĐÃ ĐẾN ĐÂY BẰNG CÁCH NÀO?

Tôi thường nói chuyện với những người luôn lập danh sách “Có những gì” của họ và tự hỏi: “Mình đã đến đây bằng cách nào nhỉ”. Chúng ta đều bắt đầu cuộc sống trưởng thành của mình với những dự định trong đầu khi mình 30,40,50 hoặc 60 tuổi. Rồi chúng ta đến tuổi đó và nghĩ: “Mình nghĩ nó phải khác cơ. Nó không giống mình tưởng tượng”. Nhiều lúc việc này tốt ở chỗ chúng ta đã đạt được nhiều hơn mơ ước của mình nhưng nhiều lúc khác nó lại tiêu cực. Và ta cảm thấy mình như một con chuột bạch chạy trên chiếc bánh xe vô vọng, miệt mài chạy đua với cuộc sống bộn bề lo toan.

Một người bạn của tôi gặp Janine trong một buổi hội đàm. Câu đầu tiên cô ấy nói là: “Tôi không biết làm thế nào thoát ra khỏi cuộc sống giống như của mẹ tôi cả! Tôi đã cố gắng học hành, đỗ tú tài, kết hôn và sinh con. Nhưng bây giờ, 15 năm sau, tôi cảm thấy như mình chỉ là một người hầu, người nội trợ, người đến sau. Ngày trước tôi từng có ý nghĩ tiêu cực về cuộc sống của mẹ mình vì thấy bà suốt ngày chỉ lúi húi trong bếp. Bây giờ tôi cảm thấy như mình đang sống chính đời sống đó”

Sao việc này lại xảy ra? Bạn cần nhận ra rằng cuộc sống của mình hiện nay đang bị ảnh hưởng từ người khác, cũng như những trải nghiệm và lựa chọn của bạn trong quá khứ. Khi còn là một đứa trẻ, bạn được ảnh hưởng từ thầy cô giáo, bạn bè và những người thân khác như ông bà, cha mẹ, hay những nơi bạn thường lui tới như nhà thờ, câu lạc bộ, trường học. Một trong những cuốn sách hay mà tôi từng được đọc khi nuôi dạy con cái mình có tên là “Children are Wet Cement (Tạm dịch: Trẻ em là xi măng lỏng)” của Anne Ortlund. Hình ảnh so sánh trẻ em với xi măng lỏng cho thấy trẻ em có thể ghi dấu ấn dễ dàng và sâu đậm tới mức độ nào.

Những người thân thuộc cũng như những người xung quanh, địa điểm sống và những trải nghiệm trong cuộc sống của bản thân mỗi người đã tạo nên con người chúng ta ngày hôm nay. Không ai sống một cuộc sống hoàn

toàn tách biệt khỏi những ảnh hưởng này. Bây giờ là thời điểm để xem xét những ảnh hưởng đó và điều chỉnh cho phù hợp.

Jim Rohn cho rằng mỗi người chúng ta là tổng hợp của 5 người mà ta thường hay chơi cùng nhất. Khi chúng ta dồn sự tập trung vào những người đó thì những quan sát, thái độ cũng như ý kiến của người đó sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới chúng ta. Ông khuyên chúng ta nên suy nghĩ về những ảnh hưởng của người khác tới mình qua những khía cạnh sau:

1. Hủy kết bạn: Đây là việc khó khăn nhất, nhưng nhiều lúc lại cần thiết nhất. Bằng việc tự quyết định những gì mình muốn trong cuộc đời, bạn sẽ có thể làm sáng tỏ những ảnh hưởng của người khác đến bạn. Nếu cứ giao du với người đó thì những ước mơ, hoài bão và mục tiêu của bạn có chịu ảnh hưởng từ người đó không? Trong hầu hết trường hợp hủy kết bạn thì câu trả lời sẽ là một từ “không” quyết đoán. Nhưng đây cũng là thời điểm bạn phải xem điều gì là quan trọng nhất: giao du với người này hay tiếp tục cuộc hành trình đến đẳng cấp mới.
2. Hạn chế giao du: Tiêu chí này dành cho những người mà bạn có thể dành ra cho họ 5 phút hoặc thậm chí là 5 tiếng, nhưng chắc chắn không phải là năm ngày và CÀNG không phải là 5 tuần! Khi bạn nghĩ về thời gian như một sự đầu tư, đây là tiêu chí mà bạn phải “cân nhắc” lại khoản đầu tư của mình.
3. Mở rộng giao du: Đây là phần đáng mơ ước đối với bạn. Trên cơ sở những phương diện nào đó trong cuộc đời mà bạn cần củng cố, hãy tìm những người có thể hỗ trợ bạn hay là minh chứng cho thành công của bạn ở phương diện đó. Thành công rất đơn giản, chỉ cần có mục tiêu là bạn có thể đạt tới đẳng cấp tiếp theo. Những người mẫu mực có thể giúp bạn tìm ra mục tiêu này. Hãy ở bên những người thành công trong một số lĩnh vực nào đó của cuộc sống và học hỏi từ họ. Hãy tìm hiểu về lối sống và cách họ phân bổ thời gian để học hỏi. Hãy thử đến những câu lạc bộ, tổ chức, hay nhóm mà họ hay lui tới để tìm tòi. Khi thực hiện những việc đó, bạn sẽ nhanh chóng nhận thấy mình đang tiến đến đẳng cấp mình mong muốn.

Hành động

Hãy phân loại những ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Hãy liệt kê những người mà bạn:

1. Phải hủy kết bạn (từ chối giao du)
2. Hạn chế giao du (dành ít thời gian)
3. Mở rộng giao du (đầu tư nhiều thời gian hơn)

Hãy nhìn vào danh sách mở rộng giao du của bạn và đưa ra một vài cách để bạn có thể tận hưởng thành công từ việc giao du với những người này.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 13: Chấp nhận “cái gì”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Trong cuốn truyện tranh *The Family Circus*, có một nhân vật nhỏ có tên là Không Phải Tôi – nhân vật này suốt ngày tìm cách chạy thoát khỏi những vụ gây rối do những đứa trẻ trong gia đình gây ra. Không Phải Tôi trở thành biểu tượng trong câu nói cửa miệng của một đứa trẻ có tội khi bị người lớn mắng: “Ai làm việc này?” – “Không Phải Con!”

Khi thực hiện chuyến hành trình ngày hôm nay, hãy nghĩ về vai trò của “Không phải tôi” và người bạn “Không phải lỗi của tôi” trong cuộc đời bạn.

Không phải lỗi của tôi nếu tôi không có một công việc tốt, không phải lỗi của tôi nếu tôi không hạnh phúc, không phải lỗi của tôi nếu tôi có một cuộc sống không được như mong đợi... Câu hỏi là: nếu không phải bạn, thì là ai?

Bài học sống đẳng cấp

CHẤP NHẬN “CÁI GÌ”

Một khi bạn đã tìm ra “cái gì” trong cuộc sống, hãy xem lại danh sách đó và chịu trách nhiệm đối với mỗi điều bạn ghi trong danh sách. Thế nghĩa là bạn không đổ lỗi cho người khác, không than thân trách phận và không phủ nhận những điều đó. Bạn đã tạo lập cuộc sống của mình dựa trên những sự lựa chọn. Tất cả những người đã ảnh hưởng đến bạn đều không bắt bạn phải chọn lựa những gì mình đã chọn đến thời điểm này. Tất cả những lựa chọn đó đều là của bạn. Đối với tất cả chúng ta, một số được coi là đúng đắn còn một số được coi là những “bài học cuộc sống”. Dù sao thì bạn cũng đã chọn lựa rồi.

Như tôi đã phân tích ở trên, tất nhiên có những tình huống ngoài tầm kiểm soát của bạn, điều này đúng, nhưng bạn vẫn có thể chọn lựa cách giải quyết cho những tình huống này. Với một sự việc nào đó, 10% ngoài tầm kiểm soát của bạn, còn 90% là cách xử lý của bạn đối với sự việc đó.

Kể cả bạn có lâm vào tình huống nào đi nữa, vẫn có những lựa chọn mà chỉ có bạn mới có thể thực thi. Nếu bạn bắt đầu bằng câu: “Nhưng tôi không thể”, nghĩa là bạn đang chọn lựa từ chối trách nhiệm với cuộc sống của mình. Bạn chỉ có thể tiến xa hơn nếu bạn có thể chấp nhận trách nhiệm đó.

Thật là lạ khi đôi lúc chúng ta không hề hay biết mình đã đổ lỗi cho người khác như thế nào. Bây giờ là lúc nhìn lại những gì mình đang làm, những gì đang diễn ra hiện tại như hệ quả của những chọn lựa trước đây và quyết định hành động để sửa chữa chúng. Hãy tìm hiểu và chấp nhận thực tại, vì bạn tạo ra nó. Hôm nay là ngày để tuyên bố: “Phải hành động thôi!”

Hành động

Ba việc mà bạn thường đổ lỗi cho người khác là gì? Hãy dành một vài phút để nghĩ về việc bạn đã đổ lỗi cho những ai, như thế nào và hiện tại bạn còn đổ lỗi cho ai không. Viết chúng ra một tờ giấy. Khi suy ngẫm về chúng có thể bạn thấy rất khó khăn và có cảm giác xấu hổ nữa. Nhưng hãy nhớ rằng ở giai đoạn này của chuyến hành trình, bạn đừng nên chia sẻ danh sách này cho bất kì ai cả. Nó là của bạn và chỉ bạn thôi. Việc thấu hiểu bản thân mình giúp bạn tiến về phía trước, giúp bạn thể hiện được hết bản thân mình. Hãy nhớ, BẢN THÂN MÌNH chứ không phải ai khác cả!

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 14: Nhận ra rằng bạn xứng đáng có một cuộc sống tuyệt vời

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn nhất ngày hôm nay...

Hãy nghĩ ra 10 điều bạn cảm thấy biết ơn bản thân mình nhất.

Bài học sống đẳng cấp

BẠN XỨNG ĐÁNG CÓ MỘT CUỘC SỐNG TUYỆT VỜI

Tôi đã nói rằng, “cái gì” là thứ không phải để đem ra đánh giá, mà là để chấp nhận, không đổ lỗi, phàn nàn, hay suy nghĩ sai lệch cho ai và về ai. Đúng vậy, mọi người đều xứng đáng được hưởng cuộc sống tuyệt vời, mặc dù chúng ta không được coi đó là một thứ quyền lợi phải có. Chúng ta phải phấn đấu để đạt được nó bằng cách chuyển từ “cái gì” sang “cái có thể là gì”.

Khi còn trẻ, tôi đã đưa ra một quyết định mà nhiều năm sau tôi nhận thấy đó là một sai lầm nghiêm trọng. Tôi từng cảm thấy, những thành viên trong gia đình và bạn bè có những ý nghĩ tiêu cực về mình, về những lựa chọn sai lầm của mình. Đến bây giờ, khi nhìn lại, tôi nhận ra, những lựa chọn đó một phần làm nên con người tôi hôm nay. Khi xảy ra một điều gì đó tiêu cực, tôi lại như nghe được tiếng nói rõ ràng từ trong tâm khảm câu hỏi: “Mình đã thực sự trông chờ điều gì”. Dường như để vượt lên bản thân mình hiện tại và mơ ước về một cuộc sống mới là quá cao ngoài tầm với. Và đến bây giờ tôi cũng hiểu ra, để đạt được cuộc sống mà mình hằng mơ ước – một cuộc sống tuyệt diệu – tôi cần phải tin rằng tôi xứng đáng có được nó, và nó là hoàn toàn có thể.

Liên tục trong suốt nhiều năm ròng, tôi luôn hành hạ bản thân mình về những nỗi buồn quá khứ (thứ “tiếng nói nội tâm” tiêu cực đáng ghét). Và nhiều người cũng có tâm trạng giống tôi. Họ nghĩ rằng mọi người nghĩ về họ một cách tiêu cực (với bất kì lý do gì, đầu óc họ luôn buộc họ phải tin là như vậy), và họ tự ti khi nghĩ về mình. Nếu bạn đánh giá mình thấp, bạn sẽ chỉ “lãng vãng” ở quanh nơi mình đang sống. Còn nếu kì vọng của bạn cao, và bạn biết làm bạn với những “tiếng nói nội tâm” tích cực để cố gắng vươn xa hơn nữa, cuộc sống đẳng cấp sẽ đến với bạn trước cả khi bạn nhận ra.

Hành động

Cách chúng ta nhìn nhận về bản thân mình là một phần của hình ảnh mà chúng ta muốn tượng về bản thân. Hình ảnh này được hình thành trong suốt cuộc đời và ăn sâu vào tâm khảm ta. Hình ảnh này ảnh hưởng đến cách chúng ta tương tác với người xung quanh. Có lúc, việc nhìn nhận bản thân một cách tổng thể và không thiên kiến là rất khó khăn. Tuy nhiên nhiều lúc, việc nhìn nhận những hành vi đang lặp đi lặp lại mỗi ngày sẽ giúp bạn phát hiện ra những vấn đề và giải quyết chúng.

Những điều tiêu cực mà bạn hay tự vấn bản thân mình là gì? Hãy lập ra một danh sách những “tiếng nói nội tâm” tiêu cực, sau đó hãy viết ra những tiếng nói nội tâm TÍCH CỰC mà bạn muốn thay thế vào. Chúng sẽ giúp bạn tiến về phía trước.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 15: Biết mình biết ta

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Chúng ta biết mình đang ở đâu, nhưng không biết mình có thể đạt được tới đâu

(William Shakespeare)

Bài học sống đẳng cấp

BIẾT MÌNH BIẾT TA

Bất kì ai chưa biết tự đánh giá cuộc sống của mình đều hiểu rằng làm điều đó rất khó. Bạn đã bao giờ nhìn vào chuỗi hành vi của mình và ngạc nhiên khi thấy nó cứ lặp đi lặp lại, bạn sẽ hiểu cảm giác này. Nếu kết quả của một việc cứ lặp đi lặp lại thì ta phải tìm đến tận cùng chân tướng sự việc đó. Chẳng hạn, bạn đã bị vỡ nợ và tự nhủ với bản thân mình là sẽ không bao giờ lâm vào tình trạng đó nữa, nhưng rồi cứ lặp đi lặp lại trường hợp tương tự, ngập đầu trong nợ nần chỉ vài tháng sau. Tôi cũng đã trò chuyện với một số người luôn gặp rắc rối trong những mối quan hệ. Rất nhiều người than phiền với tôi: “Giống như việc tôi cứ hẹn hò hết lần này đến hết lần khác với cùng một người. Tôi luôn nghĩ rằng lần sau sẽ khác, nhưng cuối cùng cũng vậy thôi”.

Một phần rất quan trọng để đạt tới đẳng cấp mới trong cuộc sống là hiểu chính bản thân mình và người xung quanh một cách tường tận. Bạn càng hiểu được bạn là ai và tại sao lại đưa ra những lựa chọn thực tại thì bạn có thể xác định được lúc nào, ở đâu và làm thế nào để có thể thay đổi hành vi của mình theo một hướng tích cực hơn.

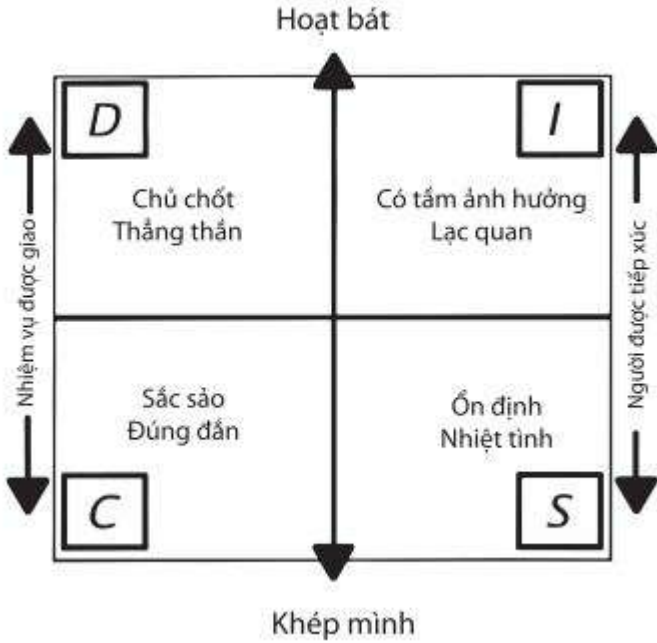
Kiểu mẫu hành vi

Kiểu mẫu hành vi đóng vai trò như một dấu hiệu để chỉ ra điểm mạnh và điểm yếu của bạn (“những hạn chế” theo cách gọi của tôi). Chúng được chia thành bốn tiêu chí: có tầm ảnh hưởng, chủ chốt, ổn định và sắc sảo. Việc nghiên cứu những kiểu mẫu thói quen này có từ thời Hippocrates (nhà vật lý học nổi tiếng vào năm 400 trước công nguyên). Từ lúc đó, người ta đã sử dụng những tiêu chí này để khám chữa bệnh về hành vi. Hiện nay, chúng ta vẫn tiếp tục sử dụng bốn tiêu chí này.

Một cách đánh giá hành vi phổ biến tôi thường áp dụng cho những lớp học và khóa tập huấn kinh doanh của mình là DISC – điểm mẫu chốt của con người (gọi tắt là DISC). Phương pháp này tập trung vào bốn tiêu chí trên và tạo lập một nền móng giúp phát triển khả năng giao tiếp và năng suất làm việc. Hệ thống DISC cũng giúp đánh giá khả năng làm việc nhóm của bạn và đánh giá những giá trị thật cũng như những suy nghĩ nội tâm thúc đẩy bạn. Nếu bạn chưa bao giờ tham gia bài đánh giá trên, nó sẽ là điểm khởi đầu để đánh giá tính cách của bạn.

Bài đánh giá này sẽ phân loại bạn dựa trên bốn tiêu chí: có tầm ảnh hưởng, chủ chốt, ổn định, và sắc sảo. Và bạn xem mình sẽ phù hợp với những tiêu chí nào nhất. Vì mỗi người sẽ có nhiều kiểu tính cách khác nhau chứ không phải chỉ một kiểu nên bạn có thể xem mình là tổng hòa của những kiểu tính cách nào nhất và chúng sẽ đem lại lợi ích cho bạn như thế nào.

Hành vi bộc lộ qua 4 kiểu tính cách



Chủ chốt/ Thăng thấn

Những người thuộc kiểu tính cách chủ chốt là những người “của công việc”. Họ luôn quan tâm đến nhiệm vụ được giao và rất hoạt bát. Ưu điểm của những người có kiểu tính cách này là họ độc lập, cứng rắn và thẳng thắn. Họ là những người can đảm, bận rộn và rất sung sức. Về mặt nhược điểm, có thể họ đòi hỏi từ người khác quá nhiều và thường chỉ chú trọng đến mục tiêu của bản thân hơn là của người khác. Những người này có thể trở nên khá chuyên quyền và độc đoán, tùy theo cách nhìn của bạn. Họ chắc chắn sẽ hoàn thành công việc, nhưng nhiều lúc họ chà đạp lên người khác để làm được điều đó. Nhiều CEO, doanh nhân và vận động viên chuyên nghiệp sở hữu tính cách này.

Có tầm ảnh hưởng/ Lạc quan

Cụm từ “có tầm ảnh hưởng” có vẻ hơi trừu tượng, nhưng kiểu tư duy này thường hướng bạn đến với sự “sáng tạo” và “hoạt ngôn”. Những người có kiểu tư duy này thường dễ giao du và có rất nhiều bạn. Họ tập trung vào con người hơn là nhiệm vụ đề ra. Họ rất lạc quan và hướng tới tương lai. Sự thực là, những người này rất thú vị! Tuy vậy, họ không có kỹ năng kiểm soát thời gian. Và nếu một trong những người bạn hoặc họ hàng của bạn có kiểu tính cách này, bạn sẽ thường xuyên thấy họ đến trễ – ngay cả trong đám cưới của chính mình! Rất nhiều họa sĩ, người tiếp thị hay nhân viên bán hàng có kiểu tính cách này.

Ổn định/ Nhiệt tình

Kiểu người này thường “giấu mình” và âm thầm làm bệ đỡ vững chãi cho người khác. Họ thích sống trong yên bình, ngăn nắp và tìm kiếm các giải pháp. Họ là những bờ vai vững chắc để có thể dựa vào và bày tỏ tâm tình. Họ có ít bạn bè, nhưng những mối quan hệ của họ bền chặt. Mặt khác, kiểu người này hay ngại ngùng và khó chấp nhận sự đổi thay. Người có kiểu tính cách này thường là những người tư vấn, làm công việc chăm sóc sức khỏe, làm quản lý hoặc những công việc hỗ trợ khác.

Sắc sảo/ Đúng đắn

Kiểu người này theo trường phái hoàn thiện. Họ là những người tư duy sắc sảo và luôn tìm ra chân lý trong mọi tình huống. Những người thuộc kiểu này có tính kỉ luật và tuân thủ nguyên tắc sát sao. Họ sống rất kín đáo, ít bạn bè thân tín. Đôi lúc, kiểu tính cách này được coi là lạnh lùng và sắc lẹm. Bởi họ không phô diễn cảm xúc của mình như những người khác và rất khép mình, không chia sẻ chuyện riêng tư của mình với người khác.

