



PAUL MCKENNA  
NHÂN VĂN (Biên dịch)

# THAY ĐỔI CUỘC SỐNG CỦA BẠN TRONG 7 NGÀY



NHÀ XUẤT BẢN QUỐC THỐNG VĂN TÀI

Tên sách: **Thay đổi cuộc sống của bạn trong 7 ngày**

Tác giả: **Paul McKenna** (Nhân Văn Biên dịch)

Nhà xuất bản: **Giao thông vận tải**

Năm xuất bản: 2005

Số trang: 272 trang (cả bìa)

Giá tiền: 27.000 VNĐ

Khổ: 14x20 cm

Đánh máy: **Lê Đại Hoàng** (lehoang267)

Sửa chính tả: **Lê Đại Hoàng** (lehoang267)

Chuyển sang ebook: **Lê Đại Hoàng** (lehoang267)

Ngày hoàn thành: **13/04/2009**

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)



### Lời giới thiệu

Bạn đang nắm giữ trong tay một cuốn sách mà có sức mạnh làm thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi.

Đó dường như là một lời khẳng định lạ lùng? Có nhiều người mà tôi đã hướng dẫn cho họ đạt được những mong ước của họ. Bây giờ đến lượt bạn, đừng đánh giá thấp khả năng về giá trị sức mạnh của hệ thống trong cuốn sách này. Tôi hứa với bạn rằng nó sẽ làm thay đổi cuộc sống của bạn.

Thành công và hạnh phúc không phải là sự ngẫu nhiên xảy ra với vài người và không xảy ra với những người khác – Chúng là kết quả của việc tiên đoán được tạo bởi những cách suy nghĩ và hành động chín chắn, đó là những cách mà tôi sẽ chia sẻ với bạn vượt trong 7 ngày tới. Như câu nói thành công là tất cả của sự may mắn – trong đó đòi hỏi phải có thất bại.

***Thật ra tôi có thể thay đổi cuộc sống của tôi trong 7 ngày không?***

***“Liệu bạn nghĩ bạn có thể hay không thể, có lẽ bạn đúng”.***

## *HENRY FORD*

Người ta luôn ngạc nhiên với những vấn đề nghiên cứu của tôi, chúng tôi chữa khỏi căn bệnh ác cảm muôn đời chỉ trong vài phút hay xóa bỏ những thành kiến chỉ trong vài ngày. Nhưng hầu hết mọi người có thể chỉ nghĩ về một thời điểm khi mà cuộc sống của họ phút chốc đã thay đổi. Có lẽ nhận được một tin mới quan trọng, hay gặp một người đặc biệt nào đó và nhận ra rằng cuộc sống của bạn không bao giờ giống nhau.

Đây là lý do tại sao sự thay đổi lại xảy ra một cách nhanh chóng đến như vậy:

**Những thay đổi mà vấn đề hầu hết là sự thay đổi trong nhận thức hơn là sự thay đổi của thế giới bên ngoài của chúng ta.**

**Và chúng ta có thể thay đổi cách mà chúng ta nhận biết thế giới này trong một nhíp đập.**

Thực chất, huyền thoại mà tồn một thời gian dài để chuyển đổi chỉ trong vòng khoảng một trăm năm, khi sự phân tích của nhà phân tâm học đã trở nên có ảnh hưởng thống trị trong việc chữa trị những căn bệnh về căng thẳng thần kinh. Điều mỉa mai của quan điểm này là sự phân tích tâm lý đó thực sự không làm thay đổi con người – việc làm đó giúp họ lấy lại sự hiểu biết sâu sắc là tại sao họ làm như vậy. Trong tác phẩm của tôi sự hiểu biết là một tác phẩm hạng bét!.

Đôi khi một sự thay đổi cũng làm nên một sự khác biệt lớn, ví dụ hình dung bạn và một người khác đang lái xe dọc theo hai con đường thẳng tắp trải dài song song với những khoảng cách đã được phân định. Bây giờ hãy hình dung ra một trong hai con đường này chuyển sang nhỏ hơn với con đường kia. Đầu tiên có lẽ sự khác biệt đó không cảm nhận được. Nhưng qua thời gian sự thay đổi nhỏ trong phương hướng đó sẽ đưa bạn đến đích hoàn toàn khác biệt với người khác.

Những nghệ thuật chứa đựng cuốn sách thay đổi cuộc sống của bạn trong 7 ngày là trạng thái của nghệ thuật, không chỉ đưa ra phân mới nhất mà còn là toàn bộ hệ thống hoạt động mới cho tinh thần và thể xác của bạn.

Mỗi ngày, bạn sẽ làm một sự thay đổi nhỏ, đầu tiên sự thay đổi đó có lẽ không nhận biết được bởi chính bạn. Nhưng khi bạn dịch chuyển về phía trước, bạn sẽ bắt đầu nhận biết mình tiến xa như thế nào và đã thay đổi nhiều như thế nào.

Chúng ta hãy đối diện với nó- Nếu bạn thật sự làm bất cứ điều gì một cách phù hợp trong 7 ngày, nó sẽ làm bạn thay đổi. Điều làm hệ thống này khác biệt những nghệ thuật mà bạn sẽ biết được khi đọc nó, chính là sẽ tiếp tục

công việc giúp bạn lâu dài sau khi không dùng đến chúng nữa. Qua 7 ngày kế tiếp, những hành động mà bạn nắm bắt được sẽ thiết lập một làn sóng trong việc làm thay đổi cuộc sống của bạn và sẽ trở nên ảnh hưởng tới nhiều lĩnh vực khác của cuộc sống. Như một thùng dầu một khi bắt đầu chuyển động thì khó có thể dừng nó lại một khi nó tích được đầy đủ xung lượng.

*“Điều chứng minh hôm nay, là không thể được trước kia”*

*WILLIAM BLAKE*

Trong nhiều thập kỷ, người ta nghĩ rằng không thể nào chạy được bốn phút trong một dặm. Sau đó, vào ngày 6 tháng 05 năm 1954, tiến sỹ Ronger Bannister đã làm được điều mà tất cả mọi nhà tiên phong vĩ đại đã từng làm – Ông ta đã làm được điều mà không thể xảy ra.

Khi tôi gặp tiến sỹ Bannister và chúng tôi cùng thảo luận về điều lạ lùng này, trong vòng một năm – sự đột phá của ông đã được 37 người khác trên khắp thế giới cũng làm như vậy. Thật không thể tin được, trong năm sau, 3 trăm đầu thủ chạy đua khác đã phá vỡ được hàng rào không thể xuyên qua được trước đây.

Những ý nghĩ tốt nhất của thời đại tin rằng đó là điều không thể làm được và niềm tin của họ đã trở nên là một nhà tiên tri hoàn hảo (sự ghi chép của những nhà khoa học đã thật sự cho rằng thể xác của con người sẽ nỗ lực nếu đi nhanh hơn bốn phút cho một dặm).

Ví dụ nếu chỉ mất một sự tính toán nhỏ rằng một người cho là điều mà họ không thể làm được là có thể làm được, đối với những người khác tác động vào điều có thể cho chính họ.

Nói chung, trí óc con người giống như một nguyên tắc hiểu biết. Ví dụ, như khi còn nhỏ bạn đã học cách thức làm thế nào để đóng và mở cửa. Sau đó, trí óc của bạn sẽ khái quát hóa kiến thức đó nhằm áp dụng cho tất cả mọi cánh cửa ở mọi nơi.

Tác phẩm này khá công bằng – liệu việc học nó là hữu dụng hay không hữu dụng. Qua 7 ngày kế tiếp chúng ta sẽ tháo gỡ nhiều vấn đề tổng quát tiêu cực mà bạn đã làm cho thế giới này, và hình thành những tổng quát tích cực mới hơn.

### ***Câu chuyện của tôi***

Sau khi ra trường, tôi lại trở nên quan tâm tới mọi thứ về sự tu thân trong một thời gian ngắn. Không bao lâu, tôi đã đọc gần như mọi quyển sách về sự tự lực, thử mọi kỹ năng, và ứng dụng mọi điều mà tôi đang học trong cuộc sống của tôi. Kết quả là cuộc sống của tôi đã thay đổi một cách đáng

kể. Thực tế, khi tôi bắt đầu sử dụng những kỹ năng mà tôi sẽ đang chia sẻ với bạn, tôi nhanh chóng để ý đến sự cải thiện trong niềm tin, tài chính, nghề nghiệp và cách mà người ta đối xử với tôi. Tôi đã trở nên giàu có, nổi tiếng và cuộc sống của tôi trở nên vô tận, đẹp hơn những gì trước kia- tất cả chỉ xảy ra trong một thời gian ngắn. Tất cả những nghệ thuật tốt nhất mà tôi đã từng tạo ra cho cuộc sống hôm nay được chứa đựng trong cuốn sách bạn đang nắm giữ.

Mục đích của tôi trong cuộc sống và mục tiêu của cuốn sách này nhằm giúp đỡ bạn kiểm soát được bản thân và cuộc sống của bạn. Từ năm 1985, tôi đã làm việc với một hệ thống tự hoàn thiện mang tính cách mạng cho công việc của mọi người. Hệ thống luyện tập sự thành công duy nhất mà bạn sắp biết bây giờ đã được hoàn chỉnh – trong ngày đầu tiên, bạn sẽ bắt đầu làm những thay đổi đáng kể.

Tốt hơn hết, bạn hay thư giãn – đó là điều rất dễ và bạn không cần phải có những kinh nghiệm và kỹ năng nào trước cả. Thực chất, nếu bạn nhắm mắt lại, tự nói với chính mình và người khác, rồi cử động thân thể, thì bạn có thể kiểm soát ý nghĩ và hành vi của mình và sau cũng là bạn có thể sống với những giấc mơ của mình. Tất cả những gì mà bạn phải làm là thực hiện những chỉ dẫn của tôi từng bước một, cho dù đôi khi bạn không chắc chắn là nó đúng. Chúng ta sẽ cùng thiết kế và thiết lập “phần mềm tích cực” cho bộ óc.

### ***Khả năng bây giờ***

Trong sử học, đây là thời gian thú vị. Thế giới của chúng ta đang chuyển đổi mỗi ngày. Những chuyển đổi và đột phá về khoa học kỹ thuật đang diễn ra xung quanh chúng ta đang tăng lên theo lũy thừa. Trong cuộc sống đang chạy đua của nhân loại, chúng ta đang nối dần những khoảng cách lớn, những khám phá và định dạng lại thế giới của chúng ta. Những cuộc hành trình từng mất vài tháng, bây giờ chỉ mất một giờ, những tính toán từng đã mất nhiều năm, giờ còn vài phút. Đặt câu hỏi bạn sẽ không phải thay đổi cuộc sống của bạn? – vấn đề là nó sẽ thay đổi gì?

Ngay bây giờ đây, chúng ta đang sống trong thời đại thông tin kỹ thuật số. Máy fax, điện thoại mobile, kỹ thuật vi tính vệ tinh, những thứ mà cách đây 50 năm chúng ta không thể nghĩ tới, bây giờ xem như một phần bình thường trong cuộc của thế kỷ 21 này. Nhiều chuyện xảy ra ở một phía thế giới, trong phút chốc chúng ta có thể xem qua màn ảnh tivi. Những hệ thống giao tiếp toàn cầu có thể nối bộ óc tới bộ óc như những tế bào thần kinh trong bộ

não lớn của toàn cầu. Chúng ta sẽ đi đến bất cứ nơi nào và sẽ đi đến đó một cách nhanh chóng.

Chúng ta đang đứng trước ngưỡng cửa đi vào cuộc cách mạng, và tôi tin trong giai đoạn lớn kế tiếp của sự phát triển nhân loại sẽ tiến xa hơn trong thời đại thông tin và mở ra một thời đại mới, ở đó con người sẽ bắt đầu phát triển những tiềm lực bên trong. Tôi gọi thời gian này là thời đại của kỹ thuật thần kinh – một thời đại mà chúng ta giải phóng những khả năng siêu nhiên, và những khả năng bên trong đã có sẵn khi ta sinh ra. Tôi thấy sự hiểu biết và thực tiễn của kỹ thuật thần kinh là một tư liệu cho trí não của ta.

Thật không hay, hầu hết mọi người đều bỏ nhiều thời gian để làm việc một cách máy móc hơn là làm việc bằng trí óc. Tuần kế tiếp, bằng cách đọc và thực hành những bài tập trong cuốn sách này, chính bạn đã đánh dấu sự khác biệt tới 98% của con người, theo trích dẫn của William Churchill “đôi khi vấp ngã nhưng nhanh chóng đứng dậy, phủi đi lớp bụi của chính họ, và tiến lên như thể không có gì xảy ra”.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá những nghệ thuật đã giúp đỡ con người đột phá những giới hạn và giải phóng được tiềm năng thật sự của họ. Chúng ta hãy cùng lên chương trình cho bộ óc để làm cho bạn hạnh phúc hơn, tự tin hơn và một con người có đầy khả năng.

### ***Để bắt đầu***

Trước khi bạn bắt đầu cuộc hành trình với tiềm năng thật sự của mình. Tôi muốn bạn dừng lại và xem xét điều này:

**Sẽ như thế nào nếu bạn thức dậy vào một buổi sáng và điều kì diệu sẽ xảy ra – cuộc đời của bạn trở nên chắc chắn với điều mà bạn muốn?**

Hãy làm bây giờ, dừng lại và tưởng tượng một cách sinh động về nó:

- Bạn sẽ biết điều kỳ lạ xảy đến như thế nào?
- Bạn sẽ nhìn thấy gì?
- Bạn sẽ nghe gì?
- Bạn cảm thấy gì bên trong?
- Những thay đổi gì xảy đến cho nghề nghiệp của bạn?
- Trong mối quan hệ của bạn?
- Tài chính của bạn?
- Sức khỏe của bạn?

**Khi bạn sử dụng những kiến thức và thực hành những kỹ thuật trong cuốn sách này, bạn sẽ biến những giấc mơ đó trở thành hiện thực.**

Thư giãn đơn thuần, đọc và theo sau những ý kiến và những bài tập trong cuốn sách này để nắm bắt được căn nguyên của nó.

Giống như một nhà làm vườn gieo những hạt đậu và đợi cho chúng nảy mầm, mỗi lần bạn làm việc với cuốn sách này bạn đã đang gieo vào trong trí não những gợi ý tích cực và sẽ phát triển thành những thói quen mới nhằm điều khiển toàn bộ máy tính sinh học tiên bộ nhất của thế giới - đó là bộ óc của bạn.

*“Con người luôn đổ lỗi cho hoàn cảnh. Tôi không tin vào hoàn cảnh. Trên thế giới người đi đầu là người vực dậy và tìm kiếm cơ hội, nếu không họ sẽ tạo ra nó”*

*GEORGE BERNARD SHAW*

Mặc dù bạn có thể đạt được những kết quả bi đát trong tuần đầu tiên, nhưng có thể bạn muốn trở lại cuốn sách này trong vài lần trong vài tháng đầu. Một yếu tố quan trọng là làm bài tập để đạt được kết quả tốt như bạn muốn. Không có nghệ thuật đơn điệu nào là một viên thuốc ma thuật cho sự thành công nhưng khi bạn luyện tập chúng lặp đi lặp lại, thì chúng sẽ trở nên là bản năng thứ hai của bạn.

Bất cứ điều gì mà bạn đạt được trong 10 năm tới sẽ là kết quả của những gì mà bạn làm bây giờ - như câu nói, nếu bạn tiếp tục làm điều gì mà bạn luôn luôn làm, bạn sẽ đạt được nhiều điều mà bạn có. Nhưng bạn phải có khả năng để tạo ra sự khác biệt đáng kể trong cuộc sống của mình. Và bắt đầu ngay bây giờ.

***Sự khác nhau mà sẽ tạo ra sự khác nhau***

Nhiều người bắt đầu bằng một cuốn sách về sự tự lập hay chương trình huấn luyện con người nhưng họ đã bỏ dở nửa chừng. Chính họ nhận thấy rằng nó quá khó, hay họ không có gì để nắm bắt. Đây là vấn đề mà bạn cần phải tiếp cận:

**Nếu bạn không kiểm soát được cuộc sống của mình thì người khác sẽ kiểm soát nó.**

Giờ đây tôi biết trách nhiệm không phải là lời nói phổ biến trong những ngày này. Hàng tỷ bảng Anh đã truyền tay mỗi năm, nói một cách văn chương “ném tiền”, đổ lỗi cho là cà phê quá nóng, thể chất quá yếu, hay con chó của họ được huấn luyện quá sơ sài.

Nhưng có một cách suy nghĩ khác về trách nhiệm, đó là sự kiểm soát. Bạn có muốn kiểm soát cuộc sống của mình? Hay chuyển quyền kiểm soát cho người khác- cho gia đình của bạn, cho truyền thông hay xã hội chung

chung?. Bạn có muốn là bậc thầy của định mệnh hay là nạn nhân của những nghi thức.

Nắm về trách nhiệm là sự kiểm soát của những phần này trong cuộc sống bên trong sự kiểm soát của bạn.

Đổ lỗi cho cha mẹ, ông chủ hay chính phủ cho những vấn đề của bạn thì quá dễ. Nhưng đến khi quyết định chính bạn sẽ thấy trách nhiệm cho những trường hợp của mình, sau cùng bạn không có khả năng thay đổi chúng. Tất cả mọi nhà thành vĩ đại nếu biết rằng chịu trách nhiệm là bước đầu tiên hướng tới một cuộc sống thành công và sung túc.

Tiến sỹ Stephen R. Covey miêu tả nó như thế này:

“Khi bạn tìm thấy một điểm cuối của chiếc gậy, thì bạn đã tìm được phần còn lại”. Vì vậy, nếu bạn chịu trách nhiệm cho hoàn cảnh, thì bạn tự động có khả năng thay đổi chúng.

Khi tôi đưa ý kiến này vào bài luận, thì bất ngờ, một người tham dự với tôi nói rằng “Nếu tôi đang băng qua đường và bị xe đụng, thì đó là lỗi của tôi à?”

Cậu trả lời thật đơn giản – trách nhiệm không giống như đổ lỗi. Bạn không chịu trách nhiệm cho ý kiến bạn đưa ra, nhưng luôn có bốn phận phải xử sự như thế nào.

Hãy dừng lại trong chốc lát và hình dung ra nó như thế nào khi chịu trách nhiệm cho cuộc sống của mình – để có quyền lựa chọn và thay đổi ở mỗi lĩnh vực của cuộc sống. Để kiểm soát được tài chính, mối quan hệ, ý thức về hạnh phúc của mình.

Nếu bạn muốn điều mà bạn đang hình dung, thì ngay bây giờ bạn hãy quyết định chịu trách nhiệm cho cuộc sống của mình ở mọi cấp độ. Tôi càng làm việc với nhiều người đạt được những kết quả đáng kinh ngạc, thì tôi càng bị thu hút bởi những lời của tiến sỹ W.H.Murray:

“Đến khi một người được đề bạt, có sự do dự, có cơ hội để kéo lại, thì luôn không hiệu quả. Liên quan đến tất cả những hành động khởi điểm (và sự sáng tạo) có một yếu tố thật sự đã làm lờ đi những kỹ năng, vô số những ý kiến và nhiều phương án, Toàn bộ dòng sự kiện từ sự quyết định, làm tăng dần lên niềm yêu thích của một người trong tất cả cách cư xử không nhìn thấy trước. Những cuộc gặp gỡ và giúp đỡ vật chất mà không một người nào mơ tới”.

Bạn có được giao phó chưa? Bạn có sẵn sàng nắm lấy khả năng của mình không?. Bạn có sẵn lòng làm cho cuốn sách này đủ quan trọng theo những chỉ dẫn mà sẽ thay đổi cuộc sống của bạn?. Nếu lần đầu bạn không bị



thuyết phục, thì điều quan trọng để nhận ra rằng bạn có thể thành công chính bạn. Tất cả xảy ra trong một chương tại một thời điểm.

Sử dụng cuốn sách này như thế nào

Cuốn sách được bố trí trong 7 chương – 7 bài khóa sẽ hướng dẫn cho bạn từ bất cứ nơi nào bạn ở, hướng về cảm giác sâu sắc nhất của những giá trị và niềm tự hào của những giấc mơ. Kèm theo 1 đĩa CD chứa đựng kỹ thuật lên chương trình bộ não với những gợi ý tích cực và chuẩn bị cho bộ não những thông tin có giá trị mà bạn sẽ nhận được trong những ngày đọc nó.

Bạn có thể nghe đĩa CD này suốt ngày hay khi bạn đi ngủ. Đừng nghe nó khi vận hành máy móc, chỉ nghe khi bạn hoàn toàn thư giãn. Tất cả những điều đó bạn cần phải làm để thành công!

Chỉ trong 7 ngày, bạn sẽ đứng vào một trong những người có những lập trình khá tốt cho thành công mà không thể giúp đỡ nhưng sự thành công về điều mà họ làm. Có thể bạn tiếp xúc với bất cứ những thử thách gì của cuộc sống đem đến cho bạn những cảm giác dễ chịu và tự tin hơn. Hành trình của bạn sẽ bắt đầu vào chương tới, khi đó bạn sẽ khám phá ra rằng bạn sẽ trở thành ai và không che giấu những tiềm năng thực sự của bạn để trở thành một người thật sự bạn muốn.

## NGÀY 1

### ***Bạn thực sự là ai?***

***Hãy khám phá tiềm năng thực sự và trở thành người mà bạn mong muốn***

*Hãy tưởng tượng vào một ngày bạn thức giấc trên mảnh đất của những người không lờ. Thoạt đầu bạn không khiếp sợ, thế rồi những tiếng la hét điếc tai và cảm giác buồn bã không thoải mái khi bạn lâm vào sẽ đeo bám bạn trong một quãng đời người.*

*Sau thời gian đó, bạn nhận ra rằng nhiều người không lờ dường như thân thiện và một gã khổng lồ nọ đặc biệt quan tâm đến sự an toàn và hạnh phúc của bạn.*

*Sau đó, hãy tưởng tượng vào một ngày kia, không vì lý do nào gã khổng lồ mà bạn tin tưởng hoàn đã vô cớ la mắng, đe dọa, thậm chí đánh bạn. Bạn cảm thấy sự an toàn trên đất của những người khổng lồ như thế nào? Phải có một số điều luật và nội quy mà bạn cần phải biết để tồn tại.*

*Một ngày nọ, bạn bắt gặp những người tí hon khác. Họ xuất hiện giống như bạn, với sự hợp tác của họ bạn cảm thấy an toàn hơn. Vài người trong số họ cho rằng họ biết rõ những điều luật của mảnh đất này và chia sẻ với bạn. Kết hợp sự hiểu biết mà bạn có được từ việc quan sát những gã khổng lồ và lắng nghe họ dạy cho bạn bằng những lời nói oang oang như thánh*

*thần, bạn bắt đầu vạch ra những điều cần và không cần làm để được an toàn.*

*Hãy làm như bạn được bảo. Nếu bạn đồng ý chung sống hòa thuận thì thật dễ dàng. Đừng khóc. Đừng đánh. Hãy học chăm chỉ. Tìm một công việc. Hãy làm như bạn được bảo. Kết hôn và sinh con để phụng dưỡng bạn trong lúc tuổi già. Hãy làm như bạn được bảo.*

*Liệt kê những phát triển lâu dài, khi cơ thể gòn gàng của bạn trở nên to hơn (bạn được nuôi dưỡng bởi những thức ăn đặc biệt ở mảnh đất khổng lồ này) và thực sự bạn nhận thấy không còn gã khổng lồ nào cả.*

*Rồi một ngày kia, bạn thức dậy và có một sinh vật bé nhỏ đang nhìn chăm chăm vào bạn. Cô ta đã thức tỉnh trên mảnh đất khổng lồ này. Và bởi vì bạn yêu cô ta, cho nên bạn bắt đầu dạy cho cô ta mọi điều mà bạn đã học để tồn tại trên mảnh đất khổng lồ này.*

*Và cứ thế chu kỳ lại tiếp tục.*

### ***Khả năng của việc tẩy não***

Trong suốt cuộc nội chiến ở Triều Tiên trong những năm 1950, người Triều Tiên gốc Trung Hoa đã thành công trong việc thuyết phục những tù binh chiến tranh của Mỹ ủng hộ chủ nghĩa cộng sản. Họ không làm điều đó bằng sự đe dọa tra khảo hay ban thưởng – đơn giản là họ thay đổi chính tiềm thức của những người lính.

***Bạn đã nghe chương trình học tư từ đĩa CD này chưa?***

***Nếu bạn thực sự muốn thay đổi cuộc sống của bạn trong 7 ngày tới – bạn có thể làm được và không cần bỏ ra hàng ngàn bảng Anh để làm điều đó. Hãy nghe đĩa CD 2 lần trong ngày, thực hiện những bài tập trong cuốn sách này, thế là bạn đã thật sự đang trên đường nắm toàn bộ kinh nghiệm của cuộc sống.***

Điều mà một người Trung Hoa hiểu là thái độ cư xử của chúng ta có kết quả trực tiếp đến người mà chúng ta tin tưởng. Hãy nghĩ nó như một vòng xoáy – chúng ta liên tục xác nhận cho chính chúng ta, nhưng hệ thống mà chúng ta sử dụng để giải thích hành vi và sự phản hồi là tiềm thức của riêng chúng ta. Đó là một tình trạng tiến thoái lưỡng nan.

Vì thế người Trung Hoa đã giải thích được vòng xoáy đó. Có lẽ bạn nghĩ đó là công việc lớn của việc thiết lập lại chương trình cho con người được huấn luyện cao, chỉ bằng việc đưa tên, cấp bậc và số hiệu, nhưng họ dần dần làm nó trở thành một miếng nhỏ ở thời điểm đó.

Trong suốt cuộc thẩm vấn, tù nhân bị thuyết phục làm 1 hay 2 điều nhẹ nhàng chống lại người Mỹ hay tán thành những lời phát biểu của cộng sản. (Ví dụ như: “Nước Mỹ không hoàn hảo”, hay “trong quốc gia cộng sản không có tội phạm và người thất nghiệp”). Một khi những lời nó có vẻ là

nhỏ nhất này được trích dẫn thì lúc này tù nhân lại bị yêu cầu phải xác định chính xác nước Mỹ không hoàn hảo như thế nào. Khi đã mệt mỏi, anh ta được yêu cầu ký tên vào danh sách những lý do mà anh ta đã đưa ra.

Sau đó tù binh sẽ buộc phải đọc danh sách những lý do của mình trong nhóm thảo luận với những tù binh khác. Lúc bấy giờ, người Trung Hoa sẽ loan báo tên của anh ta và liệt kê những lý do trong suốt buổi phát thanh chống lại người Mỹ không chỉ ở trại của anh ta mà còn cho tất cả các trại tù binh khác ở Bắc Triều Tiên và phần còn lại của lực lượng Mỹ đóng Nam Triều Tiên.

Tình cờ, người tù binh đã tìm thấy tên mình được dán lên như một người hợp tác với kẻ địch, người nào đó đã tham gia vào loại hành vi này tức là đã giúp đỡ kẻ địch. Khi những bạn tù hỏi tại sao anh ta phải làm như vậy, anh không thể giải thích anh ta đã bị tra khảo. Cuối cùng, đó là tất cả những gì anh nói và ký tên.

Cuộc nghiên cứu của nhà tâm lý học đã chỉ ra rằng con người chỉ có thể chịu đựng một số lượng tương phản giữa những suy nghĩ và cư xử của họ. Giống như bất cứ ai không có ý thức về tiềm thức của bản thân họ, người tù binh cảm thấy anh ta phải bào chữa cho hành động của mình để duy trì tính kiên định trong suy nghĩ của anh ta. Anh ta nói rằng mình đã nói đúng. Trong phút chốc, tiềm thức của anh ta đã thay đổi. Bây giờ, anh ta tin rằng anh ta đã ủng hộ người cộng sản và những bạn tù đã nhấn mạnh tính nhất quán mới của anh ta bằng việc đối xử anh ra khác. Vòng xoáy đã tháo gỡ.

Từ lâu, ước mong của anh ta phải hành động kiên định với tiềm thức mới sẽ hướng dẫn anh ta tới sự cộng tác với người Trung Hoa nhiều hơn, vì thế gia cố thêm cho tiềm thức mới cho đến khi anh ta không còn đặt câu hỏi liệu đó có đúng không.

Tiềm thức là gì?

Tiềm thức là cách mà bạn nhìn thấy chính mình trong hồi tưởng. Lý do mà tiềm thức quá mạnh là bởi vì lối hành xử của bạn hầu như không bao giờ đi lệch hướng của đồ trình. Nó đóng vai trò như một nhà tiên tri hoàn hảo, nói cho bạn cách hành xử hay thực hiện hành động thích hợp với loại người mà bạn nghĩ đến. Nhưng nhiều người không thật sự nhận ra rằng họ cũng có một hình ảnh của chính họ đến khi họ nhìn thấy nó.

Chúng ta gặp tất cả những người có sức hấp dẫn nhưng chính họ lại cho mình xấu xí – quá béo hay quá gầy, quá già hay quá trẻ. Nếu thật sự bạn tin rằng mình không có sức thi hút, thì bạn đã vô tình phá vỡ những nỗ lực để làm cho mình có sức thu hút. Bởi vì bạn không đại diện cho chính bản thân

mình trong điều kiện tốt nhất. Tất yếu mọi người sẽ thấy bạn không có sức hấp dẫn nào cả và lời tiên đoán đã thực thi.

Những cuộc nghiên cứu đã chỉ ra một số người bất ngờ nhận được một món tiền lớn từ trúng số hay thừa hưởng gia tài thì nhanh chóng mất nó. Ngay cả những người kiếm tiền cũng vậy, nếu tiền mà họ kiếm được nhiều hơn những gì mà họ xứng đáng. Họ sẽ không cảm thấy thoải mái với số tiền kiếm thêm đó, vì thế họ đã tiêu xài, hay cho mượn, hay tìm cách khác để tống khứ nó.

Những ngôi sao danh tiếng mọc lên quá nhanh cũng có thể bị kéo trở lại trái đất bởi trọng lực của chính giới hạn tiềm thức của anh ta. Thực tế, có quá nhiều danh tiếng chịu lỗi hành xử tự hủy mang lại cảm giác không xứng đáng mà những nhà tâm lý học đã đặt tên là: Hội chứng thiên đường.

Bạn nghĩ như thế nào chính bản thân bạn cũng tác động đến cảm giác của người khác về bạn. Bởi vì trên 90% điều mà chúng ta giao tiếp thì mơ hồ, tất cả những người xung quanh bạn vẫn tiếp tục đáp lại ngôn ngữ của thân thể bạn, giọng nói và những tín hiệu của cảm xúc mà bạn đang truyền đạt. Ngay cả những lời mà bạn đang sử dụng nghe có vẻ tích cực, có thể bạn sẽ thấy chính mình đang mang vác một thông điệp bằng lời nói và một thông điệp khác hoàn toàn với ngôn ngữ thân thể.

Ở đây chỉ ra:

**Bạn không ngừng để người khác biết cách đối xử bạn như thế nào bằng cách bạn đối xử chính bản thân.**

***Chúng ta đã tìm kiếm một chiếc răng sâu.***

*ANON*

Trong cuốn sách quyền lực của tình yêu, Don Minguel Ruiz chia sẻ tính tương tự của một cuộc sống ở một nhà hàng đầy thức ăn. Nếu một ai đó đến trước cửa nhà ăn đưa cho bạn một miếng bánh Pizza nhưng có lẽ bạn không để cho họ bêu xấu bạn cho cuộc đời còn lại của bạn, bạn sẽ cười vào mặt họ. Nhưng nếu bạn sống ở ngoài đường, nhin ăn nhiều ngày, một người giống như vậy và cũng mời bánh cho bạn, có lẽ bạn muốn xem xét nó. Chúng ta đã ổn định trong cuộc sống về điều mà chúng ta cảm thấy xứng đáng – tức là chúng ta không cho phép bất cứ ai bêu xấu chính mình.

***Sự thành công và tiềm thức***

Thật không may, trong mỗi sự thất bại đều củng cố tài năng tiên tri hoàn toàn của tiềm thức tiêu cực ở bạn. Những thành công bên ngoài hiếm khi thay đổi nó tốt hơn. Dầu sao bạn có nhiều vật chất bên ngoài như thế nào như nhà to hơn, xe lớn hơn, nhiều tiền hơn thì nó sẽ không làm cho bạn cảm

thấy thoải mái nếu bạn không thật sự cảm thấy thoải mái bên trong bản thân.

Qua nhiều năm, tôi đã có cơ hội gặp và làm việc với một số lớn người đã thành công. Tôi vẫn tiếp tục có mối giao thiệp với nhiều người trong số họ đã tạo một lớp vỏ bên ngoài như thế nào để che đậy cảm xúc của họ một cách không thỏa đáng. Ví dụ, họ đã vạch một số điều để bù đắp cho sự thiếu hụt bên trong lòng tự trọng, địa vị, những thành tựu trí tuệ, sức mạnh thể trạng, quan hệ xã hội, luân lý đạo đức với một nỗ lực để chứng minh là họ không xứng đáng với những gì bên trong họ.

Đôi khi, nó bắt đầu từ một vẻ giả dối nhỏ, nhưng qua nhiều năm nó đã phát triển đến toàn bộ bên ngoài của con người, điều đó hoàn toàn trái ngược với những cảm giác bên trong họ. Họ cảm thấy như có lỗi, lo sợ một lúc nào đó họ sẽ bị phát hiện và tất cả sẽ tiêu tan. Thực tế, nhiều người mà chúng ta đã gặp trong nền văn hóa chúng ta có mọi thứ nhưng là những con người tự trách thâm. Tôi có thể gọi điều này là “yếu tố bất tương xứng” – của cái càng lớn thì tiềm thức càng nhỏ.

Tuy nhiên, yếu tố bất tương xứng không có nghĩa là vấn đề duy nhất của sự giàu có và nổi tiếng. Thực chất, nếu làm việc với tất cả những người từng trải trong cuộc sống thì tôi đã đi đến kết luận là hầu hết mọi người đều có khuynh hướng che đậy hoặc bù đắp một phần của chính họ, phần mà họ không thích.

Từ lâu, tôi đã cảm nhận rằng nếu chỉ có tôi giàu có hay nổi tiếng, hoặc có nhiều ngày bên phụ nữ đẹp, thì sau đó tôi sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều. Tôi đã từng là cậu bé tụt hậu, và cách giải quyết của tôi là gán cho mình một bình phong cho sự thành công để không một ai (bao gồm cả tôi\_ chú ý tới cảm giác thật sự không tương xứng với chính bản thân.

Trải qua một thời gian ngắn, tôi đã làm việc cật lực để đạt được nó và đã làm rất tốt. Tôi đã trở thành người nổi tiếng, làm ta tiền, và tạo ra tất cả những “trang sức” cho cuộc sống đầy quyến rũ này. Những buổi chiều trình diễn trên TV là một cú đánh lớn, tôi đã kiếm nhiều tiền hơn trước kia và có một cô bạn gái đẹp. Ngôi sao nhạc Rock, ngôi sao điện ảnh, ngay cả hoàng gia cũng muốn tôi làm việc cho họ.

Tuy nhiên, tôi vẫn kiên định, tôi đã có mọi thứ mà tôi đã từng ước ao nhưng tôi vẫn cảm thấy trống vắng như thế nào ấy.

***Tiềm thức của bạn được hình thành như thế nào?***

***“Chúng ta sinh ra là những hoàng tử và tiến trình khai hóa đã biến chúng ta thành những con cóc”***

## **ERIC BERNE**

Trong những thông điệp ban đầu mà bạn nhận được từ gia đình rất có thể mang tính tích cực, nhiều người trong số chúng thì không. Vậy liệu bạn có cho rằng bạn là đứa trẻ ngu ngốc bạc bẽo, vụng về, bạn thâm nhuần tất cả những ý kiến tiêu cực cùng với bất cứ điều gì làm tăng thêm tính tích cực theo cách của bạn. Một nghiên cứu gần đây đã tiết lộ rằng binh quân ở Mỹ, cha mẹ phê bình con cái 8 lần và chỉ một lần là khen ngợi.

Khi bạn bắt đầu đi học, nhiều người to lớn hơn bạn và dường như biết nhiều hơn những điều mà bạn làm. Toàn bộ những vấn đề của thế giới mới đến theo cách của bạn. Những giáo viên không cố tình tẩy chay tính thiên tài của bạn tại trường bằng những nỗ lực của họ để uốn nắn tính nết của bạn. Tính chất trẻ con tự phát của bạn trở nên tan biến trong cuộc đua để định hình lại bạn là người trưởng thành.

Khi bạn hiểu nó, thì tuổi dậy thì đã đến. Tóc phát triển, những thành phần của thân thể thay đổi về kích thước, và khi hiểu rõ thì có sự lúng túng. Sau khóa học, có những người xung quanh bạn với lòng tự trọng kém đã làm hại bạn một cách kín đáo để đem lại cảm giác tốt hơn cho chính họ.

Cuộc nghiên cứu đã chỉ ra ở lứa tuổi 14, có 98% trẻ em có tiềm thức tiêu cực. Và nó chỉ trở nên tồi tệ hơn. Tác giả J.H.Brennan đã miêu tả nó như thế này:

*“Dường như không có một từ miêu tả một cách tường tận là từ gương ngùng. Sự gương ngùng là cảm giác mạnh mẽ đến nỗi mà có thể dễ dàng tác động đến tiềm thức cơ bản của bạn. Đó là một hình ảnh đau buồn: nhỏ... vô dụng... bất lực... bản thủ... xã hội không chấp nhận... kém cỏi... bối rối – và trong những trường hợp xấu cá biệt, không được yêu và cũng như không được quan tâm. Mặc dù sự đau buồn là như vậy, nhưng hình ảnh phần lớn là chính xác khi nó được đưa ra – không phải bởi chính bản thân bạn mà còn bởi những hành động và những ý kiến của người khác. Và ở giai đoạn này, bản chất tạo cho bạn hình dung ra những trò lừa bản thủ nhất. Bạn đã trưởng thành, nhưng tiềm thức của bạn thì không. Không có gì kinh ngạc hết khi có quá nhiều người không đạt được điều mà họ muốn trong cuộc sống”.*

Khi tôi liên tưởng đến những lời của J.H.Brennan tới cuộc sống của mình, tôi đã có thể nhận biết vấn đề cơ bản của mình là cảm giác về sự bất lực – trầm lắng, tôi vẫn nhìn thấy chính bản thân mình như một đứa trẻ điên, vô dụng. Dù gì đi nữa, ý thức về khả năng mà tôi có trong cuộc sống không xuất phát từ bản thân xác thật của tôi, nhưng duy nhất được xác định từ thân

phận bị chê trách mà tôi cảm thấy được từ công việc thành công, bạn gái đẹp, và nguồn tài chính.

Từ cuộc gặp gỡ và làm việc với nhiều người nổi tiếng và thành công, tôi đã biết nhiều về điều mà họ đã đạt được là họ phải bù đắp cho cảm giác thiếu hụt của họ. Có lẽ trước kia chưa từng xảy ra với tôi mà tôi lại là một trong số họ.

Một khi tôi thật sự xóa đi sự mãn nguyện của tiềm thức tiêu cực, tôi đã biết đó chính là thời gian để thực hiện một số thay đổi cơ bản. Tôi đã đưa ra quyết định nắm lấy trách nhiệm cho cuộc sống của mình, vì thế nó chỉ là bước nhỏ để chịu trách nhiệm cho cách mà tôi chọn để tự nhận lấy chính mình như thế nào. Sau đó, tôi lại giải quyết và phải bắt đầu theo đuổi một giấc mơ mới. Tôi muốn phát triển một phương án cho sự hiểu biết và tạo ra một con người có tâm lòng tuyệt hảo – không chỉ cho sự thành công mà còn cho hạnh phúc và cũng như sự sung túc.

### ***Lời khuyên tốt nhất trên thế giới***

Vào giữa thập niên 1980, John Opel, sau đó là chủ tịch hãng IBM, đã có cuộc nói chuyện với thính giả của khoa quản trị Stanford. Để đáp lại yêu cầu cho lời khuyên của ông ta về quản trị nên bắt tay với nghề nghiệp thử thách mới của họ như thế nào, ông ta nói ông ta chia sẻ một trong những bí mật về sự thành công đích thực. Khi có những ý kiến tham vọng trẻ trong thính giả nghiêng về phía trước, Opel thì thầm:

“Dừng giả vờ!”

Ông ta dừng lại và “đọc” bằng ngôn ngữ thân thể. Sau đó, ông ta nói với một sự đam mê lớn:

“Không, tôi thật sự không có ác ý”

Cả phòng phá lên cười. Ông ta lại tiếp tục nói rằng tất cả chúng ta đủ khôn khéo và đủ che đậy để giả vờ nó và tránh xa nó trong giây lát, nhưng thật sự định mệnh chính chúng ta sẽ bị phá hoại sự tự tin cậy, trân trọng và lòng tự trọng của chúng ta.

### **Bài học chính của hôm nay:**

***Lý do mà bạn vẫn chưa sống với những giấc mơ của bạn là điều mà bạn đang lãng phí thời gian và sinh lực để giấu đi những tiềm thức tiêu cực từ thế giới này.***

Khi tất cả năng lực của bạn lưu lại sự ảo tưởng trong chính tâm trí của bạn và giấu đi hình ảnh e ngại của bạn từ thế giới này, thì sự câm lặng, giọng nói yếu ớt của sự tự tin bản thân – thật sự bạn là ai – có thể hầu như không nghe thấy.

Nhưng khi bạn luyện tập những bài tập trong bài học hôm nay, bạn sẽ thấy chính mình trong một ánh sáng mới. Bạn sẽ học cách tăng âm lượng cho giọng nói, tin cậy vào bản năng của bạn, và bắt đầu theo sau những thúc đẩy của con tim. Và khi bạn làm điều đó cuộc sống của bạn sẽ thay đổi mãi mãi.

### ***Ba cái tôi***

Cốt lõi của chúng ta là sự tự tin vào chính bản thân – thật sự chúng ta là gì và là ai.

Tuy nhiên, để chồng lên trên tính hiện thực cho chúng ta – với tất cả siêu nhiên, nhược điểm và sự bình tĩnh – là vỏ bọc của sự xấu hổ, lo sợ và tội lỗi, chúng ta lo sợ chúng ta là những người như vậy, trong tiềm thức tiêu cực của chúng ta.

Vì vậy, để chắc chắn người ta vẫn thích và ủng hộ chúng ta và cho chúng ta tình yêu và tiền bạc, chúng ta chưa từng điểu được tầng lớp khác cho mình, sự e ngại của chúng ta mà chúng ta đã giả vờ là họ.

Lên trên hết tầng lớp này, nếu chúng ta là một người giả vờ rất tốt, tất cả những người khác đều nhìn thấy chúng ta. Thực chất, chúng ta đấu tranh một cách dửng dưng để chắc chắn không ai nhìn thấy tầng lớp của trách nhiệm mà chúng ta lo sợ biểu thị đặc điểm của chúng ta, chúng ta hoàn toàn quên (thỉnh thoảng hàng năm một lần) rằng có những cái khác hiện thực bản thân thì ở dưới cùng.

Khi tôi chia sẻ kiểu mẫu này với một trong những người bạn của tôi, cô ta đã nói với tôi “Ồ, em sẽ có được nó, những cái tôi thật sự của chúng ta giống như những viên kim cương, và khi chúng ta lớn lên chúng ta đã che đậy nhiều cú vấp ngã, vì thế chúng ta đặt móng được đánh bóng lên ngọn cây cải ngựa để cố và làm cho bản thân mình thu hút thế giới nhiều hơn. Nhưng nếu chúng ta bỏ chút ít thời gian để đào bới nó, người ta sẽ thấy rằng chúng ta thật sự là những viên kim cương và chúng ta sẽ không cần bất cứ một móng sơn bóng nào”.

Có lẽ chúng ta sẽ đặt ít nhiều cho nó như thế này:

*Khi bạn bắt đầu tìm hiểu bản chất thật sự của mình, bạn lo sợ bạn là ai và bạn giả vờ là người nào (ví dụ đào bới viên kim cương ra khỏi đồng phân ngựa được che đậy bởi những móng sơn bóng), bạn sẽ chuyển từ những vị trí được lái trở thành thợ lái. Và bản thân bạn đang lái xe buýt, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng và thoải mái hơn và nhiều chữ “Bạn” trong cuộc sống của bạn.*

### ***Để biết những cái tôi của bạn***



Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn những đặc tính về ba cái tôi liên quan đến cuộc sống của chúng ta. Tôi sẽ chia sẻ vài câu hỏi yêu thích của tôi cho chính sự giả vờ không mặt nạ, hay lo sợ của bản thân và không buông lỏng sự tự tin chính bản thân bạn. Hãy nhớ rằng không có những câu trả lời đúng – mỗi câu hỏi được thiết kế đơn giản nhằm nâng cao nhận thức của bạn về cái gì làm cho bạn ra khỏi cuộc sống từ bản chất thực của mình.

**a. Sự giả vờ chính bản thân: bạn giả vờ là ai**

Giả vờ bản thân là hình ảnh bạn vạch ra cho thế giới. Hình ảnh này thường ít dựa trên điều bạn thật sự như thế nào hơn là sự che đậy bạn lo sợ bạn là ai. Hỏi và trả lời những câu hỏi sau:

- Bạn muốn được nhìn thấy như thế nào?
- Với những phương tiện nào trong tích cách của bạn mà bạn hi vọng đầu tiên?
- Điều gì quan trọng nhất mà mọi người biết về bạn?
- Nếu cuộc sống của bạn đang chứng minh cho bạn, thì nó là gì?

**b. Tiềm thức tiêu cực của bạn: bạn lo sợ mình là ai**

Nếu một ai đó gọi tên bạn mà bạn không xác định được nó (ví dụ, người sao hỏa da xanh bần thiêu), hiếm khi cảm xúc được đánh đến. Nếu vài điều làm bối rối chúng ta bởi vì ở vài cấp độ chúng ta tin nó là đúng. Trong huấn luyện của tôi, khi tôi hỏi những câu hỏi này, thường người ta từ chối những điểm tiêu cực mà họ đang xác nhận không có bất cứ điều gì làm cho chúng. Khi họ có cơ hội nghĩ về nó, họ thường trở lại với thừa nhận kinh ngạc rằng chính xác những điều mà lo sợ luôn là sự thật.

Một điều thực tế dễ dàng cho bạn cái để có cái nhìn chân thật về chính bản thân mình:

***Bất cứ những điểm “tiêu cực” mà bạn nhận ra không phải thật sự của mình – chúng phụ thuộc vào tiềm thức tiêu cực của bạn và được thiết lập cho bạn khi bạn còn nhỏ. Bằng cách xác nhận chúng một cách trung thực, bạn sắp để cho chúng mất đi.***

Khó có thể nhìn thẳng vào những nỗi lo sợ tồi tệ nhất của chính mình, bạn là gì và là ai – Sau hết, có lẽ bạn đã trải qua số phận lớn trong cuộc đời của mình tránh làm điều như vậy. Đối với lý do đó, hầu hết những câu hỏi này đều chỉ tới những điều tiết lộ cho chính tiềm thức tiêu cực của bạn:

- Trái với mỗi đặc điểm về sự giả vờ chính bản thân là gì?
- Với những bí mật nào chỉ có thể phát hiện sau khi bạn chết ?
- Ai là người mà bạn ít yêu thích nhất và tại sao?

*(Hầu hết nhận thức là đề án – hầu như chúng ta không thích những thứ khác mà chúng ta lo sợ có thể bị tìm thấy trong chính bản thân chúng ta).*

**c. Cái tôi đích thực của bạn: bạn thật sự là ai**

Bằng việc xác định những đặc điểm và tích cách về ba cái tôi của bạn, bạn ngày càng cảm thấy bản thân thoải mái hơn trong cuộc sống từ tâm điểm bạn là ai – sức mạnh tình yêu của bạn, sự tự tin không ngừng của chính bạn. Đây là một hướng dẫn để biết liệu bạn đang xác định một đặc điểm hay tính cách của tôi đích thực hay là bạn đang mắc bẫy của tiềm thức tiêu cực:

- Người nào mà bạn cảm thấy thích đến nhà.
- Bạn là ai khi không có ai chú ý đến?
- Nếu bạn cảm thấy an toàn, thì bạn sẽ làm gì khác?
- Bạn sẽ là ai nếu bạn sống bên cạnh sự lo sợ?

