

# PHƯỢNG HOÀNG TÁI SINH

12 phẩm chất quan trọng để  
bứt phá sự nghiệp và cuộc sống

Original English language edition published  
by G&D Media © 2021 by Brian Tracy.

Vietnam language edition copyright © 2022 by Bizbooks. All rights reserved.  
Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Maxima Creative

Mọi vi phạm về bản quyền, in lậu đều bị truy cứu.

**Bản quyền tiếng Việt © thương hiệu Bizbooks thuộc Công ty Cổ phần Sách BizBooks.**

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách BizBooks

### **BIZBOOKS - KHÁT VỌNG NÂNG TẦM TRI THỨC**

Bizbooks – Đơn vị hàng đầu về dòng sách doanh nhân với sứ mệnh “Đồng hành cùng doanh nhân phát triển để nâng tầm vị thế doanh nghiệp Việt Nam” ngày càng thể hiện được vị thế trong ngành xuất bản và phát hành sách, trở thành thương hiệu sách uy tín hàng đầu hiện nay.

Bizbooks không ngừng phát triển để trở thành cầu nối tinh hoa tri thức thế giới nhằm cung cấp tất cả thông tin hữu ích về Doanh nghiệp, Doanh nhân, Phát triển bản thân, Marketing và bán hàng, Quản trị và Lãnh đạo, Tài chính cá nhân và Doanh nghiệp, Truyền thông và thương hiệu, Quy trình và Công nghệ...

Với mong muốn đồng hành cùng quý độc giả trên chặng đường xây dựng thành công, đem những tri thức quý báu tới gần bạn đọc, BIZBOOKS – Chuyên sách doanh nhân đã ra đời và chính thức đi vào hoạt động từ năm 2018. Là một thương hiệu trực thuộc Công ty cổ phần sách MCBOOKS, BIZBOOKS luôn mong muốn giúp bạn phát triển, doanh nghiệp của bạn thịnh vượng và trường tồn hơn nữa cùng những cuốn sách mà BIZBOOKS phát hành.

Sự ủng hộ và tin tưởng của các bạn sẽ trở thành nguồn cảm hứng lớn lao cho BIZBOOKS trong quá trình nghiên cứu và xuất bản ra những cuốn sách chất lượng.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

☎ 0243 789 2666

✉ Email: [contact@bizbooks.vn](mailto:contact@bizbooks.vn)

🌐 Website: <https://bizbooks.vn/>

📘 Fanpage Facebook:  
<https://www.facebook.com/sachbizbooks/>



📺 Kênh Youtube:  
<http://www.youtube.com/c/Bizbooks>



👥 Cộng đồng chia sẻ thông tin Doanh nhân:



BRIAN TRACY

QUẾ CHI dịch

# PHƯƠNG HOÀNG TÁI SINH

12 phẩm chất quan trọng để  
bứt phá sự nghiệp và cuộc sống

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

Lời nói đầu .....	10
-------------------	----

## Chương 1

### Thay tư duy, đổi cuộc đời

Luật nhân quả .....	17
Quan niệm về bản thân .....	20
Thay đổi cách diễn giải .....	24
Phản hồi, chứ không phải thất bại .....	26
Quyết định trở nên giàu có .....	29
Cam kết trở nên xuất sắc .....	31
Chọn đúng người .....	34
Bảy khuynh hướng .....	35

## Chương 2

### Mở khóa tiềm năng

Ba bài tập .....	40
“Tôi yêu quý chính mình” .....	42
Ích lợi của lòng tự tôn .....	44
Bảy quy luật tinh thần .....	46
Công thức 1000% .....	56
Ba chìa khóa khai mở tiềm năng của bạn .....	64

### **Chương 3**

#### **Thúc đẩy bản thân vươn tới đỉnh cao**

Sử dụng trí tưởng tượng.....	66
Vượt qua những khuôn mẫu .....	69
Các bài tập bổ trợ cho tinh thần .....	72
Bạn là người chịu trách nhiệm .....	77
Năm cách để có thái độ tích cực.....	81

### **Chương 4**

#### **Ảnh hưởng lên người khác**

Năm mục tiêu tương tác.....	89
Trí tuệ cảm xúc.....	90
Bốn chìa khóa để thuyết phục .....	94
Khiến người khác cảm thấy họ là người quan trọng.....	95
Điều kỳ diệu của việc lắng nghe.....	100
Uy tín.....	102
Ăn mặc sao để thành công.....	103
Chuẩn bị và sự đáng tin .....	107
Sự khác biệt về giới.....	110

### **Chương 5**

#### **Các mục tiêu: những viên gạch đầu tiên**

Mười bước lập mục tiêu.....	118
Bài tập đặt mục tiêu .....	126

## **Chương 6**

### **Quản lý thời gian**

Quản lý thời gian chính là một lựa chọn .....	130
Gấp đôi năng suất làm việc .....	132
Trì hoãn sáng tạo .....	135
Mỗi ngày làm được nhiều việc hơn .....	138

## **Chương 7**

### **Kiến tạo tài sản**

Các triệu phú nghĩ về điều gì? .....	143
Nguyên tắc ba việc .....	144
Bắt đầu kinh doanh ngay từ hôm nay .....	146
Bản lĩnh và kỹ năng .....	150
Tập trung vào dòng tiền .....	153
Thị trường chứng khoán .....	154
Bất động sản .....	156
Thói quen tiết kiệm .....	159
Năm điều nên tránh để có được thành công về tài chính .....	160
Năm việc nên làm để có được thành công về tài chính .....	161