Từ bốn tiêu chí trên, chúng ta có thể tóm lược tổng quan như sau:

| | Chủ chốt | Có tầm ảnh hưởng | Ổn định | Sắc sảo |
|---|----------|------------------|---------|---------|
| Tập trung vào con người | | x | x | |
| Tự lập, theo chủ nghĩa hoàn mỹ | x | | | x |
| Tràn đầy năng lượng và bận rộn | x | x | | |
| Nói nhiều hơn hỏi | x | x | | |
| Có tính sáng tạo, có tư duy tổng hợp, tập trung vào tương lai | x | x | | |
| Thích sự ổn định và có thể đoán trước mọi sự việc | | | | |
| Thích thay đổi | x | x | x | x |
| Chú trọng đến công việc | x | | | x |
| Thời thượng | x | x | | |

Có thể bạn đang nghĩ: Ồ, thì sao chứ, một bảng biểu khai sinh từ 400 năm trước công nguyên thì có dính dáng gì đến những thay đổi hành vi của mình và cách mình tương tác với người khác? Có thể không dính dáng trực tiếp đến bạn nhưng nó lại hỗ trợ bạn trong việc xác định cách sống của mình cũng như của những người xung quanh. Chúng ta thường kết thân với những người có thể giúp chúng ta cân bằng bản thân mình. Nếu bạn là một người thuộc kiểu tính cách *Chủ chốt* hoặc *Có tầm ảnh hưởng*, bạn thường sẽ có một người bạn đời hoặc một người bạn thân có kiểu tính cách trái ngược. Việc này giúp bạn cân bằng nhưng cũng dễ xảy ra mâu thuẫn hơn.

Tôi có một người khách hàng tên là Marta. Cô ấy có tính cách của kiểu người *Chủ chốt*. Cô có thể làm gần như tất cả mọi dự án từ “A đến Z” tron

tru và hiệu quả. Người đồng nghiệp của cô ấy, Susan, thì khá là khác biệt.

Susan là một người rất sáng tạo và cô làm cho Marta đôi lúc phát điên lên vì quá lộn xộn và không bao giờ đi họp đúng giờ! Nhưng mối quan hệ của họ vẫn tốt đẹp. Tôi hỏi Marta làm thế nào mà mối quan hệ của họ lại giữ được như vậy.

Nhiều năm trước đây, tôi có một người đồng nghiệp phụ trách một công việc khác và mối quan hệ giữa chúng tôi bất thành. Cô ấy có tính cách giống hệt Susan và nó làm tôi phát điên.

Tôi cứ hi vọng người đồng nghiệp của mình sẽ thay đổi để yêu quý tôi hơn, nhưng cô ấy không thể chịu được áp lực và những vấn đề nảy sinh trong công việc.

Sau khi mối quan hệ đó rạn nứt, tôi nhận ra rằng mình đã bỏ lỡ việc vận dụng trí sáng tạo tuyệt vời và năng lượng tích cực của người bạn gái ấy trong công việc. Tôi phải chịu trách nhiệm về việc tại sao mình không thể hợp tác với kiểu tính cách đó. Và rồi, tôi đã biết cách chọn lọc những điểm tốt và quên đi những điểm xấu từ tính cách của người bạn gái của mình.

Khi bắt đầu công việc hiện tại, tôi cần một người có tư duy lạc quan và trí sáng tạo bay bổng. Người đồng nghiệp mới của tôi, Susan, có được những phẩm chất đáng quý này nhưng cùng lúc đó cũng làm tôi tức điên lên vì cô ấy thường đến muộn 15 phút trong mỗi công việc.

Tính sáng tạo mà Susan vận dụng trong việc kinh doanh của chúng tôi là vô cùng cần thiết. Tôi luôn chú trọng gìn giữ tình đồng nghiệp giữa tôi và cô ấy. Với DISC, chúng ta đã biết làm thế nào để giao tiếp tốt hơn nhằm đạt được kết quả mong muốn.

Góc nhìn chân thực của Marta cho thấy lợi ích rất lớn của việc học cách làm việc với những người có tính cách khác nhau và chú trọng vào những ưu điểm của họ để cân bằng những nhược điểm.

Việc này có thể giúp bạn gắn kết những mối quan hệ thêm bền chặt. Bạn có thể cải thiện cuộc sống của mình hoàn toàn nhờ vào một vài mẹo nhỏ

giúp kết thân với những kiểu tính cách khác chứ không phải chống lại chúng.

Một vài mẹo nhỏ

Với kiểu người Chủ chốt/ Thăng thấn

Nếu bạn đang kết thân với một người có kiểu tính cách chủ chốt (và bạn có một kiểu tính cách khác), thay vì trở nên lúng túng và bối rối, hãy cố gắng tìm hiểu xem điều gì là động lực của họ và xuất phát điểm của họ là gì. Chẳng hạn, trong cuộc trò chuyện, hãy đề cập thẳng vào những vấn đề chủ đạo và đừng bàn đến những người liên quan đến vấn đề đó. Nói chuyện về người khác trước mặt người thuộc kiểu người này có thể làm cho họ nghĩ rằng bạn quá “sến” và mối quan hệ sẽ khó thành công. Hãy nhớ, những người có tính cách này là những người “liệt kê”. Họ muốn sự thật, không thích vòng vo và muốn tìm hiểu cách bạn có thể giúp họ đạt được những gì họ mong muốn mà gặp ít trở ngại nhất. Họ muốn thành công, họ muốn chiếm lĩnh, vậy hãy cho họ thấy làm thế nào bạn có thể giúp được họ.

Với kiểu người Có tầm ảnh hưởng/ Lạc quan

Những người có tầm ảnh hưởng quan tâm đến yếu tố con người nhiều hơn. Họ không thích nói thẳng sự thật mà phải tán gẫu chút đã. Họ cần được khuyến khích và động viên để có thể hoàn thành nhiệm vụ. Kiểu người này muốn hoàn thành mục tiêu trước mắt hơn là quan tâm đến bức tranh toàn cảnh. Họ cần bạn lắng nghe, nhưng sự kiên nhẫn của bạn sẽ được đền đáp. Hãy biết trước rằng họ không ngần ngại gợn gàng, và đừng đặt kì vọng vào điều này, như cách Marta ứng xử với cô đồng nghiệp đầu tiên. Với sự tận tình, hãy tiếp cận kiểu tính cách này, chấp nhận cũng như thấu hiểu những gì phù hợp với nó.

Kiểu người Ổn định/ Nhiệt tình

Những người ổn định có thể rất cứng đầu trước sự thay đổi. Trước bất kì tình huống nào yêu cầu kiểu người này phải thay đổi hành vi hoặc suy nghĩ, họ đều tiếp cận một cách rất thận trọng. Họ cần người khác chú ý đến mình và không mong muốn những mối quan hệ chớp nhoáng. Họ không muốn bị thúc giục hoặc đùn đẩy làm một việc gì đó ngay lập tức. Sự kiên nhẫn là cần thiết để họ có thể thấm nhuần tư tưởng đổi thay trước khi chúng thực sự diễn ra. Đó cũng là cách tốt nhất giúp họ có được những ý tưởng mới. Những người này đối xử tốt với người biết trân trọng những tài năng và thành quả của họ.

Kiểu người Sắc sảo/ Đúng đắn

Những người sắc sảo thường không thích sự bất ngờ! Thế giới của họ là thế giới của những thói quen và họ thường không thích những tình huống nằm ngoài dự tính. Khi muốn kết thân với kiểu người này, bạn phải trình bày những hiểu biết thực tế và hãy chuẩn bị tinh thần là họ sẽ không chấp nhận một điều gì đó mà không có luận cứ rõ ràng. Nếu bạn xung đột với họ, hãy thẳng thắn và tập trung vào việc phân tích những thông tin thay vì biểu lộ cảm xúc. Với kiểu người này, bạn cần phải cứng rắn, có tính thuyết phục và kiên nhẫn.

Nếu bạn cần giúp đỡ trong việc kết thân với mỗi kiểu hành vi trên hay muốn làm bài đánh giá hãy liên hệ với chúng tôi qua đường link: info@McLeanInternational.com và chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn. Mấu chốt ở đây là bạn phải tìm ra những cách để học hỏi nhiều hơn về bản thân mình.

Một khi bạn đã hiểu cặn kẽ về kiểu tính cách cũng như thói quen của mình, bạn có thể bắt đầu tạo ra những thay đổi về hành vi cũng như cách ứng xử và giao tiếp với người khác. Đây là bước tiếp theo trong tiến trình đến với Cuộc sống đẳng cấp cũng như một bước ngoặt nhằm giúp bạn có được những trải nghiệm tổng thể tốt đẹp hơn trong cuộc sống. Kiến thức này cũng giúp bạn dễ dàng hơn trong việc chấp nhận người khác cùng những ưu, nhược điểm trong tính cách của họ, cùng lúc đó cũng dễ dàng chấp nhận chính bản thân bạn hơn!

Hành động

Để hiểu bản thân mình hơn, bạn phải làm rõ những điểm mạnh cũng như những gì mình còn đang gặp khó khăn. Tôi thường hay khuyên khách hàng của mình nên tăng cường khai thác những thế mạnh và kiểm soát những điểm yếu của mình. Một số người làm công tác tập huấn phát triển bản thân nói rằng bạn chỉ cần tập trung vào điểm mạnh thôi vì nghĩ nhiều về những điểm yếu sẽ làm bạn lún sâu hơn vào chúng và dần dà những ưu điểm sẽ bị thui chột. Điều này chỉ đúng một phần. Điều tôi muốn nói đến ở đây là việc nhận ra vấn đề nằm ở đâu và tập trung vào những giải pháp để giải quyết vấn đề đó và cải thiện cuộc sống. Bạn không nên quá lún sâu vào vấn đề, chỉ tập trung vào giải pháp thôi. Tuy nhiên, bạn sẽ không bao giờ tìm ra giải pháp nếu bạn không nhận ra căn nguyên của vấn đề.

Hãy dành thời gian viết ra ba điểm mạnh nhất và ba điểm yếu nhất của bạn. Bạn sẽ làm gì để phát triển những điểm mạnh và kiểm soát những điểm yếu đó?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn về đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 16: Nhìn nhận bản thân một cách đa chiều

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn biết ơn ngày hôm nay...

Bạn mừng tượng mình sẽ như thế nào sau 5 năm. Đó là một câu hỏi thường gặp khi xin việc. Tuy nhiên, ai trong chúng ta đã thực sự suy ngẫm về nó và tìm ra câu trả lời ở mọi khía cạnh của cuộc sống, từ công việc, các mối quan hệ đến đời sống tâm linh chưa? Hôm nay, ngày thứ 16 của cuộc hành trình, bạn sẽ có cơ hội và công cụ để mừng tượng bạn đến với đẳng cấp tiếp theo trong cuộc sống.

Bài học sống đẳng cấp

SỐNG ĐA CHIỀU

Bạn có phải là một ngôi sao nhạc rock? Hay chỉ là một hòn đá thô? Tôi tin rằng mỗi chúng ta đều là một hòn đá, nhưng là hòn đá đẹp nhất: kim cương! Giống như viên kim cương có nhiều mặt, cuộc sống của chúng ta cũng vậy. Chúng ta có thể nhìn nhận bản thân từ nhiều hướng khác nhau bởi chúng ta ngày hôm nay được cấu thành từ vô vàn yếu tố. Để có thể trở thành viên kim cương “sáng lóa” chúng ta phải thực sự dẫn thân vào mọi mặt trong cuộc sống của mình. Tất nhiên sẽ có những lúc có một số yếu tố bị lãng quên và chưa thực sự được đề cập đến. Nó thực sự chỉ bị ảnh hưởng khi bạn biết mình đang ở đâu trong cuộc đời mình. Quan trọng hơn cả là bạn phải nhận ra rằng mỗi yếu tố đó đều quan trọng để bạn thực sự sống trọn vẹn và hạnh phúc.

Trong những lớp học sống đẳng cấp của tôi, tôi dạy học viên phải tập trung vào tám yếu tố chính trong cuộc sống. Vào ngày thứ 11 của cuộc hành trình, bạn đã được tiếp xúc với những yếu tố này và bắt đầu xem xét “Điều gì” đúng đối với những yếu tố đó. Tám yếu tố bao gồm: Phát triển bản thân, Sức khỏe, Những mối quan hệ, Tài chính, Sự nghiệp/Công việc/Trường lớp, Tâm linh, Giải trí và Cộng đồng.

Khi tự xem xét lại cuộc sống của mình và tự coi mình như viên kim cương, tôi muốn bạn nhớ rằng mọi sự có thể khác đi. Nhờ đó, bạn có thể đưa cuộc sống của mình lên tới đẳng cấp khác.

Vì bạn đã hoàn thành chuỗi câu hỏi “Cái gì”, bạn có một bộ phóng để tiến về phía trước. Nên hãy tự hỏi mình, “Khi nào thì bạn có thể đạt được điều mình mong muốn và điều đó là gì?”. Hãy đặt khoảng thời gian trong vòng từ 5 đến 20 năm tới và tự hỏi mình 2 câu hỏi sau đây:

1. “Nếu bạn cứ đi trên cùng một cung đường bạn đang đi bây giờ và làm mọi việc giống hệt bây giờ thì cuộc đời bạn sẽ ra sao trong tương lai? Không chỉ xét khía cạnh nghề nghiệp và tài chính, bạn sẽ trở thành một con người như thế nào?”

2. “Bạn muốn đạt được tới điều gì trong 5 năm, 10 năm, 20 năm nữa”?

Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, con người chúng ta thường không dành nhiều thời gian suy ngẫm về những câu hỏi trên, nhưng Henry David Thoreau đã nói: “Trong một tiến trình dài, chúng ta chỉ có thể đạt được mục tiêu nếu đã mường tượng ra nó”. Bạn phải hoàn toàn rõ ràng về mục tiêu của mình thì mới có thể đạt được những gì mình mong muốn.

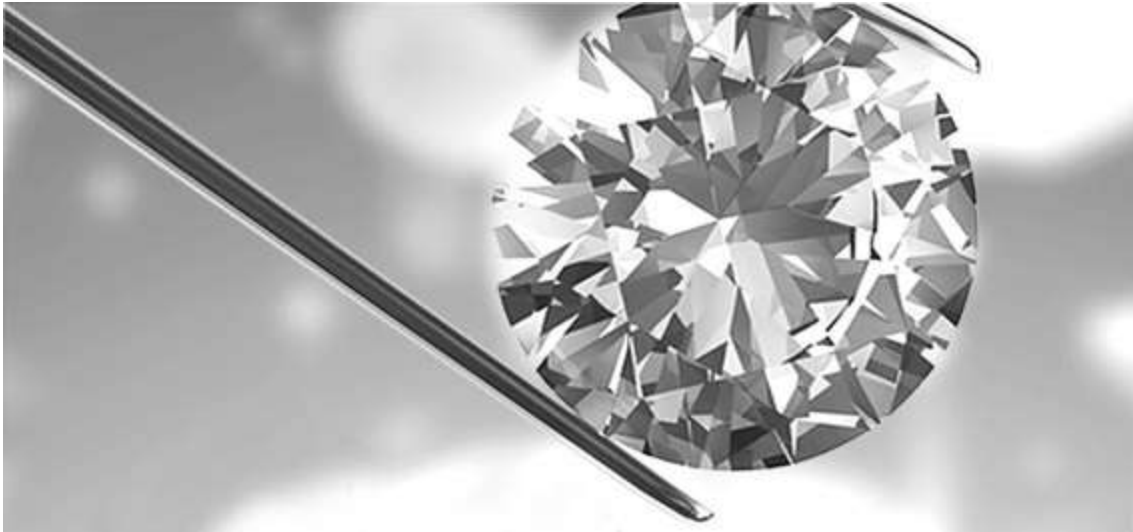
Hành động

Bạn muốn những yếu tố sau của cuộc sống sẽ trở nên như thế nào sau 5, 10 hay 20 năm nữa?

1. Phát triển bản thân
2. Sức khỏe
3. Những mối quan hệ
4. Tài chính
5. Kinh doanh/ Công việc/ Trường lớp
6. Tâm linh
7. Giải trí
8. Cộng đồng

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình SỨC MẠNH CỦA NGÔN TỪ

Chúng ta đang chu du trên những cung đường của chuyến hành trình sống đẳng cấp mà sức mạnh đặc biệt của ngôn từ có thể thay đổi hoàn toàn suy nghĩ, định kiến và những dự định trong cuộc sống. Những bài học và bài tập tiếp theo sẽ tập trung phân tích rằng những ngôn từ bạn lựa chọn để nói về mục tiêu của mình sẽ quyết định sự thành bại của mục tiêu đó.

Ngôn từ có năng lượng vô cùng lớn. Ngôn từ có thể nâng tâm chúng ta lên và là nguồn cảm hứng bất tận, nhưng chúng cũng có thể giáng xé và làm tổn thương tâm hồn ta. Những ngôn từ và câu chữ gây đau đớn nhất là những lời chúng ta tự chỉ trích bản thân mình. Mỗi người chúng ta đều biết được những thất bại và điểm yếu của mình, nên việc tự chỉ trích bản thân mình một cách nặng nề là hoàn toàn dễ hiểu. Nhiều lúc, thứ duy nhất cản trở giữa một “bạn” hiện tại và một “bạn” lý tưởng chính là những gì bạn tự nói về bản thân mình. Không ai có thể hiểu hết tiềm năng của bạn và những gì bạn có thể đạt được, trong đó có cả chính bản thân bạn nữa. Bạn không thể biết được mình có thể đi xa tới đâu nếu mình không cố gắng, nhưng nhiều lúc những lời nói sâu cay mà bạn tự “bơm” vào đầu mình làm bạn chỉ có thể ở lại với thực tại và không thể tiến xa hơn nữa. Đừng để ngôn từ trở thành kẻ thù không đội trời chung của mình. Chúng nên là người bạn tri kỉ của bạn và cùng bạn tiến bước đến đỉnh cao chói lọi.

Bây giờ là lúc để đến với ngày tiếp theo của Cuộc sống đẳng cấp!

Ngày thứ 17: Tạo ra những mục tiêu thông minh và phát hiện “tại sao”

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Bạn đã bao giờ nhận ra rằng, hồi còn là trẻ nhỏ, chúng ta thường tự đặt ra mục tiêu cho mình – chơi một trò chơi sau giờ học, làm hay hoàn thành một việc gì đó vào dịp sinh nhật, xây một pháo đài vào mùa hè...? Vậy thì tại sao khi ta trưởng thành hơn, từ “mục tiêu” lại trở nên đáng sợ và xa vời đến vậy? Theo quan điểm của tôi, đó là bởi vì ở một giai đoạn nào đó, chúng ta không còn thấy những việc thú vị thực sự hay ho và đáng làm nữa. Chúng ta đang tự kìm hãm bản thân mình! Trong bài học ngày hôm nay, tôi muốn bạn tự khắc cốt ghi tâm những lời này – những điều thú vị thì sẽ mãi mãi thú vị.

Bài học sống đẳng cấp

TẠO RA NHỮNG MỤC TIÊU THÔNG MINH VÀ TÌM CÂU HỎI “TẠI SAO” SAU CHÚNG

Khi bạn đã có tầm nhìn hướng đến tương lai trong vòng vài năm nữa cũng là lúc bạn lùi lại một chút để đặt ra những mục tiêu rõ ràng cho mỗi khía cạnh trong cuộc sống của bạn.

Đặt ra mục tiêu là một việc ai cũng biết là hữu ích nhưng ít người thực sự dành thời gian cho nó. Mặc dù số liệu đã chứng minh rằng bạn có thể đạt được mục tiêu của mình nhanh và dễ dàng hơn rất nhiều chỉ bằng việc viết chúng ra nhưng chỉ có dưới 10% dân số thế giới làm như vậy. Ghi chú: Nếu bạn là người không thích từ “mục tiêu” hoặc cụm từ “đặt ra mục tiêu”, hãy thay cụm từ ấy bằng những từ khác phù hợp với bạn hơn. Bạn có thể chọn “những thay đổi” hay “những mơ ước”. Đừng để bản thân mình bị ì trệ, không tiến thêm được trong cuộc sống chỉ vì bạn không thích một từ nào đó.

Có xe THÔNG MINH và điện thoại THÔNG MINH nhưng còn những mục tiêu chúng ta tự đặt ra cho mình – những mục tiêu có nguồn năng lượng giúp chúng ta thăng tiến đến với đẳng cấp mới trong cuộc sống thì sao? Hôm nay, chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc viết ra ít nhất 2 mục tiêu cụ thể mà bạn muốn đạt được trong 1 năm tiếp theo. Khi đặt ra những mục tiêu, bạn hãy nhớ rằng một mục tiêu được gọi là THÔNG MINH khi thỏa mãn 5 – C: Cụ thể, Có thể đo đếm, Có thể vươn tới, Có tính thực tế và Có giới hạn thời gian.