***Lập lại chương trình cho chính hình ảnh của bạn***

Trong kinh nghiệm của tôi, sự suy nghĩ truyền thống tích cực không hiệu quả. Việc đứng trước gương và nói dần dần tôi trở nên tốt hơn không thực sự hiệu quả trừ khi bạn tạo cảm giác tốt hơn vào thời điểm đó.

Ví dụ nếu bạn phải dừng đọc trong một lát và bảo con tim bạn đập mạnh thêm, có lẽ nó không hiệu quả. Nhưng nếu bạn tưởng tượng đang đi bộ xuống một con hẻm tối giữa đêm khuya khoắt, nghe những bước chân ngày càng gần hơn, sự hồi hộp làm cho nhịp tim bạn đập nhanh hơn.

Điều này là bởi vì:

***Những chương trình then chốt về thái độ con người là thói quen và sự ảo tưởng và chúng có sức mạnh xa hơn sự hợp lý và sức mạnh ý chí hơn bao giờ.***

Thật ra, cơ thể bạn phản ứng xa hơn bằng những hình ảnh sử dụng chói lọi hơn một lệnh đơn giản.

Đó là lý do tại sao cách mà chúng ta nhìn chính chúng ta trong ảo tưởng là chủ yếu tới cách mà chúng ta sống trong cuộc đời.

Trong những năm đầu của thập niên 1970, một ca phẫu thuật bằng nhựa dẻo được đặt tên là Maxwell Maltz đã chú ý tới những đặc tính bên ngoài từ bệnh nhân của ông ta qua ca mổ thường tăng lên một cách đáng kể trong niềm tin và thỉnh thoảng là một sự thay đổi hoàn toàn cho tính cách. Tuy nhiên, vài bệnh nhân của anh ra đã không thí nghiệm những lợi điểm về tâm lý, bất chấp những thay đổi vật lý thu hút như thế nào.

Maltz đã kết luận rằng sự chỉnh sửa thẩm mỹ về bên ngoài của bệnh nhân không làm được khi tiềm thức bên trong họ quá nghèo nàn, hay khi họ bị “sợ bên trong”.

Vì vậy, anh ta đã dạy cho những thân chủ có cái nhìn nghệ thuật đơn giản đã tạo ra sự thay đổi đột ngột trong tiềm thức. Cho sự yêu thích và ngạc nhiên của ông ta, nó đã làm nhiều hơn cho bệnh nhân của ông với ca mổ thực tế hơn.

Bằng việc dạy cho những bệnh nhân có tiềm thức tiêu cực để lặp lại hình ảnh chính họ khi họ muốn, ông ta thấy họ cảm thấy hạnh phúc hơn và yên tĩnh hơn trong những ngày bận rộn.

### ***Những thay đổi nhỏ cho kết quả lớn***

*Một trong những ví dụ đáng tự hào nhất là làm sao một sự thay đổi nhỏ có thể tái tạo chương trình một cách nhanh chóng và dễ dàng của tiềm thức chúng ta và được chứng minh trong cuộc nghiên cứu bởi nhà tâm lý xã hội học Steven J Sherman. Ông ta đưa ra để xem liệu nếu ông có thể tăng lên số người tình nguyện ở khu vực cho trước sẽ đi từng cửa một để thu nhận cho sự ung thư của xã hội Mỹ.*

*Ông ta đã liên lạc qua điện thoại với những người cư trú trong khu vực, giải thích rằng ông đang làm cuộc khảo sát, và yêu cầu họ đoán trước những gì mà họ sẽ nói nếu họ đi ra ngoài cho 3 giờ thu nhận về một nguyên nhân tốt. Bởi vì không ai muốn nhìn thấy chính họ trong sự độ lượng, gần như hầu hết họ đều nói sẽ là tình nguyện viên.*

*Một vài ngày sau, một sự miêu tả về bệnh ung thư xã hội Mỹ đã gọi những người mắc bệnh giống nhau. Kết quả trong số họ đã ủy thác bản thân họ cho cuộc khảo sát này không?*

*Một hiện tượng là tăng lên 700% số người tình nguyện.*

Có một câu chuyện khi Michelangelo được hỏi ông ta đã khắc chạm như thế nào với những con đại bàng trên đá và tôi đã phá đi những phần bao quanh nó”.

Sự tái lập chương trình cho tiềm thức của bạn nhiều như thế - ít vai trò có nhiều hơn bạn ước mong bạn là ai và nhiều sự nhận biết trong sự trống lẹ về điều bạn thật sự là ai.

Hãy nhớ những khả năng của chúng ta trong bất kì phương diện nào của cuộc sống phải được tính toán không phải cách mà chúng ta nghĩ về bản thân mà từ chúng ta tin tưởng chúng ta là ai. Vì vậy, bạn càng liên kết tiềm thức của bạn với sự tin của bạn, sự giàu có, cuộc sống của bạn càng được ưu đãi hơn. Đây không phải là khái niệm mới mẻ và được chứa đựng một hệ thống tinh thần của việc dạy nó trên hành tinh này.

Đôi lập với ý kiến trên là một sự biến đổi về nguồn gốc hình dung của tiên sĩ Maltz, cập nhật sự hợp thành những tìm kiếm mới nhất trong khoa học trí

óc và ngành tâm lý tiềm thức. Khi tôi hướng dẫn cho thân chủ và người tham gia trong khóa tập huấn của tôi thông qua nó, họ thường tường thuật những thay đổi nội cảnh của cuộc sống và thấy họ đủ xem xét chính họ thể giới trong cùng một cách.

Hãy làm lại bài tập này ít nhất một lần trong ngày trong một tuần, bạn sẽ cho phép tiềm thức của bạn dễ dàng thống nhất với sự tự tin của bạn.

Thiết lập chương trình tiềm thức của bạn cho sự thành công

- Hãy có vài phút để thư giãn và thở sâu. Khi các cơ bắp thư giãn, nó sẽ trở nên ngày càng dễ hơn để buông lỏng sự ảo tưởng của bạn.

- Bây giờ hãy tưởng tượng một người khác đang đứng trước bạn. Đây là con người khác mà bạn có thể hình dung – cái tôi đích thực của bạn.

- Hãy có vài phút để cảm giác hoàn toàn hạnh phúc với cái tôi đích thực của bạn.

Hãy nhìn vào cách mà cái tôi đích thực của bạn, thở ra, mỉm cười, đi bộ và nói chuyện. Hãy nhìn vào cái tôi đích thực của bạn xử lý các vấn đề đạt được mục đích như thế nào.

- Bây giờ, hãy bước vào và tổng hợp với cái tôi đích thực của bạn. Mắt thấy tai nghe và cảm giác được sự tự tin đó tốt như thế cho cuộc sống như cái tôi đích thực của bạn.

- Để kết thúc bài học lên chương trình của bạn bằng một phút để mơ về cuộc sống của bạn sẽ khác nhau như thế nào khi bạn ngày càng sống với cái tôi đích thực của bạn. Bạn cũng có thể hình dung chính bạn đang sống một cách xác thật ở bất cứ những tình huống hiện thực nào từ quá khứ, hiện tại và tương lai.

### ***Vài tư duy thân thuộc***

Khi bạn bắt đầu sống cái tôi đích thực của bạn, nó sẽ ngày càng dễ hành động tương thích với sự thật đó. Quả bóng tuyết này có tác động đến những điều mà ngữ văn R.Buckminster Fuller gọi là “quyền ưu tiên” – điều mà sẽ cho phép bạn thay đổi cuộc sống trong 7 ngày.

Một khi chúng ta cam kết, thì phần còn lại của chúng ta liên kết với nó. Tuy thế thà gán vào hình ảnh khác hay giới hạn khả năng của con người vào sự xác nhận của bản thân công việc của bạn làm hôm nay sẽ cho phép khả năng và tiềm năng lớn hơn của bạn để trải qua. Theo cá nhân, tôi tin rằng nếu có lý do hay mục đích cho cuộc sống, thì đây là một phần then chốt cho nó.

Tất cả những người thành công thật sự chấp nhận sự tài giỏi của họ - họ không ngượng ngùng bởi nó. Trong khi liên kết tiềm thức của bạn với hiện

thực cái tôi đích thực của bạn không phải trả lời cho tất cả những vấn đề của cuộc sống, nó sẽ giúp bạn tương thích với cuộc sống của bạn một cách tháo vát hơn. Khi bạn nghĩ bạn là ai và bạn thật sự là ai ngày càng trở nên liên kết, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tốt hơn với chính bạn, ngay cả trước kia cuộc sống của bạn thay đổi bên ngoài.

Và khi chúng ta tìm thấy chính chúng ta, bạn cảm nhận bên trong càng tốt thì cuộc sống của bạn trở nên tốt.

Tôi muốn bạn biết bạn là duy nhất. Bạn có một món quà đặc biệt duy nhất mang tới cho thế giới – qua 6 ngày, bạn sẽ xác định được món quà đó và bắt đầu làm việc theo cách mà bạn có thể chia sẻ nó với thế giới.

*Nỗi sợ hãi sâu nhất của chúng ta là khả năng vô tận.*

*Đó là ánh sáng, không phải bóng tối mà hầu hết làm khiếp đảm chúng ta.*

*Chúng ta tự hỏi: tôi là ai là người tài hoa rộng lượng, tài năng và phi thường?*

*Thực ra, bạn không là ai?*

*Bạn là đứa trẻ của vũ trụ này.*

*Vai trò nhỏ của bạn không phục vụ thế giới.*

*Không có gì làm sáng tỏ việc chùn bước đó, để những người khác không cảm thấy không an toàn ở quanh bạn.*

*Chúng ta được sinh ra để thể hiện danh tiếng của vũ trụ ở trong chúng ta.*

*Nó không chỉ ở vài người chúng ta, nó ở trong mọi người.*

*Và khi chúng ta để ánh sáng của riêng chúng ta tỏa sáng, chúng ta vô tình cho phép người khác làm điều tương tự như vậy.*

*Và khi chúng ta được giải phóng nỗi khiếp sợ của riêng mình. Sự hiện diện của chúng ta sẽ tự động giải phóng những điều khác.*

MARIANNE WILLIAMSON

Cho đến ngày mai.

*Bạn có muốn cảm nhận được những điều mà bạn muốn và bất cứ khi nào bạn cảm thấy nó?*

*Ngày mai tôi sẽ chia sẻ với bạn những bí mật làm chủ được cảm xúc của bạn và vận hành trí óc của bạn, và bạn sẽ biết được trạng thái tinh thần và thể xác của bạn, những cảm xúc, ảnh hưởng vào cuộc sống của bạn.*

## NGÀY 2

### *Sổ tay người vận dụng đầu óc*

*Hãy làm chủ những cảm xúc và giải phóng khả năng tiềm tàng*

*Trước khi bắt đầu hôm nay*

**- Lắng nghe bài học lên chương trình bộ não trên đĩa CD.**

**- Bỏ ra vài phút để kiểm tra bài tập lập trình lại sự tự nhận thức ở ngày 1.**

1. Hãy có vài phút để thư giãn và thở sâu. Khi các cơ bắp thư giãn, nó trở nên ngày càng dễ dàng hơn để buông lỏng sự ảo tưởng của bạn.

2. Bây giờ hãy tưởng tượng một người khác đang đứng trước bạn. Điều này là hoành tráng nhất mà bạn có thể hình dung – bản chất thực của bạn.

3. Hãy có vài phút để cảm giác hoàn toàn hạnh phúc con người thực của bạn. Hãy nhìn vào cách mà bạn vẫn giữ vững niềm tin, thở ra, mỉm cười, đi bộ và nói chuyện. Hãy nhìn vào sự tin cậy mà bạn nói với người khác. Chú ý niềm tin đó như thế nào bạn giao tiếp và đi tới mục đích đó.

4. Bây giờ, bước vào và tổng hợp với sự tự tin của bạn. Mắt thấy tai nghe và cảm giác được con người thực của bạn tốt như thế cho cuộc sống như con người thực của bạn.

Để kết thúc chương trình học bằng một phút để mơ về cuộc sống của bạn sẽ khác như thế nào khi càng ngày bạn sống với con người thực của mình. Bạn cũng có thể hình dung chính bạn đang sống một cách xác thật ở bất cứ những tình huống hiện thực nào từ quá khứ, hiện tại và tương lai.

*Hai tu sĩ đang thả trôi băng ngang qua cánh rừng thì họ bắt gặp một gái làm tiền dễ thương đang đứng bên bờ của dòng suối lũ. Bởi vì họ đang mang trong người một lời nguyện của sự trong trắng, cho nên người tu sĩ trẻ đã phát lời và băng qua dòng suối rất nhanh.*

*Thấy rằng người phụ nữ đó không thể tự băng qua suối an toàn, người tu sĩ già đã công cô ta qua suối. Khi qua đến bên kia bờ ông ta nhẹ nhàng đặt cô ta xuống đất. Cô ta mỉm cười cảm ơn và hai tu sĩ tiếp tục đi.*

*Người tu sĩ trẻ hoàn toàn dao động khi tái hiện lại sự tình cờ đó trong tâm trí.*

*Ông ta có thể thế sao? Người tu sĩ đó càng nghĩ về điều mà anh ta đã nhìn thấy thì càng giận cho bản thân hơn. Và rồi sự tranh cãi diễn ra trong đầu anh ta càng lớn hơn: tại sao tôi đã làm 1 điều như vậy, có lẽ tôi sẽ bị gạt ra khỏi dòng tu. Thật ghê tởm. Có thể tôi không tu lâu bằng ông ta nhưng tôi biết đúng sai.*

*Anh ta xem xét người tu sĩ già để ít nhất anh ta cũng bày tỏ được sự ăn năn về điều anh ta đã làm, nhưng người tu sĩ già im lặng và bình thản hơn bao giờ hết.*

*Cuối cùng người tu sĩ trẻ không thể chịu đựng lâu thêm nữa.*

*Làm sao ông có thể làm như thế? Anh ta gắng hỏi “Thậm chí làm sao ông có thể nhìn vào người phụ nữ đó và một mình công cô ấy?” Ông không nhớ*

*là mình đang mang một lời nguyện cho sự trong trắng đó à?*

*Người tu sĩ già nhìn một cách ngạc nhiên, rồi sau đó mỉm cười với đôi mắt đầy phúc hậu. “Tôi không còn công cô ta nữa, phải không người anh em?”*

### **1000 thước đi bộ**

Bạn có bao giờ tự hỏi những vận động viên hay những người biểu diễn trên sân khấu bất ngờ trở nên sống động khi đến thời gian hoàn thành nhiệm vụ? Khi Elvis Presley đi tới một buổi hòa nhạc mới. Anh ta đậu xe trang điểm cách xa khu vực buổi diễn 1000 thước. Không có vấn đề gì về tâm trí, khi rời phòng thay đồ, anh ta đi bộ 1000 thước để hướng mình vào trạng thái tự tin nhằm thu hút sự chú ý của nhiều người, ý thức được sự có mặt của ta và chúc mừng ngay trước khi anh bước vào tòa nhà.

Hôm nay, tôi sẽ chia sẻ với bạn những bí quyết làm chủ những cảm xúc của mình, và hướng dẫn cho bạn qua hàng loạt các bài tập đủ mang đến cho bạn sự tự tin và uy tín với bất kì nỗ lực nào. Bạn sẽ biết đến những khối thiết lập cơ bản của bất kì trạng thái cảm xúc nào và luyện tập cảm xúc theo cách mà bạn muốn cảm nhận trong một lúc. Trước khi bắt đầu, tôi sẽ chia sẻ với bạn kỹ thuật đã giúp tôi đã quay lại với cuộc sống xung quanh khi lần đầu khởi hành con đường tự chủ.

Nhưng để làm chủ được cảm xúc, đầu tiên chúng ta phải hiểu chúng là gì và hoạt động ra sao...

### **Trạng thái cảm xúc là gì?**

Bạn có bao giờ chứng kiến sự kiện tương tự khi một ai đó tìm ra sau đó và có kinh nghiệm về nó hoàn toàn khác với bạn? Nó có thể như thế nào khi cả hai ở cùng một nơi và cùng một thời điểm nhưng mọi kinh nghiệm thì khác hẳn?

Hãy lấy ví dụ về chiều cao – một số người sẽ không leo được thang trong khi những người khác lại thích leo lên những ngọn núi cao hay thả mình vào không trung với độ cao 3000 dặm.

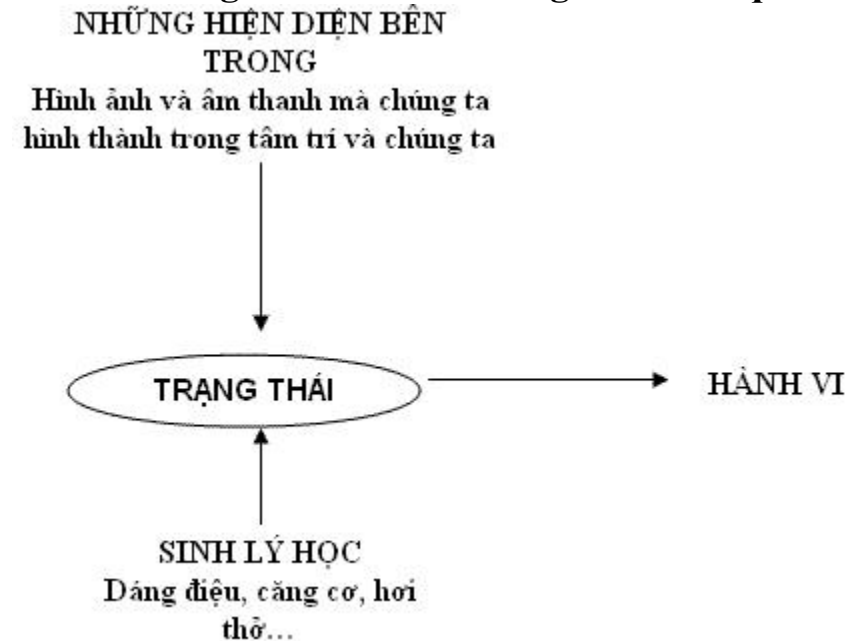
Sự khác nhau của hai trường hợp trên xuất phát từ những trạng thái cảm xúc của bạn ở thời điểm đó. Tình yêu, giận dữ, tin tưởng, lo sợ, lãnh đạm và tò mò, tất cả đều là trạng thái cảm xúc. Suốt ngày, chúng ta luôn bước vào và bước ra những trạng thái khác nhau này và mỗi trạng thái cũng mang tính cá nhân và duy nhất như dấu vân tay của chúng ta.

Một trạng thái cảm xúc có thể được định nghĩa như “tổng số tất cả tiến trình thần kinh xuất hiện bên trong người nào đó tại bất kì một thời điểm”. Đơn giản hơn, một trạng thái cảm xúc là tâm trạng bạn có được tại bất cứ thời điểm nào đưa đến.

Tất cả chúng ta đều phải trải qua những trạng thái không linh hoạt, như sự phiền muộn, tức giận, và lo sợ. Tương tự, tất cả chúng ta cũng có những lần cảm thấy đầy ắp trạng thái linh hoạt như sự tự tin, lạc quan, vui đùa, và quyết đoán.

Điều này quan trọng bởi vì:

**Tất cả những hành vi của con người là kết quả của trạng thái.**



Bất cứ điều tuyệt diệu nào mà bạn từng làm hay chứng kiến bất cứ người khác làm là kết quả của trạng thái cảm xúc mà bạn hay họ có được vào thời điểm đó.

Hôm nay, bạn sẽ học cách lên chương trình cho tâm trí để trải qua nhiều trạng thái mà bạn muốn ở nhiều tình huống mà bạn muốn trải qua chúng.

### ***Cảm giác xuất phát từ đâu?***

Đầu tiên, nó xuất hiện ở chúng ta cảm giác như thế nào ở bất cứ lúc nào là kết quả của những sự kiện bên ngoài chúng ta. Vài điều xảy ra trên thế giới và chúng ta phản ứng bằng cách tự động thay đổi trạng thái cảm xúc. Ví dụ, hình dung một người nào đó khá thu hút đối với bạn. Bây giờ hãy tưởng tượng người đó vừa bước vào phòng và ở phía sau lưng bạn. Nếu bạn thích người đó, thì trạng thái của bạn vừa thay đổi.

Thực ra, thỉnh thoảng chúng ta không ý thức điều mà chúng ta đang làm và cảm giác như thế nào. Thực tế là có một tiến trình bên trong xảy ra ở khoảng trống giữa sự kiện và phản ứng của bạn với nó.

### ***Sinh lý học***



Một cách luôn tác động đến trạng thái chính là sử dụng cơ thể chúng ta. Những thay đổi tư thế, hơi thở, căng cơ và nét mặt, tất cả đều ảnh hưởng đến cảm giác và hành vi của chúng ta. Nếu bạn sử dụng cơ thể khác nhau thì bạn sẽ có những kinh nghiệm hoàn toàn khác nhau về cuộc sống.

Ví dụ, bây giờ bạn hãy bỏ ra vài phút để suy nghĩ thời điểm bạn cảm thấy đặc biệt căng thẳng – có lẽ trước khi đứng dậy sẽ đưa ra một lời giới thiệu tại nơi làm việc, hay trước khi đặt một câu hỏi đặc biệt khó cho người nào đó mà bạn quan tâm.

### **Hãy dừng lại!**

Bất cứ bạn ở đâu, đặt chân trên nền nhà, ngã vai ra sau, nở nụ cười lớn và thở sâu. Bây giờ hãy cố nghĩ đến tình huống không thoải mái, không thay đổi tư thế. Giữ vai ngã ra sau, bàn chân phẳng và hàm răng sáng!

Nếu bạn làm được điều tôi vừa yêu cầu, có lẽ bạn đã chú ý đến hoặc những cảm giác về tình huống đang thay đổi hoặc bạn không nghĩ về nó được lâu hơn trong cách tương tự. Sức căng cơ bắp hay sự thư thả, hơi thở và tư thế cơ thể tất cả đều ảnh hưởng đến trạng thái. Nếu cơ thể căng thẳng thì nó sẽ sản sinh ra những tố chất khác nhau đến khi nào nó được thư giãn, dĩ nhiên bạn sẽ cảm thấy khác lạ và có những suy nghĩ khác nhau.

### ***Những hiện diện bên trong***

Một yếu tố quyết định then chốt khác là thỉnh thoảng chúng ta cảm thấy như thế nào về những hình ảnh mà chúng ta tạo ra trong trí tưởng tượng của mình và cách chúng ta tự nói ở trong đầu. Chúng ta liên tưởng đến hình ảnh và âm thanh này như một sự hiện diện bên trong của hiện thực và không hiện thực với chính nó.

Những hiện diện bên trong của hiện thực duy nhất đối với bạn – cách lĩnh hội thế giới của riêng mình. Chúng là một bản đồ thế giới của riêng bạn, nhưng cũng như bất kỳ bản đồ nào, chúng không hoàn chỉnh và đầy ắp những khái quát, sự xóa bỏ, và không chính xác.

Đây là lý do tại sao hai người có thể chứng kiến cùng một sự kiện chính xác nhưng kinh nghiệm hoàn toàn khác nhau. Như lời nói của cha đẻ của ngôn ngữ hiện đại Count Alfred Korzybzi “bản đồ không phải là lãnh thổ”.

### ***Những hình ảnh trong tâm trí bạn***

Theo kinh nghiệm của tôi, mọi người đều có khả năng hình dung. Để chứng minh điều này với bản thân, hãy trả lời những câu hỏi sau:

1. Cửa trước nhà bạn trông giống cái gì? Nó màu gì? Nắm cửa bên tay nào?
2. Loại xe đầu tiên nào bạn từng lái? Nó trông giống cái gì? Nó màu gì?

Để trả lời cho bất cứ câu hỏi loại này, bạn phải đi vào sự tưởng tượng và tạo ra những hình ảnh. Hiện tại có tới 99% số người mà những hình ảnh này sẽ không được “chịu một cách chất lượng” và đó là một điều tốt. Nếu hình ảnh bên trong bạn là hiện thực như bạn thấy ở thế giới thực, thì bạn không thể kể khác đi!

Tương tự tất cả chúng ta có khả năng trò chuyện với chính mình và tạo ra những âm thanh trong tâm trí mình. Đôi khi khả năng này nâng cao tinh thần chúng ta. Ví dụ, hãy suy nghĩ về bài hát hay bản nhạc mà bạn yêu thích. Hãy nghĩ đến âm thanh của đại dương, hay nghe giọng nói của một ai đó mà bạn thích và khen ngợi một cách trân trọng nhất.

Mặt khác, bạn đã từng tranh cãi với một người nào đó và thậm chí vài giờ sau, bạn vẫn lưu lại tất cả những điều kinh tởm mà họ đã nói với bạn. Điều nào mà bạn cảm thấy tồi tệ?

Chúng ta thử làm một thí nghiệm...

Hãy hình dung bạn được yêu cầu đi đến bữa tiệc. Hãy hình dung bạn đang đứng một cách vụng về trong nhà bếp. Không có ai xung quanh mà bạn biết. Ít nhất, bản nhạc yêu thích của bạn đang chơi lớn ở sân sau.

Ở mức từ 1 – 10, bạn muốn đi đến buổi tiệc đến mức nào?

Bây giờ, hãy hình dung bạn đang đứng một cách tự tin và thoải mái, xung quanh có nhiều người vui vẻ và thật sự bỏ nhiều thời gian quan tâm đến bạn. Ở sân sau, bạn nghe bản nhạc ưa thích phát ra với âm lượng vừa phải.

Ở mức từ 1 – 10, sự lôi cuốn bây giờ của buổi tiệc như thế nào?

Nếu bạn đã có kinh nghiệm khác nhau cho tất cả giữa hai viễn cảnh này, thì bạn có thể nhận biết chất lượng của những sự hiện diện bên trong sẽ quyết định lớn về cuộc sống của bạn như thế nào. Nhưng có quá nhiều người cố kiểm soát những hình ảnh ở bên ngoài hơn những hình ảnh bên trong tâm trí họ. Đó là một ví dụ về hoạt động bộ não thay vì bạn phải động não.

Gần đây tôi đã làm việc với một ngôi sao nhạc rock có nỗi sợ đi máy bay. Khi chúng tôi bước theo sau và quan sát diễn tiến của những bức ảnh và âm thanh được anh ta tạo ra trong tâm trí, thì thật dễ hiểu cách anh ta có thể tạo ra nỗi sợ hãi như thế chỉ trong vài giây.

Ngay khi anh ta nghĩ đến phi trường, có thể anh ta đã tạo ra hình ảnh lớn về quầy đăng kí và tự nhủ: “Điều này sẽ trở nên tồi tệ”. Sau đó, anh ta hình dung lên máy bay. Khi cánh cửa đóng lại, anh tự nhủ: “Tôi không thể ra ngoài”. Anh ta hình dung chuyến bay cất cánh và trong khoang đầy áp khói thuốc, mọi người la hét khi máy bay đâm sầm vào mặt đất thành một quả cầu lửa, và cô con gái bé nhỏ của anh ta ngồi tại nhà nói: “Ba đâu rồi?”

Bây giờ, tôi không biết gì về bạn, nhưng hãy xem những cảnh tượng khủng khiếp đó cũng đủ làm cho bất cứ ai khiếp đảm và anh ta đang lập lại trong tâm trí. Mỗi lần anh ta xem nó, anh ta lại cảm giác lo sợ và tạo ra hình ảnh khủng khiếp hơn.

Giờ đây, tôi không phải sợ đi máy bay mà còn thích thú với nó nữa.

Khi tôi biết tôi đang bắt chuyến bay, thì tôi nghĩ đến nơi mà tôi muốn đi và sẽ gặp ai. Tôi tự nhủ “Điều này sẽ tốt thôi”. Sau đó tôi hình dung mình ngồi ngả ra sau và thư giãn, không có chuông điện thoại reo, một bữa ăn ngon, một bộ phim vui, và dĩ nhiên là một nữ tiếp viên.

Một khi ngôi sao nhạc rock biết thay đổi những hình ảnh trong tâm trí anh ta, thì anh ta cảm thấy tốt hơn về chuyến bay. Anh ta sớm tự chỉnh lại điểm mà anh ta thật sự trông chờ chuyến bay kế tiếp. Tính chất đạo đức của câu chuyện như thế này:

**Khi bạn biết thay đổi hình ảnh và âm thanh trong tâm trí thì bạn cũng sẽ tỉnh táo kiểm soát cuộc sống của mình.**

Hãy thử một kinh nghiệm khác

Hãy nghĩ đến một người làm phiền bạn hay người mà bạn thấy căng thẳng hoặc tốn nhiều thời gian để nhớ khuôn mặt của họ. Bây giờ bạn nhìn vào khuôn mặt họ trong sự tưởng tượng của mình và tự hỏi:

- Đó là hình ảnh màu hay trắng đen?
- Bạn đặt nó bên trái, bên phải hay trước mặt bạn?
- Nó to hay nhỏ?
- Sáng hay tối?
- Chuyển động hay đứng yên?

Bây giờ, chúng ta hãy thực hiện theo cách bạn đang hiện diện người đó trong tâm trí mình. Hãy thử lần lượt từng thay đổi này và chú ý điều gì sẽ xảy ra:

***Hình ảnh trong tâm trí bạn***

1. Nếu sự hiện diện của bạn về người đó là chuyển động, hãy đóng khung hình ảnh, vì thế nó sẽ đứng yên.
2. Nếu hình ảnh có bất cứ màu sắc nào, hãy bôi đi tất cả màu sắc đến khi nó trông như một bức ảnh đen trắng cũ kỹ.
3. Co rúm hình ảnh cho đến khi nó còn nhỏ xíu.
4. Dịch chuyển bức ảnh ra xa.
5. Gắn vào người đó chiếc mũi anh chàng hề, tóc màu hồng và đôi tai của chuột Mickey.

6. Hình dung âm thanh giọng nói của họ, sau đó biến đổi cho họ có giọng nói trầm và khiêu gợi. Thay đổi trở lại cho đến khi họ có âm thanh giống chú chuột nhỏ kêu chít chít.

Bằng việc thay đổi những hiện diện bên trong bạn, bạn đang tái lập chương trình theo cách mà bạn cảm giác. Hãy nghĩ về người đó một lần nữa trong một cách mới... Bây giờ, bạn cảm thấy về họ như thế nào? Có vẻ nó không gây nên sự hồi đáp căng thẳng. Bây giờ, hầu như bạn không chỉ cảm thấy sự khác biệt nhưng lần tới khi gặp người này bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn khác, tức là họ sẽ trả lời bạn hoàn toàn khác, sự thay đổi năng động của mối quan hệ tốt hơn.

Nhìn chung cái chính mà chúng ta làm việc là:

**Những hình ảnh to hơn, sáng hơn và đậm hơn, có những cường độ cảm xúc lớn hơn những hình ảnh nhỏ hơn, mờ hơn và xa hơn.**

Kể đến, chúng ta hãy tìm ra điều gì tạo nên sự khác nhau đó, nó tồn tại bên trong và ngoài tâm trí. Đây là một kỹ thuật khác cho hoạt động trí óc bạn, được gọi là: “sự phân ly”.

1. Hãy nghĩ về sự căng thẳng nhẹ nhàng hay kí ức không thoải mái.
2. Khi bạn để ý đến những hình ảnh nào được truy xuất từ tâm trí, hãy bước ra để bạn có thể nhìn thấy phía sau đầu bạn. Kéo lại hình ảnh đó và di chuyển tâm trí ra xa hình ảnh như bạn có thể. Đưa ra tất cả những cách về hình ảnh và bạn có thể tự nhìn thấy. Tiến trình phân tích này làm giảm đi cảm giác căng thẳng về hình ảnh đang tạo ra.

Bây giờ, chúng ta hãy làm theo cách khác và đưa vào hình ảnh tích cực. Điều này được gọi: “sự liên tưởng”.

1. Hãy nghĩ đến thời gian trong cuộc đời bạn khi bạn cảm thấy thú vị và khi tái diễn một hình ảnh trong tâm trí.

2. Lần này, hãy đi vào hình ảnh đó sao cho bạn đang nhìn thấy bằng mắt, nghe bằng tai và cảm giác được bằng thân thể bạn.

3. Hãy làm cho hình ảnh lớn hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe hơn.

Thật dễ để giảm đi sự căng thẳng, bước tới và lùi lại, để gia tăng cường độ bước vào và làm cho nó to hơn.

Gần đây, tôi có một buổi dạ hội và ngồi sát bên một phụ nữ, người kể cho tôi biết có vấn đề về giấc ngủ khi cô ta dính lú đến vụ tai nạn xe cộ. Khi tôi yêu cầu cô ta hãy nhớ lại điều gì làm cho mình cảm thấy tồi tệ, cô ta đã miêu tả một cảnh tượng khủng khiếp của vụ tai nạn đó như thể nó đang tái diễn với cô ấy lần nữa. Rõ ràng cô ta nhớ điều gì xảy ra bằng hình ảnh bên trong (sự liên tưởng).

Tôi yêu cầu cô ta loại bỏ ra khỏi tâm trí một cách đơn giản (không liên tưởng) đến khi cô ta nhìn thấy phía sau đầu mình khi cô ta thoáng qua hình ảnh ra xa và làm nó có màu đen trắng. Ngay tức thời, sự căng thẳng trên khuôn mặt cô ta giảm đi và những cơ bắp dịu lại. Tôi đã nói với cô ta rằng nếu cô luôn nghĩ đến tai nạn trong tương lai, thì cô chỉ nên làm điều đó bằng cách không liên tưởng đến. Hai tuần sau, cô ta đã điện cho tôi để nói rằng cô đã ngủ ngon và cảm thấy tốt hơn trước.

Đây là một biểu đồ đơn giản bạn có thể sử dụng để tham khảo:

**Để làm giảm những cảm nhận khó chịu hay căng thẳng.**

- Loại bỏ hình ảnh hay (không liên tưởng).
- Làm cho hình ảnh bất động.
- Làm cho hình ảnh nhỏ lại và ra xa.
- Làm cho hình ảnh đen trắng, mờ nhạt hay ra khỏi tiêu điểm.
- Làm cho âm thanh xa ra nhỏ hơn và tĩnh lặng hơn.

**Để tăng thêm những cảm nhận tích cực hay tháo vát**

- Đưa vào hình ảnh đầy đủ (liên tưởng).
- Làm cho hình ảnh thành phim.
- Làm cho hình ảnh lớn thêm và gần hơn.
- Tăng màu sắc, ánh sáng và rõ ràng.
- Làm cho âm thanh gần hơn, lớn hơn và to hơn (trừ khi nó là một cảm nhận yên tĩnh).

Sức mạng của sự hiện diện bên trong có thể chuyển bại thành thắng. Cách đây nhiều năm, một nhà vô địch Olympic mất sự tự tin đã đến gặp tôi. Nhà tâm lý thể thao đã bảo anh ta hãy xem sự chiến thắng bình thường như anh ta có thể trải qua suốt ngày.

Mặc dù anh ta đã mừng tượng ra chiến thắng hàng trăm lần, nhưng anh không cảm thấy tự tin chút nào. Thực tế, bây giờ anh ta lo lắng về hai đối thủ khác. Khi tôi hỏi anh hình dung sự chiến thắng như thế nào, kết quả là anh ra bị tách khỏi cảm nhận anh đang ở bên ngoài hình ảnh. Thiết yếu, anh ta đang nghĩ rằng chiến thắng là dành cho người khác.

Nhưng khi tôi yêu cầu anh hãy nghĩ về những đối thủ làm cho anh lo lắng, kết quả là anh ta tạo ra những hình ảnh lớn và rõ nét về họ trông khỏe mạnh và tự tin. Đơn giản tôi bảo anh hãy liên tưởng tới hình ảnh thắng cuộc trong khi cảm xúc ảnh của đối thủ anh ta và bóp méo chúng thành ảnh đen trắng nhỏ. Anh ta luyện tập nhiều lần cho đến khi anh ta có thể tự động làm nó. Ngày hôm sau, anh ta đi ra ngoài và đánh bại tính cách cá nhân của mình trong thực tế.

Tóm lại:

**Tình trạng mà thỉnh thoảng bạn bắt gặp là kết quả trực tiếp của tình trạng mà bạn sử dụng cơ thể hình ảnh và âm thanh tạo ra trong tâm trí.**

Bây giờ, bạn biết nó ảnh hưởng đến trạng thái của bạn như thế nào, bạn không phải phó mặc cho người khác hay hoàn cảnh làm cho bạn cảm nhận một tình trạng cụ thể. Bằng việc chịu trách nhiệm cho những hình ảnh trong tâm trí mình, những điều mà bạn tự nói với mình (và cách mà bạn nói với chúng), và cách mà bạn sử dụng cơ thể, bây giờ bạn có thể chọn bạn muốn cảm giác như thế nào trong bất kì tình huống nào.

### ***Sự phê bình tinh thần***

Không có điều gì chặn bạn nhanh hơn những lời chỉ trích của người sai trái tại thời điểm sai trái. Và sự chỉ trích tồi tệ nhất mà bạn luôn gặp phải là người sống trong tâm trí bạn. Cách mà bạn nói với chính mình có tác động sâu sắc đến trạng thái cảm xúc của bạn.

Ví dụ, khi bạn mắc sai lầm, hãy xem xét giọng điệu bạn sử dụng khi nói chính mình. Bạn nói “Ồ, vui quá, bạn đã rút ra một kinh nghiệm khác” hay nó như thế này “bạn là thằng ngu và thật sự bàng hoàng trong lúc này” hay “khi nào bạn biết đến?”.

Hãy nhớ thời gian khi bạn mắc một sai lầm lớn và gọi cho bạn đã nói với chính bạn như thế nào. Nó có vẻ giống cái gì?. Có là sự chỉ trích, tức giận, mỉa mai hay nhần nhục?.

Nhiều người lạm dụng điều đó chỉ vì có ý kiến trong đầu buộc họ lắng nghe nó. Nhưng chủ nghĩa phê bình có nghĩa là suy diễn, và nếu ý kiến tinh thần của bạn không ủng hộ bạn, hãy thử kinh nghiệm đơn giản này...

#### **Phê bình tinh thần**

1. Dừng lại và nói với chính mình bằng giọng phê bình, nói với những điều bực mình này bằng giọng không vui.
  2. Bây giờ, chú ý bạn làm điều đó ở đâu. Nó dường như xuất phát từ bên trong hay bên ngoài đầu bạn? Nó ở phía trước, hai bên hay ở phía sau.
  3. Hãy duỗi cánh tay và chìa ngón cái ra.
  4. Dẫn sự phê phán đó ở bất cứ đâu, hãy đưa nó xuống cánh tay đến đầu ngón tay, bây giờ nó sẽ nói với bạn từ đây.
  5. Kế tiếp, hãy giảm cường độ và thay đổi chất giọng của nó. Tạo ra âm thanh khiêu gợi hay tăng tốc để có âm thanh như chuột Mickey.
- Âm thanh nghe có vẻ ít đe dọa hơn phải không?

Mặc dù bây giờ thay đổi lời nói trong tâm trí bạn thì dễ dàng, nhưng điều quan trọng để nhớ rằng sự căng thẳng từ lời chỉ trích đó là tích cực – hãy dừng lại từ những lỗi lầm và giúp bạn làm những điều tốt hơn. Tuy nhiên, chủ nghĩa phê phán cần được hiểu ngầm nếu nó hữu dụng.

Hình dung bạn muốn giúp một đứa trẻ học vài điều mới mẻ. Nếu bạn cứ tiếp tục la hét chúng về sự vô dụng mỗi lần chúng mắc sai lầm, thì chúng sẽ nhanh chóng mất sự tự tin. Tuy nhiên, nếu bạn dùng lời lẽ khuyến khích chúng, trong khi đó chỉ ra điều để xem hay cách tốt hơn để làm điều đó, bạn sẽ tạo ra một kết quả hoàn toàn khác.

Bây giờ hãy thử phương pháp này cho bạn:

1. Hãy nhớ thời gian khi bạn mắc sai lầm và bạn tự chỉ trích bản thân gay gắt. Hãy nhớ lại chính xác điều bạn đã nói.

2. Bây giờ hãy tự hỏi: “Mình có thể nói một thông điệp tương tự trong một cách khuyến khích như thế nào?”

3. Hãy quay về thời gian mà bạn tạo ra lỗi lầm, lần này thay vì đưa ra chính bạn về chủ nghĩa phê bình suy diễn.

Qua những ngày kế tiếp, hãy đặc biệt chú ý tới cách bạn nói với chính mình. Với cách xử sự bằng giọng nói của bạn và nội dung thông điệp đến khi bạn cảm thấy tốt hơn.

Quan điểm là:

Bạn chọn bạn kiểm soát.

Bạn cảm giác như thế nào điều mà bạn muốn, khi nào bạn muốn.

Trong khi một điều tuyệt diệu có thể thay đổi trạng thái của bạn trong phút chốc, thì nó càng hữu dụng để có thể liên tục cảm thấy tháo vát trong mọi tình huống yêu cầu bạn nỗ lực hết sức. Những vận động viên hàng đầu của Olympic không huấn luyện thể chất trong bốn năm và sau đó “hi vọng” họ sẽ cảm thấy tốt hơn vào ngày thi đấu. Họ lên chương trình cho tinh thần và thể xác để tự động đưa vào những trạng thái tốt khi có tính chất quan trọng nhất trong giờ phút thi đấu.

Nhằm mục đích cung cấp cho bạn một kinh nghiệm lên chương trình thành công cho tinh thần và thể xác của mình, tôi sẽ dẫn dắt bạn qua hai bài tập đơn giản để nâng cao sự tự tin trong bất cứ tình huống nào. Bạn có thể trở lại bài học này bất cứ lúc nào và thay thế bất cứ điều gì bạn muốn.

Bạn càng luyện tập những bài tập này thì bạn càng trở nên tự tin ở một mức độ làm cho bạn thoải mái hơn.

Dù bạn đã thử nghiệm bằng việc nâng cao sự tự tin này ngay lập tức hay dù nó xảy ra ít nhiều trong mỗi lần bạn luyện tập, thì không có vấn đề gì cả. Ví

dụ, tôi đã từng chứng kiến một người dễ bị dao động về thần kinh vượt qua sự lo sợ ở họ chỉ trong vài phút; tôi cũng từng thấy người mà bị tê liệt bởi giai đoạn khiếp sợ, dần dần tiến triển đến mức họ có thể trò chuyện với một thánh giả như thể họ đã từng làm trong suốt cuộc đời.

Chúng ta hãy bắt đầu. Trước tiên đọc sơ qua toàn bộ những kĩ năng để bạn làm quen từng bước một, sau đó tiếp tục.

### ***Tăng sự tự tin tức thời***

1. Giữ đầu bạn thẳng thoải mái và thư giãn vai. Hãy để xương sống chống đỡ bạn. Hình dung một cây kim vàng len lõi theo phương thẳng đứng khắp cột sống và hướng thẳng lên trời và cây kim đó chống đỡ bạn. Hãy để bản thân thư giãn, được cây kim đó giữ an toàn. Sự thư giãn theo phương thẳng đứng này là vị trí tự nhiên của sự tự tin và sẽ là điều tự nhiên khi bạn thờ.

2. Bây giờ hãy nhớ lại thời gian bạn hoàn toàn tự tin. Bây giờ trở lại hoàn toàn với thời điểm đó, thấy điều mà bạn đã thấy, nghe điều mà bạn đã nghe và bạn cảm thấy nó tốt như thế nào. (Nếu bạn không nhớ thời điểm đặc biệt đó, hãy hình dung cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn nhiều như thế nào nếu bạn hoàn toàn tin tưởng và chắc chắn – nếu bạn có tất cả quyền lực, thì có thể bạn luôn cần đến sức mạnh và niềm tin.)

3. Bây giờ làm cho màu sắc sáng thêm và lòng lầy thêm, âm thanh to thêm và cho phép cảm giác tự tin của bạn mãnh liệt hơn.

4. Chú ý nơi mà cảm giác tự tin đó mạnh liệt nhất trên cơ thể bạn. Cho những cảm giác tự tin này một màu sắc, di chuyển nó lên đỉnh đầu và đi xuống dưới những ngón chân. Gấp đôi sự sáng chói. Làm lại hai lần.

5. Lặp lại từ bước 2-4 ít nhất nhiều hơn 5 lần. Hình dung đầy sức sống về sự kiện đó ở nơi bạn lấy lại tự tin. Bạn có thể sử dụng kinh nghiệm tương tự hay thêm những cái mới cho mỗi lần như vậy.

### ***Chuyển đổi sự tự tin***

Bây giờ bạn biết cách tăng thêm sự tự tin bất cứ lúc nào bạn chọn bạn muốn có thể có một chuyển đổi như thế nào cho phép bạn xua đuổi cảm giác tự tin bất cứ lúc nào bạn cần nó?

Vào sau những thập niên 1900, nhà khoa học người Nga Pavlov đã chỉ đạo và thí nghiệm nổi tiếng nơi mà ông đã cho thức ăn tới những con chó tới cùng thời điểm ông ta lắc chuông. Sau khi làm nhiều lần con chó đã quen với việc rung chuông cho ăn, và trong khoảng thời gian ngắn khi ông ta lắc chuông thì con chó chảy nước bọt. Ông ta đã tạo ra mối quan hệ giữa tiếng chuông và thời gian cho ăn. Không có sự nối kết của hai sự vật, nhưng qua



sự lặp lại nhiều lần, thì một sự nối kết thần kinh được tạo ra trong trí óc của những con chó.

Một lý do khoa học đơn giản cho điều này là: Bộ não là một đồng của hàng triệu dây thần kinh, mỗi ý kiến hay ký ức đều đưa vào đường dẫn riêng của nó. Bất cứ khi nào chúng ta làm điều gì mới, thì chúng ta tạo ra một đường dẫn mới vì thế chúng ta có thể truy xuất lại kinh nghiệm đó một cách dễ dàng hơn. Mỗi lần chúng ta lặp lại một hành vi đặc biệt thì chúng ta nỗ lực kết nối với đường dẫn thần kinh cũng như là bạn đi xuống một lối mòn bằng qua mọi cánh đồng thì nó trở thành một lối dễ dàng hơn.

Cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong bộ não thực chất tạo cho thể trạng lớn thêm qua sự lặp lại của hành vi... Tức là người ta trở nên kiên nhẫn như thế nào để có những thói quen chắc chắn như hút thuốc và ăn nhiều. Chúng ta có thể sử dụng kiến trúc tinh thần tương tự đó để thiết kế những đường dẫn thành công, hạnh phúc và tạo ra những mối tương quan cho phép chúng ta “bật lên” những cảm giác nào đó bất cứ lúc nào chúng ta muốn.

Tôi nhớ cách đây nhiều năm khi tôi hợp tác với một nhà khởi xướng lớn, người đã thử thôi miên cuộc đời tôi và trình diễn ở các rạp hát lớn nhất London. Trước kia tôi chưa từng diễn ở bất cứ nơi nào như thế, và lần đầu tôi đã đứng trên sân khấu trong vài ngày trước khi biểu diễn và hướng nhìn về phía khán phòng trống vắng, tôi cảm thấy bắt đầu lo sợ.

Để chuyển đổi cấp độ tự tin, tôi biết phải trình diễn theo cách tốt nhất của tôi, tôi đã làm bài tập tương tự như bạn làm. Tôi đã tạo mối quan hệ giữa cảm giác tự tin và cử chỉ vật lý đơn giản và tôi hình dung một cách sống động về sự kiện sẽ diễn ra tốt đẹp.

Buổi tối trình diễn tôi cảm thấy một ít không chắc chắn về cảm giác như thế nào khi tôi ra ngoài đó. Tuy nhiên, khi tôi bước ra thì một sự yên lặng bao trùm qua tôi và tôi đã hoàn thành buổi trình diễn. Mặc dù những thử thách không thể tránh được xảy đến theo cách của tôi, tôi cảm thấy quá bình tĩnh và trong tầm kiểm soát tôi đã giao tiếp với tất cả chúng một cách thụ động.