## **Chương 8**

### **Trở thành triệu phú**

Bóc dài căn ngắn .....	163
Theo dõi chi tiêu .....	166

Gia tăng giá trị.....	166
Các triệu phú xuất thân từ đâu?.....	167
Những tính cách của triệu phú.....	169
Cha giàu, cha nghèo.....	172
Bí quyết lập kế hoạch tài chính cá nhân.....	175

## **Chương 9**

### **Chìa khóa khởi nghiệp**

Bắt đầu từ đâu? .....	180
Mở rộng doanh nghiệp bằng lợi nhuận .....	183
Học cách buộc thừng .....	184
Vay ngân hàng .....	188
Cảm tình .....	190
Bảo vệ tài sản của bạn.....	191

## **Chương 10**

### **Tự kỷ luật**

Từ khóa: hi sinh .....	195
Chín quy tắc kỷ luật.....	197
Lập mục tiêu hằng ngày.....	199
Quản lý thời gian mỗi ngày .....	200
Bản lĩnh .....	202
Những thói quen có lợi cho sức khỏe.....	203
Tiết kiệm và đầu tư .....	207

Làm việc chăm chỉ.....	210
Học hỏi suốt đời .....	213
Kiên trì chính là tự kỷ luật.....	213
Những lợi ích .....	214

## **Chương 11**

### **Phản ứng với thử thách**

Giữ bình tĩnh .....	219
Tự tin.....	222
Công thức cảm lo âu.....	222
Phẩm chất của các nhà lãnh đạo.....	224
Nguyên tắc thực tế.....	225
Kiểm soát tâm trí.....	227
Sáu giai đoạn khổ đau .....	229
Buông bỏ một cách sáng tạo.....	231
Bốn bước để vượt qua khủng hoảng.....	233
Lường trước khủng hoảng .....	234

## **Chương 12**

### **Đơn giản hóa cuộc sống**

Xác định giá trị của bạn .....	239
Xác định xem bản thân muốn gì .....	239
Cân bằng cuộc sống.....	241
“Tôi sai rồi” .....	242



Tái sắp xếp các hoạt động.....	243
Tái lập trình đời sống cá nhân của bạn.....	244
Thường xuyên làm mới bản thân.....	245
Thiết lập các ưu tiên .....	245
Lên kế hoạch thời gian.....	247
Ủy nhiệm mọi việc có thể .....	248
Làm việc tập trung .....	249
Quản lý giấy tờ .....	249
Bỏ qua một số việc .....	250
Đặt các mối quan hệ lên hàng đầu .....	251
Chăm sóc sức khỏe .....	252
Thực hành ngồi tĩnh lặng mỗi ngày.....	252
Mục đích sống.....	253
Bốn phương diện quan trọng.....	254
Sức mạnh của thời gian bên gia đình .....	257
Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi .....	259

## **Chương 13**

### **TÁI SINH HOÀN TOÀN**

## LỜI NÓI ĐẦU

**M**ọi người đều biết truyền thuyết về phượng hoàng. Đó là loài chim màu đỏ tía, phát sáng lấp lánh, sống tới mấy trăm năm, cuối cùng mới bùng cháy dữ dội. Rồi từ đống tro tàn, nó lại tái sinh, sống một vòng đời mới.

Nhà thơ vĩ đại người La Mã Ovid đã kể một câu chuyện hơi khác một chút trong tác phẩm *Metamorphoses* (tạm dịch: Sách về sự Biến đổi) của mình:

*Có một con chim biết tự mình tái sinh,  
mà người Assyria gọi là phượng hoàng.*

*Nó sống không phải bằng hoa trái hay thảo dược,  
mà bằng những giọt tinh chất của hương trầm  
và bạch đậu khấu.*

*Hơn năm trăm tuổi,  
nó bện tổ bằng mỏ và móng vuốt  
trên những cành cao ngắt của một cây cọ đung đưa,  
nó đan dây đậu và nhánh cam tùng mong manh,*

rắc thêm bụi quế và nhựa thơm óng ánh.

Rồi người ta kể rằng, một con phượng hoàng nhỏ,  
sinh ra là để sống đúng bằng ấy năm, từ thân xác của cha nó.

Khi tháng năm đã cho con chim non sức mạnh để gánh vác,  
nó gánh lấy sức nặng của những cành cây cao  
và cung kính đỡ lấy cái nôi của mình,  
vốn dĩ là nắm mồ của thân phụ,  
qua những ngọn gió thoảng cho đến khi tới được thành của  
thần Hyperion<sup>1</sup>  
và trước cánh cổng thiêng liêng đặt cái tổ đó lên bàn thờ  
của Người.

- Ovid, *Metamorphoses*, 15:392-407

Phượng hoàng cũng là một phần của lịch sử. Tacitus, một trong những sử gia La Mã lỗi lạc nhất, nói rằng người ta đã nhìn thấy phượng hoàng ở Ai Cập vào năm 34 (những nguồn tài liệu cổ đại khác nói là năm 36). Vì tuổi thọ dài lâu của phượng hoàng mà có vẻ như người ta cho nó là sứ giả của một thời đại mới.

Tất nhiên, thời đại nào cũng tin đó là thời đại mới và thời đại nào cũng đúng, vì thời đại nào cũng đặt ra những cảnh huống độc đáo của riêng nó, những khó khăn và cơ hội chỉ nó mới có. Thời đại của chúng ta cũng không phải là ngoại lệ.

---

1. Hyperion là một trong 12 vị thần Titan của thần thoại Hy Lạp. Ông là con của thần bầu trời Uranus và thần đất mẹ Gaia. (BT)

Tục ngữ Á Rập có câu: “Người ta mang nét tương đồng với thời đại còn nhiều hơn so với cha họ”. Tức là để tồn tại và phát triển thịnh vượng, mỗi người chúng ta đều buộc phải hiểu rõ thời đại mình đang sống và biết tự thích nghi với nó. Giống như phượng hoàng, chúng ta có thể phải cải tổ bản thân để phù hợp với thời đại mới của mình.