Nếu bạn bắt đầu bằng mảng tài chính trong cuộc sống của mình, bạn cần tập trung vào một mục tiêu tài chính cụ thể. Mục tiêu đó giúp tăng cường khả năng tài chính của bạn chứ không phải chỉ “Mình cần tiền” là xong. Cho dù đây có thể là mục tiêu của bạn nhưng nó cần phải có tính cụ thể. Bạn có thể nói: “Mình sẽ gửi thêm 15.000\$ vào sổ tiết kiệm đúng ngày 31 tháng 12” hoặc “Mình sẽ tìm kiếm một công việc trả lương cao hơn bắt đầu từ ngày 1 tháng 5”. Mục tiêu như thế sẽ cho bạn một chỗ dựa rất vững chắc

để theo dõi xem mình tiến triển tới đâu. Mục tiêu của bạn cần đủ những tiêu chí “5-C”.

Paige và Katie, đều 16 tuổi, đều “cùng hội cùng thuyền” với nhau từ năm 2006. Tham gia vào các hoạt động thể thao một cách nhiệt tình, học hành chăm chỉ và đạt được điểm A đối với họ chưa phải là tất cả, cả hai đều chuẩn bị cho những mục tiêu lớn hơn.

Vào một buổi chiều đầy nắng năm 2008, cả hai cô gái đã bàn với nhau sẽ tốt nghiệp phổ thông sớm một năm. Lúc đầu việc đó tưởng chừng như không tưởng, nhưng chúng càng nghĩ về việc bắt đầu học đại học sớm vào mùa thu bao nhiêu, chúng càng bị ý tưởng đó thu hút bấy nhiêu. Với sự hào hứng và quyết tâm, chúng tương trợ lẫn nhau và quyết tâm cùng nhau nhận bằng tốt nghiệp vào ngày 4 tháng 6 năm 2008, sớm hơn 1 năm so với bình thường.

Quá trình gặp gỡ giáo viên, chuyên viên hỗ trợ và thầy hiệu trưởng, cũng như tham gia những khóa học trên mạng, sắp xếp lịch hoạt động ngoại khóa, học thêm, thời gian biểu của chúng đều rất cụ thể và đảm bảo cho hai cô có thể tốt nghiệp sớm.

Việc này không dễ dàng chút nào với hai cô gái, nhưng chúng được khuyến khích tiến lên phía trước bằng lợi ích lâu dài và chấp nhận bỏ qua những hưởng thụ nhất thời để đạt được những điều cao xa hơn.

Mục tiêu của chúng được chuyển thành những mục tiêu “5 – C” (Cụ thể, có thể đo đếm, có thể vươn tới, có tính thực tế và có giới hạn thời gian) như sau:

- Hoàn thành 4 tín chỉ cần thiết trước tháng 5 năm 2008
- Được nhà trường chấp nhận trước khi năm học mới bắt đầu
- Nhận bằng tốt nghiệp vào ngày 4 tháng 6 năm 2008

Mặc dù những mục tiêu này rất lớn và cao đẹp nhưng chúng được hình thành hoàn toàn dựa vào những trải nghiệm cũ cũng như năng lực của hai cô gái cùng với sự đồng thuận của mọi người. Vào ngày 4 tháng 6, tôi tự hào khi biết rằng con gái của mình Paige và cô bạn thân Kaite đã cùng tốt

nghiệp phổ thông năm 17 tuổi để bắt đầu bậc học cao hơn về Y dược với Paige và Luật với Kaite.

Câu hỏi “tại sao”

Việc đặt ra mục tiêu thông minh, hiểu tại sao mình lại đưa ra những mục tiêu đó là rất quan trọng. Ngoài ra, bạn hãy xem xét và hỏi “tại sao” với mỗi mục tiêu của mình. Với Paige và Katie, lý do của mục tiêu mà hai cô gái đặt ra là bắt đầu học những gì mình thực sự thấy hứng thú sớm hơn, nhanh chóng để lại những năm tháng cấp 3 đơn điệu và đầy thử thách sau lưng.

Còn bạn thì sao? Tại sao việc bạn đạt được mục tiêu lại quan trọng? Trả lời được câu hỏi này sẽ giúp bạn nhớ rằng: Mỗi mục tiêu đều được gắn kết với những gì thúc đẩy bạn thực hiện mục tiêu đó và với những giá trị trong cuộc sống. Nếu câu trả lời không chắc chắn và thỏa đáng, mong muốn đạt được mục tiêu của bạn sẽ dần phai nhòa theo thời gian.

Hành động

Hãy xem xét lại những khía cạnh trong cuộc sống của mình (từ chương trước), và đặt ra hai mục tiêu cho mỗi khía cạnh đó. Những mục tiêu này phải phản chiếu được những gì bạn muốn đạt được trong tương lai với mỗi khía cạnh này. Khi bạn đã hoàn thành những mục tiêu đó, hãy liên tục đặt ra những câu hỏi “tại sao” cho mỗi mục tiêu. “Tại sao” chúng quan trọng với bạn và “tại sao” bạn muốn đạt được chúng? Đừng bỏ qua bước này. Đây là một bước tối quan trọng để những mục tiêu đó thực sự có chỗ đứng trong lòng bạn. Đây sẽ là Danh sách mục tiêu tối thượng của năm nay.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 18: Vén màn năm câu hỏi quyền lực

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

“Không có bất kì câu hỏi nào là ngu ngốc, và con người chỉ trở nên ngu ngốc khi dừng lại việc đặt câu hỏi.”

(Charles Proteus Steinmetz)

Bài học sống đẳng cấp

NĂM CÂU HỎI QUYỀN LỰC

Bạn đã dành thời gian lập ra những mục tiêu cho từng khía cạnh cuộc sống rồi, vậy là bây giờ bạn đang nắm trong tay rất nhiều mục tiêu! Tôi đã mục sở thị nhiều người chỉ ngồi trơ ra và “ngắm” danh sách mục tiêu của mình một cách ngơ ngác, vì họ không biết phải làm gì và bắt đầu từ đâu. Rõ ràng là chúng ta phải phân loại những mục tiêu cần được ưu tiên trong danh sách này. Một trong những cách hay nhất là hỏi thêm một vài câu hỏi phụ, giúp bạn làm rõ mục tiêu nào nên được ưu tiên hơn. Chúng ta sẽ trao đổi về những câu hỏi đó và bạn sẽ được trả lời trong mục hành động ngày hôm nay.

1. Những nhu cầu cá nhân nào, mà nếu được thỏa mãn, sẽ giúp bạn trở thành một con người hạnh phúc và tốt đẹp hơn?

Câu hỏi này xoáy vào chủ đề: Điều gì làm cho bạn hạnh phúc? Hạnh phúc có nhiều ý nghĩa khác nhau và mỗi người lại có một cách hiểu khác nhau. Thật ra, với rất nhiều người ý nghĩa của hạnh phúc liên tục thay đổi theo thời gian. Những điều làm chúng ta hạnh phúc vài năm trước nay có thể đã thay đổi. Vì đã viết ra bản danh sách mục tiêu của rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống, nên bạn sẽ có một khởi đầu tốt hơn trong việc tìm ra những gì thực sự phù hợp với định nghĩa hạnh phúc của bạn.

2. Việc gì mà bạn luôn muốn làm nhưng lại sợ không dám thử?

Đôi lúc, khi điền vào danh sách mục tiêu, chúng ta tự sửa các mục tiêu đó cho phù hợp với thời gian, hoàn cảnh cụ thể. Điều này nghĩa là chúng ta đã để cho nỗi sợ chiếm lĩnh những gì có thể và không thể xuất hiện trong bản danh sách. Bạn không thể để nỗi sợ chen vào lấn át những thứ bạn đã luôn muốn thử. Bạn đã bao giờ muốn học bay, đến Châu Phi, cười lạc đà ở Ai Cập hay nhảy dù? Những mục tiêu đó không nhất thiết phải nguy hiểm đến tính mạng hoặc cần những kỹ năng điều luyện, nhưng chúng đều có khả năng bị gạt ra một bên vì ta nghĩ rằng chúng hoang đường, thiếu cận và vượt quá khả năng. Dù gì thì việc có thêm những mục tiêu đó vào danh sách những mục tiêu cần được ưu tiên sẽ càng làm bạn thêm hứng khởi. Mục tiêu của bạn có thể đơn giản, chẳng hạn như bạn chưa bao giờ được đi trên một chiếc du thuyền và bạn muốn thử cảm giác đó. Hãy tìm trong suy nghĩ của mình xem có những mục tiêu nào bị bạn gạt sang một bên. Hãy điền thêm chúng vào bản danh sách.

3. Bạn muốn làm việc gì nhất trong đời và nếu tiền không thành vấn đề thì bạn muốn làm việc gì suốt cả ngày không chán?

Đây là một việc bạn phải thật sự cảm thấy muốn và thích thú khi làm, không phải những gì bạn bị bắt làm hoặc những gì bạn tưởng là mình muốn làm. Bạn muốn làm việc gì mà bạn có thể dành hàng giờ đồng hồ cho nó? Với một số người thì đây là những việc họ rất ít khi có cơ hội làm. Nó là một sở thích và chỉ được làm trong những trường hợp đặc biệt. Hãy tìm ra những mục tiêu giúp bạn cảm thấy thoải mái và đáng được hưởng thụ nhất trong danh sách của mình.

4. Khi bạn đã đi đến hết cuộc đời, bạn nhìn lại mình và việc gì sẽ làm bạn cảm thấy tự hào? Bạn muốn nhớ đến nó như thế nào?

Câu hỏi này thực sự đòi hỏi bạn phải suy ngẫm ở nhiều khía cạnh. Hãy nhìn lại tám khía cạnh của cuộc sống để nhận ra việc nào có thể làm bạn cảm thấy tự hào khi quỹ thời gian của bạn đi đến hồi kết. Có thể đó là một mối liên hệ bền vững với người thân và bạn bè, dành thời gian cho đời sống tâm linh, xây dựng một cơ ngơi tài chính vững chắc xuyên quốc gia, chăm sóc sức khỏe tốt, hay đóng góp từ thiện cho bệnh viện địa phương. Kể cả điều đó là gì đi nữa, hãy nhớ điểm mấu chốt là bạn tự cảm thấy hãnh diện về bản thân mình. Đây là cuộc sống của bạn và đến khi bạn nhắm mắt xuôi tay, bạn sẽ suy nghĩ – tiếc nuối cuộc sống lãng phí hay toại nguyện về cuộc sống như ý.

5. Nếu bạn chỉ còn 6 tháng để sống, bạn sẽ dành thời gian để sống ở đâu? Bạn sẽ làm những gì? Bạn muốn dành thời gian đó cho ai?

Thời gian như một tên trộm táo tợn, nó sẽ cướp đi những khoảnh khắc đẹp của cuộc sống nếu ta để nó lộng hành. Chúng ta có thể bỏ bê việc theo đuổi mục tiêu chỉ vì những bộn bề lo toan thường nhật của cuộc sống. Điều đó dẫn đến việc chúng ta không bao giờ đạt được ước nguyện và làm được những điều thực sự ý nghĩa. Suy nghĩ với một quỹ thời gian có hạn sẽ giúp chúng ta xác định được đâu là mấu chốt và bỏ qua những vụn vặt tầm thường.

Tôi ủng hộ nhiệt liệt việc bạn thực sự đánh dấu mốc thời gian 6 tháng trên lịch, để trước hết, nghĩ và mừng tượng những gì mình sẽ làm trong 6 tháng đó. Với một số người đó sẽ là một kì nghỉ mơ ước, một số người khác muốn dành thời gian với bạn bè, làm một việc gì đó thật xuất chúng. Việc nào cũng được! Đây là danh sách của bạn và hãy viết nó ra từ tâm của mình, không bị ràng buộc hoặc gò bó.

Hành động

Hãy dành thời gian để trả lời những câu hỏi:

1. Những nhu cầu cá nhân nào, mà nếu được thỏa mãn, sẽ giúp mình trở thành một con người hạnh phúc và tốt đẹp hơn?
2. Việc gì mà mình đã luôn muốn làm nhưng sợ không dám thử?
3. Bạn muốn làm việc gì nhất trong đời và nếu tiền không thành vấn đề thì bạn có thể làm việc gì suốt cả ngày không chán?
4. Khi bạn đã đi đến hết cuộc đời, bạn nhìn lại mình và việc gì sẽ làm bạn cảm thấy tự hào? Bạn muốn nhớ đến nó như thế nào?
5. Nếu bạn chỉ còn 6 tháng để sống, bạn sẽ dành thời gian để ở đâu? Bạn sẽ làm những gì? Bạn muốn dành thời gian cho ai?

Dùng những câu hỏi này để xác định những mục tiêu ưu tiên của bạn.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 19: Đặt ra sáu mục tiêu hàng đầu

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Sống cuộc sống bận rộn, hoặc chết quách đi cho xong...

(Trích phim *Hưởng thụ cuộc sống*)

Bài học sống đẳng cấp

ĐẶT RA SÁU MỤC TIÊU HÀNG ĐẦU

Vài năm trước đây có một bộ phim do Jack Nicholson và Morgan Freeman thủ vai. Phim có tựa đề là *The Bucket List* (Hưởng thụ cuộc sống). Ý tưởng xuyên suốt của bộ phim là lập lên một danh sách những điều bạn muốn làm trước khi chết, và mỗi khi làm được điều gì thì gạch điều đó ra khỏi danh sách. Cả hai nhân vật chính đều mắc căn bệnh ung thư và họ dùng quỹ thời gian ngắn ngủi còn lại của cuộc đời mình để trải nghiệm những gì mình chưa thể làm trong cuộc sống. Điều thú vị là họ, giống như chúng ta, chỉ sống cuộc sống ngày qua ngày mà không thực sự định hướng được những gì là quan trọng, cho đến một ngày thần chết gõ cửa.

Lời thoại tôi thích nhất trong phim là: “Sống cuộc sống bận rộn, hoặc chết quách đi cho xong”. Đó là phương châm mà tôi muốn bạn ghi nhớ mỗi khi nhìn vào danh sách mục tiêu của mình mỗi ngày. Chúng ta có thể dành khoảng thời gian mà mình có để hưởng thụ cuộc sống trong mơ của mình, hoặc sống “hời hợt”, ngày qua ngày lãng phí thời gian vô ích. Lựa chọn này hoàn toàn nằm trong tầm tay của bạn.

Khi nhìn vào danh sách mục tiêu tối thượng của mình, có thể bạn sẽ cảm thấy nó quá viễn vông và xa vời, thậm chí hoài nghi rằng mình sẽ không thể thực hiện được nó. Nhưng hãy nhớ rằng, uy lực của tâm trí là vô biên.

Tư duy → Hình ảnh → Cảm xúc → Hành động → Kết quả.

Hãy tự nhắc nhở bản thân mình rằng cách bạn suy nghĩ về những mục tiêu có thể ảnh hưởng rất lớn đến khả năng thành công của những mục tiêu đó. Sự tự tin vì vậy cũng rất cần thiết.

Tự tin là một cảm giác thật thú vị. Hãy nghĩ về một việc gì đó bạn đã làm hàng trăm lần và hoàn toàn không ngại ngần khi làm lại. Đó có thể là những việc bạn phải trải qua trong một chuyến du lịch, đầu tiên là lập kế hoạch, đặt phòng khách sạn, vé máy bay, đến sân bay, qua cửa kiểm soát an ninh, lên máy bay. Đối với nhiều người đây có thể là một việc rất mệt mỏi và chán ngán, nhưng với nhiều người, khi họ đã làm những việc này hàng trăm

lần rồi, họ sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái và tự tin. Việc nấu nướng cho một nhóm người hoặc hát trước đám đông cũng như vậy. Dù là việc gì đi nữa, nếu bạn tiếp cận nó với sự tự tin và thoải mái, kết quả tích cực sẽ đến với bạn!

Sự tự tin giúp mọi hành động của bạn nhanh nhạy hơn. Khi bạn cảm thấy lo ngại và không thoải mái với một việc gì đó, bạn sẽ chỉ giậm chân tại chỗ mà thôi. Khi bạn vượt qua được những khó khăn bước đầu, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn rất nhiều và có đủ dũng khí để tiếp tục bước tiếp đến với mục tiêu cao cả.

Hành động

Bước tiếp theo bạn phải làm là chuyển từ danh sách Mục tiêu tối thượng sang danh sách Sáu mục tiêu hàng đầu. Những mục tiêu nào mà bạn thực sự muốn và biết rằng phải bắt đầu TỪ HÔM NAY thì mới có thể đạt được? Làm việc với sáu mục tiêu hàng đầu sẽ giúp bạn tập trung đến việc quản lý thời gian, năng lượng và tài chính của mình nhiều hơn – một cách rõ ràng như những tia la-de chứ không mập mờ như ánh sáng từ một chiếc đèn biển nữa. Tia la-de hội tụ năng lượng và chiếu vào một điểm. Kết quả là khi chiếu vào đồ vật, năng lượng của nó mạnh đến nỗi có thể làm tan chảy hoặc cắt một đồ vật ngay tức thì.

Ngược lại, một chiếc đèn biển (hải đăng) bao trùm trên một diện tích rộng hơn, nhưng ánh sáng nhạt nhòa và không có năng lượng tập trung. Hãy nhớ điều này khi bắt đầu thực hiện những mục tiêu của mình. Bạn càng tập trung năng lượng của mình bao nhiêu, kết quả nhận được càng lớn bấy nhiêu. Nếu chỉ dàn trải năng lượng một cách mờ nhạt thì kết quả nhận được cũng nhạt nhòa.

Bây giờ hãy tận dụng nguồn năng lượng của mình và cho biết sáu mục tiêu hàng đầu của bạn là gì?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 20: Dự kiến ngày thực hiện

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Theo nghĩa thông thường, khi bánh xe chà vào mặt đường nghĩa là chiếc xe đã bắt đầu chuyển bánh. Theo ý tôi, đó chính là giây phút của sự thực – giây phút mà bạn thực sự hành động

Bài học sống đẳng cấp

DỰ KIẾN KHI NÀO “BÁNH XE CHÀ VÀO MẶT ĐƯỜNG”

Như đã nói, bạn không thể vừa đào một viên kim cương từ dưới đất lên, mới chỉ lau qua mà có thể mong nó sạch bong, sáng bóng được. Việc cắt và rèn giữa kim cương phải mất từ vài giờ đến vài tháng để hoàn thành. Trong suốt quá trình này, viên kim cương đó đã giảm đi phân nửa trọng lượng ban đầu. Đây là một sự hi sinh thỏa đáng! Hãy nhìn vào trường hợp của Wayne Gretzky. Cự cụ cầu thủ khúc côn cầu này (cũng là đồng hương Canada với tôi) được coi là “cầu thủ khúc côn cầu vĩ đại nhất mọi thời đại”. Giống như bao vận động viên khác, đạo đức nghề nghiệp và sự cống hiến của anh cho việc tập luyện không thể đo đếm được. Chìa khóa cho thành công của Wayne, sự thành công mà tất cả chúng ta đều mong muốn, là việc hành động. Một trong những câu châm ngôn của Wayne đã thể hiện điều này là: “Sự trì hoãn là một trong những thứ dịch bệnh phổ biến và khủng khiếp nhất và nó bắt bạn phải trả giá bằng thành công và hạnh phúc của mình.” Hãy tặng cho chính mình món quà bằng việc hành động. Bạn sẽ cảm thấy tuyệt vời hơn và sẽ truyền được cảm xúc tích cực đó cho mọi người xung quanh mình.

Sự trì hoãn chẳng phải là bè bạn. Nó là một tên lưu manh giam hãm bạn trong một tầng hầm u tối và gieo vào đầu bạn cái ý nghĩ rằng sẽ chẳng có lối ra. Nếu bạn đang tự nhủ rằng bạn sẽ theo đuổi mục tiêu của mình sau những ngày nghỉ, sau ngày sinh nhật, hay sau bất kì sự kiện gì, bạn chỉ đang đánh lừa bản thân thôi. Một ngày không hành động là một ngày bỏ phí. Bạn sẽ không thể lấy lại được nó nữa và bạn không có cơ hội thứ hai. Thời gian cứ thế trôi đi. Vậy nên hãy bắt đầu từ ngày hôm nay và thúc đẩy tiến trình tiến đến mục tiêu. Tập trung vào mỗi mục tiêu giúp bạn có thể thực hiện những bước cần thiết, dù bước đó là gì, để đạt được mục tiêu đó.

Hành động

Với mỗi mục tiêu trong danh sách sáu mục tiêu hàng đầu của bạn, hãy gạch đầu dòng những bước cần thiết trong khoảng thời gian tới mà bạn cần giải quyết để đạt được mục tiêu đó. Đừng ngại viết ra, kể cả những bước nhỏ nhất trong tiến trình đến với thành công mà bạn mừng tượng ra. Một khi bạn đã hiểu rõ ràng những gì mình cần phải làm, con đường phía trước hoàn toàn rộng mở chờ đón bạn.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Một trong những điểm thú vị trong những bài tập đặt ra mục tiêu, như bài tập mà bạn vừa thực hiện, là nó giúp đầu óc bạn luôn hướng về phía trước. Một khi tuệ giác bạn đã khai mở để bản thân theo đuổi những ước mơ, cuộc đời của bạn đã thực sự thay đổi vì cách nhìn nhận cuộc sống của bạn đã đổi thay.

