

khác mới có thể mở rộng các viễn cảnh cuộc sống. Bạn có thể tự làm điều này một cách có ý thức.

Có một số phương pháp thực hiện nó. Chẳng hạn, dựa vào sức mạnh của trí tưởng tượng, bạn có thể tưởng tượng ra đám tang của chính bạn, như chúng ta đã làm ở phần đầu của chương này, hay viết ra bài diếu văn cho chính mình. Hãy viết thật lòng và thật chi tiết.

Bạn có thể tưởng tượng lễ kỷ niệm lần thứ 25 và 50 ngày cưới của bạn. Hãy để vợ hoặc chồng bạn cùng tưởng tượng với bạn. Cố gắng rút ra bản chất của mối quan hệ gia đình mà bạn đã xây dựng trong suốt 25 hay 50 năm đó.

Bạn có thể tưởng tượng viễn cảnh bạn nghỉ hưu. Bạn muốn có thành tích gì, cống hiến gì trong sự nghiệp của mình? Bạn có kế hoạch gì sau khi nghỉ hưu?

Bạn muốn bắt đầu một nghề thứ hai? Hãy mở rộng tâm trí mình. Hãy tưởng tượng ra những chi tiết phong phú nhất. Hãy sử dụng càng nhiều giác quan càng tốt.

Tôi đã từng thử nghiệm những bài tập tưởng tượng tương tự với các lớp học của tôi tại trường đại học. “Giả dụ rằng các em chỉ còn sống hết học kỳ này thôi”, tôi nói với sinh viên, “và trong học kỳ này mỗi em phải trở thành một sinh viên tốt của trường. Hãy tưởng tượng xem các em nên làm những gì, nên sống như thế nào”.

Lập tức mọi thứ được đặt vào một viễn cảnh khác hẳn. Những giá trị trước đây không nhận thấy nay bỗng xuất hiện rõ nét.

Tôi cũng yêu cầu từng sinh viên sống với viễn cảnh của mình trong vòng một tuần và ghi nhật ký những trải nghiệm của mình. Kết quả rất đáng khích lệ. Các em bắt