

• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



ThuVienOnline

Mục lục

Lời giới thiệu

Quyền năng của tinh thần tích cực

Bước 1: Làm chủ tâm trí bằng niềm tin vững chắc

Bước 2: Chỉ suy nghĩ về những điều mình thích

Bước 3: Sống theo quy tắc vàng

Bước 4: Tự kiểm để loại bỏ suy nghĩ tiêu cực

Bước 5: Hãy vui lên!

Bước 6: Tập sống khoan dung, độ lượng

Bước 7: Tự gợi ý những điều tốt đẹp

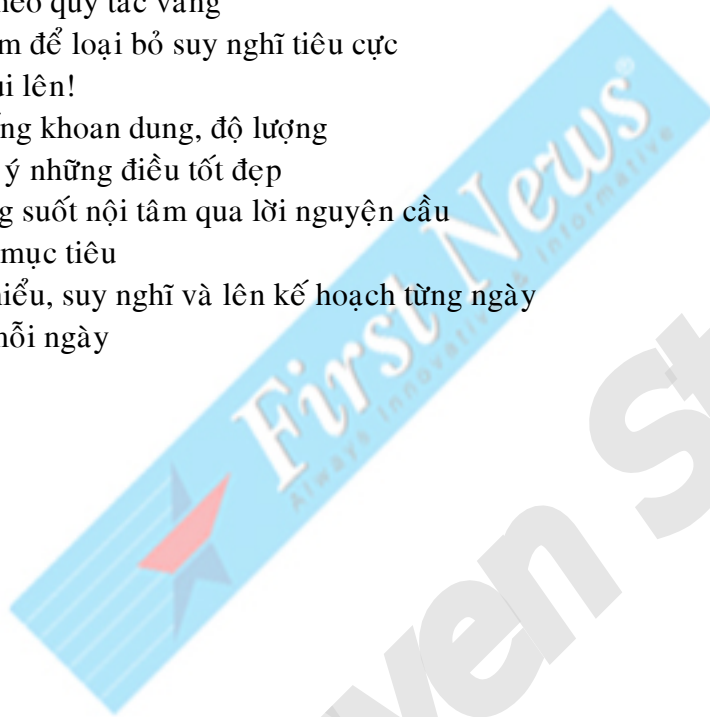
Bước 8: Sự sáng suốt nội tâm qua lời nguyện cầu

Bước 9: Đặt ra mục tiêu

Bước 10: Tìm hiểu, suy nghĩ và lên kế hoạch từng ngày

Sống tích cực mỗi ngày

Lời kết



Smith Nguyen Studio
ThuvienOnline

Bìa 4

Chúng ta sẽ trở thành điều mà chúng ta hay nghĩ đến nhất. Cuộc cách mạng vĩ đại nhất của thời đại này là khám phá ra rằng, nhờ thay đổi thái độ từ trong chính nội tâm mà con người có thể thay đổi được cả thế giới bên ngoài.”

- William James

Bạn là sản phẩm của sự di truyền, môi trường, thể xác, tâm trí, và tiềm thức. Bạn chịu ảnh hưởng của không gian, thời gian, và hơn thế là những sức mạnh vô hình mà bạn có thể hoặc không thể tự nhận biết. Khi suy nghĩ với tinh thần tích cực, bạn có thể tác động, sử dụng, điều khiển, hòa hợp hay cân bằng lại bất cứ, hoặc tất cả các yếu tố trên. Bạn đủ khả năng định hướng cho suy nghĩ, làm chủ cảm xúc và tạo ra số phận của mình. Bạn là tinh thần trong một thể xác.”

- W. Clement Stone

Lời giới thiệu

Đời sống là một hành trình dài mà bất cứ ai sinh ra trên trái đất này cũng phải trải qua. Hành trình ấy đi qua những đâu: những mảnh đất trù phú, những thiên đường danh vọng, giàu sang hay những mảnh đất khô cằn, những sa mạc mệnh mông? Điều này phụ thuộc vào con đường chúng ta chọn lựa để đặt chân lên.

Con đường ấy sẽ được thái độ của chúng ta dẫn dắt. Hưởng tới ánh sáng hay bước vào bóng đêm, chúng ta hoàn toàn có thể thấy trước được để tự quyết cho mình. Cuộc sống là không giới hạn, đích đến cuối cùng của hành trình này lại là điểm khởi đầu cho một hành trình khác. Do đó, dù đang ở bất cứ hoàn cảnh nào, hãy tin rằng, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi được cuộc đời mình. Hãy loại trừ ngay những cái nhìn cũ kỹ, hao mòn và tiêu cực về thế giới, thay vào đó, ngắm nhìn thế giới bằng sức sống mãnh liệt đang trào dâng. Trong hành trình ấy, hãy mang niềm hy vọng theo cùng – niềm hy vọng về những gì mà tinh thần tích cực sẽ mang lại cho bạn.

Hãy lấy nguồn cảm hứng từ thái độ tích cực của tinh thần và hình dung rằng kể từ hôm nay:

Bạn sẽ nhận ra rằng bạn được ban tặng một bộ óc sáng tạo tuyệt vời.

Bạn sẽ phát triển khả năng làm chủ cảm xúc để luôn hướng năng lực sáng tạo vào những mục đích của mình.

Bạn sẽ xóa bỏ mọi thái độ tiêu cực ảnh hưởng từ những thất bại trong quá khứ.

Bạn sẽ vượt qua được nỗi sợ hãi và làm chủ chúng.

Bạn chỉ còn nghĩ về những điều tốt đẹp, nhờ vậy, bạn mở đường cho năng lực sáng tạo khai sinh.

Bạn sẽ không lưu giữ những thất bại và đau thương đã qua, đồng thời cũng sẽ biết cách không để chúng tái diễn trong cuộc sống hiện tại và cả tương lai.