Năm 1983, tôi sản xuất một chương trình truyền thanh có tên là *The Psychology of Achievement* (tạm dịch: Tâm lý học Thành tựu). Nó đã trở thành một trong những chương trình nổi tiếng nhất lịch sử về sự thành công và thành tựu cá nhân. Chương trình được hơn một triệu người nghe, được chuyển ngữ ra hơn 20 thứ tiếng, và đã thay đổi cuộc sống của rất nhiều người.

*The Psychology of Achievement* giải quyết vấn đề mà tôi gọi là bí quyết của thành công: tức là tư duy, thái độ, tính cách, và cách bạn lập mục tiêu, hợp tác với người khác, thấu hiểu bản thân và vượt qua những rào cản của cá nhân để đạt được những thành tựu phi thường.

Từ năm 1983, thời đại đã thay đổi rõ rệt. Chúng ta làm quen với internet; chúng ta có bong bóng dot.com; chúng ta đã và đang trải qua một cuộc cách mạng công nghệ phát triển chưa từng có; trải qua biết bao biến động chính trị, biết bao đời tổng thống.

Ngày nay, bạn thường nghe thấy người ta nói nhiều về “tái kiến tạo bản thân”. Thông thường, chuyện đó liên quan tới hình ảnh bên ngoài của bạn – hình ảnh thực tế hoặc tưởng tượng cần

thiết để bạn trông chất hơn, hợp thời hơn, tinh tế hơn, sành điệu hơn với những món đồ công nghệ hiện đại nhất.

Đúng là bạn cần tái kiến tạo bản thân thật, nhưng thay đổi hình ảnh chỉ là một phần rất nhỏ trong toàn bộ công việc kiến tạo này – và cũng còn lâu mới là phần quan trọng nhất. Bạn có muốn tạo ra kết quả khác biệt và tốt đẹp hơn trước đây? Việc này đòi hỏi rất nhiều công sức, chứ không phải chỉ một đôi kính hàng hiệu là xong. Giống như phượng hoàng, bạn phải làm mới bản thân, phải hồi sinh từ cái “tổ” là con người cũ kỹ trước đây.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chỉ cho bạn con đường thực hiện điều đó. Tôi đã cập nhật *The Psychology of Achievement* của mình, bổ sung những nghiên cứu mới nhất và những khái niệm hiện thời liên quan đến thế giới mới, mang tính toàn cầu và kết nối, mà chúng ta đang sống và làm việc. “Phượng hoàng tái sinh” bao gồm một chuỗi những ý tưởng hết sức đột phá. Tôi đã phát triển chúng để giúp bạn cạnh tranh được trong thế giới mới này – những ý tưởng mà bạn có thể ứng dụng để làm được nhiều việc hơn, năng suất hơn trong thời gian tới mà có lẽ cả đời bạn cũng chưa từng mơ đến.

Ở đây, tôi lập ra 12 bước để đạt đến thành tựu phi thường – mỗi bước tương ứng với một chương. Đó có phải là điều gì bí mật không? Không, không hề, trái lại, chúng đều là những nguyên tắc rất phổ biến, nhưng vì có quá ít người sử dụng nên có lẽ chúng cũng trở thành bí mật mất rồi. Chỉ rất ít người áp dụng những

khái niệm này trong cuộc sống. Tất cả đều có một điểm chung là họ thành công trong mọi lĩnh vực.

## **MƯỜI HAI PHẨM CHẤT CỦA NGƯỜI THÀNH CÔNG**

1. Họ hiểu rõ sức mạnh của tâm trí và đã sử dụng nó.
2. Họ khai mở tiềm năng lớn nhất của mình bằng cách tập trung vào mục tiêu.
3. Họ sử dụng sự lạc quan để thúc đẩy bản thân đạt được hiệu suất cao nhất.
4. Họ biết thu phục nhân tâm.
5. Họ đặt ra mục tiêu và kiên định, bền bỉ để đạt được mục tiêu đó.
6. Họ sắp xếp thời gian sao cho hiệu quả nhất.
7. Họ biết cách tạo ra tài sản cho chính mình.
8. Họ đi đúng đường để tiến tới tự do tài chính.
9. Họ biết và áp dụng các bí quyết khởi nghiệp.
10. Họ giỏi kỹ luật bản thân.
11. Họ thành thực các kỹ năng giải quyết vấn đề.
12. Họ đơn giản hóa cuộc sống của mình bằng cách chỉ tập trung vào những thứ đem lại niềm vui.

## CHƯƠNG 1

## THAY TƯ DUY, ĐỔI CUỘC ĐỜI

**B**ước đầu tiên là tìm cách tiếp cận nguồn sức mạnh tuyệt vời nhất mà bạn hay bất cứ ai đều có: tâm trí. Vạch xuất phát của tôi ở vị trí rất khiêm tốn. Tôi chưa tốt nghiệp cấp ba, tôi bỏ học năm lớp 12, và chỉ có thể kiếm được những công việc chân tay. Việc đầu tiên mà tôi làm là rửa bát ở sau một khách sạn nhỏ. Khi mất việc ấy, tôi tìm được việc khác là rửa xe hơi. Sau khi mất việc lần nữa, tôi đi lau sàn nhà và là ủi. Tôi đã nghĩ rằng những việc liên quan đến lau dọn, giặt giũ là sự nghiệp cả đời của mình. Nhưng bạn thấy đấy, đó chỉ là những nốt trầm trong bản nhạc mà thôi.