Khi bạn tiếp tục trên chuyến hành trình đến với Cuộc sống đẳng cấp mỗi ngày, thế giới mà bạn từng biết sẽ trở nên rộng lớn hơn. Không chỉ bởi vì bạn đã vượt ra khuôn khổ thường ngày của mình, mà còn vì bạn đã nhận ra điều đó. Chúng ta đều đi trên chuyến hành trình của cuộc sống với những tấm khăn bịt mắt, chỉ mù quáng mò mẫm đường đi dưới chân mình mà không nhìn được xa lộ thênh thang trước mắt. Nhưng đến lúc này, ta hãy cho mình cơ hội được thực sự ước mơ về một cuộc sống mới, hình dung về một cách sống mới để tồn tại – đây là bí kíp hình thành cuộc sống mới. Đây mới thực là CUỘC SỐNG ĐẲNG CẤP.

Như hầu hết mọi điều trong cuộc sống, không có lối tắt nào đến với Cuộc sống đẳng cấp. Nếu bạn chỉ đọc những dòng này mà không hành động, bạn đang tự cướp đi một cơ hội khám phá chính mình.

Tôi thừa nhận rằng việc tự kiểm điểm bản thân không hề dễ dàng, đặc biệt là khi bạn không cảm thấy thoải mái với những gì mình phát hiện ra. Nhưng việc này là vô cùng cần thiết. Vậy nên nếu bạn vẫn chưa thực hiện những bài tập trong phần “Hành động”, bây giờ là lúc quay lại và thực hiện chúng. Bằng việc này, bạn sẽ thấy cuộc sống mình đổi thay.

Suy nghĩ về những dự định và mong muốn của mình trong tương lai không bao giờ là thừa. Hãy dành ra một khoảng thời gian nhất định, khoảng từ 30 phút đến 1 tiếng, để quay lại và hoàn thành mọi bài tập chưa hoàn thành. Còn nếu bạn đã làm xong tất cả thì còn gì bằng! Cuộc sống đẳng cấp đang nằm trong tầm với của bạn rồi.

Ngày thứ 21: Thu thập phản hồi và đánh giá

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Ngày hôm nay, hãy dành thời gian suy nghĩ về những phản hồi tích cực và hữu dụng mà bạn nhận được từ người khác trong cuộc sống.

Những nhà vô địch biết rằng thành công là hoàn toàn có thể, không có thứ gì gọi là thất bại, chỉ có phản biện thôi. Họ hiểu rằng cách tốt nhất để dự đoán tương lai là tạo ra nó.

(Michael J. Gelb)

Bài học sống đẳng cấp

PHẢN BIỆN VÀ ĐÁNH GIÁ

Để đạt được mục tiêu, bạn phải mềm dẻo trong việc đặt ra mục tiêu đó. Như thế không có nghĩa là bạn tự cho mình cái quyền được quay lại lối sống nhạt nhẽo thường ngày. Thế nghĩa là bạn sử dụng trí tưởng tượng phong phú của mình để vượt qua thử thách và cùng lúc đó lắng nghe những phản biện và nhận xét từ người khác. Việc này sẽ giúp bạn tinh chỉnh và hoàn thiện những mục tiêu và hành động trên hành trình.

Phản biện là rất quan trọng vì kể cả khi bạn đã chuẩn bị kỹ và nghiên cứu nhiều thế nào đi nữa, vẫn có những điểm bạn chưa để ý tới. Và thật sự thì bạn cũng không thể biết mình không biết những gì. Một ngày nào đó, có thể bạn sẽ mất phương hướng, sẽ không thể tự đánh giá được hành động của bản thân mình. Những lúc đó một người bạn tốt, một thành viên trong gia đình, một đối tác kinh doanh, hay một người tư vấn tâm lý, có thể giúp bạn quay lại đúng hướng.

Việc thường xuyên đánh giá những việc mình làm giúp bạn làm mọi việc cẩn thận và đúng đắn hơn. Nhìn lại và đánh giá quá trình cũng giúp bạn tập trung hơn vào mục tiêu và tham vọng của mình. Cái vòng xoáy đánh giá này không chỉ giúp bạn biết được mình đang ở đâu mà còn biết mình phải làm những gì để đạt được thành công.

Hành động

Hãy kể ra năm người mà bạn có thể chia sẻ những mục tiêu của mình. Hãy cho phép họ quyền được tham gia vào quá trình cùng bạn và để họ hỗ trợ bạn trong suốt cuộc hành trình. Danh sách những “luồng hỗ trợ” trong ngày thứ 6 của bạn chắc hẳn sẽ có một vài người đủ tiêu chuẩn để giúp đỡ bạn.

Hãy suy nghĩ đến việc tự đánh giá tiến trình của mình. Hãy lập ra kế hoạch cho việc đó ngay bây giờ và chắc chắn bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Hãy đánh dấu những ngày dành ra cho việc tự đánh giá trên lịch của mình.

Trong quá trình tự đánh giá, hãy tự hỏi bản thân mình cũng như bàn luận với những người hỗ trợ mình những câu hỏi:

- Việc gì đang tiến triển tốt?
- Việc gì đang tiến triển theo chiều hướng không tốt?
- Mình cần phải làm gì để đạt được kết quả tốt hơn?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 22: Theo đuổi kế hoạch của mình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp, hãy viết...

10 điều tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Chúng ta đã đến cuối phần hai của cuộc hành trình và bạn đã bắt đầu mừng rỡ được cung đường đến với đẳng cấp tiếp theo rồi, vậy thì bây giờ là lúc thích hợp để xem lại những danh sách biết ơn từ trước tới giờ. Bạn có thấy một sự liên kết gì giữa những danh sách biết ơn của mình không?

Bài học sống đẳng cấp

THEO ĐUỔI KẾ HOẠCH CỦA MÌNH

Hãy theo đuổi kế hoạch của mình và cố gắng tránh những cạm bẫy dọc đường đi. Bạn sẽ nhận thấy, khi mình đang vươn tới những mục tiêu, nâng tầm tư duy và lập kế hoạch rõ ràng, bạn còn gặp phải nhiều thử thách, khó khăn. Hãy khắc cốt ghi tâm rằng không một trở ngại nào, dù lớn hay nhỏ, có thể ngăn cản bạn tiến lên phía trước. Việc này giống như bị chệch đường trong một chuyến đi. Bạn quyết định vòng lại điểm xuất phát và tiếp tục cuộc hành trình. Đừng bao giờ dừng lại, và cũng đừng bao giờ chỉ vì một lần đi chệch đường mà hủy cả chuyến đi. Hãy tìm cách vượt qua những trở ngại đó. Hãy tập trung vào kế hoạch to lớn và mục tiêu cuối cùng.

Phát triển phải dựa trên nền tảng hiện tại. Hãy rút ra những bài học từ cuộc hành trình. Một trong những định luật chuyển động của Newton là: *Một vật đang chuyển sẽ chuyển động thẳng đều mãi mãi còn một vật đứng yên sẽ đứng yên mãi mãi.* Điều này cũng đúng với não bộ chúng ta. Nếu bạn cảm thấy mình tự chủ và đang đạt được tiến triển, việc tiếp tục tiến triển sẽ dễ dàng hơn. Mặc dù vậy, nếu bạn cảm thấy không kiểm soát được bản thân và đang giậm chân tại chỗ, bạn sẽ mất nhiều công sức hơn để quay lại điểm xuất phát và bắt đầu lại cuộc hành trình

Hành động

Hãy liệt kê ra ba điều giúp bạn “tiếp tục chuyển động”, và ba điều giúp bạn “bắt đầu chuyển động lại” nếu bạn cảm thấy bế tắc.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, vào ngày thứ 22 của cuộc hành trình, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Tổng kết

Chúc mừng bạn đã đạt đến dấu mốc thứ hai của cuộc hành trình! Hãy xem lại bạn đã làm được những gì trong phần này...

Bạn đã...

- Khai phá sâu “Cái gì” trong cuộc sống hiện tại của bạn.
- Phân loại những ảnh hưởng trong cuộc sống của mình vào ba hạng mục: Từ chối giao du, hạn chế giao du và tăng cường giao du.
- Ghi lại những phương diện bạn vẫn còn đổ lỗi cho người khác hoặc bạn có còn đổ lỗi cho người khác không.
- Thay tiếng nói nội tâm tiêu cực bằng tiếng nói nội tâm tích cực.
- Biết điểm yếu và điểm mạnh của mình.
- Hình dung ra bạn sẽ ra sao sau 5, 10, 20 năm nữa.
- Tạo ra hai mục tiêu THÔNG MINH cho mỗi phương diện của cuộc sống. Từ đó hình thành nên Danh sách mục tiêu tối thượng.
- Làm rõ “tại sao” sau mỗi mục tiêu.
- Tự hỏi mình năm câu hỏi quyền lực và phân ra sáu mục tiêu hàng đầu.
- Đặt ra tiến trình hành động rõ ràng cho mỗi mục tiêu.
- Tiếp nhận những đánh giá và phản biện.
- Viết ra những gì giúp bạn “tiếp tục chuyển động” và những gì khiến bạn phải “quay lại chuyển động”.

Oa! Bạn đã làm được rất nhiều việc trong khoảng thời gian ngắn! Khi nhìn vào bản danh sách, có thể bạn sẽ thấy một vài bài tập bạn chưa hoàn thành trong suốt hành trình, tôi khuyên bạn nên quay lại và hoàn thành chúng ngay bây giờ. Bạn chỉ có thể rút ra được nhiều điều từ cả quá trình này nếu bạn đầu tư nhiều công sức cho nó. Tôi hi vọng bạn đã nhận thấy những thay đổi tích cực bước đầu từ hành trình đến với đẳng cấp mới này. Hãy tự thưởng cho mình và tiếp tục nào!



3. HỖ TRỢ CHUYỂN HÀNH TRÌNH BẰNG SỰ QUẢ QUYẾT VÀ TÂM NHÌN

Ngày thứ 23: Viết những câu khẳng định giúp xúc tiến hành động

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Từ “viết” trong tựa đề chương này có vẻ như làm bạn cảm thấy mình sắp phải làm công việc của một nhà văn, ngay cả khi bạn “chưa viết” một từ nào. Sự thực là, mặc dù đây là lần đầu tiên có từ “viết” trong tựa đề chương thì bạn đã viết lách liên tục xuyên suốt chuyến hành trình từ trước đến nay rồi. Những danh sách biết ơn và bài tập hành động có khi gộp lại còn có thể trở thành một cuốn sách ấy chứ!

Bài học sống đẳng cấp

VIẾT NHỮNG CÂU KHẲNG ĐỊNH GIÚP XÚC TIẾN HÀNH ĐỘNG

Tiềm thức quyết định xem chúng ta sẽ trở thành ai và đạt được những gì. Nó có thể giúp ta đạt đến những đỉnh cao mới hoặc rơi xuống vực sâu thăm thẳm, hay cũng có thể chỉ đứng yên tại chỗ trong nhiều năm trời. Chúng ta có thể vun trồng hạt mầm của sự phát triển và thịnh vượng một cách có chủ đích trong tiềm thức của mình. Để làm được điều này, ta phải làm cho tiềm thức của mình tràn ngập những ý nghĩ và hình ảnh về những gì ta mong muốn đạt được. Đó có thể là mơ ước có một tài khoản ngân hàng dồi dào hơn, thân hình cân đối, thêm nhiều mối quan hệ có ý nghĩa, kinh doanh phát đạt, có những kì nghỉ đáng nhớ, hoặc một đời sống tâm linh suôn sẻ. Bạn có thể đạt được chúng bằng cách coi như chúng đã xảy ra, là thực tế hiển nhiên, rằng bạn đã đạt được hết mục tiêu của mình và đang sống cuộc sống tuyệt vời. Đó được gọi là sự khẳng định tích cực, giống như thể bạn đang chiếu một bộ phim trong màn hình tâm trí của mình và bộ phim đó nói về kết quả cuối cùng mà bạn sẽ đạt được.

Sự khẳng định có hai tác dụng. Một là nó thuyết phục chúng ta rằng điều gì đó là có thể và chúng ta có thể đạt được bất cứ điều gì mình mong muốn. Thứ hai, nó đè bẹp những suy nghĩ tiêu cực và cũ rích đang là lực cản đối với chúng ta. Nó giống như những việc những loài cỏ có lợi đang diệt trừ những loài ký sinh có hại trong sân nhà bạn. Bạn càng tập trung vào nhiều ý tưởng tích cực, bạn càng có ít suy nghĩ tiêu cực hơn và từ đó cũng giảm thiểu những việc xấu diễn ra trong cuộc đời bạn.

Có thể bạn cho rằng việc tự thuyết phục bản thân mình về bất cứ điều gì là ngu ngốc, nhưng nếu bạn nghĩ về số lần bạn đã để cho những suy nghĩ tiêu cực kìm hãm mình trong cuộc sống, bạn sẽ thấy rằng việc sống tích cực và theo đuổi những mục tiêu một cách tích cực là rất khó, đặc biệt nếu bạn suốt ngày nghĩ rằng mình không làm được. Hãy hình dung tiềm thức bạn như một cái xô lớn và mục tiêu là nước đổ đầy vào cái xô đó. Bây giờ nếu

bạn hình dung những suy nghĩ tiêu cực là những cái lỗ nhỏ dưới đáy xô, bạn sẽ thấy rằng dù có đổ nước vào xô nhiều thế nào đi nữa, nước vẫn sẽ chảy ra và không thể đầy xô được. Nếu bạn cố gắng tạo ra những suy nghĩ tích cực bằng những câu khẳng định “tôi làm được!”, bạn sẽ có thể lấp đầy những lỗ hổng này và có thể đạt được mục tiêu chỉ trong nháy mắt.

Những suy nghĩ trong tư duy của chúng ta trở thành hình ảnh cụ thể và những hình ảnh đó sẽ thúc đẩy cảm xúc. Khi những cảm xúc đủ mãnh liệt, chúng ta hành động để thay đổi hành vi và đạt được kết quả.

Tư duy → Hình ảnh → Cảm xúc → Hành động → Kết quả.

Cảm xúc giúp chúng ta kết nối những gì ta mong muốn với nhau và tạo sự khẳng định rằng, chúng ta có thể đạt được chúng. Nó không phải là một ước mơ hay nguyện vọng, mà là cái kết tất yếu.

Sáu bước cho một khẳng định đáng giá

Để tạo nên những khẳng định tích cực đáng giá, bạn phải sử dụng những phương pháp sau:

1. *Dùng thì hiện tại*: Một sự khẳng định không phải một ước mơ hay nguyện vọng, nó là cái kết tất yếu. Vì vậy, sử dụng “Tôi đang” là phù hợp nhất trong việc tạo nên những khẳng định tích cực. Khi tiềm thức nhận được một câu có cụm từ “Tôi đang”, nó sẽ hiểu rằng câu đó là một mệnh lệnh, một ngôn từ cụ thể. Khẳng định của bạn phải miêu tả những gì bạn mong muốn như thể bạn đã đạt được nó rồi.

Không đúng: Tôi muốn một chiếc Lexus GX470.

Đúng: Tôi đang vi vu trên chiếc Lexus GX470 mới màu trắng của mình.

2. *Dùng ngôn từ tích cực*: Việc tập trung vào những gì bạn muốn là rất cần thiết. Đừng tập trung vào những gì bạn không muốn. Tiềm thức không nhận từ “không”. Vậy nên câu “Tôi không ăn bánh” được tiềm thức tiếp nhận là “Tôi ăn bánh”.

Bộ não ta tư duy bằng hình ảnh, vậy nên câu “Tôi không ăn bánh” sẽ được chuyển thành hình ảnh một người đang ăn bánh! Thì ra đây là lý do tại sao việc ăn theo chế độ giảm cân lại khó như vậy, vì tâm trí ta luôn tập trung vào những gì ta muốn ăn. Đôi lúc điều này cũng đúng với vấn đề tài chính và những mối quan hệ. Nếu chúng ta chỉ tập trung vào những gì mình không muốn, đó lại sẽ là những gì chúng ta nhận được.

Không đúng: Tôi sẽ không lạm dụng tài khoản ngân hàng một lần nữa.

Đúng: Tôi đang cảm thấy cực kì thành công khi có một số tiền dồi dào trong tài khoản sau mỗi tháng.

3. *Câu chữ ngắn gọn và cụ thể*: Khẳng định của bạn phải đủ ngắn để tiện ghi nhớ và phải rất cụ thể chứ không được chung chung. Sự cụ thể rất quan trọng để mục tiêu có thể đo đếm được và bạn có thể biết mình đã đạt được những gì. Nếu câu khẳng định của bạn là “Mình đang làm ra nhiều tiền hơn năm ngoái”, cái “nhiều hơn” đó có thể chỉ là 1 đô thì sao và đó cũng đâu phải là điều bạn mong muốn. Thay vào đó, bạn có thể nói như sau: “Mình

đang rất vui vì lương mình cao hơn gấp đôi so với lương của những năm vừa qua.”

Không đúng: Mình sẽ giảm được cân

Đúng: Tôi đang cảm thấy tự hào và hạnh phúc vì mình đã ở mức cân nặng lý tưởng là 56 kg.

4. *Ngôn từ chắc nịch sản sinh quyền lực*: Bằng cách thêm vào câu khẳng định những ngôn từ chắc nịch ở thì hiện tại tiếp diễn, hình ảnh trong đầu bạn sẽ thúc giục bạn hành động để đạt được chúng ngay. Cảm xúc là bộ phóng cho hành động, nên hãy thêm vào những từ ngữ biểu đạt như hứng thú, tự hào, với tất cả sự vui thích, tận hưởng, tuyệt vời.

Không đúng: Tôi chuẩn bị chạy ma ra tông.

Đúng: Tôi vô cùng vui sướng vì mình đang chạy đến vạch đích trong cuộc đua ma ra tông đầu tiên của mình.

5. *Nhấn mạnh năng lực bản thân*: Những sự khẳng định luôn thuộc về bản thân bạn, không phải thuộc về người khác. Chúng miêu tả những hành động và suy nghĩ của bạn chứ không phải của bất kì ai. Bạn không thể bắt người khác phải thay đổi, bạn chỉ có thể thay đổi chính mình thôi. Những khẳng định của bạn phải khác với những gì người khác trông đợi từ bạn và bạn trông đợi từ người khác. Chúng phải nói về bản thân bạn và chỉ xoay quanh bản thân bạn mà thôi.

Không đúng: Tôi rất hạnh phúc vì con tôi được điểm cao.

Đúng: Tôi rất hài lòng vì tôi đã có thể sắp xếp gia sư dạy thêm cho con mình.

6. *Có kết mở cho mỗi khẳng định*: Khi bạn đã làm rõ và hiểu cụ thể về những gì mình mong muốn, hãy thêm cụm từ “và có thể hơn thế nữa” vào cuối câu. Đôi lúc, chúng ta tự giới hạn kết quả của mục tiêu vì những trải nghiệm hay cái tôi của mình. Việc mở rộng vô hạn những khẳng định của mình sẽ khiến nhiều cơ hội đến với chúng ta và theo nhiều nguồn chúng ta chưa hề tiên liệu trước. Vậy hãy mở rộng lòng đón nhận những món quà này.

Không đúng: Tôi đang cảm thấy tự hào vì mình có một ngôi biệt thự ba phòng ngủ ở hồ Wonder.

Đúng: Tôi đang rất tự hào vì mình có biệt thự ba phòng ngủ ở hồ Wonder – và còn có thể hơn thế nữa.

Phát triển những khẳng định của mình

Một số người gặp khó khăn trong việc viết những khẳng định vì họ đã sống với tư duy tiêu cực nhiều năm. Để giúp bạn trong quá trình tự phát triển những khẳng định của mình, sau đây là một danh sách mẫu:

Ghi chú: Danh sách khẳng định đầy đủ hơn được đính kèm trong phần phụ lục C ở cuối sách.

Những khẳng định tích cực:

- Tôi đang cảm nhận được sức mạnh từ một tâm trí sáng láng và thân thể lành mạnh.
- Tôi đang tận hưởng những mối quan hệ tuyệt vời với gia đình, bạn bè, và đối tác kinh doanh.
- Tôi đang tham gia vào những hoạt động cầu nguyện, xác định tầm nhìn và đang có những khoảng thời gian tĩnh tại mỗi ngày.
- Tôi đang tự hào rằng mình ăn điều độ hoa quả, rau, protein và đạm.
- Tôi rất vui vì căn nhà đã được trang hoàng lại theo ý mình.
- Tôi đang lắng nghe mọi người bằng sự tận tâm và thái độ tôn trọng một cách có hiệu quả.

Tôi khuyên bạn nên khắc cốt ghi tâm những lời khẳng định của mình bằng cách đọc thành tiếng những lời đó ít nhất ba lần mỗi ngày. Việc này rất quan trọng vào những tuần đầu và tháng đầu sau khi hình thành những khẳng định, vì lúc đó bạn muốn thay đổi lối mòn tư duy cũ bằng kiểu tư duy mới. Nó giống như việc trồng một lớp cỏ mới lên trên lớp cỏ cũ đã héo nát. Việc này rất cần sự kiên trì, nhưng bạn sẽ được trả công xứng đáng. Một khi đầu óc bạn đã đầy ắp những suy nghĩ tích cực, bạn cũng sẽ ít để ý hơn đến những suy nghĩ tiêu cực và thay chúng bằng những suy nghĩ và từ ngữ tích cực. Việc này giúp bạn ngăn chặn những suy nghĩ tiêu cực không cho chúng xâm nhập và làm chủ tâm trí bạn một lần nữa.