Tôi sẽ hướng dẫn bạn truy xuất trạng thái tích cực mạnh mẽ này. Mỗi lần bạn trải qua một đỉnh của cảm giác tốt, thì hãy nhấc ngón cái và ngón giữa của cả cánh tay lại với nhau để tạo ra một mối liên hệ giữa sự tự tin và cử chỉ vật lý. Qua thời gian, cử chỉ này sẽ trở thành sự chuyển đổi sự tự tin ở bạn, đủ cho bạn có thể truy xuất những trạng thái tin cậy nhất ở ý chí.

Đây là tiến trình chắc chắn tôi sử dụng cho bản thân tôi. Khi trở lại, trước khi bạn trải qua kỹ năng này đầu tiên hãy đọc qua để biết từng bước một:

***Chuyển đổi sự tự tin***

1. Hãy nhớ thời gian mà bạn thật sự cảm nhận, thật sự tin cậy. Bây giờ hãy trở lại nó – thấy điều bạn đã thấy, nghe điều mà bạn đã nghe và cảm thấy bạn cảm nhận như thế nào. (Nếu bạn không thể nhớ một thời điểm mà hình dung cuộc sống của bạn tốt hơn nhiều như thế nào nếu bạn hoàn toàn tin cậy – nếu bạn có tất cả quyền lực, sức mạnh và tự tin bạn có thể cần).
  2. Khi bạn tiếp tục xuyên qua kí ức này, hãy tô điểm cho màu sắc sáng hơn và lòng lẫy hơn, âm lượng to hơn và cảm giác mạnh mẽ hơn.
  3. Khi bạn cảm nhận những cảm giác tốt này, thì tì chặt ngón cái và ngón giữa của hai tay lại với nhau.
  4. Bây giờ tì ngón cái và ngón giữa lại với nhau rồi hồi tưởng những cảm giác tốt nhất.
  5. Lặp lại những bước từ 1-4 một vài lần với những kí ức tích cực khác nhau đến khi việc tì chặt ngón cái của bạn và ngón tay lại với nhau bắt đầu mang lại những cảm giác tốt này.
  6. Vẫn giữ ngón cái và ngón tay với nhau, nghĩ về tình huống mà bạn muốn cảm nhận tự tin hơn. Hình dung những điều sẽ hoàn hảo hơn, đi đúng hướng mà bạn muốn. Xem điều bạn sẽ xem, nghe những điều bạn sẽ nghe và cảm nhận nó tốt như thế nào.
- Hãy luyện tập điều này mỗi ngày. Tâm trí thì rất nhạy cảm, và khi bạn cảm thấy tin tưởng hơn nhiều chạy khắp những viễn cảnh này trong sự tưởng tượng bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn khi chúng xuất hiện ở thế giới thực. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy có sự thử thách, đơn giản trở lại sự chuyển đổi tự tin bằng cách siết chặt ngón cái và ngón giữa lại với nhau. Tập trung vài phút, và truy xuất trạng thái tự tin của tinh thần.

### ***Bí mật của sự thu hút***

Tất cả chúng ta đều biết con người có một năng lực tạo sức thu hút. Khi họ bước vào căn phòng, đèn bật sáng và chúng ta cảm thấy bị lôi cuốn vào họ. Họ không phải là cuộc sống và linh hồn của buổi tiệc, nhưng vài điều ở họ làm cho họ có một sự thu hút bí mật. Nhiều ngôi sao Hollywood không phải là những nam diễn viên sáng chói, nhưng vài điều phát ra bên trong họ đã lôi cuốn quá nhiều người. Đó là năng lực mà chúng ta gọi là sức thu hút.

Những người có sức hút cảm thấy thoải mái về chính bản thân họ. Bởi vì họ bằng lòng với những gì họ có, họ không tỏ ra thất vọng về sự tán thưởng của những người khác vào mối liên hệ của họ. Mĩa mai thay, đó là lý do tại sao chúng ta bị thu hút vào họ.

Bây giờ tôi sẽ hướng dẫn bạn qua hai kỹ năng yêu thích của tôi để vận hành sự tự đánh giá về bản thân mình, tạo cho bạn cảm giác yên tĩnh và nhiều

lòng tin vào thế giới này.

### ***Đôi mắt tình yêu***

1. Nếu thích hợp, hãy nhắm mắt lại và nghĩ đến một ai đó mà bạn yêu hay cảm kích sâu sắc với bạn. Nhớ họ trông như thế nào và hình dung bây giờ họ đang đứng trước bạn.

2. Từ từ bước ra khỏi cơ thể bạn vào cơ thể người bạn yêu. Nhìn qua đôi mắt, nghe qua tai họ, và cảm nhận tình yêu và những cảm giác tốt đẹp mà họ có khi bạn tự nhìn chính mình. Thật sự chú ý tỉ mỉ điều mà họ thích và đánh giá về bạn. Nhận ra và ý thức về những phẩm chất thu hút này mà có lẽ bạn không đánh giá được bản thân cho đến lúc này.

3. Bước trở lại cơ thể bạn và nghĩ một lát để tận hưởng cảm giác tốt đẹp về hiểu biết này mà bạn có được yêu và được đánh giá chính xác như bạn có.

Kỹ năng tiếp theo thì tuyệt hảo làm bạn có cảm giác thu hút nhiều hơn như một người, và được nghĩ ra bởi đồng nghiệp của tôi Michael Breen. Để làm điều đó bạn cần có một chiếc gương soi. Bạn sẽ tạo ra mối liên tưởng giữa phản ứng của bạn với nhiều lời ca tụng mà bạn nhận được qua thời gian sống của mình.

Một trong những lý do làm cho kỹ năng này hoạt động quá tốt là bởi vì mọi người thỉnh thoảng nhận những lời tán thưởng và khen ngợi. Đôi khi nó có vẻ tầm thường, như: “Này, hôm nay bạn trông dễ thương đấy” hay “Bạn của tôi nghĩ rằng bạn thật lộng lẫy”. Những lần khác, nó có ý nghĩa hơn như “Bạn có biết nhiều người kính trọng bạn không?” hay “Cảm ơn vì bạn cho tôi biết bạn là ai và đang làm gì”.

Thành thật, những lời tán thưởng tích cực từ người khác, đặc biệt là sự đánh giá bạn không thể nhìn thấy hay lĩnh hội đầy đủ quan điểm mà bạn có vào lúc đó, có thể là giá trị trong việc học để đánh giá những phẩm chất của riêng bạn đầy đủ hơn và bây giờ làm tăng thêm tăng thêm lòng tự trọng của bạn.

### ***Điều gì đúng với bạn***

1. Đứng trước gương với đôi mắt nhắm lại, gọi nhớ một thời gian đặc biệt khi bạn được trả tiền thưởng từ người nào đó mà bạn kính trọng hay tin tưởng.

2. Khi bạn gọi nhớ tới lời ca tụng và sự thật tình của người đã nói nó, hãy đặc biệt chú ý tới cảm giác của bạn về sự tin tưởng và quan tâm đến người khác.

3. Khi bạn thấy thật mạnh khỏe như có thể, hãy mở mắt ra và nhìn vào gương cho phép bản thân thấy được điều người đó thấy, và chú ý đến cảm

giác đó như thế nào.

4. Khi bạn cảm thấy tuyệt vời với chính mình, hãy ép ngón cái và ngón giữa lại. Cho phép những cảm xúc về tính ích kỉ và tự trọng pha lẫn với những cảm giác tự tin đã sẵn có ở đây.

Hãy nhớ sử dụng những kĩ năng này hàng ngày và đừng quá ngạc nhiên về việc bạn trở nên tự tin và thu hút như thế nào. Khi sự tự tin ở bạn tăng lên mỗi ngày, bạn sẽ thấy chính mình làm được những điều mà bạn chỉ từng mơ đến một cách tự nhiên!

### ***Sự phát triển khả năng thông minh cho cảm xúc***

OK, chúng ta sẽ đi đến đoạn kết của một trong những bài học quan trọng nhất mà bạn đã từng học. Chúng ta đã thấy được mình có thể thay đổi cảm giác như thế nào bằng sự thay đổi cách mà chúng ta sử dụng cơ thể của mình, cách mà chúng ta tự nói với chính mình và những hình ảnh được tạo trong tâm trí. Vậy thì điều này có ý nghĩa chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy tức giận, buồn phiền hay lo sợ trở lại?

À, thỉnh thoảng, đối với một số người thì nó có thể là điều đơn giản, nhưng với hầu hết chúng ta có một khía cạnh đời sống cảm xúc khác phải được xem xét.

Làm việc với những cảm giác thật sự đang học cách sử dụng cảm xúc thông minh của bạn đầy đủ. Đó là toàn bộ thế giới hiểu biết và xuyên suốt qua những cảm xúc của bạn.

Một cảm xúc là một ít giống như một ai đó gõ cửa nhà bạn để đưa tin. Nếu thông điệp là khẩn cấp, tiếng to gõ lên. Nếu rất khẩn cấp thì tiếng gõ rất to. Nếu bạn không mở cửa thì tiếng gõ ngày càng to cho đến khi nào bạn mở cửa. Sau đó đưa thông tin cho bạn. Ngay khi bạn hiểu một phần thông tin, nó trở thành một phần của sự tự hiểu. Bạn đã được thay đổi, và cảm xúc đã thực hiện công việc của nó.

Điều này không có nghĩa là tất cả những cảm xúc là những hướng chính xác để hành động. Xa hơn. Nhưng để tiến đến sự thông thái cho cảm xúc, chúng ta phải làm việc với chúng. Chúng ta phải nhớ rằng chúng ta trải qua một thứ hạng to lớn của cảm giác – hầu như thứ hạng lớn mà chúng ta đã nghĩ. Vài suy nghĩ của chúng ta là tầm thường và không có ý nghĩa, những suy nghĩ khác thì có ý nghĩa và đáng giá. Nó giống với cảm giác của chúng ta. Một số cảm giác thì bình thường và những cảm giác khác thì tự hào.

Thật không may, nền văn hóa phương Tây trong 300 năm qua đã đánh giá thấp những cảm xúc. Hơn nữa, hầu như những nền văn hóa phương Tây đặt giá trị cao vào sự im lặng và lờ đi những phản ứng của cảm xúc. Nhưng học

để điều khiển những cảm xúc của mình và để hiểu chúng là một phần của sự trưởng thành cơ bản, như học để vận dụng tâm trí một cách rõ ràng, hay sử dụng đôi tay để viết hoặc vẽ hay làm điều gì đó.

Ở thời điểm này, có lẽ bạn sẽ tự hỏi: Tôi có thể nói sự khác nhau giữa những cảm xúc chỉ là những phản ứng với những hình ảnh trong đầu tôi với những cảm xúc có thông điệp quan trọng mà tôi cần học như thế nào?

Câu trả lời thật đơn giản. Nếu cảm xúc không quan trọng, không còn tin cậy đến cuộc sống của bạn, thì nó đánh bóng khi bạn thay đổi những hình ảnh trong đầu. Nếu nó quan trọng và liên quan đến những tình huống thật và hiện thực mà bạn cần phải học từ đó thì nó sẽ trở lại và cứ lặp đi lặp lại mãi. Trong trường hợp đó, khi những cảm xúc trỗi dậy, bạn cần lắng nghe và học từ nó. Về việc làm điều đó như thế nào, hãy đọc tiếp...

Tính chất phủ quyết nhanh

Kỹ năng cuối cùng cho hôm nay là một trong những kỹ năng mạnh nhất cho toàn bộ cuốn sách và mọi người có thể được lợi từ nó. Tôi bắt đầu sử dụng nó lần đầu tiên vào năm 1990 và tôi ngay lập tức chú ý đánh dấu sự tiến triển trong sự tự tin và có khả năng giải quyết những vấn đề rồi tiến tới những mục đích của mình.

Chúng ta đã nhận ra rằng chúng ta ngày càng thường xuyên lặp lại kiểu mẫu của hành vi cư xử thì kiểu mẫu đó càng mạnh thêm. Khi chúng ta theo đuổi tính chất phủ định đó qua nhiều năm, thì chính chúng ta tự bó buộc chặt vào tính chất phủ định đó.

Phần còn lại trong tuần, bạn sẽ tiếp tục làm gián đoạn kiểu mẫu đó. Thay vào đó bạn sẽ loại bỏ tính chất tiêu cực và rút ra cho bản thân nhiều tích cực hơn. Đừng đọc điều này: Hãy sống cho tuần lễ kế tiếp. Tiến trình này đơn độc sẽ ghi lại sự hoạt động phần mềm trong tâm trí bạn – nó là một quá trình sẽ phục vụ tốt cho bạn trong phần còn lại của cuộc đời.

*Đây là cách nó làm việc:*

Trong tuần lễ kế tiếp, bất cứ lúc nào bạn cảm thấy tồi tệ về bất cứ điều gì, hãy dừng những công việc mà bạn đang làm (ngay khi nó an toàn để làm) và thực hiện 5 bước dễ dàng này...

### ***Tính chất phủ quyết nhanh***

#### **1. Hãy hỏi chính bạn điều gì làm bạn cảm thấy tồi tệ và chú ý đến hình ảnh, âm thanh hay những lời nói xuất phát từ tâm trí của bạn.**

Hãy nhớ, cảm xúc của bạn là những tín hiệu, để cho bạn biết khi nào bạn cần chú ý thêm tới khía cạnh cảm nhận của mình. Mọi cảm giác thân thể được nối kết hình ảnh bên trong, âm thanh hay những lời bạn nói với chính mình trong tâm trí.

#### **2. Hãy lắng nghe thông điệp hay sự chú ý tích cực của cảm xúc.**

Những cảm xúc tiêu cực chỉ là những thông điệp được gửi bằng tinh thần và thể xác, để cho bạn biết thời gian phải chú ý đến vài điều. Ví dụ, nếu tôi có cảm giác lo lắng rồi tôi dừng lại và chú ý, thì điều xảy đến trong tâm trí là hình ảnh của cuộc họp sắp đến. Trong tâm trí tôi đang cố cảnh báo những điều mà có thể sai trái trong cuộc họp đó và tôi chắc chắn có một sự chuẩn bị tốt hơn.

#### **3. Hành động cho thông điệp**

Vì vậy, trong ví dụ của chúng ta, tôi có thể liệt kê tất cả những điều mà tôi có thể làm để ngăn chặn sự xuất hiện của những vấn đề đó và hành động ít nhất một trong số chúng.

#### **4. Tắt thông điệp**

Điều này giống như việc gác điện thoại hay điều chỉnh chuông báo khói. Khi chúng ta cân cảnh báo tâm trí, tôi đưa tất cả màu sắc ra khỏi ảnh và thu chúng lại với kích cỡ của bưu thiếp rồi quăng nó đi. Nếu hình ảnh thụt ra sau, đó là vì vẫn còn vài điều bạn cần cảnh tỉnh, hay tìm ra đó là gì.

#### **5. Lên chương trình cho ước mong tương lai của bạn**

Cuối cùng những sự kiện hình dung chắc chắn sẽ đi theo hướng mà bạn muốn. Trong ví dụ về cuộc họp sắp đến của tôi, tôi đã làm một cuốn phim lớn và sánh chói về cuộc họp sẽ hoàn hảo và xem tất cả cách hướng tới một kết thúc tốt đẹp.

Kiểm tra tiến trình bên ngoài bản thân bạn.

1. Hãy nghĩ về những điều mà bạn cảm thấy tồi tệ và chú ý đến hình ảnh xuất hiện trong tâm trí.

Khi đó bạn chú ý tới hình ảnh đó

- Nó có màu đen hay trắng?

- Nó ở đâu? Có ở phía trước bạn không? Hay ở bên trái hay phải?
- Nó lớn hay nhỏ?
- Nó là cuốn phim hay vẫn là hình ảnh?
- Nó là một khối ảnh hay trong suốt?
- Có âm thanh nào cho hình ảnh này không?

## 2. Bây giờ dừng lại

Tất cả những thông tin này đưa đến những cảm giác tồi tệ cho sức mạnh của nó và bạn vô tình tiếp diễn cho đến một lúc. Bây giờ bạn đã ý thức về nó, chúng ta sẽ hỏi sự căng thẳng đó là gì. Cảm xúc muốn đưa cho bạn thông điệp gì?

3. Bây giờ, phải có vài phút để quản trị một số cách mà bạn có thể giải quyết những vấn đề này. Nếu bạn có thời gian, bạn có thể viết ra một số chú ý, nếu không, chỉ yêu cầu tâm trí vô tình của bạn nhắc nhở bạn ở cơ hội sẵn có kế tiếp.

4. Sau đó, đưa tất cả màu sắc ra khỏi hình ảnh, thu chúng lại và quăng đi. Nếu nó xuất hiện trở lại, hãy hỏi bản thân liệu có bất cứ điều gì bạn đã bỏ lỡ, sau đó vắt khô màu lần nữa, thu nó đủ nhỏ và ném nó ra xa lần nữa.

5. Cuối cùng, hãy bỏ ra vài phút để hình dung cuộc sống của mình khi bạn thích thú.

Bạn muốn như thế nào? Bạn thích làm gì? Bạn muốn có điều gì nhất?

Với mọi thói quen chúng ta có, đó là một “đầu nhọn mà” chỉ ra với cái gì trở nên dễ dàng hơn là bài tập; dễ để ăn khỏe hơn ăn béo, nghĩ giàu dễ hơn nghĩ nghèo khổ.

Mỗi lần bạn luyện tập, bạn sẽ có những lợi ích nhưng bạn chỉ có được những lợi điểm kinh ngạc nhất của kỹ năng này. Nếu bạn thực hành nó chính xác qua quan điểm chủ yếu này. Vận dụng nó khi mỗi lần bạn cảm thấy tồi tệ về bất cứ điều gì trong tuần tới. Qua kỹ năng lặp lại tuyệt đối này, bạn sẽ tự điều chỉnh cho sự thành công. Bạn sẽ trở nên tích cực hơn, mãnh liệt hơn và lạc quan hơn. Bạn sẽ bắt đầu nhìn cuộc sống có nhiều lạc quan hơn, hãy xem những cơ hội thành công và đạt được trong những tình huống trước kia bạn cảm giác lo sợ, thất bại và nhiều điều tương tự.

Cho đến ngày mai.

Chương kế tiếp tôi sẽ chia sẻ với bạn những bí mật của một triển vọng tích cực – làm cách nào bạn đưa vấn đề đó vào cơ hội để học tập, thay đổi và thành công!

## NGÀY 3

### *Sức mạnh của triển vọng tích cực*

## *Nghệ thuật về tâm trạng*

### ***Trước khi bắt đầu***

- **Lắng nghe bài học lên chương trình cho tâm trí lên đĩa CD**
- **Xem lại bài tập tái lập chương trình tiềm thức của bạn từ trang 45**
- **Hãy làm bài tập sau để tạo ra một trạng thái tích cực**

1. Hãy nhớ lại thời gian khi bạn cảm thấy thật sự tốt. Bây giờ hãy quay lại – xem những điều đã thấy, nghe những điều đã nghe và bạn có cảm giác tốt như thế nào. (Nếu bạn không thể nhớ lại thời gian đó, hãy hình dung cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn bao nhiêu nếu bạn hoàn toàn tự tin – nếu bạn có tất cả quyền lực, thì bạn sẽ luôn cần có sức mạnh và sự tự tin.

2. Khi bạn tiếp tục thông qua kí ức này, hãy làm cho màu sắc sáng hơn và rực rỡ hơn, âm thanh to hơn, và cảm giác mạnh hơn.

3. Khi bạn cảm thấy có những cảm giác tốt, hãy ép chặt ngón tay cái và ngón giữa một trong hai bàn tay lại với nhau.

4. Bây giờ ép ngón tay cái và ngón giữa lại với nhau và hồi tưởng cảm giác tốt đó. Hãy nghĩ tới những ngày còn lại phía trước, cảm giác và hình dung những điều sẽ trở nên hoàn hảo, đi theo lối bạn muốn. Hãy xem những gì bạn sẽ thấy, nghe những gì bạn sẽ nghe và cảm giác nó tốt như thế nào.

Xin chúc mừng! Bạn đã lên chương trình cho chính mình để có một ngày tuyệt vời.

Có một câu chuyện xưa thật là xưa về một người nông dân ở Trung Hoa. Vào năm đó, thời tiết rất tốt và mùa màng phát triển mạnh mẽ và năng suất cao, tất cả những người hàng xóm nói rằng ông thật may mắn khi có một vụ mùa bội tốt như vậy và ông trả lời “Có lẽ vậy”. Ngày hôm sau, trước khi ông bắt đầu thu hoạch thì một đàn ngựa hoang chạy xuống đồng bằng và giẫm lên đất thu hoạch của ông. Những người hàng xóm đến bao quanh và nói rằng ông thật không may mắn để mất đi một vụ thu hoạch tốt.

Người nông dân trả lời “Có lẽ vậy”. Vào ngày kế tiếp con trai của người nông dân đi ra ngoài với một dây thừng dài và đã bắt được một con ngựa hoang đực cùng 8 con ngựa cái, thế rồi những người hàng xóm đến chiêm ngưỡng những chú ngựa này và nói với người đàn ông thật may mắn. Người nông dân đáp lại “Có lẽ vậy”. Vào buổi sáng sớm, con trai của người nông dân bắt đầu thuần hóa những chú ngựa và chẳng sớm muộn gì anh ta cũng bị chú ngựa đực ném anh ta xuống đất và đã bị gãy chân.

Những người hàng xóm đưa anh ta vào nhà và thương xót cho người nông dân, ông ta thật không may, con trai duy nhất của ông bị thương quá trầm trọng. Người nông dân trả lời “Có lẽ vậy”. Vào ngày kế tiếp, quân lính của



nhà vua kéo đến ngôi làng để tham chiến một trận đánh lớn và tất cả những đàn ông khỏe mạnh được tuyển dụng vào quân đội. Nhưng người con của người nông dân không được tham gia bởi vì đôi chân gầy của anh. Tất cả những người hàng xóm đã nói với người nông dân ông may mắn làm sao, con ông ta đã tránh được lệnh quân ngũ và người nông dân đã nói “Có lẽ vậy”.

Sức mạnh của triển vọng tích cực

Cách đây hai năm, tôi đã gặp diễn viên Will Smith tại buổi tiệc. Tôi đã nói với anh ta là tôi say mê những tác phẩm của anh và tôi nghĩ anh có một truyền cảm tích cực tới nhiều người. Ông ta đã dừng lại, nhìn tôi, nghĩ về điều tôi đã nói, và trả lời “Cảm ơn – cảm ơn rất nhiều. Nhưng tôi phải nói rằng thật dễ cho tôi – tôi là người da đen”

Khi tôi hỏi anh về quan điểm khá lạ này, anh nói anh từng là một cậu bé, anh đã vận dụng khả năng của triển vọng. Trong bất kì tình huống nào, anh ta mong đợi một sự thật nhưng cách lựa chọn cao cho suy nghĩ làm cho anh cảm thấy tích cực và thúc đẩy ông ta làm những điều xảy ra.

Có lẽ một trong những khái niệm quan trọng trong cuốn sách này là:

**Kinh nghiệm sống của bạn ảnh hưởng chủ yếu bởi những triển vọng mà bạn thấy. Phụ thuộc vào những tình huống hay sự kiện mà chúng ta sẽ cảm nhận và cư xử khác nhau.**

Một số người luôn cố gắng nhìn vào những sự việc theo hướng tích cực. Họ có khả năng tạo dựng bất kì tình huống nào theo cách để đưa cảm giác có khả năng và sức mạnh. Họ có thể nắm bắt một tình huống dường như tiêu cực và tái tạo lại nó để tìm ra tính tích cực.

Cách đây một thời gian, tôi đã gặp sĩ quan RAF cũ tên là John Nichol, người đã bị bắn hạ khi đang thực hiện một nhiệm vụ tối mật trong cuộc chiến tranh vùng vịnh. Kết quả là John bị quân lính Iraq tra tấn dã man. Khi tôi hỏi làm thế nào anh xoay sở vượt qua thử thách kinh khủng đó, anh giải thích đã tạo dựng nó trong tâm trí mình. Anh ta biết là không có vấn đề gì, sự tra tấn và đau đớn sẽ kết thúc. Hoặc cả người bắt anh sẽ trở nên nhàm chán, hoặc anh sẽ chết. Mặc dù ở trong tình huống khủng khiếp như thế nhưng sức mạnh về viễn cảnh biết rằng nó sẽ dừng lại đã cho anh ta sức mạnh để vượt qua.

Bạn có thể thay đổi cuộc sống của mình với sức mạnh của những triển vọng tích cực – bài học hôm nay sẽ dạy bạn làm điều đó như thế nào.

Truyền thông và phương tiện

Một sự giao tiếp có hiệu quả cao có thể tái hiện lại bất kì điều gì để tạo ra một triển vọng hay sự giải thích khác nhau. Thực tế là ngày nay có quá nhiều tiện lợi trong truyền thông chỉ về một điều mà bạn có thể biết chắc chắn, đó là nếu bạn không chịu trách nhiệm cho những trạng thái mà bạn hình thành trong cuộc sống, thì mọi người khác sẽ làm.

***Chúng ta không chùn bước, mà chúng ta đang tiến lên theo một hướng khác.***

**GENERAL GEORGE S. PATTON**

- Những nhà quảng cáo phải chi nhiều tiền cho những sản phẩm của họ theo cách tốt nhất. Họ làm nó bằng cách tạo ra những ý kiến về sản phẩm họ bán và sẽ thu hút hơn, khỏe khoắn hơn, hạnh phúc hơn hay hợp thời trang hơn.

- Những mối quan hệ công chúng được dàn xếp thích hợp để thực hiện quan điểm của bạn tốt nhất.

- Những nhà tiếp thị, những chính trị gia và những tôn giáo tất cả trở nên thành thạo trong việc đưa ra những sản phẩm dịch vụ hay quan điểm của bạn tốt nhất.

- Những phương tiện truyền tin mới định hướng những quan điểm của chúng ta về thế giới bằng những câu chuyện mà họ đã chọn để tường thuật. Hơn là làm những quyết định dựa trên điều sẽ giúp đỡ chúng ta làm những quyết định được thông báo trước về thế giới, tất cả thường là chủ nghĩa máy móc cho sự chọn lựa điểm gì nổi bật và cái gì sẽ giảm xuống và cái gì sẽ tăng lên.

***Cho dù bạn thái mỏng thế nào, thì vẫn luôn có hai phần***

**BARUCH SPINOZA**

Trong nhiều cách tương tự như một thợ ảnh sẽ nói cho bạn biết điều gì quan trọng trong 1 bức ảnh, bằng việc anh ta quyết định đưa cái gì vào khung và cái gì phải loại bỏ, những ý nghĩa mà chúng tôi đóng góp cho những sự kiện trong cuộc sống được quyết định bởi những phần của kinh nghiệm mà chúng ta lựa chọn để làm quan trọng hơn. Sự phân tích của chúng ta cho bất kì tính hướng nào phụ thuộc vào những gì mà chúng ta đưa vào hay loại bỏ từ khuôn khổ nhận thức của chúng ta.

Thực tế là: mọi thứ đều có mối liên hệ. Khi bạn nghĩ đến một tình huống xấu, đó là bởi vì bạn đang so sánh nó với những điều mà bạn lĩnh hội tốt hơn. Một trong những ví dụ ưa thích của tôi về điều này xuất phát từ lá thư của một sinh viên cao đẳng gửi cha mẹ cô:

Cha mẹ thân mến,

*Xin lỗi vì lâu quá con không viết thư về cho cha mẹ, nhưng những dụng cụ viết thư của con đã bị hủy trong vụ hỏa hoạn ở căn hộ của con. Con đã xuất viện và bác sĩ bảo con nên có một cuộc sống khỏe mạnh bình thường. Một thanh niên đẹp trai, có tên là Pete đã cứu con thoát khỏi vụ hỏa hoạn đó và đã ngỏ lời chia sẻ căn hộ của anh với con.*

*Anh ta rất tốt và lịch sự và xuất thân từ một gia đình tốt, vì vậy con nghĩ cha mẹ sẽ đồng ý khi con kể cho cha biết rằng chúng con đã kết hôn vào tuần trước. Con biết cha mẹ cũng rất vui khi con báo cho cha mẹ biết rằng cha mẹ sắp là ông bà ngoại.*

*Thật vậy, không có trận hỏa hoạn, con đã không ở trong bệnh viện, con đã không cưới chồng và con đã không mang thai, nhưng con lại thi rớt môn sinh học và con muốn chắc chắn một điều khi con kể cho cha mẹ, cha mẹ đặt nó trong một triển vọng thích đáng.*

*Yêu cha mẹ*

*Con của cha mẹ*

Tôi có một người bạn đã bày tỏ sức mạnh của sự so sánh triển vọng một cách đầy bi kịch. Trong nhiều tháng, người bạn của tôi tiếp tục kể cho tôi biết anh khiếp sợ như thế nào, chẳng bao lâu nữa anh ta sẽ ở lứa tuổi 40 và cô bạn gái trẻ hơn anh ta nhiều không muốn cưới anh ta nữa. Mặc dù tôi đã cố thuyết phục anh, nhưng anh vẫn khẳng khẳng suy nghĩ tới điều mà anh cho là “điều tồi tệ nhất có thể xảy đến” – có lẽ anh vẫn không được cưới và không có một gia đình ở tuổi 40.

Vào một ngày nọ, tôi thấy dường như anh trở nên trầm lặng hơn và không còn phàn nàn về tình huống của anh nữa. Khi tôi hỏi điều gì đã thay đổi anh, thì anh nói cô bạn gái của anh gần đây đã phát hiện trên ngực có một khối u. Mặc dù khối u lành tính, nhưng anh đã nhận thấy sự đối chiếu đe dọa mất cô ta vì căn bệnh ung thư, với việc không cưới được cô ta thì ít phiền muộn hơn lúc trước.

Hãy nhớ rằng, ưu điểm của khả năng quyết định tiên tri những sự kiện như thế nào, đó là nó sẽ đưa cho bạn nhiều sự lựa chọn hơn. Nhiều sự lựa chọn sẽ đưa chúng ta một sự linh hoạt lớn dẫn tới một khả năng lớn ảnh hưởng tới những kết quả trong bất cứ tình huống nào.

Sự linh động là sức mạnh

Những năm qua, những chân vịt trên những con tàu đã từng gắn với những trục thẳng bằng kim loại. Nghĩ rằng đó là những vật liệu làm cho những con tàu mạnh nhất, vĩnh cửu và an toàn hơn. Thật không may những trục kim loại đó quá cứng, chúng sẽ gãy nếu đụng vào bất cứ thứ gì.

Ngày nay, những chân vịt trên con tàu được gắn với những khớp cao su linh hoạt – mặc dù dường như nó ít mạnh mẽ hơn những phần bằng kim loại, nhưng những khớp này có tuổi thọ và sự an toàn cao hơn qua sự linh hoạt của chúng.

Tương tự, những nhà nghiên cứu về ngành điều khiển học (một ngành khoa học tương đối mới) đã phát hiện ra rằng con người hùng mạnh nhất ở bất kì nhóm nào luôn có sự linh hoạt nhất. Cá thể có những cách nhìn vào những sự vật tối ưu nhất thì có nhiều chọn lựa nhất, và từ đó có được những khả năng lớn nhất về sự kiểm soát hậu quả ở bất kì những tình huống nào.

Nghệ thuật tạo dựng lại thế giới với một viễn cảnh tích cực không chỉ liên quan đến những vấn đề lu mờ mà còn liên quan đến sự linh hoạt đầy đủ để làm cho quan điểm của bạn nỗ lực vì bạn thay vì chống lại bạn. Khi tôi làm việc với những đứa trẻ phải trải qua một thủ tục y tế không mấy thoải mái thì tôi đã tạo dựng lại những thủ tục đó bằng cách đưa vào 1 trò chơi; với những người trưởng thành thì tôi thường giúp họ tạo dựng lại sự lo sợ như một điều thú vị và sự trì hoãn của họ như “một thế giới hoàn hảo”.

### ***Không có sự thất bại***

Một trong những bài học quan trọng nhất mà tôi đã học từ những người thành công trong nhiều năm đó là “sự thất bại” là một thái độ, không phải là một hậu quả. Tức là, không có gì để làm với những kết quả mà bạn đưa ra và mọi điều để làm với sự tạo dựng những sự vật như thế nào.

Ví dụ, sau lần thứ 700 không thành công của Thomas Edison cố gắng phát minh ra bóng đèn, ông được phóng viên báo New York Times phỏng vấn “ông cảm thấy như thế nào sau 700 lần thất bại?”

Nhà phát minh vĩ đại trả lời bằng một ví dụ cổ điển về một triển vọng tích cực:

“Tôi không thất bại 700 lần. Tôi không một lần thất bại nào cả. Tôi đã thành công trong việc chứng minh 700 cách đó sẽ không làm cho nó hoạt động. Khi tôi loại ra tất cả những cách sẽ không làm cho nó hoạt động, thì tôi sẽ tìm ra cách làm cho nó hoạt động”.

Cho hàng ngàn những bằng chứng thành công này về điều gì sẽ không làm, nhưng cuối cùng Edison đã tìm thấy “cách sẽ làm cho nó hoạt động”, và trong cách làm như vậy, đã giải thích được thế giới.

Trên hết, điều mà Edison đã thành công trong công việc là tạo dựng những thử thách đặc biệt của ông thành một động cơ thúc đẩy ông làm việc. Ông ta đủ linh hoạt trong suy nghĩ để đưa nhiều sự chọn lựa cho chính bản thân. Và bạn cũng có thể đưa ra những cách linh hoạt tương tự.

Đây là một bài tập về khả năng triển vọng để làm việc trong cuộc sống riêng của bạn.

### ***Tạo trò chơi***

1. Hãy nghĩ về một kế hoạch hay mục đích mà bạn đã làm trong quá khứ. Hình ảnh, ý nghĩa hay triển vọng mà bạn đã làm là gì hay một ai đó đã từng thúc đẩy và dính líu tới bạn?

Ví dụ:

“Ông chủ của tôi thúc đẩy đội tôi làm việc chăm chỉ cho một dự án bằng cách làm cho dự án liên quan đến sự đóng góp cho cộng đồng”.

“Tôi bảo con trai tôi làm bài tập bằng việc trói buộc sự thành công của nó ở trường tới sự tự do mà tôi đã cho nó ở nhà”.

2. Hãy nghĩ về một kế hoạch hay một mục đích mà hiện tại bạn đang kích động hay đang xem xét để kích động trong tương lai.

3. Những hình ảnh gì mà bạn có thể đặt ra xung quanh dự án sẽ làm giảm sự quan tâm dính líu đến bạn và làm cho nó sẽ xảy ra?

Ví dụ:

“Đây là một thí nghiệm thất bại”

“Mặc dù nó làm việc, nhưng không có điều gì tốt xảy đến với nó”

“Đây là một quản lý mới nhất”

4. Những hình ảnh gì mà bạn có thể đặt ra xung quanh dự án sẽ gia tăng sự thích thú và liên quan đến bạn và làm cho nó sẽ xảy ra?

Ví dụ:

“Cô ấy chết vì những người bạn chiến thắng”

“Bất cứ kết quả gì, thì có lẽ nó xứng đáng”

“Thế giới muốn tôi thành công”

### ***Một câu hỏi triển vọng***

Một trong những công cụ trình bày mạnh nhất mà tất cả chúng ta sử dụng dựa trên cơ sở hàng ngày cũng là một trong những công cụ đơn giản nhất – sức mạnh của những câu hỏi.

Những câu hỏi quyết định tiêu điểm của bối cảnh chúng ta, cũng như số lượng về sự thành công, tình yêu, lo sợ, tức giận, thích thú hay băn khoăn mà chúng ta trải qua dựa trên cơ sở đang thực hiện. Một số người mà tôi đã gặp và làm việc bị bế tắc hay bệnh đau bởi vì họ vẫn tiếp tục tự hỏi những câu hỏi theo hướng tiêu cực.

Hãy xem xét những câu hỏi này, “Tại sao tôi không thể làm điều này?” đây là câu hỏi thừa nhận rằng a) có một điều gì đó được làm và b) bạn không thể làm.

Để hiểu được câu hỏi này, tâm trí bạn bắt đầu tự động tìm kiếm tất cả - những lý do tại sao “bạn không thể làm” bất cứ điều gì mà bạn cảm nhận cần phải được làm. Bất chấp đưa ra câu trả lời nào, bạn cũng đang chấp nhận tiền đề cơ bản của câu hỏi.

Một cách luân phiên, hình dung bạn đang tự hỏi “tôi có thể làm công việc này dễ dàng nhất như thế nào?” đây là câu hỏi phỏng đoán rằng a) điều này có thể làm, b) có một số cách mà điều này có thể làm và c) nó có thể được làm dễ dàng. Những giả định hay phỏng đoán này đóng vai trò như một sự hiểu biết trực tiếp và sau đó tâm trí bạn tìm kiếm cách thế nào để làm những sự vật hoạt động.

Những câu hỏi hướng tới tiêu điểm của bạn, và bạn luôn đạt được nhiều điều mà bạn điều chỉnh trong cuộc sống. Nếu chất lượng cuộc sống của bạn nghèo nàn, hãy kiểm tra những nội tâm và tự hỏi làm cách nào có nhiều khả năng để làm chúng.

Một số ví dụ thông thường, nhưng hữu dụng, những câu hỏi:

- Tại sao điều này luôn xảy đến với tôi?
- Tại sao tôi không thích chính mình?
- Tại sao tôi không thể giảm cân?

Bây giờ bạn tự đặt một câu hỏi mới:

**Tôi có thể hỏi điều này như thế nào theo cách mà những quan điểm hướng tới tính chất tích cực?**

Vì thế chúng ta hãy học những câu hỏi như thế nào mà có thể chế ngự chúng ta. Bắt đầu hỏi những câu hỏi bao hàm tính tích cực, như:

- Cách nào tối ưu nhất mà tôi có thể giải quyết vấn đề này?
- Tôi có thể thực hiện bao nhiêu cách khác nhau để giải quyết vấn đề này?
- Tôi có thể dễ dàng dừng công việc lại như thế nào?

Những câu hỏi này làm cho bộ não bạn phân loại những thông tin khác nhau và đặt bạn vào trạng thái khác nhau và nhiều tháo vát hơn. Nếu bạn không hạnh phúc với câu trả lời mà bạn đang quay lại, thì bạn có thể thay đổi câu hỏi hay tiếp tục hỏi cho đến khi nào bạn cảm thấy hạnh phúc. Bộ não của bạn sẽ tiếp tục tìm kiếm cho đến khi tìm ra một câu trả lời hữu dụng.

### ***Công việc của Byron Katie***

Thường tất cả nhân loại trở nên cố thủ ở nơi không tháo vát vì thiếu sự linh hoạt của cảm xúc.

Bằng việc đặt những câu hỏi có tác dụng nhẹ nhàng đến người nghe để trải qua những sự việc một cách khác nhau, tôi thấy những người nghe trở nên

thoải mái từ những cảm xúc đau đớn nhiều năm chỉ trong một vài phút nữa. Byron Katie, tác giả cuốn sách “Tình yêu là gì”, sử dụng một loạt câu hỏi đơn giản nhưng hiệu quả đáng kể, có thể giúp con người vượt qua sự giận dữ, lấy lại cảm xúc và sự lo sợ một cách nhanh chóng, Cô ta bắt đầu bằng câu hỏi liệu có một ai đó mà bạn đang phán xét một cách gay gắt – một ai đó mà bạn vẫn chưa tha thứ về bất cứ điều gì họ đã làm. Cô ta yêu cầu những thông tin đặc biệt, như: “Bạn muốn họ thay đổi như thế nào? Điều gì họ nên hay không nên làm? Điều gì mà bạn cần ở họ để có hạnh phúc?” Một khi cô ta gọi ra bối cảnh là nguyên nhân của bức tức thì cô ta đặt ra 4 câu hỏi đơn giản:

**1. Có đúng hay không?**

Đầu tiên người ta xem xét rằng liệu quan điểm của họ có đúng không, thì câu trả lời thường là một tiếng đúng. Tuy nhiên, cô ta phát hiện nó thành một câu hỏi thăm dò nhiều hơn.

**2. Bạn có thật sự hiểu biết điều đó là đúng hay không?**

Đối với nhiều người nó xuất hiện như một sự ngạc nhiên mà họ không thể biết vì một sự thật mà họ nghĩ thì đang làm họ rối bời là đúng. Một sự thay đổi đã bắt đầu xảy đến.

**3. Bạn phản ứng như thế nào khi bạn nghĩ tới suy nghĩ đó / tự kể với chính mình câu chuyện đó?**

Đây là câu hỏi đưa bạn tới những kết quả tiêu cực, căng thẳng và bối rối trong tâm trí bạn. Nó nhanh chóng trở nên rành mạch để tiếp tục nhìn thế giới qua bối cảnh này thì không đạt hiệu quả tốt nhất và làm giảm những tổn thất xấu nhất.

**4. Bạn sẽ là ai nếu không suy nghĩ chân thật câu chuyện đó?**

Để có thể trả lời câu hỏi chân thật này, bạn phải xua đuổi những giới hạn bên ngoài của bối cảnh tiêu cực mà bạn viết ra từ đầu. Đồng thời bạn bắt đầu cảm thấy tốt hơn.

Ở thời điểm này, hầu như mọi người sẵn sàng làm nặng thêm sự bối rối và gây áp lực sự giải phóng căng thẳng trong tâm trí họ. Bạn có thể thực hành với những câu hỏi này bất cứ lúc nào bạn muốn đứng bên cạnh một bối cảnh giới hạn.

***Những câu hỏi về khả năng***

Một trong những sự khác biệt giữa những thiên tài như Einstein và nhiều nhà khoa học khác trong thời đại của ông là ông đặt ra những câu hỏi thông thái hơn. Loại câu hỏi mà Einstein đặc biệt nổi bật là điều mà tôi gọi là

“những câu hỏi khả năng”. Những câu hỏi này điều chỉnh trí óc vào những điều có thể nhưng có lẽ chưa từng được xem xét trước đây.

Hãy nghĩ về một tình huống mà bạn cảm thấy bế tắc và tự hỏi và những câu hỏi về khả năng sau:

- Điều gì sẽ xảy ra nếu không có vấn đề nào nữa.
- Nó sẽ nắm bắt mọi thứ gì cho là đúng?
- Nếu tôi biết một giải pháp đơn giản thì nó sẽ là gì?
- Nếu tôi tạo ra một sự đột phá đáng kinh ngạc trong lĩnh vực này, thì nó sẽ là gì?

Hãy nhớ nguyên tắc vàng này:

**Bạn luôn luôn đạt được nhiều điều mà bạn nhắm vào cuộc sống.**

Vì thế, đó là một yếu tố quan trọng để hiểu biết và tập trung cho sự thành công lớn và nhỏ của bạn – những gì thật sự khỏe mạnh và tặng thưởng cho bạn.

### ***Những câu hỏi khả năng***

Đây là một kỹ năng mà bạn có thể sử dụng để đặt khả năng triển vọng tích cực vào công việc trong cuộc sống riêng của bạn, hãy bắt đầu bây giờ. Tôi tự hỏi những câu hỏi này vào mỗi buổi sáng; chúng buộc tôi đi vào trạng thái tích cực để trả lời chúng.

Càng rõ ràng thì bạn sẽ càng tạo được trạng thái giàu tính tích cực!

- Ai hay điều gì trong cuộc sống làm tôi hạnh phúc nhất?
- Ai hay điều gì trong cuộc sống làm tôi yêu nhất?
- Ai hay điều gì trong cuộc sống làm tôi cảm thấy giàu có nhất?
- Ai hay điều gì trong cuộc sống làm tôi cảm thấy đam mê nhất?
- Ai hay điều gì trong cuộc sống làm tôi cảm thấy có khả năng nhất?

Khi tôi trả lời mỗi câu hỏi, thì đã hình thành một đại diện sinh động về bất cứ điều gì mà tôi đang nghĩ, sau đó tôi mở rộng ra. Ví dụ, tôi đang nghĩ về những điều làm cho tôi thật sự hạnh phúc, thì tôi làm cho màu sắc chúng sáng lên, âm thanh to hơn, và cảm thấy mạnh mẽ hơn. Đến lúc tôi hỏi và trả lời, thì toàn bộ quan điểm của tôi đã thay đổi tốt hơn và tôi sẵn sàng đảm nhiệm một ngày mới!

### ***Một triển vọng mới trong mối quan hệ thân thuộc***

Một bí mật về sự tiến triển tốt đẹp với những người khác là có thể nhìn thấy thế giới qua đôi mắt họ, hay như những người Mỹ bản địa đặt nó là: “hãy đi một dặm trong đôi giày của dân Bắc Mỹ”.

Sức mạnh triển vọng đã giúp nhà lãnh đạo vĩ đại Gandhi trở thành một nhà đàm phán nổi tiếng. Việc nhìn từ nhiều viễn cảnh đã cho ông ta một sự sinh



động trong suy nghĩ và hành động, giúp ông trở thành một nhà đàm phán đầy uy tín. Có thể nói, ông đã gây ra sự kết thúc của đế chế Anh quốc bởi vì ông đủ sinh động để hình dung ra những sự việc nhìn thấy từ triển vọng của những đối thủ ông ta. Trong suốt cuộc đàm phán về tương lai của nước Ấn Độ, ông xem xét tình huống từ mọi triển vọng có thể, ngay cả việc hình dung chính mình đang đứng trên vai của đối tác đàm phán và đang ngồi trên ghế họ cho đến khi ông cảm giác được hầu như ông “biết được những suy nghĩ của họ”. Bởi vì ông mất nhiều thời gian để chuẩn bị khá kỹ, dường như ông đã có câu trả lời cho tất cả những suy nghĩ và lo lắng của họ trước khi bắt đầu những buổi thảo luận.

Theo kinh nghiệm của tôi, tôi tin rằng khi cố gắng nhìn một tình huống từ quan điểm của người khác thật quan trọng để nhớ một điều gì đó trong đầu.

***Con người làm những điều mà họ làm để đạt được mục đích hay một thỏa mãn nhu cầu.***

Theo cá nhân tôi, tôi tin rằng hầu hết mọi người đều có một mục đích tích cực phía sau hành vi của họ ngay cả khi họ nắm giữ một vị trí dường như bất đồng hay trái ngược với lợi ích riêng của chúng ta. Khi tôi bắt gặp một tình huống như vậy, tôi thường tự hỏi: “Hướng lợi ích nào có thể ở phía sau hành vi này?” Điều này giúp tôi tiến gần đến sự mâu thuẫn từ một triển vọng phong phú hơn.

Nếu hiện tại bạn đang trải qua một cuộc xung đột trong một hay nhiều mối quan hệ, thì hãy đưa bài tập này để thử nghiệm:

***Đặt những mối quan hệ vào trong viễn cảnh***

1. Hãy nghĩ về một ai đó mà bạn có vấn đề với họ. Trở lại tình huống mà bạn có sự xung đột, hay hình dung một người nào đó bây giờ đang đứng trước bạn. Hãy nhìn những gì bạn thấy, nghe những câu đối thoại trong tâm trí và chú ý bạn cảm thấy như thế nào. Bây giờ hãy thoát ra khỏi bản thân và để cho những cảm giác này tiếp diễn.

2. Kế tiếp, hãy ở vào vị trí của người mà bạn không hòa thuận, nếu bạn thích, thậm chí bạn có thể hình dung để trên đầu họ như một chiếc mũ sắc thực thụ. Chú ý thế giới nhìn từ viễn cảnh của họ trông như thế nào. Hãy thấy chính bạn qua đôi mắt của họ. Họ có thể nói gì về tình huống này? Họ cảm thấy như thế nào trong đôi giày của họ? Bây giờ hãy ra khỏi người đó và để cho những cảm giác đó tiếp tục.