Tuổi trẻ chỉ là cách nói giảm nói tránh của tình trạng nhảy việc liên tục; đó là khi bạn bất ngờ có cơ hội khám phá nhiều lĩnh vực nghề nghiệp mới. Ngày nay, nếu bạn bị thôi việc thì vẫn có thể làm đến hết tuần hoặc cuối tháng. Còn hồi đó, bạn bị sa thải

ngay trong ngày, ngay cuối buổi, tức là lúc 11 giờ 55 phút sáng hoặc 4 giờ 55 phút chiều của ngày hôm đó. Họ sẽ đến chỗ bạn, nhìn vào mắt bạn, mặt lạnh như tiền và nói: “Tiền công của anh đây, cánh cửa kia, chúng tôi không cần anh nữa”.

Tôi đã đi hết nơi này đến nơi khác để tìm kiếm một công việc. Tôi nói: “Tôi đang đi tìm việc”, còn họ thì đáp: “Hiện giờ chúng tôi không có nhiều việc lắm”. Tôi đáp: “Tôi chính là người mà các ông đang cần đây, vì tôi cũng không làm nhiều việc lắm đâu”, lời nói chẳng có lợi gì cho sự nghiệp tìm việc của tôi cả. Tôi từng làm thợ xây, thợ bốc vác. Tôi từng làm việc trong nhà máy xay xát, từng xẻ gỗ và bào tiện các kiểu. Có mùa hè, tôi còn đi đào giếng. Tôi từng dùng cưa xích để đốn cây trong rừng. Tôi làm việc trong nhà máy, động đến từng con ốc, cái ren. Tôi từng làm việc trên một con tàu ở Bắc Đại Tây Dương, trong trang trại và trên đồng cỏ. Có thời gian, tôi còn sống trong xe hơi.

Hai mươi ba tuổi, tôi chạy từ trang trại này đến trang trại khác trong mùa thu hoạch. Tôi ngủ trên cỏ trong kho chứa cỏ. Tôi thường dậy vào lúc năm giờ sáng, khi trời vẫn còn tối đen như mực. Tôi ăn sáng với gia đình chủ trang trại. Chúng tôi phải ra đồng trước khi tia nắng đầu tiên xuất hiện để có thể thu hoạch xong trước khi sương xuống. Tôi không có bằng cấp, không có kỹ năng nào, và đến cuối vụ thu hoạch, tôi lại trở về làm anh chàng thất nghiệp một lần nữa.



## LUẬT NHÂN QUẢ

Khi không thể tìm được một công việc chân tay nào nữa, tôi bèn tìm việc bán hàng. Tôi tham gia một chương trình đào tạo bán hàng gồm ba phần. “Danh thiếp đây, danh mục đây, và cửa ở đằng kia”. Đấy, chỉ có vậy. Tôi phải lao ra ngoài đường để gõ cửa từng nhà hết một ngày dài, ngày nào cũng như ngày nào mà chẳng được việc gì. Trong một thời gian dài, tôi đã cảm thấy vô cùng bức bối.

Sau khoảng sáu tháng, tôi nhận ra một anh chàng trong công ty chúng tôi bán được nhiều hơn mọi người đến cả chục lần. Tôi lân la đến chỗ anh ta và hỏi: “Anh đã làm khác tôi ở chỗ nào thế?” Anh ấy chỉ cho tôi và tôi đã làm theo lời khuyên ấy, rồi cuộc đời tôi thay đổi từ đó.

Kể từ ngày ấy, tôi bắt đầu tự hỏi, tại sao có những người thành công hơn người khác? Tại sao có những người sống khá hơn, kiếm nhiều tiền hơn và sống trong những ngôi nhà to đẹp, ăn tối ở những nhà hàng sang trọng và có những kỳ nghỉ vui vẻ, đáng nhớ hơn? Nhưng đại đa số mọi người – 80%, theo họ tự nhận – sống trong nỗi tuyệt vọng âm thầm. Họ cảm giác như mình đáng ra có thể làm tốt hơn thế nhiều, nhưng họ không biết làm cách nào để biến điều đáng ra ấy thành hiện thực.

Cuối cùng, tôi cũng tìm được câu trả lời và áp dụng chúng vào cuộc sống.

Tôi phát hiện ra luật nhân quả. Trong bán hàng, luật nhân quả rất đơn giản, nó diễn ra như sau: nếu bạn làm những việc mà những người bán hàng thành công làm thì bạn cũng sẽ có kết quả giống họ.

Aristotle là người đầu tiên bàn đến quy luật này vào khoảng năm 350 trước Công nguyên, khi ai cũng tin vào các vị thần, vào vận may và điều xui rủi. Aristotle đã nói: “Không, không. Cái gì cũng phải có lý do của nó dù ta không biết chắc đó là gì; vũ trụ của chúng ta vận hành theo quy luật”.

Khi bắt đầu tìm hiểu quy luật này, tôi đã phát hiện ra một điều còn sâu sắc hơn thế – đó là các suy nghĩ của chúng ta đích thực là nguyên nhân và các tình trạng chính là hệ quả. Suy nghĩ của chúng ta tạo ra tình trạng cuộc sống của chúng ta.

Đây là quy luật cơ bản mà bất cứ vĩ nhân nào, dù nam giới hay phụ nữ, cũng phát hiện ra: *nếu thay đổi suy nghĩ, bạn sẽ thay đổi được cuộc sống của mình*. Nếu bạn thay đổi nguyên nhân, bạn sẽ thay đổi được kết quả. Không có cách nào khác. Suy nghĩ của bạn thế nào, chất lượng cuộc sống của bạn sẽ thế ấy. Ngoài nó ra, không nhân tố nào có tầm ảnh hưởng hơn. Trên thực tế, bạn nghĩ rằng mình sẽ là người thế nào thì bạn sẽ trở thành người thế ấy. Việc thay đổi tư duy nghĩa là bạn đang thay đổi cuộc sống của chính bạn.

