

KIẾN THỨC KHOA HỌC
VỀ SỰ GIÀU CÓ
VÀ HẠNH PHÚC

SANDRA ANNE TAYLOR

Thành công vượt trội

QUANTUM SUCCESS



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Table of Contents

THÀNH CÔNG VƯỢT TRỘI

PHẦN I. BẢY QUY LUẬT PHỔ QUÁT CỦA THÀNH CÔNG

1. QUY LUẬT HIỂN THỊ

2. QUY LUẬT HẤP DẪN

3. QUY LUẬT ƯỚC MUỐN THUẦN KHIẾT

4. QUY LUẬT Ý ĐỊNH NGƯỢC ĐỜI

5. QUY LUẬT HÀI HÒA

6. QUY LUẬT HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

7. QUY LUẬT MỞ RỘNG TẦM ẢNH HƯỞNG

PHẦN II. SÁU NĂNG LỰC CÁ NHÂN ĐỂ THÀNH CÔNG

8. NĂNG LỰC LOẠI BỎ

9. NĂNG LỰC NHẬN THỨC

10. SỨC MẠNH CỦA NGHỊ LỰC

11. SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH

12. SỨC MẠNH CỦA LỰA CHỌN

13. SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU

PHẦN III. NĂM SỨC HÚT LÔI CUỐN THÀNH CÔNG

14. SỨC MẠNH CỦA SỰ TỰ TIN

15. SỨC MẠNH CỦA SỰ LẠC QUAN

16. SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH

17. SỨC MẠNH CỦA HIỆN TẠI

18. SỨC MẠNH CỦA LỜI KHEN

PHẦN IV. BỐN BƯỚC ĐI TỚI THÀNH CÔNG

19. HẾT LÒNG VÌ MỤC TIÊU

20. TẠO RA MỘT KẾ HOẠCH CHI TIẾT

21. HÀNH ĐỘNG MỖI NGÀY

22. LOẠI BỎ SỰ RÀNG BUỘC MÀ KHÔNG DỪNG HÀNH ĐỘNG

PHẦN V. HAI SỰ TRỢ GIÚP VÔ HÌNH ĐỂ THÀNH CÔNG

23. PHẦN SIÊU BẢN NGÃ CỦA BẠN

24. SỰ HIỆN DIỆN SIÊU PHẨM

PHẦN VI. HAI TRỞ NGẠI CỦA THÀNH CÔNG

25. MANG NHỮNG NIỀM TIN TIÊU CỰC

27. ĐẦU HÀNG QUÁ SỚM

PHẦN VII. CON ĐƯỜNG ĐẾN VỚI THÀNH CÔNG

28. SỐNG VỚI Ý THỨC VỀ NIỀM VUI VÀ THÀNH CÔNG

PHẦN I. BẢY QUY LUẬT PHỔ QUÁT CỦA THÀNH CÔNG

Bạn đang sống trong một thế giới huyền diệu. Những điều kỳ thú thật sự đang diễn ra quanh bạn, và bạn có thể đưa chúng vào mọi việc bạn làm, vào mọi thứ bạn muốn. Nếu bạn cảm thấy đến tận bây giờ vẫn chưa hoàn thành được ước mơ của mình thì bạn nên biết rằng có nhiều sức mạnh nội lực đang sẵn sàng giúp bạn biến ước mơ đó thành hiện thực.

Những gì tưởng như ma thuật thực ra là cơ chế vận hành của năng lượng, những gì tưởng như huyền bí thực ra là kết quả của những khuôn mẫu mang tính khoa học. Ý thức và nghị lực luôn vận động không ngừng, bên trong và xung quanh bạn, theo một chu kỳ nhân - quả bất tận. Phần “kỳ diệu” nhất của quá trình này không thể nhìn thấy bằng mắt thường, nhưng sức mạnh vô hình của Vũ trụ không còn là điều bí ẩn nữa. Nó đã được khoa học chứng minh.

Đó cũng là bản chất của thế giới lượng tử, vận động bằng những lực lượng và khả năng bất tận. Chính bạn là một lực lượng vận hành thế giới này, bạn là một ý thức sáng tạo dẫn dắt số phận của bạn, và bạn còn tham gia dẫn dắt số phận của toàn nhân loại nữa. Ngay tại thời điểm này, bạn đang tham gia một hành động tinh tế trong quá trình sáng tạo của cá nhân bạn cũng như của toàn nhân loại. Một khi đã kiểm soát được năng lượng vũ trụ trong bản thân bạn đã gắn mình với Những Quy luật Phổ quát, một nguồn lực cho phép bạn tạo ra nền tảng cho hạnh phúc, thành công và những giá trị cao hơn cả niềm tin.

1. QUY LUẬT HIỂN THỊ

Quy luật thành công thứ nhất

“... nguyên nhân chủ yếu nằm ở nhận thức. Mọi việc đều phải bắt đầu từ một ý tưởng. Mỗi sự kiện, hoàn cảnh, sự việc trước hết đều phải là một ý tưởng trong tâm trí...”

- Robert Collier -

Những nghiên cứu về cơ chế của tư duy cho ta thấy những điều vô cùng lý thú. Tư duy không chỉ có khả năng giải quyết các vấn đề phức tạp và tiếp nhận thông tin mới, mà còn có khả năng vượt ra ngoài những logic thông thường để tiến vào lĩnh vực sáng tạo vật chất. Đây chính là sức mạnh của ý thức, và là nguồn gốc tạo nên số phận của bạn.

- Quy luật thành công đầu tiên, Quy luật hiển thị, lý giải mọi vật được hình thành như thế nào. Trong vật lý lượng tử, ý thức tạo ra thực tại – và điều này cũng đúng với thế giới của riêng bạn.

Trong khoa học hiện đại, có nhiều học thuyết nói về ý thức tạo ra thực tại. Vũ trụ học lý giải vũ trụ đã được hình thành như thế nào? Theo học thuyết này, thế giới của chúng ta đạt tới sự phát triển tinh vi như ngày nay không chỉ đơn thuần thông qua những sự kiện trùng hợp ngẫu nhiên, mà là kết quả của những chủ định có ý thức. Một học thuyết khác giải thích thực tại vật chất được tạo dựng từ những nguyên liệu thô của vũ trụ như thế nào, và một học thuyết khác nữa lại nghiên cứu ý thức cá nhân lựa chọn một trong những khả năng vô hạn mà chúng ta sẵn có tại mỗi thời điểm ra sao. Thậm chí, học thuyết về thực tại do người quan sát tạo ra, nghiên cứu việc đo lường các hạt và các sóng, cũng phát biểu rằng chủ định và ý thức là những nguồn năng lượng có thực.

Khoa học phía sau những học thuyết vật lý lượng tử này thật ly kỳ và hấp dẫn, nhưng ở đây, chúng ta chỉ nghiên cứu thực tại cá nhân của bạn. Ứng dụng riêng lý thuyết sáng tạo do quan sát cho thấy, những gì bạn nhận thức về bản thân đều trở thành thực tại. Hãy thử nghĩ xem: Xu hướng nhận thức về bản thân của bạn như thế nào? Những gì mà bạn tự quan sát được là tích cực hay tiêu cực? Dựa trên đó, thực tại mà bạn phát hiện ra như thế nào?

Đây là những câu hỏi quan trọng, và sẽ thật hữu ích nếu trả lời từng câu rồi ghi vào nhật ký của bạn. Nhưng đây chỉ là sự khởi đầu cho việc hiển thị số phận của bạn, bởi vì số phận của bạn sẽ do chính ý thức của bạn tạo ra. Để hiểu được nguyên lý sáng tạo số phận này, điều quan trọng là bạn phải hiểu rõ “ý thức” của bạn là gì, và nó đóng vai trò là sức mạnh sáng tạo trong cuộc đời của bạn như thế nào.

Nếu bạn muốn thấy sức mạnh này, tất cả những việc bạn phải làm là hãy nhìn quanh. Hãy bỏ qua các tranh luận về việc thực tại là do Đấng tối cao sáng tạo nên cùng những gì bạn nhìn thấy trong thế giới tự nhiên, bạn sẽ dễ dàng nhận ra sức mạnh này và sự hiện diện của ý thức cá nhân trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Ngay lúc này đây, tôi đang thấy nó hiển hiện ở khắp nơi: Tôi thấy được tinh thần của một họa sĩ đường phố Saint Peterbourg ở nước Nga trong bức tranh treo trên tường nhà tôi; Tôi thấy được ý thức của Moza qua bản nhạc phát từ đĩa CD; thấy nghị lực của Charle Dicken từ những cuốn sách tôi thường đọc buổi tối trước khi đi ngủ; và nguồn cảm hứng của một nghệ sĩ vẽ tranh trên kính và của người bạn thân như suối nguồn

ánh sáng tuôn chảy thông qua những tác phẩm của cô. Tôi cảm nhận được ý thức của người đóng đồ nội thất đang nâng đỡ tôi, của người thợ xây căn nhà đang bảo vệ tôi. Bằng những cách này và hàng triệu cách khác, mỗi ngày, tôi đều nhận được ảnh hưởng từ sức mạnh sáng tạo của những người khác, và tôi là một chứng nhân cho những gì con người có thể sáng tạo ra.

Khi chúng ta hòa mình vào thế giới tự nhiên và chân thành mở rộng lòng mình với thực tại được tạo ra từ ý thức với mọi ý nghĩa của nó, thì chúng ta sẽ có thể thấy được vẻ đẹp và sức mạnh của nó ở mọi nơi. Từ những viên sỏi nhỏ nhất trên một con đường lầy lội đến sự trải rộng của bầu trời đêm, từ một chiếc máy bay giấy của một đứa trẻ đến một mạng lưới điện được vi tính hóa trên phạm vi toàn quốc, tất cả đều bắt đầu bằng sức mạnh của tư duy. Đây chính là thực tại căn bản của sự hiển thị: Vạn vật đều tồn tại trước tiên trong ý thức. Và mặc dù không phải toàn bộ ý thức tạo nên lợi ích nhưng một vài phần của ý thức vẫn tạo ra một cái gì đó. Ý thức của con người tạo ra Trung tâm Thương mại Thế giới và cũng chính ý thức đã phá hủy nó.

- Xét về cuộc sống cá nhân, sự thành công – hay thiếu thành công – của bạn đều được hiển thị trước tiên trong ý thức của bạn. Nếu bạn nhìn quanh mình và nhìn thấy sự thất bại và khó khăn, đó chính là sản phẩm của ý thức của bạn. Nếu bạn thấy sự giàu có và thành đạt, đó cũng là một sức mạnh của chính bạn. Mọi thứ mà bạn hiển thị đều nằm trong cái rốn năng lượng nhận thức của bạn, nhào nặn nên cái mà bạn gọi là cuộc đời mình. Quy luật biểu thị rất rõ ràng: Nếu ý thức của bạn tạo ra thực tại của bạn thì đơn giản là bạn sẽ không thể biểu thị bất kỳ điều gì nếu nó chưa có hình hài đầy đủ bên trong bạn trước đó. Bạn không thể có được thành công nếu trước hết, bạn không biết được chắc chắn cái mà mình muốn đạt được ấy là gì và như thế nào.

Lúc này, ý thức của bạn đang tạo ra điều gì?

Câu phương ngôn “Ý thức tạo nên số phận” có thể được giải nghĩa là “Bạn tạo nên số phận của mình một cách có ý thức”. Sự thực là đa phần chúng ta đều hoàn toàn không nhận thức được chúng ta đang ở trong hoàn cảnh nào. Hầu hết mọi người đều không biết rằng chính mình đã tạo ra hoàn cảnh của mình. Họ nhìn nhận cuộc sống như một chuỗi những sự kiện ngẫu nhiên mà phần lớn trong số đó không phải do họ tạo ra. Hầu như rất ít người nhận thức được rằng, những gì họ trải nghiệm chính là thứ mà họ tạo ra.

Vì lý do đó, một trong các yêu cầu đầu tiên của Quy luật biểu thị là phải tìm hiểu chính xác xem bạn đang đặt trọng tâm vào cái gì. Những câu hỏi dưới đây được thiết kế để giúp bạn tiếp cận khía cạnh quan trọng này trong quá trình tạo ra số phận của bạn. Bạn sẽ khám phá ra nhiều cách thức hiển thị trong chương tiếp theo. Bài tập này giúp bạn làm quen hơn với định hướng nhận thức của chính bạn.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ THÀNH CÔNG

Trả lời các câu hỏi dưới đây và viết vào cuốn Nhật ký thành công của bạn. Thường xuyên xem lại chúng và khám phá sức sáng tạo về nhận thức của bạn.

- Nói chung, bạn nhận thức rõ nhất về những gì? – nghĩa là, bạn thường nghĩ đến điều gì nhiều nhất? Bạn có nhận thức được rõ hơn về những gì mà bạn có hay những gì mà bạn còn thiếu không?
- Mục tiêu sự nghiệp quan trọng nhất của bạn là gì? Mỗi ngày bạn dành bao nhiêu thời gian liên tục để tập trung một cách có ý thức cho sự thành công của sự nghiệp đó?
- Những thói quen, khuôn mẫu, hay thậm chí là sự say mê phổ biến nhất trong cuộc sống của bạn là gì? Mỗi ngày bạn dành bao nhiêu thời gian cho những điều đó? Khi không thực hiện những điều đó bạn nhận thức về chúng

như thế nào?

- Hàng ngày, bạn thường tập trung hơn vào những điểm tích cực hay những vấn đề nảy sinh? Quá trình suy nghĩ của bạn thường tiêu cực hay tích cực?

Câu trả lời cho những câu hỏi này là những biểu hiện quan trọng cho định hướng nhận thức của bạn. Trong con người bạn có sức mạnh để tạo ra số mệnh của mình theo cách bạn muốn; bạn đang tạo ra nó ngay lúc này. Nhưng cũng giống như một kiến trúc sư không thể thiết kế được một tòa nhà đẹp khi nhắm mắt, bạn cũng sẽ không thể trở thành kiến trúc sư cho những giấc mơ của mình nếu bạn không nhìn thẳng vào những lựa chọn của mình.

Cần có ý thức

Bạn đã bao giờ ngừng lại và để ý đến những gì mình đang suy nghĩ hay không? Bạn có thường xuyên thật sự cân nhắc về hậu quả từ những lựa chọn của bạn trước khi quyết định hay không? Có nhiều người không hề quan tâm đến lý do tại sao họ làm những việc nào đó – hoặc thậm chí ý nghĩa của những việc đó. Họ đã sống qua nhiều thập kỷ, nhưng phản ứng với cuộc sống một cách vô thức và hầu như không cân nhắc. Họ là những người mà tôi gọi là “những thầy ma có nhận thức”, sống lay lắt ngày qua ngày trong trạng thái vô thức. Họ tuân theo những thói quen, và phản ứng với cuộc sống mà không có cảm xúc, chỉ làm những việc được người khác yêu cầu. Nhưng nếu từ trước tới nay bạn tiếp cận cuộc sống theo cách này thì cũng đừng quá lo lắng. Bạn có đủ sức mạnh để rời bỏ hàng ngũ “những thầy ma có nhận thức” ấy. Bạn có thể chọn lựa một ý thức khác, cao hơn, sáng sủa hơn, và tiến tới một cuộc sống tốt đẹp hơn, thậm chí một cuộc sống có thể còn tốt hơn cả cuộc sống mà bạn từng mơ ước.

- Ý thức luôn là một lựa chọn. Nó là sự lựa chọn đưa nhận thức của bạn đến thời điểm hiện tại, đến quyết định xem xét và xác định ưu tiên cho những gì thực sự quan trọng, cho những gì thực sự đáng trân trọng và nâng cao giá trị trong cuộc sống của bạn. Câu hỏi thường trực của bạn phải là: “Lúc này ta đang tập trung ý thức về điều gì?” Và câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Ý thức này tạo ra điều gì cho ta?”

*

Tôi có một khách hàng sẵn lòng thừa nhận rằng, suốt ngày cô ấy chỉ nghĩ đến việc ăn uống. Điều đáng ngạc nhiên là cô chỉ hơi mập một chút, nhưng cô rất thành thật kể về nỗi ám ảnh của mình: luôn băn khoăn tự hỏi mỗi ngày cô sẽ ăn gì, khi nào và bao nhiêu. Vì đấu tranh để kiểm soát số cân nặng của mình, cô luyện tập rất đều đặn nên chưa bao giờ bị béo phì. Nhưng dù không quá béo, cô vẫn không cảm thấy thực sự vui vẻ.

Đối với công việc, cô cũng có cảm giác tương tự khi chỉ kiếm đủ tiền để sống qua ngày bằng những công việc tẻ nhạt, tạm bợ và dành chút thời gian viết lách tự do. Cô đã không nhận ra rằng, vấn đề về cân nặng và công việc của cô sẽ không thay đổi cho đến khi cô bắt đầu tập trung một cách có ý thức đến công việc nhiều hơn là thức ăn.

Chúng tôi đã cùng thảo luận để giúp cô loại bỏ nỗi ám ảnh và tạo ra một cách tiếp cận lành mạnh với việc ăn uống. Cô bắt đầu khẳng định tự chấp nhận bất kỳ mức trọng lượng nào, và cũng nâng cao nhận thức về các ưu tiên trong công việc. Tôi đã nói với cô ấy rằng, mỗi lần nghĩ về việc ăn uống, cô nên suy nghĩ tích cực hay hành động cụ thể nào đó có liên quan đến công việc của cô. Điều này đã làm thay đổi cả sự tập trung và động lực của cô, và nó đúng là những gì cô cần để đạt được kết quả. Lúc này, cô không chỉ giảm cân mà nghề viết tự do của cô còn trở

nên thành công đến mức cô có thể bỏ việc cũ, kiếm được nhiều tiền gấp đôi và làm những việc mà cô thích.

Bạn cũng có thể kiểm soát được việc hiển thị số mệnh của chính mình. Để nâng cao quá trình sáng tạo ra ý thức, bạn cần phải có nhận thức về sự tích cực nhiều hơn tiêu cực – và về giá trị cùng những ưu tiên của bạn. Hãy chọn cách tập trung suy nghĩ vào những điều tốt đẹp mà bạn đã có, cũng như những điều mà bạn muốn có. Hãy luôn hành động thận trọng theo hướng mục đích của bạn thay vì bị cuốn vào những phản ứng vô thức và những điều vật vãnh.

Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về các kỹ năng cụ thể giúp bạn thay đổi hoàn toàn nhận thức, nhưng bạn có thể bắt đầu nhận thức về những lựa chọn của mình ngay lúc này. Hãy nhớ rằng, nếu bạn không thích những gì mình đang tạo ra thì bạn phải thay đổi những gì mà bạn nhận thức về chúng. Khi bạn thấy mình tập trung vào những điều tiêu cực, bạn cần phải biết rằng tâm trí của bạn đang tạo ra những kết quả tiêu cực. Hãy thay đổi ngay sự tập trung đó cho dù điều gì xảy ra, và bạn sẽ sớm thấy được kết quả tích cực và mạnh mẽ mà một ý thức thực sự lạc quan có thể tạo ra.

KHẼNG ĐỊNH ĐỂ CẢI THIẾN SỨC HIỂN THỊ

- Mỗi ngày, tôi càng nhận thức rõ hơn về những gì tôi ưu tiên và những gì tôi định tập trung vào. Tôi ưu tiên cho các mục đích của mình. Tôi tập trung vào tất cả những gì mình thấy có giá trị.
- Tôi đang lựa chọn để trở nên có ý thức rõ ràng hơn về cái mà tôi phải trân trọng trong cuộc sống.
- Tôi có ý thức về tài tháo vát, khả năng sáng tạo và sức mạnh của mình để tạo ra một số phận lớn.
- Tôi biết rằng ý thức của mình tạo ra thực tại của mình. Tôi luôn chọn một nếp suy nghĩ lạc quan.
- Tôi lựa chọn một cách có ý thức sự hy vọng, niềm vui và sự thanh bình trong cuộc sống hàng ngày của tôi.

2. QUY LUẬT HẤP DẪN

Quy luật thành công thứ hai

“Mỗi người đều được bao bọc bởi một trường suy nghĩ... Thông qua sức mạnh này, chúng ta hoặc là hút hoặc là đẩy. Cùng nhau thì đẩy nhau và... chúng ta chỉ hút những gì xuất hiện trong tâm trí của chúng ta.”

- Ernest Holmes -

Quy luật Thành công thứ nhất nói về những gì bạn tạo ra, còn Quy luật thứ hai, Quy luật Hấp dẫn lại nói đến cái bạn hút vào. Hai nguồn sức mạnh này kết hợp với nhau sẽ có tác động rất lớn nhất đến số phận của bạn. Quy luật thứ nhất liên quan đến ý thức của bạn; còn Quy luật thứ hai liên quan đến nghị lực.

Có nhiều khuôn mẫu nghị lực vận động trong thế giới ngày nay. Những sức mạnh vô cùng hùng hậu nhưng vô hình này có kết quả rất thực tế và có thể đoán được. Ví dụ, nếu bạn nhập vào điện thoại di động của mình một số điện thoại và sau đó ấn nút “gọi”, một vệ tinh ở cách bạn hàng nghìn dặm sẽ định hướng chuỗi sự kiện xảy ra sau đó tới đúng người bạn muốn gọi. Chiếc điện thoại của người đó đổ chuông, và năng lượng giọng nói của bạn sẽ được truyền qua truyền lại, cho phép bạn có một cuộc đối thoại rõ ràng ngay cả khi bạn ở cách người kia rất xa. Nếu bạn ấn một nút trên chiếc điều khiển từ xa, một tín hiệu sẽ được gửi tới chiếc TV ở góc phòng và hình ảnh truyền hình sẽ xuất hiện – cùng với âm thanh – mà các tín hiệu này lại được truyền từ một nguồn rất xa tới. Những máy quét hình CAT¹ và máy MRI² hiện đại sử dụng năng lượng để tạo ra các hình ảnh của cơ thể. Sóng cực ngắn nấu chín thức ăn, các thiết bị cảm ứng đảm bảo an ninh, và các tia laser loại bỏ đi những khối u.

Có thể liệt kê vô vàn cách thức con người hiện đại khai thác, điều khiển và sử dụng năng lượng. Tất cả các hiện tượng trên – và vô số các hiện tượng khác – có kết quả vật chất rất quan trọng, và những ảnh hưởng của chúng không chỉ giới hạn trong lĩnh vực y học, truyền thông và thiết bị kỹ thuật. Sự vận hành năng lượng của vũ trụ tác động lên mỗi chúng ta theo những cách mà hầu hết mọi người đều chưa bao giờ biết đến – thậm chí tác động đến cả những trải nghiệm cá nhân về hạnh phúc và thành công.

- Quy luật Hấp dẫn phát biểu rằng chúng ta chỉ có thể hút cùng loại năng lượng mà chúng ta phát ra về chính chúng ta. Nó dựa trên nguyên tắc vật lý lượng tử mà mọi thứ – bao gồm cả con người – phát xạ ra sức mạnh này. Trên thực tế, Vũ trụ được điền đầy bởi những rung động mà các nhà khoa học gọi là “chuỗi” năng lượng. Nó luôn luôn vận động bên trong chúng ta, xuất phát từ chúng ta, và tất cả bao quanh chúng ta theo đúng nghĩa đen. Dù chúng ta có nhận biết được nó hay không thì mỗi chúng ta vẫn là một phần của một quá trình trao đổi và mở rộng cực lớn của lực này xảy ra trong vũ trụ từng ngày, từng giờ, từng phút.

Năng lượng cá nhân của chúng ta chuyển động từ chúng ta hướng ra ngoài và kết nối với những nguồn năng lượng khác có cùng nhịp cộng hưởng, quyết định cả những người và vật mà chúng ta sẽ thu hút trong cuộc sống. Mỗi chúng ta đều giống một trạm phát thanh nhỏ, liên tục truyền đi các tín hiệu về chúng ta và cuộc sống của chúng ta. Những cá nhân và hoàn cảnh phù hợp với những tín hiệu này sẽ bắt đúng sóng của chúng ta và được đưa vào những trải nghiệm sống của chúng ta. Trên thực tế, cái mà chúng ta vẫn gọi là hóa học – dù có lãng mạn hoặc chuyên nghiệp hay không – thực sự có ý nghĩa nhiều hơn sự cộng hưởng, là việc làm cho các tín

hiệu và rung động cá nhân trở nên phù hợp với nhau. Vì vậy, nếu sự thành công là điều mà bạn đang theo đuổi thì điều quan trọng là bạn phải hiểu năng lượng của mình được tạo ra như thế nào – và nó có thể truyền đi những gì về bạn ngay lúc này.

Tấm thẻ truyền năng lượng của bạn

Trong thời Nữ hoàng Victoria, những tấm danh thiếp được sử dụng để thông báo việc một người bạn hay một người khách đến thăm, những lá thư giới thiệu được gửi trước để mở đường và giúp một người mới kết nối với những người khác trong cùng giới. Đó là một quá trình chính thống giúp nhận biết rằng người gửi danh thiếp đó đã được kết nối và có quan hệ với xã hội.

Sự cộng hưởng cá nhân của bạn cũng thường làm tương tự như thế. Từ rất lâu trước khi bạn có được một trải nghiệm trong cuộc sống, năng lượng của bạn đã gửi đi những thông điệp về bạn tới những người mà bạn sẽ tương tác. Nó thông báo về bạn cho tất cả mọi người, tiết lộ rằng phần nào đó trong con người bạn liên quan đến những người khác ở một mức độ vô thức nhưng rất thuyết phục: bản chất năng lượng của bạn. Vì vậy, nếu bạn không thích cái xã hội hay những hoàn cảnh mà bạn đã thu hút hoặc nếu bạn thấy khó tìm được thành công như mong muốn thì bạn sẽ cần thay đổi những gì bạn đã lưu dấu trên tấm thẻ truyền năng lượng của mình.

May thay, vì tần số này do chính bạn tạo ra nên bạn cũng có thể thay đổi nó. Một khi bạn đã tìm ra điều gì tạo nên sự cộng hưởng rung động của mình, dễ dàng có thể tiến hành những bước chủ động để cải thiện tần số hấp dẫn và thay đổi những gì mà bạn thu hút.

Có 3 cách chính tạo ra sự cộng hưởng cá nhân của bạn, đó là:

1. Thông qua năng lượng cảm xúc của bạn hay những rung động tình cảm;
2. Thông qua năng lượng nhận thức của bạn hay những rung động trong suy nghĩ;
3. Thông qua năng lượng vật chất của bạn hay những rung động của cơ thể.

Hãy xem xét kỹ hơn 2 phương pháp đầu trong danh sách này.

TRUYỀN CẢM XÚC

Sự cộng hưởng cảm xúc là biểu hiện mạnh mẽ nhất về bạn. Cảm xúc hàng ngày của bạn truyền đi những tín hiệu rõ ràng về việc bạn là ai và bạn mong đợi điều gì ở thế giới này. Chẳng hạn, nếu bạn luôn luôn cảm thấy sợ hãi, bạn thể hiện điều đó ra ngoài và sẽ thu về ngày càng nhiều tình huống khiến bạn cảm thấy sợ hãi thêm. Nếu sự giận dữ nổi lên, bạn sẽ gửi đi tín hiệu rằng bạn đang trông chờ sự thù địch – và đó cũng chính là điều mà bạn sẽ nhận được.

Nhưng nếu bạn chọn thái độ nhẹ nhàng và vui vẻ hơn, bạn sẽ truyền đi thông điệp rằng bạn mong chờ thế giới là một nơi vui vẻ, và cả năng lượng cũng như sự trông đợi của bạn sẽ mang lại cho bạn nhiều hơn thế. Nếu bạn có những cảm xúc tự tin và yên bình về bản thân, bạn sẽ truyền đi một rung động hấp dẫn, thu hút mọi người và những trải nghiệm mang lại một cảm giác sâu sắc thậm chí còn hơn cả sự thanh thản trong tâm hồn. Đây là thực tại cộng hưởng của bạn; những gì bạn gửi đi chắc chắn sẽ quay về với bạn.

Những cảm xúc chiếm ưu thế của bạn sẽ tiếp thêm nghị lực cho quá trình tạo ra số phận do những cảm xúc này hoạt động mạnh mẽ trong trái tim và khối óc của bạn. Một trải nghiệm hay một vấn đề càng nhiều cảm xúc thì sức mạnh mà nó tạo ra càng lớn. Vì vậy, sự chuyển đổi sang những cảm nghĩ tích cực hơn là yêu cầu cơ bản của Quy luật Hấp dẫn. Có một chân lý năng lượng là: chất lượng đời sống tình cảm của bạn sẽ quyết định phẩm chất cuộc sống của bạn. Trong vấn đề này, có một quy luật rất khắt khe: Vũ trụ sẽ trả lại cho bạn niềm vui, tình yêu thương và hạnh phúc của chính bạn; và cũng sẽ trả lại bạn nỗi sợ hãi, sự giận dữ và cả nỗi bất hạnh.

Nhưng những cảm xúc bắt nguồn từ đâu? Đâu là nguồn gốc của những năng lượng mạnh mẽ luôn gắn kết với bạn này? Dưới mỗi một trải nghiệm cảm xúc đơn nhất là một nguồn kích thích. Dù cảm xúc là giận dữ hay yêu thương, đau khổ hay vui sướng, chán chường hay sôi nổi, buồn tẻ hay thích thú, mỗi triển vọng hay khó khăn – mỗi bông hoa hay cái gai – của cảm xúc đều nảy mầm từ một hạt giống – và hạt giống đó chính là suy nghĩ.

SUY NGHĨ VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

Cách thứ hai giúp bạn truyền năng lượng của mình vào thế giới là thông qua sức mạnh nhận thức. Suy nghĩ của bạn hiếm khi ngừng lại, vì vậy chúng liên tục khuấy động những thông điệp dao động trong trường năng lượng của bạn. Và vì chúng cũng là nguồn gốc năng lượng cảm xúc của bạn nên tầm quan trọng của suy nghĩ sẽ nhân lên gấp đôi khi bạn theo đuổi thành công.

Suy nghĩ về sự tự tin sẽ mang lại cảm giác hy vọng, và ngược lại, những suy nghĩ không thỏa đáng sẽ mang lại cảm giác thất vọng. Những suy nghĩ nào sẽ có khả năng thu hút những kết quả tuyệt vời đến với bạn? Các kết quả tích cực mà bạn đang tìm kiếm chỉ có thể xuất phát từ những cảm xúc thanh bình và những suy nghĩ tích cực.

