

làm như vậy, dù máy có tốt đến đâu, chiếc xe sẽ sớm bị trục trặc mà thôi. Tương tự như vậy, việc lưu trữ hàng đồng suy nghĩ tiêu cực, không thoải mái trong đầu sẽ khiến tâm trí bạn sớm “hông hóc”. Dòng suy nghĩ tiêu cực đó sẽ bào mòn tâm trí bạn qua từng ngày, sẽ tạo ra sự lo lắng, thất vọng và cảm giác yếu kém. Chúng khiến bạn không biết làm gì tiếp theo, mà chỉ có thể đứng ngoài rìa nhìn mọi người tiến lên.

Vì vậy, từ lúc này, hãy tập cho mình thói quen sau: Bất cứ khi nào bạn có thời gian ngồi suy ngẫm một mình, như lúc lái xe hay dùng bữa một mình, hãy nhớ lại những kỷ niệm ngọt ngào, lưu giữ chúng trong trí nhớ. Điều này sẽ giúp bạn tăng thêm sự tự tin, cảm thấy “Tôi-luôn-ổn” và luôn khỏe mạnh.

Đây là một phương pháp hoàn hảo và cực kỳ hữu ích. Trước khi đi ngủ, hãy luôn nghĩ đến những điều tốt đẹp, hãy lưu chúng trong “ngân hàng tâm trí” của bạn. Hãy nghĩ đến những niềm hạnh phúc mà bạn đã và đang được hưởng. Hãy cảm ơn về những điều tuyệt vời mà bạn đang có: sức khỏe dồi dào, người bạn đời lý tưởng, những đứa con ngoan, những người bạn tuyệt vời... Hãy nhớ tới những cử chỉ tốt đẹp mà mọi người dành cho nhau. Hãy nhớ đến những thành tích, thắng lợi - dù là nhỏ nhất - của bạn. Hãy điểm lại tất cả lý do mà vì chúng, bạn luôn thầm cảm ơn thượng đế đã cho bạn được sống trên cõi đời này.

2. Từ trong “ngân hàng tâm trí”, bạn chỉ được phép rút ra những suy nghĩ tích cực mà thôi. Vài năm trước, tôi hợp tác khá mật thiết với một công ty tư vấn ở Chicago. Công ty này chuyên nhận tư vấn tâm lý cho khách hàng, chủ yếu là những vấn đề liên quan đến hôn nhân gia đình và cân bằng nội tâm.