3. Kế tiếp, hãy nghĩ đến một ai đó mà sự thông minh và thông thái của họ đáng cho bạn ngưỡng mộ. Có thể là bạn bè, nhà cố vấn, hay thậm chí một nhân vật lịch sử. Hãy ở vào vị trí của họ và hình dung họ đang xem hai

trong số đó tương tác lẫn nhau. Họ sẽ lĩnh hội như thế nào với tư cách là một nhà quan sát trung lập. Hãy tiến tới một vị trí mà bạn có thể nhìn thấy cả chính bạn lẫn người mà bạn có vấn đề với họ. Hãy quan sát điều gì sẽ xảy ra với họ. Hãy quan sát điều gì sẽ xảy ra với “những người ở đằng kia”. Họ sẽ làm gì? Họ đang nói gì với một người khác? Những loại linh tính nào mà bạn chiếm được trong tâm trí của nhà thông thái này? Lời khuyên nào mà họ dành cho bạn?

4. Cuối cùng, hãy nắm bắt những gì mà bạn đã học và trở lại vị trí của bạn. Hãy nhìn vào người mà bạn có vấn đề bằng những cách mới mẻ, và chọn ít nhất một điều để nói hay làm để hướng tới một hướng giải quyết vui vẻ.

### ***Sức mạnh của niềm tin***

Một trạng thái mạnh nhất mà chúng ta sử dụng để định dạng triển vọng là những gì mà chúng ta chọn lựa để tin tưởng vào bản thân và thế giới. Qua nhiều năm, tôi thường thấy được một niềm tin có thể có ý nghĩa khác nhau như thế nào giữa những công nhân bình thường và những người làm việc công sở, thành công và thất bại, những người không chiến thắng và những nhà vô địch thế giới. Niềm tin của chúng ta có thể quyết định trình độ thông minh, hạnh phúc, bản chất những mối quan hệ của chúng ta, ngay cả sức khỏe và sự thành công.

Bằng nhiều cách, những gì mà chúng ta tin tưởng có ảnh hưởng lớn tới cuộc sống của chúng ta hơn cả thực tế khách quan. Ví dụ, thật sự không là vấn đề gì dù bạn đi du lịch vòng quanh thế giới bao xa – bạn sẽ không vấp ngã nó. Nhưng đối với hàng ngàn năm, vẫn giữ niềm tin thông thường là trái đất bằng phẳng, nghĩa là hầu hết mọi người không nỗ lực vượt xa chân trời. Chỉ có một người sẵn lòng nhìn những sự vật này theo hướng khác để biến đổi những kinh nghiệm của hành tinh.

Niềm tin là những cửa sổ mà chúng ta nhìn ra thế giới. Nếu “cửa sổ niềm tin” của bạn bị bao phủ quá nhiều tiêu cực như – “thế giới là một nơi nguy hiểm” hay “con người không thể tin cậy” – bạn sẽ nhìn thấy thế giới nguy hiểm đầy ắp những con người không đáng tin. Nếu bạn thay thế niềm tin vào cửa sổ của bạn với những ý kiến tích cực như “thế giới là một nơi thân thiện” và “tôi có thể tin vào bản thân”, bạn sẽ được sống ở 1 thế giới thân thiện” và “tôi có thể tin vào bản thân”, bạn sẽ được sống ở 1 thế giới thân thiện. nơi mà bạn có thể chọn lựa sáng suốt về mỗi phương diện của cuộc sống.

Niềm tin của bạn quyết định cho những quyết định của bạn, bạn cảm thấy sự vật như thế nào và sau cùng hướng bạn đi vào cuộc sống. Chúng kiểm

soát mọi thứ về bạn. Tương tự, máy chiếu phim đặt một hình ảnh từ một mẫu phim xuất hiện trên màn ảnh, những gì bạn nhận được ở thế giới là một sự biểu lộ của niềm tin mà bạn giữ trong đầu.

Nếu tự hỏi niềm tin của bạn là gì, sau đó nhìn vào cảm giác của bạn về cuộc sống như thế nào. Bạn cảm thấy kiểm soát được không? Bạn cảm thấy có khả năng không? Phần lớn thời gian bạn có cảm giác về những cấp độ hiếm có của hạnh phúc?.

Nếu không, thì phần cuối cùng của bài học hôm nay sẽ rất quan trọng cho bạn...

“Một nhà tâm thần học danh tiếng Abraham Maslow đã kể câu chuyện này về sức mạnh của niềm tin:

Một bệnh nhân không quan tâm đến bản thân mình bởi vì anh ta tin rằng anh ta là một xác chết, và bác sĩ tâm lý của anh trải qua nhiều phương pháp để thuyết phục anh ta rằng anh ta không phải là xác chết.

Cuối cùng, vào một ngày nọ, bác sĩ tâm lý đã hỏi bệnh nhân liệu xác chết có chảy máu không. Bệnh nhân kiên quyết trả lời:

“Xác chết không chảy máu”, anh ta khẳng định. Tất cả chức năng của cơ thể đã ngừng hoạt động.

Sau đó, bác sĩ tâm lý đã thuyết phục bệnh nhân tham dự một cuộc thí nghiệm, bác sĩ sẽ dùng kim đâm vào tay anh ta để xem nó có chảy máu không.

Với cái nhìn đầy ngạc nhiên, bệnh nhân nói: “A, chết tôi rồi... xác chết chảy máu!”

### ***Bẫy niềm tin then chốt của những nhà thành đạt vĩ đại***

Trải qua nhiều năm, tôi có cơ hội làm việc và nghiên cứu với nhiều người nổi tiếng trong nền văn hóa của chúng ta. Những cá nhân phi thường này ở lĩnh vực nghệ thuật, kinh doanh, thể thao, và... Như một kết quả của công việc mà tôi đã làm với họ, đây là những gì mà tôi đã phát hiện ra, bảy triển vọng thành công chủ yếu về hạnh phúc, sức khỏe, và những nhà thành đạt vĩ đại.

Hãy nhớ rằng, một niềm tin không nhiều hơn một viễn cảnh – một cửa sổ mà chúng ta nhìn ra thế giới. Khi bạn chọn nhìn ra thế giới qua cửa sổ của những viễn cảnh tích cực này, thì bạn sẽ tạo ra một quan điểm phong phú hơn và có thể bắt đầu có những kinh nghiệm đột phá trong cuộc sống của bạn ngay tức thời. Đừng lo, liệu bạn thật sự nghĩ hay không nghĩ đến những điều này là đúng – hình ảnh sinh động bây giờ là cuộc sống của bạn như thế nào nếu bạn biết điều đó...

### **1. Bạn là chuyên gia cho bạn**

Có một câu chuyện xưa của đạo Hồi kể về một người đàn ông đang tìm kiếm chìa khóa nhà bên ngoài ngôi nhà của ông dưới ánh đèn điện. Nhiều người hàng xóm cũng tham gia vào cuộc tìm kiếm cuối cùng một người đã hỏi “Ông đánh mất chìa khóa ở đâu?”.

Người đàn ông trả lời “Ở trong nhà”

Ngạc nhiên, người nhà hàng xóm hỏi, “Thế thì tại sao ông lại tìm nó bên ngoài này?”

Người đàn ông trả lời “Bởi vì có nhiều đèn điện ở đây”

Một thực tế đơn giản là không ai biết bạn hơn chính bạn. Cho dù bạn bỏ toàn bộ cuộc sống của mình vào việc tìm kiếm câu trả lời bên ngoài bản thân, một khi bạn bắt đầu tìm kiếm bên trong, thì câu trả lời hoàn hảo cho những câu hỏi của cuộc sống sẽ ngày càng hiện ra.

### **2. Bạn không thất bại và bạn không phải “chỉnh sửa”.**

Vào thế kỉ 19, khái niệm về người bị tuyệt vọng được giữ trong cộng đồng tâm thần mới thành lập và trở thành tiêu chuẩn trong hơn một trăm năm. Những người nổi tiếng như Richard Bandler và những nhà tâm lý học hiện đại đã đưa cho những người có sáng kiến như vậy như Martin Seligman và Mihaly Csikszentmihalyi nhìn những sự việc một cách khác nhau. Một lĩnh vực nổi bật của tâm lý tích cực được xây dựng trên tiền đề: nếu chúng ta muốn tái tạo lại sức khỏe tinh thần thì chúng ta cần nghiên cứu những người khỏe mạnh không phải đau yếu.

Trong những năm làm việc với những người ở trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, tôi đã biết rằng mỗi người đều làm những gì mà họ cần làm vì một lí do chính đáng, cho dù những lý do đó dường như không tương thích với thế giới bên ngoài. Bất cứ một hành vi loạn chức năng nào cũng có một mục đích tích cực hay phục vụ cho một mục đích vượt tầm.

Ví dụ, nếu người nào đó sợ hãi về chuyến bay, có lẽ vì bất cứ lý do nào đó, nhg nếu chúng ta cho rằng nỗi ám ảnh sợ hãi đó có khuynh hướng tích cực, thì chúng ta biết nó sẽ làm giảm đi sự mong đợi an toàn. Khi tâm trí vô thức của bạn đã tìm ra những cách mới để giữ an toàn mà không có sự phản hồi không cần thiết của nỗi sợ hãi, chính nỗi ám ảnh trở nên không cần thiết.

Đây là lý do tại sao, khi sử dụng những kỹ năng tâm lý hiện đại, chúng ta có thể chữa trị những nỗi ám ảnh suốt cuộc đời chỉ trong phút chốc.

### **3. Bạn đã có tất cả mọi tiềm năng cần cho sự thành công**

Bạn có tự tin về việc buộc chặt dây giày hay mua sắm hàng hóa không? Lúc này bạn đã có những tiềm năng của sự tự tin bên trong bạn. Vì thế, bạn có

thể cảm thấy tự tin khi nói trước công chúng hay tiếp cận với một người mà bạn cảm thấy bị thu hút hay bất cứ điều gì khác mà bạn mong ước.

Bạn có bao giờ cảm thấy tình yêu trong lòng chưa, đối với cha mẹ hay con cái hay ngay cả những con vật yêu quý? Sau đó, bạn có thể có nhiều tình yêu với bạn bè, gia đình hay chính bản thân mình.

Chỉ một điều khác biệt giữa bạn và một ai đó đang sống trong sự nổi tiếng của họ chính là sự hiểu biết thế nào để truy xuất với những tiềm năng của mình tại những thời điểm thích hợp. Cuốn sách này sẽ giúp bạn làm điều đó.

#### **4. Bạn có thể hoàn thành bất cứ điều gì nếu bạn phân chúng thành thành những khoanh đủ nhỏ.**

Cách đây vào năm, một người đàn ông đã xoi gọt một chiếc máy bay trong hơn vài tháng bằng cách đập nó ra thành những mảnh nhỏ. Trong khi tôi không chắc chắn giới thiệu sự nỗ lực để đáp lại chiến công của anh ta, thì thực tế là bất kì kỹ năng nào có thể được học và bất kể vấn đề nào cũng được giải quyết nếu nó được phân thành những mẫu đủ nhỏ.

Khi bạn tập cho bộ não nhìn những công việc khổng lồ ở những khía cạnh đơn giản, những bước có thể đạt được, những công việc khổng lồ trở nên có khả năng thực hiện được nhiều hơn. Tất nhiên là chúng ta đã làm việc này rồi. Ví dụ, khi bạn muốn nhớ số điện thoại, thì bạn phân nó thành những cụm nhỏ; nếu bạn muốn mua một mặt hàng đắt tiền, như xe hơi, nhà cửa, bạn có thể trả nhiều lần.

Quan điểm của tôi là:

***Nếu bạn muốn hạ bức tường ngăn cách giữa bạn và cuộc sống của những ước mơ, cách làm tốt nhất là đặt một viên gạch vào đúng thời điểm!.***

#### **5. Nếu điều bạn đang làm không tiến triển, hãy làm vài điều gì khác.**

Trong cuốn sách kinh doanh bán chạy nhất: Ai đã lấy đi miếng phô-mát của tôi?, tác giả Spencer Johnson đã chỉ ra sự khác nhau giữa con người và những con chuột. Nếu những con chuột phát hiện những gì mà chúng đang làm không thành công, thì chúng sẽ làm điều khác; nếu con người phát hiện những gì mà họ đang làm không thành công; thì họ sẽ tìm ai đó để đổ lỗi.

Tôi thường nghe những người bị bế tắc nói: “Nhưng tôi luôn làm như thế này mà” hay “Tôi không phải là loại người tốt bụng”. Sự thật là, điều mà cảm thấy bình thường đối với chúng ta thì lại là một kết quả của việc lên chương trình nhiều hơn là khả năng chúng ta. Nếu bạn muốn bắt đầu đưa ra những kết quả khác nhau trong cuộc sống của mình, thì bạn cần bước ra

ngoài khu vực dễ chịu của mình và làm một vài điều gì khác. “Bạn có muốn tôi đưa cho bạn công thức của sự thành công không? Thật sự, nó hoàn toàn đơn giản. Hãy gấp đôi tỉ lệ thất bại của bạn – THOMAS J. WATSON”.

## **6. Không có việc nào thất bại như vậy, chỉ có sự phản hồi**

Bạn thất bại khi nào? Khi nào bạn quyết định thôi học. Cho đến khi mọi sự hồi đáp mà bạn có được là thông tin có giá trị có thể được sử dụng để chỉ bảo cho bạn liệu hành động của bạn đưa bạn đến gần hơn hay xa hơn tương lai từ điều mà bạn muốn. Tương tự, khi một phi cơ bay đến đích của nó, thì chiếm tới 90% thời gian cất cánh là liên tục điều chỉnh đường bay theo đúng lịch trình.

Thực tế, những người thành công nhận biết sự thành công là những gì xảy ra khi bạn thất bại. Theo kinh nghiệm của tôi, những người đã “tạo ra nó” thì có chung một điều thông thường – họ đã tạo ra nhiều sai lầm hơn những người không tạo ra sai lầm. Mọi sai lầm hay thất bại là một cơ hội học tập trong sự giả tạo.

“Thất bại” là một phần thiết yếu của tiến trình học tập, không phải là tận cùng của tiến trình học tập. Thực tế, người ta không thất bại, chỉ thất bại ở chiến lược, chiến thuật và kế hoạch. Bạn sẽ làm gì nếu chiến lược, chiến thuật hay kế hoạch sai lệch với kết quả như mong muốn đã đưa ra?. Thay đổi chiến lược, chiến thuật hay kế hoạch cho đến khi bạn tìm ra thành công! Lo sợ thất bại là một sự giáng cấp mạnh mẽ, nhưng nó mất đi sức mạnh của nó qua chúng ta nếu chúng ta giảm đi sự mặc cả về cảm xúc. Tuần này, hãy chọn một lĩnh vực trong cuộc sống mà bạn gặp khó khăn và tự cho phép “thất bại” ít nhất 10 lần. Bạn sẽ phải xác định sự thất bại cho bản thân – nếu bạn buôn bán thì điều này có nghĩa phải thu ít nhất 10 lần. Bạn sẽ phải xác định sự thất bại cho bản thân – nếu bạn buôn bán thì điều này có nghĩa phải thu ít nhất 10 sự từ chối; nếu bạn là nhà văn thì hãy tự cho phép mình viết ít nhất 10 trang dơ bẩn.

***“Tôi biết sự thất bại của tôi nhiều hơn sự thành công – Richard Branson”***

Sự thành công thường tạo sự ngọt ngào hơn khi mất một ít nỗ lực để đến đích. Một khi bạn nhận ra sự thất bại đó không phải là sự kết thúc còn hơn tình cờ dẫm lên hòn đá, mất đi sự mặc cả tiêu cực và trở thành một bạn đồng hành chủ yếu trên hành trình của bạn đến hạnh phúc, sự thành công và giàu có.

## **7. Bạn đang tạo tương lai của bạn bây giờ.**

Khi tôi làm việc với một thân chủ riêng cho mục tiêu của họ, tôi thường hỏi: “Nếu bạn tiến hành công việc của bạn, thì bạn sẽ đạt được thành công không?”

Đôi với sự ngạc nhiên của tôi, họ luôn biết câu trả lời, nhưng thường nhiều hơn không trả lời là “không”.

Một trong những sự khác nhau quan trọng nhất mà tôi chú ý giữa những người thành công và những người đấu tranh là liệu họ có nhìn vào quá khứ hay hiện tại để tạo tương lai của họ. Nếu bạn tiếp tục nhìn vào quá khứ, thì bạn sẽ thấy lịch sử bị tiêu diệt để lập lại chính nó; nếu bạn nhìn vào hiện tại, thì bạn sẽ luôn tìm thấy có một số lựa chọn mới mà bạn có thể làm để tăng cường khả năng của chính mình.

Dẫu rằng bạn đã đấu tranh trong quá khứ nhiều bao nhiêu, thì mỗi lúc của mỗi ngày cho bạn một cơ hội để tạo những lựa chọn mới và tạo ra những kết quả mới.

Thế hệ niềm tin mới

Tôi muốn kết thúc hôm nay bằng một bài tập đơn giản để trí tưởng tượng của bạn sẽ cho phép bạn luyện tập tâm trí vô thức của mình hoạt động ra khỏi một triển vọng mới dễ dàng hơn.

Hãy chọn một trong bảy niềm tin mà bạn vừa mới đọc về điều gì bạn tin sẽ tạo ra sự khác biệt thật sự trong cách sống của bạn.

1. Dừng lại một chốc và hình dung một “con người khác của bạn” đang đứng trước bạn. Một “con người khác của bạn” luôn giữ niềm tin mà bạn muốn tạo riêng cho mình. Có thể bạn tin rằng mình tự tin, năng động, đáng yêu, tràn đầy hạnh phúc, sinh lực mạnh mẽ.

2. Bây giờ, hãy hình dung điều gì đã khiến niềm tin đó cho phép “con người khác của bạn” có năng động, tự tin, khỏe mạnh và thành công hay không?

3. Hình dung “con người khác của bạn” đang bày tỏ những sự việc đó một cách dễ dàng. Chúng cư xử như thế nào? “Con người khác của bạn” nói với chính chúng như thế nào? Loại giọng điệu gì mà chúng sử dụng? Chúng quan tâm tới bản thân như thế nào?. Chúng di chuyển như thế nào?.

4. Nếu nó không hoàn toàn theo ý muốn của bạn, hãy điều chỉnh lại cho thích hợp để làm cho bạn cảm thấy tốt hơn. Cho phép trực giác của bạn là người hướng dẫn cho bạn.

5. Khi bạn hài lòng với “con người khác của bạn”, hãy ở vào vị trí đó. Đưa viễn cảnh mới và những cư xử vào bạn.

6. Bây giờ hãy nghĩ đến một tình huống mà bạn muốn xem từ viễn cảnh mới của mình. Hãy nghĩ kỹ để có viễn cảnh mới đó thì nó như thế nào và nó

sẽ giúp gì cho bạn để đạt được thành công. Những sự việc bây giờ sẽ tốt hơn như thế nào?

7. Trong vài tuần tới, hãy hành động như thể niềm tin mới của bạn là đúng. Cho dù niềm tin đó cảm thấy như bạn “đang tô điểm cho nó”, thì điều này sẽ luyện cho bộ não bạn chạy một phần mềm mới về triển vọng tích cực này.

Khi bạn trang bị sức mạnh cho triển vọng tích cực vào cuộc sống riêng của mình, thì bạn sẽ tạo ra mỗi ngày một điều lớn hơn!.

Cho đến ngày mai!

*Trong 24 giờ, chúng ta sẽ di chuyển về phía trước vào trung tâm của chuyến du hành 7 ngày của chúng ta – bí mật làm cho những giấc mơ của bạn thành hiện thực.*

## **NGÀY 4**

### **Điều chỉnh giấc mơ**

***Hãy khám phá điều mà thật sự bạn muốn và biến những giấc mơ của bạn trở thành hiện thực***

***Trước khi bắt đầu***

- **Lắng nghe bài học lên chương trình cho tâm trí trên đĩa CD.**
- **Cần vài phút để xuyên suốt bài tập tái lập chương trình tự hình dung của bạn trên trang 45.**
- **Sử dụng khả năng viễn cảnh bằng việc tự hỏi những câu hỏi khả năng từ ngày 3:**

1. Ai hay điều gì trong cuộc sống mà làm cho bạn hạnh phúc nhất? Bằng cách trả lời câu hỏi, chắc chắn bạn sẽ bắt đầu cảm thấy hạnh phúc hơn. Bây giờ chúng ta hãy phóng đại cảm giác đó – làm cho hình ảnh lớn hơn, sáng hơn và đậm hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe khoắn hơn. Chú ý cảm giác đó mạnh nhất ở đâu và cho chúng một màu sắc. Bây giờ dịch chuyển màu sắc và cảm giác đó lên đến đầu rồi đi xuống những ngón chân cho đến khi toàn bộ cơ thể.

2. Ai hay điều gì trong cuộc sống làm cho bạn cảm thấy thích nhất?. Một lần nữa hãy phóng to cảm giác đó – làm cho hình ảnh lớn hơn, sáng hơn và đậm hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe khoắn hơn. Chú ý cảm giác đó mạnh nhất ở đâu và cho chúng một màu sắc. Bây giờ dịch chuyển màu sắc và cảm giác đó lên đến đầu rồi đi xuống những ngón chân cho đến khi toàn bộ cơ thể.

3. Ai hay điều gì trong cuộc sống làm cho bạn cảm thấy giàu nhất?. Hãy phóng to cảm giác của sự giàu có – làm cho hình ảnh lớn hơn, sáng hơn và



đậm hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe khoắn hơn. Chú ý cảm giác đó mạnh nhất ở đâu và cho chúng một màu sắc. Bây giờ dịch chuyển màu sắc và cảm giác đó lên đến đầu rồi đi xuống những ngón chân cho đến khi toàn bộ cơ thể.

4. Ai hay điều gì trong cuộc sống làm cho bạn cảm thấy đam mê nhất?. Một lần nữa hãy phóng đại cảm giác đó – làm cho hình ảnh lớn hơn, sáng hơn và đậm hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe khoắn hơn. Chú ý cảm giác đó mạnh nhất ở đâu và cho chúng một màu sắc. Bây giờ dịch chuyển màu sắc và cảm giác đó lên đến đầu rồi đi xuống những ngón chân cho đến khi toàn bộ cơ thể.

5. Ai hay điều gì trong cuộc sống làm cho bạn cảm thấy có khả năng nhất?. bạn có thể phóng to cảm giác này bằng cách làm cho hình ảnh lớn hơn, sáng hơn và đậm hơn, âm thanh to hơn và cảm giác khỏe khoắn hơn. Chú ý cảm giác đó mạnh nhất ở đâu và cho chúng một màu sắc. Bây giờ dịch chuyển màu sắc và cảm giác đó lên đến đầu rồi đi xuống những ngón chân cho đến khi toàn bộ cơ thể.

6. Trong khi bạn cảm thấy điều này tốt, hãy nghĩ phần còn lại của ngày phía trước, cảm giác và hình dung những điều này sẽ trở nên hoàn hảo, hướng theo lối mà bạn muốn chúng đi. Xem điều bạn sẽ thấy, nghe điều bạn sẽ nghe và cảm nhận những cảm giác tốt như thế nào. Khi bạn đã xuyên suốt trình tự hình thành siêu trạng thái này mỗi ngày, nó có khả năng tích lũy hiệu quả. Bạn sẽ sớm bắt đầu trải qua cuộc sống theo những cách hoàn toàn khác nhau. Thay vì vận dụng thế giới để làm cho mình cảm nhận tốt hơn, bạn có thể bắt đầu cảm nhận mỗi ngày theo cách mà bạn muốn cảm nhận. Khá tốt! Một lần nữa bạn đã lên chương trình cho chính bản thân để có một ngày tuyệt vời!

Một người đàn ông đang đi dọc bờ biển, đang suy ngẫm về cuộc đời ông ta. Ông ta luôn muốn làm một điều gì đó khác biệt, nhưng dẫu sao điều mà ông ta cố gắng làm thì tổn thương cảm giác mà dường như ông ta đang nguyên rủa trong gió.

Đột nhiên, ông nghe thấy một tiếng xào xạc lớn, và nhìn xuống dưới chân. Ngay nơi ông đang đứng, và phóng tầm nhìn ra xa cả hai hướng, có hàng ngàn hàng ngàn con sao biển nhỏ vùng vẫy trên bờ bởi những đợt sóng đại dương và thủy triều.

Người đàn ông tiếp tục đi, bản thân ông đang suy nghĩ cách đối xử tàn bạo của đại dương. Sau cùng, tất cả những con sao biển đã không làm bất cứ

điều gì sai trái!. Nhưng trước khi ngày kết thúc, chúng sẽ chết, dạt lên bờ và để lại xác của chúng.

Một lúc sau, người đàn ông đi ngang qua một phụ nữ lớn tuổi đang đứng trên bờ đại dương, và ném những con sao biển đã bị đánh dạt lên bờ trở lại biển.

Khi ông hỏi bà ta đang làm gì, bà ta nói muốn tạo ra một sự khác biệt, và bà quyết định hôm nay là ngày đẹp trời để bắt đầu.

Người đàn ông nhìn từ bà ta tới hàng ngàn con sao biển nằm chết trên bờ và nói. “Mỗi con sao biển mà bà ném trở lại đại dương thì có hơn 3 con bị đánh dạt vào bờ!. Bà có thể tạo một sự khác nhau như thế nào?”

Người đàn ông suy nghĩ cẩn thận trong chốc lát. Sau đó nhặt lên một con sao biển khác và ném trở lại biển. “Hãy tạo một điều khác lạ cho con sao biển đó” bà ta nói và nở một nụ cười rạng rỡ mà người đàn ông chưa bao giờ thấy.

### ***Mục đích của sự kiến tạo những mục đích***

Tôi chắc chắn rằng bạn đã nghe về tầm quan trọng của mục đích trước, do đó chỉ thoáng nhìn, một số điều mà tôi sẽ chia sẻ với bạn hôm nay dường như giống nhau. Có lẽ bạn đã đưa đã kiến lập những mục tiêu trong quá khứ, và tất cả trở nên phấn khích về sự hoàn thành chúng, chỉ để tìm ra sự suy yếu trong động cơ thúc đẩy của bạn khi phát động một điều gì không được thông qua. Hay có lẽ bạn đã được điều bạn suy nghĩ mà bạn muốn, nhưng để khám phá nó thì không và để lại sự suy ngẫm, tất cả những điều này thì có ở đây không?

Nhưng đừng dại dột hay bị xúi giục bỏ qua – hôm nay sẽ khác. Sự khác nhau chủ yếu lần này chúng ta sẽ đặt những mục đích vào vị trí riêng của chúng – như những đầy tớ của một cuộc sống tốt hơn.

Hôm nay, chúng ta sẽ học toàn bộ cách suy nghĩ mới về điều mà bạn muốn trong cuộc sống. Những mục tiêu thật sự là một phần quan trọng thứ yếu của tiến trình ba bước mà bạn sẽ học. Bằng việc sử dụng những kỹ năng đáng kinh ngạc trong bài học hôm nay, chúng tôi sẽ giúp bạn kiểm soát cuộc sống của mình, và hướng nó vào phương hướng mà bạn muốn.

### ***Mục tiêu của cuộc sống là một cuộc sống cho mục tiêu***

**ROBERT BYRNE**

Đến lúc chúng ta kết thúc bài học hôm nay, bạn sẽ không chỉ là một người chắc chắn hơn bao giờ về điều mà bạn muốn nó là gì, mà bạn còn bắt đầu lên chương trình cho những mục tiêu và những giấc mơ của bạn một cách

trực tiếp vào tâm trí vô thức của mình. Điều này sẽ làm chúng dễ dàng đạt được hơn trước kia.

### ***Ba bước hướng tới một cuộc sống tuyệt vời***

Chỉ có ba bước cần thiết mà bạn cần để có một cuộc sống tuyệt diệu:

1. Một phương hướng rõ ràng (giấc mơ của bạn)
2. Một vòng tròn liên kết tốt (giá trị của bạn)
3. Những giai đoạn quan trọng mà bạn sẽ gặp trên đường đến đích cuối cùng của bạn (mục đích của bạn).

Đối với những mục tiêu của chúng ta, chúng ta có thể nghĩ về nó như thế này:

**Khi bạn thuyết phục những mục đích của bạn hướng dẫn bằng giá trị của bạn trong ngũ cảnh những giấc mơ và hiện tượng kì diệu!**

### ***Sự mơ tưởng***

Tất cả chúng ta đều có những giấc mơ – sự mong ước sâu kín về một sự khác nhau, một cuộc sống tốt hơn. Bây giờ hãy có một chút để tận hưởng – hãy để cho tâm trí bạn bay bổng, nói một cách văn chương để có “sự mộng tưởng”.

Hãy trả lời câu hỏi sau:

**Bạn sẽ làm gì nếu bạn biết mình không thể sai?.**

Nếu bạn dừng lại và xem xét câu hỏi hơn một lúc, thì bạn vừa làm một điều mà tất cả những người thành công chân chính trong lịch sử đã làm – đã sử dụng trạng thái mục tiêu của sự mơ tưởng nhằm xúc tiến một lĩnh vực sáng tạo.

Nhà nổi tiếng vĩ đại Nikola Tesla, người phát minh ra dòng điện xoay chiều (AC) và là người giữ 111 bằng sáng chế ở Mỹ, có thể thiết kế một bộ máy hoàn hảo trong tâm trí của mình và hoạt động nó một cách trí tuệ trong những năm trước khi tạo ra bản sao trong thế giới vật lý, Einstein đã hình dung việc lái xe xuyên không gian bằng một tia chớp để phát triển thuyết tương tác của ông. Mozart đã nghe toàn bộ các bản giao hưởng được hoàn tất trong tâm trí sáng tạo của ông. Michelangelo, Goethe, và Walt Disney tất cả đi vào mơ tưởng sáng tạo hay mơ tưởng hàng ngày như nguồn của những ý tưởng và tinh thần.

Điều mà các nhà phát minh này đang làm là hình thức của sự mơ tưởng, tự thôi miên, hay nó được biết đến như trong thế giới hợp nhất, “kế hoạch chiến lược”, mà tôi sẽ chia sẻ với sau chương này. Tất cả chúng ta cần tham gia hoạt động sáng tạo này. Thực tế, bạn càng bỏ ra nhiều thời gian cho giấc mơ sáng tạo thì bạn càng có nhiều thành công.

Tại sao trạng thái của sự mộng tưởng sáng tạo này quá quan trọng?

**Bởi vì bất kì điều gì xảy ra trong thế giới thực phải đầu tiên xảy ra trong thế giới tưởng tượng.**

Hãy ngừng đọc và nhìn xung quang bạn – hầu hết mọi thứ mà bạn có thể nhìn thấy đều được bắt đầu như một suy nghĩ trong đầu của ai đó. Để cho bạn cải thiện cuộc sống của mình, cho chính bản thân hay cho thế giới, đầu tiên bạn cần là cho phép bản thân có quyền mơ ước.

***Hãy khám phá “giấc mơ lớn” của bạn***

Viktor Frankl, một nhà tâm lý nổi tiếng, đã bị tổng giam ở một trại tập trung của chế độ Quốc xã trong suốt chiến tranh thế giới thứ II. Thay vì, tự xem mình như một nạn nhân của cả những trường hợp ngoại lệ như vậy, ông quyết định làm một cuộc nghiên cứu cá nhân về sự khác nhau của tâm lý học là gì giữa 1 trong số 28 tù nhân sống sót khá thiếu thốn và phần lớn không thiếu thốn.

Ông đã quan sát những người này làm cho nó xuyên suốt không cần thiết phải có sự phù hợp nhất, khỏe mạnh nhất hay thông minh nhất, nhưng đầu sao những người có mục đích sống – một giấc mơ về kích thích phù hợp, cơ hội và ý nghĩa mà họ đã có một ước mơ tích cực để vượt qua bất kì chướng ngại nào. Những giấc mơ là điều giữ họ tiếp tục.

Khi tinh thần đã có mục tiêu, nó có thể hội tụ và điều khiển chính nó cho đến khi tiến đến mục tiêu của nó. Nếu bạn không có mục đích, thì nghị lực của bạn sẽ bị hao mòn. Nhưng điều mà bạn đạt được trong việc theo đuổi sự thành công không quan trọng bằng việc bạn trở thành ai trong tiến trình. Đây là bí mật lớn về những giấc mơ chúng ta:

Vào những năm 1960, tổng thống Mỹ John F. Kennedy đã bàn về vấn đề đưa con người lên mặt trăng. Ông ta nói với công chúng Mỹ:

Trong những thập kỉ này, chúng ta chọn đi lên cung trăng và làm những điều khác, không phải vì chúng dễ dàng mà vì chúng khó – bởi vì mục tiêu đó sẽ có ích cho việc tổ chức và đo lường những khả năng và kỹ năng tốt nhất. Bởi vì sự thử thách đó là một điều mà ta sẵn sàng chấp nhận, một điều mà chúng ta không bằng lòng trì hoãn, và một điều mà chúng ta có ý định chiến thắng.

Cũng như, đi tới trường thì không bao gồm sẽ được một mẫu giấy, điều chinh giấc mơ không bao hàm điều mà bạn muốn – nó trở nên nhiều hơn điều mà bạn nghĩ có thể.

Tôi tin rằng có những mục tiêu là cần thiết, bởi vì chúng sẽ đưa cho bạn một phương hướng trong cuộc sống. Bạn sẽ không bắt đầu trên con thuyền

mà mà không có mái chèo – bạn có thể kết thúc ở bất kì nơi nào. Tất cả chúng ta đều biết con người rời bỏ mọi thứ để có cơ hội, vứt bỏ xung quanh bởi những sự kiện đã được sắp đặt trong cuộc sống.

Tôi cũng tin rằng bạn biết những giá trị của mình là gì thì tuyệt vời, bởi vì hạn phúc xuất thân từ những giá trị sinh hoạt mỗi ngày đơn lẻ của bạn, ít quan tâm đến những mục tiêu của bạn dường như gần đây xa như thế nào.

Cũng như Viktor Frankl đã nhận thấy rằng con người có thể tồn tại hầu như mọi điều nếu họ có một mục đích, tất cả những người thành đạt thật sự vĩ đại trong lịch sử đều có thêm yếu tố này – họ có một mục tiêu hay giấc mơ xác định. Và biết những mục tiêu và giá trị của bạn phản ánh được giấc mơ đó như thế nào là then chốt cho sự thành công và sung túc.

*“Khi hỏi về những điều tích cực nhất xảy đến như một kết quả của sự lười biếng người Mỹ vào cuộc chạy đua chinh phục không gian, hầu hết những nhà khoa học đồng ý rằng nó không phải là những bước tiến trong ngành kỹ thuật hay thiết kế hỏa tiễn và cũng không phải là sự khám phá cho những thông tin địa chất ở trên mặt trăng.*

*Đúng hơn, đó là cuộc khám phá ra cách chữa trị bệnh đậu mùa, nó xảy đến như một kết quả làm thế nào để giữ những nhà du hành tránh khỏi những căn bệnh mà có thể họ bắt gặp trong không gian”.*

***Nếu tôi không biết điều gì để mơ?***

***“Một mục tiêu thì không có gì hơn một giấc mơ với một giới hạn cuối cùng.***

***Joe L. Griffith”***

Những cuộc nghiên cứu cho rằng có ít nhất 3% trong chúng ta viết ra những mục đích của chúng ta. Chúng ta không màng đến việc thiết kế cho định mệnh của chúng ta, mà liên quan đến cú trượt dài trong cuộc sống, rời bỏ những sự việc để có cơ hội và tự hỏi tại sao chúng ta cảm thấy tồi tệ như vậy. Thực tế, hầu hết người ta bỏ ra nhiều thời gian để tạo một danh sách cho việc đi siêu thị hơn là làm một danh sách cho những điều quan trọng mà họ muốn trong cuộc sống. Nhưng John Wooden, một huấn luyện viên bóng rổ thành công nhất trong lịch sử học viên tự hào nói rằng: “nếu bạn thất bại cho kế hoạch, thì kế hoạch sẽ thất bại”

Về cơ bản, tất cả những gì bạn cần phải làm là nghĩ về một điều gì đó mà bạn muốn, hình dung điều bạn muốn có, kiểm tra xem liệu có tốt cho bạn để có nó hay không, hãy nghĩ về nó có thể xảy ra như thế nào, sau đó hội tụ tâm trí bạn vào giấc mơ thường lệ.

Trở lại thời điểm năm 1980, tôi ngồi xuống và tự hỏi: “Nếu tôi tiếp tục lâu dài cho khóa học hiện tại, thì tôi sẽ kết thúc ở đâu?. Tôi sẽ là một sinh viên 5 năm ở đâu ngay từ lúc này?”

Tôi bất ngờ nhận ra nếu tôi cứ tiếp tục cho những kiểu thói quen trong suy nghĩ và hành động lệ thường của mình, thì 5 năm từ bây giờ, tôi thật sự không có bất kỳ sự sung túc, tinh thần, cảm xúc hay tài chính. Tôi chỉ già hơn 5 tuổi, có chút ít vấn đề về thần kinh, và vẫn sống qua ngày.

Vì thế, tôi đã tự dẫn dắt bản thân mình qua tiến trình mà tôi sẽ đang chia sẻ với bạn hôm nay. Tôi đã tạo ra những viễn tưởng giống như những mơ tưởng ở phần cuối chương này.

Kết quả thật đáng kinh ngạc, và đó là một trong những lý do mà bây giờ tôi đang đọc quyển sách này. Lập tức tôi bắt đầu cảm thấy tốt hơn. Nhưng cơ hội đang tràn vào, tài chính của tôi tăng lên một cách đáng kể bà tôi trở nên rất nổi tiếng. Tôi bắt đầu thu hút những người tốt bụng quanh mình, tôi luôn muốn bỏ nhiều thời giờ với họ và làm những điều mà tôi luôn mơ ước để làm. Không những giấc mơ của tôi trở thành hiện thực mà tôi còn có một cuộc sống tuyệt vời cuối đời.

Dựa trên những kinh nghiệm từ trước đến nay, thì hệ thống 7 bước mà tôi sử dụng để hướng dẫn cho bản thân và hàng ngàn người trong luận án của mình nhằm sống những cuộc sống cho giấc mơ chúng ta.

### ***Tài năng nằm bên trong những sự lựa chọn***

*Robert De Niro*

### ***Hệ thống điều chỉnh giấc mơ***

Điều làm cho hệ thống điều chỉnh giấc mơ khác với sự điều chỉnh mục tiêu truyền thống là chúng ta bắt đầu và kết thúc với mục tiêu cơ bản của mọi người – hãy sống với một cuộc sống tuyệt vời.

### ***Những điều mà có tầm quan trọng nhất không dưới quyền những vấn đề ít quan trọng.***

*GEOTHE*

Để làm điều này, đầu tiên cần thiết phải xác định những giá trị cốt lõi của bạn – những giá trị này sẽ làm cho cuộc sống của bạn sống xứng đáng. Những giá trị này sẽ hành động như một đường cong trong cuộc hành trình của bạn. Một khi bạn chắc chắn những giá trị của bạn, thì chúng ta sẽ xác định “giấc mơ lớn” của bạn – điều đó đưa cho bạn một ý thức rõ ràng về phương hướng và mục đích. Cuối cùng khi đường cong của bạn đã được phẳng và phương hướng rõ ràng, thì chúng ta lĩnh hội nhiều mục tiêu truyền

thống hơn – những người đánh dấu trên đường tới giấc mơ của bạn và hình thành những khối cho cuộc sống tuyệt vời của bạn.

Bài học thay đổi cuộc sống trong 7 ngày có lẽ là quan trọng nhất, vì thế hãy dành thời gian cho nó. Hãy lấy một cây viết và một ít giấy rồi dành thời gian để trả lời những câu hỏi càng chi tiết càng tốt. Đừng lo lắng về “việc phải làm cho đúng” – cuộc sống sẽ ban thưởng cho mọi nỗ lực chân thành để làm nó tốt hơn.

Bước 1 – Những điều quan trọng nhất trên thế giới

Bạn sẽ làm gì nếu thế giới sẽ kết thúc một tuần từ hôm nay?

Câu trả lời của bạn để trả lời câu hỏi đó là điều then chốt để xác định những giá trị của bạn – những giá trị này là vấn đề quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn. Tôi đã làm việc với những người đã ở tận cùng của cuộc sống. Tôi hỏi một trong số họ điều gì họ cầu mong để làm nhiều hơn hay ít hơn. Không một ai trong số họ nói: “tôi mong ước có một chiếc Mercedes khác”.

Họ sẽ nói những điều như: “Tôi mong ước sẽ cười thật nhiều và được yêu nhiều” hay “Tôi mong có ít thời gian lo lắng hơn”.

Gần đây tôi bị bất ngờ khi nghe một người phát ngôn vận động đã hô hào với thính giả của anh công hiến 24 giờ/ngày để theo đuổi những mục tiêu tài chính của mình. “Nếu gia đình bạn không hiểu” anh tiếp tục “hãy có một gia đình mới”. Khi người vợ thứ tư của anh ta mỉm cười và gật đầu đồng ý với anh ta phía sau hậu trường, tôi tự nghĩ, điều tốt nào là một nghề nghiệp thành công nếu đánh đổi hôn nhân và hầu như sẽ không bao giờ nhìn thấy những đứa con của mình?

Những cơ hội để sống một cách dư thừa, tất cả đều ở quanh bạn, nhưng yêu cầu về những đặc trưng của thành công sẽ không làm cho chúng ta hạnh phúc hơn. Khi bạn biết lĩnh hội những giá trị và mục đích của cuộc sống thay vì những mục đích của mình, bạn sẽ tự động bắt đầu quan tâm đến bức tranh cuộc sống của mình.

Trong cuốn sách “Sức mạnh của sự cam kết”, huấn luyện viên hợp nhất, tiến sĩ James Loehr đưa ra những câu hỏi sau để giúp bạn liên hệ với những giá trị cốt lõi của mình – những điều mà quan trọng nhất trong thế giới của bạn:

1. Tiến về phía trước đến tận cùng cuộc sống của mình. Ba bài học quan trọng nhất nào mà bạn đã học và tại sao chúng quá mang tính chỉ trích?
2. Hãy nghĩ đến người nào đó mà bạn kính trọng sâu sắc. Hãy nghĩ đến người nào đó mà bạn kính trọng sâu sắc. Hãy miêu tả 3 phẩm chất ở người

này mà bạn tâm đắc nhất.

3. Trong hoàn cảnh tốt nhất của mình, bạn là ai?

4. Một câu khắc nào mà bạn muốn xem trên bia mộ của mình, điều đó sẽ họa ra chân dung bạn thật sự là ai trong cuộc sống của bạn?

Bây giờ, hãy liệt kê những điều quan trọng nhất làm nổi bật từ việc trả lời những câu hỏi này. Hãy nhớ xem xét bất cứ điều gì cụ thể trên danh sách của bạn đến những trạng thái ẩn chứa phía sau chúng.

Ví dụ, tôi nhớ một trong những chuyên đề nghiên cứu của tôi về một người đàn ông đã làm bài tập này và khám phá điều quan trọng nhất trong thế giới của anh là tiền bạc. Khi tôi hỏi tiền sẽ cho anh những gì, anh ta hình dung bản thân mình sẽ có đầy đủ mọi thứ. Khi mở mắt ra anh ta nói “Tiền bạc sẽ cho tôi cảm giác an toàn và nếu có tiền, người ta sẽ kính trọng tôi”. Điều thật sự quan trọng với anh là sự an toàn và sự kính trọng – những điều này làm anh ta theo đuổi tiền bạc để cố có những kinh nghiệm.

Dựa trên sự liên kết của mình, bạn hãy chọn 5 giá trị hàng đầu – những điều trên danh sách của bạn tuyệt đối không thể hình dung được. Năm điều này rất thực tế cho điều sẽ đưa tới cuộc sống có ý nghĩa cho bạn – những điều quan trọng nhất trong thế giới của bạn.

**Nếu bạn không làm gì khác nhưng sống với những giá trị này từng ngày riêng lẻ, thì bạn không thể hình dung cuộc sống của mình sẽ trở nên sung túc như thế nào!**

### ***Bước 2 – Quấn trí!***

Khi nó đến với sự thành công của bạn, thì bạn cần trở nên không biết điều. Bạn cần phải có những giấc mơ ngoài tầm những điều mà bạn và mọi người quanh bạn nghĩ. Như George Bernard Shaw nói: “Một người biết điều sẽ điều chỉnh bản thân anh ta theo thế giới, còn một người không biết điều cứ khẳng khẳng điều chỉnh thế giới theo bản thân mình. Vì thế, tất cả sự tiến bộ phụ thuộc vào những con người không biết điều”.

Với những giá trị xác định trong tâm trí mình, hãy liệt kê mọi thứ mà bạn muốn ngay bây giờ, trong quá khứ, hay có thể tưởng tượng ước muốn trong tương lai. Hãy loại bỏ mọi thứ ra khỏi đầu bạn và ghi lại vào giấy.

Bạn không nhất thiết phải thật sự đạt được bất cứ những thứ này, cũng không cần thiết tin rằng có thể đạt được bất cứ đề mục nào trên danh sách của bạn. Dẫu cho số mệnh như thế nào hay những điều dường như không thể, thì tất cả những gì bạn cần làm là hãy viết nó ra!

Bây giờ, hãy bỏ ra ít nhất 5 phút để làm điều này trước khi đến bước 3.



*Theo cuốn sách của Paul Aster, “Điều không tốt như thế nào mà bạn có, nó tốt như thế nào mà bạn muốn”, giấc mơ của Victoria Beckham không tốt hơn những người bạn của cô, hay thậm chí đã là một ca sĩ nổi tiếng nhưng lại muốn trở thành một nhánh của thế giới. Theo lời cô, cô mô tả giấc mơ của mình bằng câu nói: “Tôi muốn nổi tiếng như persil Automatic.”*

*“Bạn muốn điều mà bạn muốn, bạn có nghĩ liệu mình đạt được hay không”*

**ROBERT FRITZ**

### ***Bước ba – giấc mơ lớn***

***“Đừng hỏi thế giới cần gì – hãy hỏi điều mà làm bạn sống còn và sau đó hãy đi và làm điều đó. Bởi vì điều thế giới cần là con người trở nên sống còn.”***

Chỉ mình bạn biết được bạn thật sự muốn gì từ cuộc sống – điều làm trái tim bạn hát. Khi bạn trả lời câu hỏi bên dưới, bạn không được dừng lại và cân nhắc liệu điều đó có thực hiện được không.

- Bạn thích làm điều gì nhiều đến nỗi bạn phải trả giá cho nó?
- Điều gì thật sự làm bạn đam mê?
- Bạn sẽ chọn làm gì nếu bạn có phương sách không giới hạn?
- Người nào hay nhân vật lịch sử nào mà bạn ngưỡng mộ nhất và tại sao?

Trả lời những câu hỏi này sẽ giúp bạn có được một ý kiến tổng hợp về mục đích sống của bạn là gì. Nó loại bỏ những giới hạn trong bộ óc hiện tại của bạn nhằm làm cho bạn trở nên sáng tạo mãnh liệt.

Nếu bạn muốn rõ ràng thêm, hãy tự hỏi những câu hỏi sau:

- Bạn muốn làm gì khi còn nhỏ?
- Bạn muốn là gì khi trưởng thành?
- Bạn sẽ làm gì nếu bạn có sự thành công chắc chắn?

Viết ra bất kì điều gì xuất hiện trong đầu. Bạn không liên quan đến bất kì điều gì ở đây, bạn có thể tổ chức cho những suy nghĩ của bạn sau. Bạn không cần là người quá đặc biệt cho lần đầu tiên, và bạn không cần vạch ra nó sẽ diễn biến như thế nào – chỉ để những tiến trình sáng tạo tiếp diễn.

Bây giờ, hãy nghĩ đến tất cả những lĩnh vực chính trong cuộc sống bạn – gia đình, các mối quan hệ, nghề nghiệp, sức khỏe, cộng đồng, và sự phát triển tinh thần.

- Bạn thật sự muốn điều gì xảy ra?
- Bạn thật sự muốn biết điều gì?
- Bạn muốn làm chủ những kĩ năng nào?
- Bạn muốn kiếm bao nhiêu tiền?
- Bạn muốn phát triển những đặc tính nào?

- Bạn muốn đưa lại cho thế giới cái gì?