Với đa số mọi người, quá trình suy nghĩ có vẻ như ngẫu nhiên và tự phát, là một cái gì đó mà bạn vừa trải nghiệm hơn là vừa quyết định. Bạn có thể chưa bao giờ được dạy cách suy nghĩ tích cực, hay có lẽ chiều hướng suy nghĩ của bạn phụ thuộc vào hoàn cảnh hay những người mà bạn tiếp xúc. Có một điều chắc chắn rằng, nếu bạn đang nhìn quanh để tìm kiếm một cuộc sống mà bạn mong muốn thì Vũ trụ sẽ bảo bạn hãy kiểm soát những suy nghĩ của mình.

Hầu hết những suy nghĩ tiêu cực đều dựa trên một trong ba nỗi sợ hãi sau:

1. Sợ tương lai
2. Sợ bị từ chối
3. Sợ thất bại

Nỗi sợ tương lai có thể bao gồm từ những lo lắng thoáng qua, lo sợ là có điều gì đó bất ổn, đến trạng thái đề phòng tự nhiên về những thảm họa xảy đến với mình, gồm những suy nghĩ như: Điều gì sẽ xảy ra nếu cuộc họp không sơn sẻ? Điều gì sẽ xảy ra nếu mình mất tài khoản này? Điều gì sẽ xảy ra nếu mình bị ốm hay chết?

Nỗi sợ bị từ chối trải qua các cung bậc từ nỗi lo rằng mình sẽ bị phán xử cho đến nỗi sợ hãi về việc bị bỏ rơi. Những người có kiểu suy nghĩ này thường tự chỉ trích hay thậm chí còn tự chán ghét mình. Những suy nghĩ kiểu như Mình không đủ tốt đẹp, Mình không có khả năng, và Mình

không xứng đáng đều luôn dẫn đến những nỗi sợ hãi như Điều gì sẽ xảy ra nếu vợ/chồng mình bỏ mình? Hay Điều gì sẽ xảy ra nếu mình bị đuổi việc?

Tất cả các loại sợ hãi đều rất độc hại đối với nghị lực để thành đạt, vì vậy một điều không thể tránh khỏi là nỗi sợ thất bại sẽ tạo ra nghị lực của một lời tiên đoán về việc hoàn thành ước nguyện của mình; những người tự thấy mình là không thành công sẽ chỉ có thể thu hút sự thất bại. Những suy nghĩ tiêu cực là những trở ngại lớn nhất trên con đường đạt đến hạnh phúc đích thực. Chúng phá hủy sự lạc quan và làm tăng nỗi lo lắng và thất vọng, hai dao động tiêu cực sẽ hấp dẫn những kết quả tiêu cực. Người ta thường nói rằng cuộc sống của bạn vận động theo hướng của suy nghĩ chiếm ưu thế, và nghị lực của bạn chính là lý do.

*

Một khách hàng của tôi, tên là David, đã luôn sống trong cảm giác sợ hãi. Anh ta luôn lo lắng về những gì người khác nghĩ, phán xét bản thân và cho rằng những người khác cũng làm như thế. Mặc dù anh có thể làm việc rất tốt, đủ để giữ công việc của mình, nỗi sợ hãi của anh luôn ngăn anh tiến lên phía trước. Anh rất thông minh và sáng tạo, và anh thường có những ý tưởng hay nhưng chưa bao giờ đủ tự tin để trình bày những ý tưởng này. Sau 20 năm làm một loại công việc, anh thấy rằng mình có thể kiếm đủ tiền để sống – nhưng nếu không tạo ra một số thay đổi nào đó thì anh ta sẽ không bao giờ có thể kiếm được nhiều hơn thế.

David biết rằng anh phải làm gì đó. Nỗi sợ hãi là cảm xúc ngự trị trong anh, và những lo lắng về việc bị phán xét và từ chối là những suy nghĩ chủ đạo của anh. Năng lượng nhận thức/tình cảm của anh liên tục khuấy động những tín hiệu u ám và bất hạnh, khiến anh chỉ hấp dẫn thêm những kết quả như vậy. Mặc dù đã sống như vậy rất lâu, nhưng anh đã kiên quyết không sống theo kiểu này nữa.

Anh lập ra một danh sách những điều mà anh lo lắng và một danh sách tương ứng những lựa chọn tích cực sẽ làm thay đổi cảm xúc cũng như nghị lực của anh. Anh kiên trì không nghĩ đến những lo lắng cũ và chọn lựa, một cách có ý thức, thay thế những lo lắng đó bằng những kết luận tự tin, tin tưởng và yên bình.

Dần dần, David trở nên ít sợ hãi hơn và cảm thấy thoải mái hơn nhiều. Anh bắt đầu cảm nhận được những cảm xúc tích cực mà nhiều năm qua anh đã không cảm nhận được, những cảm xúc như sự yên bình, niềm hy vọng và thậm chí cả niềm hạnh phúc. Quá trình thay đổi những suy nghĩ nhằm làm dịu lại những cảm xúc của anh đã diễn ra trong một thời gian, cuối cùng anh cũng đã có thể thực sự cảm nhận được sự thay đổi nghị lực cá nhân của mình. Anh trở nên tự tin, làm việc năng suất hơn và mong muốn đối mặt với những thách thức lớn hơn – và sắp của anh bắt đầu chú ý tới điều này.

Trong vòng 18 tháng tìm hiểu về những động lực của quá trình tạo ra nghị lực, David đã có được sự thăng tiến đầu tiên. Vài năm sau, tôi nhận được một vài tấm hình và một bức thư ngắn của anh. Phần tiêu đề thư có tên công ty của anh cho thấy giờ đây anh đã là phó chủ tịch, và những bức hình anh gửi là hình chụp căn nhà nghỉ mới tậu được của anh trên đồi Hilton Head, Nam Carolina.

Chưa đầy 4 năm, anh đã đảo ngược hoàn toàn tình thế trì trệ về nghị lực đã tồn tại hàng thập

kỷ. Và từ việc mong muốn thay đổi sự cộng hưởng giữa suy nghĩ và cảm xúc của mình, cuối cùng anh đã có được phong cách sống mà từ lâu anh hằng mong ước.

Phương trình SCN dành cho bạn

Dù tình trạng cuộc sống của bạn như thế nào thì bạn cũng không cần giữ nguyên những điều xưa cũ. Giờ là thời điểm để bạn tìm hiểu sự kết nối Suy nghĩ/Cảm xúc/Năng lượng của chính mình. Tôi gọi đó là Phương trình SCN. Phương trình SCN thể hiện mức độ năng lượng đầu tiên của bạn được tạo ra như thế nào, và đây là công thức:

Suy nghĩ + Cảm xúc = Năng lượng

Sức mạnh của những suy nghĩ có sức chi phối lớn nhất cộng thêm lực từ những cảm xúc mãnh liệt và thường xuyên nhất sẽ bằng sự cộng hưởng của trường năng lượng cá nhân của bạn. Đây là các xung dao động truyền đi tín hiệu cá nhân của bạn và quyết định mọi thứ mà bạn sẽ thu hút về cho cuộc sống của mình. Nếu bạn không hài lòng với những gì mà bạn nhận được – cả cá nhân và công việc chung - bạn phải tiếp tục thay đổi năng lượng của mình. Các sinh viên học toán sơ đẳng cũng biết một điều là không thể thay đổi vế phải của phương trình mà không thay đổi vế trái. Giống như bạn không thể cộng 2 với 2 mà lại có được một kết quả nào khác ngoài số 4, đơn giản là bạn sẽ không thể cộng các suy nghĩ tiêu cực với những cảm xúc tiêu cực và nhận được kết quả nào khác ngoài năng lượng tiêu cực – và cuối cùng là nhận được các kết quả tiêu cực.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ THÀNH CÔNG

Để có thể vận dụng khía cạnh này trong quá trình tạo ra số phận của mình, bạn hãy ghi lại những kiểu suy nghĩ của mình vào nhật ký (Nếu cuốn nhật ký quá to không thể lúc nào cũng mang bên mình thì bạn chỉ cần một cuốn sổ tay nhỏ). Khi ghi lại các ý tưởng trải nghiệm chung nhất, bạn sẽ thấy mình thường có xu hướng nghĩ về cùng một vấn đề, lặp đi lặp lại cùng một kết luận đã cũ về vấn đề đó.

Sau khi đã viết ra những gì mình suy nghĩ, hãy miêu tả những cảm xúc được tạo ra. Nếu bạn thấy rằng, sự tiêu cực là năng lượng chủ đạo trong suy nghĩ và cảm xúc của mình thì hãy tạo ra một ý định, ít nhất là hãy đừng nghĩ đến chúng nữa. Khi thấy mình suy nghĩ về một điều gì đó tiêu cực, hãy khẳng định lại: Mình có thể bỏ qua điều này. Mình không phải nghĩ theo cách này nữa. Mình chọn cách giải thoát nỗi lo lắng và sự phán xét, thay vào đó mình chọn cách gắn kết với sự tin cậy.

Khi thấy không thoải mái, bạn hãy ngừng lại một chút để tìm hiểu những gì mà bạn suy nghĩ trước khi có cảm xúc đó. Sau đó, hãy tìm nguồn gốc của vấn đề bằng cách giải phóng các suy nghĩ. Bạn cũng có thể làm dịu sức mạnh của cảm xúc bằng các chuyển động cơ thể, hít thở sâu, vận động cơ bắp và hãy khẳng định: Giải thoát. Giải thoát. Giải thoát. Nếu có thể, hãy thử thay những suy nghĩ tiêu cực đó bằng những kết luận lạc quan hơn, nhưng ít nhất là hãy bỏ qua những suy nghĩ đó.

Điều quan trọng là phải biết được tần số năng lượng mà bạn phát đi mỗi ngày. Thay vì phản

úng một cách vô thức, phát đi năng lượng cảm xúc và nhận thức mà bạn thật sự không muốn biểu lộ về mình trong thế giới năng lượng, bạn cần phải biết xác định rõ ràng những lựa chọn của mình trong suy nghĩ và cảm xúc. Lúc đầu, việc này có vẻ hơi khó thực hiện, nhưng đây là điểm mấu chốt để phát ra năng lượng thành công. Thật mạnh mẽ khi biết rằng, chính bạn đang truyền đi sóng thông tin để đưa ra định nghĩa về bạn với thế giới – và quyết định những gì mà bạn sẽ nhận lại được từ thế giới đó. Những dao động năng lượng này nằm bên trong sức mạnh của bạn để có thể thay thế bất kỳ lúc nào. Bằng cách chuyển đổi chỉ một suy nghĩ tiêu cực đang ngự trị, bạn sẽ tạo ra sự thay đổi chủ yếu trong năng lượng của mình. Và khi tiếp tục tạo ra những thay đổi này ở bên trong bạn, khi đó mọi thứ quanh bạn cũng sẽ bắt đầu thay đổi, bao gồm cả kết quả của những ước muốn của bạn.

NHỮNG LỜI QUẢ QUYẾT ĐỂ CÓ SỨC HẤP DẪN NĂNG ĐỘNG

- Tôi tiếp thêm sinh lực cho cuộc sống của mình bằng những suy nghĩ tích cực và những cảm xúc yên bình bất cứ khi nào có cơ hội. Đó là lựa chọn của tôi.
- Tôi hiện đang chọn một thái độ lạc quan mới về bản thân, về cuộc sống và tương lai của tôi.
- Tôi đang ngày càng có ý thức về kiểu năng lượng mà tôi tạo ra mỗi ngày. Tôi chọn năng lượng tích cực trong mọi suy nghĩ và việc làm của mình.
- Thông qua năng lượng của chính tôi, tôi có sức mạnh để làm cho cuộc sống của mình trở nên tốt đẹp hơn bằng mọi cách. Tôi biết rằng khi tôi chọn cách tạo ra những suy nghĩ và cảm xúc hạnh phúc và lành mạnh hơn, là tôi sẽ thu hút thêm nhiều kết quả đáng mừng hơn.
- Tôi biết rằng mình có đủ tài năng và các nguồn lực cần thiết để hút lấy tất cả những gì mà tôi muốn có.

3. QUY LUẬT ƯỚC MUỐN THUẦN KHIẾT

Quy luật thành công thứ ba

“Ước muốn là khả năng tìm kiếm sự biểu lộ/ diễn đạt”

- Ralph Waldo Emerson -

Hai quy luật tiếp theo được vận hành bởi những ý định và động cơ của bạn. Bên dưới mỗi động lực và mỗi ước muốn là lý do thực sự cho mục đích mà bạn theo đuổi. Mặc dù bạn thậm chí có thể bạn không biết nó là cái gì, nhưng điều này sẽ thúc đẩy hoặc cản trở kết quả mong muốn của bạn thông qua bản chất năng lượng của nó.

Để bạn có thể gắn kết bản thân với những sức mạnh hùng hậu của Quy luật thứ ba này, ý định của bạn phải thuần khiết – không bị những mảnh khoe lôi kéo, không dựa trên nỗi sợ hãi hay tuyệt vọng. Nói cách khác, những động cơ của bạn phải chân thực, lành mạnh, trân trọng bản thân và trân trọng người khác. Quy luật này và quy luật tiếp theo đều nói về lý do tại sao bạn lại theo đuổi các mục đích của mình trong cuộc sống. Vì vậy, nếu trước đây bạn chưa từng nghĩ đến nó thì bây giờ chính là lúc để bạn xem xét lý do tại sao bạn lại làm những việc này.

- Quy luật Ước muốn thuần khiết phát biểu rằng khi bạn được dẫn dắt bởi một ý định thuần khiết – một ý định không sợ hãi, nghi ngờ hay thất vọng – bạn có thể chắc chắn về một kết quả mang lại lợi ích. Việc không sợ hãi sẽ làm thay đổi năng lượng động cơ của bạn từ những dao động tiêu cực, có sức ỳ thành những dao động tích cực và dễ lĩnh hội. Bạn sẽ đi từ những năng lượng của đợi chờ và thất vọng sang những năng lượng của sự hy vọng và mong đợi, hai thành tố quan trọng của quy luật này.

Động cơ được hình thành trong sự sợ hãi hay chất chứa sự nghi ngờ sẽ chỉ có thể tạo ra một năng lượng tối tăm xung quanh ước muốn của bạn. Những cảm xúc như thế thường xuất phát từ cảnh túng thiếu, phát ra những sóng năng lượng đẩy (chứ không phải năng lượng hút). Tín hiệu tiêu cực của nỗi sợ hãi là rất rõ ràng, và thông điệp là: Mình bất tài. Mình không xứng đáng. Mình thất bại. Với kiểu cộng hưởng này, thứ duy nhất mà bạn có thể thu hút được là những hoàn cảnh và những con người mang lại những dấu hiệu đau khổ, và những kết luận tiêu cực của bạn là có thật.

Các cảm xúc sợ hãi và nghi ngờ làm lu mờ tất cả những yếu tố hỗ trợ năng lượng tích cực mà bạn có thể phát ra, và phá hủy những thành tố quan trọng mà Quy luật thứ ba này đòi hỏi. Động cơ của ước muốn thuần khiết được khởi động bởi một ý định trung thực và đáng trân trọng, nhưng nó lại được nuôi dưỡng bằng những năng lượng tích cực của niềm hy vọng, sự sôi nổi, lòng nhiệt thành và niềm tin. Sự mong chờ của bạn phải được bao bọc bởi những cảm xúc này khi nó sắp di chuyển tự do vào trong Vũ trụ.

Niềm hy vọng tạo cho bạn sức mạnh. Nó nâng đỡ tâm hồn và mở cửa trái tim, và nó là nguồn lực cho sự nhiệt thành và hào hứng của bạn. Nếu không có hy vọng, bạn sẽ không thể hào hứng với những ước muốn của mình hay giữ cho sự đam mê của mình đủ lớn để tiếp tục tiến bước khi phải đối mặt với những khó khăn, trở ngại.

Sự hào hứng và lòng nhiệt thành giống như những bộ khuếch đại trong một hệ thống âm thanh lập thể, tiếp thêm năng lượng cho quá trình ước muốn của bạn. Nhưng bạn sẽ không thể duy trì

được những cảm xúc mạnh mẽ này nếu không có niềm hy vọng đích thực và niềm tin thực sự rằng giấc mơ của bạn có thể và sẽ trở thành hiện thực. Ngoài ra, việc mất hy vọng có thể là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây ra buồn chán và tuyệt vọng, hai năng lượng u tối mà không gì tươi sáng và tốt đẹp có thể vượt qua.

Đó là những gì đã xảy ra với Francine, khách hàng của tôi. Cô làm việc tại một cửa hàng hoa lớn do ba thế hệ trong cùng một gia đình quản lý. Làm việc cùng với những đứa cháu của hai người chủ, vốn là anh em trai – những người đã mở cửa hàng hoa này vài thập kỷ trước, Francine biết mọi điều cần biết về các loài hoa. Cô là người sắp xếp và trang trí cửa hàng, và cô phụ trách nhiều khách hàng quan trọng, trong đó có cả các ngôi sao điện ảnh và các chính trị gia. Cô là người “của công chúng” và có một danh sách dài các khách hàng giao thiệp trực tiếp với cô để yêu cầu cung cấp hoa tươi.

Khi mới bắt đầu làm việc chung với thế hệ chủ thứ hai, cô đã hy vọng sự xuất sắc trong việc bán hàng sẽ giúp mình thăng tiến trong công ty. Nhưng khi thế hệ thứ ba tiếp quản công việc kinh doanh của gia đình, cô đau đớn nhận ra rằng cô đang lâm vào ngõ cụt. Mặc dù thiếu kỹ năng và kinh nghiệm, cháu của những người sáng lập công ty nhanh chóng bắt đầu nhận được sự khen thưởng và thăng tiến, những thứ mà Francine vẫn chờ mong.

Mặc dù điều này không có gì đáng ngạc nhiên nhưng cô vẫn cảm thấy bị tổn thương nghiêm trọng và nhanh chóng mất hết hy vọng thăng tiến. Cô mất đi sự nhiệt tình trong công việc, và rồi thành tích và doanh số bán hàng của cô bắt đầu giảm sút. Sau đó không lâu, cô đã được cảnh báo rằng cô sẽ phải làm tốt hơn, nếu không cô sẽ phải thôi việc.

Khi đến gặp tôi, Francine tràn ngập nỗi chán chường. Tôi sớm phát hiện ra rằng, niềm hy vọng ban đầu của cô về sự thăng tiến đã mất, nên cô đã xây dựng niềm tin rằng cô không bao giờ tiến lên được nữa. Chúng tôi bắt tay ngay vào quá trình làm thay đổi năng lượng tiêu cực của cô, và tôi cũng giải thích cho cô biết cô đã tự trói mình vào cái mạng nhện bằng những ý định mâu thuẫn như thế nào.

Làm dịu đi những ý định mâu thuẫn

Việc mọi người có hai cảm xúc rất khác nhau về những ước muốn của họ cũng là điều bình thường. Một mặt, bạn có thể tự bảo mình rằng bạn muốn được thành công - đó là ý định dẫn dụ thứ nhất. Mặt khác, một ý định bị đánh gục hay một niềm tin bị giới hạn có thể khiến bạn tin rằng điều đó là không thể - và điều đó cũng trở thành một ý định năng lượng.

Trong trường hợp này, những ước muốn của bạn vừa quá thất vọng vừa tạp nham (hay ngược lại), và những ý định này mâu thuẫn với nhau trong lĩnh vực năng lượng. Về mặt trí tuệ, bạn thể hiện: Tôi muốn; tôi khao khát. Nhưng năng lượng xúc cảm của bạn lại gào lên: Điều đó là vô vọng! Điều đó không thể xảy ra! Vũ trụ sẽ phục vụ niềm tin nào đây?

Về mặt năng lượng, các cảm xúc tiêu cực có xu hướng được nạp vào bạn nhiều hơn, và do đó, chúng trở nên hấp dẫn hơn trong quá trình thu hút năng lượng của bạn. Bạn càng nản lòng và thất vọng thì Vũ trụ càng phải tôn trọng ý định của bạn và giữ lại những năng lượng khó khăn trong cuộc sống của bạn.

Đây chính là những gì đã xảy ra với Francine. Khi bắt đầu làm việc ở cửa hàng hoa, cô đã tin

tưởng vào bản thân và có hy vọng về tương lai. Nhưng qua thời gian, các yếu tố này hoàn toàn vượt khỏi tầm kiểm soát của cô và đã khiến những cảm xúc của cô thay đổi. Cô có cảm giác bị đánh bại và cảm giác tiêu cực về cảm xúc này đã thực sự trở thành ý định mới của cô.

Nhưng Francine không thể bị đánh bại. Cần phải làm một vài việc, và chúng tôi có thể coi trói cho niềm tin vốn có trong cô – và trong những khả năng của cô. Chúng tôi còn tạo ra niềm hy vọng mới dưới dạng một mục tiêu mới: Cô nghĩ ra một kế hoạch để mở cửa hàng hoa của riêng mình. Ngoài số tiền ít ỏi mà cô kiếm được từ lương, cô còn tìm kiếm sự đầu tư từ một số khách hàng của mình. Mặc dù điều này lúc đầu có vẻ khó khăn nhưng Francine đã có thể lấy hết can đảm cần thiết bằng cách để mắt đến ước vọng của mình.

Với quyết tâm và sự kiên trì, cô đã chiến thắng. Giờ thì cô đã sở hữu ba cửa hàng hoa và danh sách các khách hàng uy tín vốn đã dài của cô nay lại dài hơn trước rất nhiều.

Nếu bạn cảm thấy bị đánh bại, bạn phải nhen nhóm lại niềm hy vọng và xác định lại những niềm tin của mình. Thiếu những mong đợi tích cực và tin tưởng vào thành công của mình thì bạn cũng sẽ bị vướng vào cái mạng nhện những ý định mâu thuẫn, bị mắc vào sức ỳ năng lượng và hoạt động chỉ có thể mang lại những kết quả trống rỗng. Đó không phải là một câu nói rập khuôn, mà đó còn là một sự thật mạnh mẽ: Dù ý định mong muốn của bạn có là gì đi nữa thì nếu bạn để cho mình cảm thấy bị đánh bại, thì bạn cũng sẽ bị đánh bại.

Từ ước vọng đến xứng đáng

Ước ao về điều gì đó thì chưa đủ; bạn còn cần phải biết rằng mình xứng đáng với điều đó. Đây là thành tố quan trọng tiếp theo của Quy luật Ước muốn thuần khiết. Để những ước muốn của bạn thuần khiết, bạn phải thật sự tin rằng bạn xứng đáng với những gì bạn muốn.

Cảm giác xứng đáng của bạn thường là một thứ gì đó mà bạn đã học được khi còn trẻ. Bạn được dạy điều đó thông qua cách bạn được đối xử (hoặc bị đối xử) trong phán xét hay khen ngợi. Về cơ bản, nó có liên quan đến sự tán thành và ảnh hưởng mà bạn nhận được khi bạn biết được mình là ai. Ngay cả lúc này, bạn đang có được những kết luận về những gì bạn cần phải có và lý do tại sao phải có, mà bạn đã rút ra; và những niềm tin đó là một phần có sức thuyết phục của quá trình hấp dẫn hiện tại của bạn.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ THÀNH CÔNG

Để hiểu rõ hơn nguồn gốc thật sự của các cảm giác xứng đáng của mình, hãy trả lời những câu hỏi dưới đây và viết vào nhật ký của bạn:

- Bạn bị cha mẹ hay những người khác nói là bạn không xứng đáng theo cách như thế nào?
- Bạn có tin rằng ở một khía cạnh nào đó mình đúng là không xứng đáng – nghĩa là trong bạn còn thiếu cái gì đó không? Nếu có, đó là thứ gì?
- Bạn có cảm thấy rằng mình phải làm một việc gì đó, chứng minh một điều gì đó, hay trở thành một thứ gì đó theo một cách khác để trở nên xứng đáng hay không? Nếu có, thì đó là gì?

Các câu trả lời sẽ tiết lộ những gì về bạn? Nếu những câu trả lời ấy cho thấy bạn không xứng đáng, bạn cần biết rằng chúng không thể hiện sự thật về bạn. Trên thực tế, cảm giác không xứng đáng của bạn xuất phát từ thực tại, nỗi sợ hãi hay nhu cầu có được sức mạnh của một

người khác. Và dù “người khác” ở đây là cha mẹ, thầy cô, bạn bè hay một ai đó thì bạn cũng không nhất thiết phải ôm mãi cách giải thích của họ về sự thật nữa. Sự xứng đáng thật sự của bạn không phụ thuộc vào những gì mà cha mẹ hay người nào khác nói với bạn. Sự xứng đáng của bạn không được quyết định bởi số tiền bạn có, bằng cấp, học vấn, tuổi tác hay cân nặng của bạn. Thay vào đó, nó xuất phát từ “di sản Thần thánh” của bạn.

- Hãy luôn khẳng định rằng bạn xứng đáng có được những gì tốt nhất. Giá trị và sự xứng đáng của bạn là những món quà từ nguồn gốc của bạn. Chúng đến từ những di sản Thần thánh của bạn, năng lượng tình yêu vô điều kiện của cha mẹ bạn. Với nguồn gốc này, giá trị của bạn không bao giờ thay đổi và cũng không bao giờ mất đi; không có điều kiện nào cần đặt ra đối với việc thực hiện nó, bạn chẳng phải bắt buộc làm gì cả. Bạn luôn luôn đã, đang và sẽ thực sự xứng đáng với tất cả những thứ tuyệt vời mà Vũ trụ bao la có nghĩa vụ phải ban tặng cho bạn.

*

Mới đây tôi đã tư vấn cho một khách hàng gặp rắc rối trong công việc. Cô phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm mà không có được sự thừa nhận hay đền đáp mà cô thấy là xứng đáng. Tôi gợi ý là cô nên bắt đầu lặp lại nhiều lần trong ngày một số lời quả quyết như: Mình đáng được tôn trọng; Mình đáng được hạnh phúc; Mình đáng được đối xử tử tế.

Vài tuần sau cô ấy gọi lại cho tôi, phấn khởi nói rằng cô đã cảm thấy tốt hơn nhiều. Ngoài ra, cô đã được đánh giá tốt trong công việc, nhận được một lá thư khen ngợi và được nâng lương.

Giờ đã đến lúc bạn định nghĩa lại bản thân – và giá trị của bạn – theo sự thật cơ bản về việc bạn thực sự là ai: một đứa con của Đấng tối cao. Hãy viết một số câu giải thoát vào nhật ký của mình để chống lại những giả định độc hại mà bạn đã khám phá ra bằng cách trả lời các câu hỏi lúc trước, và thêm vào một số lời quả quyết về sự xứng đáng một cách vô điều kiện. Hãy bỏ qua tất cả những điều kiện hoặc sự xuyên tạc cũ đã không hỗ trợ sự hiểu biết mới này, bởi vì những hạn chế này sẽ là nhà tù hạn chế những thành tích của bạn. Khi được giải phóng ra khỏi nhà tù đó, bạn sẽ tự do tiến những bước dài hơn – và có thể nhận được tất cả những gì bạn mong muốn.

Khi muốn có nó, hãy đừng nghĩ đến nó

Câu nói này có vẻ hơi sáo rỗng, nhưng không một nhu cầu hay sự tuyệt vọng nào có thể giúp bạn nắm giữ được một thứ gì. Nó chỉ tạo ra những giới hạn năng lượng rất xấu mà cuối cùng bạn sẽ phải được giải thoát. Việc giải thoát mình khỏi những niềm tin nghèo nàn và những giá trị xứng đáng có điều kiện là những bước đầu tiên để đạt được sự giải phóng lớn nhất: thoát khỏi sự ràng buộc, thành tố cuối cùng của Quy luật ước muốn thuần khiết, đạt được thông qua hành động đầu hàng.

Bằng cách đó, bạn không từ bỏ mục tiêu cũng như ước muốn của mình. Thay vào đó, bạn đang đầu hàng sự ràng buộc của mình – nhu cầu rất lớn mong muốn điều đó xảy ra. Sẽ không thể có một ước muốn thuần khiết khi bạn đang cảm thấy tuyệt vọng, bởi vì bạn bị thúc đẩy thoát khỏi nỗi sợ hãi hơn là niềm tin. Nhưng việc nói lỏng những ràng buộc của bạn là sự cam kết tối cao với niềm tin, cả niềm tin vào tương lai và niềm tin vào bản thân. Nó thừa nhận khả năng tạo ra hạnh phúc của bạn dù có điều gì xảy ra. Sự cần thiết thực sự của thái độ đầy tin tưởng này trở nên hết sức rõ ràng khi bạn tìm hiểu quy luật tiếp theo, quy luật cho ta thấy sự tuyệt vọng và nóng vội sẽ chỉ phá hủy ý định thành công của bạn mà thôi.

NHỮNG LỜI QUẢ QUYẾT ĐỂ CÓ ĐƯỢC ƯỚC MUỐN THUẦN KHIẾT

- Tôi là một người xứng đáng và có giá trị, xứng đáng giàu có và thực sự hạnh phúc.
- Tôi theo đuổi các mục tiêu của mình để nâng cao cuộc sống diệu kỳ, một cuộc sống mà sau mỗi ngày tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.
- Tôi biết mình muốn gì. Tôi biết rằng nó sẵn có và tôi rất phấn khích với một tương lai tươi sáng mà tôi đang tạo ra cho bản thân ngay từ lúc này.
- Tôi biết rằng tôi xứng đáng có những điều tốt đẹp và những trải nghiệm lớn.
- Mỗi lần ngắm mình trong gương, tôi khẳng định và thừa nhận giá trị và sự xứng đáng của tôi.

4. QUY LUẬT Ý ĐỊNH NGƯỢC ĐỜI

Quy luật thành công thứ tư

“Trường lượng tử chỉ là một tên gọi khác của trường ý thức thuần khiết hay tiềm năng thuần khiết. Và trường lượng tử này chịu ảnh hưởng của ý định và ước muốn.”

- Deepak Chopra -

Trong khi sự đầu hàng chỉ là một trong các thành tố của Quy luật Ước muốn thuần khiết thì ở Quy luật ý định ngược đời, nó lại là cái trục mạnh mẽ mà Quy luật thứ tư này xoay quanh. Nguyên tắc này cho thấy chính xác những gì diễn ra khi chúng ta để cho sự thúc bách và nhu cầu trở thành động lực chính. Khao khát thành công là một nỗ lực tự nhiên và lành mạnh, nhưng chính những cảm xúc xoay quanh lý do tại sao chúng ta mong muốn điều đó lại có tính quyết định đối với bản chất nghị lực của nó.

