

tôi thức dậy lúc 3 giờ rưỡi, pha cho mình một tách cà phê, ngồi trên ghế sofa và suy nghĩ đến tận 7 giờ. Bây giờ tôi nhìn nhận vấn đề rõ ràng hơn rất nhiều. Việc duy nhất tôi cần làm bây giờ chính là thay đổi suy nghĩ của mình”.

Và suy nghĩ mới của cô ấy là hoàn toàn đúng đắn.

Hãy quyết định ngay bây giờ, dành một ít thời gian (ít nhất là ba mươi phút mỗi ngày) để ngồi một mình, chỉ một mình mà thôi.

Một mình vào sáng sớm, không bị ai khác quấy rầy, có thể là tốt nhất cho bạn. Hoặc nếu không, tối muộn cũng có thể là quãng thời gian tốt. Điều quan trọng là chọn thời điểm mà trí óc bạn hoàn toàn tỉnh táo và chắc chắn không bị ảnh hưởng bởi bất cứ thứ gì khác bên ngoài.

Bạn có thể đối thoại với bản thân, cân nhắc về hai loại suy nghĩ: đã được định hướng hoặc không được định hướng. Để tiến hành việc suy nghĩ đã sẵn định hướng, hãy xem xét vấn đề lớn lao nào mà bạn đang phải đối mặt. Khi ngồi một mình, tâm trí bạn có thể nhìn nhận vấn đề một cách khách quan hơn và mang lại cho bạn câu trả lời hoàn hảo.

Để tiến hành việc suy nghĩ không định hướng, hãy để cho tâm trí bạn tự chọn xem nó muốn nghĩ đến việc gì. Trong những giây phút một mình thế này, tiềm thức sẽ tự động xuất hiện trong “ngân hàng trí nhớ”, và bổ sung suy nghĩ cho tâm trí của bạn. Suy nghĩ không định hướng rất hiệu quả trong việc tự đánh giá bản thân. Nó giúp bạn tiếp xúc với những vấn đề rất cơ bản như “Làm thế nào để tôi làm việc tốt hơn? Tôi nên làm gì tiếp theo?”.