Trong vài phút nữa, tôi sẽ yêu cầu bạn bắt đầu trình bày tường tận về giấc mơ lớn của bạn. Khi bạn làm, hãy chắc chắn một điều rằng giấc mơ của bạn được lĩnh hội những điều mà bạn muốn, không phải những điều mà bạn không muốn.

Tất cả những người không may mắn mà tôi đã từng làm việc đều có một điểm chung là họ biết điều mà họ không muốn và tiếp thu nó và chỉ ra tình trạng ám ảnh. Điều mà bạn vẫn chưa nhận ra là bạn luôn muốn có được nhiều hơn điều bạn lĩnh hội.

Ví dụ, một số người đã bỏ tất cả thời gian để nghĩ cách giảm mập! Dĩ nhiên, vấn đề là để không là bất kì điều gì mà đầu tiên bạn nghĩ về nó. Vì vậy những câu hỏi tức thời như: “Tại sao tôi quá mập?”, “Làm thế nào tôi có thể không mập nữa?” gây áp lực trong tâm trí bạn với những hiện diện chính bản thân như một người mập.

Bằng sự so sánh, một câu hỏi như: “Làm cách nào có thể trở nên phù hợp, có sức khỏe và mạnh mẽ? dựa trên sự chú ý của bạn về điều bạn muốn.

Khi bạn tập trung vào điều mà bạn muốn như tương phản với điều mà bạn không muốn, thì bạn sẽ tạo ra những kinh nghiệm giàu cảm giác về điều mà bạn sẽ thấy, nghe, cảm nhận, nếm và ngửi khi bạn đạt được điều bạn muốn. Bằng sự tập trung thường lệ vào điều bạn muốn, bạn sẽ tạo điều kiện cho tâm trí mình thu hút nó nhiều hơn cho bạn.

Phải mất ít nhất 5 phút để làm một số điều mà hoàn toàn không liên quan đến bài tập này, sau đó hãy quay lại và viết một “bản thảo đầu tiên” về giấc mơ lớn của bạn. Bạn có thể sử dụng những hình thức hướng dẫn sau:

### ***Giấc mơ lớn của tôi***

Những điều quan trọng nhất trên thế giới đối với tôi là:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nếu tôi có thể là, làm và có bất kì thứ gì trên thế giới thì tôi sẽ...

### ***Bước 4 – Thước đo thành công***

Trong những năm 1930, một nghiên cứu nổi tiếng được thực hiện cùng những nhân tố phụ nhằm nâng cao năng suất ở nơi làm việc. Một nhóm các nhà xã hội học vào các nhà máy để tiếp cận, hiệu ứng gia tăng ánh sáng trên

năng suất trong các dây chuyền lắp ráp. Là quy trình điển hình của thời đại, ba nhóm được quan sát.

Nhóm thứ nhất đc cho ánh sáng gia tăng khi họ bắt đầu lặp lại công việc lắp ráp; nhóm thứ hai được cho ánh sáng giảm xuống; nhóm thứ ba hay còn gọi là nhóm “chuẩn” bắt đầu công việc của họ theo lệ thường. Những việc xảy ra tiếp theo đã gây kinh ngạc cho những người quan sát.

Như đã mong đợi, nhóm làm việc với ánh sáng gia tăng đã thí nghiệm một sự gia tăng có thể đo lường ở năng suất và sự sung mãn trên công việc. Tuy nhiên, sự gia tăng năng suất và sức sung mãn hầu như phù hợp với cả hai nhóm được quan sát khác.

Sau thí nghiệm sâu hơn, đội nghiên cứu rút ra kết luận như sau: nhân tố đơn lẻ quan trọng nhất ảnh hưởng tích cực đến năng suất và sức sung mãn của nhân công là cảm giác mà sự chú ý đang được ngợi khen cho nỗ lực của họ. Đây là cách mà người bạn tri kỷ của tôi, huấn luyện viên Michael Neill diễn tả.

“Một trong những bí quyết đơn giản nhất để vận động thêm là cho bản thân mọi cơ hội thử nghiệm sự tiến bộ đang tiến triển trong việc theo đuổi mục đích của mình. Thay vì chờ đợi cho đến khi hoặc đạt được mục đích hay thất bại, hãy quan sát và chực nghe bất cứ tín hiệu tiến bộ nào hướng dẫn đến mục đích của bạn, khi bạn nhận thấy một dấu hiệu, hãy chớp lấy nó bằng cả tâm hồn. Hãy nắm bắt lấy bất cứ dấu hiệu nào mà bạn nhận thấy mình đang đi đúng hướng và hài lòng với nó. Hãy giữ nó lan rộng trong tâm hồn mình. Hãy đắm mình trong cảm giác hài lòng. Hãy ném nó lên giường và cuộn quanh nó. Nhiều hơn những thứ khác, sự tiến bộ đang tiến triển này sẽ giữ cho bạn tiếp tục đi theo hướng của những giấc mơ từ tuần này đến tuần nọ và từ lúc này đến lúc khác”.

Hãy tự hỏi bản thân:

- Khi bạn có được giấc mơ, bạn sẽ thấy gì?
- Bạn sẽ nghe thấy gì?
- Bạn cảm thấy, nghĩ thấy và nếm thấy gì?

Những câu trả lời cho những câu hỏi này sẽ cho bạn một cách hiểu liệu bạn đang tiến tới gần hơn hay ra xa giấc mơ của mình, và sẽ giữ cho bạn vận động khi bạn bắt đầu cuộc sống của những giấc mơ.

Bước 5 – Vượt qua trở ngại

Đôi khi chúng ta có thể quá chìm đắm trong cảm giác hứng thú qua việc theo đuổi một giấc mơ đến nỗi bỏ qua những yếu tố quan trọng có thể cản trở thành quả mà chúng ta muốn đạt được. Khi bạn hướng bản thân về

tương lai, hãy tự đặt răn câu hỏi sau để bảo đảm việc sống trong mơ sẽ trở nên tốt đẹp với bạn và không tổn hại đến người khác:

- Khi tôi nghĩ về giấc mơ này, nó hình như rõ hay mờ?
- Tôi cảm thấy tự do hay bị kìm hãm trong cảm giác của mình?
- Đây có phải là điều mà tôi đang tiến đến hay lùi xa ra?
- Đây có phải là giấc mơ của tôi hay giấc mơ của người khác dành cho tôi?
- Những tặng thưởng ẩn chứa nào không tồn tại trong giấc mơ này?

Nếu những câu trả lời của bạn cho bất cứ câu hỏi nào trên đây đặt ra những hoài nghi trong tâm trí bạn, hãy tự chúc mừng bản thân. Bạn đã tự tiết kiệm nhiều tháng và thậm chí có thể là những năm tranh đấu bằng việc nhận ra những vấn đề tiềm ẩn trước khi chúng phát sinh.

Bây giờ, hãy bổ sung những khuôn khổ thành công và sử dụng những gì bạn đã học để tô điểm cho giấc mơ lớn của mình cho đến khi chỉ nghĩ về nó thôi cũng đủ làm cho trái tim của bạn hát.

### ***Giấc mơ lớn của tôi***

Những điều quan trọng nhất trên thế giới đối với tôi là:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nếu tôi có thể là, làm và có bất kì thứ gì trên thế giới thì tôi sẽ...

Tôi sẽ biết khi nào tôi thành công khi:

### ***Bước 6 – Điều chỉnh mục đích cho sự thành công đúng lúc của bạn.***

Vài điều kinh ngạc xảy ra trong quang cảnh dẫn đến giấc mơ của bạn – bạn biết khi nào mình ở trên điểm đó.

Bạn nghĩ sẽ mất bao lâu để có một giấc mơ sống động? Một năm? Sáu năm? Một đời?.

Hãy trở lại với ngay giấc mơ của bạn, đưa ra những bước chính sẽ cần xảy ra song song và viết chúng ra. Đây là những mục tiêu của bạn – những viên đá dọc bên đường tới cuộc sống về giấc mơ của bạn.

Liệt kê ít nhất 7 mục tiêu và một thời điểm sẽ để bạn biết trên con đường tới cuộc sống giấc mơ bạn. Nếu bạn thích, hãy sống sinh động ở mỗi mục tiêu trong trí tưởng tượng của bạn, hãy xem điều bạn sẽ thấy, nghe điều bạn sẽ nghe và cảm thấy tốt như thế nào khi đạt được từng bước. Quan trọng nhất là hãy lấy những hình ảnh sáng lớn rõ ràng về mỗi mục tiêu như thể nó đang diễn ra bây giờ rồi.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

### ***Bước 7 – Những phương sách năng động của bạn***

Bây giờ là thời gian bắt đầu khám phá những điều sẽ xảy ra cho cuộc sống giấc mơ của bạn. Dần dần, bạn sẽ thấy người ta trả lời cùng một hay hai phương sách giống nhau để giải thoát cho họ ra khỏi sự phiền toái hay đẩy họ tiến lên phía trước những mục tiêu và giấc mơ của họ. Liệu nó là sự quỵên rũ của họ, niềm tin của họ hay bạn bè của họ, họ đã trở nên quá quen thuộc để sử dụng những phương sách này đến nỗi đã quên đi những thứ khác mà họ sẵn có.

Khi họ bị vướng mắc, không phải vì họ thật sự cạn kiệt ý kiến, mà vì “Những kị sĩ trong bộ áo giáp rực rỡ” của họ không làm việc hay có sẵn cho họ trong tình huống đặc biệt này.

Để năng động trong phương sách và bước ra ngoài sự an nhàn của mình. Ngay bây giờ hãy bỏ chút thời gian để liệt kê vô số những phương sách mà bạn sẵn có để sử dụng.

Đây là một số danh mục để bạn bắt đầu.

#### **1. Kỹ năng, phẩm chất, quà tặng và tài năng.**

Ví dụ: yêu, tốt bụng, một vũ sư điêu luyện, một nhà đàm phán giỏi, vui vẻ, có thể uống nửa lít bia trong một hơi...

#### **2. Cộng đồng của bạn**

Ví dụ:

- Người mà bạn làm việc với họ
- Người mà bạn làm việc cho họ
- Người mà bạn làm việc cho bạn
- Gia đình

- Bạn bè
- Hàng xóm
- “Câu lạc bộ người hâm mộ” của bạn
- Người mà bạn đi đến trường với họ
- Người mà bạn đã từng làm việc với họ
- Khách hàng/thân chủ.

### **3. Tiền mặt và thẻ tín dụng sẵn có của bạn**

Ví dụ: tài khoản ngân hàng, đầu tư, cổ tức bất động sản, cổ tức kinh doanh,

...

### **4. Tài sản của bạn**

Ví dụ: nhà cửa, ví tính, xe hơi, máy fax, máy photo, bàn, ghế, những cuốn sách thành công trong kinh doanh và con người...

Một lý do quan trọng để liệt kê tất cả những phương sách của chúng ta là buộc chúng ta trải rộng suy nghĩ bên ngoài khu vực an nhàn của chúng ta. Và khi bạn sẵn sàng để làm điều mà bạn chưa bao giờ làm trước kia, tất cả mọi thứ đều trở nên có thể thực hiện!

### ***Đặt tất cả lại với nhau***

Đây là một ví dụ cho toàn bộ hệ thống điều chỉnh giấc mơ phù hợp với nhau như thế nào:

### ***Giấc mơ lớn của tôi***

Điều quan trọng nhất trên thế giới đối với tôi là:

1. Hãy làm một sự khác biệt
2. Hạnh phúc
3. Lòng yêu thương
4. An ninh tài chính
5. Sức khỏe tốt

Nếu tôi có thể là, làm và có bất cứ điều gì trên thế giới, tôi sẽ...

Là một nhà doanh nghiệp thành công lập dị, những sản phẩm cải tiến của tôi sẽ cách mạng hóa nền công nghiệp khỏe khoắn và cải thiện cuộc sống cho hàng ngàn người.

Tôi sẽ biết khi nào mình thành công, khi:

Tôi tự nhìn thấy bản thân phù hợp và khỏe mạnh, là một chiếc xe hơi đẹp, mặc quần áo đẹp, có tiền trong ngân hàng.

Tôi nghe người ta nói với tôi sản phẩm của chúng tôi đã cải thiện chất lượng cuộc sống của họ biết bao nhiêu.

Tôi cảm thấy thoải mái và vui vẻ mỗi ngày.

Ví dụ:

Những mục đích then chốt

1. Nghiên cứu cải tiến những sản phẩm hợp thời

2. Chọn một sản phẩm đầu tiên để bán

3. Tiết kiệm đủ tiền để nghỉ việc

4. Có ít nhất 3 sản phẩm trên thị trường và ít nhất 5 người bán hàng

5. Giúp đỡ phát triển một sản phẩm độc nhất cải thiện cuộc sống con người

6. Lấy bằng sáng chế sản phẩm và đưa vào thị trường

7. Kiếm hàng triệu bảng Anh từ bằng sáng chế  
Và là nhà lãnh đạo sáng suốt trong lĩnh vực này

Bây giờ đến lượt bạn. Hãy điền vào mẫu trên trang kế tiếp hay sao chép nó vào sổ ghi chú hay sổ nhật trình.

### ***Giấc mơ lớn của tôi***

Điều quan trọng nhất trên thế giới đối với tôi là:

1.

2.

3.

4.

5.

Nếu tôi có thể là, làm và có bất kì điều gì trên thế giới, thì tôi sẽ:

Tôi biết tôi khi nào mình sẽ thành công khi:

Mục tiêu then chốt      Thời khoảng

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Bạn nhớ lại từ ngày hai, bất cứ khi nào chúng ta làm vài điều gì mới, thì chúng ta đều tạo ra một lối đi trung gian, vì thế chúng ta có thể phản ứng lại kinh nghiệm đó một cách dễ dàng. Mỗi lần lặp lại một hành vi cư xử đặc biệt, chúng ta lại thúc đẩy mối quan hệ trung gian.

“Tại đỉnh điểm thành công của mình, cầu thủ bóng rổ danh tiếng Larry Bird đóng một đoạn phim quảng cáo cho hãng Coca, đoạn phim này yêu cầu

Thời khoảng

Trong vòng 3 tháng

Trong vòng 6 tháng

Trong vòng 1 năm

Trong vòng 18 tháng

Trong vòng 3 năm

Trong vòng 5 năm

Trong vòng 10 năm

canh phải thực hiện những cú ném trúng vào rổ và ra ngoài rổ.

Một nhóm làm phim phải quay 7 lần riêng biệt cho một cú ném bởi vì anh ta không thể ngăn được việc đưa bóng vào rổ, ngay cả khi anh ta đang cố ném trật”

Đây là lý do tại sao nó quá quan trọng để diễn tập tâm trí thành công. Hầu hết những vận động viên hàng đầu mà tôi làm việc đều thi đấu thành công hàng trăm trận và thắng hàng ngàn cuộc đua trong tâm trí riêng họ trước khi đặt chân trên sân cỏ. Vì bạn nhìn thấy cuộc sống giấc mơ của mình mỗi ngày, cho nên bạn sẽ hình thành những lối đi mạnh mẽ hơn để thành công.

Đây là một bài tập đơn giản, bạn có thể làm mỗi ngày để lên chương trình cho bộ não của mình về sự thành công:

### ***Lên chương trình cho phương hướng của bạn trong cuộc sống***

1. Ngừng lại một chút và hình dung một cách sinh động về cuộc sống của bạn trông giống cái gì. Bạn sẽ nghe gì? Bạn sẽ thấy gì? Một người sẽ nói gì với bạn? Bạn sẽ nói với bản thân? Khi bạn làm điều này, thì hình ảnh thực sự trong cuộc sống giấc mơ của bạn càng có nhiều chi tiết càng tốt. Tạo ra một kinh nghiệm giàu có bên trong như thể bây giờ bạn đã sống trong giấc mơ của mình.

2. Kế tiếp, bạn sẽ nắm được mọi thứ mà bạn đã học về điều mà bạn muốn, điều gì thật sự là vấn đề cho bạn, giấc mơ lớn nhất của bạn là gì, và hãy thiết kế chúng vào ý kiến của bạn hàng tuần.

3. Một tuần của bạn bắt đầu như thế nào? Hình dung loại người ở quanh bạn, những nơi mà bạn đi, những thứ mà bạn có. Bạn cảm thấy tốt như thế nào? Bạn đi đâu mỗi ngày? Bạn làm gì? Bạn gặp ai? Một số dấu hiệu gì cho bạn biết bạn thành công như thế nào?

4. Tiếp tục tuần tưởng tượng của mình cho đến khi bạn hình dung mọi chi tiết một cách rõ ràng. Đây sẽ là một tiến trình thú vị - nếu nó cảm thấy giống như công việc, hãy nghỉ ngơi và trở lại với nó khi bạn có thể hoàn toàn thư giãn và thích thú cho sự tưởng tượng của bạn.

### ***Hãy hành động***

Dĩ nhiên, nếu tất cả những gì bạn phải làm là suy nghĩ về điều mà bạn muốn và xuất hiện một cách màu nhiệm trong vài phút sau đó, thì mọi người muốn được lái một chiếc Ferrari, sống trong lâu đài, đeo những trang sức đắt tiền và ngủ trong tình yêu tuyệt vời. Có thể là ồn ào. Đó là lý do vũ trụ đặt một hay nhiều bước giữa sự suy nghĩ về điều mà bạn muốn và thật sự có nó – bước hành động.



Một số người ngồi bao quanh và mong tưởng không bao giờ làm bất cứ điều gì. Tuy nhiên, bằng cách tạo ra một đại diện rõ ràng về cách mà bạn muốn sống lý tưởng như thế nào trong cuộc sống của mình và tiếp nhận nó hàng ngày, bạn sẽ trở nên phấn chấn để hành động và bạn sẽ biết mình đang đi đâu.

Như câu nói: “Hành trình một ngàn dặm bắt đầu bằng một bước lẻ”. Hãy nghĩ đến ít nhất một điều mà bạn có thể làm hôm nay sẽ đưa bạn vào phương hướng của cuộc sống giấc mơ của mình và hãy làm nó. Thậm chí một bước đi nhỏ cũng tốt – ví dụ, một cú điện thoại hay một phần nghiên cứu nhỏ.

Hãy nhớ rằng trong lúc bạn ủy thác một vài điều gì đó, cũng như sự lo xa, và tất cả những rủi ro không biết trước bỗng nhiên xuất hiện. Dường như sự tận tâm của bạn trở thành một cục nam châm hút những điều tốt về bạn.

Theo những lời nói của Goethe:

“Bất cứ điều gì bạn có thể làm, hay mơ tưởng bạn có thể làm, hãy bắt đầu thực hiện điều đó. Sự dũng cảm ẩn chứa kỳ tài, ma thuật và có sức mạnh bên trong nó”.

Hãy bắt đầu bây giờ!

Cho đến ngày mai

Paul McKenna

*Ngày mai, chúng ta sẽ khám phá khía cạnh đầu tiên về cuộc sống tuyệt vời của bạn – sức khỏe phong phú!*

*“Bạn không thể tạo danh tiếng trên những điều bạn sẽ làm. Thật đơn giản, hãy tưởng tượng, tường thuật rồi bước ra ngoài đi vào thế giới và thực hiện điều đó”*

*HENRY FORD*

## **NGÀY 5**

### ***Những nền tảng cho sức khỏe***

***Hãy tạo ra và giữ lại một cơ thể khỏe mạnh, minh mẫn.***

Trước khi bắt đầu

- Hãy lắng nghe bài học lên chương trình cho tâm trí trên đĩa CD.
  - Bỏ ra vài phút để xuyên suốt bài tập tái lập chương trình tiềm thức trên trang 45.
  - Xem xét lại mục đích của bạn, giá trị và mục tiêu từ ngày 4. Trả lời những câu hỏi sau:
1. Bạn sẽ sống cho những giá trị của mình như thế nào qua ngày hôm nay?

2. Ba hành động nào bạn cần nắm sẽ mang lại cho bạn tiến gần tới thành tựu của những mục tiêu hơn?

3. Hình dung bạn đang sống vì mục đích – bạn sẽ tiếp xúc với bất kì thử thách nào có thể đề xuất hiện suốt ngày?

Khi bạn tiếp tục lên chương trình cho bản thân để thành công, bạn sẽ thấy cuộc đời của mình trở nên ngày càng tuyệt diệu trong chuyến du hành này!

*Một người thợ săn đang đi vào rừng. Bất thình lình, anh nhìn thấy một con hổ, nhưng con hổ cũng nhìn thấy anh.*

*Anh cố chạy thật nhanh và nhảy qua một móm đá. Khi rơi xuống, anh cố bám vào rễ của một gốc cây. Anh treo người trên đó.*

*Anh nhìn lên và thấy con hổ đang nhìn xuống anh một cách thèm khát. Sau đó anh nhìn thấy một con hổ khác xuất hiện ở bên dưới nhìn lên mình một cách thèm khát.*

*Anh cảm thấy một tí phân rơi xuống mặt mình. Anh nhìn lên thấy 2 con chuột đang gặm nhấm vào gốc rễ mà anh đang bám vào.*

*Phía bên phải, anh nhìn thấy một con ong bay đến khe đá. Ở đó có một tổ ong đầy mật. Anh vươn tới và ném mật ong. Mật ngon tuyệt.*

Nguyên nhân số một của bệnh tật là gì?

Một nghiên cứu thú vị được biên tập bởi tiến sĩ Bernad Stewart và đã được xuất bản gần đây ở Anh quốc đầu tiên đoán rằng ngoại trừ những người quan tâm đến sức khỏe và hạnh phúc của họ, thì tỉ lệ toàn cầu mắc bệnh ung thư có thể tăng lên 50% cho 15 triệu trường hợp mới trong một năm vào năm 2020. Sự nghiên cứu cũng tiếp tục cho biết 2/3 những trường hợp này có thể được ngăn chặn hay chữa trị thông qua những thay đổi phong cách sống.

Trong số những thay đổi phong cách sống đó nằm ngoài phạm vi cuốn sách này, đa số chúng có thể được tóm tắt một cách đơn giản như thế này:

**Giới hạn số lượng độc tố toxin tiêm vào cơ thể đồng thời tăng lên sự căng thẳng của cơ thể.**

Hầu hết tất cả bác sĩ bây giờ đồng ý rằng tâm trí có một ảnh hưởng đáng kể vào cảm giác hạnh phúc của con người – gần đây, chắc chắn mọi người đều biết bạn có thể nghĩ bản thân đang mắc bệnh. Khi tôi còn nhỏ, tôi không ngừng ngạc nhiên về điều bạn học cùng lớp trở nên bị ốm vào ngày thi. Những người giống nhau này luôn luôn bị ảnh hưởng bởi điều mà tôi gọi là “hội chứng văn hóa” – họ chỉ nghe một vài người nói, “có một hơi lạnh chạy khắp cơ thể” ngay tức thì họ bắt đầu có cảm giác lạnh.

Cuộc nghiên cứu cho rằng những người lạc quan thường sống lâu hơn, hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn. Một trong những lý do then chốt là vì trạng thái lạc quan đã xâm nhập vào hệ thống miễn dịch của chúng ta. Trong những năm gần đây, những cuộc nghiên cứu đã chứng minh chắc chắn rằng chúng ta có thể xâm nhập một cách mạnh mẽ vào hệ miễn dịch của mình bằng việc chọn lựa một cách năng động những niềm tin của chính mình và luyện tập liên tục những kỹ năng tưởng tượng.

Thế nhưng, nếu bí mật của sức khỏe là một viễn cảnh tích cực, thì nguyên nhân nào dẫn đến tất cả những bệnh tật?

Chúng ta hãy đi ngay vào quan điểm này

**Nguyên nhân đơn lẻ lớn nhất của sức khỏe kém là sự hồi đáp không thích hợp cho sự căng thẳng.**

Những cuộc nghiên cứu cũng chỉ ra rằng đa số sự đe dọa trong cuộc sống hiện đại đang bị dập tắt bởi hệ thống phòng dịch của chúng ta xảy ra thường xuyên – bởi sự hồi đáp của chúng ta cho sự căng thẳng.

***Căng thẳng là gì?***

Theo tự điển, căng thẳng là:

a: một sức ép hay ảnh hưởng

b: một áp lực đè nén khi toàn bộ cơ thể hay một phần cơ thể bị đè nén, lôi kéo, giành giật, hướng tới áp lực hoặc sự xoắn tít cơ thể hay một phần cơ thể khác.

c: yếu tố vật lý, hóa học hay cảm xúc là nguyên nhân gây ra sự căng thẳng về thể xác và tinh thần và có thể là yếu tố gây nên bệnh tật.

Tuy nhiên, sự căng thẳng mà chúng ta trải qua trong cuộc sống không xuất phát từ bên ngoài chúng ta – đó là sự hồi đáp của thể xác tới những thử thách trong cuộc sống, cả hiện thực và ảo tưởng. Sự hồi đáp này có tính chất lịch sử, như tổ tiên chúng ta cần có những phản ứng thể trạng và sự gắng sức để có thể chiến đấu với những dã thú hay chạy xa chúng. Ngay cả bây giờ, lượng căng thẳng nào đó trong cuộc sống của chúng ta giúp chúng ta thực hiện chức năng – khuấy động hệ thống thần kinh một cách tự động, điều khiển chúng ta một cách chính xác như tránh xe cộ đang tới gần, hay thêm sức mạnh để trình diễn hay phát triển.

Ví dụ, khi tinh thần nhận một lời đe dọa thì nhịp tim đập nhanh. Đồng tử giãn rộng ra một cách tự động, những cơ bắp sẵn lại và chất Adrenalin bị phóng thích vào trong dòng máu. Tiến trình tiêu hóa dừng lại, huyết áp tăng lên và hệ thống miễn dịch bị chặn đứng. Điều này được biết như một sự hồi đáp: “chiến đấu hay bay đi”.

Bây giờ, nếu bạn bị tấn công (bởi nanh vuốt cọp), bạn cần có sức mạnh và tuyến tố Andrenalin để đáp ứng một cách thích hợp cho tình huống. Vấn đề tăng lên khi chúng ta tiếp tục chuẩn bị cho những trường hợp khẩn cấp chưa từng xảy ra. Điều này đặt ra một sự căng thẳng không cần thiết cho hệ thống miễn dịch của chúng ta, sự bùng nổ cuối cùng của tuyến thận và lan rộng chất Toxin khó chịu này trong thân thể.

Tôi sẽ nói lại lần nữa:

**Tiếp tục khuấy động không phù hợp vào tinh thần và thể xác của chúng ta có thể dẫn đến những căn bệnh.**

Và mặc dù cái gọi là sự căng thẳng tiêu cực đã từng bị xem như mọi thứ chỉ ảnh hưởng tới những người có áp lực công việc cao, nhưng sự thật là vài cấp độ có ảnh hưởng gần gũi với chúng ta. Và chúng ta tự dập tắt để giữ an toàn cho mình giống như việc đốt nhà để quay một con lợn.

***“Cuộc sống của tôi đầy ắp những bất hạnh, hầu hết chúng chưa từng xảy ra”***

***Michel De Montaigne***

Những ngày này chúng ta không phải liên tục canh chừng những dã thú, nhưng ở thế kỉ 21 thì đầy rẫy nhưng đe dọa từ những thủ đoạn khác nhau. Bất kì trung bình mỗi ngày đều có những như cầu và có những căng thẳng của nó – lái xe tới công sở thì có nạn kẹt xe, bạn đi vào cuộc tranh luận, bạn nhận một hóa đơn thanh toán không mong đợi, những đứa trẻ đã làm bừa bộn, bạn bị phê bình trong công việc.

Những điều này có lẽ không có ý đe dọa bạn, nhưng hệ thần kinh của bạn không phân biệt sự khác nhau giữa sự đe dọa vật lí tới thể xác bạn và sự đe dọa tinh thần tới lòng tự trọng của bạn. Những cuộc nghiên cứu cho rằng những lo lắng là bao gồm bao gồm những điều chưa từng xảy ra hay những điều trong quá khứ không thể chuyển đổi được.

Thực tế, nhiều lo âu sa sút không mang lại cho tinh thần của bạn vài điều tốt hơn để làm. Hiển nhiên, điều quan trọng là để có một phạm vi tinh thần năng động, và nếu ai đó tấn công bạn thì có lẽ bạn cần trở nên giận dữ hay đe dọa để tự phòng vệ, nhưng điều mà tôi đang nói là sự hồi đáp căng thẳng đang bị kích động một cách không cần thiết suốt cả ngày, và điều này gây ra những vấn đề.

Nhà nghiên cứu đầu tiên về những hòa hợp tâm lý căng thẳng, Hans Seley, đã lưu ý rằng:

“Sự căng thẳng quan trọng nhất của con người là cảm xúc... nó không phải là kết quả mà sự thể hiện của chúng ta về nó đã gây nên sự phản ứng cảm

xúc của chúng ta”.

Bằng việc mang đến viễn cảnh tích cực thay cho cuộc sống chúng ta và thể hiện những kinh nghiệm một cách khác nhau, chúng ta bắt đầu hồi đáp một cách có lợi cho những biến cố trong cuộc sống, hơn là một sự hỗn độn.

***“Nếu bạn muốn biết những suy nghĩ của bạn là gì ở ngày hôm qua, thì hãy kiểm tra những cảm giác thể xác của bạn hôm nay”***

### ***Judian Proverb***

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy tồi tệ trong cuộc sống, thì đó là sản phẩm của sự hồi đáp căng thẳng của riêng bạn. Đó là lý do tại sao trong nền văn hóa của chúng ta, một số người trở lại với rượu, thuốc lá hay ma túy để thay đổi cách cảm giác – để đối phó với sự căng thẳng. Khi sự căng thẳng tiếp diễn có thể dẫn đến những căn bệnh, nó là một vấn đề cần phải giải quyết.

### ***Vì vậy tôi có nên tránh sự căng thẳng không?***

Bất kì cuộc nghiên cứu nào đi vào những ảnh hưởng của sự căng thẳng vì hạnh phúc và sự thể hiện của con người có thể phân tích một cách hữu dụng vào 3 lĩnh vực – sự phô bày căng thẳng, sự hồi đáp căng thẳng và sự chịu đựng căng thẳng.

Hầu hết chương trình đều giải quyết sự điều khiển căng thẳng dựa trên sự kết hợp 2 yếu tố ban đầu – làm giảm sự phô bày căng thẳng (‘giảm thay đổi’) và phát triển hiệu quả sự hồi đáp căng thẳng (tập thư giãn, trầm tư). Nhưng trong 3 yếu tố đó chịu đựng căng thẳng là yếu tố có ý nghĩa nhất trong sự tiên đoán hạnh phúc và thành công lâu dài.

Khả năng chịu đựng của chúng ta càng lớn, thì chúng ta càng thường xuyên thực hiện tối ưu khả năng của mình. Đặc biệt trong những tình huống áp lực cao. Chúng ta thường xuyên phát triển khả năng chịu đựng căng thẳng của mình như thế nào?

Đơn giản – chúng ta chỉ cần tăng lên một cách hệ thống hóa sự phô bày căng thẳng của mình, trong khi cân bằng những sức ép với căng thẳng chuyên gia trình diễn James Loeh gọi đây là ‘thời gian cân bằng chất lượng’.

Công thức như thế này:

**Tăng sự phô bày căng thẳng + Thời gian cân bằng chất lượng = Sức chịu đựng căng thẳng lớn hơn.**

Chúng ta hãy lấy một ví dụ thông thường. Khi bạn luyện tập cơ thể, bạn cố ý đặt nó dưới dạng căng thẳng. Để tối đa hóa hiệu quả của luyện tập thân thể, bạn cần thời gian để phục hồi thân thể. Mỗi lần các cơ bắp của bạn (kể

cả tim, trong trường hợp bạn tập thể dục thẩm mỹ) chịu sức ép rồi cần có thời gian để phục hồi, lúc đó các bắp thịt sẽ trở nên khỏe khoắn hơn.

Tại sao những người chạy đua Marathon và những vận động viên cử tạ lại nhấn mạnh vào quãng thời gian luyện tập như thế? Bởi vì nó tuân theo cùng mô hình mẫu. Bằng sự chuyển đổi giữa những giai đoạn hoạt động mãnh liệt, như chạy nước rút hay chạy đua (phô bày căng thẳng), như đi bộ hay buông lỏng (thời gian phục hồi), họ phát triển một cách hệ thống sức mạng họ và khả năng chịu đựng (khả năng căng thẳng).

Sự dao động giữa phô bày căng thẳng và phục hồi không chỉ là một ý kiến tốt mà còn là một sự chắc chắn. Hầu hết ví dụ đặc biệt về điều này có thể tìm thấy ở Nhật Bản, nơi mà karoshi còn gọi cái chết của việc làm quá sức, đã nhiều lần đe dọa trở thành một nạn quốc dịch. Trong khi cái chết có lẽ là nguyên tắc cơ bản trong thời gian khôi phục phẩm chất, sự mệt mỏi với công việc, sự kiệt sức và ‘những căn bệnh bí hiểm’ làm cho chúng ta đình trệ công việc là những thói quen thuộc hơn mà chúng ta vô thức đưa vào như cầu thể xác của mình vì sự cân bằng.

### **1. Sức mạnh những giấc ngủ trưa**

Cuộc nghiên cứu gần đây đã cho thấy tinh thần và thể xác có kiểu mẫu riêng của chúng về sự nghỉ ngơi và sự tỉnh táo với một chu kỳ trội hơn hẳn xuất hiện xấp xỉ mỗi lần 90 phút. Đó là khi cơ thể ngừng hành vi thích ứng bên trong và cần khoảng 15 phút để thư giãn và cung cấp năng lượng cho nó.

Điều này được biết như một nhịp đập cực mạnh. Đó là những giây phút khi bạn phát hiện chính mình có sự mơ tưởng và một cảm giác nhẹ nhàng, ngọt ngào, êm dịu hiện có trong thân thể bạn. Nó khá đơn giản cho kỹ thuật kiểm soát căng thẳng tự nhiên của cá thể.

Không may, nhiều người lơ đi thông điệp này từ thân thể họ, đó là thời gian để có thể thư giãn một chút, và thay vào đó họ dùng một tách cà phê hay thậm chí cố tập trung hơn nữa. Một lúc sau, họ mới thiết lập một kiểu mẫu về tầm quan trọng của nhịp đập cực mạnh.

Trong tương lai bất kì khi nào bạn nhận thấy bản thân mình đang mộng tưởng và có một cảm giác thoải mái bắt đầu trong thân thể mình, hãy buông lỏng và cho phép bản thân thật sự thư giãn cho 10 đến 15 phút. Lúc bấy giờ, bạn sẽ đánh thức cảm giác bản thân cho tươi tỉnh cùng với sự tập trung tốt hơn sau này.

Bạn có thể đào sâu kinh nghiệm này thậm chí xa hơn bằng việc luyện tập tự thôi miên, thiền định hay sử dụng đĩa CD với cuốn sách này. Tôi thường thư

giãn vào một sự xuất thần và tự hình dung đang tắm nắng trên bãi biển lạ. Sự tiếp nhận hệ thống thần kinh không khác biệt giữa hiện thực và một kết quả tưởng tượng sinh động, khi tôi tỉnh lại như thể tôi cảm giác mình vừa đi nghỉ mát.

Một điều lớn để lấy lại năng lượng giấc ngủ trưa là bạn có thể làm điều đó ở bất kỳ nơi đâu – sau một phần luyện tập, không một ai sẽ chú ý đến bạn. Nếu bạn làm điều đó trên xe buýt hay tàu hỏa, thì mọi người sẽ nghĩ bạn đang ngủ gật.

Bài tập sau đây diễn tả năng lượng của giấc ngủ trưa mà tôi thường sử dụng hằng ngày, đó là một giấc ngủ trưa ngắn ngủi và là một thói quen tốt để thiết lập, nó sẽ củng cố mọi nỗ lực làm giảm sự căng thẳng khác ở bạn. Cho dù bạn làm việc ngoài trời hay trong nhà máy thì bạn luôn có thể tìm thấy một lối để loại bỏ trong 5 phút – hãy nhớ, sự lặp lại là mẹ đẻ của thành công!

### ***Sức mạnh giấc ngủ trưa***

Hãy làm điều này một hay hai lần trong ngày để dành cho bản thân thời gian phục hồi và cải thiện hạnh phúc của bạn.

1. Bắt đầu bằng di chuyển sự chú ý của bạn xuống bàn chân. Chú ý những cảm giác của bàn chân bạn, sự ấm áp hay lạnh lẽo và sức nặng của chúng.
2. Hít thở sâu rồi sau đó thở ra, và khi bạn làm như vậy hãy hình dung một cảm giác thoải mái, nồng ấm và thư giãn đang lan tới bàn chân của bạn.
3. Bây giờ hãy hít thở sâu nhẹ nhàng, hình dung cảm giác ấm áp và thư giãn đang lên đôi chân tới đầu gối bạn. Hãy nói số “một” trong đầu bạn.
4. Cho phép cảm giác ấm áp và thư giãn thâm nhập vào những bắp thịt và xương của bạn, nhẹ nhàng trải rộng và xoa dịu khi nó di chuyển.
5. Khi bạn sẵn sàng, hãy hít thở sâu nhẹ nhàng và hình dung cảm giác ấm áp thư giãn lên đến thắt lưng và khi làm điều đó hãy nói “hai”.
6. Hít thở vào, đẩy cảm giác thanh thản và thoải mái lên đến vai và nói “ba”.
7. Để sự thư giãn từ đó chạy khắp lên cơ thể và đi dọc xuống cánh tay tới bàn tay.
8. Hít thở vào, để cảm giác đi mọi hướng, ngay tới đỉnh đầu. Nói “bốn” và trải rộng cảm giác, thoải mái này cho toàn thân.
9. Bây giờ, hãy nói trong đầu số “năm” và hình dung cảm giác thư giãn đó nhân đôi, như thể một dòng chảy mới khỏe khoắn của sự thư giãn đang truyền xuống từ trên đầu rồi kết hợp cảm giác ấm áp và thoải mái sẵn có đi vào bên trong bạn.

10. Và khi bạn hình dung luồng chảy thư giãn này đang lan rộng trở lại thân thể bạn, hình dung bất kì và tất cả sự căng thẳng đè nén xuống, đưa ra ngoài cơ thể qua đáy bàn chân bạn, tạo cơ hội cho bạn được lọc lại mỗi hơi thở với một năng lượng mới, thoải mái, khỏe khoắn. Bảo đảm bạn có một vài phút để thật sự tận hưởng cảm giác thư giãn này.

11. Dừng lại một tí để chú ý đến cảm giác và sau đó, nếu bạn muốn, hãy lặp lại liên tục. Càng luyện tập nhiều thì càng có hiệu quả.

Hãy giữ cảm giác này lâu như bạn mong muốn. Nếu lúc này, tâm trí bạn lan man hay bạn muốn nhắm mắt lại, thì điều đó hoàn toàn tốt – bạn sẽ tăng sự khỏe khoắn và tỉnh táo lại trong vài phút.

## **2. Bài tập thiết yếu**

*“Tất cả 10 cuộc nghiên cứu đã xác nhận rằng bài tập đó làm giảm một cách đáng kể, xoa dịu sự buồn chán. Và 3 cuộc nghiên cứu đã so sánh bài tập với sự chữa trị bằng tâm lý đã nhận thấy rằng bài tập hiệu quả tối thiểu.*

*Consumer Reports On Health”*

Như bạn đã thấy, cơ thể không phân biệt giữa sự đe dọa cảm giác và thể trạng. Vì thế bất chấp điều gì xảy ra, hãy chuẩn bị để tự bảo vệ bằng sự đấu tranh hay tránh xa – nhưng thường không một ai chiến đấu và tìm một nơi nào đó để chạy trốn. Cơ thể tiến dần lên nhưng không tìm được lối thoát cho sự căng thẳng đó.

Thật may mắn, khi tinh thần vừa mới tác động đến cơ thể, lập tức cơ thể có thể tác động đến tinh thần. Khi bạn tìm ra một cách để giúp cơ thể giải thoát sự căng thẳng của sự hồi đáp căng thẳng, nó cảm thấy trầm lắng hơn, an toàn hơn, an toàn hơn, khỏe mạnh hơn. Điều đó tác động ngược lại cho tâm trạng của bạn, tạo cho bạn có cảm xúc rõ ràng hơn và nhiều khả năng tốt hơn – để tập trung, để thư giãn và để có giấc ngủ an lành.

Cách đơn giản nhất để giúp cơ thể giải phóng sự căng thẳng của sự hồi đáp căng thẳng phải sử dụng hết năng lượng và sự tỉnh táo cho hành động mà nó đã chuẩn bị - nói cách khác là để có vài bài tập luyện tập.

Bây giờ, trước khi bạn chìa tay vào sự ghê rợn, hãy nhận ra rằng bài tập của bạn không có gì lớn cả. Nếu bạn không từng tập, thậm chí một cuộc đi bộ nhanh sẽ rất hữu dụng. Quan điểm này phải sử dụng hết sự căng thẳng quá mức và năng lượng đang lưu thông trong cơ thể bạn và thúc đẩy xung lực tự nhiên của cơ thể hướng tới sự nghỉ ngơi, thư giãn và sự hồi phục, cũng được biết đến như sự hồi đáp giao cảm.

Sự hồi đáp giao cảm là cảm giác ngọt ngào, êm dịu mà bạn đưa vào những cơ bắp khi kết thúc một công việc nặng nhọc hay sự vận động mạnh mẽ. Bạn cũng cảm nhận một sự cao độ tự nhiên gây ra bởi sự giải phóng chất



endorphins hay những chất gây nghiện tự nhiên của cơ thể. (Chúng ta sẽ bàn đến vấn đề này nhiều hơn ở ngày 7).

Trong khi nhiều cuộc nghiên cứu đã được tiến hành trong 20 năm qua về giá trị của bài tập thể dục nhịp điệu nhằm tăng cường cấp độ sức khỏe chung của chúng ta, những cuộc nghiên cứu cũng chỉ ra rằng nó quan trọng không kém việc kiểm soát sự căng thẳng. Bơi lội, chạy bộ hay bất cứ bài tập thể dục nào khác đưa khác đưa oxy vào máu làm cho sự kiểm soát căng thẳng dễ hơn.

Vì vậy, trước khi làm chủ những hình thức về suy nghĩ và cảm giác mà bạn đã học để tiến xa vào chương trình, bạn có thể tự đưa ra sự phô trương tích cực, dễ dàng, đơn giản bằng cách tận dụng 10 đến 15 phút cho mỗi bài tập mãnh mẽ và luyện tập mỗi ngày.

### **3. Năng lượng ăn**

Thật vậy, hàng cuốn sách viết về điều gì cấu thành một chế độ ăn kiêng, nhiều trong số chúng tương phản với nhau. Để tìm ra một cách dễ dàng hơn số lượng thông tin đầy ắp ở hiệu sách, thư viện, và điểm truy cập Internet, tôi đề nghị một nguyên tắc đơn giản sau:

#### **Hãy biết lắng nghe cơ thể của bạn.**

Trong một cuộc thí nghiệm thú vị đã diễn ra trong những năm 1930, những nhà khoa học đã đưa ra một nhóm đứa bé mới đi chập chững không giới hạn 24/7 hấp thụ một lượng lớn về thực phẩm từ kem tới rau spinach, chủ yếu cho phép họ tạo ra một chế độ ăn kiêng qua một giai đoạn là 30 ngày dựa trên ý thức của họ về điều mà họ uống ăn và khi nào ăn.

Kết quả?

Mặc dù có những thay đổi kịp thời, liên tục và thường xuyên, nhưng mọi đứa trẻ trong nhóm nghiên cứu này đã chấm dứt việc chọn lựa một chế độ ăn kiêng cân bằng qua khóa học hàng tháng. Khi chúng ta lắng nghe nhà thông thái của cơ thể mình, thì chúng ta cũng có thể trải qua những lợi ích của sức khỏe khách quan.

Thật vậy, một số thực phẩm làm tăng sức mạnh và khỏe khoắn; những thực phẩm khác thì có tác dụng ngược lại. Tác giả đồng thời là nhà nghiên cứu, tiến sĩ Gay Hendricks đã giới thiệu bài tập sau nhằm xác định với loại thực phẩm nào những thức ăn có chất dinh dưỡng cao:

**Bước một:** Hãy ăn thực phẩm mà bạn thích.

**Bước hai:** Chú ý cảm giác của cơ thể từ 45-60 phút sau. Nếu bạn cảm thấy tinh thần tỉnh táo và khỏe mạnh, thì bạn đã ăn loại thực phẩm có dinh dưỡng cao.

Trong nghiên cứu của tiến sĩ Hendricks, ông đã phát hiện ra rằng khi con người cảm thấy đầy đủ năng lượng sau một giờ ăn, thì cảm giác về năng lượng đó có nhiều hướng giữ lại trong nhiều giờ, thường thì cho đến lần kế tiếp họ cần phải ăn.

Bằng việc thực hành bài tập đơn giản này ít nhất một tuần, bạn có thể thiết kế theo ý riêng một chế độ ăn kiêng cho phù hợp với bản thân.

#### **4. Phép chữa bệnh bằng tiếng cười**

Cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy những người có sức khỏe là những người luôn có hạnh phúc. Đó là lý do tại sao một cảm giác tốt về sự hài lòng thì quá quan trọng. Nếu cảm giác hài lòng là thiết yếu, không phải chỉ làm vui cho bản thân tại những buổi tiệc mà còn như là một nguồn tâm lý cần thiết. Khi bạn vô tư, thì cơ thể sản xuất ra những hóa chất khác nhau bên trong bạn, khi bạn không vui, nó cũng sinh ra những hóa chất khác nhau này.

*“Tiến sĩ Lee S. Berk... đã chỉ đạo cuộc nghiên cứu khoa học cho riêng ông vào sự kết hợp giữa tiếng cười bộ não và hệ miễn dịch. Các đợt xét nghiệm máu được tiến hành trên các nhóm kiểm định được tuyển chọn trước và sau một hoạt động tạo niềm vui, chẳng hạn như xem một bộ phim hài. Các kết quả cho thấy một sự gia tăng số lượng lớn tế bào kháng thể (tế bào NK), những tế bào này rất quan trọng đối với hệ miễn dịch.*

*Mỗi ngày, những tế bào trong cơ thể chúng ta trải qua những thay đổi, tạo nên những tế bào ung thư tiềm ẩn “Berk nói: ‘những tế bào NK phá hủy những tế bào khác thường này và là những phương diện đáng kể của sự kiểm soát hệ miễn dịch... Điều đó không có nghĩa là một bác sĩ sẽ tiếp tục nói cho bạn hãy uống 2 viên Aspirins và xem vở hài Lauren và Hardy, nhưng hiện thực là bây giờ có một nền khoa học thực sự cho những lợi ích sức khỏe của việc cười, và nó hiện thực như uống thuốc’ – từ The Guardian 25/03/2003”*

Trong ca mổ một căn bệnh, Norman Cousins viết báo cáo về việc sử dụng tiếng cười để giúp kiểm soát cơn đau của ông và hàn gắn tân tiến nhất cho những khớp xương cột sống, một căn bệnh thoái hóa mà tại thời điểm bị xem như không thể thay đổi 499 thành 500 trường hợp. Không chỉ làm cho Cousins hồi phục, mà còn tiếp tục sống trong tình trạng sức khỏe tuyệt vời đến 25 năm kế tiếp.

Cuộc nghiên cứu cũng chỉ ra khi chúng ta mỉm cười thì chúng ta giải phóng chất serotonin, mặt khác được biết như những “tổ chất vui vẻ” trong bộ não. Trong khi tiếng cười cho sức khỏe bản thân vẫn được xem như trị liệu phóng xạ ở phương Tây, hãy xem xét yếu tố mà những người lão hóa đã sử dụng sức mạnh của sự mỉm cười nội tâm như một công cụ chữa trị trong hơn 2500 năm.

Lần đầu tôi hiểu được thực tế của sự mỉm cười nội tâm mà tôi sẽ chia sẻ với bạn bây giờ trong tác phẩm ngày hiện đại, giáo chủ Đạo Lão Mantak Chia, đã viết:

“Những người Đạo Lão tinh thông nói rằng khi bạn mỉm cười, những cơ quan trong cơ thể bạn sẽ tiết ra một chất giống như mật nhằm nuôi dưỡng toàn bộ cơ thể. Khi bạn tức giận, khiếp sợ, hay chịu sự căng thẳng, thì các cơ quan tiết ra độc tố chặn đứng các nguồn năng lượng”.