Sự tin cậy là một dạng dao động đơn giản, dễ thay đổi và đưa lại kết quả tốt; sự tuyệt vọng là một dạng dao động thất thường và dễ bị kích động. Khi theo đuổi sự thành công thì nỗi sợ hãi của chúng ta xuất phát từ đâu? Nó xuất phát từ sự bất mãn với những gì chúng ta có và việc chúng ta là ai. Chúng ta sống trong một xã hội “phải có”: Chúng ta thấy người ta quảng cáo cái gì đó và thế là chúng ta phải có được nó. Chúng ta thấy bạn bè có một đồ vật mới, vì thế chúng ta cũng phải có đồ vật đó. Chúng ta hoàn toàn bất mãn khi chúng ta không có được những gì mình muốn, và chúng ta sẵn sàng mắc nợ, đánh mất thời gian dành cho gia đình và làm việc không ngừng nghỉ để phải có được nhiều thứ nữa.

Nhưng điều gì xảy ra khi chúng ta đang ngóng chờ để có được những gì mình muốn? Chúng ta đang phát ra một năng lượng vô cùng khó chịu, bởi vì chúng ta không chỉ cảm thấy bất mãn mà còn cảm thấy thiếu thốn. Chúng ta luôn bị ám ảnh bởi những gì chúng ta còn thiếu – ám ảnh nhiều đến mức chúng ta trở nên ghen tỵ mỗi khi chúng ta thấy những người khác có “nhiều hơn” những cái mình đang mong có. Một người đang sở hữu căn nhà trị giá 100.000 đôla có thể bị hấp dẫn bởi một tài sản 300.000 đôla và cảm thấy mình nghèo khó, một người khá giả hơn anh ta sẽ mơ đến một căn nhà trị giá 600.000 đô-la và vẫn cảm thấy chưa hài lòng.

Quá trình đó tiếp tục diễn ra và đạt đến nấc thang “phải có”. Bạn thử nghĩ xem năng lượng mà những cảm xúc tiêu cực đó tạo ra như thế nào. Trường năng lượng cá nhân của bạn thường dao động với nỗi lo âu rõ ràng, niềm khao khát và sự thất vọng. Thông điệp bạn gửi đi có thể không ổn định và ít hấp dẫn nên Vũ trụ không thể đáp lại bằng những gì tích cực. Đây là thực tế khó thay đổi ở Quy luật thứ tư: Bạn chắc chắn đang đẩy chính thứ mà bạn đang khao khát có ra xa!

- Quy luật Ý định ngược đời phản ánh Quy luật Hấp dẫn bằng cảnh báo rằng bạn sẽ chỉ nhận lại được năng lượng tiêu cực của mình. Nếu bạn hết sức mong muốn điều gì đó xảy ra thì dao động của lực đẩy sẽ đẩy nó ra xa, loại bỏ đi những người và hoàn cảnh có thể đưa lại kết quả bạn mong muốn. Do đó, sự tuyệt vọng của bạn tạo ra một nghịch lý – hay một điều ngược lại với ý định ban đầu của bạn, khiến bạn thất bại.

Vũ trụ muốn bạn đạt được tất cả những gì mà bạn muốn có, và khi bạn kết hợp bản thân với các Quy luật Thành công, nó sẽ làm mọi việc trong khả năng để giúp bạn tiến lên – nhưng nỗi thất vọng và sự thúc bách lại trở thành những yếu tố phá vỡ quá trình này. Không phải bởi vì

Vũ trụ muốn kéo dài lòng mong mỏi của bạn. Thực tế lại ngược lại: Nó muốn bạn tận hưởng cuộc sống và tham gia ngay vào một dao động khác cao hơn và đừng chờ đợi một hạnh phúc mơ hồ nào đó xuất hiện trong tương lai xa. Năng lực tốt nhất bộc lộ khi trong niềm tin của bạn không còn nỗi thất vọng và sự thúc bách, khi bạn giải thoát bản thân khỏi sự tuyệt vọng, thay vào đó, bạn lựa chọn trạng thái yên bình ở hiện tại.

Bạn sẽ hoàn toàn không thể hạnh phúc khi bạn sống trong sự bất mãn. Khi bạn bị ám ảnh bởi những thứ mà mình chưa có, nghĩa là bạn đang vẽ ra một sự thiếu thốn tệ hại hơn; bạn bỏ đi sự mãn nguyện ở hiện tại bằng cách lập ra một danh sách các mục tiêu để được hạnh phúc trong tương lai.

Thực tế là, khi bạn chưa có được những thứ đó thì bạn vẫn mang cảm giác dai dẳng là mình không hạnh phúc. Bạn thấy như còn thiếu một cái gì đó và bạn không thể bớt căng thẳng nếu bạn chưa lấp đầy chỗ trống đó. Thay vì tận hưởng cuộc sống và quý trọng những gì mình có, bạn lại mất thời gian để mong mỏi có được nhiều hơn và luôn phấn đấu để đạt được nó.

Đây là một sai lầm hết sức nghiêm trọng liên quan đến các Quy luật về nghị lực và ý thức. Khi bạn cho đi niềm hạnh phúc hiện có để ôm lấy sự khổ sở về những điều không chắc chắn trong tương lai tức là bạn đang chấm dứt những thiện ý được nhận. Bạn chuyển từ trạng thái tâm lý biết thưởng thức sang một trạng thái nhận thức về sự thiếu thốn và nhu cầu – và khi bạn lựa chọn điều đó là bạn đã đánh mất đi khả năng thành công.

Đây không phải là một vấn đề bình thường. Điều gì đã xảy ra khi bạn lọc bỏ mọi thứ bạn có thông qua việc mong muốn một thứ gì khác? Bạn đưa bản thân đến thất bại bằng cách phóng ra một năng lượng rất kém hấp dẫn, đó là sự khổ sở. Việc bạn “đứng núi này trông núi nọ” sẽ luôn khiến bạn tiếp nhận hoàn cảnh hiện tại với suy nghĩ rằng hoàn cảnh đó không tốt đẹp.

Hãy nghĩ đến những cảm giác xuất phát từ sự ám ảnh bởi những gì không ổn trong cuộc sống của bạn. Nỗi thất vọng, sự đau buồn và niềm khao khát là những cảm xúc bị buộc tội nhiều nhất. Chính năng lượng mài mòn này phá hủy sự thành công của bạn. Nó là một lực không thể cưỡng lại, và không thể tránh được. Nếu bạn phát ra một tín hiệu thất vọng thì những nỗ lực của bạn sẽ chỉ mang lại những hoàn cảnh tuyệt vọng và những cảm giác thất vọng nặng nề hơn.

Một thực tế không thể tránh được đó là tất cả những cảm xúc của bạn đều được bổ sung bằng những chuyển động tích cực hoặc tiêu cực. Những chuyển động tích cực mang lại những kết quả tuyệt vời trong chuyển động tiêu cực lại tạo ra trở ngại và những kết quả khó giải quyết. Nhưng bạn có thể thay đổi những cảm xúc của mình (và cả sự cộng hưởng) bằng cách thay đổi những gì bạn suy nghĩ và những gì mà bạn tập trung. Bạn phải bỏ qua sự thúc bách và tập trung vào những suy nghĩ lạc quan để mở ra những cánh cửa của sự lôi cuốn, hấp dẫn. Hãy chuyển sự tập trung của bạn từ những gì bạn còn thiếu sang tất cả những gì mà bạn phải trân trọng để tạo ra nhận thức về sự thành công.

Việc bị ám ảnh bởi những gì còn thiếu trong cuộc sống thực sự đã khiến bạn phải tốn thêm nhiều năng lượng. Và nếu bạn luôn phàn nàn về những gì không có, điều đó sẽ chỉ tạo ra thêm lý do để tiếp tục than vãn. Bạn cần đặt cảm xúc của mình vào quá trình trải nghiệm, điều muốn cảm nhận ngay tại thời điểm này sẽ có thể tạo thêm cảm giác đó trong tương lai. Điều này được gọi là chuyển động dây chuyền, và bắt buộc phải hài hòa với Quy luật này. Hãy nghĩ đến

việc đánh giá cao những thành quả mà bạn sẽ có được khi đạt mục tiêu và lựa chọn cách cảm nhận sự biết ơn những gì bạn có trong cuộc sống hiện tại.

Vượt qua nghịch lý

Nhiều người thấy khó khăn để không nghĩ đến sự thúc bách. Họ lo lắng liệu có thể xoay sở được không nếu ước mơ của họ không trở thành hiện thực; họ sợ mong muốn của họ nằm ngoài tầm với, và họ sẽ không bao giờ có thể chấp nhận được điều đó. Nhưng khi bạn vướng vào sức mạnh của Nghịch lý Dục vọng thì suy nghĩ cơ bản và nổi trội về mục tiêu của bạn chính là: Mình không thể hạnh phúc nếu không có được điều này. Và với suy nghĩ đó, khả năng không được hạnh phúc sẽ trở thành hiện thực.

Điều này đã xảy đến khi tôi đi tìm nhà xuất bản cho cuốn sách đầu tiên của mình, cuốn *Những bí mật của sự hấp dẫn*. Đã nhiều năm nay, tôi từng truyền đạt những nguyên tắc của vật lý lượng tử và sự hấp dẫn tình cảm cho những khách hàng đang tìm kiếm những mối quan hệ và việc này đã mang lại những kết quả đáng kinh ngạc. Cuối cùng, tôi bắt đầu truyền đạt những hiểu biết này tại các buổi hội nghị chuyên đề, và ở những nơi tôi đến, mọi người thường hỏi tôi là họ có thể tìm mua cuốn sách về chủ đề này ở đâu. Tôi biết là chưa có cuốn sách nào đề cập đến việc áp dụng các Quy luật tự nhiên vào các mối quan hệ tình cảm, vì thế tôi quyết định viết một cuốn sách của riêng mình.

Tôi tập hợp lại và tự xuất bản thành một cuốn sách nhỏ cho các khách hàng và bán tại các buổi hội nghị chuyên đề của mình, nhưng mọi người bắt đầu mua thêm cho bạn bè của mình và họ luôn hỏi cuốn sách có bán trên toàn quốc không. Khi nhu cầu tiếp tục tăng lên, tôi quyết định xem xét đến việc xuất bản cuốn sách đó.

Quyết định này đã làm nảy sinh trong tôi rất nhiều cảm xúc, đã kích thích một mong muốn có từ lâu. Sự thật là tôi đã muốn viết từ khi tôi mới khoảng 12 tuổi. Lúc đó, tôi đã đọc một cuốn sách về một chàng thanh niên sống ở Đông Berlin sau Chiến tranh Thế giới thứ II. Cuốn sách vô cùng cảm động và cũng đầy chất hài hước, nó đã khiến tôi vừa khóc vừa cười và những con chữ chưa bao giờ có tác động đến tôi như thế. Sau đó tôi đã quyết định là tôi muốn viết một cái gì đó mà có ảnh hưởng đến cuộc sống của mọi người.

Vì lý do này, tôi đã rất phấn khích khi nghĩ đến việc xuất bản cuốn sách của mình, nhưng đó không phải là cảm xúc duy nhất. Tôi còn cảm thấy rất lo lắng và bị thôi thúc với việc xuất bản cuốn sách. Tôi đã viết và biên tập lại cuốn sách nhỏ mà tôi đã tự xuất bản và phác thảo thêm một vài chương nữa. Thực ra tôi không gặp khó khăn gì khi đi tìm người đại diện nhưng những người đại diện của tôi lại thực sự gặp khó khăn khi tìm kiếm nhà xuất bản.

Người đại diện đầu tiên của tôi rất năng động và hẳn là cô sẽ bán ngay được một lượng sách lớn. Cô gửi cuốn sách cho những nhà xuất bản lớn ở thành phố New York, và phản ứng của họ hầu như giống nhau. Cuốn sách bị từ chối như các cuốn sách viết về tình yêu khác. Lý do bị từ chối là vì “Trên thị trường đã có quá nhiều sách về các mối quan hệ”.

Điều này thực sự khiến tôi thất vọng bởi vì tôi biết rằng mặc dù có rất nhiều sách viết về tình yêu nhưng chưa có cuốn nào đề cập đến sự hấp dẫn dưới góc độ vật lý lượng tử. Hầu như mỗi tuần tôi lại nhận được một lời từ chối và tôi thấy mình ngày càng chìm sâu vào nỗi tuyệt vọng.

Sau khi bị từ chối khoảng chục lần, người đại diện đầu tiên của tôi nói rằng cô chẳng còn chỗ nào để đi nữa vì vậy tôi tìm một người khác. Người này cũng đã thử với khoảng nửa tá nhà xuất bản khác và cũng nhận được những kết quả tương tự. Chán nản, người này cũng bỏ cuộc.

Lúc đầu, điều này khiến tôi rơi vào trạng thái chán nản liên miên. Giấc mơ thời thơ ấu của tôi về việc xuất bản sách dường như đang thất bại. Tôi đã chìm trong cảm giác tự ti một thời gian, nhưng cuối cùng, tôi đã nhận ra rằng mình đang vướng vào những năng lượng của Nghịch lý Dục vọng. Mặc dù rất hy vọng nhưng tôi đã vô tình ôm lấy niềm tin là mình sẽ không thể nào hạnh phúc nếu không làm được việc đó. Tôi ở giữa những ý định trái ngược, vì vậy cuốn sách chẳng đi đến đâu và tôi thì ngày càng trở nên khổ sở. Tôi biết là mình phải làm gì đó để thay đổi điều này.

Mỗi ngày, tôi suy nghĩ về việc giải phóng những Nghịch lý Dục vọng của mình. Tôi phải cố gắng không nghĩ đến những nhu cầu đang thôi thúc mình, nhưng cứ mỗi khi tôi quả quyết là mọi việc vẫn sẽ ổn thỏa nếu sách không được xuất bản thì tôi lại bắt đầu khóc. Tôi nhận ra rằng, mình đang đau khổ khi ước mơ có nguy cơ không thể thực hiện được, nhưng tôi tuyệt đối phải quay trở lại tâm trạng hạnh phúc hiện tại. Vì vậy, tôi đã cho phép mình trôi theo sự dẫn dắt của quá trình này. Trong một vài tuần lễ, tôi đã nghiền ngẫm vấn đề của mình mỗi ngày, và tự cho phép mình than khóc và giải phóng nhu cầu.

Tôi đã có thể thực sự đầu hàng. Tôi đi đến kết luận là tôi vẫn sẽ tiếp tục tự mình gửi sách cho các nhà xuất bản nhưng nếu cuối cùng tôi vẫn chỉ có thể tự xuất bản và bán tại các hội nghị chuyên đề thì tôi vẫn làm việc đó rất vui vẻ và thấy được giá trị trong chính trải nghiệm này. Tôi vẫn theo đuổi ước mơ nhưng sống trong niềm hân hoan. Tôi không còn nhỏ một giọt nước mắt nào bởi vì tôi đã thật sự không còn nghĩ đến điều khiến tôi phiền lòng nữa.

Điều thú vị về Quy luật Nghịch lý của Dục vọng đó là khi không còn nghĩ đến nỗi tuyệt vọng thì lại có kết quả - và tôi cũng không phải là trường hợp ngoại lệ. Vài tháng sau, khi đã thật sự đầu hàng, tôi gặp một người và được gợi ý nên gửi sách cho Hay House. Lúc đầu, tôi đã bỏ qua khả năng này, chủ yếu bởi vì tôi nghĩ sách của mình đã từng được gửi đến đó rồi. Tôi bị mất phương hướng trong chuỗi ngày bị từ chối đáng thất vọng đó. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng, ý tưởng này thật sự hấp dẫn, bởi vì Louise Hay đã có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc đời tôi. Những cuốn sách của bà giúp tôi vượt qua nhiều giai đoạn khó khăn, vì thế tôi đã quyết định thử.

Quá trình này kéo dài trong vài tháng, nhưng vì tôi đã không tự thúc bách nên tôi không còn quá lo lắng như trước nữa. Thực tế là, tôi đã thoải mái đến mức hầu như quên mất là mình đã gửi bản thảo đi. Tuy vậy, vài tháng sau, khi biết sách của mình được chấp nhận, tôi đã vô cùng sung sướng.

Giấc mơ được xuất bản sách đã trở thành hiện thực, nhưng đó mới chỉ là sự khởi đầu. Lúc này tôi nhận ra rằng Hay House chính là công ty mà tôi cần hướng tới và cũng là công ty mà tôi cộng tác nhiều nhất. Cũng chán nản như khi nhận được những lời từ chối, tôi hiểu rằng mình đang được Vũ trụ bảo vệ. Trong những năm qua, tôi đã gặp một số người có sách được xuất bản ở những công ty khác, nhưng không có người nào trong số đó nhận được sự quan tâm cá nhân và giúp đỡ chân thành như Hay House đã dành cho tôi. Tôi được làm việc với những người tuyệt vời nhất, những người thực sự yêu thương và theo đuổi mục đích mang những thông điệp về sự hy vọng, mục đích và hòa bình cho thế giới. Tôi cảm thấy như mình có mối

quan hệ cá nhân với mỗi người ở đó.

Ngoài ra, Hay House còn xuất bản sách của tôi trên khắp thế giới. Tôi đã nhận được vô số thư và email từ khắp nước Mỹ, Úc, Anh, Ai Len, Singapore, Đức, Ấn Độ và thậm chí cả ở Nga và Albania – chúng đều là những bức thư gửi từ những người muốn kể cho tôi nghe cách những nguyên tắc này làm thay đổi cuộc đời họ. Những thông điệp đó vô cùng có ý nghĩa với tôi; chúng là biểu hiện của mong muốn mà tôi đã có từ khi mới 12 tuổi. Nhưng tôi tin chắc rằng sẽ chẳng có cảm giác kia nếu như lúc đầu tôi không bị những nhà xuất bản khác từ chối.

Quá trình gửi và bị từ chối diễn ra trong gần hai năm, và tôi đã rất đau khổ cho đến khi có thể không nghĩ đến nó nữa; nhưng giờ thì tôi biết ý nghĩ thực sự của cơ hội. Đôi khi, Vũ trụ không cho chúng ta những gì chúng ta muốn tại đúng thời điểm mà ta mong muốn, bởi vì thực ra còn có những thứ tốt đẹp hơn ở phía trước. Đó có thể là kết quả may mắn hơn, hay nó sẽ có thể hữu ích hơn với quá trình phát triển cá nhân của mình hay quá trình học cách tin tưởng và không nghĩ đến nó nữa.

Ở trường hợp của tôi, tất cả những lý do này đều đúng. Giờ thì tôi chắc rằng việc không được chọn ngay trong năm đầu tiên đã mang đến cho tôi một kết quả tốt hơn rất nhiều. Nhưng điều quan trọng hơn là việc đó đã tạo cho tôi cơ hội giải quyết các vấn đề của riêng mình, đó là các vấn đề về sự thúc bách và sự kiểm soát. Tôi đã phải đối mặt với Nghịch lý Dục vọng của chính mình, và tôi đã phải học cách sống trong tin tưởng và niềm vui của việc tự xuất bản. Việc đó hoàn toàn phù hợp với việc chọn một niềm vui ở hiện tại để mang lại các kết quả mà mình mong muốn - chứ không phải theo cách ngược lại.

- Quy luật Nghịch lý của Dục vọng chỉ ra nghịch lý nằm phía sau thành tích cá nhân: Bạn có thể nhận được điều mình muốn bằng cách biết rằng mình không cần điều đó để có thể hạnh phúc. Nó buộc bạn phải chuyển sự tập trung của mình từ một ý định luôn bị thôi thúc sang một hoạt động thanh thản. Đừng bao giờ truyền đi năng lượng rằng bạn sẵn sàng chờ đợi để được hạnh phúc - chỉ truyền đi năng lượng mà bạn sẽ sẵn sàng chờ đợi để đạt được mục tiêu. Việc cần đạt được một thành tích cụ thể trước khi bạn có thể sống trong thanh thản và vui thích sẽ tạo ra năng lượng thôi thúc. Năng lượng này sẽ đầu độc quá trình thành công. Vì vậy hãy xác định rõ các ý định của mình và can đảm với những động cơ thúc đẩy của mình. Hãy theo đuổi các mục tiêu vì đạt được các mục tiêu sẽ giúp bạn củng cố thêm một cuộc sống vốn đã hạnh phúc, chứ không phải bởi vì bạn sẽ trở nên đau khổ nếu không có những mục tiêu đó.

Khi muốn sách của mình được xuất bản, tôi đã vô tình dựng lên một hệ thống các nhu cầu thôi thúc. Tôi đã đầu tư giá trị của mình để biến nó thành hiện thực, dựng lên một loạt kết quả thê thảm nếu không làm được như thế. Và khi thất bại, tôi đã coi nó như điểm kết thúc của ước mơ thời thơ ấu – và thậm chí coi như nguy cơ chấm dứt niềm hạnh phúc nghề nghiệp của mình. Tôi cảm thấy, mình sẽ không bao giờ có thể là một người viết sách nữa. Nhưng tất cả đều không đúng, bởi vì tôi đã là một nhà viết sách, đã tự ràng buộc với ước mơ thời thơ ấu, và tôi có thể chọn tâm trạng hạnh phúc trong khi vẫn hướng tới mục tiêu. Giá trị của tôi được bảo đảm và tôi chịu trách nhiệm với quá trình xác định bản thân của chính mình.

Tôi đã phải nhắc nhở mình rằng thành công không phụ thuộc vào một sự kiện nào. Tôi phải quay trở lại ý định ngay từ đầu: mong muốn được viết để chia sẻ những thông tin mà tôi hy vọng sẽ có ích trong cuộc sống của mọi người. Không có thứ gì khác được coi là quan trọng, và lúc này, ngay khi tôi không còn nghĩ đến chúng nữa cũng là lúc chúng được quan tâm.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC THÀNH CÔNG

Hãy sử dụng cuốn nhật ký của bạn để nghiên cứu kỹ danh sách những gì mà bạn muốn có. Hãy trả lời những câu hỏi dưới đây để tìm ra đâu là những ý định thực sự của bạn:

- Đâu là những nhu cầu cơ bản có thể đầu độc quá trình của bạn? Nếu bạn bị ám ảnh bởi nhu cầu đạt mục tiêu nghĩa là bạn đang tập trung cả năng lực và nhận thức của mình vào những gì còn thiếu trong cuộc sống của bạn.
- Bạn đang làm gì để khiến cho mục tiêu của bạn thực sự có ý nghĩa? Đừng bao giờ để mục tiêu của bạn hướng đến việc xác định hay cứu vãn bản thân hoặc làm cho bản thân được hạnh phúc. Hãy theo đuổi nó vì đúng mục đích của chính nó. Hãy lựa chọn để xác định và cứu vãn bản thân – và làm cho mình được hạnh phúc - tất cả tại thời điểm hiện tại.

Hãy kiên nhẫn, và tin tưởng ở thời điểm mọi việc xảy ra. Bạn sống trong một không gian Vũ trụ mà ở đó bức tranh số phận của bạn được dệt bằng năng lượng, sự nhận thức và ý định của bạn. Hãy để bản thân mình dệt nên tương lai với năng lượng tích cực; sự nhận thức sáng tạo và ý định trong sáng và không mâu thuẫn trong tất cả mọi việc. Đừng bao giờ bị ám ảnh bởi chỉ một lựa chọn hay một giải pháp, và hãy đừng tuyệt vọng. Khi mục tiêu chính của bạn là sống trong sự lạc quan và tin tưởng thì bạn sẽ đáp ứng được những mong muốn khác của mình.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ GIẢI PHÓNG Ý ĐỊNH NGƯỢC ĐỜI

- Tôi biết rằng Vũ trụ rất phong phú; tất cả những gì tôi mong muốn đều sẵn có cho tôi.
- Tôi chấm dứt sự tuyệt vọng. Tôi thư giãn và kiên nhẫn, bền bỉ và thanh thản trong tâm hồn.
- Tôi không nghĩ đến sự thiếu thốn và từ bây giờ tôi chọn cách chỉ nhận thức giá trị và những điều hạnh phúc trong cuộc sống.
- Tôi chấm dứt sự thúc bách và sống trong sự tin tưởng. Tôi biết rằng khi tôi không nghĩ đến nhu cầu là tôi đã hút những sự khao khát về phía mình.
- Tôi đang luyện tập nghệ thuật đầu hàng. Tôi tin tưởng và thực sự không tự thúc bách mình nữa.

5. QUY LUẬT HÀI HÒA

Quy luật thành công thứ năm

“Hãy giữ cho những suy nghĩ và cảm xúc hài hòa với những hành động của bạn. Cách chắc chắn nhất để hiện thực hóa mục đích của bạn là loại bỏ bất kỳ mâu thuẫn hay sự bất hòa nào tồn tại giữa những gì bạn suy nghĩ, những gì bạn cảm nhận với phong cách sống của bạn”

- Ts. Wayne W. Dyer -

Trong vật lý lượng tử, định lý không định xứ của Bell giải thích rằng cách hành động của một phân tử có thể tác động đến hành động của phân tử khác ở cách đây rất xa. Định lý này cũng đúng đối với các cá nhân, bởi vì chúng ta sống trong một Vũ trụ mà ở đó mọi thứ đều nối kết với nhau. Năng lượng luôn không ngừng chuyển động bên trong và xung quanh chúng ta, nối kết chúng ta với nhau và với chuỗi sự kiện và dòng năng lượng liên tục của Vũ trụ. Khi chúng ta hài hòa, chúng ta bước vào dòng bất tận những điều may mắn và sự dư dả đang hoạt động trên khắp thế giới. Nhưng khi chúng ta không hài hòa, chúng ta tự tách mình ra khỏi luồng dồi dào này và lắng lại dưới lòng sông, nhìn những điều may mắn trôi qua.

Như vậy, năng lượng hài hòa của chúng ta là chìa khóa mở ra hiện tượng đồng bộ kỳ diệu, đó là nơi mà các nguồn năng lượng kết hợp hoàn hảo để mở ra một thế giới những khả năng vô cùng to lớn. Nó đưa đến việc pha trộn những sự trùng hợp đáng kinh ngạc tạo ra những kết quả thực sự. Khi điều này xảy ra, chúng ta sẽ thấy ngay những gì chúng ta muốn ở đúng vị trí, tại đúng thời điểm của nó. Những người có thể giúp đỡ chúng ta sẽ xuất hiện, thông tin được cung cấp cho chúng ta ngay khi chúng ta cần đến nó, và nguồn cảm hứng dường như xuất hiện hoàn toàn bất ngờ. Sự hài hòa là điểm giao của các dòng nơi mà ý định gặp gỡ kết quả trên hầu hết mọi con đường huyền bí. Nhưng đó không phải là một điều kỳ diệu cũng không phải là một sự ngẫu nhiên. Sự hài hòa là quá trình kết hợp – kết hợp các nguồn năng lượng, sự nhận thức và cả những ý định.

- Quy luật Hài hòa phát biểu rằng khi bạn chủ ý chọn cách tạo sự cân bằng và tích hợp bản thân với Vũ trụ, ý định và năng lượng của bạn sẽ mở ra cánh cửa bước vào sự dồi dào của Vũ trụ, cho phép bạn tiếp cận với tất cả sự hiểu biết, sức mạnh và những cơ hội mà thế giới ban tặng. Để đạt đến trạng thái tuyệt vời này, năng lượng của bạn phải đồng điệu với tất cả những nguồn chuyển động bên trong và xung quanh bạn. Hãy tích hợp năng lượng của bạn với chính bản thân bạn, với những người khác và với dòng năng lượng của Vũ trụ.

Tự hài hoà

Tất cả các Quy luật – và tất cả các giải pháp – đều khởi đầu từ cái tôi. Bí quyết để tự hài hòa với chính mình là bạn hãy thiết lập sự cân bằng trong suy nghĩ, cảm xúc và hoạt động của bạn, điều này đạt được thông qua những lựa chọn hàng ngày của bạn. Cách bạn sống cuộc sống của mình – từ những suy nghĩ có vẻ thiếu logic đến những quyết định quan trọng nhất của bạn – sẽ quyết định mức độ hài hòa trong năng lượng cá nhân của bạn.

Những suy nghĩ cân bằng không mang tính rải rác hay lo lắng; chúng rất điềm tĩnh, tập trung và hội tụ ở công việc sắp tới. Trạng thái tinh thần này bắt đầu với sự tự chấp nhận và phát triển lên thành sự yên bình với những thất thường của cuộc sống. Điều này nghe có vẻ lạ nhưng kiểu cân bằng tạo ra sự hài hòa xuất phát từ việc lưu lại trạng thái tập trung với hai ý

định có vẻ trái ngược; hoàn toàn chịu trách nhiệm và không nghĩ đến sự kiểm soát.

Khả năng tự chịu trách nhiệm thực sự có nghĩa là bạn hoàn toàn chịu trách nhiệm với chất lượng cuộc sống của mình. Bạn chịu trách nhiệm với những suy nghĩ, cảm xúc và những kết quả mà bạn tạo ra. Điều này có vẻ giống như một nhiệm vụ khó khăn, vì vậy điều quan trọng là bạn nhìn nhận nó không chỉ là một quá trình. Chúng ta luôn ở giữa quá trình sống, sáng tạo và hấp dẫn. Khi chúng ta tạo ra thêm các lựa chọn danh dự trong suy nghĩ và hành động của chúng ta thì tính thường xuyên của chúng ta tăng lên và sự nhận thức của chúng ta thay đổi. Thời gian trôi qua, những sự lựa chọn cao hơn của chúng ta trở nên tự nhiên hơn và tạo ra thêm nhiều sự hài hòa hơn.

Một trong những cách tốt nhất để khởi động quá trình hài hòa này là can thiệp vào sự tự chỉ trích của mình. Những suy nghĩ cân bằng chuyển động song hành với tình yêu – ngay cả nếu đối tượng của những suy nghĩ này là chính bạn. Khả năng tự chấp nhận là điểm quyết định cho một sự nhận thức cao hơn và nguồn năng lượng hấp dẫn hơn. Đừng do dự với việc chấm dứt sự tự chỉ trích; bạn không thể vừa sống trong sự hài hòa lại vừa chán ghét bản thân.

Bạn không thể hài hòa với những người khác trong thâm tâm, bạn tự nhủ phải lo sợ hay chế ngự họ. Điều này là hết sức quan trọng đối với cả sự nhận thức và những thay đổi trong năng lượng của bạn. Để sống trong sự thăng bằng với thế giới và chạm tới dòng chảy thần kỳ của sự dồi dào thì trước tiên bạn phải hòa hợp với bản thân.