Hỗ trợ những khẳng định của mình

Bạn có thể lưu tất cả những lời khẳng định đó vào một tệp tin trong máy tính. Việc này giúp bạn có thể in chúng ra và dán lên khắp mọi nơi thân thuộc với mình (như ở văn phòng, trong ô tô, va li, bếp...). Bạn cũng nên viết chúng vào một tấm thẻ 3x5 và mang chúng theo người mọi lúc mọi nơi. Bằng cách đó, chẳng hạn như trước khi tham dự một cuộc họp, chuẩn bị vào phòng khám hay đi siêu thị, bạn cũng có cơ hội đọc những dòng chữ đầy quyền uy và hãnh diện đó. Hãy biến những giờ nghỉ của bạn thành khoảng thời gian hiệu quả! Tôi thấy rất nhiều người tự thu âm những lời khẳng định của mình vào máy nghe nhạc MP3, ipod, hoặc những thiết bị khác và nghe lại chúng khi đang tập luyện, lái xe hoặc ban đêm khi đi ngủ. Một ý tưởng khác là đặt danh sách những khẳng định của mình làm hình nền máy tính để mỗi khi bật máy tính lên bạn có thể nhìn thấy nó.

Bạn nên suy nghĩ sáng tạo và tìm mọi cách để thay đổi hay gỡ bỏ những suy nghĩ tiêu cực đã ăn mòn trong trí óc bạn. Bạn càng thực hiện việc này tốt bao nhiêu, kết quả nhận được sẽ tích cực bấy nhiêu.

Hành động

Hãy sử dụng sáu mục tiêu của mình và viết khẳng định cho mỗi mục tiêu đó. Bạn nên ghi ngày tháng cho mỗi danh sách bạn tạo ra. Như vậy bạn có thể nhìn lại những danh sách đó sau vài tháng và thậm chí là cả năm và bạn có thể theo dõi được những gì mình đã viết để tạo động lực cho mình. Nó cũng là bằng chứng cho sự tiến triển của bạn.

Có hai loại khẳng định: 1. Những khẳng định gắn liền với một mục tiêu nhất định và 2. những khẳng định giúp định hướng suy nghĩ và kết nối giữa cảm xúc và tâm trí. Chúng gần như những “câu lệnh” nhiều hơn là khẳng định. Tôi gọi chúng là những Khẳng định kết nối. Ví dụ, “Tôi sẽ luôn tận dụng mọi cơ hội để thay đổi” hoặc “Tôi thực sự cảm thấy yêu bản thân mình” (Để có nhiều ví dụ hơn về Khẳng định kết nối hãy xem phần phụ lục D). Những lời khẳng định này cũng rất có quyền lực. Ngoài những khẳng định đã viết ra, bạn hãy viết thêm một khẳng định kết nối nữa.

Những lời bạn tự nói về bản thân mình sẽ chuyển thành những lời nhắn nhủ “nội tâm” mạnh mẽ, từ đó sản sinh ra kết quả. Hãy tự quan sát cách mình nói về bản thân mỗi ngày. Khi bạn nhận thấy mình có suy nghĩ gì tiêu cực hoặc không mong muốn về bản thân, hãy DỪNG lại, và thay vào những suy nghĩ đó bằng những tiếng nói tích cực giúp thay đổi hình ảnh chính bạn trong “màn hình” tư duy của bạn. Hãy cố gắng rộng lượng hơn với chính mình bằng cách tự cho mình quyền được giải phóng khỏi những lầm lỗi và tiếc nuối trong quá khứ, góp phần tiến thêm một bậc thang đến với đẳng cấp tiếp theo. Hãy tập trung vào hiện tại và những gì bạn có thể đạt được và tin rằng mình có thể làm được!

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 24: Thổi sức sống vào những mục tiêu của mình

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của mình, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Cái hình ảnh mà bạn mừng tượng trong đầu, cái lý tưởng mà bạn khắc cốt ghi tâm sẽ là tôn chỉ cho cuộc sống của bạn, sẽ là hình tượng mà bạn khao khát trở thành.

(Khuyết danh)

Bài học sống đẳng cấp

THỜI SỨC SỐNG VÀO MỤC TIÊU CỦA BẠN

Việc mừng tượng ra những gì bạn có thể đạt được sẽ sinh ra những cảm xúc tích cực, nhưng nó không thể thực hiện được trong một khoảng thời gian dài vì những hình ảnh bạn mừng tượng ra sẽ lu mờ theo thời gian. Vấn đề này có thể được giải quyết dễ dàng bằng việc tạo ra một thứ gọi là Bảng tầm nhìn. Một tấm Bảng tầm nhìn đóng vai trò lưu giữ những mục tiêu dưới dạng đồ vật. Nó có thể là những bức ảnh nơi bạn muốn đến, mức lương bạn muốn được nhận, ngôi nhà bạn muốn sinh sống, hay mối quan hệ bạn muốn có, những gì bạn khát khao nhất.

Mục đích đằng sau việc này là giúp bạn nhìn vào mỗi ngày và tự khắc cốt ghi tâm về những gì mình mong muốn và khát khao đạt được. Nó giúp bạn luôn ở trong tiến trình cố gắng đạt được những thứ đó, tiến gần hơn và định hình được đẳng cấp tiếp theo của mình.

Những suy nghĩ cùng những hình ảnh thực kết nối với cảm xúc và kết tinh thành động lực. Động lực sản sinh ra hành động và ươm mầm kết quả. Một tấm Bảng tầm nhìn là một công cụ rất hữu ích và tích cực, nó giúp bạn theo dõi tiến trình hành động của mình. Khi bạn đã đạt được những mục tiêu đó, hãy thay thế chúng bằng những mục tiêu khác.

Không có một cách “chuẩn” nào để thực hiện một tấm bảng tầm nhìn, mặc dù vậy bước đầu tiên bạn cần làm là nghĩ xem mình sẽ đưa tấm ảnh nào vào bảng đó.

Tôi chính là ví dụ tiêu biểu về việc kết hợp sức mạnh của những khẳng định và tấm bảng tầm nhìn. Tôi đã khẳng định mình có một chiếc xe Lexus GX470. Những khẳng định này được lấy từ chính tấm Bảng tầm nhìn của tôi.

Vài năm trước đây, trên đường từ nhà thờ về, chúng tôi thường đi qua một cơ sở phân phối xe hơi Lexus. Đó là lúc tôi nhìn thấy một chiếc Lexus màu trắng tuyệt đẹp, và ngay lập tức, tôi đã “phải lòng” nó. Tôi nghĩ rằng chúng tôi không bao giờ có thể có đủ tiền để mua được loại xe thượng hạng

đó. Nhưng tôi vẫn mang một cuốn sách giới thiệu xe hơi về nhà, cắt những bức ảnh trong đó ra và dán chúng vào tấm Bảng tầm nhìn của mình. Và những tấm ảnh ở đó trong vòng 5 năm. Đúng rồi đó, 5 năm!

Không lâu sau chúng tôi chuyển về ở khu vực Reno, hồ Tahoe và cả nhà bắt đầu bàn về việc mua một chiếc xe hơi mới cho tôi. Vì tôi thường chở bọn trẻ đến khắp nơi để nô đùa với tuyết và thỉnh thoảng còn lên núi nữa nên việc mua chiếc xe hơi mới là cần thiết. Ngay vào thời điểm đó, tôi vẫn không nghĩ mình có thể mua được chiếc GX470. Và vào ngày Giáng sinh, chúng tôi cùng ngồi quây quần bên cây thông Noel háo hức bóc quà và thưởng thức những món quà của mình. Với món quà dành cho tôi, chồng cùng các con tôi tổ chức trò chơi “thám hiểm kho báu”. Họ giấu những “manh mối” nho nhỏ khắp nhà, và “manh mối” cuối cùng chỉ về phía chiếc chìa khóa xe dán đằng sau cánh cửa dẫn đến ga ra.

Tôi đã nhận ra biểu tượng Lexus ngay lập tức và hình dung xem liệu chiếc xe tôi mong muốn hơn 5 năm nay có thực sự ở ga ra không. Khi tôi mở cửa ga ra, thì chính là nó – một chiếc Lexus GX470 màu trắng mới coong! Có một chiếc nơ khổng lồ màu đỏ dính ở trên đúng như trong quảng cáo.

Một điều rất kì lạ sau này tôi mới biết, đó là chồng tôi cũng tính mua một chiếc BMW. Anh nghĩ rằng nó là một chiếc xe giá trị ngang với chiếc Lexus. Anh tin tưởng chắc chắn rằng anh sẽ thương thuyết được giá tốt nhất cho một chiếc xe tuyệt vời như vậy. Tuy nhiên trong thực tế, giá chiếc BMW quá cao và nhà phân phối không có hàng trước Giáng sinh. Chồng tôi nghĩ rằng anh là một nhà thương thuyết tài ba, nhưng anh không biết rằng chính anh đã cho tôi sức mạnh và niềm tin về tầm nhìn có tính chiến lược mà tôi đã thể hiện trong Bảng tầm nhìn của mình. Shhhh... Đừng nói với anh ấy... Tôi vẫn muốn chồng tôi nghĩ rằng chiếc Lexus mua được là nhờ sự dày công nghiên cứu và khả năng thương thuyết của anh. Tôi có một người chồng và một gia đình tuyệt vời, họ thường giữ vai trò rất quan trọng trong việc giúp tôi đạt được mục tiêu của mình. Bên cạnh đó, sức mạnh từ

cảm xúc của tôi cũng có thể giúp tôi đạt được bất kì mục tiêu nào mình muốn.

Như đã nói, mục tiêu này đã ở trong tấm Bảng tầm nhìn của tôi 5 năm. Bạn cũng có thể có những mục tiêu đòi hỏi nhiều thời gian để hoàn thành, nhưng khi hoàn thành sẽ vô cùng mỹ mãn. Tôi khuyến khích bạn nên tạo nên một Bảng tầm nhìn độc đáo của riêng mình để mỗi khi nhìn lại mỗi ngày, bạn sẽ thấy mình cần phải phấn đấu nhiều hơn.

Hành động

Ngày hôm nay là ngày bắt đầu thực hiện Bảng tầm nhìn của bạn. Hãy nhìn lại danh sách sáu mục tiêu hàng đầu, danh sách mục tiêu tối thượng và cả danh sách Là, Làm và Có nữa. Hãy xem bạn đã viết những gì và thu thập hình ảnh liên quan đến chúng. Khi bạn tìm kiếm những hình ảnh, hãy để ý đến từ ngữ, màu sắc hoặc biểu đồ có liên quan tới bạn. Đừng suy nghĩ và cân nhắc quá lâu về việc nên chọn bức hình nào. Hãy chọn bất kì bức hình nào phù hợp với sở thích của bạn. Một khi đã bắt đầu công đoạn xếp chúng vào Bảng tầm nhìn, bạn có thể lựa chọn có nên giữ chúng hay không. Trước mắt, hãy cứ chọn những bức ảnh với tiêu chí có thể làm cho bạn cảm thấy thoải mái và truyền được ngọn lửa quyết tâm cho bạn mỗi khi nhìn vào.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 25: Khám phá nhiều kiểu bảng tầm nhìn khác nhau

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Hãy ước những giấc mơ cao cả, vì chỉ như vậy bạn mới có thể trưởng thành. Tầm nhìn của bạn sẽ định hướng cuộc đời bạn, còn lý tưởng của bạn chính là lời tiên tri về số mệnh của bạn sau này.

(James Allen)

Bài học sống đẳng cấp

CÁC DẠNG KHÁC NHAU CỦA BẢNG TÂM NHÌN

Nhiều lần tôi nhận thấy tầm quan trọng và sức mạnh của Bảng tâm nhìn trong cả cuộc sống của mình cũng như của mọi người xung quanh. Lisa, người bạn của tôi là một y tá lành nghề và một thương nhân, đã chia sẻ với tôi trải nghiệm của cô với Bảng tâm nhìn như sau:

“Một vài tháng trước khi lập ra Bảng tâm nhìn, tôi đã trải qua một giai đoạn bị lừa lọc phản bội, cả trong công việc lẫn đời tư, nó ảnh hưởng tới tôi một cách rất nặng nề. Vì những sóng gió trên thương trường, tôi đã từng nghĩ đến việc quay lại làm một y tá “làm công ăn lương” bình thường ở bệnh viện, một trải nghiệm mà tôi không lấy làm thích thú vì tôi đã ở trong môi trường đó 20 năm và không hề muốn quay lại chút nào. Mặc dù vậy, tôi biết rằng đây có thể là cách duy nhất để có tiền trang trải cuộc sống.

Lúc đó, tôi cảm thấy như mình đang bị mắc kẹt ở nơi vực sâu thăm thẳm và phải tìm cách nào đó để thoát ra. Một buổi tối thứ Sáu tháng Giêng, khi khách hàng đã về hết, tôi quyết định lập một Bảng tâm nhìn cho mình. Tôi mang một số lượng tạp chí lớn, keo dán, bảng tin, giấy, kéo... đến văn phòng và tự lập một Bảng tâm nhìn của riêng mình. Không ngờ Bảng tâm nhìn đó đã góp phần thay đổi cuộc đời tôi mãi mãi...

Vào tháng Hai, tôi được trò chuyện với một người bạn của chồng mình. Người này đang mở một tiệm thuốc riêng. Tôi nói thoáng qua với họ là tôi đang tìm một công việc y tế bán thời gian. Và thật đáng ngạc nhiên, họ lập tức nhận tôi vào tiệm thuốc của họ vì tôi có chuyên môn y tế! Và cũng rất trùng hợp là trong Bảng tâm nhìn của tôi có đặt ra mục tiêu – tìm kiếm một công việc hoàn hảo. Tìm việc đã khó, để công việc đó hoàn hảo thì còn khó nữa. Vậy là chúng tôi gặp lại nhau vào tuần sau đó và họ đồng ý cho tôi làm một công việc mà với tôi thật hoàn hảo! Việc lập Bảng tâm nhìn này đã giúp tôi có được những cơ hội tôi không bao giờ có được trước đó.

Ý nghĩa của câu chuyện này là: Hãy tập trung sức lực, quyết tâm và năng lượng để tạo lập ra một Bảng tầm nhìn – nhìn thấy nó, nắm lấy và chiếm lĩnh nó.

Trong lớp dạy làm Bảng tầm nhìn của mình, tôi thường hướng dẫn học viên làm Bảng tầm nhìn bằng những tấm bìa cứng cỡ lớn. Chúng tôi dành thời gian chọn lựa và cắt những tấm hình nói lên mong muốn của mình từ những tờ báo và tạp chí. Sau khi hoàn thành, mỗi người sẽ treo những chiếc bảng đó ở vị trí trang trọng nhất trong nhà hoặc văn phòng của mình. Bạn cũng có thể dán những bức ảnh đó vào vở. Một người bạn và cũng là đại diện nhà xuất bản của tôi, Dee, đã lập Bảng tầm nhìn của mình trên một cuốn vở gáy xoắn, ở đầu mỗi trang viết lên mục tiêu của mình và một câu khẳng định lạc quan như: “Tôi thật hạnh phúc và biết ơn khi gia đình tôi đã có thời gian bên nhau trên con tàu hạng sang đến Jamaica”, ở cuối trang dán những bức ảnh về con tàu đó. Cô ấy cũng ghi ngày tháng mình bắt đầu theo đuổi kế hoạch rõ ràng để theo dõi tiến trình tiến đến mục tiêu của mình. Bắt đầu một ngày mới, cô lại xem lại bảng tầm nhìn của mình để định hướng cho ngày hôm đó theo đúng ý mình nhất.

Tôi cũng thấy nhiều người làm bảng tầm nhìn trên máy tính. Đó cũng là một ý hay, nhưng bạn phải chú ý lưu nó ở nơi dễ nhìn nhất, chẳng hạn như đặt làm hình nền chính.

Việc tạo nên một Bảng tầm nhìn không chỉ bổ ích, hữu hiệu mà còn rất thú vị nữa! Nó giúp cho những mục tiêu của bạn kết thành tầm nhìn vững chắc. Chẳng hạn như thay vì phải mơ tưởng và mường tượng về một bãi biển nhiệt đới trong đầu, bạn đã có hình ảnh của nó ngay trước mặt để càng cố gắng hơn với mục đích được tận hưởng kì nghỉ mát ở đó.

Có một vài loại Bảng tầm nhìn khác nhau mà tôi sẽ liệt kê ra sau đây. Mặc dù đây không phải là danh sách đầy đủ, nhưng nó bao gồm những kiểu mà tôi thấy là thông dụng nhất. Bạn có thể dùng mỗi kiểu vào một tình huống khác nhau.

Các kiểu Bảng tầm nhìn

1. *Công việc*: Tập trung chủ yếu và xoáy sâu vào những mục tiêu và tầm nhìn trong công việc của bạn.
2. *Cả cuộc đời*: Tóm lược tất cả các lĩnh vực trong cuộc đời bạn. Có thể chia nhỏ bảng này thành nhiều nhánh khác nhau, mỗi nhánh dành cho một phương diện khác nhau của cuộc đời.
3. *Một mặt cụ thể nào đó*. Chú tâm vào một trong tám phương diện của cuộc sống mà chúng ta đã nói đến từ đầu. Hoặc bạn có thể chỉ chú trọng vào một mục tiêu cụ thể nào đó, một bước ngoặt hoặc sự kiện, chẳng hạn như đám cưới hay một cuộc thi chạy marathon.
4. *Cởi mở*: Đây là loại Bảng tầm nhìn dùng cho bạn, khi bạn:

- Không biết bạn muốn gì.
- Mừng tượng ra được sơ lược về những gì mình muốn, nhưng không chắc chắn.
- Muốn thay đổi nhưng chưa biết làm thế nào để thay đổi được.

Để tạo ra một tấm Bảng tầm nhìn cởi mở, hãy đọc qua những tờ tạp chí và thu thập những hình ảnh mà bạn cảm thấy hài lòng. Đừng ngại chọn ảnh, cũng đừng lặn lội, hãy thoải mái và tận hưởng quá trình này.

Bước tiếp theo là đặt những bức ảnh đó vào Bảng tầm nhìn. Trong lúc làm, hãy tự hỏi những bức ảnh mình chọn có ý nghĩa như thế nào với mình. Nếu bạn không thể trả lời được nhưng vẫn yêu thích bức ảnh đó, hãy cứ đặt nó vào Bảng tầm nhìn. Câu trả lời rồi cũng sẽ xuất hiện. Tấm bảng kiểu như thế này có thể là chuẩn mực đơn giản cho những thứ bạn cần vì nó không cần phải bàn tính kỹ lưỡng. Nó tác động vào tâm lý bạn một cách sâu sắc. Kiểu bảng này có thể là kim chỉ nam hữu hiệu dành cho bạn.

5. *Thường niên*: Tấm bảng này gói gọn lại những mục tiêu mà bạn đặt ra trong mỗi năm. Những hình ảnh và mục tiêu trong tấm bảng này thường có thời hạn trong một khoảng thời gian nhất định, chẳng hạn như trong một năm.

6. *Chuyển tiếp*: Bảng tầm nhìn này dành cho những người đã từng trải qua đau khổ, tai ương, hoặc một bước ngoặt lớn trong đời mình. Ngay từ đầu, bạn sẽ không thể lập được một Bảng tầm nhìn kiểu này. Điều đó hoàn toàn bình thường. Ý nghĩa của những Bảng tầm nhìn này sẽ giúp bạn có thể bắt đầu một bước chuyển tiếp suôn sẻ nhất. Có thể những bước chuyển tiếp sẽ không hề suôn sẻ, nhưng tấm bảng này sẽ giúp bạn biết mình đang ở đâu và mình muốn đến đâu! Nó sẽ nâng tầm cao cho cuộc đời bạn!

Việc tạo nên một tấm Bảng tầm nhìn có thể mất chút thời gian và công sức, nhưng nó sẽ cho bạn một góc nhìn mới về những mục tiêu và dự định của mình. Khi bạn mừng tượng ra tương lai của mình dưới dạng hình ảnh, bắt đầu từ một bức ảnh cho mỗi mục tiêu, bạn có thể nhìn nhận mục tiêu đó thật rõ ràng và thực sự muốn chiếm lĩnh nó.

Những người đã tham dự vào lớp học Bảng tầm nhìn của tôi đã vô cùng ngạc nhiên khi rất nhiều mục tiêu trên Bảng tầm nhìn của họ biến thành sự thực. Jeena đã lập ra một Bảng tầm nhìn có nội dung mong muốn quay lại với cậu bạn trai tên là Sammy, có đủ tiền để mua cho cậu bạn trai của cô con chó mà anh hằng mong muốn và tốt nghiệp đại học. Giờ đây, tôi có thể tự hào thông báo với mọi người rằng tôi vừa đến dự đám cưới của Jeena và Sammy vào tuần trước. Jeena đã tốt nghiệp đại học và trong ảnh cưới của họ có sự xuất hiện của hai chú cún rất đáng yêu! Có rất nhiều người trong lớp làm Bảng tầm nhìn của tôi đã đạt được những gì họ mong muốn:

- Paige đang vi vu trên chiếc xe mơ ước của mình
- Louisa và John đang sống rất hạnh phúc ở vùng “đất lành chim đậu” Atlanta, Georgia.
- Lisa không chỉ tìm được công việc đáng mơ ước mà còn sắm được cho mình một ngôi nhà mới rất khang trang ở hồ Almanor.
- Jenifer đã có một kênh đài FM riêng của mình
- Và cả cuốn sách bạn đang cầm trên tay nữa... hãy đoán đi, nó cũng đã từng là một trong những mục tiêu trên Bảng tầm nhìn của tôi đấy!