Bài luyện tập nụ cười nội tâm mà tôi chia sẻ bên dưới là phương pháp tôi luôn sử dụng để giải tỏa sự căng thẳng, thúc đẩy cảm giác dễ chịu và hạnh phúc trong cơ thể mình.

### **Nụ cười nội tâm**

1. Hãy ngồi thoải mái – về cơ bản, bạn có thể luyện tập sự mỉm cười nội tâm ở bất cứ đâu, vị trí nào.

2. Cho phép sự mỉm cười thể hiện trên đôi mắt. Nếu bạn muốn, thì hãy nhếch môi từ từ, giống như một ai đó biết được bí mật trớ trêu nhưng không cần nói.

3. Nụ cười đi vào bất cứ bộ phận nào trên cơ thể cảm thấy căng thẳng, hay không thoải mái, cho đến khi nào dễ chịu hay thư giãn.

4. Nụ cười đi vào bất cứ bộ phận nào trên cơ thể mà cảm thấy đặc biệt tốt. Bạn có thể tăng nụ cười lên bằng cách diễn lòng biết ơn tới bộ phận đó trên cơ thể để giúp bạn giữ sức khỏe và mạnh mẽ hơn.

5. Cho phép sự mỉm cười tiến đến mọi khía cạnh của cơ thể. Đây là một số đề nghị cụ thể:

a. Mỉm cười bên trong các cơ quan của cơ thể - tim, gan, tụy tạng, thận, giới tính và tuyến thận. Nếu bạn không biết những cơ quan này ở đâu, thì tốt nhất là nên giả vờ biết – cơ thể bạn sẽ gửi năng lượng lại cho bạn.

b. Mỉm cười xuống thực quản và vào bao tử. Mỉm cười tất cả lối thông qua ruột non và ruột già và ra ngoài hậu môn. (Nếu bất kì ai nghĩ về một cách tế nhị hơn để đưa ra điều đó, thì làm ơn hãy trả lời bằng bưu thiếp).

c. Mỉm cười lên não của bạn, sau đó xuống hết bộ óc và tất cả lối xuống tận cùng xương sống. Bạn có thể mỉm cười vào cuộc sống cũng như cơ thể bạn. Hãy cố mỉm cười và tỏ lòng biết ơn vào một quan hệ, một môi trường hay một kế hoạch mà hiện tại bạn đang làm việc, và chú ý năng lượng xung quanh tình huống đó bắt đầu chuyển đổi như thế nào!

### **5. Hãy tự tin vào bản thân**

Cách đây vài năm, một số cuộc nghiên cứu được hướng dẫn để cố tìm ra tại sao một số người sống sót bởi căn bệnh ung thư trong khi đó đa số người thì không. Cuộc nghiên cứu đã phỏng vấn một trăm người mắc bệnh nhưng vẫn còn sống ít nhất 12 năm sau khi đã giải phẫu bên trong.

***Tại sao tôi không thể cơ đơn thuốc để giảm đi sự căng thẳng?***

Khi họ nói đến Alcoholics Anonymous, cơ thể bạn không thể nói được sự khác nhau giữa một đơn thuốc và một phương thuốc được mua ở góc đường.

Cũng có những cách khác để cải thiện sức khỏe của bạn. Trong những ngày này có nhiều lời bình luận về điều tồi tệ tới chúng ta, nhưng chúng ta không quên một điều rất quan trọng. Tất cả chúng ta đều có hệ miễn dịch: thể xác và tinh thần làm việc với nhau để hàn gắn, bảo vệ và kiểm soát mạch mà chúng ta nhất thiết phải có. Chúng ta đang sống trong một thời đại khi mà các bước tiến về y học vượt bậc đang tức thời diễn ra. Thuốc và sự giải phẫu trở nên bình thường. Nhiều người mong đợi sự chữa trị kịp thời từ những bác sĩ cho bệnh của họ và chia sẻ trách nhiệm về sức khỏe của họ cho ngành y tế, liên quan đến việc kê đơn để kích thích một cuộc thay đổi trong phong cách sống của họ hay chế độ ăn kiêng.

Sự gia tăng của nền văn hóa về sử dụng đơn thuốc đã dẫn đến những vấn đề khác. Tiến sĩ E. W. Marting tin rằng nhiều người bị giết chết mỗi năm bởi đơn thuốc ở Mỹ và Anh hơn số người bị chết bởi những tai nạn đường xá. Có lẽ, đây là lý do tại sao có quá nhiều người tìm ra những cách chuyển đổi để cải thiện sức khỏe họ.

Mục đích của cuộc nghiên cứu là phải phát hiện ra bất kì kiểu mẫu nào về sự suy nghĩ hay cách cư xử bởi những người sống sót lâu này. Những kết quả lạ lùng nhưng thuyết phục. Trong khi tất cả họ đã sử dụng những phương pháp chữa trị khác nhau, sự bố trí từ giải phẫu và kê đơn châm cứu và chế độ ăn kiêng tự nhiên và một số phương pháp đã đáp ứng những kĩ năng tâm lý rõ ràng hay sự lợi dụng tín ngưỡng, tất cả 100 người đã chia sẻ một đặc tính cần thiết:

Họ tin rằng điều mà họ đang làm sẽ làm việc cho họ.

Trong lịch sử ngành y, có một chứng minh thú vị về sức mạnh của niềm tin được biết như “hiệu quả thuốc an thần”. An thần là một viên thuốc không có những tính chất chữa bệnh cố hữu. Bởi vì ở nước Mỹ đòi hỏi tất cả thuốc phải mới được kiểm tra chống lại hàng giả, có một số lượng bất thường cho nghiên cứu của họ.

Bình quân, thuốc an thần có khoảng 30% có hiệu quả như thuốc y tế. Tuy nhiên ở vài trường hợp đặc biệt thì hiệu quả của chúng cao hơn nhiều. So sánh lại với thuốc mê, thuốc an thần có tới 50% hiệu quả, mặc dù thuốc mê được xem như là một nhóm thuốc thuộc loại gây mê.

Chúng tôi chỉ bắt đầu hiểu về sự thôi miên và vai trò có thể của nó trong y học và trị liệu tương lai. Vài bác sĩ gần đây đã chứng minh rằng sự tưởng

tượng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe bạn như thế nào. Cuộc nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng những người tin rằng họ có thể điều khiển được hệ miễn dịch và họ làm nó một cách dễ dàng bằng việc thôi miên hay được hướng dẫn những kỹ năng tưởng tượng. Nhiều cá nhân thật sự có thể tăng lên số lượng tế bào máu trong cơ thể họ, sự cải thiện tức thời trong việc chống lại căn bệnh của họ.

Trong cuộc nghiên cứu tương quan, hai bác sĩ tại trường đại học của thành phố Yokohama ở Nhật đã chứng minh rằng 84% những người loại bỏ dị ứng phù hợp với loại độc được. Sự ngứa ngáy, sưng tấy và những vết phỏng đã biến mất khi chịu sự thôi miên đã hình dung một cách đơn giản loại độc được là một cây trồng vô hại. Chỉ như là tầm quan trọng trong sự hiểu biết của chúng ta về sự ảnh hưởng của trí óc vào hạnh phúc, một số lớn người đã phủ đầu những vết sưng tấy khi họ giữ lại thí nghiệm và hình dung loại cây vô hại là độc được.

Theo kết quả của nghiên cứu này và những cuộc nghiên cứu khác giống như vậy, thì hầu hết những ngành chăm sóc sức khỏe bây giờ ý thức được thái độ của một bệnh nhân là yếu tố chính trong sự thành công về sự hồi phục của họ.

### **Nhưng điều gì xảy ra nếu tôi thực sự ốm?**

Một thí nghiệm thú vị khác, được chỉ đạo bởi tiến sĩ David Spiegel tại trường đại học Stanford, đã kiểm tra một nhóm phụ nữ mắc bệnh ung thư vú. Trong khi mỗi người trong nhóm đã nhận sự chữa trị mới nhất cho căn bệnh của họ, một nửa họ cũng đã học cách tự thôi miên và đã luyện tập sự tưởng tượng đơn giản, tự hình dung mình đang thư giãn và trôi bồng bênh. Sau một năm, nhóm đã học cách thư giãn và tự hình dung không căng thẳng đã báo cáo ít đau và nhiều lạc quan hơn.

Điều gì thật sự ngạc nhiên cho những nhà nghiên cứu đã không nổi trội cho đến khi có nhiều cuộc nghiên cứu sau đó. 10 năm sau cuộc thí nghiệm ban đầu được chỉ đạo, những thành viên của nửa nhóm thứ hai đã sống lâu gấp 2 lần nhóm đầu. Trong khi đó không có ai cho rằng thôi miên là một phương pháp chữa trị căn bệnh ung thư, những cuộc thôi miên thường xuyên hay tưởng tượng sẽ cải thiện một cách rõ ràng về chất lượng của cuộc sống bạn, và có thể ảnh hưởng khá tích cực vào sự lâu dài của nó.

Một trong những bệnh nhân ở thời kỳ cuối của căn bệnh mà tôi đã từng làm việc là một phụ nữ mắc bệnh ung thư. Mỗi lần bà ta chữa trị bằng thuốc thì hệ miễn dịch của bà trở nên suy kiệt, làm giảm cảm giác của bà xuống thấp, cả về thể trạng và tinh thần. Bác sĩ của bà đã giải thích rằng phải mất

khoảng 2 tuần thì hệ miễn dịch mới trở lại bình thường sau khi tiêm thuốc. Nhưng khi bà biết được kỹ năng đơn giản về sự tương tượng mà tôi sẽ chia sẻ với bạn trong chốc lát, hệ miễn dịch của bà đã lấy lại sinh khí sau 5 ngày. Bác sĩ khó có thể tin điều đó.

Một minh họa ít nghiêm trọng là cô bạn diễn viên của tôi, đang mắc bệnh cảm lạnh, bình thường sẽ kéo dài đến 5 ngày. Cô ta phải bắt đầu đóng phim sau buổi tối đó. Cô ta đã thả lỏng cơ thể, sau đó tự hình dung mình đang sử dụng kích thích hệ miễn dịch mỗi ngày trong 5 ngày, thông qua những ngày nghỉ chính xác của lịch tinh thần. Sau 5 ngày sống nội tâm, cô ta hình dung cơn cảm lạnh đã hết. Khi cô quay lại ra khỏi sự hình dung thư giãn đó hay xuất thần, cảm giác khó chịu thường báo hiệu cơn cảm lạnh sắp xâm nhập cơ thể đã biến mất và nó không bao giờ trở lại.

Nguồn cảm hứng của tôi về sự kích thích hệ miễn dịch xuất phát từ một thí nghiệm được thực hiện bởi giáo sư Karen Onless tại bệnh viện nhi đồng Rainbow thuộc bệnh viện đại học ở Cleveland. Cuộc thí nghiệm bao gồm một nhóm trẻ em đang được chiếu trên video trong vai trò những chú rối. Một con rối được miêu tả mang một loại virus và những con khác trông giống như cảnh sát, đã miêu tả hệ miễn dịch. Băng video là một chứng minh đơn giản cho những công việc nội tâm của cơ thể mà trẻ em có thể dễ dàng hiểu được.

Khi kết thúc, những đứa trẻ được bảo nhắm mắt lại và hình dung những chú rối cảnh sát đang ở quanh cơ thể chúng. Những mẫu nước bọt được lấy từ mỗi đứa trẻ và kết luận cho thấy cấp độ huyết cầu miễn dịch tăng lên một cách đáng kể - thật vậy, hệ miễn dịch đã bắt đầu hoạt động dường như chúng đang đẩy lùi sự lây nhiễm này.

Tôi bắt đầu quyết tâm vào nghiên cứu điều dưỡng liên quan đến một lĩnh vực mới được biết đến như hệ miễn dịch tâm thần học, hay PNI. Ở đây, tôi đã tìm thấy nhiều bằng chứng xác thực xác nhận rằng điều có thể kích thích hệ miễn dịch bằng việc suy nghĩ về nó theo những cách nào đó. Ý kiến phía sau PNI là cơ thể chúng ta biết cách thể nào để tự sửa chữa và lưu lại một sức khỏe Holistic hoàn hảo. Lên chương trình cho hệ miễn dịch của bạn là khả năng nhận biết những tế bào này phụ thuộc vào bạn và những tế bào đó là những kẻ xâm nhập bên ngoài cần phải hủy diệt hay loại bỏ một cách hợp lý.

Một khi hệ miễn dịch của bạn tiếp xúc với vi khuẩn hay một tế bào khác thường, nó sẽ không bao giờ quên cuộc xung đột. Trong suốt sự hiện diện ban đầu của nó, hệ miễn dịch sản xuất ra những vũ khí sinh hóa học nhằm

chiến đấu chống lại những kẻ xâm nhập bất thường này. Hệ miễn dịch đủ khỏe và thông minh để kiểm soát và liên kết những hành động để cho bạn nỗ lực giữ lại trạng thái sức khỏe thiết yếu.

### ***Tăng hệ miễn dịch***

Bình thường, hệ miễn dịch sức khỏe là một điều kỳ diệu và hầu như có những khả năng hàn gắn tuyệt vời. Nhưng những khả năng này có thể được tăng lên thông qua sự ứng dụng của tưởng tượng đơn giản mà tôi sẽ chia sẻ cho bạn.

Gần đây tôi nhận một lá thư của một người đàn ông đã sử dụng những kỹ năng này để tạo ra sự khác biệt đột biến trong cuộc sống anh ta và cuộc sống của những người khác:

*Ông Paul thân mến!*

*Cách đây khoảng 5 năm, tôi đã nhận một tin xấu nhất làm tôi lo sợ. Là một giám đốc bán hàng thành công, tôi đã bị phiền toái bởi những căn bệnh lạ về sự choáng váng, tê cứng và mờ mắt. Trong một buổi giới thiệu bán hàng, tôi không nói được nửa câu. Sau khi kiểm tra tổng quát, bác sĩ thần kinh đã đưa ra một chẩn đoán khủng khiếp “đa xơ cứng động mạch” mà không thể chữa trị và là một căn bệnh về sự biến tính của dây thần kinh. Tin đó đến với tôi như một cú đánh trời giáng. Những giấc mơ về tương lai của tôi bị tẩy sạch, và bác sĩ bảo tôi hãy can đảm đừng để tuyệt vọng – thật nhân tâm, thời kỳ lâm sàng thì cứ trôi vào sự lệ thuộc bệnh và tử không thể ngăn chặn được. Tôi được khuyến khích đi xa và gào thét khi tôi cần tiến đến những thời kỳ trong hoàn cảnh của tôi. Gấp đôi bệnh trầm trọng trong thời gian 2 tháng đã báo hiệu cho bác sĩ thần kinh của tôi là căn bệnh đa xơ cứng động mạch hoành hành rất dữ dội trong cơ thể tôi và trong tầm nhìn của ông thì điều này sẽ mang đến cho tôi sự suy tàn nhanh chóng.*

*Tuy nhiên sau 6 tháng tuyệt vọng cao độ, thái độ của tôi về căn bệnh này đã thay đổi và tôi bắt đầu hướng tới hi vọng. Tôi đã chuyển đổi cách sống – bắt đầu với một thay đổi căn bản về chế độ ăn kiêng và tiến tới sự trầm tĩnh cao độ và những thái độ về tinh thần. Tác nhân của sự tha đổi này là đĩa CD của ông về niềm tin tuyệt đối. Tôi đã chú ý đến điều đó từ vài nơi với một khám phá mới về hi vọng đang dâng lên. Trong trí tưởng của mình, tôi đã tạo ra một hình ảnh tích cực và sinh động mà tôi đã hướng tới nhằm tăng thêm niềm tin. Một năm sau cuộc chẩn đoán, tôi đã lấy lại trọng lượng tối ưu cho mình. Ngay cả việc chơi lại môn bóng bầu dục. Đây là một sự củng cố tích cực về hình ảnh sức khỏe đầy sinh lực mới của tôi.*

*Bây giờ tôi đang ở trong thể trạng và tinh thần tốt nhất của mình trong cuộc sống. Tôi tiếp tục trang bị cho khả năng vô thức của mình khi cuộc sống và sức khỏe của tôi tiếp tục phồn vinh. Điều kỳ lạ, 5 năm sau bữa tối lần đầu tiên tôi lắng nghe đĩa CD của ông, tôi đã không có một sự tức giận nào về căn bệnh này và tôi đã hoàn toàn thoải mái về triệu chứng căn bệnh trong 4 năm qua.*

*Những người giống tôi – những trường hợp vô vọng, như đã được chẩn đoán theo những tiêu chuẩn y tế phương Tây – là bằng chứng sống động về khả năng vô thức có những bài học đáng tự hào cho tất cả chúng ta. Đối với tôi, chữa khỏi bệnh cho những người khác bây giờ còn hơn bỏ lỡ nó – đó cũng là một chuyến du hành phi thường trong đời sống và sự sống.*

Liệu bạn khỏe mạnh như bò hay hiện tại bạn đang trải qua những triệu chứng khó chịu, hãy bỏ ra vài phút ngay bây giờ để cố theo sau những kỹ năng này:

### ***Tăng thêm hệ miễn dịch***

Hãy chú ý: đây là kỹ năng không có khuynh hướng như một sự thay thế về cách chữa trị y học, mặc dù nó có thể được sử dụng liên quan đến những cách chữa trị được kê đơn bởi thầy thuốc.

1. Nhắm mắt lại và hình dung hệ miễn dịch của bạn trong cách thức giúp bạn. Liên quan đến cá nhân bản thân phải suy nghĩ đến nhiều loại sinh vật giống như sữa biển đầy màu sắc, giống như những tế bào bảo vệ như thế nào mà thực sự nhìn thấy. Hãy chắc chắn có nhiều về chúng và xem chúng quá mạnh và có ý nghĩa.

2. Kế tiếp, hình dung đang du hành vào bên trong cơ thể bạn tới khu vực cần chữa trị và chú ý bạn đang hình dung vấn đề một cách hiện hữu như thế nào. Bạn có thể nhìn thấy sự lây nhiễm và những tế bào gây bệnh như nhiều những hạt đen đông đặc nhỏ xíu.

3. Trong tâm trí, nhìn thấy con sứa to lớn màu nhạt đang thu tóm và hủy diệt những hạt đen nhỏ.

4. Khi những hạt nhỏ đen đã hết, điều quan trọng sau đó hãy hình dung con sứa màu sáng đang bơi một cách hạnh phúc và kiểm tra dòng máu của bạn. Điều này chắc chắn rằng bạn không vượt quá sự kích thích hệ miễn dịch của bạn.

5. Bây giờ, hãy hình dung một người khỏe mạnh đang đứng hay đang ngồi phía trước bạn. Nhìn thấy người khỏe mạnh trông như thế nào, hơi thở, sự mỉm cười...



6. Cuối cùng, hãy nhập vai người khỏe mạnh đó, nhìn bằng đôi mắt người khỏe mạnh, nghe bằng tai và cảm giác như thế nào!

Bây giờ, tôi chắc bạn đang nhận ra tiềm năng sức khỏe phi thường, năng lượng và sự phồn vinh. Hãy trở lại những ý kiến và những bài tập trong chương này thường xuyên như bạn muốn, buông thả tiềm năng đó và cung cấp năng lượng trong một trong những khía cạnh dồi dào – thể trạng cơ thể bạn!

Cho đến ngày mai,

Ngày mai chúng ta sẽ nhìn vào một khía cạnh dồi dào khác và là điểm then chốt cho hạnh phúc, cuộc sống khỏe mạnh – khả năng kiếm tiền từ mọi cơ hội!

## NGÀY 6

### *Kiểm tiền*

*Hãy khám phá cơ những bí mật về bộ não của những nhà triệu phú.*

**Trước khi bắt đầu hôm nay:**

- **Lắng nghe bài học lên chương trình cho tâm trí trên đĩa CD**
- **Bỏ ra vài phút để xuyên suốt bài tập tái lập chương trình tự hình dung trên trang 45**
- **Ôn lại mục đích, những giá trị về giấc mơ lớn nhất**
- **Nếu bạn cần nhiều năng lượng thì hãy tự hướng dẫn qua bài tập thư giãn tự nhiên ở ngày 5**
- **Chọn bài tập ưa thích của bạn từ những ngày 2 và 3 để tạo ra một trạng thái lớn và lên chương trình cho ngày của bạn**

*Những ngày trôi qua, một người đàn ông giàu có với một chiếc thuyền hơi nước tuyệt đẹp, dường như mọi thứ trên nó đều đắt tiền, và dễ vỡ. Vào một ngày, sau một chuyến du hành đặc biệt khó khăn tới một mảnh đất nước ngoài, thì động cơ của con tàu bị hư và không một ai có thể làm nó hoạt động trở lại.*

*Dần dần, mọi thợ máy và kỹ sư trên mảnh đất này được gọi đến để sửa chữa, và từng người một đã thất bại. Cuối cùng, tin tức đến với người đàn ông giàu có về một thợ đóng thuyền già thông thái nọ có thể giúp sửa chữa, nhưng với một giá đắt. Người đàn ông giàu có đồng ý ngay lập tức.*

*Ngay khi đó, một ông già trông có vẻ như ông đã làm nghề sửa chữa tàu thuyền hàng trăm năm nay đã đến. Ông mang vào một túi dụng cụ lớn, và ngay lập tức bắt tay vào công việc. Ông kiểm tra hệ thống những ống khói*

*được dẫn từ máy lên một cách cẩn thận, thỉnh thoảng ông đặt tay lên những ống khói để kiểm tra độ ấm của nó.*

*Cuối cùng, người đóng tàu già tiến về giỏ xách và lôi ra một cây búa nhỏ. Ông gõ nhẹ vào một trong những ống khói của con tàu. Ngay lập tức, ông nghe âm thanh của hơi nước đang chảy qua ống khói và động cơ bắt đầu lắc lư khi đó ông cẩn thận để chiếc búa ra xa.*

*Khi người đàn ông giàu có đã hỏi người đóng tàu số tiền thanh toán, thì một hóa đơn thanh toán lên đến trên 10 ngàn bảng Anh – một số tiền lớn vào thời điểm đó.*

*“Cái gì?” Người đàn ông giàu có kêu lên, giận dữ “Ông hầu như không làm gì cả! Hãy điều chỉnh hóa đơn thanh toán của ông, nếu không tôi sẽ tống ông vào tù”.*

*Ông thợ đóng thuyền già bắt đầu viết nghếch ngoạc vài điều gì đó vào mảnh giấy nhàu nát được lôi ra từ túi của ông. Người đàn ông giàu có mỉm cười khi đọc nó và xin lỗi người đóng tàu già về hành vi thô lỗ của mình:*

*Đây là điều mà trong mảnh giấy viết:*

*Hãy rút ra một chiếc búa*

*Hãy biết nơi nào phải gõ nó*

### ***Sự thịnh vượng của thế giới***

***“Thiếu tiền là cội nguồn của tội ác”***

***George Bernard Shaw***

Bạn đã từng sống như một nhà giàu có nhất trên thế giới.

Dĩ nhiên, hiện giờ tôi không biết bạn, nhưng tôi có thể quả quyết một điều là bởi vì trong nền văn hóa hiện đại của chúng ta có quá nhiều người giàu có hơn xã hội trước kia trong lịch sử nhân loại. Thực vậy, khi tôi đi xuống phố thì hầu như ở bất cứ thành phố nào tôi viếng thăm, tôi đều bị chạm bởi sự giàu có trên thế giới nhiều và vài người trong chúng ta ý thức được nó như thế nào.

Giàu có chân chính không chỉ về tiền bạc – mà còn là phương diện của cải của bạn, dù có hay không thì những của cải này thuộc về bạn. Giáo trưởng Ấn Độ Swami Muktananda, lần đầu tiên đến nước Mỹ, đứng tại phi trường và đã nói:

“Họ sống trên thiên đường, nhưng họ sẽ không bao giờ biết được thiên đường như thế nào”.

Hãy nghĩ về những điều bạn có thể với tới được, mặc dù bạn hầu như không có một đồng bạc nào cả - những con đường đẹp và những công viên để dạo bộ, những thư viện, nhiều âm nhạc, phim ảnh, rạp hát và phi trường hơn

trước kia, những ngôi trường cho con bạn và những bệnh viện cho cơ thể bạn. Tóm lại, cách đây vài thập kỉ, những thứ đó chỉ dành cho một nhóm người giàu có trong xã hội nhưng giờ đây, có lẽ chúng dường như trở thành một phần tài sản của bạn.

Sự giàu có chân chính gần giống như có một sức mạnh dồi dào và hạnh phúc thật sự. Có những người bạn hay gia đình tốt mà bạn có thể chia sẻ những kinh nghiệm một cách thân thiết và vui cười với họ, những người cổ vũ và quyến rũ bạn. Sự giàu có chân chính cảm nhận được hạnh phúc mọi lúc. Nó là một ý thức về sự nhận thức mà bạn đang đóng góp một vài điều gì cho thế giới, và đó là cuộc sống của bạn đáng phải bỏ công sức. Sau cùng bạn là người độc nhất – không một ai có thể làm những điều đó một cách chính xác theo cách mà bạn làm chúng.

Dĩ nhiên, sự giàu có cũng là một phần để có tiền. Và hôm nay, chúng ta sẽ tập trung rất đặc biệt và cần nhắc đến một điều – đó là tiền.

### ***Tất cả là tiền***

Hệ thống thương mại sơ khai là sự trao đổi. Tiền đồng lần đầu tiên chính thức được phê chuẩn vào giấy nợ, được sử dụng đại diện cho giá trị những đồ vật trên thế giới. Sau đó tiền giấy ra đời. Một ngân phiếu hay một tờ đô la là một giấy nợ thiết yếu từ chính phủ. Cho đến bây giờ, chúng được sử dụng chỉ để in ra nhiều loại ngân phiếu và tiền giấy khi họ có những dự trữ bằng vàng và để hỗ trợ việc in ấn này.

Tuy nhiên, vào những năm 1940, những chính phủ trên thế giới bỏ hẳn hệ thống bản vị vàng. Từ sau đó, họ cho in tiền giấy dường như nó đang bị lỗi thời. Bây giờ, số vàng dự trữ chỉ là một phần nhỏ của số lượng tiền giấy lưu hành, và thậm chí tiền giấy được thay thế bằng thẻ tín dụng và những con số thể hiện trên máy vi tính.

Vì vậy, về bản chất, tiền là một biểu tượng của giá trị - thật vậy, nó đại diện cho giá trị mặc dù nó vốn không có giá trị cho riêng nó. Từ khi đồng tiền của chúng ta vẫn phải làm việc như thể nó là một điều gì đó có giá trị?

Bởi vì trong trường hợp này, sự tin tưởng hay niềm tin của chúng ta vào nguồn gốc của tiền bạc đã được chính phủ ban hành. Song điều này dẫn chúng ta đến một cách đơn giản căn bản cho sự suy nghĩ về tiền bạc:

***Tiền là một biểu tượng cho sự tin tưởng của chúng ta vào thành quả của chúng ta, sự phục vụ của chúng ta và chính bản thân chúng ta!***

Tác giả Serge Kahli King đã diễn đạt nó như thế này:

“Con người cũng có thể thất bại khi mất đi niềm tin vào chúng hay khi họ mất niềm tin cho chính bản thân, bất chấp giá trị hàng hóa và dịch vụ của

họ. Tương tự, con người có thể thành công khi con người có sự tin tưởng phi thường vào chúng hay khi họ có niềm tin phi thường vào bản thân, cũng như bất chấp giá trị của hàng hóa và dịch vụ của họ.

Trong cuộc sống, nếu bạn muốn có nhiều tiền cho bản thân hay giúp đỡ người khác hay cả hai – lúc này bạn phải tạo cho bản thân có nhiều giá trị hơn dưới mắt người khác, sẽ không đủ để cung cấp những hàng hóa và dịch vụ có giá trị hay để ở một nơi chính xác vào một thời điểm chính xác, hay thậm chí để cảm được những con số chính xác. Bạn phải có nhiều tinh thần hơn nữa. Bạn sẽ phải có nhiều niềm tin hơn nữa, nhiều tin tưởng vào giá trị của riêng bạn, như một nhà phân phối hay như một cá thể.

Điều này tiết lộ một công thức diệu kì cho việc kiếm nhiều tiền:

***Chúng ta càng có niềm tin vào bản thân và/ hay vào thành quả và sự phục vụ của chúng ta, thì chúng ta càng có thể đòi hỏi nó.***

Và đây là một tin thật sự tốt: nếu tiền là một niềm tin và niềm tin là một tâm trạng, thì lúc này bạn đã có mọi thứ rồi, hãy kiếm tất cả tiền bạc mà bạn có thể luôn muốn có – bạn vừa mới chọn cách khai thác nó.

***Tôi đã trở thành một nhà triệu phú như thế nào***

Trước khi tôi bắt đầu sử dụng những kĩ năng mà tôi sẽ chia sẻ cho bạn trong chương này, tôi đang ở trong tình trạng nợ nần, sống qua ngày trong một căn phòng nhỏ mà tôi đã thuê từ một căn hộ của người khác. Tôi có một nhóm bạn nhỏ, có một công việc thật sự tôi không thích, và đó là một sức ép cho bản thân phải thức dậy và chui ra khỏi giường vào buổi sáng sớm.

Trong vòng vài tháng này tôi đã kiếm được nhiều tiền hơn vài năm trước. Đây là một lối sống mới của tôi bắt đầu một chuỗi phản ứng, và tôi bắt đầu tạo ra tiền ở mọi nơi mà tôi tìm thấy. Gần hai thập niên sau, tôi đã khuếch trương thành công đáng kinh ngạc cho nghề nghiệp thứ hai, sự thành công về điều mà có lẽ bạn đang đọc trong cuốn sách này, và nhóm bạn của tôi được mở rộng ra bao gồm những người mà tôi hãnh diện để liệt kê trong số bạn bè của mình gần hai thập niên sau. Trong vòng vài năm tôi đã trở thành một nhà triệu phú.

Tôi luôn tin rằng để kiếm được nhiều tiền thì tôi phải đi ra bên ngoài vào thế giới và có được nó từ người khác. Thay vì, tôi thay đổi bản thân và nhận thức của mình về thế giới, thì tiền bắt đầu “chảy” đến tôi. Sau nhiều năm trôi qua, tôi bắt đầu dạy cho những người khác những điểm chính về cách mà tôi đã tạo ra cho cuộc sống của mình đầy đủ như thế nào, và cũng rất nhanh những cuộc đời của họ cũng đã chuyển đổi. Bây giờ tôi sẽ chia sẻ những bí mật tương tự cho bạn!

*“Nếu một ai đó trao cho bạn một triệu đô la, thì tốt nhất bạn trở thành một nhà triệu phú, hay bạn sẽ không phải giữ tiền – Jim Rohn”*

***Để vượt qua nhận thức sự nghèo nàn như thế nào***

Cuộc nghiên cứu đã chỉ ra rằng phần lớn những người bất ngờ nhận được một món tiền lớn, chẳng hạn do trúng số hay thừa kế gia tài, hầu như tiêu hết số tiền đó rất nhanh. Thực tế, 80% bị kiệt quệ tài chính chỉ trong 2 năm. Đó là do từ sâu thẳm bên trong con người họ vẫn cảm thấy nghèo nàn.

Trong ngành tâm lý học, điều này liên quan đến như “sự ảnh hưởng Pygmalion” hay “lời tiên tri tự hoàn thiện” mà tôi đã đề cập rồi. Điều mà chúng ta mong đợi là sự tin tưởng vào đầu óc của chúng ta sẽ trở thành niềm tin thật sự. Mặc dù sự mong đợi ban đầu của chúng ta không chính xác, nhưng chúng ta phải hành động theo những cách thích hợp với những mong đợi của chúng ta. Những hành động này sau đó tạo ra những kết quả như chúng ta mong đợi, và sự tiên đoán của những kỳ vọng được hoàn thiện.

Nếu bạn tin mình không thể trở thành một người giàu có, thì bạn sẽ nói và hành động một cách phù hợp với niềm tin đó và ở hầu hết mọi trường hợp để chứng minh ngay bản thân bạn. Tương tự, nếu bạn thay đổi những kỳ vọng của mình về thế giới để phản ánh tiềm năng vô hạn về sự giàu có, thì bạn sẽ nhanh chóng tập trung những suy nghĩ, những cảm giác và những cư xử sẽ kéo tiền về phía bạn.

***“Bạn không thể chịu đựng sự nghèo nàn bởi một trong số chúng – Abraham Lincoln”***

Nền văn hóa của chúng ta đang tiếp tục lên chương cho chúng ta với các hiệp hội tài chính tiêu cực. Chúng ta được dạy những điều như kinh thánh nói: “Tiền là cội nguồn cho tất cả tội ác” – tức là sự đòi hỏi về tiền bạc cho lợi ích cá nhân, như một của cải được cất giữ.

Hay chúng ta được bảo rằng chỉ có một số lượng nhất định về sự giàu có và nếu chúng ta càng có nhiều nó, thì người khác sẽ càng ít có nó hơn. Hay “Tất cả những người giàu là những kẻ dối trá và là những tên trộm” (thông thường trong nền văn hóa chúng ta hay nghe những thuật ngữ như “giàu ghê gớm” hay “người giàu quyền thế”, đó là sự biểu thị về một sự hồ nghi có cơ sở về người có tiền).

Nhiều ý kiến hạn chế về tiền bạc này bắt nguồn một cách lịch sử. Suốt thời kì trung đại, hệ thống phong kiến nắm giữ của cải trong tay, trong khi đó một số lớn bị lừa gạt vào niềm tin mà sự nghèo hèn là nô lệ của họ. Hệ thống giai cấp quyền lực này tiếp tục chiếm lấy điều đó, chỉ có một số

lượng nhất định chấp nhận, ám chỉ một sự thiếu thốn của cái. Nghèo nàn được nhà thờ ca tụng, và trong nhiều năm nó thật sự được xem như một đức hạn của Chúa, đối với những tu sĩ phải nắm lấy một lời nguyện về sự nghèo nàn để được xếp vào thứ bậc của họ.

Một số người đã lớn lên ở thế kỷ trước trong sự sa sút hay trải qua khẩu phần thực phẩm và những nhu cầu thiết yếu trong suốt chiến tranh thế giới thứ hai, vẫn mang một niềm tin vô thức rằng “thời đó không đủ để chấp nhận”. Và nhiều người trong số họ đã vô thức chuyển những niềm tin hạn chế này sang con cái của họ.

Cho dù bạn tin những điều này là đúng, nhưng điều quan trọng để bạn nhận ra vấn đề cốt lõi là:

***Ở một số phương diện, nếu bạn tin rằng tiền là tội tặc, thì bạn ngầm phá hoại một cách vô thức những cố gắng của mình nhằm tạo ra nhiều tiền hơn cho cuộc sống.***

Tôi tìm thấy hầu hết những người giàu có và thành công đều có khuynh hướng chia sẻ những niềm tin và thói quen tương tự về sự thịnh vượng. Tuy nhiên, tôi tin rằng nhiều người sử dụng một cách vô thức nguyên tắc mạnh mẽ đơn giản này để giữ bản thân nghèo nàn, qua những niềm tin và thói quen mà họ có hướng tới tiền bạc.

Thay vì chịu trách nhiệm cho niềm tin và hành động của mình (và vì sự giàu có của mình), họ sử dụng sự thiếu hụt về tiền bạc như một bằng chứng làm cho họ trở nên nghèo nàn. Họ xác nhận cái nghèo của họ lặp đi lặp lại quá nhiều lần đến nỗi nó vô tình trở thành sự tiên đoán tự hoàn chỉnh, một ý thức nghèo nàn.

Điều này không phải nói rằng nếu bạn là người nghèo, thì dấu sao đó là lỗi của bạn. Chúng ta không chịu trách nhiệm bàn tay mà chúng ta được ban tặng, nhưng chúng ta có thể và phải gánh hết trách nhiệm trong việc sử dụng bàn tay đó như thế nào.

Ví dụ, những nghệ sĩ tin rằng họ không thể thành công trong kinh doanh, bởi vì nó làm tổn hại đến tính chân chất nghệ thuật của họ. Những người khác tin rằng bạn không thể trở thành một người tốt trừ khi bạn luôn đặt người khác lên trên hết, cho dù nó bất lợi với bạn. Với người vẫn ở trong tình trạng nghèo nàn bởi vì nó có cảm giác an toàn hơn – đó là điều mà họ nên biết.

Khi bạn sử dụng hệ thống “Thay đổi cuộc sống của bạn trong 7 ngày”, bạn sẽ đi tới bất kỳ những tư tưởng giới hạn cũ kỹ nào mà bạn có tiền và tái tạo chương trình cho bộ óc của mình để trở nên rộng lượng hơn và hãy suy nghĩ

như một nhà triệu phú. Đây là 2 “quy luật” tinh thần giải thích tại sao một số người trở nên gắn bó với một nút thắt vô tận của sự nghèo nàn trong khi đó những người khác dường như đảo lộn mọi thứ để chạm tới vàng.

### **1. Quy luật của nỗ lực đảo lộn**

*“Một chuỗi cá biệt về tư tưởng cố chấp là tốt hay xấu, không thể nhớ đưa ra những kết quả cho tiếng tăm và điều kiện tài chính.*

*Một con người không thể trực tiếp chọn điều kiện tài chính cho họ, nhưng anh ta có thể chọn những suy nghĩ, và vì thế một cách gián tiếp, nhưng chắc chắn, hình thành điều kiện tài chính cho họ.”*

*James Allen As A Man Thinketh*

Một trong những tư tưởng quan trọng nhất ở hội chúng được gọi là “quy luật của nỗ lực đảo lộn”. Nó có thể được tóm tắt thành một cụm từ tâm lý bình dân:

#### **Điều mà bạn chống lại vẫn còn mãi.**

Một số người có những niềm tin cội rễ sâu sắc vẫn làm cho họ nghèo khổ. Vì lý do này hay lý do khác, họ tự hủy hoại chính bản thân để trở nên giàu có. Cho dù họ cố gắng một cách có ý thức để làm giàu những niềm tin vô thức của họ, nó vẫn sẽ không hỗ trợ họ và họ kết thúc sự tự hủy hoại ngầm đó.

Nhưng quy luật về nỗ lực đảo lộn dạy cho chúng ta rằng nếu bạn suy nghĩ sâu sắc về chính bản thân như nghèo khổ, thì tức thời bạn sẽ lo sợ sự nghèo hèn. Khi đó, điều mà bạn tập trung lấy được càng nhiều, thì sự nghèo khổ luôn xác định điều mà bạn sẽ lấy.

Ngoại trừ quy luật đó ra thì con người buộc phải tích lũy tiền bởi lo sợ cái nghèo. Tôi đã gặp và biết nhiều người giàu có nhất trên thế giới, nhưng vài người trong số họ có rất ít về điều mà tôi gọi là sự giàu có thật sự - những người tham công tiếc việc buộc phải tìm kiếm tiền triệu tại một giá trị thời gian cho gia đình và bạn bè. Họ bị lôi kéo vì lo sợ nghèo khổ, và dẫu sao họ tích lũy nhiều tiền như thế nào, thì nó sẽ không bao giờ đủ.

Hiển nhiên một mối liên hệ tới việc tổ chức tài chính không giống như một nỗi lo sợ về nghèo khổ đó là cách mà mọi người cố gắng xoay sở như thế nào để thu nhập những của cải kékch xù mà không bao giờ thoát ra khỏi bẫy về ý thức nghèo khổ.

### **2. Quy tắc về sự hấp dẫn**

Bạn có bao giờ nghĩ về một ai đó và vài phút sau, chuông điện thoại reo và đó là họ? Bạn giải thích điều đó cho bản thân như thế nào? Thần giao cách cảm? Sự trùng hợp? Sự thu hút mãnh liệt hay có lẽ bạn đang nghĩ về một chiếc xe hơi đặc biệt và sau đó tình cờ bạn bắt đầu thấy loại xe đó ở mọi nơi. Bạn giải thích điều đó như thế nào?

Quy tắc của những trạng thái quyền rũ:

***Điều mà bạn tập trung vào một cách thích hợp, thì bạn sẽ kiếm được nhiều hơn cho cuộc sống của bạn.***

Nếu bạn tập trung vào sự nghèo khổ và thiếu thốn, thì bạn có thể kiếm được nhiều tiền hơn cho cuộc sống. Nếu bạn tập trung vào sự giàu có ở đây rồi, thì bạn có khuynh hướng đạt được nhiều hơn. Những người này tập trung vào tính tích cực trong cuộc sống và thu hút nó về với họ được gọi là “may mắn”. Cá nhân tôi tin rằng chúng ta có thể tạo ra sự may mắn cho riêng chúng ta.

Liệu bạn có chọn sự tin tưởng vào quy tắc hấp dẫn hay không, thật thú vị để nhận thấy rằng nhiều người hết sức thành công cũng làm như thế. Đây là một trong những lý do tại sao người giàu có khuynh hướng kết hợp với những người giàu khác và tại sao họ trở nên giàu hơn. Những suy nghĩ của bạn là một khả năng tiềm tàng bao gồm cả sức mạnh và sáng tạo.

Một số người tin rằng trí tuệ giống như một nam châm, và điều mà chúng ta giữ hàng đầu trong sự chú ý của chúng ta mà chúng hấp dẫn chúng ta. Trong âm nhạc, điều này được gọi là nguyên tắc dư âm. Nếu bạn có 2 chiếc đàn Piano trong cùng một căn phòng và bạn đánh nốt C trên một Piano, thì bạn sẽ phát hiện chuỗi C đó trên một Piano khác bắt đầu rung với tỉ lệ tương tự. Tương tự, bạn luôn đang thu hút con người và điều kiện tài chính phù hợp với những suy nghĩ vượt trội của bạn. Sẽ không tốt để làm quen với trí óc nhằm chú ý có bao nhiêu cơ hội để trở nên giàu có hơn? Nếu bạn muốn trở thành người giàu có và duy trì sự giàu có đó, bạn cần phải bắt đầu suy nghĩ về bản thân bạn như một ai đó được xứng đáng được hưởng sự giàu có đó – Bạn phải bắt đầu cảm nhận sự giàu có ở bên trong nó để biểu lộ về bên ngoài. Khi bạn thật sự nhìn thấy chính mình như một người giàu, thì bạn sẽ thấy tài chính của mình phát triển dồi dào.

Khi được hỏi về những bí mật để làm giàu to, nhà tỉ phú H. L Hunt đưa ra công thức gồm 4 bước đơn giản:

1. Hãy quyết định điều bạn muốn là gì
2. Hãy quyết định bạn sẵn sàng từ bỏ điều gì để có được nó.
3. Hãy điều chỉnh những điều ưu tiên một cách hợp lý
4. Hãy khoe nó!

***Tạo ra ý thức giàu có***

*Vài người đàn ông nhìn thấy những thứ mà họ có và hỏi. Tại sao? Tôi mơ về những thứ mà không bao giờ có và hỏi tại sao không?*

***George Bernard Shaw***



Điều mà chúng ta sẽ làm tiếp theo sẽ giúp bạn phát triển và thiết lập vào trí óc bạn một ý thức giàu có. Đó là điều mà thu hút hơn tiền bạc – là sự thay đổi trong tiềm thức tới một trong những niềm tin lớn hơn và một sự hài hòa lớn hơn để bạn bắt đầu chú ý đến sự dư thừa bao quanh bạn và nó sẽ tăng cường kinh nghiệm sống của bạn.

Tôi muốn chia sẻ với bạn những kỹ năng mà tôi đã từng sử dụng nhằm gia tăng của cải tài chính cho cá nhân mình. Tôi đã dạy chúng cho những người khác, và họ cũng tăng lên sự giàu có về tài chính của họ. Bây giờ tôi sẽ chia sẻ chúng với bạn.

### ***Thiết lập bộ óc của nhà triệu phú***

Đầu tiên, khi tôi quyết định làm một sự thay đổi từ ý thức nghèo khổ sang một ý thức giàu có, tôi lập tức lo lắng về cái nghèo hay làm cách nào để không phải khổ. Tôi có một tập chi phiếu nhỏ mà phản ánh một tài chính nhỏ của tôi vào thời điểm đó. Khi một hóa đơn thanh toán được chuyển đến bằng thư, tôi lo lắng về việc sẽ thanh toán nó bằng cách nào, tôi cảm nhận được nỗi khổ bên trong. Điều này liên tiếp tập trung vào sự nghèo khổ giữ tôi gắn chặt với sự suy nghĩ nghèo nàn và đưa ra quyết định nghèo nàn.

Một khi tôi đưa ra quyết định để khẳng định sự giàu có, thay vì tôi bắt đầu mở những hóa đơn của mình và hình ảnh rục rờ mà tôi đã có hàng ngàn bảng trong ngân hàng, xa hơn nữa tôi cần phải thanh toán hóa đơn. Bạn có thể hình dung ra những cảm giác đó tốt như thế nào. Tôi đang gửi một thông điệp mới cho sự vô thức của tôi. Vài người cố gắng đạt được ảnh hưởng tương tự bằng việc nói những câu xác định: “Tôi giàu có, tôi giàu có, tôi giàu có”, nhưng nếu có một niềm tin vào sự vô thức nghèo khổ, thì sự xác định ở kẻ bên sự vô dụng. Bạn không thể né tránh và giả vờ - bạn thật sự phải tạo ra cảm giác giàu có bằng cách tưởng tượng thật sinh động bản thân mình giàu có và tưởng tượng này cứ lặp đi lặp lại nhiều lần.

Dĩ nhiên, bạn phải thanh toán những hóa đơn của bạn, nhưng tạo ra cảm giác giàu có sẽ làm cho tiến trình thú vị hơn và đưa bạn lên con đường tiến tới sự dư thừa lớn.

Trí óc thì nhạy cảm, vì vậy thật quan trọng để báo hiệu đến bản thân bạn “Những thay đổi tích cực đang xảy ra”. Tôi đã chuyển đổi ngân hàng và lấy một tập chi phiếu mới để giúp tôi có cảm giác khác hơn. Niềm vui thực sự bắt đầu.

Tôi cần có một ý thức mạnh mẽ về sự giàu to sẽ như thế nào, vì vậy tôi đã nhận một cáo thị từ một ngân hàng cũ, cắt nó ra và lấy ra một ít và nói “rút tiền”, sắp xếp lại những con số và dán chúng lại với nhau để đưa ra hàng

ngàn bảng trong thẻ tín dụng. Ngay khi làm xong, tôi đã bật cười. Dẫu sao, dù tôi biết là tôi đã tạo dựng nó, thật sự cảm nó trong tay làm cho nó cảm thấy thực tế hơn. Tôi tập trung vào nó vài lần mỗi ngày.

Một kỹ năng khác mà tôi đã sử dụng là phải luyện tập viết ra những tờ ngân phiếu và đóng vào hàng trăm ngàn bảng cho đến khi tôi cảm thấy thoải mái khi làm điều đó. Bởi thời gian mà tôi có thể cảm thấy thoải mái về “ký gửi tiền và tiêu xài” một số lượng tiền lớn như vậy, thật dễ dàng nhìn thấy chính mình như một người giàu có thật sự.

Thật ngạc nhiên, trong một vài tháng, hình ảnh về ngân hàng tự tạo này đã trở thành hiện thực. Nếu có mảnh giấy hữu hình đó, thì tờ cáo thị của ngân hàng thật sự hữu ích. Vì thế tôi đã tìm kiếm những cách khác để tạo ý thức hữu hình giàu có của mình.

Tôi quyết định làm một “cuốn sổ giàu có” thu nhặt những hình ảnh về những thứ mà tôi muốn, ở những nơi mà tôi muốn xem và những người mà tôi muốn gặp. Để tạo riêng cho mình một “cuốn sách giàu có”, hãy bắt đầu thu nhặt những hình ảnh về những điều mà bạn muốn, những người mà bạn muốn gặp, những nơi mà bạn muốn đi và những thứ mà bạn muốn có. Bất cứ điều gì mà bạn muốn mang lại cho cuộc sống của mình, hãy đem vào cuốn sách sưu tập đó.