NHỮNG SỰ ƯU TIÊN YÊN BÌNH

Hãy bắt đầu bằng cách tìm kiếm một trái tim và một tâm hồn yên bình bởi vì mọi cơ hội đều bắt nguồn từ đó. Đây không chỉ là lý thuyết “suy nghĩ tích cực” giản đơn; đó hoàn toàn là thực tế. Nếu trong suy nghĩ và cảm xúc của bạn có càng nhiều mâu thuẫn thì bạn sẽ thu hút vào thế giới bên ngoài của bạn càng nhiều mối bất hoà.

Những cảm xúc hài hòa – và thành công nhất – chính là tình yêu, sự thanh bình, sự chấp nhận và cả sự nhiệt thành với cuộc sống của chính mình. Nếu bạn không học được cách đặt những cảm xúc cốt lõi này ở những vị trí nổi bật trong cuộc sống hàng ngày của mình thì bạn sẽ liên tục phải phấn đấu đạt được rất ít kết quả. Để tránh điều này, bạn cần phải quay trở lại trạng thái cân bằng. Tâm điểm nhận thức của bạn phải là sự tự chấp nhận và trung tâm tình cảm của bạn phải là tình yêu bản thân.

Kiểu nền tảng yên bình này sẽ khiến việc cân bằng các hoạt động cá nhân của bạn trở nên dễ dàng hơn, cả về mặt thời gian và trật tự ưu tiên. Mặc dù cuộc sống thường đòi hỏi bạn phải tập trung vào nhiều lĩnh vực như sự nghiệp và gia đình nhưng có vẻ như bạn thường dành hầu như toàn bộ năng lượng của mình vào chỉ một vấn đề và đôi khi chẳng nghĩ gì đến những vấn đề khác.

Dù cho điều này có vẻ tự nhiên đến thế nào thì ở đây vẫn tồn tại một vấn đề cố hữu rất quan trọng, đó là sự không cân xứng trong trật tự ưu tiên, bởi vì bạn đang gửi đi những tín hiệu nói rằng bạn sẵn sàng từ bỏ một điều gì đó quan trọng đối với bạn. Những tín hiệu này là những thông điệp chuyển động rất rõ ràng và chúng chỉ thu hút đến bạn những con người và hoàn cảnh đòi hỏi bạn phải từ bỏ nhiều hơn. Và nếu bạn cứ luôn đặt bản thân ở cuối cùng thì bạn sẽ

chỉ thấy mình lại về cuối trong quá trình thực hiện những mong muốn của mình. Không có cái gọi là xoay xung quanh, Vũ trụ luôn trả lại cho bạn sự tự ưu tiên của chính bạn.

Sự hài hòa trong hành động thể hiện ở sự tôn trọng có lợi cho bản thân, cho những người thân yêu, cho công việc, và cho những mục đích cá nhân của riêng mình. Đó là một hành động cân bằng, chắc chắn là như thế, nhưng rất đáng để cố gắng. Để tạo ra khả năng cộng hưởng hài hòa lớn nhất, bạn cần phải có nhận thức thực sự về cách bạn sử dụng năng lượng tình cảm và vật chất của mình.

Nếu cuộc sống của bạn bị đè nặng với những công việc không bao giờ hết và bạn đang chạy quanh với hết cuộc hẹn này đến cuộc hẹn khác thì sự chuyển động của bạn sẽ bị khuấy động, và bạn sẽ hấp dẫn sự khó khăn và xáo trộn từ những người khác. Nếu hàng ngày bạn sống trong sự xáo trộn liên miên với những hoạt động mê mải và đầy đam mê, trạng thái tồn tại này có thể phá vỡ sự cộng hưởng hài hòa, ngăn trở chuyển động hướng tới ước mơ của bạn. Khi bạn mất cân bằng nghĩa là bạn không hài hòa và những chuyển động của bạn lạc nhịp với dòng chảy của Vũ trụ.

Sự lựa chọn hài hòa là một trong những dạng yên bình – nghĩa là sự yên bình trong xung đột, niềm tin trong nỗi sợ hãi và giá trị trong phán xét – và bạn luôn có cơ hội đưa ra quyết định này. Hãy giải phóng sự xáo trộn khỏi tâm trí bạn và hãy thôi nghĩ đến nỗi sợ hãi trong tim mình. Thay vào đó, hãy để mình lựa chọn sự yên bình, niềm tin và giá trị. Hãy nhắm mắt lại, buông trôi, hít thở sâu... và cảm nhận sự thay đổi trong nhận thức mà điều này tạo ra.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ ĐỂ THÀNH CÔNG

Hãy sử dụng cuốn nhật ký của bạn để giải phóng những suy nghĩ tiêu cực. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy viết ra những gì bạn suy nghĩ, và sau đó viết ra những giả định tích cực hơn. Nếu bạn đang sợ hãi, hãy chắc chắn rằng bạn đang chuyển sang trạng thái có niềm tin; nếu bạn giận dữ, hãy sử dụng nhật ký của mình để viết về điều đó. Điều này sẽ giúp bạn có ý thức tạo ra một sự yên bình lớn hơn trong cảm xúc của mình. Hãy đưa ra năng lượng thô của bạn, sau đó giải phóng với Vũ trụ và thực sự đừng nghĩ đến nó nữa.

Hài hòa với những người khác

Dao động hài hòa khởi đầu từ cái tôi, sau đó hướng ra ngoài để nối kết với mọi sinh vật sống khác. Một bản giao hưởng rất hay của những chuyển động sẽ xuất hiện khi mọi người hài hòa với nhau. Bạn ở tâm điểm của bản nhạc đó và thông qua nó, bạn có thể tạo ra những nốt nhạc rất hay trong mỗi phần cuộc sống của bạn. Nhưng để trở thành một phần trong âm thanh thú vị đó – và không chỉ ngồi ở ghế khán giả – bạn phải kết hợp hài hòa những nguồn năng lượng của riêng mình với những nguồn năng lượng của những người khác.

Để đạt đến sự hài hòa thực sự, bạn phải đến được nơi có sự chấp nhận đồng đều cho bạn và những người khác, không phải tìm kiếm sự chấp thuận của những người khác và bản thân bạn cũng không được chối bỏ chúng. Điều này là hoàn toàn cần thiết nếu bạn muốn giải phóng bản thân khỏi những năng lượng tiêu cực gây mâu thuẫn. Bạn không thể tranh thủ sự giúp đỡ từ Vũ trụ nếu bạn chống lại nó, vì vậy, ý định của bạn phải là đi tìm kiếm sự thống nhất thay vì sự tách biệt và phải nhìn nhận sự tương đồng thay vì sự khác biệt. Đây không chỉ là một quan

điểm nhìn nhận thế giới lý tưởng; nó còn là một điều vô cùng cần thiết nếu bạn thực sự muốn tạo ra năng lượng để thành công.

Quan điểm của bạn đối với những người khác không thể được tách khỏi cách bạn nhìn nhận bản thân. Đây là phần chính trong quá trình nhận thức và hiện thực hóa cá nhân của bạn. Bạn không thể coi thế giới là vũ đài của sự cạnh tranh liên tục mà không phát triển một cách tiếp cận dựa trên sự sợ hãi để theo đuổi các mục đích của mình. Bạn càng duy trì quan điểm coi người khác là nguy cơ đe dọa hạnh phúc của mình thì bạn sẽ càng phải sống trong nỗi sợ hãi và hành động trong sự tuyệt vọng và thúc bách.

Nhưng khi bạn biết rằng bạn chính là điểm khởi đầu cho mọi giải pháp thì không ai có thể trở thành nỗi đe dọa đối với bạn. Việc sống trong những nguồn năng lượng cao hơn của tình yêu và sự chấp nhận sẽ hấp dẫn những người sẽ hỗ trợ bạn chứ không phải đe dọa bạn. Thực tế là khi bạn từ chối chấp nhận những người khác nghĩa là bạn đang thực sự trao sức mạnh của mình cho họ. Năng lượng của bạn nói lên rằng “Bạn có khả năng khiến tôi trở nên giận dữ hay sợ hãi; bạn có quyền lực đối với tôi”.

Nhưng khi bạn lựa chọn cách chấp nhận người khác là bạn đã dành lại sức mạnh của mình. Bạn kiểm soát được những cảm xúc và năng lượng của mình, tạo ra một sự nhận thức cao hơn và yên bình hơn, một sự nhận thức song hành với dòng ý định của Vũ trụ. Sự lựa chọn chấp nhận những người khác của bạn nói lên rằng hai người sẵn sàng làm việc cùng nhau để mang lại sự hài hòa cho bản thân mỗi người và cho thế giới – vì thế bạn càng chấp nhận thì bạn có ảnh hưởng càng lớn trong lĩnh vực năng lượng. Việc từ chối chấp nhận những người khác không chỉ làm giảm sức mạnh của bạn mà nó thực sự còn đưa đến những con người và hoàn cảnh thách thức bạn hơn.

Sự thù ghét tỏa ra năng lượng thù địch, một sự cộng hưởng có thể làm tổn thương những người khác nhưng không chỉ dừng lại ở đó. Những chuyển động tiêu cực đó còn cộng thêm cả những sự tiêu cực của Vũ trụ, tích tụ xung lượng và trả lại cho bạn sự thù địch còn lớn hơn nhiều. Ngay cả nếu bạn chỉ làm điều đó vì lợi ích riêng của bạn thì bạn vẫn phải bỏ qua sự phán xét và vượt qua nỗi sợ hãi, thay vào đó hãy lựa chọn tình yêu thương và sự chấp nhận.

Sự hài hòa thực sự sẽ có thể đạt được khi bạn nhìn nhận những người khác bằng sự cảm thông – nói cách khác, khi bạn đưa mình thoát ra khỏi trải nghiệm của chính mình và đặt mình vào trải nghiệm của những người đó. Càng nhiều người lựa chọn cách nhìn bao dung và sự cảm thông thì sự thấu cảm của họ sẽ mở rộng dòng hài hòa. Điều này tạo ra một sự thống nhất năng lượng sâu sắc và đầy hứng khởi, một sự hài hòa của những hiểu biết tạo ra chuyển động của chính bạn – và của những người có liên quan.

Hài hòa với Vũ trụ

Không có giới hạn về thời gian và địa điểm cho những chuyển động của các nguồn năng lượng của bạn; không có thời gian hay khoảng cách nào trong Vũ trụ này mà không cảm nhận được sự ảnh hưởng của bạn. Tất cả những việc bạn làm, nói và suy nghĩ đều từ bạn hướng ra ngoài với một tần suất có tên bạn trên đó. Lúc này nó sẽ hòa với những bước sóng tương tự khác, và những chuyển động tích tụ này sau đó sẽ chuyển thành màu đen. Dù bạn kéo về điều tốt hay điều xấu thì bạn cũng sẽ phải phụ thuộc vào loại năng lượng tương xứng với mình.

Sự hài hòa với Vũ trụ bắt đầu khi bạn nối kết với nguồn của chính Vũ trụ - Sự nhận thức lớn lao đó tạo ra toàn bộ thực tại. Nếu bạn thực sự muốn hòa hợp năng lượng của mình với mỗi chuyển động tích cực trên thế giới thì đây là tất cả những gì mà bạn phải làm: Nối kết với Sự nhận thức Thần thánh. Nó luôn hiện hữu và gần hơn bạn nghĩ.

Điều thú vị là cách mọi người muốn gạt bỏ hay thậm chí là kháng cự lại thế lực mạnh mẽ này khi đến lúc áp dụng nó cho những mưu cầu cá nhân. Có lẽ sự hiện diện Thần thánh là một khái niệm ngoại lai, gợi lên những ký ức sợ hãi, hoặc quá trừu tượng – hoặc giáo điều. Cho dù với lý do gì, nhiều cá nhân đã thực sự kháng cự lại việc này, và kết quả là họ tự cắt đi nguồn giải pháp chính của mình. Dù bạn muốn gọi sự nhận thức sáng tạo lớn lao này là Chúa trời, Nguồn yêu thương, Thế lực sáng tạo hay chỉ là Vũ trụ, điều đó tùy thuộc vào bạn. Vấn đề là sự nối kết không thể phủ nhận giữa bạn với nó.

- Bạn là một trái tim và một tâm hồn thiêng liêng, tồn tại như một biểu hiện của Ý định Thần thánh. Khả năng hiểu biết cao hơn của toàn bộ sự sáng tạo luôn chuyển động bên trong và xung quanh bạn. Bạn càng gắn kết những nguồn năng lượng của riêng mình với nhịp đập đầy mạnh mẽ này thì bạn càng đưa mình bước vào dòng chảy những cơ hội của Vũ trụ. Bạn càng thành thật thừa nhận phần này trong nhân dạng của bạn – cả ở cấp độ năng lượng và nhận thức – thì bạn sẽ càng mang lại sự rõ ràng cho những việc bạn làm. Khi bạn sống trong sự hài hòa với ý định yêu thương của Vũ trụ, bạn sẽ nhìn nhận rất rõ ràng, có ý định rất trong sáng và hành động rất sáng tạo.

Hãy bắt đầu thừa nhận quyền năng này bằng cách xác nhận rằng: Tôi là một người có Nguồn yêu thương. Tôi nối kết với Sự hiện diện Thần thánh trong mọi việc; Tôi thừa nhận sự Thần thánh trong bản thân tôi và tất cả mọi người. Tôi thu hút những cơ hội vô tận từ Nguồn vô cùng yêu thương và mạnh mẽ này và tôi biết ơn vì điều đó.

THIÊN: SỰ NỐI KẾT LINH THIÊN CỦA BẠN

Quá trình này sẽ giúp bạn hòa hợp những nguồn năng lượng của mình với Vũ trụ. Hãy làm việc này khi bạn đi ngủ, hay dành vài phút trong ngày để thư giãn và nhắc nhở bản thân về Thế lực đầy yêu thương này tồn tại bên trong cuộc sống của bạn. Nếu dễ hơn, bạn có thể đọc và ghi kịch bản vào băng cát-xét rồi sau đó bật lại khi bạn buồn ngủ. Hãy để mình tập trung vào những từ ngữ đó, và nếu tâm trí của bạn lơ lửng chốn nào đó thì hãy nhẹ nhàng đưa nó trở lại ý định cảm nhận sự nối kết Thần thánh nằm sâu trong trái tim bạn.

Hãy nhẹ nhàng hình dung ánh sáng mặt trời và sự ấm áp của nó trải khắp người bạn, khiến bạn cảm thấy thư thái và yên bình. Tận sâu bên trong, bạn bắt đầu nhận ra một sự hiện diện rất mạnh mẽ có một nguồn ánh sáng lấp lánh của riêng nó. Đây là dấu hiệu của tình yêu Thần thánh mang lại cho bạn một cảm giác an toàn, êm ả và lấp đầy trái tim bạn với sự tĩnh lặng tuyệt vời. Nơi này là một điểm tĩnh tại bên trong, sự nối kết, nơi mà tinh thần vô cùng yêu thương của Thần thánh bao quanh bạn trong ánh sáng của tình yêu thương hoàn toàn và vô điều kiện.

Hãy cảm nhận thứ ánh sáng này; hãy hít thở trong thứ ánh sáng này; hãy là thứ ánh sáng này. Hãy để bản thân được trải nghiệm cảm giác được lấp đầy bởi năng lượng tình yêu Thần thánh. Giống như một cái giếng bất diệt, một dòng suối vô tận những sự chiếu rọi lấp đầy bạn với sự thông thái và niềm vui. Mỗi giọt mang lại sự rõ ràng và êm ả, và mỗi chuyển động mang lại sự khích lệ và tình yêu thương.

Đây là sự nhận thức thiêng liêng về sự hiện diện của Thần thánh, một món quà hiện hữu từ Nguồn vĩnh hằng, lý tưởng. Chưa có lúc nào mà lại không thể cảm nhận thứ ánh sáng lý tưởng này hay không thể viến đến sự hiện diện và quyền năng của Chúa trời. Hãy để mình tương xứng với năng lượng rực rỡ đang chuyển động trong trái tim thiêng liêng của chính mình – trái tim Thần thánh, tình yêu Thần thánh và ý định Thần thánh. Đây là sự kết nối thiêng liêng của bạn ... sẵn lòng, chờ đợi và luôn dành cho bạn, ở mọi nơi, cho mọi việc. Hãy cởi mở với nguồn năng lượng tuyệt vời của nó; biết rằng Sự hiện diện đầy yêu thương này ngày nào cũng ở bên bạn.

Việc bạn chọn cách hài hòa với bản thân, với người khác và với năng lượng yêu thương của Thần thánh sẽ gieo câu thần chú kỳ diệu lên mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn. Nó là tâm điểm của sự đồng bộ, nguồn năng lượng thần diệu biến mâu thuẫn thành sự yên bình và biến khó khăn thành niềm hạnh phúc. Hãy quay trở lại sự yên bình này bất cứ khi nào bạn có cơ hội.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ SỐNG Hài hòa

- Tôi luôn chịu trách nhiệm với những suy nghĩ, cảm xúc và chất lượng cuộc sống của mình
- Tôi có một cuộc sống hạnh phúc và cân bằng. Lúc này tôi chọn sự hài hoà.
- Tôi chấp nhận bản thân; tôi chấp nhận những người khác. Tôi thừa nhận ánh sáng Thần thánh bên trong tất cả chúng ta.
- Sự giàu có và niềm hạnh phúc dồi dào luôn tự do tuôn chảy khắp Vũ trụ, và tôi xứng đáng được nhận tất cả những gì mà tôi mong muốn.
- Tôi thuộc về Vũ trụ. Tôi cởi mở với lòng yêu thương và những cơ hội xung quanh mình.

6. QUY LUẬT HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

Quy luật thành công thứ sáu

“Chúng ta phải là sự thay đổi mà chúng ta muốn thấy ở thế giới.”

- Mohandas K. Gandhi -

Quy luật Hành động đúng và Quy luật Hấp dẫn có sự liên kết chặt chẽ với nhau. Chúng đều hoạt động trên nguyên tắc trao đổi năng lượng, nhưng có một số khác biệt nhỏ. Quy luật Hấp dẫn liên quan chủ yếu đến cách bạn đối xử với bản thân, trong khi nguyên tắc mà bạn sẽ khám phá trong chương này mở rộng ra cả việc cư xử với những người khác. Đây có thể là một điều thú vị bởi vì nhiều người tưởng nhầm rằng họ thực sự không thể dành sự ưu tiên cho cả hai. Họ nghĩ rằng để đối xử tốt với bản thân thì sẽ phải trở nên ích kỷ – hoặc để cư xử tử tế với những người khác thì bạn phải hy sinh bản thân mình. Nhưng Quy luật Hành động đúng lại phát biểu rằng điều này là sai lầm.

Những năng lượng mà bạn phát ra sẽ tích lũy lại, và tất cả những năng lượng đó – dù là hướng đến bản thân bạn hay đến những người khác – đều tạo ra một loại “tài khoản” trong ngân hàng định mệnh. Mỗi suy nghĩ hay hành động mà bạn tham gia, mỗi sự tương tác với người khác – dù tốt dù xấu – đều trở thành một phần trong số vốn đầu tư của bạn. Nếu bạn chỉ mua vào sự tiêu cực thì đó cũng là những gì được trả ra. Điều này đúng với mọi hành động mà bạn thực hiện, dù nó liên quan đến bạn hay đến những người khác.

- Quy luật Hành động đúng phát biểu rằng năng lượng của bạn tự duy trì trong thế giới. Giá trị, danh dự và nhân phẩm trong cuộc sống của bạn sẽ tăng lên tương ứng mức độ mà bạn phát triển nó trong môi trường xung quanh. Mặt khác, nếu bạn hành động để phá vỡ giá trị, danh dự và nhân phẩm của những người khác thì đến lúc sự phá huỷ đó cũng sẽ ứng vào bạn. Theo nguyên tắc này, có một câu hỏi cốt lõi mà bạn phải tự đặt ra cho bản thân đối với mỗi sự lựa chọn, đó là “Việc này có đem lại vinh dự cho mình và những người khác không?”

Đây là điểm then chốt cho tất cả những lựa chọn về năng lượng của bạn. Trong cuộc sống, bạn luôn phải đưa ra những sự lựa chọn hoặc sẽ củng cố thêm hoặc sẽ làm giảm đi danh dự của mình. Điều này đúng với những quyết định hàng ngày của bạn và những tương tác với người khác. Mỗi ngày bạn đều có những sự lựa chọn vô tận và những lựa chọn của bạn sẽ chịu trách nhiệm rất lớn trong việc định hướng số mệnh của bạn, hạnh phúc hoặc bất hạnh.

Năng lượng danh dự là một trong những tần số hấp dẫn và lôi cuốn nhất mà bạn có thể truyền đi. Khi bạn lựa chọn điều đó, bạn có thể cảm nhận nó trong con người và cảm xúc của mình; nhưng khi bạn chọn điều làm mất danh dự thì bạn có thể cảm thấy có gì đó không ổn. Ngay cả khi mọi việc tạm thời ổn thỏa thì nó vẫn có vẻ không đúng. Mặc dù không có những luật lệ cứng nhắc quy định sự khác biệt nhưng bạn sẽ cảm nhận được nó bằng trái tim mình. Mỗi khi bạn hướng đến một suy nghĩ, đưa ra một quyết định, phát ra một lời nói hay thực hiện một hành động thì từ trong sâu thẳm, bạn sẽ biết được là bạn có đang phát ra kiểu năng lượng danh dự – kiểu năng lượng mang lại giá trị cho cuộc sống của bạn hay không.

Một lần tôi gặp một khách hàng tên là Casey. Cô làm quản lý cấp trung cho một công ty lập trình máy tính lớn. Có bảy nhân viên cấp dưới phải báo cáo với cô hàng ngày. Cô báo cáo lại những kết quả của nhóm mình với người giám sát của cô, người này sau đó tiếp tục báo cáo

lên ông chủ lớn. Casey, với tư cách là một trưởng nhóm, làm việc rất chăm chỉ, nhưng mục tiêu của cô là chuyển lên cấp quản lý cao hơn.

Không lâu sau khi cô nhận vị trí của mình, cô thấy rằng người giám sát đã thay đổi một số thông tin trong những báo cáo trước khi gửi chúng tới ông chủ lớn. Lúc đầu điều này có vẻ không quan trọng nhưng nó vẫn khiến Casey cảm thấy khó chịu, mặc dù cô do dự chưa muốn nói ra. Cô không thích sự dối đầu và người giám sát của cô lại thường rất hay chỉ trích và thể hiện sự không hài lòng với công việc của cô.

Nhưng cuối cùng Casey vẫn phải đối đầu với người giám sát, người này đã bảo cô không được chống đối. Đó chỉ là một vài thay đổi nhỏ và bà ta hứa là điều đó sẽ không bao giờ xảy ra nữa. Bà ta nói rằng lúc này mà đưa vấn đề ra thì chẳng có tác dụng gì.

Mọi việc ổn thỏa một thời gian, nhưng vài tháng sau Casey vẫn thấy người giám sát lại sửa lại thông tin, làm những việc giúp cho bà kiếm nhiều tiền hơn hoặc có được nhiều thời gian hơn – và bà lại thuyết phục Casey không nói ra chuyện này. Việc này diễn ra trong khoảng một năm, trong thời gian đó trong công ty đã có hai đợt đề bạt. Vị khách hàng của tôi đã hai lần xin đề bạt nhưng đều bị từ chối. Người giám sát của cô đã không tiến cử cô bởi vì bà ta muốn nắm quyền kiểm soát; bà biết rằng bà có thể thao túng Casey, vì thế bà giữ cô lại.

Casey đã trở nên hoàn toàn bất mãn với công việc của mình, cảm thấy oán giận với sự thiếu tôn trọng và thiếu trung thực của người giám sát, và không còn hy vọng được đề bạt. Cô phải đi trị liệu chứng trầm cảm, hậu quả của việc này, nhưng cô vẫn không nhận ra rằng việc đầu tiên mà cô phải nghĩ đến là việc bị mất danh dự. Nó hiện diện ở mọi khía cạnh trong trải nghiệm này, và đó là điểm khởi đầu của chứng trầm cảm.

Việc làm sai lầm đầu tiên của Casey là đã để cho người giám sát thiếu tôn trọng cô. Nhiều người rơi vào cái bẫy này bởi vì họ cảm thấy mình không thể đương đầu được với người có quyền hành, nhưng khó khăn là vẫn cần phải đề cập đến điều này. Năng lượng tự phủ nhận rất nặng nề và nó mang theo những hậu quả rất nghiêm trọng. Casey đã rất khổ sở, cô không thể phát triển được trong công ty, và điều quan trọng nhất là cô đã sẵn sàng hy sinh nhân phẩm và lòng tự trọng của mình bởi vì cô đã hành động với nỗi lo sợ bị đuổi việc. Cô tự làm mất đi danh dự của chính mình, của ông chủ lớn, của các khách hàng và của công việc kinh doanh của cô; và mặc dù lúc đầu có vẻ không phải như vậy nhưng cô còn làm mất cả danh dự của người giám sát, người đang ở tâm điểm của tất cả những chuyện này.

Sau khi chúng tôi thảo luận về những Quy luật của Vũ trụ và năng lượng của cô, Casey đã biết cô phải làm gì. Cô nói với người giám sát là mọi thứ sẽ phải thay đổi. Điều này rất khó khăn nhưng cô cần được tôn trọng hơn, và cô biết rằng cô xứng đáng được như vậy. Cô còn bảo với người giám sát rằng ông chủ lớn cần phải biết về những bản báo cáo đã được sửa đổi. Cô đề nghị họ cùng đi và nói về việc này. Trước sự ngạc nhiên của cô, người giám sát đã làm theo lời đề nghị của cô.

Danh dự của Casey đã được khôi phục. Ông chủ đã đánh giá cao sự dũng cảm và trung thực của cô, và ông còn tha thứ cho người giám sát, người đã gây ra tất cả những việc này, bởi vì bà đã cảm thấy bị dồn vào chân tường vì phải giám sát quá nhiều nhóm. Thực tế là ông chủ đã đưa ra ngay một giải pháp: Ông đề bạt Casey trở thành người giám sát – với mức lương và thưởng

tương xứng – và còn giao cho cô một số nhóm thuộc quyền phụ trách của người giám sát cũ của cô.

Mọi việc trở nên tốt đẹp hơn với tất cả mọi người. Casey đã kiếm được nhiều tiền hơn và có được sự thừa nhận mà cô hằng mong đợi, và người giám sát trước của cô cũng ít bị căng thẳng hơn. Việc kinh doanh trở nên hiệu quả hơn và ông chủ lại thấy yên tâm khi mọi việc đều đi đúng hướng.

Trong trường hợp này, vấn đề danh dự là rất rõ ràng, nhưng có nhiều tình huống thật khó để tìm ra một giải pháp đúng đắn. Bạn phải lắng nghe con tim mình và tìm kiếm sự lựa chọn cộng hưởng với cảm giác về nhân phẩm của chính mình. Hành động đúng có thể không phải lúc nào cũng là việc dễ làm nhất, nhưng nó sẽ luôn là nguồn năng lượng tốt nhất cho tất cả mọi người có liên quan. Khi bạn nghi ngờ, hãy tham khảo những hướng dẫn dưới đây.

NHỮNG HƯỚNG DẪN ĐỂ THAM GIA QUY LUẬT HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

- Hãy luôn chịu trách nhiệm với chính bản thân mình, với những quyết định, những cảm xúc, năng lượng và những hành vi của mình.
- Hãy đưa ra những lựa chọn giúp củng cố thêm cho sức khỏe tinh thần, vật chất và tình cảm của mình. Trong mọi hoàn cảnh, hãy đặt ra câu hỏi điều gì khiến bạn cảm thấy danh dự được bảo vệ.
- Hãy tìm kiếm sự trao quyền đích thực từ bên trong, không phải là sự vận dụng hay kiểm soát từ bên ngoài.
- Hãy tôn trọng bản thân và yêu cầu người khác cũng làm như vậy.
- Hãy tôn trọng người khác, giải phóng sự phán xét và sống bằng tình thương.
- Hãy thành thật nhưng đừng tàn nhẫn.
- Hãy luôn can đảm sống với nhân phẩm và khả năng thể hiện mình – không đổ lỗi, không viện lý do.

Khi bạn tham gia vào hành động đúng, bạn biết đến nó. Giá trị hát lên trong tim bạn và truyền đi giai điệu tuyệt đẹp của riêng bạn. Nó khởi đầu cho sự hài hòa và đưa hành động đúng đắn của Vũ trụ tới với bạn; nó là con đường của ý định yêu thương đích thực.

Ý định yêu thương

Ý định chính đằng sau hành động đúng là việc tạo ra giá trị và sự phát triển tình yêu thương. Trên thực tế, tình yêu thương là chất xúc tác năng lượng cho tất cả những sự biểu hiện sáng tạo thành công. Khi chúng ta gắn những suy nghĩ của mình với lực chuyển động là chúng ta đã nối kết tần số của chúng ta với sự nhận thức cao hơn, và chúng ta sẽ không thể kể ra sức mạnh nào lớn hơn trong quá trình theo đuổi giấc mơ của mình.

Ý định yêu thương khiến chúng ta cư xử theo những cách làm tăng giá trị trong cuộc sống của mình và của người khác. Khi chúng ta nói về việc làm điều gì đó “đúng” là chúng ta đang lựa chọn sự tôn trọng, giá trị và sự chu toàn. Bằng cách này, chúng ta có thể chọn cách tạo ra mỗi chuyển động trong mỗi lần tương tác và trải nghiệm. Chúng ta có thể chọn chấp nhận thay vì chỉ trích, hỗ trợ thay vì ngăn cản, ưu tiên thay vì gạt bỏ, và trao quyền thay vì kiểm soát. Mỗi ngày, chúng ta phải đối mặt với hàng tá những kiểu lựa chọn – dù dưới hình thức của một lời khen ngẫu nhiên hay một sự quan sát xét đoán. Cách bạn tương tác với những người khác là

một phần lớn những gì tạo nên con người bạn - gần như giống với cách bạn tương tác với bản thân. Khi bạn chọn tham gia hình thức cư xử lễ phép và trọng danh dự thì những năng lượng của bạn sẽ chuyển động với hành động đúng.

Chúng ta đều rất đặc biệt. Mỗi người trong chúng ta, bất kể dùng bằng chứng gì để chối bỏ nó, đều đóng một vai trò cực kỳ quan trọng. Rất nhiều người tin rằng sự đặc biệt của chúng ta được quyết định bởi những hành động lớn lao, sự tích lũy của cải hoặc sự biểu hiện của vẻ đẹp hay tài năng phi thường. Nhưng cách thức hoạt động của Vũ trụ lại giống như cách thức làm việc của một chiếc đồng hồ lớn và phức tạp: Có thể có những chiếc chuông lớn, những nhân vật chuyển động rất đẹp, và những chiếc kim mạ vàng, nhưng còn có vô vàn những mảnh khác bề ngoài nhìn chẳng có vẻ gì là quan trọng cả. Nhưng ngay cả mảnh nhỏ nhất, có vẻ là mảnh ít quan trọng nhất, đều quan trọng và đặc biệt.

