

bằng cách “máy móc” như thế, đồng bát đĩa đã được giải quyết, xóa tan mọi sự ngần ngại thường có sao?

Hãy thực hiện ngay hôm nay: Hãy chọn một việc bạn không thích nhất để làm. Sau đó, không cần e ngại, đắn đo hay e dè, *hãy bắt tay vào làm ngay*. Đó là cách tốt nhất để bạn hoàn thành việc nhà.

2. Sau đó, cũng dùng phương pháp này để tạo ra các ý tưởng, phác thảo các kế hoạch, giải quyết các khó khăn và làm những việc đòi hỏi sự tập trung cao độ. Thay vì chờ đợi đến lúc nào đó tâm hồn được truyền cảm hứng, bạn hãy ngồi xuống và tự khích lệ mình.

Bạn hãy tham khảo phương pháp sau: *sử dụng một cây bút chì và một tờ giấy*. Nếu cho tôi chọn giữa một căn phòng tuyệt đẹp, được trải thảm, trang trí bắt mắt, cách âm tốt, với một cây bút chì và một tờ giấy, lúc nào tôi cũng chọn bút chì và tờ giấy. Với cây bút chì và tờ giấy trên tay, bạn có thể liên kết tâm trí bạn với mọi vấn đề.

Khi bạn viết một ý tưởng ra giấy, bạn sẽ tập trung toàn bộ sự chú ý vào đấy, bởi vì trí óc con người không cho phép chúng ta vừa nghĩ ý tưởng này lại vừa viết ra ý tưởng khác. Khi bạn ghi chép lại là bạn “ghi” cả trí óc của mình. Các cuộc thử nghiệm đã chứng minh bạn sẽ nhớ một điều gì đó lâu dài và chính xác hơn rất nhiều nếu bạn viết ra giấy.

Khi bạn luyện tập thành công kỹ thuật bút-chì-và-giấy để tạo sự tập trung cao độ, bạn có thể suy nghĩ ngay cả ở những nơi ồn ào, dễ gây phân tâm nhất. Khi bạn muốn suy nghĩ, hãy ghi chép lại, hoặc viết vẽ nguệch ngoạc. Đó là một phương pháp tốt để kích thích trí não của bạn.