

một trong những giá trị cơ bản trong bản tuyên ngôn sứ mệnh của mình. Và, giả sử trong cuộc sống hàng ngày, tôi thường có những hành động thái quá.

Tôi có thể sử dụng khả năng hình dung của bản cầu não phải để viết ra một bản quyết tâm giúp bản thân trở nên phù hợp với những giá trị sâu sắc hơn của mình trong cuộc sống hàng ngày.

Một bản quyết tâm đúng gồm năm thuộc tính cơ bản: *cá nhân, tích cực, ở thì hiện tại, có thể hình dung được và thuộc về tình cảm*. Như vậy, tôi có thể viết đại loại như sau: “Điều đáng hài lòng (*tình cảm*) là tôi (*cá nhân*) đang phản ứng (*thì hiện tại*) bằng sự khôn ngoan, tình yêu thương, tính kiên định và tự chủ (*tích cực*) mỗi khi con cái có hành vi sai lệch”.

Sau đó tôi có thể hình dung ra nó. Tôi có thể dành vài phút mỗi ngày để hoàn toàn thư giãn cả tâm hồn lẫn thể xác của mình, suy nghĩ về các tình huống khi con cái tôi có hành vi không đúng, tưởng tượng ra chúng một cách cụ thể. Tôi có thể cảm nhận mặt ghế tôi ngồi, sàn nhà dưới chân mình, chiếc áo tôi đang mặc. Tôi có thể hình dung chiếc áo con gái tôi mặc, nét mặt của nó. Các chi tiết tôi hình dung càng rõ ràng, sinh động bao nhiêu, tôi sẽ càng cảm nhận sự trải nghiệm của mình sâu sắc hơn bấy nhiêu, và càng ít có cảm giác là người đứng ngoài quan sát bấy nhiêu.

Tôi có thể hình dung viễn cảnh con gái tôi có một hành động cụ thể nào đó mà thông thường, điều này làm tim tôi đập thình thịch và nổi cơn thịnh nộ. Nhưng thay vì phản ứng như thường lệ, tôi lại có được sự tự chủ như đã nêu trong bản quyết tâm trên. Tôi có thể viết thành chương trình, thành “kịch bản” phù hợp với những giá trị và tuyên