Cơ thể con người cũng là một mạng lưới rất phức tạp với nhiều chức năng khác nhau, nhưng tất cả đều được nối kết theo một cách khá quan trọng. Và dù chúng ta có biết điều này hay không thì mỗi chúng ta vẫn là một phần đặc biệt trong cơ chế phức tạp của Vũ trụ, đưa năng lượng duy nhất của chúng ta vào trải nghiệm rất lớn.

Nếu chúng ta chọn cách chối bỏ sự đặc biệt của mình và tham gia vào quá trình chống đối lại giá trị của mình hay của những người khác thì chúng ta sẽ tạo ra một lực kháng trong quá trình hoạt động trơn tru của chiếc đồng hồ mục đích toàn cầu của chúng ta. Nếu chúng ta học được cách trân trọng sự đặc biệt của bản thân và nhìn nhận tất cả những người khác – dù họ có ở trong hoàn cảnh nào – đều là những cơ chế rất quan trọng trong bộ máy đồng hồ Thần thánh, thì chúng ta sẽ có thể nhìn nhận Vũ trụ như một tổng thể, và lòng kính trọng của riêng chúng ta mở ra hành động đúng ở mọi phương diện.

Hành động đúng không chỉ đề cập đến khía cạnh đạo đức; nó còn đề cập đến nguyên nhân và kết quả. Trên thực tế, một số người gọi nó là Quy luật nhân quả. Theo cả hai cách này thì sự thật về năng lượng là không thể phủ nhận: Bạn sẽ nhận lại năng lượng giống như thứ bạn đã phát ra với những người khác. Nếu bạn đáng ghét thì cuối cùng bạn sẽ nhận được thái độ tương tự với cuộc sống của mình. Nếu bạn dối trá và không thành thực thì sau một thời gian mọi người cũng sẽ cư xử với bạn theo cách đó.

Quy luật Hấp dẫn phát biểu rằng sự trân trọng của bạn nên tập trung vào cách đối xử với bản thân, trong khi Quy luật Hành động đúng lại cho rằng nên tập trung vào những người khác. Điều này có vẻ mâu thuẫn nhưng nếu bạn sống trong sự cân bằng thì bạn có thể ưu tiên những người khác mà không phải hy sinh bản thân, và bạn có thể ưu tiên bản thân phần nào trong cuộc sống hàng ngày của mình.

Việc bạn trân trọng bản thân sẽ thúc đẩy cảm giác về nhân phẩm và tạo cho bạn sức mạnh đích thực. Bạn sẽ không còn cần phải tăng thêm quyền lực thông qua những năng lượng độc hại của tính kiêu ngạo và sự thù địch – hay thậm chí là nỗi sợ hãi. Khả năng cân nhắc những hậu quả to lớn từ những hành động của bạn sẽ đi rất xa để giúp bạn thực hiện điều này, và khi còn nghi ngờ, hãy suy nghĩ về lựa chọn yêu thương và trân trọng. Đây là tất cả những gì về hành động đúng, và đó là sự lựa chọn sẽ mang lại các kết quả đúng.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ CÓ HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

- Trong mọi việc tôi làm và trong mọi suy nghĩ của tôi, tôi chọn cách luôn trân trọng bản thân.
- Tôi ngày càng chọn cách tôn trọng người khác và ngừng phán xét. Tôi sống với lòng yêu thương.
- Tôi hiểu rằng hành động của tôi sẽ quay trở lại với chính mình. Tôi luôn chọn hành động đúng
- Tôi không cạnh tranh và chọn cách nhìn nhận mọi người dưới một ánh sáng khác. Mọi người đều là những cơ hội cho tôi.
- Tôi bắt đầu nhận thức rõ hơn về năng lượng của người khác. Từ bây giờ tôi chọn thái độ yêu thương và chấp nhận với những người khác.

7. QUY LUẬT MỞ RỘNG TẦM ẢNH HƯỞNG

Quy luật thành công thứ bảy

“Có một thứ suy nghĩ mà từ đó tạo ra mọi vật, thứ mà ở trạng thái nguyên bản, nó sẽ lan tỏa, thâm nhập và lấp đầy những khoảng trống ở giữa vũ trụ.”

- W. D. Wattles -

Quy luật thứ bảy khám phá cách sự cộng hưởng của bạn ảnh hưởng đến những người khác – và cách sự cộng hưởng của những người đó tác động lên bạn. Toàn bộ cuộc sống là một cuộc trao đổi năng lượng, và năng lượng luôn chuyển động khắp nơi xung quanh chúng ta.

Đương nhiên cũng có một số hiện tượng vật lý lượng tử chứng minh cách quá trình này hoạt động. Sự ảnh hưởng đầu tiên được gọi là sự vướng mắc giai đoạn. Trong thế giới tự nhiên, các phần tử hội tụ và tách rời, nhưng thường khi hai trong số đó gặp nhau thì chúng lại lấy đi một phần của phần tử kia khi chúng tách rời nhau. Đây là bản chất của sự vướng mắc giai đoạn: Khi hai thực thể hội tụ, năng lượng của hai thực thể này sẽ gắn kết với nhau; mỗi thực thể lại để lại cái gì đó khi chúng đi tiếp.

Những trải nghiệm tình cảm của con người cũng có thể trở thành sự vướng mắc giai đoạn. Thực tế là điều đó diễn ra hàng ngày với mỗi người trong chúng ta. Chúng ta dính líu đến một người khác, và chúng ta mang năng lượng của họ đi với chúng ta – cũng giống như họ lại mang chuyển động của chúng ta theo họ. Ví dụ, khi chúng ta tranh luận với một thanh niên ủ rũ, bản thân chúng ta có thể trở nên dễ cáu kỉnh. Khi chúng ta tiếp xúc với một người chán nản chúng ta có thể thấy mình cũng có cảm giác tồi tệ, ngay cả khi chúng ta không còn tiếp xúc với họ. Và việc tiếp xúc với một người vui vẻ sẽ khiến bản thân chúng ta cũng mang theo niềm vui đó. Cảm xúc rất dễ lây truyền, và năng lượng của mỗi người rất có sức ảnh hưởng.

Đây là nguyên tắc vô cùng quan trọng trong quá trình theo đuổi sự thành công của chúng ta. Do có những ảnh hưởng về năng lượng phức tạp này nên chúng ta phải có nhận thức sâu sắc về các mối quan hệ mà chúng ta tạo dựng, không chỉ trong cuộc sống cá nhân mà còn cả trong cuộc sống xã hội và công việc. Tinh thần của người khác không chỉ ảnh hưởng đến những suy nghĩ, tâm trạng và hạnh phúc, sức khỏe của chúng ta mà còn hình thành nên những lựa chọn của chúng ta.

Bạn có thể thấy mô hình này trở thành một quá trình cân nhắc quan trọng trong quản lý một doanh nghiệp. Bạn sẽ không muốn có một người phát triển những năng lượng sao nhãng và lười gặt tại nơi làm việc của mình. Cũng với lý do đó, có được nhân phẩm trong những giao dịch làm ăn của mình cũng rất quan trọng với bạn.

Có một câu châm ngôn cổ nói rằng “Vua thế nào thì thần dân thế ấy”. Điều này có nghĩa là thái độ và hành động cộng hưởng của người lãnh đạo sẽ được mọi người tiếp nhận và truyền bá. Nó là một thực tế mà chúng ta vẫn có thể thấy trong thế giới ngày nay. Đây là trường hợp của các quốc gia cũng như các cộng đồng, các công ty và các gia đình.

- Quy luật Mở rộng Tầm ảnh hưởng thể hiện rằng năng lượng của chính bạn phát triển thế giới này và có ảnh

hưởng đến khu vực cá nhân của bạn trong thế giới rộng lớn. Bạn có thể – và chắc chắn – có tác động lên mọi thứ từ, năng suất trong công ty và sự hòa hợp trong gia đình tới hòa bình trên thế giới. Sức mạnh của cá nhân bạn trở nên bao trùm với ưu điểm của Quy luật này. Khi bạn chọn cách sống với lòng tôn trọng trong trái tim và hướng nó đến những người xung quanh bạn thì năng lượng tích cực sẽ phát triển ra khắp các vòng ảnh hưởng của bạn ... và cuối cùng, ý định hài hòa của bạn phát triển trong sự nhận thức về mỗi con người.

Nếu bạn muốn cuộc sống gia đình mình được yên bình hơn, trước tiên bạn phải tạo ra ý định đó bên trong con người bạn. Nếu bạn muốn nhân viên của mình làm việc chăm chỉ hơn thì bạn phải bắt đầu phát ra năng lượng đó trong cuộc sống của riêng bạn. Mọi người cần phải hiểu sự ảnh hưởng và mức độ sức mạnh của họ. Trong quá trình theo đuổi thành công, cần có sự trung thực, nhiệt thành, khích lệ và hỗ trợ. Dù chúng ta đang nói về một công việc kinh doanh đang phát đạt hay một mối quan hệ hạnh phúc và yêu thương thì những yêu cầu này đều là những bước sống cá nhân cần thiết để tạo ra các kết quả như mong muốn.

Phát triển hành động

Định lý không định xứ của Bell khám phá ra rằng những gì diễn ra tại một địa điểm sẽ có thể có ảnh hưởng đáng kể đến một nơi xa xôi. Điều này cũng đúng với cả hành động và năng lượng cá nhân của bạn. Trong Vũ trụ chứa đầy ngạc nhiên này của chúng ta, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra ở bất cứ đâu, vào bất cứ thời điểm nào. Vì chúng ta đều chia sẻ những nối kết lượng tử, những hành động và ý định của chúng ta có thể mang lại những kết quả tức thì từ những người và những địa điểm không ngờ. Từ phần tử nhỏ bé nhất đến thực thể lớn nhất, Vũ trụ là một khu vực chuyển động của tiềm năng, một lĩnh vực dồi dào tất cả mọi khả năng. Vì có những cơ hội to lớn và sức mạnh không định xứ nên chúng ta cần luôn được khích lệ để tiếp tục hành động theo hướng các mục tiêu của mình. Các kết quả có thể sẽ không đến theo cách chúng ta mong đợi, nhưng với năng lượng chuẩn thì các kết quả đó sẽ đến đúng như ta mong muốn.

Một người bạn của tôi đã trải nghiệm hiện tượng này khi cô thử nhận nuôi một đứa trẻ. Cô đang tiến hành quá trình tìm con nuôi trong nước với một hãng môi giới. Hãng này tìm được những bà mẹ sắp sinh con, mỗi người được lựa chọn một vài cặp vợ chồng để gửi con mình.

Sau gần một năm cố gắng tìm nuôi một đứa trẻ thông qua môi giới, Megan đã sắp từ bỏ ý định đó. Luật sư của cô gợi ý là cô nên gửi thư cho các bác sĩ sản khoa và bác sĩ phụ khoa trong khu vực bởi vì những người này thường hay có những khách hàng có thai ngoài ý muốn và đang tìm nơi để cho con mình làm con nuôi. Thế là cô đã gửi đi hàng trăm lá thư và đã đến nhiều buổi gặp gỡ nhưng vẫn không có chút may mắn nào.

Trong thời gian này, cô thường gọi cho tôi để tâm sự về nỗi thất vọng của mình và tôi đã khuyên cô nên tiếp tục đi theo nhiều hướng. Cứ khi nào bạn gieo hạt ý định thì bạn sẽ không bao giờ biết được khi nào và ở đâu những hạt giống đó sẽ nở hoa. Cô tiếp tục các hoạt động của mình bằng mọi cách cô có thể, và vài tháng sau cô nhận được một cuộc điện thoại từ hãng môi giới mà cô đã bỏ qua từ lâu. Họ có một bà mẹ đang mang thai và sẽ sinh vào tháng giêng năm sau và bà mẹ này đã chọn Megan và chồng của cô là Sam làm một trong ba gia đình nhận nuôi sắp tới.

Megan và Sam lúc này sẽ phải trải qua một vài cuộc phỏng vấn với các cặp cha mẹ có con mới sinh để quyết định xem họ có được chọn hay không. Cô định sẽ từ bỏ việc gửi thư và ngừng liên hệ nhưng tôi khuyên cô ấy không nên làm thế. Tôi bảo cô ấy nên tiếp tục theo nhiều cách khác

nhau, nó sẽ giúp cô ấy đạt mục tiêu.

Những hành động được mở rộng – nghĩa là, xem xét mọi phương diện – sẽ giúp giảm sự thúc bách, tránh xa những ảnh hưởng tiêu cực của Nghịch lý Dục vọng. Megan đã trải qua điều này, bởi vì cô càng tiếp tục với những lựa chọn khác của mình thì cô càng cảm thấy ít bị tuyệt vọng với việc không được chọn. Cô đã vài lần không được chọn và cô cần phải từ bỏ sự liên hệ của mình với kết quả này để thu hút những kết quả tốt nhất. Tất cả mọi hoạt động đã giúp cô nhớ rằng điều cô muốn là một đứa trẻ – không nhất thiết phải là đứa trẻ này. Bằng cách tiếp tục xem xét những sự lựa chọn với mọi loại phương diện khác nhau, cô đã có thể không nghĩ đến sự thúc bách và ám ảnh, những điều có thể phá hoại các kết quả của cô.

- Ngoài việc làm giảm sự thúc bách, hành động liên tục sẽ phát triển ý tưởng rất lớn. Bạn đảm nhận càng nhiều thì năng lượng bạn phát ra đối với ý định của mình cũng càng nhiều. Mỗi hành động đều giống như việc đặt một lệnh cho Vũ trụ và bạn sẽ không bao giờ biết được cách thức và thời điểm nó sẽ đáp lại. Bạn có thể gieo những hạt giống ở một khu vực nhưng cuối cùng lại chứng kiến kết quả ở một nơi hoàn toàn khác.

Đó là những gì đã xảy đến với Megan. Cô đã từ bỏ hy vọng vào hăng môi giới nhưng tất cả các hành động khác của cô đã đưa cô trở lại với họ. Sau đó, trong lúc trải qua những cuộc phỏng vấn với các cặp cha mẹ có con mới sinh, cô tiếp tục tác động trên nhiều phương diện. Việc đó không chỉ giúp cô giữ bình tĩnh mà còn giúp tái khẳng định ý định biến ước mơ thành hiện thực của cô.

Về dài hạn, tất cả những nỗ lực của cô đã được trả công xứng đáng. Chậm mà chắc, các cặp đôi tiềm năng khác đều bị loại và Megan và Sam đã được chọn làm cha mẹ nuôi của cậu bé sắp chào đời của người mẹ sắp sinh này. Giấc mơ của cô đã trở thành hiện thực – tất cả bởi vì cô đã không dừng hành động.

Sức mạnh năng lượng trong bản chất không định xứ của chúng ta hết sức hiệu quả. Mỗi suy nghĩ và hành động đều gieo những hạt giống trong khu vườn số mệnh của chúng ta. Chúng ta có thể không nhận ra ngay những tác động của nó, nhưng điều quan trọng là phải biết rằng quá trình hình thành ý định và ảnh hưởng không có hồi kết. Nó luôn mang lại những kết quả theo cách này hay cách khác, vì vậy chúng ta nên vừa đặt ra ý muốn có được điều tốt đẹp nhất vừa thực hiện hành động tích cực ở mọi phương diện. Bằng cách này, chúng ta sẽ không tự hạn chế mình với tất cả những lựa chọn mà Vũ trụ có thể có – thậm chí cả những sự lựa chọn bất ngờ nhất.

SỬ DỤNG NHẬT KÝ ĐỂ THÀNH CÔNG

Hãy sử dụng cuốn nhật ký của bạn để khám phá cách bạn có thể mở rộng những ý định cá nhân của mình ở thậm chí nhiều phương diện hơn. Hãy cân nhắc mỗi mục tiêu và mong muốn cụ thể, tìm hiểu một số cách khác - hoặc có thể thậm chí là không chính thống - để biến chúng thành hiện thực. Nếu cần thiết, hãy làm một vài nghiên cứu hoặc nhờ bạn bè giúp bạn vận dụng trí não để đưa ra các ý tưởng. Hãy ghi chép những ý tưởng đó lại và thêm vào những ý tưởng mới bất cứ khi nào chúng xuất hiện. Một khi bạn đã có những cách tiếp cận tươi mới hơn trong tâm trí của mình thì hãy dừng ngay thực hiện chúng. Đôi khi những kết quả tốt đẹp nhất có thể đến từ những khái niệm khác thường nhất.

Mở rộng ra toàn thế giới

Sự ảnh hưởng mà chúng tôi đề cập không chỉ giới hạn ở việc theo đuổi các mục tiêu của riêng cá nhân mình. Trên thực tế, đó chỉ là một phần nhỏ trong quá trình nhận thức. Dù chúng ta có nhận ra nó hay không thì tác động của chúng ta trải rộng, hướng ra ngoài để vươn tới thậm chí cả những góc xa nhất của thế giới. Quy luật Vũ trụ thứ bảy thể hiện rằng năng lượng của riêng bạn phát ra để gắn chặt với những năng lượng khác tương tự như nó. Những đám mây chuyển động gắn kết này trở thành những trường nhận thức tạo ra sự ảnh hưởng vô hạn đối với trải nghiệm của loài người chúng ta.

Những trường nhận thức rộng khắp này được gọi là các trường tạo hình hay gọi tắt là trường M. Cũng giống như các trường điện từ và trường hấp dẫn, các trường M là các lực có thể gây ảnh hưởng đến bản chất cuộc sống của chúng ta. Cảm xúc và thông tin là những năng lượng được xây dựng trong các trường này, tác động đến những thời kỳ chuyển tiếp quan trọng của loài người chúng ta. Những kho chứa vĩ đại của sự nhận thức chung này được nuôi dưỡng bởi năng lượng của mọi người – trong đó có cả năng lượng của bạn – và sau đó tích tụ lại thành những đợt sức mạnh tỏa ra và chạm tới những người khác.

Có hai trường nhận thức cảm xúc chính, đó là tình yêu thương và nỗi sợ hãi hay sự thù ghét. Là các cá nhân, tất cả những suy nghĩ, lòng tin, sự lựa chọn và các hành vi của chúng ta góp phần mở rộng trường này hoặc trường kia. Mỗi lần chúng ta đưa ra sự lựa chọn yêu thương, dù cho bản thân hay cho người nào khác, là lúc chúng ta nuôi dưỡng trường yêu thương. Nhưng mỗi khi chúng ta dính vào sự thù ghét hay phán xét – cũng lại bất chấp việc sự thù ghét hay phán xét đó hướng vào trong hay ra ngoài – là lúc chúng ta đang nuôi dưỡng trường sợ hãi.

Vì năng lượng tích tụ xây dựng nên mỗi lĩnh vực này nên sự cộng hưởng của năng lượng đặc biệt đó sẽ tăng lên trong Vũ trụ, và sự nhận thức về tình yêu thương hay sự thù ghét sẽ hướng ra ngoài và ảnh hưởng đến những sự lựa chọn và những trải nghiệm của những người khác. Cho dù được nuôi dưỡng bằng trường nào đi nữa thì trường nào có số lượng nhiều nhất sẽ có sức mạnh lớn nhất trong thế giới của chúng ta.

Đây là trách nhiệm cá nhân của chúng ta: lựa chọn tình yêu thương trong tâm trí và cuộc sống của mình, và trong cuộc sống của những người khác, nhờ đó thúc đẩy năng lượng quan tâm trên thế giới. Nếu chúng ta không làm như vậy thì sau đó sự thù ghét và nỗi sợ hãi sẽ thế chỗ. Đây không phải là một chức năng của các trường có ý định cụ thể nào, bởi vì chúng thật ra rất công bằng. Giống như lực hấp dẫn không có đầu tư về tình cảm với những thăng trầm phàm tục trong cuộc sống của chúng ta, các trường yêu thương và sợ hãi lại không thiên vị với cách chúng ta cư xử với sự ảnh hưởng của chúng trên thế giới.

Ý định của mỗi người quyết định chiều hướng nhân đạo; cảm xúc và hành động của mỗi cá nhân nuôi dưỡng năng lượng và sức mạnh mà bạn thấy ở khắp nơi. Vì vậy nếu bạn muốn có tình yêu thương - chứ không phải sự thù ghét - để mở rộng những mối quan hệ, công việc kinh doanh và thế giới của mình thì bạn phải tham gia nhiều hơn vào năng lượng quan tâm hướng tới bản thân và những người khác. Như bạn sẽ thấy ở chương tiếp theo, sức mạnh của tình yêu luôn do bạn toàn quyền sử dụng. Hãy mang nó lại với sự nhận thức, năng lượng và ý định của bạn và bạn sẽ không chỉ mang lại những lời chúc cho cuộc sống của riêng bạn mà tầm ảnh hưởng mở rộng của bạn sẽ còn đưa chúng đến với toàn thế giới.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ MỞ RỘNG TẦM ẢNH HƯỞNG

- Tôi biết rằng năng lượng của mình trải rộng ra trong thế giới này. Tôi càng thực hiện nhiều hành động hướng tới các mục tiêu của mình thì ý định của tôi sẽ càng được Vũ trụ bao bọc.
- Tôi di chuyển với một tốc độ thoải mái. Tôi làm mọi việc với một nhịp độ ung dung. Tôi rất thoải mái và tôi mang năng lượng bình thản và yên bình đó đến cho những người khác.
- Tôi biết rằng năng lượng của chính tôi trải ra trong cuộc sống của tôi và trong cả Vũ trụ. Lúc này tôi lựa chọn năng lượng không mâu thuẫn. Với mỗi suy nghĩ thanh thản của tôi, năng lượng bình thản sẽ trải rộng.
- Tôi tìm cách tăng những niềm vui tôi có thể mang lại cho người khác. Đó là một món quà có ích cho tôi.
- Tôi thấy được giá trị ở mọi người xung quanh. Chúng tôi cùng nhau chia sẻ năng lượng của thế giới.

Theo Những quy luật phổ quát của vũ trụ (The Universal Laws), sự thành công của bạn hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân bạn. Để biến những ước mơ thành hiện thực, bạn phải tìm cách phát huy các sức mạnh to lớn mà bạn có. Yêu cầu của những nguyên tắc này có thể khiến bạn phải thay đổi cách làm, cách nghĩ của mình, hoàn toàn không phải do duy tâm thuần túy mà đây chính là bản chất cốt lõi của sự chuyển động vật chất trong chính con người bạn.

Mọi người đều mong muốn thay đổi nhưng lại hiếm khi làm gì để có thay đổi đó. Họ thường cho đó là sự kiện của tương lai và thường cho rằng “Khi nào ta có triển vọng mới hoặc nhiều tiền bạc thì mọi thứ sẽ ổn”. Đó là cách tiếp cận thụ động với số mệnh, và nó ít có khi mang lại kết quả tốt đẹp. Thay vì chờ đợi, bạn cần phải làm cho điều đó xảy ra!

Sự biến đổi không phải là một sự kiện của tương lai mà nó là hành động trong hiện tại thúc đẩy điều sẽ xảy ra. Thay đổi không phải là mục tiêu mà là một quá trình nhất quán dẫn đến điều bạn đang mong muốn. Chất lượng cuộc sống phụ thuộc vào chính bạn, nếu bạn không hài lòng với hiện tại thì hãy lựa chọn khác đi để đảm bảo một ngày mai tốt đẹp hơn. Nghĩa là bạn phải có khả năng lôi cuốn thành công.

Trên thực tế, bạn đang có tất cả các nguồn lực bạn cần. Sáu năng lực cá nhân thật sự cần thiết luôn luôn tồn tại và là một phần trong con người bạn. Bạn có thể sử dụng chúng một cách có ý thức để thay đổi bất cứ điều gì bạn quan tâm trong cuộc sống bởi vì cuối cùng thì thành công xuất phát từ việc biết nắm quyền kiểm soát. Chừng nào bạn bắt đầu biết sử dụng tài năng bẩm sinh hay tài năng bị lãng quên từ lâu thì khi đó bạn đã hoàn toàn đi theo một hướng mới.

Mỗi một năng lực cá nhân đều đòi hỏi sự nhận thức về bản thân và đôi khi cần có sự thay đổi lớn, nhưng xin đừng dè dặt. Hãy nhớ một câu ngạn ngữ: Nếu bạn không thay đổi mọi thứ thì mọi thứ cũng sẽ không thay đổi.

PHẦN II. SÁU NĂNG LỰC CÁ NHÂN ĐỂ THÀNH CÔNG

Theo Những quy luật phổ quát của vũ trụ (The Universal Laws), sự thành công của bạn hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân bạn. Để biến những ước mơ thành hiện thực, bạn phải tìm cách phát huy các sức mạnh to lớn mà bạn có. Yêu cầu của những nguyên tắc này có thể khiến bạn phải thay đổi cách làm, cách nghĩ của mình, hoàn toàn không phải do duy tâm thuần túy mà đây chính là bản chất cốt lõi của sự chuyển động vật chất trong chính con người bạn.

Mọi người đều mong muốn thay đổi nhưng lại hiếm khi làm gì để có thay đổi đó. Họ thường cho đó là sự kiện của tương lai và thường cho rằng “Khi nào ta có triển vọng mới hoặc nhiều tiền bạc thì mọi thứ sẽ ổn”. Đó là cách tiếp cận thụ động với số mệnh, và nó ít có khi mang lại kết quả tốt đẹp. Thay vì chờ đợi, bạn cần phải làm cho điều đó xảy ra!

Sự biến đổi không phải là một sự kiện của tương lai mà nó là hành động trong hiện tại thúc đẩy điều sẽ xảy ra. Thay đổi không phải là mục tiêu mà là một quá trình nhất quán dẫn đến điều bạn đang mong muốn. Chất lượng cuộc sống phụ thuộc vào chính bạn, nếu bạn không hài lòng với hiện tại thì hãy lựa chọn khác đi để đảm bảo một ngày mai tốt đẹp hơn. Nghĩa là bạn phải có khả năng lôi cuốn thành công.

Trên thực tế, bạn đang có tất cả các nguồn lực bạn cần. Sáu năng lực cá nhân thật sự cần thiết luôn luôn tồn tại và là một phần trong con người bạn. Bạn có thể sử dụng chúng một cách có ý thức để thay đổi bất cứ điều gì bạn quan tâm trong cuộc sống bởi vì cuối cùng thì thành công xuất phát từ việc biết nắm quyền kiểm soát. Chừng nào bạn bắt đầu biết sử dụng tài năng bẩm sinh hay tài năng bị lãng quên từ lâu thì khi đó bạn đã hoàn toàn đi theo một hướng mới.

Mỗi một năng lực cá nhân đều đòi hỏi sự nhận thức về bản thân và đôi khi cần có sự thay đổi lớn, nhưng xin đừng dè dặt. Hãy nhớ một câu ngạn ngữ: Nếu bạn không thay đổi mọi thứ thì mọi thứ cũng sẽ không thay đổi.

8. NĂNG LỰC LOẠI BỎ

Năng lực thứ nhất để thành công

“Không có sự tiến bộ nếu không có thay đổi. Những ai không chịu thay đổi suy nghĩ của mình thì sẽ không thể thay đổi được điều gì.”

- George Bernard Shaw -

Loại bỏ là năng lực đầu tiên vì lẽ nó chính là bước đầu tiên cần thiết cho sự thay đổi. Việc tạo ra một số mệnh đẹp đẽ cũng giống như một cái vườn: Sẽ vô ích nếu bạn ươm những hạt giống của cây hoa khi khu vườn đang mọc đầy cỏ dại. Bạn phải nhổ bỏ cỏ dại nếu muốn cây nở hoa. Những hạt giống thành công cũng tương tự: Để có được nhận thức sáng tạo và sức lực mạnh mẽ thì bạn cần phải biết đào xới và loại bỏ những yếu tố không lành mạnh trong quá khứ. Đó là điều tiên quyết để thay đổi năng lượng cũng như ý thức của bạn. Nếu muốn có thành công thật sự thì chắc chắn có vài yếu tố cũ trong bạn sẽ không thể tiếp tục tồn tại được.

Có một vài cấp độ của việc loại bỏ mà đầu tiên và rõ ràng nhất là về thể chất. Trong chương này, chúng ta sẽ nghiên cứu sự giải phóng tinh thần, cảm xúc, hành vi cũng như cách gạt bỏ những đeo bám.

Giải tỏa về thể chất

Tham gia các bài tập thể dục, các hoạt động thường xuyên là cách để giải phóng năng lượng cũ và sản sinh năng lượng mới. Điều này rất quan trọng do nhiều lý do. Thứ nhất nó giúp xoá bỏ những tổn thương tình cảm từ những ký ức không vui đang đè nặng cơ thể. Hoạt động thể chất cộng với hít thở sâu sẽ giúp khai thông những năng lượng tích tụ trong cơ thể.

Ngoài ra tập thể dục thường xuyên sẽ giúp bạn giải tỏa những căng thẳng kinh niên trong cuộc sống. Stress có thể coi là một thứ năng lượng tiêu cực, và nếu để lâu nó sẽ khiến tình trạng của bạn càng trở nên tồi tệ, làm bạn mất đi những người bạn. Điều tốt nhất mà bạn nên hướng đến đó là một tinh thần được thư giãn, bình yên và tự tin.

Để cơ thể được thư giãn thì bạn phải hít thở sâu và có những vận động cơ bắp đều đặn. Nằm dang rộng chân tay, mát-xa cũng rất tốt, nhưng đồng thời bạn cũng nên thư giãn đầu óc và tình cảm. Quá trình giải tỏa về tinh thần bắt đầu bằng việc loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trong quá khứ sẽ giúp ích rất nhiều cho những thay đổi về thể lực và tình cảm vì toàn bộ con người là một thể thống nhất.

Giải tỏa về tinh thần

Trí lực cũng thường xuyên sản sinh năng lượng, phát tín hiệu về những niềm tin sâu thẳm nhất cũng như những ý nghĩ thường xuyên nhất. Tất cả những điều chúng ta làm và suy nghĩ đều có một hệ quả mạnh mẽ tức thì cho dù phải mất một khoảng thời gian để thể hiện trong thế giới thực. Những ý nghĩ thường trực của bạn dù xấu hay tốt đều tạo ra những hệ quả lớn bất kể bạn có muốn hay không.