Bạn sẽ hướng cảm xúc và ước muốn mãnh liệt nhất của mình vào những mục tiêu cần đạt được trong đời.

Bạn sẽ không bao giờ cố tình sử dụng năng lực của tinh thần tích cực vào mục đích xấu xa, ích kỷ, vì bạn biết rằng, nếu dùng sai, chúng có thể tàn phá chính bạn cùng tất cả những điều bạn nâng niu, gìn giữ.

Đạt được những ích lợi trên chính là mục tiêu của bạn từ hôm nay. Không điều gì có thể cản trở bạn, và điều duy nhất bạn cần làm là tận tâm thực hiện những gì được chỉ dẫn, để mở đường cho những điều tốt đẹp đang đến.

Cuốn *Chìa khóa tư duy tích cực* sẽ là công cụ hữu ích, là người bạn đường đáng tin cậy giúp bạn thực hiện những điều trên. Khi dõi theo và từng bước thực hiện những nguyên tắc trong quyển sách này, bạn sẽ trở thành người tích cực và dần dần đạt được ước mơ của mình cũng như tìm thấy chìa khóa mở cánh cửa thành công.

- Michael J.Ritt

Quyền năng của tinh thần tích cực

Tinh thần tích cực như một đấng quyền năng với nguồn sức mạnh tiềm ẩn có thể làm sống dậy những hy vọng trong bạn đồng thời giúp bạn vượt qua tâm trạng chán chường, tuyệt vọng. Bằng cách duy trì và phát triển tinh thần tích cực, bạn sẽ đạt được trạng thái tinh thần lành mạnh và hiệu quả cả trong giao tiếp với mọi người lẫn trong những chọn lựa riêng của bản thân; điều này sẽ đưa bạn ngày càng tiến gần hơn với mơ ước của mình. Đó là lý do vì sao thái độ tích cực còn được nói một cách triết lý là: ***“Tôi có thể – Tôi sẽ làm được”***.

Với thái độ tích cực, bạn sẽ không còn những suy nghĩ bi quan về những vướng mắc mình gặp phải mà thay vào đó là cảm giác hài lòng, tự hạnh phúc với bản thân và có xu hướng thân thiện hơn với mọi người. Khi đó, bạn sẽ có tinh thần thoải mái, có được khả năng thấu hiểu nội tâm và cảm xúc tích cực để quý trọng bản thân cũng như mang niềm vui đến cho người khác. Nhờ vậy, bạn sẽ tự tạo cho mình thêm nhiều cơ hội, đẩy lùi những điều tiêu cực.

Thái độ tích cực mang đến cho chúng ta hiệu quả đáng ngạc nhiên, nhưng trạng thái đó không tự nhiên mà có. Thái độ tích cực đòi hỏi bạn phải thực hiện nó một cách liên tục, trong mọi hoàn cảnh và ở bất cứ đâu trong cuộc sống. Đây là điều rất quan trọng vì nó là quá trình hình thành nên “thói quen”, nếu bạn quyết tâm thực hành mỗi ngày. Bằng cách đó, bạn sẽ tạo nên trong tâm thức của mình hình ảnh về nó, mọi hoạt động sẽ linh hoạt một cách tự nhiên giống như bật một công tắc hay thắt dây giày thôi. Tinh thần tích cực phải đạt được trạng thái tự nhiên như hơi thở vậy. Tuy nhiên, khi có bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện trong đầu, hãy cẩn thận với nó vì như một tấm bảng chỉ dẫn ở thành phố New York đã viết: ***“Hãy cẩn thận! Bạn không thể thay đổi được hành trình trong mười dặm kế tiếp”***.

Thành công đến từ sự khác biệt...

Bạn sống gần mẫu người nào hơn:

- Người bi quan, đầy ngờ vực, rầu rĩ và luôn tin chắc rằng đám mây duy nhất còn lại trên bầu trời báo hiệu một trận cuồng phong sắp đến?

Hay:

- Người lạc quan, tự tin, thích giao tiếp, luôn biết ứng xử trong mọi tình huống khó khăn, biết tìm ra giải pháp hữu ích, khả thi?

Bạn sẽ hiểu được vì sao thái độ tích cực có thể giúp bạn có thêm nhiều bạn bè, nhiều cộng sự để vượt qua mọi trở ngại và biến khó khăn thành cơ hội.

Cuộc sống của chúng ta ngày nay lệ thuộc quá nhiều vào thói quen, nhiều lúc, ta tưởng như mình bị chính những thói quen điều khiển. Những thói quen ấy và ảnh hưởng của chúng là tích cực hay tiêu cực hoàn toàn phụ thuộc vào chọn lựa của bạn. Bạn có thể chọn cách để tâm trí mình luôn ở thể chủ động, không bị những suy nghĩ u mê khống chế. Bạn cũng có thể thay thế những thói thúc tiêu cực bằng ý nghĩ tích cực. Nhờ những thói quen tích cực tác động, đầu óc bạn sẽ thêm tỉnh táo, trí tưởng tượng thêm phong phú, lòng nhiệt tình, sự đam mê sẽ thêm cháy bỏng và ý chí sẽ được tiếp thêm sức mạnh.

Thái độ tích cực tạo ra một lực hút lớn đối với những điều tốt đẹp. Tương tự, người sở hữu tinh thần tích cực sẽ có sức cuốn hút người khác bằng chính sự lạc quan, tin yêu vào cuộc sống của mình.

Trên đường đời, ai mà chẳng đôi lần thất bại, nhưng nếu ta luôn vững tin bằng tinh thần lạc quan và tích cực thì ta sẽ không bị nhấn chìm vào cảm giác khổ đau, tuyệt vọng. Chúng ta sẽ không cảm thấy