Trường Đại học Pennsylvania đã thực hiện một khảo sát với 350.000 doanh nhân, người bán hàng, nhà khởi nghiệp và các chuyên gia thuộc nhiều ngành nghề trong suốt 22 năm. Những

cá nhân này được hỏi: “Bạn dành hầu hết thời gian để nghĩ về chuyện gì?” Bạn biết những người thành công nghĩ gì không? Nhóm 10% có thu nhập và tăng trưởng thu nhập cao nhất nghĩ về những mục tiêu của họ và cách đạt được mục tiêu đó. Họ nghĩ về chuyện họ đang nhắm tới đâu và con đường nào để đi tới đó.

Bạn có biết những người không thành công thường nghĩ về điều gì không? Họ nghĩ về những thứ họ *không* muốn, những thứ khiến họ lo lắng, những thứ trong quá khứ khiến họ bực bội và giận dữ. Họ đặc biệt nghĩ đến người chịu trách nhiệm cho tình cảnh của họ.

Những người thành công nhất nghĩ đến những thứ họ muốn và cách đạt được nó. Người bình thường thì nghĩ đến thứ họ không muốn và chuyện nên đổ lỗi cho ai.

Khi hiểu ra điều này thì bạn có cảm giác như thể đang chuyển đèn pha từ nơi này sang nơi khác. Khi bạn rọi ánh đèn tâm trí của mình vào mục tiêu và cách đạt được mục tiêu đó thì cả cuộc sống của bạn sẽ khởi sắc. Bạn bắt đầu xét lại tư duy của mình, bằng cách chấp nhận rằng mình là một người tuyệt vời, mình sở hữu nhiều khả năng và tiềm năng phi thường, và mình có thể đạt được bất cứ điều gì mình muốn trong đời.

Đi nhiều nơi, tôi gặp gỡ nhiều người rất thành công. Tôi hỏi rằng: “Tuổi thơ của anh/chị thế nào?” thì họ thường nhắc đến chuyện cha hoặc mẹ của họ, hoặc cả hai, đã dặn đi dặn lại rằng: “Chỉ cần quyết tâm, con có thể làm bất cứ điều gì”.

Điều này đã ăn sâu vào tâm trí họ. Khi họ lớn lên, nó đã trở thành câu thần chú: “Mình có thể làm được bất cứ điều gì nếu mình đủ quyết tâm”.

Bạn cũng nên nói với bản thân mình như vậy: “Mình có thể làm bất cứ điều gì nếu mình quyết tâm. Mình có tiềm năng vô hạn”.

Bạn nghĩ đến điều gì nhiều nhất phụ thuộc vào *quan niệm về bản thân* của bạn. Việc phát hiện ra *quan niệm về bản thân* là một bước đột phá vĩ đại nhất về tâm lý học trong thế kỷ 20. Quan niệm về bản thân là một nhóm niềm tin về chính con người bạn, về khả năng của bạn và về thế giới của bạn, chúng sẽ quyết định cách bạn nhìn nhận thế giới xung quanh mình. Bạn không nhìn nhận thế giới theo cách của nó, mà bạn nhìn nhận thế giới theo cách của bạn. Bạn nhìn nhận thế giới thông qua quan niệm về bản thân bạn.

## QUAN NIỆM VỀ BẢN THÂN

Quan niệm về bản thân gồm ba phần. Phần đầu tiên chính là quan niệm về *con người lý tưởng của bản thân*: nó là tổng hòa các giá trị, lý tưởng, phẩm chất, khả năng và mục tiêu mà bạn mong muốn đạt được, trở thành hoặc hoàn thiện trong kiếp này. Nói cách khác, đó chính là bạn trong phiên bản hoàn hảo nhất qua sự hình dung của chính mình – chính là bạn với những phẩm chất tuyệt vời nhất mà bạn có thể có, sống, thực hiện và đạt được những

thứ quan trọng nhất với bạn. Đó chính là con người lý tưởng của bản thân. Càng hình dung rõ ràng về con người lý tưởng của bản thân, bạn càng dễ đưa ra những quyết định đúng đắn nhất ở hiện tại để sau này trở thành con người mà bạn mong muốn.

Những người xuất chúng – mà chúng ta đều phải ngược nhìn, ngưỡng mộ – hiểu rất rõ con người lý tưởng của bản thân. Những người thất bại, bất hạnh thì rất mù mờ. Những người xuất chúng không bao giờ thỏa hiệp, từ bỏ lý tưởng và giá trị bản thân vì bất kỳ điều gì. Người làng nhàng thì sẵn sàng thỏa hiệp chỉ vì cái lợi nhỏ trước mắt. Do đó, để thành công rực rỡ, để định hình được quan niệm về bản thân sao cho nó giúp bạn trở thành con người hoàn hảo nhất, điều đầu tiên, bạn phải hiểu rõ bạn là ai, bạn tin vào điều gì, bạn thực sự quan tâm đến cái gì và bạn sẵn sàng đứng lên bảo vệ điều gì.

Phần thứ hai của quan niệm về bản thân là *hình ảnh bản thân*. Đây là hình ảnh mà bạn nhận thức về mình và nghĩ về mình ở thời điểm hiện tại. Hình ảnh bản thân của bạn chủ yếu quyết định những gì bạn thể hiện và hiệu quả công việc của bạn ở một nhiệm vụ hoặc hoạt động cụ thể. Khi bạn thay đổi cách nhìn về bản thân, bạn thay đổi sự thể hiện và hiệu quả làm việc của mình. Bạn thấy mình như thế nào, bạn sẽ trở thành người như thế ấy.