Suy nghĩ có một lực rất mạnh vì nó có thể coi là khởi nguồn của những năng lượng tinh thần và tình cảm. Những tự thoại tiêu cực sẽ tạo ra tâm trạng khó khăn gây tổn hại cho bạn như chán nản hay sợ hãi. Những kết cục này cần được loại bỏ nếu bạn muốn tạo được cho mình một thành công vang dội.

Nhiều người trải qua thời gian dài, thậm chí có người cả cuộc đời mà không có nhận thức thực sự nào về ý nghĩ của mình là gì và những gì có tác động đến chúng. Tuy nhiên, để định hướng năng lượng và nhận thức của bản thân, bạn cần phải ý thức được nguyên nhân của những suy nghĩ tiêu cực.

Manh mối lớn nhất nằm trong chính tình cảm của bạn. Khi có cảm giác không thoải mái là lúc ẩn chứa trong bạn một ý nghĩ tiêu cực. Vì thế khi thấy mình có cảm giác sợ hãi hay chán nản, tội lỗi, lúng túng hay chỉ một chút căng thẳng, hãy tự hỏi bản thân Mình đang nghĩ gì vậy? Hãy xem xét kỹ để tìm được nguyên do khiến bạn chán nản. Bạn có khả năng làm thay đổi năng lượng bản thân bằng cách loại bỏ những suy nghĩ trong quá khứ, nhưng để làm được điều đó bạn cần phải có thông tin.

Hai dạng cơ bản của tư duy tiêu cực đó là sự chỉ trích và lo lắng. Hai trạng thái đó bạn cần phải hiểu rõ vì khi không hiểu được nguyên do của nguồn năng lượng tiêu cực thì bạn sẽ không thể thay đổi nó. Bạn phải hình dung và loại bỏ được những ý nghĩ độc hại hay quấy rối bạn nhất. Hãy hiểu rằng, cuộc sống của bạn đang được định hướng bởi những ý nghĩ thường trực mang tính chi phối và sự thực này là không thể phủ nhận. Nếu những tùy chọn của bạn lại là tiêu cực thì điều bạn phải chọn là loại bỏ chúng, nếu không bạn sẽ không thể đi theo hướng tích cực hơn.

Sự chỉ trích

Sự chỉ trích là một trong hai dạng cơ bản của tư duy tiêu cực với ba hình thái cơ bản: tự chỉ trích, chỉ trích người khác và chỉ trích những trải nghiệm, tất cả đều rất độc hại cho năng lượng mà bạn đang hướng tới.

Sự chỉ trích bản thân thường là dấu hiệu của sự tự ti và tẩy chay thế giới bên ngoài. Và theo Quy luật hành động đúng đắn (Law of Right Action), tiếp đến sẽ là sự chỉ trích người khác, phát ra những năng lượng thù địch, góp phần cản trở việc theo đuổi thành công. Hơn nữa, nó còn có ảnh hưởng xấu ra bên ngoài chứ không chỉ riêng bạn.

Cuối cùng, khi bạn có ý chỉ trích những gì bạn trải qua trong cuộc sống, bạn sẽ cảm thấy không còn thích thú với những hoạt động của bản thân và mọi thứ dường như không đủ khiến bạn vui. Dần dần, nó sẽ trở thành một cái hố sâu nhấn chìm những năng lượng vui vẻ, né tránh những đam mê của bạn. Bạn có thể loại bỏ tâm trạng độc hại này bằng cách xem xét những phát biểu tiêu cực phổ biến theo từng dạng chỉ trích dưới đây. Hãy đánh dấu những phát biểu giống bạn nhất và hãy thành thật nhé!

1. Loại tự chỉ trích

_____Tôi rất thiếu kinh nghiệm (ít học ...).

_____Tôi là một kẻ thất bại; và tôi sẽ luôn luôn thất bại.

_____Tôi chẳng làm được việc gì đúng cả. Tôi đang bị làm sao vậy?

_____Điều đó với tôi chỉ là một sự may mắn. Thực tế, tôi là kẻ thất bại.

_____Tôi đang già đi (xấu đi, béo ra, chậm chạp...).

_____Tôi là kẻ ngu đần (kém cỏi, không có năng lực).

2. Loại chỉ trích người khác

_____Đúng là thằng ngu.

_____Hắn là kẻ ngu đần (lười biếng, yếu đuối...), không xứng đáng được thăng tiến.

_____Tôi không thể tin được là cô ta lại mặc đồ cũ đến thế. Ngượng quá đi mất.

_____Cô ấy đang già đi (xấu đi, béo ra, chậm chạp...)

_____Đó là những kẻ ngu đần của Đảng tự do (Đảng dân chủ, Đảng Cộng hòa, Đảng Bảo thủ, bọn da đen, da trắng,...)! Chúng chẳng biết mình đang nói gì nữa!

3. Loại chỉ trích những trải nghiệm

_____Bộ phim đó thật tồi tệ, thật là lãng phí thời gian.

_____Tôi không thể chịu được nơi này (thời tiết này, người này...).

_____Công việc của tôi chẳng đi đến đâu cả.

_____Bữa tiệc đó thật buồn tẻ.

_____Tình huống đó thật tệ hại, chẳng có điều gì tốt đẹp cả.

_____Tôi ghét phải làm việc nhà (làm vườn, việc bàn giấy ...).

Sự lo lắng

Dạng thứ hai của tư duy tiêu cực đó là sự lo lắng. Bạn có thể cảm thấy lo lắng về tương lai, về điều mọi người nghĩ và thậm chí về quá khứ. Lo lắng về những gì sắp xảy ra không phải là điều bất thường, và vì thế bạn tự hỏi: Điều đó có mang lại điều gì tốt đẹp không? Điều đó chỉ tạo ra năng lượng của sự lo lắng, xuất hiện như những đám mây u ám trên bầu trời, tạo ra một viễn cảnh bi quan.

Nài nỉ người khác cũng là một hoạt động vô nghĩa. Cố gắng để có được sự đồng ý của người khác chỉ nói lên một điều rằng bạn không còn tin vào bản thân và chắc chắn sẽ là một điều cản trở thành công

Cuối cùng, sự ủ ê nghiền ngẫm về quá khứ cũng tạo ra tác dụng tiêu cực làm tổn hại đến nguồn năng lượng hiện tại và tạo ra nỗi lo sợ về tương lai. Đã đến lúc phải loại bỏ sự lo sợ và lấy lại sức mạnh của mình. Đừng suy tính nhiều và hãy có niềm tin.

Hãy tích chọn những phát biểu nào dưới đây gần giống với suy nghĩ của bạn nhất. Tất cả điều

này đều làm tổn hại đến nguồn năng lượng của bạn và nếu thực sự bạn muốn có được thành công thì phải dừng ngay những suy nghĩ như vậy lại

1. Dạng lo lắng “Điều gì sẽ xảy ra nếu ...?”

- _____ Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không nhận được công việc đó?
- _____ Điều gì xảy ra nếu tôi thất bại?
- _____ Điều gì xảy ra nếu anh ta không thích tôi?
- _____ Điều gì xảy ra nếu tôi nói không đúng (làm không đúng, ăn mặc không hợp...)?
- _____ Điều gì xảy ra nếu tôi bị thương hay bị ốm?
- _____ Điều gì xảy ra nếu tôi không được đánh giá cao, hay nếu tôi bị đuổi việc?

2. Lo lắng xem người khác sẽ nghĩ gì.

- _____ Anh ấy chưa bao giờ thích tôi, và tôi biết rằng anh ấy sẽ không mời tôi đi chơi.
- _____ Chắc là cô ấy sẽ nghĩ tôi là một kẻ ngây ngô.
- _____ Họ sẽ không tin rằng tôi sẽ làm được việc này.
- _____ Sếp hẳn sẽ nghĩ tôi là kẻ kém cỏi. Tôi có thể khẳng định rằng ông ta ghét tôi.
- _____ Nếu tôi lấy thêm miếng nữa chắc mọi người cho tôi là lợn mồi.
- _____ Họ sẽ không thích tôi nếu tôi không làm điều họ muốn.

3. Nghiền ngẫm ủ ê hay suy tính quá mức

- _____ Không thể tin được là tôi lại có thể nói ra điều đó.
- _____ Giá mà tôi đã không làm như vậy thì mọi việc đã ổn.
- _____ Tôi phải giải quyết việc này nhưng không biết phải làm gì để sửa chữa sai lầm.
- _____ Sao điều đó cứ xảy ra với tôi? Thực sự không thể khác được sao?
- _____ Tôi vẫn nhớ cảm giác bị đối xử tệ bạc, không hiểu tôi có thể vượt qua được điều này hay không?
- _____ Sao tôi lại có thể quyết định như vậy chứ, thật là sai lầm!

Suy nghĩ nào giống bạn nhất? Bạn có xu hướng hay chỉ trích bản thân hay người khác không? Hay là bạn là người hay lo lắng, suy tính nhiều về tương lai, lo ngại về suy nghĩ của người khác về mình, hay là típ người hay phân trần trước khi làm việc gì hay bạn thuộc vào tất cả các loại trên? Cho dù bạn nhận ra mình ở típ người nào thì cũng phải tập cách loại bỏ chúng đi.

VIẾT NHẬT KÝ

Trong cuốn nhật ký, hãy ghi lại những suy nghĩ mà bạn đã chọn ở phần trên, rồi thay thế bằng những loại tích cực và lạc quan hơn. Ví dụ: Điều gì xảy ra nếu tôi không nhận được công việc đó? Có thể thay bằng: Điều gì xảy ra nếu tôi được nhận làm công việc đó? Hay “Nếu tôi không được ở vị trí đó thì sẽ có người khác, còn với tôi mọi chuyện vẫn tốt đẹp.” Bạn không nhất thiết phải quan tâm đến tính chân thực của tuyên bố trên, mà hãy cứ viết ra những lựa chọn của bạn để bắt đầu có được sự thay đổi.

Khi bạn đã bắt đầu biết khám phá những dạng nhận thức, hãy viết vào nhật ký những dạng tư duy tiêu cực khác và cả những dạng thay thế cho chúng nữa. Cứ tiếp tục tiến trình này cho đến khi bạn nhận thấy có những thay đổi thực sự trong tư duy, tình cảm và cả trong sự hứng thú của bạn.

Trong quá trình chuyển đổi đừng nên quá nôn nóng. Thay vì lên án bản thân vì những tư duy tiêu cực, hãy làm tăng thêm danh mục cần loại bỏ, hãy vị tha với bản thân và tái khẳng định mục tiêu hướng đến. Hãy nhìn nhận vấn đề nhẹ nhàng, êm ái. Và rồi một thái độ mới mạnh mẽ hơn sẽ trở thành lối sống của bạn.

Bạn thấy đó, sẽ không có chỗ cho sự lo lắng và chỉ trích trên con đường kiến tạo thành công. Bạn phải biết loại bỏ chúng và cho lựa chọn mới hướng tới nguồn năng lượng hoạt bát, tích cực. Dù khó khăn, bạn nhất định phải loại bỏ được những ý nghĩa tiêu cực và cởi mở với những điều tích cực trong suy nghĩ của chính mình.

Loại bỏ những tư duy tiêu cực cũng là một yêu cầu của Những Quy luật của vũ trụ (The Universal Laws) và là một trong những công cụ hữu hiệu nhằm thay đổi số mệnh của bạn. Hãy nhớ rằng, tư duy, tình cảm và đức tin là những nguồn năng lượng vô cùng quan trọng. Mỗi ý nghĩ phát ra từ bạn đều là các sóng cộng hưởng của thông tin.

Nếu bạn cho rằng mình không thể thành công thì điều đó được tạo ra bởi tiềm thức của bạn. Bạn chỉ cần cố gắng đừng để lặp lại những suy nghĩ tiêu cực như vậy. Hãy loại bỏ nó đi, hãy nói chuyện với chính bạn và mọi người bằng một thứ ngôn ngữ khác. Điều này sẽ giúp tạo được nhiều tình cảm tích cực – thứ đòn đẩy mạnh mẽ dẫn đến thành công vô hạn.

Giải tỏa về tình cảm

Tình cảm thể hiện một dao động mạnh mẽ nào đó, mang theo các thông điệp rõ ràng. Dù bạn có nhận ra hay không thì nếu bạn không làm rõ tình cảm của mình thì các tín hiệu cũ về nỗi đau, sự tức tối, tẩy chay và các loại cảm giác tiêu cực khác lại xuất hiện trong bạn.

Nhiều người trải qua một khoảng thời gian khó khăn để xác định và giải bày tình cảm của họ. Họ thường cảm thấy đau khổ và tuyệt vọng mà không thể nói lên thành lời, chúng tích tụ thành những đám mây u ám. Bạn sẽ mang theo suốt cuộc đời năng lượng tiêu cực này. Mọi người cảm nhận được thứ năng lượng này và sẽ bị đẩy lùi về phía sau.

Để xua tan những đám mây đen, bạn phải loại bỏ những tình cảm không thể diễn tả được trong quá khứ. Điều này cũng giống như bạn vứt bỏ những đồ tạp nham trong nhà và thay vào những đồ vật mới. Thực ra, bạn cần phải thanh lọc bớt những ký ức cũ cho dù chúng vừa mới xảy ra. Nếu bạn không thể loại bỏ chúng thì những ký ức từ xa xưa sẽ tạo ra các tín hiệu mạnh mẽ trong năng lượng của bạn ngăn cản bạn đạt được thành tích mới và gây cho bạn cảm giác đau

khổ.

Điều này không có nghĩa là bạn phải quay lại quá khứ và làm sống lại những cảm giác khó khăn, đau buồn. Hãy xác định những cảm xúc vẫn còn ám ảnh bạn, lấy nhật ký ra và bắt đầu viết về chúng. Hãy giải bày tất cả những tình cảm mà bạn vẫn muốn nhắc đến, đừng bị chúng ám ảnh mà hãy bộc bạch thổ lộ.

Hãy đặc biệt quan tâm đến giả thiết rằng bạn đã rút ra được kinh nghiệm từ những trải nghiệm đáng buồn của mình. Ở cuối mỗi bài nhật ký, hãy đặt ra câu hỏi cho bản thân: Bạn đã rút ra kết luận gì từ điều này? Hãy viết ra các suy nghĩ tiêu cực của bạn và thay thế chúng bằng những điều tích cực hơn.

Ví dụ như với tình huống bạn bị sa thải và những tâm trạng của bạn như tức giận, lo sợ và tấy chay, bạn đưa ra kết luận sau: Sẽ chẳng bao giờ mình được chấp nhận và thành công sẽ chẳng đến với mình. Hãy đảo lại như sau: Mình vẫn còn có khả năng để thành công, phải tin vào chính mình và đó là lựa chọn của mình. Bằng cách đó, hãy tiếp tục loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, tin vào năng lực hiện tại của bản thân và tin vào một tương lai tươi sáng.

Ngoài việc loại bỏ những tâm trạng ưu phiền trong quá khứ, chúng ta cũng phải loại bỏ chúng trong hiện tại. Bạn cũng có thể làm được điều này bằng cách viết nhật ký. Vì đây không phải là công việc hàng ngày của bạn nhưng nếu bạn làm việc này thường xuyên, bạn sẽ cảm thấy dễ dàng thay đổi suy nghĩ và tình cảm của mình. Giữ những tình cảm tiêu cực như thù hận, tức giận hay sợ hãi có thể cản trở năng lượng cơ thể và ảnh hưởng không nhỏ tới thành quả của bạn. Rũ bỏ được chúng, tinh thần của bạn sẽ thanh thoát, cởi mở và sẵn sàng đón nhận bất cứ điều gì.

Giải tỏa về hành vi

Loại bỏ được những hành vi nghiện ngập có hại và không lành mạnh là yếu tố quan trọng để tạo ra nguồn năng lượng tốt. Mọi người có thể nghiện tất cả mọi thứ như rượu, thuốc lá, ma túy, đồ ăn, ti-vi, thể dục, “buôn dưa lê”, sex, công việc, hay xem kịch. Khi chúng ta tìm đến chúng như một sự tiêu khiển hay trốn chạy, khi chúng ta uống rượu, ăn quá nhiều, dùng thuốc phiện, nó sẽ khiến ta cảm thấy dễ chịu hơn, ít nhất là trong giây phút đó. Khi bạn bật ti vi lên, bạn đưa mình vào một không gian riêng, còn khi bạn ăn khoai tây chiên hay bánh thì chắc hẳn bạn đang cảm thấy thích thú.

Những việc như dùng mảnh khốe, lừa dối, sự bủn xỉn đều là những điều có vẻ hấp dẫn vì nó mang lại cho người thực hiện sự hài lòng vào thời điểm đó, nhưng đó là sự hài lòng giả tạo. Rốt cuộc những hành vi đó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy tồi tệ hơn, có khi biến thành những thói quen về hành vi độc hại hơn.

Khi bạn thực hiện các hành vi đó thì bạn đang phải rời xa cái gì? Bạn đang gây cho chính mình những nỗi đau nào? Sâu xa hơn, bạn đang đến gần với sự trống rỗng vì đã quên đi những giá trị bản ngã thiêng liêng của bản thân. Dù bạn có nhận thấy điều đó hay không thì nó cũng là nguyên nhân khiến bạn không cảm thấy thanh thản.

Tuy nhiên, trong con người bạn luôn có bản chất thiện, nó luôn tồn tại trong từng tế bào cơ thể bạn. Dù bạn đã trải qua những khó khăn gì, những đau khổ thế nào, bạn đã tìm cách chạy trốn

bằng những hành vi không lành mạnh, thì bây giờ là lúc bạn phải chấn chỉnh lại, phải bộc lộ cảm xúc và định hình được các trạng thái tiêu cực để có thể chuyển thành các trạng thái mới lành mạnh hơn.

Đã đến lúc phải lấp đầy khoảng trống trong tâm hồn bạn bằng bản chất thiêng liêng của con người bạn. Đó là tất cả những gì bạn cần để nương tựa, là giải pháp mà bạn đang tìm kiếm. Hành vi chạy trốn, ham mê nghiện ngập chỉ càng làm cho lỗ hổng lớn hơn và khiến bạn ngày càng rời xa sức mạnh thực thụ. Chúng phá huỷ năng lượng của bạn bằng những đòi hỏi, lo sợ, ham mê, đẩy bạn lún sâu vào tuyệt vọng, gây ra ngày càng nhiều kết cục tồi tệ.

Dù từ bỏ những thói quen đó khó khăn nhưng bạn hãy tập can thiệp vào, chỉ cần mỗi lần một phút. Tạo ra một loạt các hoạt động thay thế và nhớ viết vào nhật ký. Có thể nhờ đến sự giúp đỡ của người mà bạn tin cậy, thậm chí có thể là của các chuyên gia vì việc loại bỏ những thói quen đó thực sự quan trọng.

Bất cứ khi nào bạn tự dẫn vào một hành vi nghiện ngập hay độc hại nào, hãy tự nhắc mình một chân lý rằng, năng lượng của bạn do chính sự lựa chọn của bạn tạo nên. Bạn có thực sự đang tìm kiếm sự chạy trốn không? Nếu câu trả lời là không thì hãy từ bỏ thói quen đó đi.

Một lần nữa, hãy cẩn thận đừng để mình bị mắc vào những trạng thái không lành mạnh, vì làm thế chỉ như đổ thêm dầu vào lửa, làm cho bạn thêm có cảm giác muốn chạy trốn.

- Học cách giải tỏa là công việc cả đời. Mỗi ngày bạn phải củng cố quyết tâm để cho quá khứ trôi đi và xoá mọi lo âu. Điều đó giúp bạn dễ có được những lựa chọn đúng đắn, cho bạn tương lai sáng lạn hơn. Một khi bạn loại bỏ được thứ suy nghĩ, tình cảm và hành vi làm bạn trì trệ, đó là lúc bạn đón nhận nguồn năng lượng thiết yếu, tạo ra danh tiếng cho mọi người ngưỡng mộ.

Loại bỏ sự quyến luyến

Thứ cuối cùng bạn cần loại bỏ đó là sự quyến luyến. Nhìn xung quanh ta sẽ thấy những cái mà ta quyến luyến chẳng hạn như những bức tranh treo tường, đồ trang sức, đồ nội thất, chiếc ô tô, đó là những thứ ta đã tự hào khi sở hữu chúng. Nhưng cái giá cho việc sở hữu đó là sự quyến luyến và rất dễ làm chúng ta phải tốn kém quá nhiều vào chúng. Nói cách khác nó tiêu hao thứ năng lượng của sự đòi hỏi và tích trữ, chúng ta càng có nhiều đồ vật thì sự đòi hỏi càng nhiều.

Tôi không muốn nói là chúng ta không cần đến vật chất, mà chỉ cần chúng ta để ý đến sự lệ thuộc của chúng ta vào nó. Tôi đang muốn nói về những suy nghĩ như: Tôi cần thứ đó, nó khiến tôi vui, Tôi cần chiếc xe đó, đồ trang sức đó, tôi thấy hài lòng khi có những thứ đó bên mình. Đó là những ý nghĩ nguy hiểm với hai lý do sau:

Thứ nhất, nó làm chúng ta tin rằng vật chất mới đủ để làm chúng ta vui. Khi chúng ta nghĩ như vậy chúng ta sẽ tìm cách để thực hiện nó. Nó sẽ tạo ra một tiền lệ bắt chúng ta tiếp tục đấu tranh, đẩy chúng ta gần tới thứ năng lượng của sự tuyệt vọng. Khi chúng ta càng đòi hỏi nhiều thì chúng ta càng phải đấu tranh không có điểm kết thúc để đạt được nó.

Ý nghĩ rằng vật chất là yếu tố quyết định để có niềm vui sẽ đẩy ta vào một tình cảnh nguy hiểm. Điều gì sẽ xảy ra nếu ta không thể đạt được thứ ta đòi hỏi. Có lẽ nó sẽ mang lại cho ta một cảm giác lo lắng không yên. Ta đang phải sống giữa một dòng xoáy ngầm của sự sợ hãi, và chúng ta

luôn phải lo lắng về khả năng thất bại.

Cách loại bỏ sự quyến luyến

Để chấm dứt sự lệ thuộc, hãy nhìn vào các đồ vật quanh ta, hít thở sâu và tự khẳng định: Ta thích thứ này nhưng ta không cần có nó mới có được niềm vui. Lần lượt làm như vậy với những đồ trang sức, đồ đạc trong nhà, xe hơi, và thậm chí cả căn nhà của bạn. Mới đầu có thể bạn cảm thấy sợ nhưng rồi nó lại tạo cho ta cảm giác như được giải phóng. Và nó mang đến cho ta sự bình yên thay vì cảm giác đòi hỏi đầy bất an. Và hơn hết, bạn nhận ra rằng niềm vui đến từ sự bình yên của tâm trí chứ không phải là sự sở hữu vật chất.

Hãy thực hiện biện pháp này hàng ngày với những vật mà bạn có, bạn sẽ ngạc nhiên vì cảm giác tự do nó mang lại cho bạn. Nó còn giúp thanh lọc nguồn năng lượng trong bạn. Hơn nữa, việc loại bỏ mang lại cho bạn rất nhiều điều kỳ diệu. Học nghệ thuật nhượng bộ bằng cách cho đi những thứ bạn quý. Tặng chúng cho người khác với thái độ trang nhã, hào phóng và rất thoải mái. Thực hành các bài tập này sẽ giúp bạn rất nhiều theo như Quy luật Ý định ngược đời. Nghịch lý ở đây có nghĩa là bỏ đi những cái quyến luyến bạn thì bạn sẽ có mọi thứ.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO SỰ LOẠI BỎ:

- Tôi cảm thấy khá hơn khi thực hiện việc loại bỏ. Tôi để quá khứ và toàn bộ sự sợ hãi trôi đi. Tôi hoàn toàn tự do.
- Tôi đã giải tỏa được những kiểu tư duy tiêu cực, tôi đã chọn được cho mình một nguồn năng lượng tốt hơn.
- Tôi đã bỏ được những thói quen xấu. Giờ tôi đã tạo cho mình một lối sống mới rất lành mạnh.
- Tôi đã rời xa được những vương bận. Tôi hiểu rằng chính thái độ của mình mang lại cho mình niềm vui, hạnh phúc chứ không phải thứ gì khác.
- Tôi trân trọng sự bình yên, tôi đã rũ bỏ được sự lo âu, vội vã và ham muốn kiểm soát mọi thứ.

9. NĂNG LỰC NHẬN THỨC

Năng lực thứ hai để thành công

“Nhận thức là nhân tố sáng tạo của vũ trụ. Không có nó sẽ không có gì xuất hiện.”

- Tiến sỹ Fred Alan Wolf -

Cách đây không lâu, hai từ “vật lý học” hay “nhận thức” không phải là những từ phổ biến mà được coi là của một nhóm nhất định. Một từ thì chỉ giới hạn trong giới khoa học, còn một từ thì mang tính trừu tượng chỉ dùng trong lĩnh vực tâm lý học và triết học. Ngày nay, các nhà khoa học trên thế giới đang nghiên cứu vật lý học về nhận thức và thừa nhận rộng rãi tính thực tế của nó.

Vật lý học là ngành khoa học về những khả năng có thể xảy ra, và sức mạnh của năng lực nhận thức là nguồn cội của ngành khoa học này. Tuy nhiên đâu là quá trình thể hiện? Bằng cách nào sự vật hiện tượng hiện hữu trên thế giới thực? Và điều quan trọng hơn là bằng cách nào mà nhận thức có thể định hình được số phận?

- Nhờ có vật lý lượng tử, chúng ta biết được thế giới thực không thể tách khỏi những quan sát về nó, và điều này cũng đúng khi áp dụng cho cuộc đời của chúng ta. Những gì chúng ta trải nghiệm trong đời không thể tách khỏi sự nhận thức của chúng ta về điều đó. Nghiên cứu về cấu tạo sinh học cho thấy, bộ não của con người thậm chí còn không có khả năng phân biệt được sự khác nhau giữa thực tế và trí nhớ. Khi chúng ta nhìn thấy hay nhớ ra điều gì thì những nơ-ron thần kinh giống nhau sẽ phát tín hiệu.

Yếu tố chính tạo ra nhận thức là trực giác của bạn, những gì bạn lĩnh hội về chính bản thân và thế giới thực. Thực tế, điều này cũng tạo ra nhiều phản ứng hóa học và phản ứng tình cảm của cơ thể và trí tuệ. Đó là một quá trình liên tục về nhân quả: Trực giác tạo ra phản ứng, rồi phản ứng lại tăng cường thêm trực giác. Nhận thức không những có khả năng xác định được chất lượng cuộc sống về mặt tình cảm mà còn có thể khơi nguồn cho những phản ứng tâm lý quan trọng.

Tiến trình được bắt đầu khi một suy nghĩ hay tình cảm nào đó khơi mào cho một vùng não tiết những chất này chuyển đến các cơ quan thụ cảm và từ đây đưa vào các tế bào, tạo ra một phản ứng hóa học phù hợp với trạng thái tình cảm ban đầu. Dù tốt hay xấu thì những suy nghĩ tương tự như vậy sẽ sản sinh ra các loại dịch và tình cảm tương tự.

Cùng lúc đó, sự lặp lại của hình thái này sẽ làm tạm ngưng các cơ quan thụ cảm dành cho các trạng thái tình cảm khác. Bằng cách này, trực giác của bạn sẽ trở nên ổn định, tuần hoàn tạo ra một chuỗi hóa sinh các sự kiện giúp duy trì các cảm giác cũ. Đó chính là cách mà những thói quen và ngay cả những hành vi nghiện ngập được hình thành. Nghe thì có vẻ phức tạp nhưng lại là một quá trình khá đơn giản và tự phát. Và nó còn có tác động rất lớn đến sự hình thành nhận thức và năng lượng do có sự liên quan hóa sinh, tình cảm và nhận thức.

Đây là một ví dụ về cách thức hoạt động của tiến trình: Bạn đã nhiều lần đi qua một ngôi nhà gần nhà bạn mà không có sự chú ý nào đặc biệt cả, chỉ biết nó hiện hữu ở đó. Một ngày khi bạn bắt đầu đi tìm việc thì bạn nhận thấy một tấm biển thông báo về một vị trí cần tuyển và cả số điện thoại liên hệ. Vậy là bạn thấy phấn khích, vùng não điều khiển tiết dịch phù hợp với trạng

thái của bạn. Khi về nhà, bạn gọi điện và hẹn phỏng vấn. Và rồi hàng ngày bạn đi qua ngôi nhà đó, hay thậm chí chỉ nghĩ về nó bạn đều có phản ứng sinh hóa tương tự đó là cảm thấy phấn khích. Bạn được nhận làm việc và trong vài tháng đầu, phản ứng như vậy vẫn còn được duy trì.

Theo thời gian, dần dần bạn sẽ trải nghiệm công việc theo một cách khác. Chẳng hạn có một ai đó hay một việc gì đó khiến bạn không hài lòng, bạn bắt đầu có ý niệm mang tính tiêu cực và cơ thể lại tiết loại dịch khác cho phù hợp với trạng thái tình cảm lúc này. Ngay cả khi bạn mới chuẩn bị làm việc hay mới nghĩ về nó thì ý niệm không vui đó lại kích thích tình cảm của bạn.

Điều này tiếp diễn trong vài năm, khi bạn nghe thông tin về một chỗ làm mới của một công ty mới mở ở đầu kia của thị trấn. Bạn đã nộp đơn và được nhận, lúc này bạn bắt đầu sản sinh chất làm bạn phấn khích trở lại, tuy nhiên điều đó chỉ kéo dài vài năm cho tới khi cơ quan đó chuyển sang Mexico.

Bây giờ bạn lại đang không có việc làm và nhu cầu tài chính một lần nữa làm thay đổi ý niệm của bạn. Mỗi khi bạn đi qua ngôi nhà đó hay mới nghĩ về nó, bạn lại ước gì mình vẫn làm việc trong đó. Dù công việc đó có tồn tại những vấn đề nhưng vẫn còn hơn là không có việc làm. Trong mỗi hoài niệm và sự khao khát, những suy nghĩ tình cảm và cả những phản ứng tâm lý hóa học của bạn đã tạo ra nhận thức về sự thất bại và hối tiếc mà sau này sẽ trở thành bộ lọc của sự biểu thị. Đó là một chu kỳ của tình huống và phản ứng. Trải nghiệm tạo ra tình cảm và tình cảm lại lưu lại trải nghiệm

Có vẻ như tiến trình này là một chuỗi tự nhiên của tình cảm và suy nghĩ, nhưng cũng cần nhớ rằng chính yếu tố hóa học là nguyên nhân khiến bạn vẫn bị kẹt trong những hình thái tình cảm đó. Phải đưa ra mục đích nhận thức để thay đổi kết luận, đánh giá và nhận thức của bạn nhằm loại bỏ những yếu tố mang tính huỷ hoại. Hóa học giúp thích nghi và duy trì những phản ứng tình cảm là yếu tố quan trọng trong việc định hướng năng lượng cho bạn. Còn nhận thức của bạn là nhân tố cho cả nguồn sinh học bên trong và chất lượng đời sống bên ngoài.