Sau đó, mỗi lần tra cứu cuốn sổ của mình, hãy luyện tập việc tạo ra những cảm giác giàu có cho những mục tiêu của bạn. Nếu đó là một chiếc xe hơi đặc biệt, thì hãy lái thử để sau đó bạn có thể hình dung ra việc lái nó, hãy lặp đi lặp lại. Nếu là một ngôi nhà đẹp, hãy hình dung bạn đang đi xung quanh nó cho đến khi bạn biết từng tác thước trong nhà – cảm nhận về tấm thảm, ngửi thấy mùi sơn ở hành lang, sắp đặt đồ đạc,... Thật đơn giản, nhưng nó phải được luyện tập thường xuyên. Bạn đang nghe lại sự giàu có, và như một diễn viên nam thời trang, tóm lại bạn cần phải đi vào từng phần. Một lần nọ, tôi bước vào một phòng trưng bày xe Mercedes, ngồi trên một chiếc xe và cảm nhận sự thoải mái. Tôi ngửi thấy mùi da mới, lái thử và hình dung nó là của tôi. Tôi đã lấy một tờ quảng cáo về nó và dán vào cuốn sách của mình hình dung đang lái nó mỗi ngày. Khá sớm tâm trí tôi đã quá tập trung về điều mà tôi muốn và tôi đã nhìn thấy xe Mercedes ở mọi nơi. Không bao lâu tôi đã mua một chiếc Mercedes đầu tiên.

Một người bạn của tôi thật sự đi vào loại viễn cảnh tự tạo này. Anh hình dung ra những nơi đậu xe. Và nó dường như là một công việc lạ thường, Vì thế anh quyết định đi đến những thứ lớn hơn.

Mặc dù anh ta chưa từng ra khỏi nước Anh, anh quyết định du lịch khắp thế giới theo một hiện nay. Mặc dù anh không có nhiều tiền, anh thu nhặt những tờ quảng cáo về nó, cắt những hình ảnh của những nơi ở nước ngoài mà anh muốn đi và dán vào cuốn sách. Sau đó làm cho nó thật cho bản thân anh, mỗi tháng vào ngày chủ nhật, anh thu xếp hành lý và đi tới phi trường, đứng xếp hàng trước, sau cùng quay về nhà.

Khi anh trở về nhà, anh sẽ xem chương trình video của lớp học đầu tiên về du lịch và bỏ thời gian tra cứu cẩn thận cuốn sách sưu tập của anh ở tất cả những nơi mà anh ta muốn đi. Anh thật đưa ra cho chính bản thân, sự vô thức, những kinh nghiệm về chuyến du hành và thích thú ở những nơi ở nước ngoài. Anh ta tiếp tục tập trung về nó trong một tháng.

Vào một ngày nọ, không được thông báo trước, anh được gọi đến văn phòng của ông chủ anh và được yêu cầu liệu anh ta có muốn trở thành một phóng viên quốc tế không. Ông chủ của anh giải thích điều này có nghĩa là anh phải đi tất cả những nước trên thế giới – lớp học đầu tiên. Anh hầu như không tin điều đó.

Tất cả đều lạ lẫm, sau một tháng của hành trình anh đến một ngôi làng nhỏ ở Thụy Sĩ, nơi anh bắt đầu nhớ lại những cảm giác đã trải qua. Khi anh ta trở về Anh, kiểm tra trong cuốn sách sưu tập của mình và đã tìm ra nó – anh đã ở tại ngôi làng giống như vậy, anh cắt ra và dán vào cuốn sách và cuối cùng đưa vào tâm trí vô thức của mình.

Đó dường như là một điều ngạc nhiên, tôi đã chứng kiến quá nhiều biến cố như vậy đến nỗi trở nên nghi ngờ về ý kiến của sự trùng lặp, và sẵn sàng xem xét điều đó mặc dù tôi không biết chắc chắn nó làm việc như thế nào trong tâm trí của chúng ta thật sự có khả năng hút những sự kiện, những sự vật hay con người trong cuộc sống của chúng ta.

### ***Tiền bạc, hạnh phúc và bạn***

Trước khi chúng ta đi xa hơn, để tôi hỏi bạn một câu hỏi: Điều gì sẽ làm cho bạn có nhiều tiền mà bạn không có sẵn? Việc có nhiều tiền hơn sẽ mang lại cho bạn những gì mà bạn không có?

Trong những chuyên đề nghiên cứu của tôi, bất cứ khi nào tôi hỏi về điều này, thì người ta trả lời những điều như: “hạnh phúc”, “tự do”, “an ninh”, hay “uyền lực”. Tuy nhiên tiền bạc không phải là nguồn gốc của bất kì những thứ này. Mỗi từ này đại diện cho một trạng thái có bên trong bạn, một hệ thần kinh hóa trong thể xác và tinh thần bạn. Chúng ta hãy đối mặt với nó – nếu tiền thật sự là then chốt của hạnh phúc, tự do, an ninh, quyền

lực, thì những người như Kurt Cobain, Elvis Presley, Marilyn Monroe và John Belushi vẫn còn tồn tại với chúng ta hôm nay.

Đây là một kết quả tất nhiên về quy tắc nỗ lực đảo ngược:

***Nếu bạn muốn đạt được một điều gì đó để có cảm nhận một phương án chắc chắn, cảm nhận phương án đó bây giờ sẽ là cách nhanh nhất để có được nó.***

Hãy thử kỹ năng sau để ứng dụng nguyên tắc này cho việc tạo ra sự dư thừa tài chính.

***Hãy tự giúp bản thân để trở nên giàu có***

1. Hãy liệt kê tất cả những trạng thái và cảm giác mà bạn tin tiền sẽ mang lại cho bạn.

Ví dụ: tự tin, hạnh phúc, ôn hòa, rộng lượng...

2. Chọn trạng thái đầu tiên trên danh sách của bạn. Hãy nhớ thời gian khi bạn thật sự cảm nhận phương pháp đó. Bây giờ hoàn toàn trở lại – thấy điều mà bạn đã thấy, nghe những điều mà bạn đã nghe, và cảm giác tốt như thế nào. (Nếu bạn không thể nhớ thời gian, hãy hình dung cuộc sống của bạn sẽ tốt hơn nhiều như thế nào nếu bạn đã cảm nhận phương cách đó bây giờ)

3. Hãy giữ sự xuyên suốt hồi ức này. Tạo màu sắc sáng hơn và rực rỡ hơn, âm thanh to hơn và cảm nhận mạnh mẽ hơn.

4. Khi bạn cảm nhận những cảm giác tốt này, hãy ép chặt ngón tay cái và ngón tay giữa của một trong hai bàn tay vào với nhau và nói những lời “Tôi giàu có!” trong tâm trí hay là to lên.

5. Lặp lại bước 2-3 cho mỗi trạng thái cảm giác trên danh sách của bạn. Khi đó, hãy ép chặt ngón tay cái và ngón tay giữa lại với nhau và lặp lại cụm từ “Tôi giàu có!” sẽ bắt đầu mang lại tất cả những cảm giác tốt mà bạn kết hợp với sự giàu có.

Đây là “Cái neo của sự giàu có” của bạn. Sử dụng nó bất cứ lúc nào bạn nghĩ về nó hay kiếm nhiều tiền để tạo điều kiện cho bản thân vì sự thành công.

***Thành công, tiền bạc, và thời gian***

Một trong những phương diện của bộ óc của những nhà triệu phú là sự tách biệt giữa khả năng kiếm tiền của bạn với sự chi phí thời gian cần thiết để làm nó. Mua bán thời gian của bạn vì tiền bạc là một góc cạnh của ý thức nghèo nàn. Đó là lý do tại sao bạn không bao giờ bắt gặp một nhà triệu phú làm việc theo lương hàng giờ.

Nếu bạn muốn tạo ra một sự dư thừa to lớn về tài chính, thì điều cần thiết đầu tiên phải nhận biết khả năng kiếm tiền liên kết mật thiết với khả năng

bổ sung tạo và cung cấp giá trị, đối với một người, một dự án, một công ty hay một nhà máy. Thực tế, tôi sẽ nói một cách rõ ràng hơn:

***Tiền là một trong những phần thưởng mà bạn có được cho giá trị thặng dư tới những cuộc sống của người khác.***

Có 4 điều then chốt để kiếm được nhiều tiền bằng việc thêm nhiều giá trị hơn nữa:

### **1. Sự độc quyền**

Giá trị mà bạn cung cấp càng độc quyền chừng nào thì bạn càng có thể trao đổi nó. Trong khi có 10 ngàn diễn viên nam ở Hollywood, thì chỉ có 6 trong số đó có thể tin cậy ngồi trên “Những chiếc ghế đỏ” một lần, bất chấp bộ phim mà họ đóng. Đó là lý do tại sao 6 diễn viên nam trên thế giới được trả quá 20 triệu đô cho một cuốn phim.

### **2. Cơ hội phát huy**

Bạn càng bổ sung giá trị cho nhiều người, bạn càng kiếm được nhiều tiền. Bất cứ điều gì bạn nghĩ về Bill Gates và tập đoàn Microsoft, lợi nhuận hàng triệu đô của họ được lý giải bởi hàng triệu người mà cuộc sống của họ chịu ảnh hưởng hàng ngày bởi sự phát triển của phần mềm Windows và những hệ thống hoạt động cạnh tranh của họ.

### **3. Ảnh hưởng**

Bạn càng làm một điều khác biệt trong cuộc sống của người khác thì bạn càng cần có nhiều tiền cho nhu cầu thu hồi vốn. Tại sao hầu hết bác sĩ được trả lương cao hơn giáo viên? Bởi vì hầu hết người ta đánh giá sức khỏe của họ lên trên sự giáo dục.

### **4. Nhận thức**

Có nhiều câu chuyện về những con người làm việc không biết mệt mỏi và ẩn mình đằng sau hậu trường để tạo ra một sự khác biệt cho thế giới. Đó là lý do thật sự tại sao thế giới vẫn làm việc tốt như vậy, nhưng điều này không có nghĩa là những người này được chỉ định trở nên giàu có. Cho dù bạn thêm vào bao nhiêu giá trị cho thế giới, thì nó chỉ là giá trị nhận thức mà có thể được trao đổi cho tiền tệ cứng.

Đầu những năm 1970, một nhãn đĩa nhạc ở Anh đang bán những album gồm những phiên bản của những bản nhạc đương thời. Mặc dù những đĩa nhạc bán ít hơn một bản Anh cho một phiên bản sao chép, nhưng khó có ai mua chúng và công ty đĩa hát đang thiệt hại.

Một người thành đạt một cách nhanh chóng gia nhập vào ban hội đồng và thông báo anh ta muốn những đĩa nhạc này với giá gấp đôi. Những người quản lý khác đã bị sốc vì lời công bố này, nhưng cũng đồng ý với kế hoạch

của anh. Trong vài tuần, những đĩa nhạc đã được bán hết. Khi những đĩa nhạc không còn đắt giá thì người ta sẽ không coi trọng chúng. Công ty đĩa hát đã được cứu vớt khỏi thua lỗ bởi sự xác định lại sự nhận thức của con người về giá trị của sản phẩm.

Trong những điều kiện đơn giản, để tạo ra tiền, tôi tin rằng bạn cần phải đưa ra một điều gì đó cho thế giới mà con người phải trả tiền cho bạn, nhiều ưa chuộng. Bạn có thể nhận thấy nó hữu dụng để tự hỏi câu hỏi về sự sinh sản của cái sau:

***Sản phẩm hay dịch vụ độc quyền nào mà tôi muốn cung cấp sẽ có giá trị to lớn cho thế giới?***

***Hãy giữ món nợ bằng tiền***

Người ta nói nhiều về trò chơi của cuộc sống, tiền chỉ là một phương diện của việc ghi nợ.

Bây giờ, nếu bạn là một ai đó không bao giờ cân đối một tập chi phiếu hay những tài khoản của mình, điều này dường như lần đầu có một ít khiếp đảm, nhưng khi bạn biết liên hệ với tiền bạc ở đâu, nó có thể trở thành thước đo cho sự tiến bộ của bạn.

Và như Michael Leboeuf nói trong cuốn sách “Điều bí mật về quản lý lớn nhất trên thế giới”.

***Cái gì đo được thì làm được.***

Bạn cần có một mẫu giấy, một máy tính và rất có thể là một đầu óc hài hước.

***Thước đo sự giàu có số một:***

***Giá trị thuần của bạn***

Giá trị thuần là một thước đo truyền thống của sự giàu có, và được tiến hành bằng cách cộng tất cả những tài sản vào một cột và những khoản nợ của bạn vào cột khác.

Chia mảnh giấy thành 2 cột. Cột phía bên trái, viết “tài sản”, bên phải viết “Những khoản nợ”. Ở cột tài sản, viết ra bất cứ thứ gì mà bạn sở hữu và phỏng đoán những thứ đáng giá nếu bạn bán nó hôm nay.

Trong cột nợ, viết ra bất cứ những gì mà bạn vẫn còn nợ. Bao gồm nhà cửa, xe hơi và bất kì món tiền nào mà bạn nợ trên thẻ tín dụng hay những khoản nợ nào chưa thanh toán.

Công thức quyết định giá trị thuần đơn giản:

***Tổng số tài sản – tổng số nợ = giá trị thuần***

Đừng chán nản nếu bạn thấy mình có một số giá trị thuần tiêu cực – cuộc hành trình tiến đến sự giàu có luôn bắt đầu một cách xác định bạn ở đâu!

Đây là một ví dụ để xác định giá trị thuần:

**Tài sản**

Nhà – 150,000

Xe – 10,000

Học vấn – 35,000

Số tiền tôi sở hữu – 3500

Giá trị tiền mặt bảo hiểm nhân thọ - 2500

15,000

**Khoản nợ**

Thế chấp – 100,000

Nợ - 3000

Nợ trường – 15,000

Những hóa đơn chưa thanh toán –

Thẻ tín dụng – 4500

Tổng số tài sản = 213,500

Tổng số nợ = 125,000

$213,500 - 125,000 = 88,500$

Giá trị thuần = 88,500 bảng Anh

**Thước đo sự giàu có số 2:**

***Số ngày phía trước bạn có thể sống mà không cần kiếm thêm tiền***

Để tính toán cho “Số nợ tài sản” kế tiếp, đơn giản bạn hãy lấy những chi phí hàng tháng điển hình và chia cho 30. Chúng ta hãy gọi kết quả là “Tỉ lệ hàng ngày” của bạn. Sau đó lấy giá trị thuần (bạn có bao nhiêu trừ đi bạn nợ bao nhiêu) chia cho tỉ lệ hàng ngày của bạn. Kết quả là số ngày phía trước bạn có thể sống mà không cần kiếm thêm tiền. Khi sự kiếm tiền, sự tiết kiệm, và đầu tư tiếp tục phát triển, thì bạn có thể giữ “Số nợ” bằng bao nhiêu ngày mà bạn đã cộng thêm vào số nợ tài sản của mình.

**Ví dụ:**

Bạn có một giá trị thuần 100,000 bảng và chi phí hàng tháng 5000 bảng. 5000 bảng chia cho 30 bằng 166.66 hay 167 bảng. Đây là tỉ lệ hàng ngày của bạn. 100,000 bảng chia cho 167 bằng 598.8 hay 599. Kết quả này có nghĩa là bạn có thể duy trì lối sống hiện tại mà không cần phải kiếm thêm tiền trong 599 ngày nữa (khoảng 1-2/3 năm).

**Thước đo sự giàu có số 3:**

***Số lượng tiền mà bạn không lo lắng khi mất nó.***

Thước đo này có tính chủ quan và dễ tính toán. Ví dụ: cách đây 20 năm, tôi đã mất 5 bảng và gần như tự vẫn. Ngày nay, nếu nó ít hơn 500 bảng, thì tôi không lo cho nó. Sử dụng mức độ này, “Số nợ tài sản” của tôi đi từ 5 lên đến 500. Một phần là bởi vì tôi có nhiều tiền. Một phần là vì tôi có nhiều tự tin trong khả năng kiếm nhiều tiền của mình. Một phần là tôi đã biết cách thu giãn. Đây là một trong những thước đo về sự giàu có yêu thích của tôi, bởi vì nó có thể tăng lên mà không phải kiếm nhiều tiền.

**Thước đo giàu có thứ 4:**

### ***Con số huyền ảo về độc lập tài chính.***

Đây là một công thức tính tiền hữu dụng nhất mà bạn không bao giờ bỏ qua. Nó giúp bạn tính toán con số huyền ảo cho sự độc lập tài chính – số lượng tiền mà bạn để trong ngân hàng ở mức lãi suất trung bình (6-8%), sẽ cho phép bạn quyết định tất cả sự độc lập tài chính một cách cân nhắc.

1. Hãy liệt kê tất cả những vật mua duy nhất mà bạn muốn làm trong cuộc đời của mình và phỏng đoán giá cả - đặc biệt những món hàng đắt giá nhất.

#### **Ví dụ:**

Nhà – 250,000 bảng

Xe – 50,000 bảng

Ngày nghỉ sang trọng – 5,000 bảng

Học đại học (x3) – 150,000 bảng

Những thú vui khác – 45,000 bảng

2. Tổng cộng tất cả những mặt hàng, thu được kết quả A

#### **Ví dụ:**

Trong ví dụ tiện lợi một cách toán học trên của chúng ta thì 500,000 bảng sẽ làm chúng ta thoải mái!

3. Chọn một mức lương hàng năm hợp lý cho cuộc sống (nếu nghi ngờ, gấp đôi lương hiện có của bạn)

#### **Ví dụ:**

Nếu bạn hiện tại kiếm 25,000 bảng, con số đó là 50,000 bảng trên một năm cho cuộc sống có lẽ sẽ đáp ứng những nhu cầu và ý thích tiếp diễn của bạn.

4. Nhân số lượng tiền lương đó cho 12 (khoảng 8% lãi suất) hay cho 15 (khoảng 6% lãi suất). Đây là con số mà bạn sẽ cần đầu tư tại một mức lãi suất tương đối thận trọng để “kiếm” đồng lương hàng năm cho cuộc sống của bạn – chúng ta gọi kết quả thu được là B.

#### **Ví dụ:**

Giữa 600,000 bảng và 750,000 bảng

5.  $A + B =$  Số ảo của bạn – Số lượng tiền mà bạn cần phải có trong ngân hàng để có một tài chính hoàn toàn độc lập – ví dụ, có thể đưa ra tất cả những quyết định của bạn liên quan đến sự độc lập tài chính hay sự xem xét nó.

#### **Ví dụ:**

Con số ảo = 1.25 triệu cho tài chính độc lập

(500,000 (A) + 750,000 (B))

***Mười điều bí mật về dư thừa***



Ở đây có 10 ý kiến tốt nhất mà tôi có thể đưa cho bạn cách thế nào để bắt đầu tăng lên “Sở nợ tài sản” của bạn hôm nay. Bất kì một trong những điều này sẽ làm một sự khác biệt tức thời cho ý thức giàu có của bạn. Khi bạn sử dụng chúng càng nhiều trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ thấy bản thân đang hướng về cuộc sống giàu có hơn, với bộ óc của nhà triệu phú...

### **1. Hãy quyết định ngay bây giờ bạn có trách nhiệm cho sự dư thừa tài chính**

Có khá nhiều người e ngại chấp nhận trách nhiệm về sự giàu có tài chính kékch xù. Trong khi đó thật sự khi bạn có nhiều tiền, thì áp lực tài chính của bạn không nhỏ, chúng trở nên lớn hơn – điều mà hầu hết mọi người nhận biết đó là sự đùa cợt!

Khi bạn chấp nhận với món tiền lớn đó, thì bạn sẽ trở thành một người có nhiều năng lực hơn. Càng nhiều thử thách thì càng nhiều phần thưởng, không chỉ về tài chính mà còn về tinh thần và cảm xúc. Và khi bạn nắm lấy trách nhiệm cho thành công về tài chính để trở nên giàu có thì dường như nó càng ít áp đảo hơn và càng thích thú nó càng có ý nghĩa.

### **2. Đầu tiên tiết kiệm, sau đó chỉ tiêu xài cho những gì mà bạn thật sự cần**

“Sự phân biệt giữa người nghèo và người giàu thì dễ. Người nghèo tiêu xài tiền và sau đó tiết kiệm phần còn lại, người giàu tiết kiệm tiền sau đó tiêu xài phần dư thừa

Jim Rohn”

Tương tự như bí mật của việc giảm cân là ăn ít và di chuyển nhiều, bí mật của việc lên cân là di chuyển ít và ăn nhiều. Hãy lập một kế hoạch hôm nay sẽ đủ cho bạn xóa sạch những khoản nợ chưa thanh toán và hình thành nguồn cung cấp tài chính cho bạn hết sức nhanh chóng (hãy xem thước đo số 4).

Hãy cân nhắc việc trích ra 10% thu nhập của bạn và sử dụng nó ngay tức thời để trả bớt nợ hay để tiết kiệm. Khi bạn nắm từng bước để giảm nợ và tăng giá trị thuần hàng tháng, bạn sẽ nhanh chóng chuyển đổi từ “Cổ ngoi lên mặt nước” để bắt đầu đặt những nền tảng của sự giàu có.

### **3. Học tập những người giàu**

Một trong những cách nhanh nhất để trở nên giàu có là phải bỏ thời gian với những người đã đạt được sự giàu có rồi. Hãy nhớ, sự giàu có thì còn hơn là sự dư thừa tài chính – nhiều người đã trở thành triệu phú chỉ để khám phá ra rằng cùng lúc họ mất đi một điều gì đó khá quan trọng – sự kính trọng riêng họ và tự ý thức.

Hãy bỏ chút thời gian để nghiên cứu và khám phá những “Anh hùng giàu có” của riêng bạn – những người tìm thấy cách tạo ra một tài chính dư thừa khổng lồ mà không hi sinh tính mạng và linh hồn của họ. Hãy phát hiện điều mà họ làm còn bạn thì không. Tìm hiểu họ nghĩ như thế nào và cư xử về tiền bạc và sự giàu có như thế nào. Nếu có thể, hãy liên lạc với họ và yêu cầu cho một lời khuyên. Không chỉ hỏi để người khác cảnh giác bạn là ai, mà còn để cho họ biết bạn đang theo đuổi về sự giàu có một cách tò mò. Trong khi không có ai đưa ra sự giúp đỡ, theo kinh nghiệm của tôi cùng lúc bạn phải lễ phép và kính trọng họ, nhiều người giàu thì vui vẻ cho cơ hội để được phục vụ.

#### **4. Xây dựng nguồn tài chính của bạn**

Bạn càng có nhiều tiền trong ngân hàng, thì ít sợ hơn, bạn phải có kinh nghiệm với những cách mới và sự khác nhau của việc tạo ra tiền. Đó là lý do tại sao sự đầu tư mạnh mẽ nhất mà bạn có thể tạo dựng nguồn tài chính cho mình – một tài khoản tiết kiệm 3 tháng lương và 2 năm lương.

Trong cuốn sách của tiến sĩ Richard Carlson “Đừng lo sợ, hãy kiếm tiền”, ông kể về câu chuyện của 2 người đàn ông mà cả hai đều được giao cùng một công việc giống nhau ở một công ty mới vào những năm 1970. Người chủ trả lương rất thấp, nhưng trả bằng một phần chứng khoán lớn. Người đàn ông đang sống từ thanh toán chi phiếu này đến chi phiếu khác nghĩ rằng nó quá rủi ro và đã bỏ qua; còn người có nguồn tài chính đã nhận lời mời đó. Không cần nói, công ty đó là Microsoft và trong vòng vài năm người đàn ông chấp nhận rủi ro đã tích lũy một tài sản kếch xù.

Đạo lý của câu chuyện là ở mọi trường hợp, việc tạo sự dư thừa thường bao gồm sự rủi ro, không có gì làm cho sự rủi ro khá hơn việc có tiền ở ngân hàng. Như tác giả Stuart Wilde nói: Hãy khôn khéo để có tiền”.

#### **5. Quy tắc 80/20**

Một khi bạn đưa ra điều gian trọng nhất của mình, bạn có thể chiếm ưu thế cho cuộc sống của bạn. Nhà kinh tế học ở thế kỷ thứ 19, Wilfrido Pareto đầu tiên chỉ ra rằng khoảng 80% của cải của thế giới nằm trong tay của 20% dân số thế giới/

Quy tắc 80/20 thật sự nắm giữ trong hầu hết mọi lĩnh vực của cuộc sống – 80% kết quả của bạn có khuynh hướng xuất phát từ 20% nỗ lực của bạn; 80% của cải của bạn xuất phát từ những thân chủ và khách hàng của bạn. Bằng sự xác định và tập trung vào 20% tất cả những điều quan trọng đó, chúng ta có thể tiếp tục tập trung lại những ưu thế của chúng ta với một cường độ như tia laser.

## **6. Hãy tiếp xúc với sự đam mê của bạn mỗi ngày**

Tôi nhớ cách đây nhiều năm, lần đầu tiên khi tôi quan tâm đến sự thôi miên, một trong những diễn viên sân khấu giả mà tôi đã từng biết cũng là một gã bán hàng. Đây không phải là công việc của ông – đó là sự đam mê. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy ông đi nhiều hơn vài giờ mà không bán một thứ gì cho người ta. Khi chúng tôi ở tại nhà hàng và ông trò chuyện với người ngồi ở bàn khác. Chẳng bao lâu, ông đã tìm thấy tất cả những nhu cầu của họ và chào bán một cách chính xác điều mà họ muốn. Hầu hết thời gian, ông không có gì để bán – khi đó ông đi ra ngoài và tự mua nó để khi trở lại và phân phát nó tới người vừa mua nó. Một cách đơn giản ông đã yêu mến sự ngạc nhiên của sự thuyết phục người khác.

Khi tôi hỏi ông về điều bí mật của ông ta là gì, ông nói:

“Sự thú vị và đam mê là yếu tố ảnh hưởng đến tôi. Khi bạn thật sự đam mê về điều mà bạn muốn làm, thì những người khác sẽ tự tìm thấy chính họ đem đến cho bạn”.

## **7. Hãy trả tiền cho điều mà bạn thật sự xứng đáng**

Một số người sợ trả tiền cho điều gì mà họ thật sự xứng đáng, bởi vì họ sợ họ sẽ mất khách hàng. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, mỗi lần tôi nâng tiền thù lao lên thì tôi đã tự tìm thấy mình thu hút nhiều hơn và những khách hàng tốt hơn, và việc mất những khách hàng này chỉ khi nào tôi đặc biệt không thích thú công việc của tôi một chút nào nữa. Đây là công thức đơn giản cho việc phác thảo thời gian đáng giá của bạn là gì, dẫu nhiều hay ít mà bạn kiếm được:

1. Viết ra số tiền mà bạn mong kiếm được trong năm nay.
2. Tẩy xóa hay gạch bỏ ba số cuối.
3. Chia cho 2. Kết quả thu được cho biết một giờ của bạn đáng giá bao nhiêu, dựa trên một tuần làm việc trung bình.

Ví dụ: thu nhập hàng năm = 30,000 bảng. Bỏ 3 số cuối = 30 bảng. Chia cho 2 = 15 bảng. Lương hàng giờ của bạn là 15 bảng.

Chỉ hôm nay, hãy hình dung gấp đôi lương hàng giờ của bạn. Nếu bạn được trả gấp 2 lần trên giờ cho điều mà bạn làm, thì bạn sẽ làm gì khác?

## **8. Luyện tập thường xuyên những kỹ năng “Thay đổi cuộc sống của bạn trong 7 ngày”.**

Đối với hầu hết mọi người, những cơ hội trở thành người giàu có đại diện cho chính họ mỗi ngày mà không có một sự chú ý nào. Bằng việc luyện tập những kỹ năng và lắng nghe lên chương trình cho trí óc trên đĩa CD, bạn huấn luyện bản thân tập trung vào sự giàu có. Vài nhà triệu phú ngẫu nhiên

trở nên giàu có. Sự thành công về tài chính đơn giản một vấn đề duy trì sự tập trung của bạn vào sự giàu có và luyện tập thường xuyên những hành động dẫn tới sự dư thừa.

Mỗi ngày, hãy bỏ chút thời gian để đi dạo nếu như bạn đã có mọi thứ mà bạn muốn rồi. Tạo ra một kinh nghiệm về cảm giác giàu có về điều mà bạn muốn để sự vô thức của bạn trở thành một ý kiến rõ ràng hơn. Tự hỏi những câu hỏi về khả năng. Tạo ra một tập sách về sự giàu có và hình dung nó sẽ như thế nào khi sống cuộc sống của giấc mơ. Hãy xem những điều mà bạn sẽ thấy, nghe và cảm nhận. Hãy làm nó thường xuyên mỗi ngày.

***“Cuộc sống thì quá đơn giản, thật vậy. Hãy suy nghĩ kỹ điều mà người ta muốn, mời họ lấy nó từ bạn, cả khi họ đến, thì hãy trình hóa đơn”***

***Stuart Wilde”***

Có thể bạn không thu được kết quả ngay, nhưng bạn sẽ lôi kéo mình vào cách này hay cách khác hay bất cứ điều gì mà bạn nghĩ nhiều nhất. Sử dụng những kỹ năng yếu thích hàng ngày để tạo điều kiện cho chính bản thân để thành công.

## **9. Hãy biểu dương cuộc sống của bạn**

Khi những sự vật đơn độc quan trọng nhất mà bạn có thể làm để thắt chặt ý thức giàu có của bạn thì phải tạo ra một thực hành về sự tương phản tất cả những điều tốt nhất trong cuộc sống của bạn như bạn đang trôi vào giấc ngủ mỗi đêm. Khi đó bạn nói lời cảm ơn tới cuộc sống, thượng đế, vũ trụ, hay bất cứ điều gì mà bạn cảm thấy thoải mái và liên kết nhất, thì bạn đang gặt hái điều mà dân Mỹ gọi “Thái độ biết ơn”.

Thái độ biết ơn đối lập với ý thức nghèo nàn. Khi bạn bắt đầu thường xuyên suy nghĩ những điều tốt mà bạn có và bạn may mắn có nó như thế nào, thì bạn đang gửi một thông điệp mạnh mẽ của sự dư thừa tới sự vô thức của bạn mà sẽ tạo ra một luồng chảy tức thời cho sự dư thừa tài chính.

## **10. Hãy tiếp tục**

Có một câu chuyện về một xứ Tây Tạng cổ đại, mỗi trăm năm tất cả những thầy tu họp mặt với nhau một lần và đưa ra một cơ hội về sự đảm bảo tính trong sáng – tất cả họ phải làm là đi qua căn phòng với một loài ác quỷ và khi trở ra vẫn còn sống. Căn phòng với một ngàn ác quỷ đó xuất hiện trước bạn với lớp vỏ của nỗi lo sợ lớn và xấu nhất: những con nhện, rắn, những vực thẳm – bất cứ điều gì mà họ cảm thấy đầy ắp nỗi khiếp sợ. Một quy tắc mà khi bạn tham gia vào là không có ai sẽ bước vào và cứu bạn, và không thể từ bỏ khi bạn đã bước vào. Đối với một số linh hồn can đảm đe dọa

trước sự sợ hãi của họ trong việc theo đuổi hạnh phúc, thành công và tính trong sáng, không có một mẫu hình chữ thập nào cho sự khuyến bảo:

Bất chấp những gì mà bạn nghĩ bạn thấy, nghe, nghĩ hay cảm nhận, hãy tiếp tục bước đi. Nếu bạn tiếp tục bước, thật sự bạn sẽ tới nơi mà bạn muốn đi.

Có lẽ sự trích dẫn yêu thích của tôi về sức mạnh kiên trì xuất phát từ tổng thống Mỹ Calvin Coolidge:

“Không có gì trên thế giới xảy ra một cách bền bỉ. Tài năng thì không, không có gì chung hơn là người không thành công với tài năng. Thiên thần không những thiên tài không giải thưởng thì hầu như là một tục ngữ. Sự giáo dục sẽ không, thế giới đầy áp sự vô giáo dục. Tính kiên trì và sự quyết định đơn độc có tính tuyệt đối”

*“Đừng bao giờ từ bỏ. đừng bao giờ từ bỏ. Không bao giờ, không bao giờ, không bao giờ, không có gì, lớn hay nhỏ, rộng hay hẹp – đừng bao giờ từ bỏ, ngoại trừ những thuyết phục về danh dự và ý thức tốt. Đừng bao giờ khuất phục. Đừng bao giờ khuất phục trước sự áp đảo hiển nhiên của kẻ thù*

*Sir Winston Churchill”*

### ***Kết luận***

Cuối cùng, tôi muốn bạn nhớ rằng sự giàu có chân chính phải là thước đo bằng tiền bạc. Hãy bắt đầu hôm nay. Lập một kế hoạch về sự dư thừa tài chính và bắt đầu di chuyển về phía trước. Làm những thay đổi cần thiết để làm, cả về cấp độ nhận thức và hành động. Sau khi thích thú nhiều hơn về sự thành công mà bạn mong muốn, thì bạn sẽ nhìn lại và cảm ơn điều mà bạn đang làm!

Cho đến ngày mai

Ngày mai sẽ là ngày cuối cùng của chương trình 7 ngày, và chúng ta sẽ giao tiếp với một chủ đề thích hợp như chương trình này dẫn tới sự gần gũi hơn – những bí mật về cuộc sống hạnh phúc mãi mãi...

## **NGÀY 7**

### ***Hạnh phúc mãi mãi***

***Những bí mật sống động về hạnh phúc lâu dài – hãy bắt đầu bây giờ!***  
***Trước khi bạn bắt đầu bài học hôm nay:***

- **Lắng nghe bài học lên chương trình cho tâm trí trên đĩa CD.**
- **Bỏ ra vài phút để xuyên suốt bài tập tái lập chương trình tiềm thức trang 45.**
- **Ôn lại mục đích, giá trị và giấc mơ lớn của bạn ở ngày 4.**
- **Sử dụng sự ổn định giàu có của bạn và làm một phút của viễn cảnh giàu sang:**

Hình dung bạn đã có những cảm giác tốt mà bạn biết điều đó sẽ mang lại cho bạn sự giàu có. Tất cả những hạnh phúc, tất cả những niềm tin và tất cả tình yêu mà bạn có thể từng hy vọng có nó trong nội tâm bạn.

Bây giờ, bạn hãy tự hình dung xuyên suốt cả ngày. Bạn đối xử với người ta như thế nào? Họ đối xử với bạn như thế nào? Điều gì đặc biệt mà bạn tự hào ngày hôm nay? Bạn thích làm gì? Bạn làm gì ngoài ý muốn?

Giá trị nào mà bạn đã thêm vào hôm nay? Bạn thêm vào nhiều như thế nào? Một ai khác nữa có thể làm bạn ảnh hưởng đến công việc? Cuộc sống của bạn như thế nào?

Cuối cùng hãy hình dung bạn đang nghe bài học lên chương trình vào buổi tối trước khi trôi vào giấc ngủ sâu và thư giãn, nhận biết mình đã lên chương trình cho bản thân để có một ngày thành công rực rỡ.

Vào một ngày nọ, một người đàn ông giàu có đã thuê một con thuyền đánh cá để đưa ông ta ra khơi cho một ngày thư giãn của ông. Mặt trời đang chiếu sáng, và người đàn ông giàu có bắt đầu chú ý với một người ngư dân trẻ phúc hậu lái con thuyền rẽ nước rời bến cảng.

“Anh bạn trẻ” người đàn ông giàu có nói. “Tôi có thể dạy cho anh những bí mật của sự thành công, nếu anh lắng nghe cẩn thận”.

“Được thôi” anh ngư dân trẻ nói, mỉm cười khi anh đã lau sạch lưới đánh cá sáng nay.

Mặc dù hơi ngạc nhiên bởi cách cư xử vô tình của người đàn ông trẻ đó, ông thương gia bắt đầu bài học của ông.

“Trước hết, hãy gấp đôi giá cả của bạn. Con phải sạch sẽ, chạy tốt và bạn phải biết chỗ nào có nhiều cá?”

“Tại sao tôi muốn làm điều đó?” Người ngư dân trẻ đáp lại một cách ngờ ngác bởi đang xem một chú cua nhỏ đang đùa giỡn với những đợt sóng vô bờ.

Người thương gia có thể đảm nhận được sự vô lý đang tăng lên khi ông ta đáp lại.

“Bởi vì sau đó anh sẽ có thể mua một con tàu thứ 2, và thứ 3 và anh sẽ có thể đón nhiều khách du lịch và bắt được nhiều cá hơn. Nếu anh làm việc chăm chỉ, thì anh sẽ kiếm được nhiều tiền đủ để mua một con đội tàu.”

“

Nhưng tại sao tôi muốn làm điều đó?” người ngư dân trẻ hỏi khi anh đưa lưng đón lấy những tia nắng nhẹ của buổi chiều.

Bởi lúc này, người thương gia giận dữ.

“Bởi vì sau đó anh trở nên giàu có, anh có thể thuê người khác làm việc cho anh trong lúc anh đang trải qua những ngày nghỉ câu cá và thư giãn dưới ánh nắng”

“Ah” ngư dân trẻ nói, anh gật đầu một cách quân tử. “Nghe có vẻ tuyệt đấy!”

### ***Hai loại hạnh phúc***

*Tôi hạnh phúc bởi vì tôi lớn lên từng ngày và tôi không biết giới hạn của nghỉ ngơi ở đâu*

*Brace Lee*

Tôi tin rằng có hai loại hạnh phúc trên thế giới, loại thứ nhất mà hầu hết chúng ta đều nghĩ là cảm giác đơn giản thoải mái trong cơ thể. Loại thứ hai, hình thức hạnh phúc nhiều hương vị hơn là một trạng thái khá hài hòa với cuộc sống, vũ trụ và mọi thứ. Đây là trạng thái mà những nhà tâm lý học gọi là “dòng chảy”, những nhà âm nhạc gọi là “rãnh” và các vận động viên gọi là “sở trường”. Hôm nay bạn sẽ học cách chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình như thế nào, và những bí mật của việc mang nhiều loại hạnh phúc hơn vào cuộc sống của bạn hầu như tùy theo nhu cầu”.

Ở phương Tây, nền văn hóa của chúng ta nhấn mạnh đến sự theo đuổi những hạnh phúc qua phương diện bề ngoài. Hầu hết mọi người đều hoàn thành câu như: “Tôi sẽ là người hạnh phúc khi\_\_\_” với những vẻ bên ngoài như “Khi tôi sẽ kiếm được 1 triệu bảng”, “Khi tôi cưới được người mà tôi mơ thấy”, “Khi tôi tìm được việc”... Từ lâu, chúng ta được chỉ bảo rằng đây là những điều làm ta hạnh phúc, nhưng lướt nhanh những tin tức mỗi ngày tiết lộ một cách rõ ràng rằng nếu có những điều tốt trong cuộc sống thì đó có thể là một phần của câu chuyện.

Ở phương đông, nền văn hóa truyền thống nhấn mạnh vào sự chấp nhận những điều kiện tồn tại, đặt ý tưởng hạnh phúc được tìm thấy ở bên trong. Theo kinh nghiệm của riêng tôi cho rằng trong khi ý tưởng phương Đông có vẻ hạnh phúc đến từ bên trong chính là xác hơn, nếu trưởng thành ở phương Tây thì nó dễ dàng hạnh phúc nhiều hơn khi cuộc sống của bạn không chìm xuống. Riêng tôi, tôi tin có được cân bằng thì tốt.

*Đây là bài học then chốt hôm nay*

*Hạnh phúc không phải là những thành quả - đó là một trạng thái về tinh thần và thể xác.*

Tin tốt lành là bạn đã biết nó dễ dàng như thế nào để tạo ra những trạng thái, và bạn có thể học những kinh nghiệm trạng thái mà chúng ta gọi là hạnh phúc thường nhiều hơn điều mà bạn làm ngay bây giờ.

Bây giờ hãy nghĩ một cách sâu sắc – điều gì làm bạn cảm thấy hạnh phúc trong cơ thể bạn?

Một số người cho rằng, đó là cảm giác ấm áp, an bình, nhiệt tình. Những người khác miêu tả nó như một loại ý thức dễ chịu về sự thỏa mãn bên trong. Trong khi tôi không biết chắc chắn cảm nhận hạnh phúc như thế nào đối với bạn, tôi biết rằng nếu bạn bắt đầu có cảm giác đó, cảm giác mà bạn gọi là hạnh phúc trong cơ thể mình ngay bây giờ, thì bạn có thể nhận ra nó ngay.

### ***Không được hạnh phúc khi nào?***

Nhiều người đặt những trở ngại trong lối đi đến hạnh phúc. Trong khi vài người vẫn chờ đợi những điều bên ngoài họ để làm họ hạnh phúc, những người khác quan tâm đến hạnh phúc một cách không phù hợp.

Tôi đang hướng dẫn một chuyên đề nghiên cứu về việc tạo ra hạnh phúc thì một người dự thính đứng dậy với cặp mắt đăm lẹ.

“Con gái tôi vừa mới mất” người đàn ông nói: “Có phải anh đang nói rằng tôi nên hạnh phúc về điều đó?”

Đầu tiên tôi nói: “Nó chỉ đúng, chỉ là sự tự nhiên làm anh buồn về cái chết của con gái anh. Anh cảm thấy buồn bởi vì cô ta có ý nghĩa nhiều đối với anh, nhưng liệu cô ta muốn anh buồn mãi mãi không?” Khi ta nghĩ về nó, tôi đã yêu cầu anh hãy suy niệm tất cả sự yêu thương mà anh chia sẻ với cô ta và tất cả những cảm giác mà họ đã cùng nhau tận hưởng. Khi tôi nhìn thấy anh thật sự liên tưởng tới cảm giác của anh, tôi hỏi anh ta nghĩ cô ta muốn anh cảm nhận như thế nào.

Anh dừng lại một chút, sau đó bắt đầu mỉm cười rạng rỡ trên khuôn mặt bên cạnh những dòng lệ. Cuối cùng, chúng tôi có thể nghe thấy tình yêu từ trong tim anh khi anh nói một cách thành thực “Nó muốn tôi được hạnh phúc”.

Tất cả chúng ta đều có những quy tắc riêng cho mình khi hạnh phúc là một sự hồi đáp không tương thích với điều đang diễn ra xung quanh chúng ta. Điều quan trọng phải nhớ rằng hạnh phúc đó là đầu tiên và đứng đầu trong sự lựa chọn. Khi một lần Abraham Lincoln nói: “Hầu hết mọi người thật sự hạnh phúc khi họ tạo ra dựng trong đầu họ cảm giác hạnh phúc”.

### ***Khoa học về hạnh phúc***

Cách đây một vài năm, tôi có nghe về một bác sỹ y khoa ở New York, người giúp đỡ những con nghiện vượt qua những cơn nghiện của họ bằng cách đưa họ vào sự thoải mái và dạy cho cơ thể họ thích ứng với ma túy. Một khi họ biết được kỹ năng, thì họ có thể đạt đến “đỉnh cao” một cách tự nhiên. Khi họ nhận ra điều giờ đây mà cơ thể họ tạo ra cảm giác hạnh phúc



không phải sử dụng thuốc, thì nó dễ dàng tiến bộ cho họ để tự tránh xa sự phụ thuộc vào hóa chất.

Bất kì chất ma túy nào bạn từng sử dụng đều tạo ra một phản ứng hóa chất thần kinh đặc biệt trong cơ thể bạn. Phản ứng này là nguồn gốc của “đỉnh cao”. Nói cách khác, chất ma túy không làm cho bạn có cảm giác đặc biệt, mà do cơ thể phản ứng với thuốc, chính sự phản ứng này đem lại cảm giác đặc biệt cho bạn.

Trong khi đó tôi quá ấn tượng với sự nghiên cứu đằng sau công việc của bác sĩ, điều mà đặc biệt thu hút tôi là ý tưởng tạo ra “hạnh phúc theo nhu cầu” – tức là, quá trình của việc dạy trí óc làm cho cơ thể tạo ra những hóa chất bên trong dẫn đến cảm giác tốt ở đâu và khi nào chúng ta muốn.

Trong vài thập kỷ, những nhà nghiên cứu cố tìm ra điều gì cho phép chất ma túy đó có ảnh hưởng ngất ngậy. Khi đó tiến sĩ Candace Pert vẫn chỉ là 1 sinh viên tốt nghiệp, bà ta đã phát hiện ra 1 điều được gọi là cảm giác an thần, không chỉ có trong não, mà còn ở mọi nơi của tế bào trong cơ thể.

Bà ta đã tìm thấy cảm giác này đặc biệt trong sự điều chỉnh với một loại thông điệp hóa học đặc biệt, được gọi là “nội sinh chất gây nghiện” hay thông dụng hơn là chất kích thích. Chất kích thích là những chất gây mê tự nhiên của cơ thể, lây truyền thần kinh để kiểm soát sự đau đớn và tạo cảm giác thoải mái. Có những hóa chất hạnh phúc bên trong cơ thể bạn!

Bạn có một sự giải phóng chất kích thích tự nhiên khi bạn tập thể dục, làm tình, cười nhiều hay thư giãn sâu. Bạn cảm thấy nó như thế nào trong đông lạnh giá để chui vào một phòng tắm nước nóng và có được cảm giác ấm áp đó 1 cách nhẹ nhàng? Hay khi bạn ăn những thức ăn ngon, nó cảm giác như thế nào? Đó là cảm giác của chất kích thích đóng tại trong cơ thể bạn.

Nhưng chất kích thích nhiều hơn nguồn gốc của những cảm giác tốt trong cơ thể bạn. Bởi vì những chất kích thích là những lây truyền thần kinh, chúng tạo ra sự liên kết trong bộ não, vì vậy mỗi lần bạn trải qua một sự phóng thích chất kích thích, thật sự nó làm bạn thông minh hơn. Và mỗi tế bào trong cơ thể bạn có những cảm xúc về chất kích thích.

Đó là tiêu chí thiết kế lớn như thế nào? Không chỉ có ở mỗi tế bào trong cơ thể bạn trải qua hạnh phúc, mà bạn càng thường xuyên chọn hạnh phúc, thì bạn càng trở nên thông minh hơn!

Cách mà bộ não và thể xác bạn giao tiếp để cho bạn biết đó là thời gian để cảm giác tốt từ thế nào đến tế bào kia. Một thông điệp hóa học trôi vào một tế bào, hãy nắm bắt được hình dạng của chất kích thích và thiết lập một sự rung động, và những tế bào kế cận đi tiếp và chúng bắt đầu vang dội trong

cùng một lúc. Sau đó thông điệp này trải rộng ra từ tế bào đến tế bào, giống như một làn sóng của sự vui thích. Bây giờ, khi bạn trải qua làn sóng thoải mái đó, bạn cảm thấy khá tốt bởi vì mỗi tế bào trong cơ thể bạn đang chia sẻ trạng thái đó.

Khi tôi nghe nói về một bác sĩ đã giúp những con nghiện vượt qua cơ nghiện của họ bằng cách sử dụng thuật thôi miên một cách tự nhiên, tôi bắt đầu thí nghiệm để xem liệu tôi có thể khiến cho những người có những phóng chất kích thích sử dụng những bài tập cho sự tưởng tượng. Không chỉ có nhiều người có thể trải qua cảm giác lớn đó ngay tức thời, mà còn là không phải bất kỳ chất kích thích thôi miên trang trọng nào, chỉ sử dụng một kỹ thuật tưởng tượng đơn giản.

Những người mà tôi cố thử nghiệm với nó tình cờ phát hiện ra họ đã cảm thấy thoải mái hơn. Tôi sẽ yêu cầu họ một cách đơn giản là hãy nhớ lại thời gian trong quá khứ khi những chất kích thích của họ đang chảy vào, sau đó hãy làm cho nó sáng hơn và tô điểm cho những hồi ức hạnh phúc này và tiếp tục thông qua chúng lần nữa cho đến khi một ai đó mỉm cười thích thú trong khi họ gần như nhàm chán và trâng cưỡi của họ.

Từ khi đó tôi đã dạy cho hàng ngàn người cách thế nào để tự phóng thích chất kích thích tức thời. Gần đây một nhà tâm thần học đã viết thư cho tôi và giải thích ông đã sử dụng kỹ năng với những bệnh nhân chịu đựng sự thất vọng và nó giúp họ nhiều như thế nào.

