

ngôn sứ mệnh của mình.

Nếu tôi thực hiện như vậy ngày này qua ngày khác, hành vi của tôi sẽ thay đổi. Thay vì sống theo các “kịch bản” do cha mẹ viết ra, hoặc do xã hội hay môi trường đem lại, tôi sẽ sống theo “kịch bản” do chính tôi viết ra, xuất phát từ hệ thống các giá trị mà mình lựa chọn.

Tôi đã giúp đỡ và động viên con trai mình, Sean, sử dụng quá trình xây dựng bản quyết tâm này trong suốt sự nghiệp chơi bóng bầu dục của nó. Chúng tôi hướng dẫn nó thực hiện điều này khi nó còn chơi ở vị trí trung vệ tại trường trung học, cho đến khi tự nó xây dựng bản quyết tâm đầu tiên của mình.

Chúng tôi cố gắng làm cho cu cậu có trạng thái tâm lý thoải mái nhất bằng kỹ thuật thở sâu và thư giãn các cơ bắp. Rồi tôi giúp cu cậu hình dung viễn cảnh bản thân đang trong một tình huống rất gay go như có một cú lao bóng chớp nhoáng vào thẳng mình. Nó sẽ phải phán đoán tình huống và phản ứng lại cú tấn công đó. Nó sẽ phải hình dung việc ra hiệu cho đồng đội sau khi phán đoán hướng phòng ngự. Nó phải hình dung cú đón bóng, rồi cú nhận bóng thứ hai, thứ ba. Nó sẽ phải hình dung ra các phương án mà thông thường nó không thực hiện.

Có lần, nó tâm sự với tôi rằng nó luôn cảm thấy bị quá căng thẳng. Khi chúng tôi nói chuyện với nhau, tôi mới nhận ra nguyên nhân sâu xa là do nó đang tự kỷ ám thị quá mức về tình trạng căng thẳng đó. Do vậy, tôi hướng dẫn nó tập trung vào các biện pháp thư giãn những lúc bị sức ép. Chúng tôi phát hiện ra bản chất của sự hình dung là rất quan trọng. Nếu hình dung chệch đối tượng, bạn sẽ hành động sai.