Các nhà tâm lý thỉnh thoảng gọi hình ảnh bản thân là *tấm gương nội tâm*: trước một tình huống, bạn nhìn vào tấm gương đó để nhận ra mình nên hành xử thế nào cho đúng mực. Khi bạn có một hình ảnh rõ ràng về phiên bản tốt đẹp nhất của bản thân,

bạn sẽ tự tin đi lại, thư thái, mỉm cười. Ngạc nhiên chưa? Hình ảnh bên trong đã trở thành thực tế bên ngoài rồi đó.

Dưới đây là một phát hiện thú vị về sự phát triển hình ảnh bản thân: ai cũng có một hình ảnh bản thân trong đầu trước khi bước vào một tình huống cụ thể. Người thành công tua đi tua lại trong đầu họ hình ảnh về một thành công trước đó; người không thành công thì xem đi xem lại hình ảnh thất bại. Tiềm thức của bạn không biết là bạn đang có một trải nghiệm thực sự hay chỉ là một trải nghiệm tưởng tượng. Nếu bạn có trải nghiệm tích cực ở một lĩnh vực nào đó và lặp lại như một guồng tơ cứ quay đều trong đầu, cứ mỗi một vòng, tâm thức bạn lại ghi nhận nó như một trải nghiệm thành công mới. Cuối cùng, khi bạn gặp một tình huống nào đó, tiềm thức của bạn nói rằng: “Chà, mình từng trải qua chuyện này rồi. Mình đã thực sự thành công trong lĩnh vực này vì mình đã thấy bản thân thành công những 50 lần”. Và bạn sẽ thấy tự tin, vững vàng và bình tĩnh.

Vậy đấy, bạn luôn có quyền lựa chọn suy nghĩ hay hình ảnh nào để tua đi tua lại trong đầu. Bạn luôn có quyền nghĩ đến những trải nghiệm tích cực nhất của mình trước mỗi sự kiện.

Phần thứ ba và cũng là cốt lõi của quan niệm về bản thân chính là *lòng tự tôn*. Lòng tự tôn chính là sự quý mến mà bạn dành cho chính bản thân mình. Nó chính là sức mạnh cá tính của bạn, là nguồn năng lượng, nguồn hứng khởi, nhiệt tâm, thái độ, nhân cách và hạnh phúc của bạn.

Mỗi lần bạn hành xử gần giống với con người lý tưởng của mình là một lần lòng tự tôn của bạn được nâng cao. Nói cách khác, khi bạn hành xử như một phiên bản hoàn hảo nhất của mình thì bạn càng yêu mến bản thân hơn. Khi bạn yêu mến bản thân hơn, lòng tự tôn của bạn được cải thiện, nhân cách của bạn tốt hơn và bạn cảm thấy hạnh phúc hơn, bạn thấy nhiệt huyết hơn và bạn yêu quý người khác hơn.

Khi bạn đã đặt ra mục tiêu rõ ràng cho chính mình và bắt đầu làm việc để mỗi ngày tiến gần hơn tới chúng là bạn đã quý mến và tôn trọng bản thân. Bạn ngày càng nhận thức rõ chuẩn giá trị và giá trị cá nhân của mình hơn. Bạn ngày càng tôn trọng và tự hào về bản thân mình. Chính hành động lập ra những mục tiêu to lớn cũng khiến bạn yêu quý mình hơn và nhìn nhận bản thân bằng con mắt tích cực hơn.

Tóm lại, tất cả đều nhằm giúp bạn suy nghĩ tích cực hơn về chính mình, thấy hài lòng hơn, và thể hiện tốt hơn trong mọi lĩnh vực của đời sống. Những điều cơ bản đó quyết định con đường đời của bạn. Mỗi người đều có những quan niệm nhất định nào đó về bản thân, và những quan điểm đó quyết định phần lớn cách họ nhìn nhận về bản thân và mối quan hệ của họ với thế giới.

## THAY ĐỔI CÁCH ĐIỂN GIẢI

Thật không may, định kiến cơ bản phổ biến nhất, và có lẽ tệ hại nhất, chính là “tôi không đủ tốt”: cảm giác mình yếu kém, cảm giác mình thiếu sót, so sánh mình với người khác và thấy bản thân thua thiệt hơn. Chính cảm giác gốc rễ cho rằng mình không đủ giỏi, không đủ tốt là ngọn nguồn của hầu hết các vấn đề và bất hạnh của chúng ta.

Nhà phân tâm học Alfred Adler đã kết luận rằng ai trong chúng ta cũng ít nhiều có cảm giác kém cỏi. Đây không phải là một phức cảm. Phức cảm thì không thể lay chuyển; không thể thay đổi. Nó giống như giọt mực loang trên giấy. Ngược lại, cảm giác kém cỏi mà ông nói tới ở đây thì có thể thay đổi và thay thế bằng cảm giác khác được.

Con người ta thường cảm thấy mình kém cỏi so với người khác ở một vài phương diện, có khi là nhiều phương diện. Ngay cả khi những cảm giác này là vô căn cứ thì chúng vẫn có thể tác động đến sự thể hiện của bạn. Để thay đổi cuộc sống, tức là cải thiện thế giới bên ngoài của bạn, bạn phải tái lập trình tâm trí tiềm thức và thay đổi thế giới bên trong mình.

Chướng ngại lớn nhất khiến bạn không thể phát huy hết khả năng của mình, không thể tối đa hóa hạnh phúc, sức khỏe và mọi thứ bạn muốn hoàn thành, chính là những cảm xúc tiêu cực của bạn. Chúng chủ yếu là những hoài nghi và nỗi sợ hãi. Chúng thường bị đánh thức bởi những lời chê trách, chỉ trích thiếu tính



xây dựng của cha mẹ thời thơ ấu. Trên thực tế, gần như lúc nào cũng vậy, bạn có thể truy nguồn gốc sự yếu kém của một người trưởng thành là từ tuổi thơ không vẹn toàn của họ. Lúc thơ ấu, đứa bé ấy từng bị cha mẹ chỉ trích và trừng phạt về thể chất hoặc tinh thần.

