

Tiến sĩ Charles Garfield đã thực hiện cuộc nghiên cứu sâu rộng về những người đạt thành tích đỉnh cao, cả trong thể thao và kinh doanh. Trong công trình nghiên cứu Chương trình của NASA, Charles Garfield đã bị lôi cuốn bởi những thành tích đỉnh cao của các nhà du hành vũ trụ. Họ luyện tập mọi thứ trên mặt đất, lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần các động tác mô phỏng trong môi trường giả định, trước khi bay lên không gian vũ trụ.

Một trong những kết quả nghiên cứu chính của ông là việc phát hiện ra rằng hầu hết các vận động viên đẳng cấp thế giới và các nhà hoạt động chuyên nghiệp hàng đầu khác đều là những người có óc hình dung rất tốt. Họ nhìn thấy; họ cảm thấy; họ trải nghiệm trước khi thực sự hành động. Họ thường bắt đầu bằng cách đặt ra đích đến trong tâm trí.

Về phần mình, bạn cũng có thể thực hiện điều này trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Trước một cuộc biểu diễn, một buổi thuyết trình bán hàng, một cuộc đối đầu khó khăn, bạn hãy hình dung viễn cảnh của nó một cách rõ ràng, sinh động, thường xuyên và lặp đi lặp lại. Đồng thời, cũng nên cố gắng tạo ra một “vùng bình yên” trong tâm hồn để khi bước vào tình huống thật, bạn sẽ không thấy ngỡ ngàng và sợ hãi.

Bán cầu nào phải, vốn chỉ phối tính sáng tạo và óc hình dung, là tài sản quan trọng nhất của bạn, không chỉ đối với việc lập tuyên ngôn sứ mệnh cá nhân mà còn đối với việc áp dụng nó vào thực tế cuộc sống.

Một số công trình gần đây trong lĩnh vực này có thể kể đến như *Lập trình hóa tiềm thức*, *Lập trình hóa ngôn ngữ não bộ*, *Các hình thức thư giãn mới* và *Các phương pháp độc thoại*.