Chúng ta hãy cảm nhận hạnh phúc ngay bây giờ...

### ***Sự phóng thích chất kích thích tức thời***

1. Hãy nhớ lại thời gian khi bạn cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và thanh bình. Hãy trở lại thời gian đó bây giờ, thấy điều bạn đã thấy, nghe điều bạn đã nghe, và cảm giác tốt như thế nào. (Nếu bạn không nhớ một thời gian đặc biệt nào, hãy hình dung cuộc sống của bạn tốt lên nhiều như thế nào nếu bạn hoàn toàn hạnh phúc và thanh nhàn ngay bây giờ - nếu bạn có tất cả sự thanh nhàn, tình yêu và sự hài lòng mà bạn đã từng muốn.

2. Bây giờ hãy tạo cho màu sắc sáng hơn và rực rỡ hơn, âm thanh to hơn và cho phép những cảm nhận của bạn về hạnh phúc mạnh mẽ thêm.

3. Chú ý cảm giác hạnh phúc của bạn mạnh nhất ở đâu trong cơ thể bạn. Tạo cảm xúc hạnh phúc một màu sắc, và di chuyển màu sắc đó lên đầu và đi xuống dưới những ngón chân. Gấp đôi màu sắc thêm. Gấp đôi lần nữa.

4. Bạn có thể tưởng tượng những chất kích thích này như những chú cá heo đang tung tăng trong dòng máu, bơi một cách thích vui vẻ từ tế bào tới tế

bào. Hay cảm nhận được dòng chảy của chất kích thích như một dòng sông của mật ong vàng đang chảy khắp cơ thể.

5. Lặp lại bước 2-4 ít nhất 5 lần. Hình dung một cách rõ ràng chi tiết sự kiện đó ở nơi bạn được hạnh phúc, cứ lặp đi lặp lại liên tục. Bạn có thể sử dụng cùng cảm nhận hạnh phúc hay thêm vào những cảm nhận mới cho mỗi lần.

Khi tôi lần đầu phát hiện ra điều tôi đã nghĩ, đó là sự tưởng tượng – tôi thật sự sáng khoái suốt cả thời gian! Tuy nhiên, như với bất cứ trạng thái cảm xúc nào, điều quan trọng là phải có ngữ cảnh. Khi bạn đang băng qua đường, đó không phải là ý tưởng rộng nhất để mất đi tâm trí bạn vào những chất kích thích. Khi bạn lái xe, bạn muốn tỉnh táo trong lúc đang đối phó với tình hình lưu thông.

Tuy nhiên, bất cứ lúc nào nó cũng thích hợp cho cảm giác tuyệt vời, tại sao không sử dụng kỹ năng tự nhiên đặc biệt này?

### ***Nhà thiết kế hạnh phúc***

Giáo sư Mihaly Csikszentmihalyi (Mee-hi Chiksent-mee-hi) đến từ trường đại học Chicago đã bỏ ra 30 năm để nghiên cứu về hạnh phúc. Bởi vì ông không có một quỹ nào để nghiên cứu nó 1 cách trực tiếp (nó không được xem như 1 vấn đề hết sức nghiêm trọng cho nghiên cứu khoa học), những nghiên cứu của ông tập trung vào điều mà ông gọi là những “cảm nhận khách quan”.

Theo những kết quả nghiên cứu của ông, ông đã xác định tám đặc tính đại diện 1 cách sinh động trong suốt cảm nhận khách quan – tức là, cảm nhận niềm hạnh phúc, sự vui thích, và sự sung sướng trong lúc bạn đang làm bất cứ điều gì.

Mỗi đặc tính phục vụ như 1 điểm xuất phát của hạnh phúc tiềm ẩn – một cách đưa 1 tình huống bình thường vào 1 cảm nhận lạc quan, thích thú, tràn trề. Khi bạn đọc chúng bây giờ có thể bạn có những ý tưởng tốt về nơi mà bạn tạo nhiều cơ hội cho chúng trong cuộc sống của mình và bắt đầu cảm nhận trạng thái tràn trề bắt đầu xảy ra.

Tám điểm xuất phát về hạnh phúc là:

### **1. Những mục tiêu rõ ràng**

Nếu có 1 mục đích rõ ràng, mục tiêu hay khuynh hướng cho những hành động như 1 loại nguyên tắc tổ chức cho sự chú ý của chúng ta, chắt lọc kinh nghiệm của chúng ta từ 1 thế giới của những khả năng vô biên đến 1 tập hợp những kinh nghiệm chọn lọc cho phép chúng ta tập trung, cảm nhận sự

kiểm soát, hiểu được những gì đang xảy ra với chúng ta và hồi đáp 1 cách thông thả.

Vì thế, cách đơn giản nhất để chuyển đổi bất kì công việc nào vào luồng kinh nghiệm tiềm tàng là khởi đầu chính bản thân mình 1 khuynh hướng, mục đích hay mục tiêu quan trọng liên quan đến công việc đó.

Trong những trường hợp công việc trở nên tẻ nhạt, mang tính lặp lại hay đơn giản không gây thú vị đến chúng ta, mục đích của chúng ta không cần phải được liên quan trực tiếp đến công việc thực sự. Ví dụ, khuynh hướng sống động về sự hiện diện đầy đủ có thể trở nên “nhàm chán” hướng vào 1 sự thiên định, khuynh hướng sống động về “sự trình diễn với khả năng, long nhiệt thành mà dường như nó là 1 điều quan trọng nhất trên thế giới” có thể biến công việc rửa bát đĩa thành một hoạt động thú vị.

## **2. Thông tin phản hồi tức thời**

Khi còn nhỏ bạn có nhớ chơi trò “ấm hơn hay lạnh hơn” không? Gắn gũi với việc bạn đạt được những “mục tiêu”, những vấn đề ẩn mà bạn đang tìm kiếm, bạn là người “ấm hơn”; xa hơn nữa là “lạnh hơn”.

Lý do trò chơi này quá phổ biến trong nền văn hóa đạo giáo là bộ não con người được thiết kế như 1 máy điều khiển – tức là, nó phát triển dựa trên việc có mục tiêu rõ ràng và làm những phán xét vững vàng trong việc theo đuổi mục tiêu đó, như là tìm kiếm 1 sức nóng của viên đạn. Tuy nhiên, để hoạt động hết công suất, chúng ta phải đưa thông tin phản hồi liên tục tới nơi mà chúng ta ở trên đường rãnh đó.

## **3. Khả năng tập trung vào công việc ngay**

Thường những thiên tài được phân tích giống như những người quay đĩa thăng bằng trong rạp xiếc, có thể giữ những công việc khác nhau xảy ra cùng lúc. Nhưng 1 đặc điểm phù hợp được nêu ra trong cuộc nghiên cứu sự năng động và sáng khoái thì cả 2 hầu như đều xuất hiện khi bạn chỉ tập trung vào 1 điều gì vào 1 thời điểm. Thực tế, khi hỏi ông đã nêu ra luận thuyết về trọng lực như thế nào, ngài Isacc Newton nói: “Bạn sẽ cũng phải nêu ra với nó nếu bạn bỏ nhiều thời gian không có suy nghĩ nào khác”.

## **4. Trách nhiệm cho sự hoàn thành thành công**

Một trong những yếu tố then chốt cho sự bình phục thành công của những căn bệnh là sự hi vọng – niềm tin mà những điều đó có thể trở nên tốt hơn. Tương tự, nếu chúng ta muốn đưa 1 cảm nhận bình thường vào một cảm nhận sáng khoái, chúng ta phải tập trung những cảm giác hi vọng hay khả năng mà chúng ta có thể có 1 công việc hay 1 kế hoạch hoàn toàn thành công ngay tức thời.

Khả năng thành công của chúng ta tăng lên bất cứ lúc nào chúng ta chọn những thái độ và những hành động mà cả 2 nằm bên trong tầm kiểm soát của chúng ta và cũng như tăng lên khả năng đạt được điều mà chúng ta muốn hoặc bây giờ hoặc trong tương lai. Những điều như sự chuẩn bị, hành động hàng ngày và lời mời những người khác tham gia vào mục tiêu và những giấc mơ của chúng ta không chỉ làm cho chúng ta có nhiều thành công hơn trong thực tại, mà chúng còn tạo được niềm tin trong khối óc và con tim chúng ta, tăng lên ý chí để thành công bằng cách tạo ra lối dẫn tới sự thành công và rõ ràng hơn.

### **5. Sự tổng hợp**

Việc leo núi luôn thách đố tôi. Tại sao bất kỳ ai cũng muốn làm điều đó? Tại sao bất kỳ ai cũng khao khát cấp độ khéo léo giống nhau mà 1 con thằn lằn nhỏ đã thể hiện? Không có gì xuất hiện để cản trở nó. Thậm chí nhiều bởi rôi, sự leo trèo đó không được đánh giá bởi khả năng lên đến đỉnh của bạn mà bởi con đường bạn chọn. Những người bạn đồng hành khá bị ấn tượng bởi 1 hành trình thú vị hơn là tiến tới đích.

Đó là 1 phần của sự lôi cuốn: leo núi vì quyền lợi của leo núi. Nhiều nhà leo núi tưởng thuật rằng khi họ tiến dần lên đỉnh núi, sau đó niềm tin của họ giảm đi, có 1 sự khát khao về nó cứ tiếp tục mãi.

Một người chỉ dẫn leo núi mà tôi biết đã tạo ra một “kỳ nghỉ đầu vào” thú vị cho khóa học leo núi nâng cao của anh. Anh đã chỉ định tất cả những sinh viên tiềm năng vào khu vực leo núi cực kỳ khó khăn. Người chỉ dẫn đã bảo những sinh viên có tham vọng rằng anh sẽ quyết định khi họ tiến tới đỉnh, sau đó anh bí mật ra phía sau núi là lối đi sai –Ví dụ, có cái gì đó xuất hiện trên đỉnh núi nhưng thực ra không có.

Khi những sinh viên leo đến đỉnh núi không đúng, anh đã nhìn mặt họ khi đó họ nhận ra rằng thà leo tiếp, vì họ chỉ có chỉ có 1 cách là leo tới đỉnh. Những sinh viên này có vẻ thất vọng và bị từ chối 1 cách lịch sự vào nhóm nâng cao, những cặp mắt của những sinh viên này mở to đầy phần chấn vào niềm hi vọng ở đợt leo núi kế tiếp họ vẫn được đón tiếp nồng hậu.

Theo Csikszentmihalyi, hầu hết kinh nghiệm khách quan là kết quả hoạt động của loại thuyết mục đích, tức là, hoạt động là sự thoải mái 1 cách trung thực như đối lập với khuynh hướng mục đích. Khi chúng ta làm những điều gì không phải vì chúng ta tin rằng nó sẽ cần thiết làm cho chúng ta trông đẹp hơn hay có tiền nhiều mà là vì tình yêu tuyệt đối làm điều đó, chúng ta tăng thêm kinh nghiệm thỏa mãn cho khả năng có thể.

### **6. Mất khả năng tự nhận thức**

Một trong những điều mà người ta thường tường thuật sau khi bị thôi miên tại buổi trình diễn của tôi là cho phép họ đôi lần, trong thời gian đầu của cuộc sống trưởng thành cảm nhận hoàn toàn vô thức. Trong khi tất cả chúng ta sống trong trạng thái này như 1 đứa bé, tới lúc chúng ta bắt đầu tự phản xét qua đôi mắt của những người xung quanh chúng ta. Khi chúng ta trở nên hoàn toàn bị thu hút trong cảm nhận sáng khoái, chúng ta trở lại trạng thái vui vẻ, nơi mà chúng ta làm và cảm nhận gì trở nên khá thú vị hơn điều mà người khác có thể nghĩ đến.

## **7. Một ý thức kiểm soát**

Một cuộc nghiên cứu đang được đăng tải trên tờ báo New York Times đã chỉ ra ý nghĩa của ý thức kiểm soát trong cuộc sống của chúng ta:

Cảm giác về sự kiểm soát, về một lời nói xảy ra trong cuộc sống, tiến xa hơn là sự phù hợp về thể trạng và tinh thần khỏe mạnh... Sự gia tăng ý thức kiểm soát của người đàn ông và đàn bà sống trong những nhà phục hồi sức khỏe làm cho họ hạnh phúc hơn, gia tăng sự tỉnh táo và – có lẽ lạ lùng nhất – giảm tỉ lệ tử vong, qua 1 giai đoạn 18 tháng, chiếm 50%.

Sự tăng kiểm soát xuất phát từ những thay đổi đơn giản, cho phép những người cư trú trong nhà phục hồi quyết định cho những bữa ăn của họ là gì, khi nào chuông điện thoại sẽ reo trong phòng của họ và đồ đạc sẽ được sắp xếp như thế nào.

Bằng việc nắm bắt những yếu tố đơn giản nhất về môi trường chúng ta (nơi chúng ta đang ngồi, những vật sắp xếp như thế nào trên bàn, hay thậm chí điều mà chúng ta đang nhìn khi chúng ta mơ tưởng), chúng ta tăng lên những khả năng có thể xảy ra về cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống mỗi ngày.

***“Hãy để tay bạn trên 1 lò nóng trong 1 phút, và nó dường như 1 giờ. Hãy ngồi với 1 cô gái đẹp trong 1 giờ và dường như là 1 phút. Đó là tính tương đối.”***

***Albert Einstein***

## **8. Sự sai lệch thời gian (ví dụ: phút trở thành giờ/hay giờ giống như phút)**

Nếu bạn chú ý khi nào bạn làm gì thì thời gian dường như chuyển động thật sự chậm chạp hay thật sự nhanh? Đây là 1 số hoạt động sai lệch thời gian ưa thích của tôi:

- Thể thao kiểm tra khả năng của bạn.
- Đọc sách để mở mang đầu óc.
- Khi vẽ, phương diện chân dung chính xác, sáng và tối.

- Lái xe ở địa hình khó khăn.
- Khiêu vũ, nghe tiếng trống và giai điệu của 1 bài hát và di chuyển 1 cách diễn cảm tới nó.
- Suy nghĩ, suy luận qua những quan điểm của vấn đề và sắp xếp chúng có ý thức.
- Chú ý sự khác nhau tinh tế trong mùi vị của thực phẩm ngoại lai.

### ***Cân bằng thử thách và làm chủ***

Trong khi mỗi một 8 đặc tính này quan trọng, có lẽ 1 đặc tính hữu dụng nhất, nếu chúng ta muốn thiết kế những cảm nhận khách quan riêng cho chúng ta, là 1 đặc tính thứ 9 “đặc tính biến đổi”:

***Chúng ta có cảm nhận sáng khoái khi có 1 sự cân bằng giữa nhận thức của chúng ta về sự thử thách mà chúng ta đang đối mặt và nhận thức của chúng ta về khả năng đối mặt với thử thách đó.***

Thật may mắn, tất cả chúng ta đều đã ít nhất trải qua sự yên tĩnh một cách ngẫu nhiên, tập trung năng lượng cùng với sự thể hiện trong sự sáng khoái, khi chúng ta sẵn sàng đối phó với những thử thách mà chúng ta đối mặt.

Cuộc sống, trong điều kiện tốt nhất của nó, là một sự tương tác liên tiếp giữa làm chủ và thử thách mà chúng ta đối mặt.

Cuộc sống, trong điều kiện tốt nhất của nó, là một sự tương tác liên tiếp giữa làm chủ và thử thách, một quá trình liên tục của sự kéo dài và củng cố những gì giành được và biết được của chúng ta.

Vì vậy, làm thế nào chúng ta thiết kế và điều chỉnh cảm nhận của mình để đảm bảo chúng ta có 1 cơ hội cao nhất cả về sự thích thú 1 hoạt động lẫn trình diễn trong điều kiện của chúng ta tốt nhất?

Bí quyết gói gọn trong từ “nhận thức” – tức là, bằng việc điều chỉnh những nhận thức của chúng ta (về những thử thách mà chúng ta đối mặt và khả năng chúng ta ứng phó những thử thách này) chúng ta có thể tạo ra một cách đúng nghĩa cảm nhận của chúng ta cho sự trình diễn lạc quan.

***“Sự vui thích xuất hiện giữa sự buồn chán và lo âu, khi những thử thách vừa được cân bằng với khả năng con người cho hành động.”***

***Mihaly Csikszentmihalyi***

### ***Chuyển đổi lo sợ thành sáng khoái***

Hãy nghĩ về 1 tình huống, 1 kế hoạch, hay 1 hoạt động hoàn toàn làm bạn bứt rứt mà bạn cảm thấy nên hay phải hay thậm chí muốn tham gia vào những nó khá xa sự liên kết của bạn mà bạn biết mình chắc chắn thất bại. Đây là một hoạt động kinh doanh (gấp 4 lần số lượng bán hàng của bạn

trong tháng tới) hay từng người một (yêu cầu người ở trong giấc mơ của bạn ra ngoài ngày tháng).

### ***Tiền thưởng***

***Nó sẽ xảy ra không phải tất cả sự cân đối thì được tạo ra sự cân bằng. Sự nghiên cứu đã chứng tỏ rằng nhiều người muốn miêu tả kinh nghiệm của họ và cấp độ trình diễn của họ như “sự lạc quan” khi cả thử thách và kỹ năng được cân bằng ở mức độ cao nhất (ví dụ: mổ não) hơn ở cấp độ thấp (học cách sử dụng đũa).”***

Đây là 2 chiến lược đơn giản sẽ giúp bạn biến những cảm giác hoảng hốt và bối rối thành tiêu điểm sáng khoái...

### **1. Giảm những tầm nhìn chúng ta**

Trong khi kiến thức thông thường bảo chúng ta hãy tiến đến những vì sao, cuộc nghiên cứu sự hạnh phúc đã chỉ ra sự giảm tầm nhìn của chúng ta và sự tập trung vào 1 mục tiêu mà bạn biết mình có thể đạt có thể nhanh chóng biến sự thử thách đáng sợ nhất thành 1 cuộc hành trình vui vẻ. Khi Richard Bandler tiếp tục chuyển đổi chương trình bắn súng ngắn của quân đội Mỹ, một trong những điều đầu tiên mà anh đã làm là cắt 1 nửa khoảng cách đến đích bắn. Khi đó niềm tin và tài năng của con người tăng lên, những mục tiêu dần dần được đưa trở lại khoảng cách cũ. Kết quả là 1 tỉ lệ thành công tăng lên đáng kể ít hơn 1 nửa thời gian huấn luyện ban đầu.

Ví dụ: Gấp tư số lượng bán hàng của tôi

“Tôi giảm tầm nhìn của mình và điều chỉnh mục tiêu nhỏ hơn – tăng gấp đôi số lượng bán hàng của tôi. Không, vẫn quá khiếp sợ. Điều gì xảy ra mà tôi nếu cố gắng lên số lượng từng bước 1 trong tuần tới? Không cảm thấy trong tầm kiểm soát của tôi. Tôi biết tôi sẽ thực hiện 20 cuộc gọi trong 1 ngày nhiều hơn tháng trước! Điều đó đã đặt tôi 1 cách kiên quyết vào sự sáng khoái”.

### **2. Tập trung vào sự thành công đã qua**

Nếu bạn có được điều này quá xa với cuộc sống, những cơ hội mà bạn đã tạo nhiều hơn 1 vài điều đúng. Khi bạn bắt đầu tập trung vào điều mà bạn làm, đó là công việc, sự nhận thức của bạn về tăng khả năng của bạn và cùng với nó bạn tăng lên khả năng sáng khoái.

Ví dụ: Đòi hỏi người yêu giấc mơ lỗi thời

“Hmmm... trước kia tôi thật sự đã lỗi thời. Và một vài chúng đã trở nên tốt đẹp! Và hãy nhớ thời gian đó \_\_\_\_\_ nói vâng, với điều nào thật sự gây ngạc nhiên cho tôi? Và thời gian khác? Và thời gian khác? Được thôi, trái



*tim tôi vẫn đang đập, nhưng nó trở nên vui vẻ - tôi vẫn bơm lên nhưng nó cảm nhận như 1 thử thách tích cực”.*

***Hãy tự hỏi bản thân “Tôi có thể làm gì bây giờ?”***

### ***Nền tảng hạnh phúc***

Một số nhà tâm lý học tin vào điều mà họ gọi là nền tảng của sự căng thẳng. Mặt khác, mặc dù vài người làm vài điều thú vị, vẫn có sự ẩn chứa sự lo lắng kín đáo vài nơi nào đó “phía sau”. Nhưng còn hơn nền tảng căng thẳng, tôi nghĩ nó là một ý kiến tốt hơn nhiều để có một nền tảng hạnh phúc: một loại cảm giác thâm nhuần ở đằng sau tâm trí bạn đó là cuộc sống thì tốt đẹp, đó là sự vô thức của bạn làm mọi điều có thể giúp bạn và vấn đề có thể được giải quyết khỏe khoắn, lối vào cuộc sống.

Bạn có thể học làm nó như thế nào? Một cách tuyệt đối. Có hàng ngàn hàng ngàn người trải qua nền tảng hạnh phúc và sáng khoái trong tất cả lĩnh vực của cuộc sống họ, nhiều khi bất mãn của những nhà tâm lý và bác sỹ chuyên khoa tiếp tục chứng minh sự không có khả năng làm nó.

Trong quá khứ, nhiều người làm việc chăm chỉ để tạo ra sự sáng khoái trong cuộc sống của họ, tuy nhiên đây không phải là cách dễ dàng làm nó.

Bất cứ khi nào bạn trải qua sự sáng khoái trong quá khứ, sự vô thức của bạn đã đánh dấu những phương diện tâm lý và triết lý về kinh nghiệm lạc quan đó. Điều này là bởi vì sự sáng khoái là một trạng thái hệ tâm lý thần kinh: nói cách khác, nó là một bộ xung điện trong bộ não bạn và những thay đổi hóa học trong cơ thể bạn. Tinh thần và thể xác bạn có một sự đa cảm ghi lại một cách chính xác cách bạn tạo sự sáng khoái như thế nào, cách mà bạn tạo ra trạng thái đó.

Vì vậy, điều mà chúng ta sẽ làm là tạo sự vô thức trong tâm trí bạn để tiếp tục tìm kiếm và phát hiện ra tất cả thời gian trong quá khứ khi bạn trải qua sự sáng khoái, sau đó tạo một sự ghi chép của trạng thái để bạn có thể bắt đầu thúc đẩy nó cho bản thân ngày càng nhiều hơn.

Sau một lúc, hầu như bất cứ điều gì mà bạn làm có thể trở nên ít ép buộc và thú vị. Bạn sẽ làm một vài điều và bạn không biết tại sao bạn có cảm giác tốt lên như vậy, hay tại sao bạn quá hài hòa với điều mà bạn đang làm, và nó xảy ra ngày càng nhiều hơn.

Một trong những cách tốt nhất để lấy lại sự sáng khoái là bằng việc nhớ lại một thời điểm khi bạn ở trong vùng, trong sự sáng khoái. Hãy nhớ rằng hệ thần kinh của con người không thể nói sự khác nhau giữa hiện thực và hình dung cảm nhận một cách rõ ràng. Tất cả những gì mà chúng ta cần làm là nhớ lại thời gian mà bạn ở trong sự sáng khoái và ấn tượng về nó. Nếu bạn

làm điều này mỗi ngày, nó sẽ lên chương trình cho tinh thần và thể xác bạn, đưa bạn đi vào lĩnh vực ngày càng nhiều, có thể nói những điều chính xác chỉ ở cách chính xác tại một thời điểm chính xác, hãy suy nghĩ một cách dễ dàng về điều hoàn hảo để làm. Lướt qua những ngày của bạn với một cảm giác thoải mái.

Được thôi, chúng ta hãy làm nó bây giờ.

### ***Bước vào lĩnh vực***

1. Hãy tạo cho bản thân thoải mái, thư giãn và nhắm mắt lại.
2. Bây giờ, hãy nhớ đến thời gian mà bạn có những trạng thái sáng khoái, thấy điều bạn đã thấy, nghe điều bạn đã nghe, bạn cảm nhận như thế nào...
3. Bây giờ hãy phóng to ra: làm hình ảnh to hơn, sáng hơn, đậm hơn, âm thanh nghe rõ hơn, cảm giác mạnh hơn, và định vị trạng thái bằng việc ép chặt ngón cái và ngón giữa lại với nhau (hay bất cứ sự định vị nào khác mà bạn muốn)
4. Bây giờ hãy làm lại, thấy điều bạn đã thấy, nghe điều bạn đã nghe, cảm giác như thế nào.
5. Bây giờ hãy tìm thời gian khác khi bạn trải qua cảm nhận và thông qua thủ tục trở lại, thấy điều bạn đã thấy, nghe điều bạn đã nghe, cảm giác như thế nào, cho đến khi bạn phải ép chặt những ngón tay lại với nhau và cảm nhận bản thân đi vào trạng thái sáng khoái.

Yêu cầu sự vô thức của bạn phải khởi đầu cho trạng thái sáng khoái đó suốt cả ngày. Khi bạn bắt đầu nhận thấy chính mình trải qua sự sáng khoái đó ngày càng nhiều thời gian hơn, thì những lối dẫn thần kinh trong bộ não bạn tạo ra sự sáng khoái và nền tảng hạnh phúc trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn cho đến khi sự cản trở của bản thân ở trong sự sáng khoái suốt thời gian.

### ***Vấn đề thỏa mãn***

Một số người đã đến với tôi qua nhiều năm chịu đựng điều mà tôi chỉ miêu tả như một sự vượt qua sự thỏa mãn. Tôi muốn chia sẻ với họ một sự phân biệt giữa sự thỏa mãn và điều mà tôi gọi là sự thoải mái – ví dụ giữa những điều mà bạn cảm thấy tốt đẹp trong phút chốc và những điều mà bạn cảm thấy tốt đẹp sau đó.

Đây là sự phân biệt tóm tắt:

### ***Những sự thỏa mãn tạo cho cơ thể có những cảm giác thoải mái; linh hồn sáng khoái.***

Điều đó có nghĩa sự thỏa mãn là xấu?

Không phải tất cả. Vấn đề thỏa mãn là nó cảm thấy biểu thị khá tốt, chúng ta có thể dễ dàng bị lôi cuốn đặt nó lên trên danh sách ưu tiên của chúng ta

khi chúng ta theo đuổi cuộc sống tốt đẹp bằng mọi giá. Nhưng cuộc sống tốt là sự trống rỗng của sự thỏa mãn xảy đến khi chúng ta tự đánh vào sự thử thách đáng giá. Có lẽ đây là lý do tại sao ngài Richard Branson tiếp tục gặp rủi ro cuộc sống và leo vào một chiếc khinh khí cầu – bởi vì ông ta nhận ra có quá nhiều điều gọi là cuộc sống tốt có thể là xấu đối bạn.

Thực tế, sự hài lòng đã theo đuổi quyền lợi của riêng nó thật sự dường như như đưa vào cách hạnh phúc. Một con thần lùn sẽ bị đói đến chết nếu bạn thử nuôi nó, nhưng nó sẽ mạnh khỏe khi nó tự săn mồi; bông ngô sẽ mục rữa nếu không có được thử thách bởi gió và mưa. Và nếu bạn muốn hạnh phúc, thì bạn cần phải đảm nhiệm sự thử thách đáng giá – mặc dù đó là điều cuối cùng mà bạn cảm thấy muốn!

Vì vậy, làm thế nào chúng ta tạo ra một người hạnh phúc hơn, cuộc sống thoải mái hơn?

### **1. Cho phép nhiều điều thú vị trong cuộc sống của bạn**

Điều này dường như đối lập với mọi thứ mà ta đã và đang nói, nhưng hầu hết chúng ta, lòng ham muốn cho sự thích thú bị bó buộc vào sức hấp dẫn của trái cấm. Thực tế, từ trong xã hội chúng ta là một cặp thỏa mãn thông dụng nhất là tội ác. Bởi cách tạo ra nó được để bỏ thời gian nghe mưa rơi trong khi đang sưởi ấm, đốt nến (hay xem đá banh trong lúc uống bia), chúng ta có thể dùng bỏ nhiều thời gian cho lập trường chính chúng ta và bắt đầu có nhiều thời gian để thử thách bản thân.

### **2. Hãy khám phá sức mạnh và bắt đầu đưa chúng tới công việc**

Chúng ta hướng tới cảm giác tốt nhất khi chúng ta đang làm điều tốt nhất, chúng ta chỉ có thể làm điều tốt nhất của chúng ta khi chúng ta làm điều mà chúng ta làm tốt – tức là, thể hiện sức mạnh của chúng ta. Trong khi kiến thức thông thường cổ vũ chúng ta phát triển sự yếu ớt của chúng ta, cuộc nghiên cứu về sự thành công và hạnh phúc đã đưa ra rằng khi chúng ta thể hiện sức mạnh của chúng ta và xoay sở điểm yếu của chúng ta, thì chúng ta sẽ thể hiện một cách tốt hơn nhưng chúng ta có nhiều sự thích thú từ sự thể hiện của chúng ta.

Để xác định sức mạnh của bạn, công việc và điều mà các y sĩ khám bệnh gọi là “sự phản hồi 360 độ” – tức là, khi hỏi những người ở mọi lĩnh vực của cuộc sống bạn điều mà họ xem sức mạnh của bạn là gì cho đến khi bạn có thể xác định một cách rõ ràng những đặc tính và tiêu chuẩn thông thường.

### **3. Mỗi ngày làm ít nhất một điều khó khăn**

Khi Mihaly Csikszentmihalyi đã hoàn thành những nghiên cứu ban đầu về “Sự thỏa mãn và tâm lý của kinh nghiệm lạc quan”, ông đã được nhà báo phỏng vấn để tóm tắt những điều tìm thấy trong một tài liệu 200 trang. Sau vài phút suy nghĩ, Csikszentmihalyi nói:

“Mỗi ngày, người hạnh phúc làm ít nhất một điều khó khăn”

Trong khi nó dường như dị thường để kết luận một bài học về hạnh phúc bằng việc nói đến sự tìm ra khó khăn một cách thông thả, đó là một bài học cuộc sống tiếp tục nỗ lực dạy cho chúng ta.

Lillian Galbraith, một trong những phụ nữ lạ thường của thế kỷ 20 và là một nhà tiên phong trong lĩnh vực sản xuất, được hỏi điều gì giữ bà ta sống còn và đầy sức sống ở tuổi 70. Bà ta trả lời “Mỗi buổi sáng tôi cầu nguyện thượng đế cho tôi một ngày đầy ắp những thử thách và khó khăn. Một buổi tối tôi cảm ơn chúa, khi ngài đáp ứng cho lời cầu nguyện của tôi”.

Khi bạn tìm ra sự thử thách đáng giá trong cuộc sống của bạn, hãy chứa nó trong đầu cảm nhận lạc quan hướng tới cuộc sống ở điểm cân bằng ở ngoài những khả năng của bạn – khi bạn hoàn toàn tham dự vào nhưng không vượt qua thử thách.

Chúc mừng bạn đã hoàn thành! Trong chương kết luận, tôi sẽ chia sẻ với bạn những ý kiến về cách thế nào giữ lại và phát triển những thay đổi mà bạn đã đang xuất hiện trong 7 ngày cuối cùng.

Sau cùng...

## KẾT LUẬN

### *Thay đổi cuộc sống của bạn một tuần một lần*

Đó là một ngày đăng ký vào trường đại học, và chàng trai tiếp tục cuộc hành trình học vấn kéo dài dường như không có điểm khởi đầu và kết thúc, Mãi suy nghĩ, tâm trí của họ chạy đua với những trách nhiệm cho điều mà đặt hàng đầu, anh không hề chú ý đến một ông già đứng trước anh cho đến khi anh va thẳng vào ông.

“Tôi xin lỗi, giáo sư” chàng trai trẻ nói với vẻ bối rối.

“Ồ không tôi không phải là một giáo sư” ông già trả lời. “Tôi là một sinh viên mới, như anh”.

“Nhưng ông bao nhiêu tuổi” chàng trai ngạc nhiên.

“Tôi 73 tuổi” ông nói với ánh mắt long lanh.

“Ông đang học môn gì?” chàng trai tiếp tục.

“Y khoa – tôi luôn muốn trở thành một bác sĩ và bây giờ...”. Ông dừng lại như thể sợ nhớ điều gì cách đây lâu rồi. “Bây giờ, cuối cùng tôi đã thực hiện giấc mơ của mình!”

Chàng trai khá ngạc nhiên. “Thật là bất kính thưa ngài, nhưng để trở thành một bác sĩ phải mất ít nhất 7 năm. Trong 7 năm ông đã 80 tuổi”.

Ông đặt tay lên vai chàng trai và nhìn thẳng vào mắt anh ta.

“Ý chúa” ông già mỉm cười “Tôi sẽ 80 tuổi, liệu tôi có thực hiện được giấc mơ của mình không”.

### ***Sức mạnh của sự gợi ý***

Trong những buổi trình diễn thuật thôi miên của mình, tôi thường cho người tham gia trình diễn một lời đề nghị sau khi thôi miên. Một lúc sau, họ nghĩ rằng sự tham gia của họ vào cuộc trình diễn đã kết thúc, mỗi lần như vậy tôi nói một từ then chốt hay một cụm từ để họ sẽ bắt đầu thi hành cách cư xử mà tôi đã đề nghị cho họ.

Xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ đưa ra những lời đề nghị để bạn không thể chỉ thay đổi cuộc sống của mình như thế nào, mà còn lưu giữ sự thay đổi suốt cả tuần, hàng tháng, hàng năm ở phía trước. Một số những đề nghị này là trực tiếp – nghĩa là, bạn sẽ chú ý lời đề nghị của tôi tới họ như bạn đã đọc. Tuy nhiên lời đề nghị của tôi tới họ như bạn đã học. Tuy nhiên những lời đề nghị khác thì gián tiếp – chúng được ghi vào văn bản để gửi trực tiếp cho họ vào sự vô thức của bạn và được thiết kế để làm điểm khởi đầu cho những biến cố xảy ra tự nhiên trong cuộc sống của mỗi người.

Làm ơn biết điều này:

***Mỗi một lời đề nghị đơn chiếc này sẽ giúp bạn nâng cuộc sống những giấc mơ bạn, bao gồm những lời đề nghị mà bạn không để ý tới...***

Để thuận tiện và củng cố cho sự thành công đang tiến triển của bạn, tôi đã phác thảo công việc thành công mỗi ngày. Đây là thói quen tương tự mà tôi sử dụng mỗi sáng để tự thiết lập cho một ngày tuyệt vời. Tôi đề nghị cho tuần tới hay tiếp tục, bạn hay thực hiện thói quen này một cách chính xác khi tôi đã thiết kế nó cho bạn. Khi bạn trở nên quen thuộc hơn với những kỹ năng này trong cuốn sách này, thì bạn có thể bắt đầu thay thế những bài tập khác cho những kỹ năng được viết ở đây. Bằng việc lập thời gian trong ngày để lên chương trình cho thân kinh của mình với những lời đề nghị tích cực, sự chuyển động và năng lượng của bạn sẽ tăng lên và bạn sẽ trở nên hạnh phúc hơn, khỏe khoắn hơn và nhiều sáng tạo hơn khi cuộc sống của bạn càng trở nên tốt hơn...

Sự phác thảo cho sự thành công hàng ngày của bạn

1. Bắt đầu thở sâu 3 lần. Mỗi lần bạn hít vào, hãy cảm nhận những khu vực của sức ép và căng thẳng trong cơ thể bạn. Mỗi lần bạn thở ra, hãy cảm nhận chính bạn đi vào thư giãn vào một trạng thái đáng yêu và an nhàn.

2. Hình dung những chất lượng của tự tin. Hãy tự nhìn bản thân suốt ngày khi bạn có tự tin. Hãy làm điều đó vài lần cho đến khi nó trở nên dễ dàng để hình dung.

3. Bây giờ hãy ôn lại 5 giá trị hàng đầu. Phải mất một chút mới thật sự cảm nhận được mỗi một giá trị, và một lần nữa đưa bạn đi qua ngày phía trước. Mỗi lần bạn làm điều này, bạn đang lên chương trình cho chính bạn thân để có một ngày tuyệt vời.

4. Sử dụng sự mỉm cười nội tâm để hoạt động cho sự bồi đắp chất kích thích của bạn. Hãy mỉm cười vào mỗi lĩnh vực của bản thân và tiếp tục giữ cảm giác ngày càng tốt hơn.

5. Ôn lại giấc mơ lớn của bạn. Hối tâm trí của bạn hướng vào sự suy nghĩ, lời nói, và hành động để làm và nói một cách chính xác những điều chính xác làm cho giấc mơ của bạn trở thành hiện thực cho sự tập trung cao độ nhất.

6. Điều gì làm bạn dễ chịu nhất trong cuộc sống của bạn? Bỏ ra ít nhất một phút tập trung tất cả những điều tốt mà bạn đã có sẵn và mọi thứ ngay thế giới của bạn.

7. Hoàn thành thói quen bằng việc thở sâu 3 lần. Lúc này, cho phép mỗi lần hít vào chứa đầy năng lượng, và mỗi lần thở ra tăng thêm nghị lực cho bạn nhiều hơn.

Bằng cách luyện tập, bạn sẽ thấy rằng mình có thể hoàn thành thói quen này một ít trong 5 phút. Tuy nhiên, tôi nhắc nhở rằng bất cứ khi nào có thể, bạn phải mất ít nhất 15 phút để thật sự thiết lập cho chính bạn cho hàng ngày. Như lời của Mahatma Gandhi đã nói trong giữa chiến dịch của ông để thiết lập nền tự do và chính phủ tự trị của Ấn Độ:

“Tôi đã làm quá nhiều cho ngày hôm nay, tôi sẽ làm hai lần”.

Nó có thể trở nên tốt như thế nào?

Cuối cùng chúng ta đi tới hồi kết của cuốn sách, tôi muốn nói về tương lai. Bạn có thể nhớ tôi bắt đầu cuốn sách này bằng việc nói về chúng ta về chúng ta sống như thế nào nào trong thời gian thật sự thú vị trong lịch sử hành tinh của chúng ta. Những ngày này có nhiều thông tin hơn để tiếp thu, nhiều điều để học và nhiều cơ hội hơn lúc trước.

Khi tiến triển của thay đổi ngày càng nhanh chóng hơn, kỹ năng sáng tạo mà chúng ta có bây giờ có thể nâng cấp tức thời và cải thiện chính nó. Cách đây 150 năm, tín hiệu truyền thông đầu tiên đã làm cho nó có thể gửi thông điệp một cách nhanh chóng qua một khoảng cách khá xa. Trong vòng 30

năm, điện thoại đã xuất hiện, nhanh chóng theo sau là thu âm, vô tuyến, truyền hình, fax, và bây giờ là thư điện tử.

Chúng ta có thể giao tiếp hành tinh ngay tức thời. Vài điều xảy ra trên thế giới và chúng ta có thể xem nó qua truyền hình, đọc nó trên trang web và giao tiếp với nó qua Internet, tất cả sự chia sẻ kinh nghiệm xảy ra cùng một lúc. Hệ thống giao tiếp bằng cặp mắt và đôi tai của chúng ta đã trở thành cặp mắt và đôi tai của nhân loại.

Nhiều hơn thế nữa, tâm trí giờ đây thống trị sức mạnh sáng tạo trên hành tinh này. Những suy nghĩ của chúng ta có nhiều sức mạnh hơn họ đã từng có, và với những vẻ đẹp gấp đôi trong kỹ năng mà chúng ta muốn thấy những thay đổi lạ thường trong tương lai gần.

Một số nhà khoa học tin rằng trong vòng vài năm tới, chúng ta sẽ chữa trị được căn bệnh ung thư, thuốc phiện để tăng lên thường xuyên sự thông minh, duy trì độ ẩm và kiềm chế sự lão hóa. Việc lập lại chương trình di truyền và sự phát triển trong kỹ thuật na-no, sẽ đưa ra những lợi ích mà chúng ta không thể hình dung, như sự tưởng tượng khoa học hôm nay trở thành kiểu mẫu cho công việc khoa học ngày mai. Nhiều người trong chúng ta không hiểu biết chúng ta đứng trên bờ vực của bước tiến trong sự tiến hóa của nhân loại.

Hãy tạo bước nhảy này, chúng ta cần có một sự thay đổi nguồn gốc căn bản trong những giá trị của chúng ta. Thay vì chúng ta tìm kiếm hạnh phúc thế giới bên ngoài, nó sẽ làm chúng ta hoàn toàn cạnh tranh và ích kỷ, chúng ta cần bắt đầu tìm ra nhiều sự hài lòng bên trong. Tôi tin rằng một thời đại của kỹ thuật tâm lý mới sẽ phụ thuộc vào chúng ta, và loại kỹ năng mà chúng ta sử dụng trong cuốn sách này sẽ làm cho ngày càng có nhiều người trở lại để mang về những thay đổi tích cực ở mỗi cấp độ trong xã hội.

Những ngày này, sự giàu có của một quốc gia không còn là thước đo bởi tài nguyên vật lý. Thay vào đó, là những ý tưởng và sự tiến hành của họ để tạo ra sự giàu có. Nguồn gốc của sự giàu có là ở bên trong bộ não của chúng ta và những điều này là những ý tưởng giàu có nhất sẽ tạo ra sự giàu có nhất trên thế giới. Hãy suy nghĩ một chút – bạn sẽ sở hữu một trong những thiết bị có giá trị và mạnh nhất trên thế giới bằng chính đôi tay của bạn.

Bạn đã biết vài khả năng chạy bên trong bộ não bạn. Phần mềm tích cực mà bạn đưa vào bộ não bạn sẽ bắt đầu biểu lộ những kết quả ngày càng lợi ích cho mỗi ngày. Thật vậy, bạn chọn sự đầu tư cho sự tiến hóa riêng bạn ngoài những đa số này. Đó là một quyết định sẽ làm giàu chất lượng cuộc sống

của bạn nhiều lần hơn, bởi vì cuộc sống chỉ đáng kinh ngạc theo cách mà bạn chọn nó.

Khi bạn thực hành những kỹ năng trong quyển sách này, hãy nắm lấy trách nhiệm cho việc lên chương trình tâm trí của riêng bạn, bạn đã tự đặt phía trước nền văn hóa của chúng ta. Bạn trở thành một nhà lãnh đạo, và những chọn lựa mà bạn làm ở đâu và dẫn đầu như thế nào sẽ trở nên có ý nghĩa hơn.

Khi bạn tiếp tục cuộc hành trình tiến tới cuộc sống của những giấc mơ, tôi muốn trao cho bạn những lời thỉnh cầu của đạo Phật:

***Bạn có thể an toàn và được bảo vệ***

***Bạn có thể hạnh phúc và an nhàn***

***Bạn có thể khỏe mạnh và sức khỏe***

***Bạn có thể gánh vác cuộc sống dễ dàng và vinh dự***

## **Mục lục**

### **Lời giới thiệu**

Thật ra tôi có thể thay đổi cuộc sống của tôi trong ngày không?

Câu chuyện của tôi

Khả năng bây giờ

Để bắt đầu

Sự khác nhau mà sẽ tạo ra sự khác nhau

Sử dụng cuốn sách này như thế nào

### **Ngày 1: Bạn thực sự là ai?**

Khả năng của việc tẩy não

Tiềm thức là gì?

Sự thành công và tiềm thức

Tiềm thức của bạn được hình thành như thế nào?

Lời khuyên tốt nhất trên thế giới

Ba cái tôi

Để biết những cái tôi của bạn

Lập lại chương trình cho chính hình ảnh của bạn

Vài tư duy thân thuộc

### **Ngày 2: Sổ tay người vận dụng đầu óc**

Trước khi bắt đầu hôm nay

1000 thước đi bộ

Trạng thái cảm xúc là gì?

Cảm giác xuất phát từ đâu?

Sinh lý học



Những hiện diện bên trong  
Những hình ảnh trong tâm trí bạn  
Hình ảnh trong tâm trí bạn  
Sự phê bình tinh thần  
Phê bình tinh thần  
Bạn cảm giác như thế nào điều bạn muốn, khi nào bạn muốn  
Tăng sự tự tin tức thời  
Chuyển đổi sự tự tin  
Bí mật của sự thu hút  
Đôi mắt tình yêu  
Điều gì đúng với bạn  
Sự phát triển khả năng thông minh cho cảm xúc  
Tính chất phủ quyết nhanh

### **Ngày 3: Sức mạnh của triển vọng tích cực**

Trước khi bắt đầu  
Sức mạnh của triển vọng tích cực  
Truyền thông và phương tiện  
Sự linh động là sức mạnh  
Không có sự thất bại  
Tạo trò chơi  
Một câu hỏi triển vọng  
Công việc của Byron Katie  
Những câu hỏi về khả năng  
Một triển vọng mới trong mối quan hệ thân thuộc  
Đặt những mối quan hệ vào trong viễn cảnh  
Sức mạnh của niềm tin  
Bảy niềm tin then chốt của những nhà thành đạt vĩ đại  
Thế hệ niềm tin mới

### **Ngày 4: Điều chỉnh giấc mơ**

Trước khi bắt đầu  
Mục đích của sự kiến tạo những mục đích  
Ba bước hướng tới một cuộc sống tuyệt vời  
Sự mơ tưởng  
Hãy khám phá “giấc mơ lớn” của bạn  
Nếu tôi không biết điều gì để mơ?  
Hệ thống điều chỉnh giấc mơ  
Bước 1 – Những điều quan trọng nhất trên thế giới

Bước 2 – Quản trí!

Bước 3 – Giấc mơ lớn

Giấc mơ lớn của tôi

Bước 4 – Thước đo thành công

Bước 5 – Vượt qua trở ngại

Giấc mơ lớn của tôi

Bước 6 – Điều chỉnh mục đích cho sự thành công đúng lúc của bạn

Bước 7 – Những phương sách năng động của bạn

Đặt tất cả lại với nhau

Giấc mơ lớn của tôi

Lên chương trình cho phương hướng của bạn trong cuộc sống

Hãy hành động

### **Ngày 5: Những nền tảng cho sức khỏe**

Trước khi bắt đầu

Nguyên nhân số một của bệnh tật là gì?

Căng thẳng là gì?

Vì vậy tôi nên tránh sự căng thẳng không?

Sức mạnh của giấc ngủ trưa

Nụ cười nội tâm

Nhưng điều gì xảy ra nếu tôi thực sự ốm?

Tăng hệ miễn dịch

### **Ngày 6: Kiểm tiền**

Trước khi bắt đầu hôm nay

Sự thịnh vượng của thế giới

Tất cả là tiền

Tôi đã trở thành một nhà triệu phú như thế nào

Để vượt qua nhận thức sự nghèo nàn như thế nào

Tạo ra ý thức giàu có

Thiết lập bộ óc của nhà triệu phú

Tiền bạc, hạnh phúc và bạn

Hãy tự giúp bản thân để trở nên giàu có

Thành công, tiền bạc và thời gian

Hãy giữ món nợ bằng tiền

Mười điều bí mật về sự dư thừa

Kết luận

### **Ngày 7: Hạnh phúc mãi mãi**

Trước khi bạn bắt đầu bài học hôm nay

Hai loại hạnh phúc  
Không được hạnh phúc khi nào?  
Khoa học về hạnh phúc  
Sự phóng thích chất kích thích tức thời  
Nhà thiết kế hạnh phúc  
Cân bằng thử thách và làm chủ  
Chuyển đổi lo sợ thành sáng khoái  
Nền tảng hạnh phúc  
Bước vào lĩnh vực  
Vấn đề thỏa mãn

### **Kết luận**

Thay đổi cuộc sống của bạn một tuần một lần  
Sức mạnh của sự gợi ý  
Sự phác thảo cho sự thành công hàng ngày của bạn  
Nó có thể trở nên tốt như thế nào?

# Table of Contents

[Lời giới thiệu](#)

[Ngày 1: Bạn thực sự là ai?](#)

[Ngày 2: Sở tay người vận dụng đầu óc](#)

[Ngày 3: Sức mạnh của triển vọng tích cực](#)

[Ngày 4: Điều chỉnh giấc mơ](#)

[Ngày 5: Những nền tảng cho sức khỏe](#)

[Ngày 6: Kiếm tiền](#)

[Ngày 7: Hạnh phúc mãi mãi](#)

[Kết luận](#)