Hai kiểu thói quen tiêu cực ngăn cản hầu hết mọi người tiến bộ chính là nỗi sợ thất bại và nỗi sợ bị từ chối hoặc chỉ trích. Thanh minh, biện hộ hoặc đổ lỗi cho người khác chính là nguồn gốc của hầu hết các cảm xúc tiêu cực. Hãy cắt bỏ ngay cảm xúc tiêu cực ngáng đường ấy và kiểm soát lòng tự tôn của bạn. Bằng cách nào ư? Hãy nhận 100% trách nhiệm cho con người hiện tại và mọi thứ bạn đã làm.

Xuất phát điểm của việc thay đổi tư duy chính là thay đổi phong cách diễn giải: cách bạn giải thích trải nghiệm của bản thân cho chính mình. Ví dụ, có hai người cùng lái xe đi làm, cùng bị tắc đường. Một người có thể tức giận, bực bội và liên tục đập tay vào vô lăng. Người kia thì lại nói: “Đây là dịp để mình suy nghĩ hoặc lắng nghe một chương trình giáo dục trên đài phát thanh và nắm bắt tin tức trong ngày”. Hai người, cùng một hoàn cảnh, nhưng khác nhau về phong cách diễn giải. Khi giải thích sự việc theo hướng tích cực, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được những khía cạnh tích cực từ chúng.

Không bao giờ là quá muộn để có một tuổi thơ hạnh phúc. Điều đó có nghĩa là những tiêu cực, đau khổ mà hầu hết mọi người trải qua trong tuổi thơ của mình ít nhiều liên quan đến cách họ

diễn giải về nó. Hãy giả định rằng những khó khăn tuổi thơ là để dạy bạn những bài học đáng giá, cần thiết để sau này khi trưởng thành, bạn có được một cuộc sống thành công, hạnh phúc, một gia đình tràn ngập yêu thương. Rồi khi nhìn lại tuổi thơ cơ cực ấy, bạn sẽ buột miệng nói rằng: “Chao ôi, thật may vì mình đã gặp những khó khăn ấy hồi nhỏ, vì chính chúng đã giúp mình nhận ra nhiều bài học, dạy mình biết vươn lên xây dựng gia đình và cuộc đời cho riêng mình”. Bạn có thể diễn giải lại tuổi thơ của mình và biến nó thành một quãng thời gian hạnh phúc, chỉ bằng cách quyết định xem nên nghĩ về nó như thế nào. Bạn luôn luôn có quyền lựa chọn.

## PHẢN HỒI, CHỨ KHÔNG PHẢI THẤT BẠI

Trên đời này không có thất bại mà chỉ có phản hồi. Hãy nhớ, mọi thứ xảy ra với bạn đều có lý do. Nếu đó là một bước lùi, hãy xem nó như một phản hồi: bạn đang tiếp thu phản hồi để tự điều chỉnh, rút kinh nghiệm, và lần tới bạn sẽ tiến nhanh hơn, thành công hơn. Nếu bạn xem mọi điều tiêu cực xảy ra như một dạng phản hồi gửi đến để tương lai bạn làm tốt hơn thì bạn sẽ trở thành người tích cực hơn và giỏi giang hơn.

Trong hành trình thay đổi tư duy và thay đổi cuộc sống, xuất phát điểm chính là việc mơ những giấc mơ lớn.

Dưới đây là một vài câu hỏi dành cho bạn. *Giả sử, bạn không bao giờ thất bại, bạn sẽ dám mơ đến điều lớn lao nào?* Nếu bạn có

một chiếc đĩa thần, chỉ cần vẩy nó lên một cái là bạn sẽ thực hiện được mọi mục tiêu, dù ngắn hạn hay dài hạn, dù lớn hay nhỏ, thì mục tiêu mà bạn mong muốn ấy, sẽ là gì? Câu trả lời cho câu hỏi này thường cho bạn biết bạn sinh ra để làm gì. Nó sẽ tiết lộ cho bạn biết mục tiêu quan trọng nhất, rõ ràng nhất của bạn.

Câu hỏi thứ hai dành cho bạn là: *Nếu không có hạn chế nào thì bạn sẽ đặt ra cho mình những mục tiêu gì?* Tôi đã nói về những định kiến cơ bản. Một số người có định kiến cơ bản là họ bị hạn chế về nhiều mặt, như: họ không sáng tạo lắm, họ không thông minh lắm, họ học hành không giỏi giang, họ không có chỉ số thông minh cao như người ta. Vậy nếu bạn có bộ não, khả năng, trí tuệ, tiền bạc, bạn bè và các mối quan hệ trên thế giới và bạn có thể làm bất cứ điều gì, có thể là bất cứ ai, hay có thể sở hữu bất cứ thứ gì thì sao? Bạn sẽ đặt ra cho mình những mục tiêu nào? Bạn có làm gì đó đặc biệt hay không?

Câu hỏi thứ ba dành cho bạn là: *Nếu hôm nay bạn đạt được tự do tài chính và bạn có thể là bất cứ ai hoặc có thể làm bất cứ việc gì trong đời thì bạn sẽ ngay lập tức thay đổi điều gì?* Ví dụ, bạn trúng xổ số và đột nhiên trở nên giàu nứt đố đổ vách thì ngay lập tức bạn sẽ thay đổi điều gì trong cuộc sống của mình? Hãy nghĩ đến việc thực hiện những thay đổi đó bắt đầu từ ngày hôm nay vì chúng chính là chìa khóa mở ra cánh cửa hoặc khơi thông trở ngại để tiến tới thành công hoặc mục đích sống trên Trái Đất này của bạn.