Giữ tầm nhìn luôn mới mẻ

Hãy nhớ lại lúc bạn chiêm ngưỡng và trầm trồ trước một bức tranh tuyệt đẹp trên ô cửa sổ của một cửa hàng nào đó. Lúc đó, những màu sắc, những góc cạnh, đường nét trên bức tranh đã làm bạn xao xuyến và bạn muốn chiếm lĩnh nó. Bạn lập tức vào cửa hàng, mua nó về và tự hào đặt nó trên vị trí trang trọng nhất. Trong vài tháng đầu, mỗi khi bước đến gần nó, bạn luôn nở một nụ cười.

Nhưng sau một khoảng thời gian dài hơn, bức tranh đó dường như đánh mất vị trí của mình trong trái tim bạn. Đột nhiên nó trở nên rất bình thường so với mọi thứ xung quanh và bạn hết trầm trồ thán phục nó.

Việc tương tự cũng xảy ra nếu bạn chỉ để Bảng tầm nhìn của mình ở một chỗ và không động đến nó nữa. Đây là lý do tôi khuyên bạn di chuyển vị trí của tấm Bảng tầm nhìn của mình từ chỗ hiện tại sang một vị trí khác, nhất là khi bạn không còn nhìn nó với con mắt hứng khởi như hồi đầu nữa. Chỉ bằng việc thay đổi vị trí bạn đã có thể lấy lại sự tươi mới cho tấm bảng của mình. Nó nổi bật trong môi trường mới và bạn lại chú ý đến nó. Mấu chốt ở đây là bạn phải nắm được mục tiêu và tầm nhìn của mình mỗi ngày. Hãy sáng tạo lên, di chuyển tấm bảng từ vị trí này sang vị trí khác vài lần mỗi tuần hay mỗi tháng. Bạn sẽ thấy mình muốn nhìn vào tấm bảng nhiều hơn và hứng thú hơn sau mỗi lần di chuyển nó.

Hành động

Hãy chọn kiểu Bảng tầm nhìn mà bạn muốn tạo nên.

Hãy tiếp tục tìm kiếm những dụng cụ cần thiết còn thiếu để làm nên tấm bảng như:

- Nhiều tạp chí
- Kéo
- Hồ dán
- Bìa cứng
- Một cuốn sổ gáy xoắn nếu bạn làm sổ tầm nhìn

Vài ngày tới, hãy dành thời gian để tự làm tấm Bảng tầm nhìn cho mình.

Đây là một quá trình thú vị để tạo ra những kết quả tuyệt vời. Có thể bạn sẽ muốn kêu gọi vài người bạn nữa để làm cùng.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy mừng tượng hình ảnh của những tấm Bảng tâm nhìn và hình dung mơ ước của bạn sẽ thành sự thật. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 26: Tiếp tục cố gắng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều trung thực về bản thân mà bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Khi viết danh sách biết ơn của ngày hôm nay, tôi muốn bạn liệt kê tất cả những gì giúp bạn trở thành người hùng của chính cuộc đời bạn. Đây là thời cơ tốt nhất để tự nhắc nhở bản thân rằng bạn rất mạnh mẽ, rất dũng cảm và bạn **CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!**

Bài học sống đẳng cấp

TIẾP TỤC CỐ GẮNG

Ban quản lý một khu nghỉ dưỡng leo núi nổi tiếng ở Thụy Sĩ quyết định thử thách nhân viên của mình bằng cách mời họ tham gia một cuộc leo núi.

Việc làm này nhằm rèn luyện cho nhân viên khu nghỉ dưỡng khả năng làm việc nhóm và sự hợp tác giữa mọi người trong cùng công ty. Mặc dù việc leo núi kéo dài tới 8 tiếng nhưng những người có thể lực tốt vẫn có thể leo tới đỉnh. Buổi sáng, mọi người tập hợp ở chân núi để trò chuyện. Họ vô cùng phấn khích và họ rất muốn chinh phục được đỉnh núi cao. Tất cả cùng nhau chụp ảnh và tận hưởng sự thú vị của chuyến hành trình mà mình sắp tham gia vào.

Họ trèo trong vài giờ rồi dừng lại để nghỉ ngơi. Giữa chặng đường có một quán ăn nhỏ và vắng lặng. Buổi trưa, cả đoàn leo núi đã mệt nhoài. Tất cả lê từng bước đến quán ăn đó, chầm chậm tháo bỏ đồng hồ leo núi nặng nề của mình ra. Họ ngồi phịch xuống đất, chầm rãi thưởng thức một cốc cà phê hoặc sô cô la nóng, rồi dùng bữa trưa thịnh soạn. Tất cả đều cảm thấy ấm áp và dễ chịu vô cùng.

Có một điều đáng chú ý là sau khi no bụng và nghỉ ngơi xong, chỉ còn non nửa số người trong đoàn quyết định leo tiếp. Không phải vì những người bỏ cuộc không thể leo tiếp mà vì leo nốt chặng đường còn lại đối với họ bỗng trở nên quá trắc trở và khó khăn.

Sở dĩ họ bỏ cuộc không muốn đi tiếp là vì họ cảm thấy hài lòng với những gì mình đạt được. Vì thế, họ đánh mất động lực để leo tiếp chặng đường còn lại. Không chỉ mất động lực, họ đã để mất những cảm nhận thú vị của việc tìm tòi những chân trời mới, những trải nghiệm đỉnh cao mới mà họ chưa bao giờ có được. Với họ, việc chỉ cần ném một chút mùi vị chiến thắng đã là quá đủ.

Nhiều lúc trong cuộc đời mình, khi thực thi công việc, ta cũng giống như những người leo núi. Ta đặt ra những mục tiêu để phấn đấu như việc loại bỏ những thói hư tật xấu, việc giảm cân hay kiếm được thêm nhiều tiền. Ban

đầu, ta có cảm giác vô cùng hào hứng. Ta thấy, lửa nhiệt huyết tràn đầy và hùng hực khí thế đương đầu với thử thách.

Cảm giác này giống như chặng đầu tiên của cuộc chinh phục đỉnh núi đầy nội lực và quyết tâm của những người leo núi. Nhưng theo thời gian, chúng ta dần dần trở nên lười biếng và chậm chạp hơn. Chúng ta có thể tìm kiếm được những niềm vui khác và dần dà, chúng ta hài lòng với những gì đạt được, không có ý định vươn lên nữa. Kết quả đạt được có thể đã tốt, tuy nhiên nếu cố gắng, kết quả đạt được có thể mỹ mãn hơn. Không giống như những người leo núi đã bỏ cuộc và dừng lại ở nhà hàng giữa lưng chừng núi kia, bạn có thể ngẩng cao đầu vươn tới đích phía trước – đỉnh núi cao vời. Nhưng hầu hết mọi người trong số chúng ta đã không phát huy được hết năng lực của bản thân và bằng lòng với những gì mà mình vừa đạt được.

Trong công việc kinh doanh, bạn có thể vừa đạt được những thành công nho nhỏ hoặc trong mục tiêu giảm cân, cái đích của bạn là sẽ giảm 20 pound và đã giảm được 10 pound, thế là bạn thấy đủ và hài lòng. Đừng “đeo cà giữa đường”, kể cả khi điều đó rất đơn giản. Thay vì điều đó, hãy khắc cốt ghi tâm những gì bạn mong muốn đạt được. Hãy cố gắng hết mình để đạt tới đích cuối cùng – đỉnh núi cao mà bạn muốn chinh phục.

Hành động

Bạn nên bước ra khỏi khu vực an toàn của mình! Hãy tiếp tục tiến lên phía trước và tin tưởng vào tương lai. Thay vì than vãn và có thái độ tiêu cực với cuộc sống, hãy tin tưởng, hãy sống một cuộc đời đầy tràn hi vọng và sức sống. Khi thức dậy mỗi ngày, hãy nói với bản thân: “Ngày hôm nay sẽ là một ngày tuyệt vời! Tôi tin tưởng niềm tin của mình sẽ trở thành sự thật. Mọi thứ đều thật tuyệt diệu đối với mình và mọi người xung quanh!”. Khi bạn có một thái độ như vậy, bạn sẽ được Chúa Trời ban phúc và chở che. Nhưng thực sự là để gây dựng được một thái độ như vậy không hề dễ dàng.

Những người có thể biến ước mơ thành hiện thực là những người có nhiều cách giải quyết vấn đề và tìm được những lối đi tắt cho vấn đề đó. Họ không dừng bước khi mới chỉ đạt được những thành công nho nhỏ. Họ cố gắng hết mình để đến cái đích cuối cùng. Không ai muốn mình chỉ là một cá thể tầm thường cả. Ai cũng có tiềm năng vô cùng lớn. Và bạn có thể đạt được những điều mình mong muốn chỉ bởi nhận biết mình đang thực sự mong muốn gì. Mọi thứ phụ thuộc vào bạn. Hãy chú tâm lắng nghe những câu nói nội tại có tính khích lệ: “Mình tin chắc, mình có thể làm được!”.

Bây giờ là thời gian thích hợp để bạn nhìn lại những gì mình đã đạt được tính đến thời điểm này qua tấm Bảng tầm nhìn bạn đã tạo ra. Hãy quan tâm đến việc bạn đến đây bằng cách nào và tại sao bạn lại đến được đây. Dành vài phút ngày hôm nay nhìn lại danh sách sáu MỤC TIÊU và tiếp tục thực hiện tấm Bảng tầm nhìn của mình.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn, nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 27: Trở nên kiên định và vững vàng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Khát vọng là con đường dẫn tới thành công, còn sự kiên nhẫn chính là thứ phương tiện chở bạn vi vu trên con đường đó.

(William Eardley IV)

Bài học sống đẳng cấp

SỰ NHẬN NẠI

Sự nhận nại là khả năng bền bỉ, đặc biệt trong những tình huống khó khăn hiểm nghèo. Khi sự nhận nại đạt đến đỉnh điểm, nó sẽ được gọi là sự kiên cường, khả năng bám trụ đến cùng kể cả trong những tình huống phong ba bão táp nhất. Nói cách khác, kiên cường là đẳng cấp tiếp theo của sự nhận nại. Tất nhiên cả hai phẩm chất đều quan trọng, giống như việc bạn tiến từ đẳng cấp này lên đẳng cấp cao hơn trong cuộc sống. Việc có một đẳng cấp cao hơn sự nhận nại chỉ góp phần nhắc nhở giá trị đích thực của đức tính này.

Chúng ta thường lãng quên sự bền bỉ và kiên cường mà trời phú cho mình. Trong bộn bề cuộc sống, chúng ta thường hay tự nghi ngờ năng lực của bản thân và không khai thác hết những năng lực tiềm tàng trong bản thể con người. Đôi lúc chúng ta phải hồi tưởng lại quá khứ để chiêm nghiệm lại những khi mà phẩm chất kiên cường được phát huy tác dụng. Tôi vừa làm thế với Brittany – cô con gái yêu dấu của mình, nhắc con nhớ về một thời điểm trong quá khứ. Ở thời điểm đó, con gái tôi đã chứng tỏ phẩm chất kiên cường và bền bỉ phi thường.

Đó là lúc chúng tôi vừa chuyển từ Canada sang Mỹ, chỉ cách vài ngày buổi khai trường bắt đầu. Brittany lúc đó 14 tuổi và đứa con gái nhỏ hơn của tôi là Paige mới được 10 tuổi. Chỉ vài ngày sau khi chúng tôi đến, khi chúng tôi còn đang bận dọn dẹp nhà cửa thì khu dân cư tổ chức buổi tiệc cho học sinh.

- Bọn con có thể đến dự tiệc không ạ? Cho phép chúng con đi mà mẹ! – Con gái tôi nói.

Tôi đồng ý, và nói rằng hai con cứ đi trước đi, mẹ và bố đến sau.

Và thế là Brittany có mặt tại bữa tiệc cùng với những người xa lạ. Mặc dù chúng tôi không biết một ai trong khu dân cư mới này nhưng chẳng mấy chốc con gái tôi đã làm bạn được với rất nhiều người. Khi được mời vào thử thách đua xe scooter với cô bạn nhà hàng xóm và ông bố liêu lĩnh, cô bé

vui vẻ nhận lời. Nhưng một chuyện không may đã xảy ra, trong khi đua quá hăng hái, Brittany đã không may đập cả hàm răng vào thanh sắt của chiếc scooter. Chuyện xảy ra chỉ vài hôm trước ngày khai trường tại một ngôi trường mới, ở một đất nước mới, trong khi một chiếc răng của Brittany bị va đập mạnh đến mức phải được nhổ ngay.

Những người trong khu dân cư mới thật tốt bụng! Họ hăng hái lao vào giúp Brittany, có người còn liên hệ được với một nha sĩ mặc dù hôm đó là ngày Chủ nhật! Nha sĩ hẹn cô bé đến vào ngày hôm sau và nói Brittany phải trải qua một cuộc tiểu phẫu răng miệng để tiến hành gỡ bỏ phần còn lại của răng cũ ra và đặt một cái răng flipper – răng giả tạm thời vào vị trí trống của chiếc răng cũ. Hãy thử tưởng tượng xem, cô con gái 14 tuổi của tôi phải đối mặt với những dụng cụ khám răng khủng khiếp! Vậy mà trong sóng gió đó, Brittany vẫn vô cùng bình tĩnh và tự tin, nhất là khi cô bé đang ở cái tuổi 14 “sáng nắng chiều mưa”. Cô bé tin tưởng rằng mọi sự sẽ ổn cả.

Cả gia đình tôi đều vô cùng ngỡ ngàng! Có bao nhiêu cô bé 14 tuổi khác chịu bước ra khỏi nhà, chưa nói đến việc học tập tại một môi trường hoàn toàn mới với thái độ vô cùng lạc quan và hòa đồng như thế? Tôi đoán, hầu hết các cô bé cùng tuổi khác chắc hẳn phải trải qua một cú sốc tâm lý cực lớn nếu đặt vào trường hợp này, chưa nói đến việc HÒA ĐỒNG VỚI CỘNG ĐỒNG! Nghị lực kiên cường đối mặt với khó khăn đó của con gái tôi đến từ đâu nhỉ?

Brittany nói với chúng tôi, cô bé cảm thấy hạnh phúc khi được những người mình yêu thương đùm bọc chăm sóc và điều đó đã mang lại cho cô bé một trường năng lượng vô hình để tiếp tục đương đầu với bão táp phong ba, miệng vẫn luôn nở nụ cười. Người thực hiện ca tiểu phẫu cũng cảm thấy rất bất ngờ: “Các vị có một cô con gái thật tuyệt vời!” Cả tôi và chồng mình đều đồng ý như vậy. Brittany đã chọn cho mình một thái độ lạc quan, lòng dũng cảm và sự chịu đựng phi thường.

Khi nghĩ lại điều đó, điều tôi nhận thấy rõ nhất chính là sự kiên cường nội lực của con gái tôi. Trong đời người ai cũng có những phẩm chất quý giá. Thứ phẩm chất đó đã ăn sâu vào linh hồn và máu thịt của mỗi người, và

nó sẽ ở đó mãi mãi. Vấn đề là bạn là phải khơi dậy nó trong bạn, đặc biệt là trong những lúc hiểm nghèo.

Theo định nghĩa, sự kiên cường là khả năng tiếp tục cố gắng và tiếp tục hành động kể cả trong tình huống chông gai nhất. Bạn sẽ phải tự hỏi bản thân mình: “Mình sẽ có thể đứng dậy bao nhiêu lần mỗi khi vấp ngã (trong trường trường hợp của con gái tôi là đập răng vào thanh sắt của chiếc scooter)? Giới hạn của mình đến đâu? Mình sẽ bỏ cuộc khi nào?”

Bạn đã tự lập cho mình một kế hoạch có giới hạn thời gian rõ ràng để đạt được một mục tiêu nào đó, và trong khoảng thời gian này, nếu bạn không thể hoàn thành mục tiêu thì bạn sẽ quay trở lại cuộc sống bình thường? Bạn đã thử nghĩ đến tình huống tồi tệ nhất khi bạn có lý do để xin hàng chưa? Nếu đã từng có những suy nghĩ trên, bạn đã tự cho mình những lý do để thất bại. Bạn đang đặt cược mình vào số mệnh mà không cố gắng hết sức mình.

Jodi Thomas – một tác giả nổi tiếng – kể câu chuyện về sự nghiệp của mình như sau:

Tôi và vị hôn phu của mình từng là giáo viên. Sau khi hai cậu con trai của chúng tôi ra đời, chúng tôi phải xoay sở và trăn trở rất nhiều về vấn đề tài chính. Tôi đã bao lần ấp ủ dự định viết một cuốn tiểu thuyết và lần đó tôi đã quyết định thực hiện dự định này để có tiền trang trải cho con trai tôi vào đại học. Tôi hoàn thành cuốn sách sau 1 năm và gửi đến những nhà xuất bản ở NewYork, nhưng họ đã trả lại tôi cũng chỉ sau một khoảng thời gian rất ngắn. Sự khước từ đó thật nặng nề, kèm theo là một lá thư dài hai trang từ nhà xuất bản nói về hạn chế của cuốn sách.

Việc này xảy ra làm tôi thật đau đớn. Tôi vô cùng thất vọng và chán chường. Mỗi lúc như thế, tôi lại ra nghĩa trang Llano gần nhà để chiêm nghiệm lại về bản thân mình. Vào một ngày nọ, khi tôi đang lang thang bên những dải đất tuyệt đẹp, tôi tình cờ nhìn thấy một chiếc bồn làm bằng cẩm thạch rất lớn. Bên cạnh đó là nhiều hàng ghế nghỉ chân. Tôi ngồi xuống và cứ thế khóc hết nước mắt, khóc cho trôi hết muộn phiền, tâm niệm trong đầu là mình sẽ không bao giờ có thể trở thành một nhà

văn được. Rồi tôi cúi xuống, trước mặt mình là một tấm bia mộ có chữ “chiến thắng”.

Tôi cảm thấy rất ngạc nhiên khi chữ này có trên bia mộ và bắt đầu đảo mắt quanh cái bồn. Mỗi phía của cái bồn lại có một từ riêng lẻ khác nhau, chắp lại thành câu: “Chiến thắng đến từ sự kiên trì”. Lúc đó, tôi đi đến quyết định, cho dù nhà xuất bản New York từ chối cuốn sách nhưng tôi sẽ không từ bỏ nó.

Và Jodi Thomas đã xuất bản quyển sách thứ hai sau cuốn tiểu thuyết này ít lâu sau đó. Rồi 30 năm sau, cô đã sáng tác được hơn 38 đầu sách và trở thành tác giả có sách bán chạy nhất theo bình chọn của *Thời báo New York*.

Đây là một minh chứng chắc chắn cho chân lý: Đôi khi sẽ rất khó khăn để chọn một điểm dừng khi mới bắt đầu xuất phát. Bạn không thể cứ tự nhủ: “Nếu năm nay mình không thể đạt được mục tiêu, mình sẽ thử lại vào năm sau”. Bạn sẽ phải cố gắng hết sức mình và không từ bỏ mục tiêu.

Hãy nghĩ về những tấm Bảng tầm nhìn mà bạn viết ra cho 5,10 hay 20 năm nữa vào Ngày thứ 16 của cuộc hành trình. Những tầm nhìn đó có thể bao gồm cả mong muốn tạo cho con bạn một cuộc sống tốt đẹp hơn hay muốn mình có thời gian và tài chính dư dả hơn? Chắc các bạn đã được nghe truyện về những người có nghị lực sống phi thường và có thể giành giật lại sự sống từ “thần chết”. Vì sao họ làm được điều đó? Câu trả lời vì họ đều có động lực để sống. Họ có mục đích tồn tại lớn lao và họ luôn lạc quan rằng, tầm nhìn cũng như niềm tin sẽ giúp họ vượt qua tất cả.

Mặc dù trong thực tế có thể bạn sẽ không phải đối mặt với những tình cảnh đe dọa đến tính mạng, nhưng tầm nhìn bạn tạo lập nên chính là tương lai của bạn và là những gì bạn hằng mong muốn. Khi bạn bị đặt vào những tình thế hiểm nghèo, hãy tập trung vào những tầm nhìn của mình. Điều đó sẽ giúp bạn vượt qua tất cả.

Hành động

Bạn rút ra những gì về phẩm chất kiên cường và bền bỉ sau bài học ngày hôm nay? Hãy quyết định xem bạn sẽ làm chủ “nghệ thuật” kiên cường như thế nào trước khi đối mặt với những chông gai cạm bẫy để có thể tiến lên phía trước. Hãy mừng rỡ những gì bạn phải làm và bạn cần những ai xung quanh giúp mình thực hiện được những mục tiêu đề ra.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình HÃY ĐỐT HẾT NHỮNG CHIẾC THUYỀN CỨU SINH

Tôi từng được nghe câu chuyện về một vị tướng chỉ huy đưa quân đến một hòn đảo để giao chiến. Khi họ đến nơi, vị tướng và người sĩ quan cấp dưới bắt đầu đi trinh sát đón đầu, họ phát hiện ra tương quan lực lượng của đối phương đông và mạnh hơn rất nhiều lực lượng có trong tay vị tướng. Người sĩ quan hoảng sợ hỏi ý kiến của vị tướng, mong chờ vị tướng sẽ ra lệnh rút lui, nhưng không, ông bình thản nói: “Hãy đốt hết những chiếc thuyền cứu sinh đi”.

Trong cuộc sống của chính mình, bạn hẳn cũng không sợ “đốt hết những chiếc thuyền cứu sinh” của mình. Nếu bạn không tự cho mình một con đường để từ bỏ, bạn sẽ chỉ có thể có một con đường duy nhất là tiến lên phía trước.

Khi bắt đầu soạn thảo cuốn sách này, tôi có mong muốn được chia sẻ những thông tin bổ ích đến với mọi người một cách hào hứng qua việc viết lách. Tôi đặt tầm nhìn cho mình để làm theo. Tuy nhiên trong tiến trình viết sách đôi lúc tôi cũng bị trì hoãn. Nhưng vì khát khao muốn chia sẻ, và lại tôi cũng đã nói với bạn bè và gia đình mình về kế hoạch này nên tôi không thể từ bỏ.

Với sự trợ giúp tuyệt vời của bạn bè và sự tận tâm, tận lực của những người thân, cuốn sách này cuối cùng cũng đã ra đời. Tôi thật sự cảm thấy biết ơn mọi người và thật vui vì mình đã lập ra tầm nhìn, đặt những mục tiêu và kiên trì theo đuổi nó đến cùng. Nội dung cuốn sách này có thể có những thay đổi vào lần tái bản sau nhưng tôi cảm thấy rất tự hào vì lần này tôi đã dám “đốt hết những chiếc thuyền cứu sinh” của mình. Và tôi đã tiến lên phía trước.

Bạn có thể nghĩ rằng mình không thể đạt được được một điều gì đó khi mới bắt đầu theo đuổi nó – nhưng tin tôi đi, bạn có thể làm được. Cứ tiếp tục cố gắng và hãy “đốt hết những chiếc thuyền cứu sinh” của mình đi.

Ngày thứ 28: Cảm thấy hài lòng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở bài tập ghi Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn tại thời điểm này...

Thời điểm hiện tại là quan trọng nhất và là cái bạn đang thực sự trải qua. Khi viết danh sách biết ơn của mình ngày hôm nay, hãy cố gắng không nghĩ về quá khứ hay tương lai, chỉ tập trung vào những gì bạn thực sự cảm thấy biết ơn ngay lúc này.

Bài học sống đẳng cấp

CẢM THẤY HÀI LÒNG

Một khi bạn tập trung vào những mục tiêu, tầm nhìn, sự khẳng định của mình, bạn sẽ sớm đạt được những gì mình mong muốn, và rồi bạn sẽ tiếp tục đặt ra những mục tiêu mới và phấn đấu để đạt được chúng. Nếu đây là quá trình mà bạn đang trải qua, bạn hãy tự hỏi mình xem đến lúc nào thì bạn sẽ reo vang: “Tôi đã đến đích rồi”!. Mỗi người lại nói câu này ở một thời điểm khác nhau. Tôi có thể khẳng định với bạn tôi chưa đến được nơi đó. Mà “nơi đó” ở đâu? Không có điểm dừng cho cuộc sống đẳng cấp. Tôi vẫn tiếp tục phát triển và học hỏi từng ngày. Mục tiêu của tôi thay đổi liên tục, nhưng như thế là hoàn toàn bình thường. Cuộc đời là một chuỗi những hành trình. Thành công không phải là mảnh đất màu nhiệm mà một ngày bạn sẽ đặt chân tới. Quan trọng hơn là bạn phải trân trọng những gì đạt được trên đường viễn chinh đến mảnh đất đó.

Việc tận hưởng mỗi giây phút trong chuyến hành trình làm tôi liên tưởng đến một bài viết mang tên *Sân ga cuộc đời* của Robert J. Hastings:

Ấn sâu trong tiềm thức của chúng ta là một khung cảnh đồng quê. Chúng ta đang đi bằng tàu hỏa và chúng ta đang say sưa với những phong cảnh thoáng qua bên ngoài khung cửa sổ, lũ trẻ đang vẫy tay chào ta trên những ngã đường vắt ngang sườn núi, đàn gia súc nhởn nhơ gặm cỏ dưới chân đồi, những hàng bắp, lúa mì thẳng tắp nối đuôi nhau, những bình nguyên bằng phẳng, những thung lũng, ngọn núi chập chùng, những sườn đồi thoải thoải và những làng mạc thấp thoáng trên nền trời xa xa.

Nhưng choán hết tâm trí chúng ta là đích đến cuối cùng. Và chúng ta mừng rỡ, vào một ngày nào đó, chúng ta sẽ đến sân ga. Những dàn nhạc sẽ nổi lên, rừng cờ hoa vẫy chào. Khi đã đến nơi, mọi giấc mơ của chúng ta sẽ trở thành sự thật và mọi phần của cuộc sống trở nên hoàn hảo như một bức tranh ghép hình toàn bích. Cảm giác ấy khiến chúng ta cảm thấy bồn chồn, chúng ta đi đi lại lại dọc lối đi, đếm từng phút – chờ đợi, chờ đợi, chờ đợi để đến được nhà ga.

“Khi chúng ta đến ga thì thật hạnh phúc biết bao!” chúng ta reo lên và chột nghĩ: “Khi tôi 18”, “Khi tôi mua một chiếc Mercedes Benz 450 SL”, “Khi tôi gửi đứa con út vào đại học”, “Khi tôi trả hết nợ nần”, “Khi tôi được thăng chức”, Khi tôi về hưu, tôi sẽ sống một cuộc sống thật an nhàn, hạnh phúc!”

Không sớm thì muộn, chúng ta sẽ nhận ra rằng không có một nhà ga nào, chẳng có một nơi chốn nào để đến. Niềm vui đích thực của cuộc sống nằm trên từng chặng đường của một cuộc hành trình. Nhà ga, đó chỉ là một giấc mơ. Nó luôn luôn vượt ra khỏi chúng ta.

“Hãy tận hưởng từng phút giây hiện tại này!” quả là một lời khuyên đúng đắn, nhất là khi tâm nhi nó cùng đoạn Kinh Thánh: “Đây là một ngày mà Thượng Đế đã tạo ra. Chúng ta sẽ vui mừng và hân hoan trong ngày này”. Chẳng phải chính những gánh nặng của ngày hôm nay khiến chúng ta mệt mệ? Không, đó chính là những hối tiếc của ngày hôm qua và nỗi sợ hãi về ngày mai. Sự hối tiếc và những nỗi sợ hãi là những tên đao chích song hành đánh cắp ngày hôm nay của chúng ta.

Vì thế, hãy ngừng đi lại dọc lối đi và nhắm đếm từng chặng đường. Thay vào đó, hãy cứ tự tin mạnh dạn trèo thêm lên những ngọn núi cao, hãy ăn thật nhiều kem cho thỏa thích, hãy đi chân trần thường xuyên, hãy thoải mái thả mình trong dòng nước mát lạnh của các con sông, hãy dành thời gian ngắm hoàng hôn xuống, hãy cười nhiều lên và khóc ít lại. Cuộc sống là một hành trình mà chúng ta đang đi. Và rồi chúng ta cũng sẽ mau chóng đến được ga thôi.

Hành động

Bạn đã trải nghiệm được 28 ngày của chuyến hành trình với những tìm kiếm, ghi lại và thực hiện các mục tiêu của mình. Bạn mua cuốn sách này với mong muốn có một cuộc sống đẳng cấp hơn. Hãy ngồi lại một lúc và tận hưởng những thành quả cùng những bước tiến mà bạn đạt được đến giờ phút này. Bạn có thể sẽ không nhận ra mình đã tiến triển được bao xa cho đến khi bạn nhìn lại những “bậc cầu thang” mình đã đi qua. Khá nhiều bậc đúng không nào? Hãy tự chúc mừng bản thân mình về những bước tiến triển này – bạn xứng đáng với nó!

Ba điều bạn đã học được từ tiến trình này là gì? Bạn có gặp phải nhiều khó khăn không? Những khó khăn đó là gì? Bạn đã có được những lợi ích gì? Những gì đã làm động lực cho bạn? Tại sao những điều đó lại là động lực?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tưởng tượng những tầm nhìn và mơ ước của bạn trở thành sự thật. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 29: Bắt lấy sợi dây hy vọng

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều bạn cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Đây là luật bất thành văn cơ bản nhất cho thành công... Thành công phụ thuộc vào sự hỗ trợ và giúp đỡ của những người khác. Ranh giới giữa bạn và hình mẫu mà bạn muốn trở thành chính là sự hỗ trợ của mọi người xung quanh bạn.

(David Joseph Schwatz)

Bài học sống đẳng cấp

SỢI DÂY HI VỌNG

Dù có chuyện gì xảy ra, bạn vẫn cần phải có một điểm tựa để níu vào. Đó có thể là một người thuộc luồng hỗ trợ của bạn, một người bạn, vị hôn phu, người thân trong gia đình hay đấng tối cao. Đó là người có thể vực bạn dậy khỏi những buồn đau. Sợi dây niềm tin không chỉ là hi vọng vào tương lai mà còn là những ước muốn thực sự mà bạn mong muốn xảy ra trong thời điểm hiện tại. Hi vọng là cảm xúc mong muốn rằng mọi chuyện sẽ ổn thỏa. Đôi lúc sẽ khó để có hi vọng khi mọi thứ không thực sự tốt lành.

Hồi tưởng lại trong đời, tôi đã nhiều lần chứng kiến sự mất mát của những người thân trong gia đình, những mối quan hệ bị xóa nhòa, những cảm xúc như muốn xâm chiếm tâm hồn tôi. Đó là những lúc tôi phải nối lại sợi dây hi vọng của mình vì tôi có niềm tin vào nó. Tôi muốn kết nối tôi với một nguồn năng lượng lớn hơn năng lượng của bản thân tôi để có thể đưa mọi thứ trở lại quỹ đạo.

Đối với bạn sợi dây hi vọng đó có thể là sợi dây kết nối bạn với những người bạn cũ hoặc với gia đình hay trừu tượng hơn là với những giá trị xưa cũ. Nó là bất cứ thứ gì có thể giúp bạn giảm nỗi sợ hãi cũng như những áp lực và giúp bạn lùi lại để nhìn vấn đề một cách toàn diện. Hi vọng là tia sáng nhỏ nhoi khuyến khích bạn tiếp tục tiến lên, và rằng bạn vẫn có cơ hội để xử lý mọi sự. Và dĩ nhiên, hi vọng là chìa khóa hạnh phúc.

Hành động

Bạn coi thứ gì/ai là sợi dây hi vọng của mình? Nếu bạn chưa xác định được sợi dây hi vọng của mình, ai/cái gì được đặt vào tầm ngắm của bạn?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.



Châu báu cho chuyến hành trình: VÒNG CẦU VÒNG

Hãy hồi tưởng lại những lúc bạn cảm thấy như có cả cơn mưa rào đang đổ ập lên đầu mình, yếu đuối, bạn bị bủa vây bởi nỗi buồn thảm hay những lời cay độc.

Lúc đó, bạn sẽ cảm thấy mình thật tầm thường và không xứng đáng có được những gì tốt đẹp. Ý nghĩ đó vụt qua và ghim chặt vào đầu bạn – nhưng không, bạn xứng đáng lắm chứ!

Ngoài sợi dây hi vọng mà chúng ta vừa bàn tới, một công cụ hữu hiệu khác được gọi là Vòng cầu vòng.

Vòng cầu vòng là một công cụ để bạn thu thập những lời khen ngợi dành tặng cho bạn. Đó có thể là minh chứng cho việc bạn đã làm được những điều tuyệt vời, chẳng hạn bạn làm người khác cảm động bằng những hành động tích cực của mình hay truyền cảm hứng cho người khác bằng lời hay ý đẹp.

Hãy nghĩ về những lúc bạn nhận được những tấm thiệp, những bức thư điện tử hay thư thoại chúc mừng bạn vì đã làm được một điều gì đó tuyệt vời, những lời cảm ơn bạn về thái độ ân cần, tận tình của bạn.

Đọc lại hoặc nghe những lời “có cánh” như thế sẽ giúp bạn có những cảm xúc tốt đẹp hơn rất nhiều. Những cảm xúc đó rồi sẽ trở thành động lực tích cực cho bạn.

Làm thế nào để tạo nên một chiếc Vòng cầu vòng:

Lưu lại những thư điện tử, thư tay, những tấm thiệp hay thư thoại dành những lời khen ngợi tới bạn.

Khi một người nói gì đó với bạn làm bạn cảm thấy TUYỆT HẢO, hãy ghi lại trên một tờ giấy nhỏ khổ 3x5.

Hãy thu thập những hình ảnh mà bạn cảm thấy HẠNH PHÚC, BIẾT ƠN, TRÀN NGẬP YÊU THƯƠNG hay TRÀN ĐẦY SỨC SỐNG.

Hãy gom chúng vào một cái kẹp file riêng hoặc dập ghim và treo nó vào một chiếc vòng rộng.

Vào ngày mà bạn cảm thấy Mặt trời không còn mỉm cười và rọi sáng con người bạn nữa, hãy lấy chiếc Vòng (Tập) cầu vồng của mình ra và đọc lại bộ sưu tập những lời hay ý đẹp đó. Hãy hồi tưởng lại lúc bạn mới được nhận những lời này, kết nối chúng với những cảm xúc trong trẻo ban đầu của bạn. Hãy sử dụng chúng để đẩy lùi mưa dông, những đám mây xám xịt và thay vào đó bằng cầu vồng tuyệt mỹ. Mặt trời đang rọi chiếu tâm hồn bạn vì bạn có một tấm lòng đáng quý và bạn xứng đáng với những điều tuyệt vời.

Tổng kết

Chúc mừng bạn đã hoàn thành 29 ngày của hành trình Sống đẳng cấp!

Bạn đã...

- Hiểu ra tại sao những Khẳng định lại rất quan trọng
- Học được sáu bước để tạo nên một lời Khẳng định thực sự đáng giá.
- Viết ra những khẳng định liên quan đến sáu Mục tiêu hàng đầu của bạn.
- Tìm hiểu về sáu loại Bảng tầm nhìn.
- Chọn ra một loại Bảng tầm nhìn phù hợp nhất với bạn và lập nên nó.
- Hiểu rõ về cách để trở nên kiên trì và bền bỉ để đạt được mục tiêu.
- Xác định được sợi dây hi vọng của mình.
- Tạo ra chiếc Vòng cầu vồng cho mình.

Sau đây là món quà nhỏ dành tặng bạn. Để tiếp tục tiến lên phía trước, tôi muốn tặng bạn một cuộc gọi để học hỏi miễn phí với một trong những chuyên gia tư vấn hàng đầu của chúng tôi. Hãy gọi điện cho chúng tôi để cùng bàn luận về những gì bạn đã đạt được, chắc chắn bạn không bỏ sót một bước nào trong quá trình. Chúng tôi sẽ giúp bạn tập trung vào những bước tiếp theo nhằm đạt được những mục tiêu của mình khi bạn đã đến với những chặng cuối cùng của cuốn sách. Hãy liên hệ với chúng tôi qua địa chỉ info@McLeanInternational.com, hãy cho chúng tôi biết bạn đã đến đâu trong quá trình kiếm tìm cuộc Sống đẳng cấp của mình và chúng tôi sẽ sắp xếp cho bạn một giờ học miễn phí.



4. ĂN MỪNG HÀNH TRÌNH CỦA BẠN

Ngày thứ 30: Ăn mừng việc hoàn thành quá trình sống đẳng cấp

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 điều cần phải ăn mừng mà tôi cảm thấy biết ơn ngày hôm nay...

Bạn càng ăn mừng và hưởng thụ cuộc đời bao nhiêu, đời càng cho lại bạn bấy nhiêu?

(Oprah Winfrey)

Bài học sống đẳng cấp

HOÀN THÀNH QUÁ TRÌNH BẰNG VIỆC TỔ CHỨC ĂN MỪNG

Việc ăn mừng những thành quả của mình là vô cùng quan trọng để góp phần vươn tới thành công. Nó cũng là công cụ mạnh mẽ để tạo đà đẩy bạn tiến lên phía trước. Bạn không nghe nhầm đâu, nó cũng đóng vai trò như một phương tiện “truyền cảm hứng” với người khác để họ cũng có thể ăn mừng những thành công của chính họ.

Bạn đã bao giờ ngại ăn mừng những thành công của mình hay thậm chí là chia sẻ chúng với người khác chỉ vì bạn không muốn tỏ ra kiêu căng hoặc bị cho là kêu gọi sự chú ý từ người khác?

Hãy bắt đầu ăn mừng ngay bây giờ đi. Hãy nhớ rằng, không phải bạn cứ ăn mừng thành công nghĩa là bạn đang “khoe khoang” về bản thân mình đâu. Việc tự hào về bản thân này có thể chỉ được tổ chức dưới hình thức một buổi tiệc nho nhỏ cùng với gia đình và những người thân thiết nhất.

Tại sao việc ăn mừng lại quan trọng đến vậy?

Nếu không dành thời gian để ăn mừng, chúng ta sẽ rơi vào thế tiến thoái lưỡng nan. Tại sao? Vì nếu không dừng lại để ăn mừng, chúng ta sẽ liên tục thêm việc vào danh sách “những việc cần làm” và rồi không biết đủ, biết dừng, luôn luôn cảm thấy chưa thỏa mãn về bản thân. Đó là lý do nhiều người trong chúng ta thường tạo nên những nỗi bận rộn ảo cho mình và sự bận rộn này không có ý nghĩa gì trong tiến trình tiến về phía trước của ta. Ăn mừng, mặt khác, lại giúp chúng ta có thể dừng lại và tận hưởng những gì mình đã đạt được, cũng như biết rằng mình đang ở đâu trong lộ trình tiến về phía trước.

Hành động

Hãy dành một chút thời gian để nhìn lại mình. Tôi chắc rằng bạn sẽ thấy có vô vàn thứ để ăn mừng, ngay cả khi bạn chỉ tính ăn mừng riêng cho chuyến hành trình sống đẳng cấp này. Hãy thư giãn và dành thời gian để lật lại những thành quả bạn đã đạt được trong chuyến hành trình trong khoảng thời gian 1 tuần, 1 tháng và 6 tháng trở lại đây. Bạn đã đến với những chặng cuối cùng của hành trình Sống đẳng cấp. Làm đầy đủ các bài tập và thu nhận được thành quả của sự phát triển trong từng ngày là bạn đã xứng đáng ít nhất nhận được những tràng vỗ tay và nhảy “vũ điệu ăn mừng”, đúng không?

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, là lúc để bạn kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 31: Sự khác biệt giữa sướng vui và hạnh phúc

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Trong cuốn vở ghi bài tập Cuộc sống đẳng cấp của bạn, hãy viết...

10 lý do để cảm thấy hạnh phúc ngày hôm nay...

Hạnh phúc như một chiếc nhiệt kế thay đổi theo môi trường. Sự vui sướng thì khác, nó như một chiếc điều hòa nhiệt độ, chúng ta có thể học cách điều chỉnh nó và nó sẽ thay đổi môi trường xung quanh ta.

Bài học sống đẳng cấp

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA SỰ SỐNG VUI VÀ HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là thứ cảm xúc đến với bạn tùy vào thời điểm. Bạn có thể cảm thấy hạnh phúc vì bạn vừa mới có một cuộc “tám” chuyện vui vẻ với bạn bè hoặc vừa làm được điều gì đó tốt đẹp, hay con bạn vừa mới đạt được kết quả tuyệt vời. Hạnh phúc sản sinh dựa vào tình huống. Vì vậy bạn chỉ cảm thấy hạnh phúc vào những thời điểm nhất định. Khi mọi việc thuận buồm xuôi gió, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Mặt khác, khi mọi thứ đổ bể, khi ta không đạt được thứ mình muốn, hạnh phúc sẽ trở nên xa xỉ.

Sự vui sướng hay thái độ lạc quan, mặt khác, lại khác hẳn. Nó là thứ cảm xúc từ đáy sâu trong tâm khảm, trong trái tim. Nó được sản sinh từ những quyết định của bạn trong cuộc sống, là thứ gì đó sâu thẳm bên trong. Thái độ sống lạc quan không chỉ hình thành trong một giây phút cụ thể nào đó. Nhiều người cho rằng sự vui sướng như một đức tin, như một bản năng đã ghim sâu vào não bộ chúng ta từ khi ta chào đời, mặt khác thì hạnh phúc chỉ là thứ cảm xúc tạm thời. Bạn sẽ gặp những người lúc nào cũng vui sướng, lạc quan, lúc nào cũng nghĩ đến những mặt tốt của cuộc đời. Trẻ em, chẳng hạn, lúc nào cũng vui sướng, lạc quan, yêu đời. Chúng có một luồng sinh khí hứng khởi bao quanh mình. Một số người khác có thể cho đó là sự hồn nhiên, vô lo của con trẻ, vì những đứa bé thì chưa bao giờ phải nếm trải vị đắng của cuộc đời. Tuy nhiên công bằng mà nói, sự hồn nhiên vui sướng của con trẻ chính là một thái cực cảm xúc mà chúng ta đang dần lãng quên. Càng trưởng thành, ta càng quên mất phải lạc quan, ta càng dẹp bỏ sự vui sướng vào một góc. Vì vậy, kết nối với sự vui sướng của mình một cách thường xuyên sẽ giúp bạn cảm thấy yên bình và dễ chịu hơn rất nhiều ngay cả giữa giông bão.