Dù câu trả lời cho những câu hỏi trên là gì thì bạn cũng nên viết chúng ra. Hãy xác định cái giá mà bạn phải trả để đạt được những mục tiêu đó và xắn tay lên, trả cái giá đó. Nhà tỷ phú đầu mỏ H. L. Hunt từng được hỏi: “Chìa khóa thành công của ông là gì?” Ông nói: “Trước hết, bạn phải biết đích xác bạn muốn gì. Thứ hai, bạn phải xác định được cái giá mà bạn phải trả. Thứ ba, bạn phải quyết tâm trả cái giá đó. Thành công là thứ rất đơn giản. Nó sẽ xuất hiện khi bạn đã trả xong cái giá đó. Bạn cần làm việc phải làm trước thì mới thu được kết quả. Không bao giờ có chuyện ngược lại đâu”.

Nhiều người nói rằng: “Ngay khi có được những thứ tôi muốn, tôi sẽ trả cái giá phải trả”. Nhưng như nhà tiên phong truyền cảm hứng Earl Nightingale đã nói, chuyện này nghe như thể bạn nói với cái lò sưởi: “Khi nào mà sưởi ấm cho tao thì tao sẽ đút củi vào cho mà” vậy. Chuyện đó là không thể.

Nhân tiện, bạn có thể xác định được cái giá phải trả cho thành công của mình là gì không? Rất đơn giản: chỉ cần nhìn vào tình trạng cuộc sống hiện tại của bạn. Theo luật nhân quả, gieo nhân nào gặt quả ấy. Dù ngày hôm nay bạn thu được nhân nào thì đó cũng là kết quả của những gì bạn đã gieo trồng trong quá khứ.

## QUYẾT ĐỊNH TRỞ NÊN GIÀU CÓ

Bạn đã có toàn quyền với những gì mình gieo trồng ở hiện tại. Nếu bạn muốn có gì đó khác đi trong tương lai thì ngay lúc này, bạn phải làm khác đi. Hãy quyết định trở nên giàu có. Con người ta giàu sang vì họ đã quyết định trở nên giàu sang. Con người ta cả đời lo lắng về tiền bạc vì họ chưa bao giờ quyết định trở nên giàu có.

Khi tôi nói về chuyện tiền bạc với khán giả của tôi, có người cảm thấy bị xúc phạm. Tôi nói: “Các bạn nghèo vì các bạn quyết định sống nghèo khổ. Người ta giàu vì họ đã quyết định sẽ trở nên giàu có. Do vậy, nếu bạn muốn đạt được sự tự do về tài chính, hãy quyết định trở nên tự do về tài chính”.

Có người đáp trả: “Ồ, tôi đã quyết định rồi đấy chứ”.

Tôi thưa: “Không, không, bạn chưa đưa ra quyết định đâu. Bạn mới mơ ước, mong mỏi và cầu nguyện, bạn đọc những cuốn sách thì thào vào tai bạn rằng bạn có thể trở nên giàu có mà không phải làm gì, chứ bạn chưa ra quyết định sống còn là phải trở nên giàu có, phải có được sự tự do tài chính đâu, vì một khi đã quyết định thì bạn đã thay đổi hướng đi cuộc đời rồi”.

Hầu hết các triệu phú và tỷ phú ngày nay đều là những người giàu thế hệ thứ nhất: tức là họ vươn lên từ hai bàn tay trắng, và nhờ có tư duy đúng đắn, hành động đúng đắn mà họ đã cán mốc triệu đô hay tỷ đô trong cả một đời lao động.

Hãy đặt ra mục tiêu cho bản thân là đạt được tài sản ròng 1 triệu đô la trong vòng 10 hay 20 năm nữa. Hãy viết ra; vạch ra dòng thời gian cho thấy mỗi năm bạn phải kiếm được bao nhiêu để đạt được mục tiêu cuối cùng ấy.

Khi bạn quyết định mình muốn kiếm được 1 triệu đô la, hãy thực hiện phân tích toàn diện tình hình tài chính hiện tại của bản thân. Bây giờ, bạn đang có bao nhiêu? Bạn cần biết chính xác lúc này bạn đang ở đâu. Sau đó, viết ra một danh sách gồm 20 điều mà bạn có thể làm khác đi, bắt đầu ngay từ bây giờ, để tiến tới tự do tài chính. Viết xong, hãy chọn ra một việc và bắt tay hành động ngay lập tức.

Bạn tôi, Peter Thomson là người Anh, có một bài tập rất hay như sau: “Hãy tưởng tượng bạn đã cán mốc và có trong tay 1 triệu đô la. Bạn lôi ra một tờ giấy và viết lên đầu trang dòng chữ này: ‘Hôm nay tôi có 1 triệu đô vì tôi...’ và viết ra 20 việc mà bạn đã làm để có 1 triệu đô đó”.

Việc này được gọi là *từ tương lai mà nghĩ lại*. Khi làm thế, bạn bắt đầu nghĩ về mọi thứ có thể đã làm để có được 1 triệu đô la, và bạn sẽ hiểu được nhiều điều mà những bài tập khác không thể giúp bạn nhận ra được.

Hãy đọc những cuốn sách như *The Millionaire Next Door* (tạm dịch: Triệu phú Nhà bên) và *The Millionaire Mind* (tạm dịch: Tư duy Triệu phú). Hãy học hỏi mọi thứ có thể về các nhà triệu phú, cách họ tư duy, cách họ ra quyết định, cách họ hành