Hãy tưởng tượng nếu một ngón chân bạn bị vấp, bạn có cảm thấy hạnh phúc không? Chắc là không. Nhưng bạn có thể duy trì thái độ lạc quan, yêu đời, sự vui sướng nội tại không? Chắc chắn là có. Bạn sẽ chuyển sự chú ý của mình từ ngón chân bị vấp sang việc vui sướng vì bạn vẫn có ngón chân để mà vấp! Những người có cuộc sống tràn ngập niềm vui luôn có tâm

trạng hứng khởi để đón nhận những điều tuyệt vời và thường có ảnh hưởng lớn đến thế giới. Sự vui sướng là một trong những yếu tố quan trọng nhất cấu thành một cuộc sống trọn vẹn. Tôi khuyến khích bạn nên chọn niềm vui sướng lạc quan trong bất luận tình huống nào.

Hành động

Hãy viết ra một cách cụ thể những thứ làm bạn cảm thấy hạnh phúc. Nếu bạn cần vài gợi ý, sau đây là một số gợi ý của tôi:

- Vui đùa với anh, chị, em mình
- Gạch những thứ đã làm khỏi danh sách “cần làm”
- Ôm trọn những cô con gái vào vòng tay của mình
- Nghe một số bài hát và xem lại một số điệu nhảy mà mình yêu thích
- Đi du lịch với vị hôn phu của mình
- Chuẩn bị bữa tối
- Nhận được những lời ngợi khen từ khách hàng của mình hay từ một buổi nói chuyện nào đó
- Uống một cốc cà phê Tim Horton với người bạn thân
- Chứng kiến những giây phút hoan hỉ của gia đình, khách hàng và bạn bè
- Nắm bắt câu “Mình có thể làm được!” một cách trọn vẹn
- Đứng trên ban công trang trại của một người bạn, uống một cốc cà phê, tận hưởng cảnh sắc tuyệt đẹp xung quanh
- Ngủ trưa vào một ngày mưa lạnh
- Nghe được một thông điệp tuyệt vời từ nhà thờ
- Được đi làm móng tay, móng chân

Tôi có thể viết nhiều trang dài những điều làm mình cảm thấy hạnh phúc. Và tôi đoán chắc bạn cũng thế. Vậy nên hãy nghĩ về những gì làm bạn cảm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc đó có thể đến từ những điều nhỏ nhất đến lớn nhất.

Và bây giờ hãy viết một số cách để bạn có thể kết nối hạnh phúc với sự vui sướng nội tại. Đây là một số gợi ý của tôi:

- Có một thời điểm thanh tịnh vào sáng sớm để hồi tưởng những gì đã qua và chuẩn bị cho ngày mới đến
- Trân trọng sự biết ơn (qua danh sách biết ơn) với những người, vật xung quanh mình
- Thư giãn trên bãi biển hay trên thuyền của một người bạn vào một ngày đẹp trời

- Ngõ ngàng trước sắc màu rực rỡ của mùa thu
- Tận hưởng khí trời trong trẻo từ một đỉnh núi phủ tuyết khi đang trợt tuyết
- Là một thành viên của gia đình Brigley
- Trải nghiệm cảm giác làm mẹ

Viết ra ba (hoặc hơn) những điều có thể kết nối bạn với sự vui sướng nội tại của bản thân.

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được trong ngày, và hình dung bạn đang ở đẳng cấp mới. Hãy tận hưởng cảm giác tiến lên phía trước bằng việc thay đổi, tu sửa và làm mới cuộc sống của mình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời.

Ngày thứ 32: Ăn mừng chính bản thân bạn

“Bắt đầu ngày mới bằng lòng biết ơn”

Hành trình sống chính là phần thưởng đối với bạn.

(Thành ngữ Trung Quốc)

Bài học sống đẳng cấp

ĂN MỪNG CHÍNH BẢN THÂN BẠN

Tôi nghe thấy nhiều người nói: “Tôi không tổ chức sinh nhật nữa!” Và cảm thấy thật bất bình về điều này! Khi bước sang tuổi 50, tôi đã dành cả năm đó để ăn mừng. Tôi nói với mọi người: “Tôi đã 50 tuổi rồi, thật tuyệt vời và tôi đang ăn mừng điều đó!” Tôi cố tình chia sẻ điều này với mọi người và thật đáng ngạc nhiên là sau ít lâu, mọi người đã nhiệt tình tham gia cùng với tôi. Và như bạn đã có thể đoán được, họ cũng đã có những giây phút tuyệt vời.

Việc du lịch đến Miami cùng mấy cô bạn Yaya của mình, buổi gặp bất ngờ với những người bạn ở Canada, những giây phút tiệc tùng, những lời chúc mừng từ chồng con và rất nhiều người đến nhà tôi vào năm đó, tất cả đều là khoảng thời gian vô cùng hứng khởi và tràn ngập niềm vui. Niềm hạnh phúc, vì vậy, không chỉ dành cho tôi mà còn lan truyền sang những người khác nữa. Việc tôi mời họ đến mừng sinh nhật của mình giống như tôi đang gián tiếp gửi lời chúc mừng sinh nhật đến chính họ vậy. Tôi thôi thúc họ làm theo mình và muốn tận hưởng ngày sinh nhật của họ nữa.

Tôi khuyến khích bạn nên **ĂN MỪNG, ĂN MỪNG VÀ ĂN MỪNG** vào mọi thời điểm mà mình có thể, không chỉ bởi bạn xứng đáng được như thế, mà còn vì nó khuyến khích người khác học tập bạn, trân trọng những thành công của mình bằng việc ăn mừng.

Hành động

Hãy tạo ra một danh sách xem bạn muốn ăn mừng với ai và như thế nào. Ghi sự kiện đó vào lịch của mình và đừng để bận bịu cuộc sống làm bạn lãng quên nó.

Hãy đứng vững ở đẳng cấp cuộc sống mới mà bạn vừa đạt được. Bạn xứng đáng được khen ngợi, được mọi người biết đến và được ăn mừng thỏa thích. Bạn xứng đáng vì bạn đã tiến về phía trước, tìm kiếm, thử nghiệm, viết lách, suy nghĩ và tạo lập con đường tiến tới thành công. Và từ buổi đầu bạn đã muốn vươn tới đẳng cấp mới trong cuộc sống! Còn chần chừ gì nữa, tận hưởng phút giây này đi nào!

Phản chiếu mỗi ngày

Bây giờ, trước khi đi ngủ, hãy kiểm lại danh sách biết ơn và nhìn lại những thành tựu và kiến thức mình đạt được cả ngày trong công cuộc vươn tới đẳng cấp mới. Hãy nhìn vào những điểm tích cực trong những gì bạn đã làm không chỉ hôm nay mà trong suốt 32 ngày của cuộc hành trình. Ngày mai là một ngày mới, tràn ngập cơ hội mới. Khi bạn chìm vào giấc ngủ tối nay, hãy mừng tượng hình ảnh về một ngày mai tuyệt vời. Cuộc hành trình không bao giờ kết thúc và những cơ hội là vô biên!

Tổng kết

Sự ăn mừng là vô cùng cần thiết!

Trong những ngày cuối cùng của cuộc hành trình này, bạn đã...

- Nhận biết được tầm quan trọng của việc ăn mừng.
- Lập nên một danh sách những điều bạn có thể ăn mừng.
- Hiểu ra sự khác biệt giữa sướng vui và hạnh phúc.
- Lập ra danh sách những gì làm bạn cảm thấy hạnh phúc và những gì kết nối bạn với sự vui sướng nội tại.
- Ghi lại bạn sẽ ăn mừng cái gì, với ai và vào thời điểm nào.

Phản kết. CUỘC HÀNH TRÌNH VẪN TIẾP TỤC...

Nếu bạn biết xuất phát điểm của tôi ở đâu, bạn sẽ thấy cuộc hành trình của tôi màu nhiệm đến nhường nào. Tôi lớn lên trong một nông trại ở Canada. Vùng quê tôi sinh ra chỉ có hơn 1500 dân cư (kể cả chó và mèo). Gia đình tôi làm nghề nông với sáu người con, công việc nhà, đồng áng thì nhiều vô kể còn tiền và thời gian thì lại rất hạn hẹp. Nhiều đứa trẻ cùng trường với tôi gia đình giàu có và chúng được tận hưởng một cuộc sống đầy đủ. Đã có thời gian, tôi luôn muốn học múa, nhưng với con nhà nghèo, đó không phải là một lựa chọn, kể cả những món quà lớn và những chuyến du lịch cũng vậy. Đó là sự thật về một giai đoạn trong hành trình cuộc đời tôi.

Mặc dù thiếu thốn thời gian và tiền bạc nhưng bù lại, chúng tôi luôn nhận được tình thương yêu đùm bọc trong gia đình. Tôi biết ơn cha mẹ mình vì đã giúp mình hiểu ý nghĩa thực sự của một mái ấm gia đình, và luôn duy trì mối liên hệ tốt đẹp giữa các anh chị em trong nhà. Và chính cái thị trấn nhỏ của tôi cũng ấm áp tình thương như thế. Nếu tôi ghé qua và cần một chỗ ở, một bữa cơm, hay thậm chí là cần mượn một chú ngựa thì mọi người sẽ xuất hiện, họ bỏ ngang công việc và sẵn sàng giúp đỡ tôi một cách vô cùng nhiệt tình. Đối với tôi, việc học được ý nghĩa của một mái ấm gia đình, của một cộng đồng thật sự có giá trị trong giai đoạn đó, và tôi sẽ giữ nó mãi mãi trong tim.

Giờ đây, tôi đang sống ở một đất nước hoàn toàn khác, một giai đoạn hoàn toàn khác trong chuyến hành trình của cuộc đời mình với rất nhiều niềm vui và may mắn đến với tôi và gia đình. Nhưng giá trị cốt lõi, cái ý nghĩa của một tổ ấm gia đình đích thực vẫn mãi mãi song hành cùng tôi trong mọi biến cố của cuộc đời. Đó là ý nghĩa những gì tôi muốn truyền đạt lại. Những gì quý giá nhất sẽ bền bỉ đồng hành cùng bạn. Chúng chỉ làm tăng giá trị cho bạn, nên bạn đừng bao giờ lỡ bỏ chúng lại phía sau.

Từ một cô gái nông thôn chân lấm tay bùn, một người sống sót từ căn bệnh ung thư, đến một diễn giả quốc tế, tác giả và là phượt tử... là tôi đấy! Hầu hết những người gặp tôi đều không nghĩ rằng tôi đã từng lên thác

xuống ghềnh như thế nào trong mỗi giai đoạn hành trình của cuộc đời mình. Tôi vẫn tự hỏi: Làm thế nào mà mình có thể vượt qua được tất cả? Rốt cuộc, dù thế nào đi nữa, tôi cũng đã tìm được cách đẩy lùi giông bão và đón được ánh nắng chan hòa thấm đẫm chuyển hành trình của mình.

Đôi lúc, con quái vật có tên “tự vấn” vẫn cứ bươm những suy nghĩ tiêu cực bén rễ trong đầu tôi. Tôi bối rối và tự hỏi TẠI SAO điều này vẫn xảy ra ngay cả khi tôi đã từng trải? Nhưng rồi tôi lại trở lại trạng thái bình thường vì tôi nhớ đến câu nói của Vivian Greene: *Cuộc đời không phải là việc ngồi chờ đợi những cơn bão qua... mà là học cách nhảy múa kể cả trong giông tố.* Tôi “nhảy múa” và “nhảy múa” liên tục trong suốt hành trình sống. Hãy cùng tôi “nhảy múa” tới đẳng cấp mới. Nếu một cô gái nông dân đến từ những đồng cỏ ở Alberta, Canada như tôi có thể tạo ra những đổi thay tích cực cho cuộc đời mình, tự tin tiến đến đẳng cấp mới trong cuộc sống thì bạn cũng có thể làm được như vậy.

Một khi bạn đã thay đổi được định hướng cuộc sống của mình, nó sẽ lan tỏa như những dao động trên mặt nước hồ. Những dao động ấy chạm đến bao nhiêu là sinh vật và tác động làm thay đổi những sinh vật đó. Những thay đổi mà bạn tạo ra có thể tích cực hoặc tiêu cực. Tôi khuyến khích bạn tiếp tục hành trình cuộc sống đẳng cấp và phát ra những dao động tích cực từ bản thân mình. Nhờ đó, bạn có thể sẽ tặng được cho những người thân món quà vô cùng lớn. Ấy là: hi vọng – niềm hi vọng rằng cuộc sống của họ sẽ ấm áp và hạnh phúc được như cuộc sống của chính bạn.

Cho dù chúng ta đang tổng kết lại Hành trình Sống đẳng cấp, nhưng chuyển hành trình của bạn vẫn chưa kết thúc, nó chỉ vừa mới bắt đầu. Bạn có cơ hội được thực hành những gì bạn vừa học được và thực sự tạo lập một cuộc sống mơ ước.

Đối với tôi (và gia đình của mình), quá trình Sống đẳng cấp là một quá trình được thực hiện thường niên. Tất nhiên, sẽ có những phút giây “làm được rồi!” đầy vui sướng. Khi bạn kết thúc chuyển hành trình này, hãy chia sẻ những phút giây “làm được rồi” này với những người khác và cũng ghi lại cho chính bản thân mình nữa. Tôi hi vọng và cầu mong cuốn sách này đã

giúp bạn đạt được đẳng cấp sống mới và cảm thấy tuyệt hơn trước đây. Tôi tiếp tục đón chờ bạn ở Đẳng cấp tiếp theo (www.nextlevellivingbook.com). Đến lúc đó, hãy cứ bật đèn pin lên và cầm bản đồ trên tay, bạn tiếp tục bước lên những “bậc cầu thang” cao hơn nữa.

*Với lòng biết ơn, tình thương và sự khích lệ,
Linda McLean.*

PHỤ LỤC

A. Phân loại luồng hỗ trợ

Trong hành trình đời người, có vô vàn chông gai, cạm bẫy mà bạn sẽ phải đối mặt. Bạn phải nhận biết và trân trọng những “luồng hỗ trợ” mà bạn có được từ ngày đầu cuộc hành trình. Đó là những cứu tinh của bạn trong tình thế hiểm nghèo. Dưới đây là một số loại luồng hỗ trợ mà tôi khuyên dùng:

- *Đọc*: những câu thành ngữ, danh ngôn, châm ngôn, trích đoạn, tiểu thuyết, tạp chí, thơ.
- *Môi trường*: văn phòng làm việc của bạn, chiếc ghế bạn yêu thích, phòng nghỉ, hoặc không gian ngoài trời.
- *Ngắm/ xem*: tranh, ảnh, thẻ khẳng định, cảnh quan, bảng/sách Tầm nhìn, DVD tạo nguồn cảm hứng.
- *Cảm giác*: một chiếc chăn mềm, cát lùn qua kẽ chân, gió phả vào mặt, hơi ấm của lửa.
- *Mùi hương*: quả dứa, hoa tươi, cỏ mới cắt.
- *Được đụng chạm*: massage, những cái ôm thật chặt, làm móng tay, móng chân.
- *Luyện tập thể chất*: tập thể thao, tennis, golf, chạy bộ.
- *Với mọi người*: gia đình, bạn bè, hàng xóm, thầy cô, huấn luyện viên, người tư vấn tâm lý.
- *Thư giãn*: ngồi thiền, cầu nguyện, ngủ, đi du lịch, nghỉ ngơi.
- *Âm thanh*: âm nhạc, tiếng sóng rì rào của biển cả, CD khích lệ.

B. Danh sách là, làm, có của tôi

Người mà tôi muốn được LÀ khi từ già thế giới này:

- Một người mẹ tốt và một hình mẫu cho con cháu noi theo trong nhiều lĩnh vực.
- Một người vợ đảm, cũng là người bạn đời – người thấu hiểu chồng mình.
- Một tay golf giỏi ghi được 100 điểm cho 18 lỗ.
- Một người trượt tuyết tự tin với kỹ thuật giỏi đạt được ở cả hạng đen và đôi đen.
- Một tác giả sách bán chạy nhất.
- Một người đóng góp nhiệt tình cho cộng đồng.
- Một người bà trẻ trung, năng động.

Những thứ mà tôi muốn LÀM trước khi từ già Trái đất này:

- Học lớp nấu ăn
- Du lịch đến nhiều quốc gia (tôi có danh sách chi tiết các quốc gia đó).
- Đưa con gái tôi đến đất nước của rượu vang ở Napa/Sonoma.
- Đi trượt máng sóng trắng với gia đình/bạn bè tôi.
- Có mặt tại lễ sinh hạ những đứa cháu mình.
- Viết sách.
- Leo núi tại Công viên quốc gia Yosemite.

Những thứ tôi muốn CÓ trước khi từ già trái đất này:

- Khuyên tai kim cương cắt theo kiểu công chúa, nặng 1 carat.
- Nhiều thời gian đáng nhớ cùng bạn bè và gia đình.
- Tài chính ổn định với mức thu nhập hưu trí... \$ một năm (tôi đã điền con số này vào danh sách của mình).
- Du lịch thường niên cùng với gia đình và bạn bè.
- Có nhà nhỏ (2-3 phòng) ở khu trượt tuyết – tách biệt với bên ngoài.
- Đồng hồ đôi (vợ/ chồng) đẹp.
- Nhẫn “Quá khứ, Hiện tại, Tương lai” của Bernard Passman.
- Một điền trang nhìn ra hồ (3-4 phòng) với tầm nhìn tuyệt hảo và khu bãi biển tuyệt cú mèo gần đó.

C. Những khẳng định

Tôi yêu bản thân mình nên...

- Tôi đang cảm nhận được quyền năng của một cơ thể khỏe mạnh và một tâm trí sáng láng.
- Tôi đang rất hạnh phúc, lượng tiền đến với tôi ngày càng nhiều, đến từ nhiều nguồn khác nhau và đến một cách liên tục.
- Tôi đang ăn mừng hạnh phúc mà tôi có cùng gia đình, bạn bè và các đối tác kinh doanh.
- Tôi đang phát triển từng ngày trong hành trình tâm linh của mình.
- Tôi đang dành một thời gian tĩnh lặng trong ngày để phản chiếu, cầu nguyện và phân tích.
- Tôi đang cảm thấy nhẹ nhõm vì thân hình cân đối, dầm và nặng... kg.
- Tôi đang vui mừng vì mình trông trẻ hơn độ tuổi....
- Tôi đang tự hào vì mình có một thực đơn cân bằng với rau quả, đạm và protein.
- Tôi cảm thấy hoan hỉ vì nhà mình đã được trang hoàng và thiết kế theo đúng mong muốn của mình.
- Tôi đang lắng nghe chăm chú những gì mọi người nói với sự tập trung và tôn trọng.
- Tôi đang cảm thấy tự hào vì mình rất tập trung vào những nhiệm vụ đề ra.
- Tôi đang trân trọng những cơ hội có thể tạo nên những thay đổi hết mức có thể.
- Tôi đủ khả năng để thực hiện những gì mình mong muốn.
- Tôi cảm thấy hào hứng vì tôi có thể giúp đỡ mọi người về mặt tài chính.
- Tôi chọn sống một cuộc sống đầy màu sắc và khỏe khoắn.
- Tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc vì mình cảm thấy thon thả khi tập luyện thể thao ba lần mỗi tuần.
- Tôi cảm thấy thật bình yên khi dành thời gian ngồi thiền mỗi ngày.
- Tôi có đầy đủ những ý tưởng đáng giá và có khả năng thực hiện chúng.
- Tôi là người có thể biến những mơ ước thành hiện thực.

- Tôi đang cảm thấy vui sướng khi đi du lịch thế giới cùng gia đình mình.

D. Những khẳng định mang tính kết nối

Những khẳng định giúp định hình những suy nghĩ của bạn và giúp kết nối chúng với những cảm xúc khác nhau.

- Tôi đón đầu trong việc tạo lập một cuộc sống trong mơ.
- Tôi cực kì trân trọng và chấp nhận bản thân mình hiện tại.
- Tôi vẫn là một người có giá trị kể cả khi tôi mắc lỗi.
- Tôi lắng nghe người khác với sự tôn trọng và quan tâm sâu sắc.
- Tôi tôn trọng quyền cá nhân của mình và thể hiện thứ quyền đó trong mọi việc tôi làm.
- Tôi luôn cố gắng chớp lấy những cơ hội đi kèm với những đổi thay.
- Con người tôi là minh chứng cho sự hoàn thiện.
- Tôi cởi mở, tràn đầy yêu thương và khỏe khoắn.
- Tôi lựa chọn một cuộc sống ấm áp và tràn đầy màu sắc.
- Tôi xứng đáng với số tiền mình được nhận.

HẾT.