Có hai bước rõ ràng để bạn thay đổi những trạng thái tiêu cực và việc tiết dịch hệ thần kinh:

- Khi bạn cảm nhận được một loại tình cảm tiêu cực đang hình thành, hãy dừng lại và thở sâu. Hãy khẳng định rằng: Cơ thể tôi đang tiết dịch thần kinh cho sự yên bình. Có một con sóng thanh bình và thanh thoi đang chảy qua tôi.
- Khi nào bạn thấy hay trải qua một điều gì làm nảy sinh phản ứng tiêu cực, hãy khẳng định: Tôi có khả năng loại bỏ nó đi. Tôi đang giải tỏa và cảm thấy thanh thoi. Tôi cần sự yên bình.

Khi sự lựa chọn của bạn là những nhận thức tích cực, bạn sẽ tiết ra những dịch phù hợp với tâm trạng phấn khích, hy vọng và vui vẻ. Nó làm thay đổi suy, nghĩ tình cảm và cơ thể của bạn bằng những phản ứng hóa học và kết quả là năng lượng cho khả năng nhận thức cũng sẽ thay đổi. Và như vậy nhận thức là nguồn lực mạnh nhất để tạo ra số phận.

Nhận thức PIE

Có ba yếu tố chính kích hoạt năng lực nhận thức, đó là: sự lĩnh hội (perception), trí tưởng tượng (imagination) và hy vọng (expectation) được hiểu chung là nhận thức PIE. Đó vẫn là ba yếu tố chính trong quá trình tạo ra nhận thức. Chúng có liên hệ với nhau về mặt năng lượng trong quá trình giúp bạn kiểm soát những kết quả trong cuộc sống. Hãy nghiên cứu cách thức

từng yếu tố hoạt động.

Khả năng lĩnh hội

Bạn đã biết, sự lĩnh hội sẽ kích thích tiết hoóc môn để lưu lại những trải nghiệm cảm xúc. Khi bạn thấy điều gì đó tiêu cực, nó sẽ tạo ra một phản ứng hóa học để tăng cường trạng thái tình cảm này, và điều này cũng xảy ra tương tự với những trải nghiệm tích cực. Chỉ riêng điều này cũng đủ để kích lệ việc tiếp tục tạo ra một cách có ý thức ý niệm tích cực, tuy nhiên cũng cần xem xét cách thức mà sự lĩnh hội tác động đến năng lượng.

Cách thức bạn nhìn nhận mọi vật cũng được lọc qua trải nghiệm, và đủ sức để tạo ra tương lai của bạn. Và chính nó đã tạo ra con người bạn trên phương diện hiện thực tâm lý. Cách bạn nhìn nhận về bản thân, thế giới và tương lai là nền tảng cho tất cả các trạng thái cảm xúc của bạn. Các nghiên cứu cho thấy sự tự nhìn nhận bản thân và độc thoại có ảnh hưởng tới mức độ của các chất gây ức chế hay hưng phấn, tạo ra các cảm giác ức chế hay vui vẻ.

Loại nhận thức này có tác dụng rất mạnh và ảnh hưởng của nó không chỉ dừng ở đó. Nhiều tài liệu đã ghi lại các trường hợp rối loạn tính cách biểu hiện nhiều tình trạng khác nhau. Các bệnh như tiểu đường, thị lực trở thành các rắc rối trong tâm sinh lý khi một ai đó mắc phải. Ngay cả khi người ta không mắc chứng bệnh đó mà chỉ có trong ý niệm, nó cũng có thể trở thành một khó khăn thật sự.

Đó không phải là trường hợp duy nhất về việc nhận thức làm thay đổi tâm sinh lý. Người ta có thể bước trên những hòn than nóng bỏng là nhờ có khả năng thay đổi ý niệm. Bản thân tôi cũng đã trải nghiệm điều này cách đây nhiều năm. Tôi tham gia một khóa học đi trên lửa. Trong khóa học đó, mỗi học viên được dạy cách làm thay đổi tâm trí bằng cách hướng sự tập trung của mình vào một ký ức khác có thể làm khơi dậy cảm giác đang vận động và vui vẻ.

Tôi hình dung mình đang trượt tuyết trên một ngọn núi ở Colorado, vậy là tôi có cảm giác mình đang ở trên những ngọn núi tuyết đẹp đó. Điều đó làm thay đổi sự tiết hoóc môn thần kinh và tâm sinh lý giúp tôi có thể bước được một bước trên những hòn than nóng đến vài trăm độ.

Tôi hoàn toàn không bị bỏng, tuy nhiên có nhiều người đã bị bỏng vì họ tự giam mình vào một sự hình dung nào đó. Họ nghĩ than nóng rất nguy hiểm và họ đã cảm thấy đúng như vậy. Như vậy, những người có khả năng thay đổi ý niệm thì cũng có thể thay đổi được thực tế thể chất.

Và đối với bạn cũng vậy, bạn hoàn toàn có thể làm thay đổi môi trường của mình. Cho dù có chuyện gì xảy ra, đừng cảm nhận thế giới một cách đơn điệu. Hãy sử dụng năng lực của mình để loại bỏ sự nhìn nhận hạn chế và cũ kỹ về thế giới này. Dù bạn trải qua chuyện gì thì hãy nhớ rằng bạn luôn có thể chọn cho mình cách nhìn nhận sự việc hoàn toàn khác.

Điều này là thành tố chủ chốt của thực tế tạo nhận thức: bạn sẽ tạo khuôn khổ cho mình bằng những điều mà bạn cho là đúng. Thay cho cách nhìn nhận cũ, hãy tiếp cận cuộc sống như một bức tranh hoàn toàn mới. Bạn có thể vẽ nên một bức tranh mới, nhìn nhận mọi thứ khác đi và tưởng tượng mọi thứ quanh bạn cũng theo một cách hoàn toàn mới. Đó thực tế là một yếu tố nữa của nhận thức PIE.

Hình tượng là tất cả

Khi bạn có thể thay đổi ý niệm của mình theo hướng tích cực, bạn sẽ cảm thấy việc thấp sáng trí tưởng tượng của mình ngày một dễ dàng. Tôi không nói về sự mơ mộng hão huyền hay ảo tưởng về tương lai của mình. Tôi đang đề cập đến khả năng tạo ra các hình ảnh trong đầu bạn, những hình ảnh sống động về những gì bạn mong muốn về tương lai. Đó là một kỹ năng hữu hiệu khi theo đuổi mục tiêu.

Khi xử lý những hình ảnh tưởng tượng, não chúng ta không thể phân biệt được đâu là hình ảnh của hiện tại và đâu là của quá khứ, cũng như không thể phân biệt được sự khác nhau giữa cái tưởng tượng ra và cái có trong thực tế. Thậm chí một số nhà vật lý còn không tin vào sự tồn tại của những vật thực sự hiện hữu. Thuyết đa thế giới (MWI) cho rằng nhiều thế giới cùng tồn tại trong cùng một thời điểm và theo nhiều nhà khoa học thì bạn có thể chọn cái nào bạn thích. Điều này nghe có vẻ giống như khoa học viễn tưởng, tuy nhiên nó có thể áp dụng để chỉ nhiều khả năng trong cuộc sống của bạn. Bạn cần phải tưởng tượng tất cả những gì bạn đã trải nghiệm, đừng tự giới hạn mình.

- Khả năng tưởng tượng ra những hình ảnh sống động về sự thành công trước tiên sẽ tạo ra hiện thực trong năng lượng và nhận thức của bạn. Những gì bạn nhìn thấy trong tưởng tượng sẽ trở thành những gì bạn nhìn thấy. Nếu những hình ảnh trong đầu bạn không hợp với những điều mà bạn muốn về tương lai, thì bạn nên cố để tạo ra những hình ảnh mới. Để có được thành công, bạn phải tạo ra được những hình ảnh về sự thành công.

Sự tưởng tượng để tạo ra thành công có thể xảy ra ở hai cấp độ. Để tạo ra ý niệm về sự thành công, hãy thực hiện các bước sau đây.

1. Tự hình dung ra viễn cảnh thành công: Bạn phải vẽ được bức tranh: bạn muốn bạn sẽ trông như thế nào, hành động ra sao và cảm nghĩ thế nào trong tương lai. Tạo ra được hình ảnh sống động về toàn bộ những gì bạn mong muốn và giữ nó trong tâm trí bạn. Hãy xoay vần, thực hiện và cảm nhận nó. Hãy để bạn hình dung và trải nghiệm bức tranh đó nhiều lần, rồi nó sẽ thành hiện thực.
2. Hình dung về những mục tiêu cụ thể: Tạo ra những hình ảnh rõ ràng về những điều mình muốn. Hãy làm cho những hình ảnh thật sống động như bạn đang sống trong khung cảnh đó. Hãy tưởng tượng ra những kết cục tốt đẹp cho mỗi mục tiêu rồi chuyển những bức ảnh tưởng tượng đó vào trí nhớ của bạn. Coi đó là một thời khắc đáng nhớ trong cuốn Album mà bạn thường xem đi xem lại. Bằng cách đó bạn đã báo cho bộ não rằng hình ảnh về tương lai đó đã xảy ra. Hãy lục lại nó khi nào bạn muốn tạo ra một nhận thức rõ ràng về mục tiêu nào đó của bạn.

Một khi bạn đã tạo ra được những hình ảnh rõ ràng cho sự thành công, hãy chỉ hướng sự tập trung vào những hình ảnh đó. Cần phải loại bỏ những ý nghĩ trái ngược hay làm mờ đi những hình ảnh này. Khi bạn hình dung về một hình ảnh nào đó, bạn hãy phóng đại chúng lên. Hãy nhìn nó cho rõ, đừng đẩy nó ra xa hay qua trái qua phải vì nó sẽ làm thay đổi tính hiện thực hay sự chính xác của nó. Để hình ảnh đó ở chính giữa tâm trí bạn, nơi bạn có thể nhìn thấy nó toàn vẹn nhất. Làm cho nó thực tế thì nó sẽ trở thành hiện thực.

Bạn càng xem xét và trải nghiệm những hình ảnh đó cẩn thận bao nhiêu thì bộ não nhận thức của bạn càng chấp nhận nó như là hiện thực bấy nhiêu. Khi bạn tiếp tục tái tạo từng hình ảnh cận cảnh, rõ nét và chính diện trong suy nghĩ của bạn, bạn sẽ tạo ra ngày càng nhiều những tình cảm tích cực – thứ sẽ sinh ra những năng lượng và nhận thức mang tính sáng tạo cao. Nó cũng sẽ giúp điều chỉnh ước vọng của bạn, loại hình thứ ba của nhận thức PIE.

Mong ước điều tốt đẹp nhất

Sẽ là vô ích nếu những hình ảnh đó nằm ngoài khả năng lĩnh hội của bạn. Có sự khác nhau rất lớn giữa điều mình muốn và điều mình mong chờ, vì dự đoán những điều tốt đẹp nhất là rất cần thiết. Để thực thi điều này, bạn cần hiểu được những mong ước của mình là gì.

Có vẻ như bạn có những giả thiết cho từng ngày, vì thế sẽ rất tự nhiên khi bạn hướng mình tới tương lai. Nhưng nếu bạn thường xuyên bất mãn với hiện tại thì thật khó tạo ra được những ước vọng tích cực cho tương lai.

Vậy, bạn nghĩ về cuộc sống hàng ngày của mình thế nào? Bạn có hy vọng được chấp nhận hay lại nghĩ là sẽ bị từ chối? Bạn có mong muốn thành công hay đang chờ đón sự thất bại? Bạn có ước có niềm vui hay tự đầu hàng trước sự buồn chán, khổ ải và thất vọng? Nếu bạn nghĩ hôm nay là khó khăn và thất bại thì ngày mai bạn cũng chỉ chờ những điều tương tự. Bạn cần phải tạo cho mình những mong ước và niềm tin hoàn toàn mới về khả năng của bản thân hôm nay, ngày mai và mãi mãi.

Trong cuộc chiến giữa ý thích và niềm mong chờ, vũ trụ này thường cho bạn những điều bạn mong chờ. Vì sao lại vậy? Ý thích là nơi bạn mơ ước còn niềm mong chờ là đức tin của bạn, và trong những điều tạo nên số mệnh thì điều quan trọng nhất lại là đức tin của bản thân.

Đức tin của bạn phải ủng hộ ước vọng tích cực, đó là một giả thuyết cơ bản về kết cục tốt đẹp. Bạn sẽ không thể tiếp tục thích điều tốt đẹp nhất nhưng lại mong chờ điều tồi tệ nhất vì đơn giản là vũ trụ không thể hòa hợp sự bất đồng trong nhận thức này. Bạn phải tìm kiếm điều tốt đẹp nhất trong cả cuộc sống thường nhật lẫn trong những giấc mơ, bằng nhận thức rằng bạn có khả năng nhận thức tối đa và với thái độ vui vẻ nhất về những trải nghiệm của bản thân. Hãy sử dụng sức mạnh của mình và tạo ra một ý niệm về cuộc sống lý tưởng và tương lai lý tưởng cho bản thân. Phải biết được nó sẽ như thế nào và bạn sẽ có khả năng biến nó thành hiện thực.

Mơ ước hàng ngày sẽ thúc đẩy động lực trong bạn, vì thế bạn phải có cách nhìn tương tự đối với tương lai. Nếu muốn thành công, bạn không thể giới hạn, xếp xó hay vứt bỏ mơ ước của mình. Trái lại bạn phải xem xét nó rộng hơn. Những mong ước vô bờ sẽ tạo ra những thành công vô biên khi bạn đã nắm được toàn bộ phương thức tạo ra nhận thức cho thành công:

- Cách nhìn nhận tích cực
- Tưởng tượng sáng tạo và sống động
- Mong ước lạc quan

Chỉ cần một thay đổi nhỏ của một trong những thái độ này cũng gây ra những thay đổi lớn trong hiện thực bởi lẽ nhận thức là một trong những năng lực lớn nhất của bạn. Cần phải có trạng thái tỉnh táo trong hiện tại, từ đó bạn có thể tự do chọn cho mình một sự nhìn nhận và mong ước về điều gì sẽ đến với bạn. Hãy lựa chọn!

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO NĂNG LỰC NHẬN THỨC

- Tôi chọn cho mình sự nhìn nhận về bản thân: tôi là người mạnh mẽ và thành công. Tôi hoàn toàn có khả năng và xứng đáng như vậy.
- Tôi hình dung bản thân như điều tôi hằng mong muốn. Tôi luôn thấy mình tự tin, sôi nổi và vui vẻ.

- Tôi luôn mong ước điều tốt đẹp nhất. Trong cuộc sống thường nhật và cả tương lai, tôi luôn đón nhận sự xuất chúng.
- Tôi sống có nhận thức. Tôi chọn cho mình lối tư duy và hình ảnh có thể giúp tạo ra hiện thực vĩ đại.
- Tôi hình dung ra mục tiêu của mình bằng sự phấn khích và niềm tin. Và tôi đã nhận được những điều may mắn trong cuộc sống.

10. SỨC MẠNH CỦA NGHỊ LỰC

Năng lực thứ ba để thành công

“Thế giới như chiếc gương soi, khi soi vào ta sẽ nhìn thấy khuôn mặt của chính mình.”

- William Makepeace Thackeray -

Sự sống của vũ trụ là nhờ năng lượng, không có gì tồn tại mà không có năng lượng. Tất cả mọi vật, từ những gì chúng ta có thể nhìn thấy, và hầu hết là những thứ ta không nhìn thấy đều có những loại sóng và sự dao động. Dù bạn đi đâu hay làm gì, bạn đều đang gửi và nhận năng lượng và chúng ta lúc nào cũng đang ở giữa sự hội tụ của các dải tần. Thực tế chúng ta đang bị bắn loạn xạ với những những sóng vô tuyến, sóng radio, sóng điện thoại, các tín hiệu vệ tinh. Cái bạn cần là một cái máy có cùng tần số để giải mã chúng.

Bạn giống như một trong những vệ tinh đó, nhận tín hiệu từ người khác chiếu vào những tín hiệu của mình. Bạn phát đi năng lượng xác định kết quả. Bạn được kết nối để thực hiện điều này, và dù bạn có nhận thấy hay không thì những kết quả bạn nhận được đều do những dao động ở những trường năng lượng của chính bạn. Có một điều thú vị là nếu bạn không hài lòng với kết quả nhận được, bạn có thể thay đổi tín hiệu phát ra.

Năng lượng là một trong những năng lực mạnh nhất của bạn và nó nằm trong những Quy luật chung. Nó kết hợp cùng với nhận thức để có thể tạo ra số mệnh. Bạn tạo cho mình một loại năng lượng mà bạn hướng tới, bạn cũng có thể xác định những kết quả mình có thể nhận được. Đó là một tiến trình đơn giản và liên tục.

Trong vật lý, sự kết hợp giữa các tần số tạo nên một hiện tượng gọi là cộng hưởng. Khi các tín hiệu giống nhau, gặp nhau chúng tạo ra các dao động gọi là cộng hưởng, và cái này cũng tạo ra lực hấp dẫn. Nguyên lý này đúng cho mọi lĩnh vực. Dù trong quan hệ xã hội, tình yêu, công việc hay cá nhân thì bạn đều có khuynh hướng nhận được những gì mà bạn cho đi. Vì thế để thay đổi những gì bạn quan tâm, cần phải hình dung ra được chính xác trường năng lượng mà bản thân tạo ra.

Những gã sản sinh năng lượng to béo

Các xung điện từ được gọi là sự cộng hưởng của năng lượng nhẹ, tần số của trí, tâm và hồn. Như bạn đã biết ở phần trước, yếu tố quan trọng nhất có thể tìm thấy trong tâm trí và cảm giác. Tuy nhiên từ đâu mà suy nghĩ và tình cảm của bạn được hình thành? Có phải nó được sinh ra từ hư vô? Điều gì khiến động cơ năng lượng của con người hoạt động?

Nền tảng của năng lực nhận thức và tình cảm được tạo ra từ những kết luận trọng tâm. Trong thực tế, tất cả những gì bạn thể hiện đều có nguồn cội. Đơn giản như đức tin của bạn được coi là một hệ thống các giả thiết rằng bạn đã chọn cho mình con đường như một hệ quả của quá trình dưỡng dục và trải nghiệm.

Cũng giống như cách ta ứng xử với các suy nghĩ, hầu hết mọi người không phán xét cái gì là đúng. Chúng ta sống với đức tin cũng mặc nhiên như với ngôn ngữ vậy: từ khi sinh ra đã có, vì

thế mà ta đều hiểu nó. Đó thực sự là khung chuẩn cho những gì ta trải qua và chúng ta đều quen thuộc với điều đó. Nhưng khi chúng ta sống mà không hề nhận thức về đức tin và sự tác động của nó đối với cuộc sống thì chúng ta đã bỏ đi năng lực thay đổi.

- Dù ta được nuôi dưỡng, dạy dỗ và đối xử thế nào thì đức tin của ta vẫn là một lựa chọn. Với suy nghĩ của người trưởng thành, chúng ta có quyền lựa chọn để thay đổi. Chúng ta có thể lựa chọn những gì đại diện cho lẽ phải của chúng ta, rũ bỏ những gì gây nên sự sợ hãi, tiêu cực trong chính con người mình. Về mặt tạo ra nhận thức và năng lượng thì một niềm tin tốt đẹp là nhân tố thành công trong mọi lĩnh vực.

Cho dù bản chất của năng lượng biến hiện ở suy nghĩ và tình cảm là tích cực hay tiêu cực, đó cũng là đức tin cơ bản của ta. Rõ ràng là sự chỉ trích, ảo tưởng và những hành động tiêu cực khác cũng chỉ tạo ra những tình cảm tiêu cực, trái lại những hành động tích cực sẽ mang đến những cảm giác, ý tưởng mang tính xây dựng và khích lệ. Và đó hiển nhiên là dải tần mà chúng ta đang hướng tới vì nó sẽ mang lại những kết quả tuyệt vời như mong muốn.

Hãy xem xét cách thức liên kết của những yếu tố sản sinh năng lượng. Niềm tin của chúng ta là những kết luận mà từ đó phát sinh những giả thuyết và những suy nghĩ mông lung. Chúng ta có thể phát triển những niềm tin này trực tiếp qua những điều mà ta được học hoặc gián tiếp qua cách bố mẹ và những người khác đối xử với chúng ta. Cho dù những điều chúng ta được học là không đúng sự thực, là không lành mạnh hay thậm chí là có tính phá hoại, thì nguồn cội những ảnh hưởng lại hoàn toàn đúng với chúng ta. Mỗi niềm tin tạo ra những suy nghĩ tương ứng dẫn đến những phản ứng tình cảm nào đó và tất cả những cái đó kết hợp tạo ra một thứ năng lượng nổi trội thể hiện xuyên suốt cuộc đời bạn.

Ví dụ bạn được giáo huấn rằng tiền bạc khẳng định giá trị của bạn. Đó là một đức tin chủ đạo dẫn đến một loạt các suy nghĩ và kết luận như: Tôi sẽ không chấp nhận bản thân chùng nào tôi có thể kiếm được nhiều tiền hơn nữa hay, Giờ tôi chỉ là kẻ thất bại. Những suy nghĩ độc hại này hình thành những cảm nhận tiêu cực như là sự sợ hãi, sự tuyệt vọng hay miễn cưỡng. Vậy đâu là những hệ quả thực sự của quá trình này? Hãy xem bảng sau:

Niềm tin chủ đạo: Thật khó để tạo ra được điều đó trong thực tế

Suy nghĩ	Tình cảm	Năng lượng
Tôi không có điều cần có	Xấu hổ, lo sợ	Khinh ghét, chịu đựng
Sẽ chẳng bao giờ có đủ tiền để đi chơi	Thất vọng và tuyệt vọng	Nặng nề, tối tăm
Sao người khác lại có được may mắn thế?	Tức giận, ghen tức	Kèn cựa và kích động

Đó chỉ là một ví dụ về tính suy diễn mà niềm tin tạo ra, nhưng bạn nhìn vào tiến trình thì sẽ thấy những giả thuyết về cuộc sống sẽ được tạo ra mạnh mẽ thế nào. Nhờ đó nó sẽ tạo ra năng lượng tình cảm làm nên những âm điệu của cuộc sống. Bạn phải tự tạo dựng bản thân để có thành công hay thất bại, niềm vui hay sự đau khổ – và chu trình của năng lượng hay những sự

kiện sẽ không thay đổi chừng nào bạn xác định được và nuôi dưỡng những niềm tin thực sự tôn vinh và thiết yếu đối với bạn.

Hãy sử dụng bộ ba – niềm tin, tình cảm và suy nghĩ

Nhiều người không chịu tạo cho mình những niềm tin mới tích cực hơn vì theo họ làm như thế sẽ là lừa dối bản thân, chối bỏ hiện thực để tạo ra ảo tưởng. Và một lý do sai lệch nữa khiến họ không chịu thay đổi niềm tin chính là do sự kỳ vọng thúc đẩy. Họ cho rằng một khi họ đã vướng vào những thái độ tuyệt vọng, nếu họ từ bỏ thì sẽ không còn có động cơ để trở thành người chiến thắng, nhưng họ không hiểu rằng điều ngược lại mới đúng.

Khi bạn thay đổi đức tin, tức là bạn đã thay đổi những tình cảm và suy nghĩ. Đó là sự liên kết bộ ba trong quá trình tạo năng lượng. Càng có niềm tin tích cực bao nhiêu thì bạn sẽ càng có sự nhiệt huyết và sức mạnh bấy nhiêu.

Còn khi bộ ba – niềm tin, tình cảm và suy nghĩ – trở nên tiêu cực, bạn sẽ bị đẩy vào sự thất bại và khó khăn. Nó sẽ dẫn đến điều gì? Bạn có thể sẽ mạo hiểm nguồn năng lượng của mình bằng việc thay đổi niềm tin tích cực hơn ít ra thì cũng còn có cơ hội. Còn nếu cứ trói buộc nó với sự tiêu cực thì chắc chắn sẽ không có chiến thắng. Thực tế là bộ ba đó luôn ở trong nhận thức của bạn nên trạng thái tâm lý tiêu cực đó sẽ tạo ra sự chờ đón những kết quả không tốt.

Ghi nhật ký

Để có thể kiểm soát được đức tin của mình, hãy trả lời những câu hỏi sau rồi ghi vào nhật ký của bạn. Hãy dành thời gian để suy nghĩ toàn diện và hãy quyết định rõ ràng về sự lựa chọn đức tin mới thay cho những cái cũ tiêu cực.

- Bạn đã được dạy những gì để tin vào bản thân và giá trị của bản thân?
- Những kết luận đó khiến bạn cảm thấy thế nào?
- Bạn có thể thay đổi quan điểm thế nào để có thể trân trọng giá trị bản thân và tạo ra được năng lượng tốt hơn?
- Bạn được dạy những gì để tin nhận xét về người khác và mối quan hệ của bản thân với mọi người?
- Những kết luận đó khiến bạn cảm thấy thế nào?
- Bạn đang nuôi dưỡng kỳ vọng gì về mọi người và mối quan hệ của bạn với họ?
- Bạn nhắc nhở bản thân những gì hàng ngày để có được những niềm tin mới?

Đừng bỏ qua bài tập đó. Hãy thành thật về những phản ứng của bạn để đạt tới những lựa chọn sáng tạo vì điều này cần thiết cho việc tạo năng lượng của bạn. Bài tập này chỉ có nghĩa khi đó là những lựa chọn tích cực.

Nếu thực sự muốn đặt cuộc sống của mình vào một điều gì đó, hãy đặt vào những niềm tin đẹp đẽ, những tình cảm vui vẻ và những suy nghĩ lạc quan. Khi bạn làm như vậy, vũ trụ này sẽ sẵn lòng để bạn là người chiến thắng.

Hãy kiểm tra AQ (Attraction Quotient – chỉ số đam mê) của bạn

Trường năng lượng của cơ thể được tạo ra từ các trạng thái tình cảm và tinh thần, niềm tin,

thái độ và ngay cả cách bạn đi đứng, nói năng. Đó là lực từ dẫn đến những sự kiện thành công của bạn. Bạn có thể nghĩ rằng để vươn lên được còn phụ thuộc vào ngoại hình, khả năng tài chính và cả chỉ số IQ của bạn. Nhưng rốt cuộc thì chẳng phải cái nào trong số đó, mà là chỉ số AQ – chỉ số chỉ sự đam mê, tham vọng – chỉ số này cho biết liệu bạn có đủ năng lượng đòi hỏi ở cả cấp độ cá nhân và công việc. Để biết được chỉ số này, hãy tham gia các câu hỏi dưới đây. Chỉ số AQ cho biết khả năng sinh năng lượng tích cực và những trạng thái dao động của sức hút của bạn. Hãy định kỳ thực hiện bài kiểm tra này để thấy được sự thay đổi của bản thân.

BÀI KIỂM TRA AQ

Hãy sắp xếp những câu hỏi sau đây theo cấp độ từ 1 đến 10. 1: chưa bao giờ, và 10: luôn luôn. Viết vào phần dòng kẻ bên trái và nhớ phải thành thực!

Bạn có ...

- ____1..... tự tin với những điều mình làm?
- ____2..... cảm thấy là bạn xác định được mục tiêu của mình và đang đi đúng hướng?
- ____3..... chấp nhận ngoại hình của mình hiện nay?
- ____4..... cảm thấy vui trong hoàn cảnh hiện tại của bạn?
- ____5..... lạc quan về tương lai của mình?
- ____6..... ưu tiên hàng đầu cho mục đích và niềm vui?
- ____7..... sẵn sàng mạo hiểm?
- ____8..... thử suy nghĩ tích cực hơn khi bạn gặp khó khăn?
- ____9..... coi trọng những điều tốt đẹp hiện bạn đang có?
- ____10..... trân trọng cơ thể bằng việc ăn uống điều độ và tập thể dục?
- ____% (điền kết quả vào đây để có chỉ số AQ của bạn)

Đừng nản chí khi thấy điểm của mình thấp hơn mong đợi. Mức điểm thông thường nhất là từ 50-70%. Dù được thấp hơn hay cao hơn thì bạn vẫn nên sử dụng phần kiểm tra này như một cơ hội để nhận biết về sự thay đổi năng lượng bản thân cần thiết để thay đổi kết quả cuộc sống.

Để có thể tập trung vào những tín hiệu tích cực, hãy thay đổi những câu hỏi mà chỉ nhận được mức độ đánh giá là 7 bằng những ý định và khẳng định tích cực. Sử dụng chúng hàng ngày làm động lực thúc đẩy sản sinh năng lượng. Ví dụ, nếu ở câu thứ 5 bạn chỉ được đánh giá ở mức 5 thì hãy khẳng định rằng: Tôi ngày càng cảm thấy tự tin hơn vào tương lai của mình. Tôi hoàn toàn có khả năng tạo ra tương lai tốt đẹp hơn.

Viết những câu như vậy vào những tấm thẻ được đánh số để mang theo bên mình và thường xuyên đọc chúng. Đừng xem đây như một công việc bắt buộc nặng nhọc vì nếu thế, nó sẽ đẩy bạn vào một cách tiếp cận khác và làm thay đổi năng lượng của bạn. Bạn là và sẽ luôn là người

tạo ra thành công cho chính mình. Hãy lựa chọn thứ tình cảm sáng sủa hơn, bạn sẽ có những thành quả rực rỡ.

KHẲNG ĐỊNH NĂNG LƯỢNG CỦA SỰ ĐAM MÊ

- Tôi đang chọn cho mình một đức tin mới lành mạnh và đầy kỳ vọng. Đó là quyền và tương lai của tôi.
- Tôi chỉ chọn những gì tôi cho là đúng. Từ giờ tôi sẽ loại bỏ bằng mọi cách những đức tin độc hại và hổ thẹn.
- Khi tôi suy nghĩ tích cực hơn, tôi sẽ phát ra những năng lượng tốt hơn và thu được kết quả tốt đẹp hơn.
- Sức khỏe và năng lượng của tôi phụ thuộc vào chính tôi. Tôi đã quyết định tạo cho mình một tâm trạng yên bình.
- Tôi chấp nhận bản thân, giá trị bản thân cũng như ngoại hình. Tôi đề cao sự tự tôn thương bản thân.

11. SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH

Năng lực thứ tư để thành công

“Hãy nghĩ về những điều mình muốn tạo ra. Phải luôn phù hợp với mục đích, và giữ lấy mạnh mẽ mỗi ấy để nghĩ những gì bạn tập trung từ trong nguồn sáng tạo sẽ đến trong cuộc đời bạn.”

- Tiến sỹ Wayne W.Dyer -

Mục đích được coi là chất xúc tác chủ chốt trong Quy luật về sự Khát khao và Dục vọng. Bạn không làm gì mà không có mục đích, dù bạn có nhận ra nó hay không. Khi bạn có một mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống hay trong quá trình theo đuổi nó, bạn có thể sử dụng các lực tự nhiên trong Quy luật về sự Khát khao, và một lần nữa, nhận thức lại đóng vai trò quyết định. Bạn phải nhận thức được và kiểm soát được các mục tiêu của mình.

Mọi hành vi, quyết định, thái độ của bạn đều có các mục tiêu ẩn sau. Có thể cùng một hành vi, nhưng mục tiêu khác nhau sẽ làm thay đổi năng lượng, và vì thế kết quả nhận được trong thực tế cũng khác nhau.

Hãy lấy ví dụ ở nơi làm việc, bề ngoài thì mọi thành viên có vẻ tích cực như nhau, nhưng thực chất lại hoàn toàn phụ thuộc vào mục đích. Giả sử bạn khen cấp trên của mình. Nếu bạn biểu lộ những gì mà bạn đang thật sự nghĩ và muốn chia sẻ điều đó thì cả mục đích và hành động đều tích cực. Nó sẽ tạo nên sự cộng hưởng và kết quả tốt đẹp sẽ đến với bạn.

Nhưng nếu bạn chỉ muốn dùng lời khen đó để phỉnh nịnh và lấy lòng sếp, hy vọng nhận được sự ưu ái của sếp. Trong trường hợp này, mục đích của bạn là thu hút sự chú ý. Như vậy, năng lượng của bạn đã cộng hưởng với loại tình cảm lừa dối. Tất nhiên bạn vẫn có thể nhận được những lời khen ngợi hay đánh giá tốt, nhưng cuối cùng, bạn cũng sẽ nhận được những thứ giả dối hoặc bị người khác điều khiển.

Khi động cơ của bạn là cố gắng để được chấp thuận hay để chứng tỏ giá trị bản thân, bạn cần có sự đồng tình và lòng tự trọng. Những mục đích khiến bạn phải hạ mình chỉ có thể làm tổn hại đến năng lượng của bản thân và phát ra thông điệp rằng bạn không tin mình đáng được đề cao. Lời khen của bạn (hay những hành động tỏ vẻ quan tâm khác) có vẻ tốt nhưng lại tạo ra sự tuyệt vọng và làm đảo lộn năng lượng của bạn. Sức mạnh của mục đích có thể làm thay đổi những dao động của bạn và thay đổi kết quả cuộc sống.

Tất cả những điều bạn làm đều bị sức mạnh đó điều khiển. Dù ăn sáng hay lái xe đi làm, viết séc, hay đang làm việc thì tất cả những hành vi đó đều nói lên một ý nghĩa nào đó. Thậm chí một công việc nhàm chán nhất cũng mang một mục đích nào đó. Tất nhiên có mục đích rất tường minh, nhưng có cái chỉ có tính hàm ẩn mà bạn không nhận ra. Có thể bạn cho rằng việc lái xe đi làm chỉ là để đến nơi làm việc nhưng mục đích của việc này là gì? Bạn định sử dụng loại năng lượng nào? Đó chỉ là một buổi sáng đi làm nhưng cách thức bạn đi mới là quan trọng. Rõ ràng mục đích của việc viết séc là để thanh toán cho một khoản chi nào đó, nhưng nguyên do chính ẩn sau đó là gì? Bạn không chỉ xem xét những nguyên nhân bề nổi mà phải xem cả ý nghĩa hàm ẩn của nó.

Khi lái xe đi làm, có thể bạn chỉ tập trung vào việc lái xe, hoặc suốt quá trình đó, bạn lo lắng xem ngày hôm nay phải làm những gì. Khi viết séc, bạn quan tâm đến những gì bạn đang thanh toán hay lại lo lắng về việc còn quá ít tiền trong tài khoản. Tương tự, khi đang làm việc bạn thấy sáng khoái và quyết tâm làm việc ở mức tốt nhất, hay là bạn bức bối kéo lê qua ngày vì phải ở đó.

Khi thực hiện những hành vi đó, lựa chọn nào bạn cho là sẽ mang lại kết quả tốt đẹp nhất? Ý định trong đầu của bạn có một sức mạnh to lớn có thể định hướng việc tạo ra nhận thức của bạn. Hãy nghĩ xem bạn đã trải qua bao nhiêu việc mà ẩn chứa sau đó là những khó khăn, tiêu cực. Bạn có thể nghĩ thực ra cũng chẳng có gì ghê gớm lắm, nhưng cách sống đó đã tạo ra một cái vòng luẩn quẩn. Những nghĩ sợ hãi, bức bối, những hành vi tranh đấu sẽ tạo ra nỗi lo sợ, sự phiền muộn, đó là những năng lượng làm tăng nỗi bất hạnh cho bạn.

Vui vẻ có chủ định!

Đã đến lúc phải tham gia những hoạt động hành vi với một mục đích tích cực, nhìn nhận từng phần của hiện thực bằng lòng biết ơn và sự tin tưởng, thay vì nỗi lo lắng thường trực bao phủ lên nhiều người. Khi mà nỗi lo lắng và sợ hãi thống trị tình cảm của bạn, thì những năng lượng loại này sẽ thâm nhập vào động lực của bạn. Đó là điều xảy ra khi bạn thường nghĩ đến những thứ như “Điều gì xảy ra nếu tôi không thanh toán những hóa đơn này?” “Điều gì xảy ra nếu tôi không đạt được doanh thu?” “Tôi ghét công việc này! Tôi là một kẻ thất bại!” Cứ thế, những suy nghĩ tiêu cực này sẽ trở thành sự kỳ vọng của bạn.

Bạn có thể đã nghe đến cụm từ “những lời tiên tri tự thực hiện”. Dù bạn tin hay không thì cụm từ đó nghe cũng có vẻ thuộc khoa học viễn tưởng. Sự tập trung năng lượng sẽ chuyển hóa nỗi lo về sự cố trong tương lai vào kế hoạch trong tiềm thức và biến nó thành hiện thực. Bạn có thể xác định mục tiêu hướng tới của mình sẽ là sự thịnh vượng, nhưng nếu bạn sống trong nỗi khiếp sợ về sự nghèo khổ, nỗi lo đó sẽ trở thành mục tiêu trong bạn. Càng lo lắng về sự nghèo khó, thì càng có nhiều tình cảm tiêu cực xua đuổi sự giàu có của bạn. Đây chính là một phần của Quy luật Ý định ngược đời. Bạn phải thay đổi từ chán nản sang quyết tâm.

Bạn làm việc phải có mục tiêu nhưng cũng cần có niềm tin, hãy có kế hoạch để cuộc sống vui vẻ hơn. Dù bạn có đang ươm hạt trong vườn hay đang giặt là thì cũng cần phải loại bỏ những tư tưởng tiêu cực và hướng tới những dấu hiệu tiềm năng mang lại niềm vui trong từng công việc.

Điều này càng đúng khi ta theo đuổi những ước mơ. Mục tiêu hướng tới của bạn là sự thịnh vượng hay những điều tốt đẹp thì mục tiêu đó không được để vướng bận với nỗi lo sợ. Mọi người thường hỏi tôi làm cách nào để có thể tập trung cao vào những niềm khao khát của mình, mà không bị rơi vào những tình cảm khác. Hãy xem xét sự khác nhau về mặt năng lượng giữa sự tuyệt vọng và sự quyết tâm. Cái thứ nhất là những đòi hỏi có nền tảng là nỗi lo sợ cho những kết quả mong chờ. Trái lại, điều thứ hai lại là ý thức thực hiện hành động thanh thản và kiên trì hướng tới ước mơ.

Những trải nghiệm này thuộc hai thái cực khác nhau, bạn có thể cảm thấy sự khác biệt ngay khi mới nói lên hai từ này. Hãy để mục tiêu của bạn thoát khỏi sự thống khổ và chuyển tới sự quyết tâm bằng cách từ bỏ những ám ảnh sợ hãi. Khi bạn trở nên tuyệt vọng, bạn đã mất đi quá nhiều năng lượng. Nhưng bạn vẫn có thể lấy lại quyền kiểm soát bằng việc quay trở lại mục

tiêu chuẩn tuý. Để biết được bạn đang theo hướng tiếp cận nào, hãy xem những tuyên bố sau:

Những mục đích mang tính tuyệt vọng

- Mục tiêu của tôi (công việc, tiền bạc, quan hệ...) là những thứ thật sự khiến tôi vui vẻ.
- Tôi biết rằng thành tựu này sẽ giúp tôi thành công.
- Đạt được ước vọng của mình mới khiến tôi hài lòng.
- Chỉ khi nào tiến lên phía trước, tôi mới cảm thấy an toàn.
- Tôi phải khẩn trương thực hiện điều đó. Tôi không thể dừng lại cho tới khi mọi thứ đều ổn.

Những mục đích mang tính quyết tâm

- Tôi có khả năng làm cho bản thân vui vẻ.
- Có thể sau này tôi mới đạt được mục tiêu, nhưng bây giờ tôi cũng đã cảm thấy thành công rồi.
- Tôi chấp nhận bản thân như hiện tại.
- Tôi có đủ năng lực để cảm thấy an tâm ở hiện tại.
- Tôi có năng lực tạo ra những tình cảm và thực tế tích cực. Tôi có thể tin tưởng và loại bỏ sự lo sợ.

Khi đọc những tuyên bố trên, bạn sẽ cảm nhận được những loại năng lượng khác nhau mà hai nhóm tạo ra. Loại bỏ được những nỗi sợ hãi bám theo những mục tiêu của bạn là điều vô cùng quan trọng trong quá trình chuyển đổi sang trạng thái tình cảm thanh thản và dễ chịu. Một nhận thức tích cực, một mục đích lạc quan sẽ tạo ra sự cộng hưởng từ giúp mang lại cho bạn những niềm khát khao. Bạn chỉ có thể đạt được niềm vui, sự thành công, sự chấp nhận hiện tại khi bạn áp ủ những ý nghĩ tình cảm dành cho nó.

Đừng để bị ám ảnh bởi bất kỳ một hình thức để đạt được ước mơ nào, hãy mở rộng bản thân với tất cả những khả năng có thể. Khi bạn khắc khoải về một mục tiêu cụ thể nào đó, hãy lạc quan và hăng hái hình dung những kết quả mình mong muốn. Sau đó hãy quả quyết rằng: Tôi đang dần có được điều đó hay những điều tốt đẹp hơn trong đời. Điều này sẽ giúp bạn tiếp cận được nhiều lựa chọn hơn trong việc theo đuổi ước mơ. Hãy tin tưởng vào những kết quả rộng mở của những ước mơ. Không gì có nhiều năng lượng hấp dẫn như niềm tin và sự linh hoạt, và đó cũng là con đường rộng mở nhất để biến ước mơ thành hiện thực.

Ghi nhật ký

Hãy nhìn nhận kỹ những mục đích của bạn. Hãy tự chất vấn bản thân bằng những câu hỏi sau và ghi vào nhật ký:

- Khi suy nghĩ về những ước mơ thì tình cảm của mình là gì? Lo lắng, sợ hãi hay lạc quan, hy vọng?
- Những hệ quả về tình cảm (không phải về tài chính) mình muốn mục tiêu đó sẽ đem lại cho bản thân? Giờ mình phải làm gì, suy nghĩ gì để có được trạng thái đó?
- Mục đích của mình bắt nguồn từ sự lo sợ hay sự lôi cuốn? Nó có làm tăng hay giảm nhân phẩm hay niềm tự hào của bản thân?

- Ý định của mình có thực sự lạc quan không, không chỉ về tương lai mà ngay cả với hiện tại? Nếu không thì lý do gì? Ta có thể có lựa chọn gì khác thay thế?
- Liệu những ý định của bản thân xoay quanh mục tiêu có xung đột với nhau không? Nếu có thì giờ nên tập trung năng lượng vào động lực nào?

Rộng mở, rõ ràng và không có xung đột

Ý định của bạn cần phải rất rõ ràng rành mạch, lạc quan. Việc không rõ ràng sẽ giống như đi vào nhà hàng mà chỉ biết nói với người phục vụ là “Tôi đói”. Bạn cần biết mình muốn cái gì và phải công bố rõ ràng điều đó. Bạn phải có nhận thức rành mạch và niềm tin mạnh mẽ, hãy tự nhủ: Mình có thể làm được, mình đang thực hiện và mình xứng đáng được thành công. Không có chỗ cho sự do dự và mâu thuẫn, chỉ có những ý định thẳng thắn và thuần túy. Bạn không được làm rối tung cái trật tự vốn có bằng sự lưỡng lự và tiêu cực. Hãy tưởng tượng điều gì diễn ra nếu bạn vào một nhà hàng và nói với người phục vụ rằng: “Ờ, tôi thích một miếng bít tết, nhưng có lẽ tôi sẽ dùng một cái bánh hamburger, nhưng bít-tết cũng có vẻ ngon...” Người phục vụ sẽ hết kiên nhẫn và bỏ đi.

Nhưng có lẽ người phục vụ sẽ lại đến một lần nữa. Lần này bạn nói: “Tôi thật sự thích món Tom, nhưng tôi không được phép tiêu quá nhiều tiền. Có lẽ tôi sẽ dùng món bánh sandwich cá.... Nhưng tôi lại thật sự thích món Tom.” Lần này thì người phục vụ bỏ đi và không quay lại nữa.

Vũ trụ này cũng vậy, nếu bạn cứ thay đổi ý định, mong ước rồi lại thất vọng thì vũ trụ cũng chẳng biết nên ban cho bạn cái gì và bạn sẽ chẳng được gì cả. Bạn có lúc nghĩ: Tôi muốn có những mối quan hệ, rồi lại nghĩ: Nhưng đôi khi nó sẽ làm tôi bị tổn thương. Bạn hy vọng sẽ được thăng chức nhưng lại nghĩ người khác xứng đáng hơn. Các mâu thuẫn đó làm tổn hại đến năng lượng của bạn và làm lu mờ nhận thức, làm xoay vòng dòng chảy của vũ trụ. Để nhận được thành quả thì mục tiêu của bạn phải rõ ràng, không mâu thuẫn và không bị bó hẹp. Hãy nhận thức rõ ràng về mục tiêu và phát nó đi mạch lạc. Vũ trụ đang chờ để đáp ứng yêu cầu miễn là bạn biết cách thể hiện yêu cầu của mình.

Phải luôn tạo ra nhận thức về ý định của bản thân, không phải chỉ nhận thức về những mục tiêu lâu dài mà cả trong cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, khi suy nghĩ về một ngày sắp đến, mục đích đầu tiên của bạn là phải tạo ra niềm vui và nhiều ý nghĩa với những việc ta sắp làm và tiếp tục chia sẻ năng lượng đó với mọi người. Khi ta bắt đầu một công việc mới, ta phải trù tính được tình cảm của mình. Vì lẽ, mỗi việc bạn làm đều có một trọng tâm định hướng quá trình sản sinh năng lượng. Bạn phải hoàn toàn nhận thức được động lực đích thực của mình, đặc biệt là những động lực mang lại thành công.

Những lời khuyên để có được ý định mạnh mẽ

Bạn có thể kiểm soát được sự sản sinh năng lượng nhiều hơn bằng cách thực hiện kết hợp những gợi ý sau mỗi ngày:

- Mỗi buổi sáng, hãy dành vài phút để suy ngẫm hoặc viết ra những dự định cho ngày hôm đó. Hãy xem bản thân thực hiện những kế hoạch bằng sự nhận thức rõ ràng từng mục tiêu, rồi làm cho nó trở nên tích cực, lạc quan và hấp dẫn. Làm được như vậy là bạn đang hướng đến sự nhận thức sáng sủa hơn và làm cho ngày đó có vẻ vui vẻ và thành công.

- Tập trung vào những dự định đó nhiều lần trong ngày. Nếu bạn đang ở vào thời kỳ khó khăn hay đang phải thực hiện một dự án đầy thử thách. Hãy nghỉ giải lao để có được sự cải thiện trong những giờ tiếp theo.
- Hãy thử tìm niềm vui với những công việc bình thường nhất. Hãy xác định khuynh hướng rõ ràng khi bạn làm những việc như ăn cơm, lái xe hay làm việc nhà. Tìm thấy niềm vui khi thực hiện từng công việc và nó sẽ làm thay đổi bản chất năng lượng của bạn
- Vào buổi tối, dự định việc tạo ra năng lượng cho buổi đêm. Tự nhủ: Tối nay mình sẽ ngủ thật ngon để khi thức dậy sẽ thật sáng khoái, nhanh nhẹn và sẵn sàng cho ngày mới.
- Định kỳ đánh giá mục tiêu. Hãy tập trung, cởi mở và rõ ràng và thật lạc quan nhằm kiểm soát được những ước vọng của bạn.

Những dự kiến sẽ tạo nền tảng cho thành công trong tương lai, vì thế đừng để chúng bị rối ren với những hoài nghi, và sự mập mờ. Đừng bao giờ phủ nhận khả năng và giá trị của bản thân, và cũng đừng giảm thiểu những khả năng rộng lớn sẵn có. Bạn xứng đáng có được điều đó, vì thế hãy dự kiến nó.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ CÓ ĐƯỢC DỰ ĐỊNH THỰC SỰ VÀ MẠNH MẼ

- Tôi đang bắt đầu xem xét kỹ hơn lý do của những việc tôi làm. Tôi hiểu rằng những dự định của tôi là những nguồn lực mạnh mẽ trong cuộc sống.
- Tôi có khả năng khiến bản thân vui vẻ. Đây cũng là trách nhiệm và dự định hiện tại của tôi.
- Tôi đã mở rộng những chọn lựa vốn có của mình. Có vô số cách để biến giấc mơ của tôi thành hiện thực.
- Mỗi ngày qua đi, tôi càng ý thức được những dự định của bản thân. Tôi lựa chọn cho mình cuộc sống hàng ngày bằng niềm tin và tình yêu.
- Tôi đã có được sự nhìn nhận rõ ràng và vui vẻ về những điều tôi làm, kể cả những công việc thường nhật.

12. SỨC MẠNH CỦA LỰA CHỌN

Năng lực thứ năm để thành công

“Bạn có thể tự do lựa chọn, nhưng thứ bạn chọn hôm nay sẽ quyết định những gì bạn sẽ đạt được trong tương lai”

- Zig Ziglar -

Năng lực cá nhân có khả năng liên kết các năng lực khác lại đó chính là năng lực lựa chọn. Tuy nhiên, bạn thường hay mắc kẹt ở những thói quen mà không biết rằng những lựa chọn khác vẫn rộng mở. Điều này đúng với những thứ có vẻ không quan trọng và thường nhặt cho tới những quyết định tối quan trọng có thể làm thay đổi cuộc đời.

Đa phần chúng ta tự giới hạn bản thân với những tình huống nào đó. Bạn có suy nghĩ như: Tôi không thể bỏ việc vì tôi sẽ bị mất tiền đặt cọc. Chúng ta thường nghĩ là mình không thể rời bỏ công việc chỉ vì một quyết định cũ để theo đuổi công việc hiện tại. Chúng ta thường bị ép gần bó với cùng một việc đơn giản là vì ta có kinh nghiệm.

Chúng ta cũng có thiên hướng giới hạn sự lựa chọn theo những dạng thức mà chúng ta đã được dạy dỗ. Chúng ta cho rằng ta sẽ không có được sự lựa chọn vì chúng ta chưa được tạo cơ hội. Ta sẽ tiếp tục làm việc để làm hài lòng người khác vì đó là cách mà ta thấy người khác làm. Chúng ta phụ thuộc vào những tập quán và lễ lối xã hội, những cách thức thực hiện cũ, những cách ăn nói, giao tiếp học tập đã có từ lâu. Ngày qua ngày, chúng ta có hàng nghìn lựa chọn nhưng hiếm khi chúng ta làm việc gì khác đi.

Chúng ta đã từng nghe một câu chuyện cười về người phụ nữ nấu ăn rất ngon. Món thịt thật ngon như thế nó tan ngay khi mới đưa vào miệng. Cô đã học được từ mẹ của cô và cô cũng đã truyền lại cho con gái mình và nói rằng một trong những bí quyết cho món thịt sốt là phải cắt bỏ các đầu thừa trước khi cho vào lò. Cô con gái làm đúng theo những chỉ dẫn của mẹ và cũng rất tự tin để nấu được bữa ăn ngon.

Một ngày, khi đến thăm bà ngoại, người đầu tiên đã truyền lại phương thức chế biến món này, cô gái nói: “Cháu rất vui vì mẹ đã dạy cho cháu bí quyết. Mọi người đều công nhận cháu nấu món này ngon nhất thị trấn.”

Bà hỏi: “Bí quyết đó là gì?”

Cô gái trả lời: “Đương nhiên là việc cắt bỏ các đầu thừa của thịt rồi. Mẹ đã làm như vậy từ ngày đầu mẹ nấu món này, mẹ học theo bà mà và món này bà cũng đã nấu rất ngon”

Khi nghe đến đó, người bà cười phá lên. Vừa cười bà vừa nói với đứa cháu gái: “Cháu ạ, bà không cắt bỏ phần đuôi để làm món ăn ngon hơn, bà cắt bỏ chỉ vì lúc đó cái lò nướng của bà quá bé không thể đựng vừa.”

Đó chỉ là một câu chuyện vui nhưng nó lại giải thích vì sao chúng ta lại thường xuyên có những lựa chọn giống nhau trong cuộc sống: Chúng đã trở thành thói quen mà chúng ta duy trì một

cách vô thức. Có thể có những lý giải hợp lý cho điều này, nhưng thực tế chúng ta có lợi gì khi tiếp tục thực hiện theo thói quen đó? Đó là một câu hỏi rất cần thiết vì rất nhiều trong số những quyết định mà chúng ta đưa ra đã ảnh hưởng đến năng lượng, thậm chí cả chất lượng cuộc sống của chúng ta.

- Mỗi khi phải đối diện với một lựa chọn nào đó, chúng ta không chỉ quyết định cần phải làm gì mà cũng cần phải xác định điều cần phải nghĩ, phải tin, phải cảm nhận về những tình huống hiện tại. Về lâu dài, chính những lựa chọn hàng ngày sẽ giúp tạo ra sự tồn tại của chúng ta. Từng quyết định sẽ dệt nên bức tranh về con người hiện tại và tương lai của chúng ta. Đó là những thời khắc quyết định, và những quyết định nhỏ tiếp đó sẽ làm thay đổi năng lượng và hướng đi trong đời.

Liên quan đến các trạng thái của bạn, bạn phải biết bạn chưa từng có một quyết định nào và bạn sẽ phải ra quyết định vào lúc này. Bạn có thể đã quyết định hút thuốc khi còn ở tuổi thiếu niên, nhưng thực tế mỗi khi châm lửa một lần bạn đang có một quyết định trọng đại. Mỗi lần như vậy đều là một lựa chọn mới với bạn dù bạn có nhận thấy hay không. Nhưng việc nhận thấy hay không cũng không làm mất đi năng lực lựa chọn trong cuộc sống.

Chúng ta có vô vàn những quyết định vô thức và hàng trăm quyết định có ý thức, và những hành động không xác định của chúng ta cũng vậy. Trên thực tế, những quyết định theo thói quen đó còn có nhiều tác động hơn thế nữa. Nhưng khi chúng ta kiểm soát được tất cả những khả năng, chúng ta sẽ định hướng động lực cho cuộc sống. Năng lực đó cho phép chúng ta theo đuổi mục tiêu qua hai yếu tố cơ bản: Thái độ và hành động.

Thái độ và hành động

Lựa chọn của chúng ta luôn xoay quanh thái độ và hành động. Thái độ luôn có sự gắn kết với ý niệm và niềm tin, hai thành tố cơ bản của nhận thức và năng lượng. Theo đó, thái độ của bạn là chất xúc tác đối với cả điều cuốn hút bạn và điều bạn thể hiện. Đó là sự kết hợp tinh tế giữa tư duy và tình cảm trước một vấn đề cụ thể.

Chúng ta có thể nói rằng ta có một thái độ tốt (hay không tốt), tuy nhiên cần xem xét kỹ xem điều đó thực sự có ý nghĩa gì. Thường thì một thái độ tốt xuất phát từ những niềm tin tích cực, những tình cảm khích lệ, còn thái độ không tốt thường nảy sinh từ những kết luận bi quan có liên hệ với cảm giác sợ hãi và thù ghét. Có thể trong quá khứ bạn đã từng có những thái độ tiêu cực nhưng không nhất thiết phải duy trì chúng. Suy nghĩ có thể tạo nên thực tế và theo như Quy luật của thành công thì thái độ có thể là tất cả. Điều này là sự thực vì quan điểm của bạn sẽ thúc đẩy quá trình tạo nhận thức. Có lẽ điều đó chưa từng xảy ra với bạn nhưng bạn nên lựa chọn cách thức cho bạn từng ngày và thậm chí từng khắc. Ngay bây giờ, hãy chọn cho mình một thái độ tích cực.

Cũng cần phải xem xét xem những quyết định bạn đưa ra có liên quan đến những hành động của bạn không. Có ba tiến trình chính dẫn đến hành động mà bạn luôn theo đuổi và đó cũng là những hành vi nhất quán liên quan đến bản thân bạn, mọi người và cả những mục tiêu của bạn. Chúng có khả năng cải thiện hay phá hoại cuộc sống của bạn. Vậy nếu bạn đang đi lạc hướng thì đây là lúc cần thay đổi.

Viết nhật ký

Suy nghĩ về những thái độ và hành động của bạn có liên quan đến những vấn đề dưới đây, viết

câu trả lời vào nhật ký của bạn và xác định những lựa chọn tích cực để áp dụng cho cuộc sống hàng ngày.

Những lựa chọn cho thái độ:

1. Thái độ của bạn về hoàn cảnh làm việc hiện tại gì?
 - Những suy nghĩ của bạn là gì? Chúng có vẻ tích cực hay tiêu cực?
 - Bạn cảm thấy thế nào về công việc? Bạn cảm thấy đó là công việc tốt hay không tốt?
 - Bạn có thể làm gì để thay đổi những suy nghĩ và niềm tin giúp cho cảm nhận và thái độ của bạn về công việc trở nên tích cực hơn.
2. Thái độ của bạn về vấn đề tiền bạc?
 - Những suy nghĩ và tình cảm của bạn về tiền bạc là gì?
 - Những điều đó có khiến bạn hài lòng, vui vẻ hay là thúc bách, đòi hỏi?
 - Làm thế nào để có thể thay đổi quan điểm về tiền bạc để tạo ra những cảm giác tốt đẹp hơn?
3. Thái độ của bạn về việc theo đuổi mục đích?
 - Hãy kể ra một vài suy nghĩ nổi bật của bạn liên quan đến từng mục tiêu.
 - Bạn nghĩ vì về những mục tiêu của mình? Bạn có thấy hy vọng, quyết tâm hay là hoài nghi và dè dặt?
 - Viết ra những ý định, quyết định tích cực để thay đổi những cảm nhận tiêu cực.

Cần tạo ra những ý định chỉ liên quan đến những niềm tin và tình cảm thể hiện ý thức lành mạnh và năng lượng hấp dẫn. Hàng ngày nhắc nhở bản thân về những lựa chọn đó, và thường xuyên đọc lại những kết luận và tuyên bố khẳng định thái độ tích cực của mình.

Những lựa chọn cho hành động:

1. Hành động đối với bản thân.
 - Hàng ngày bạn có những hành vi nào có thể làm mất danh dự bản thân (bao gồm ăn, uống, tự thoại và cả cách bạn sử dụng quỹ thời gian của mình)?
 - Liệt kê một số lựa chọn mới nhằm tạo ra một lối sống lành mạnh hơn và năng lượng cao hơn để có được kết quả tốt đẹp hơn.
 - Bạn có thể làm gì để thực thi các lựa chọn đó thường xuyên? Viết ra những gợi ý và thường xuyên xem lại.
 - Bạn thường có những hành vi gì được coi là tôn trọng bản thân và cách sống của bản thân?
 - Bạn làm gì để thường xuyên có những lựa chọn như vậy?
2. Hành động đối với người khác.
 - Tính từ nào dưới đây mô tả chính xác nhất những hành động thường xuyên của bạn đối với người khác. Khoanh tròn để chọn một tính từ trong mỗi cặp

Yêu mến Không yêu mến

Tin tưởng Lo ngại

Chấp nhận Phê bình

Linh hoạt Kiểm soát

Bao dung Làm tổn thương

Hòa bình Thù địch

- Do đâu bạn lại chọn những kiểu hành động đó?
 - Nếu lựa chọn ở cột bên phải, bạn cần có những thay đổi gì về cả niềm tin và hành vi để tạo ra sự hài hòa hơn nữa?
1. Những hành động hướng tới mục tiêu.
- Bạn có thường có những hành động để tiến tới mục đích của mình?
 - Khi phải lựa chọn hành động vì ước mơ và hành động vì mục đích khác, bạn sẽ ưu tiên làm gì trước?
 - Sự nhiệt tình của bạn đến đâu khi thực hiện những hành động hướng tới mục tiêu?
 - Bạn có thể làm gì để tăng tần suất và sức mạnh của những hành động hướng tới niềm khao khát?

Để những mục tiêu của mình thành công, bạn phải có những sự lựa chọn ưu tiên. Và đây là lúc kết hợp giữa năng lực lựa chọn và năng lực loại bỏ. Bạn cần phải từ bỏ những thói quen, những đam mê của mình để mục tiêu sẽ là ưu tiên cao nhất của bạn. Cho dù vấn đề đó là gì thì nếu bạn nhận thức được về cuộc sống của mình, bạn sẽ thấy rằng bạn đã nhiều lần áp dụng cả hai nguyên tắc này. Lựa chọn để loại bỏ được coi là những quyết định tự do nhất và uy lực nhất mà bạn có thể đưa ra.

Bạn có biết trong một ngày bạn có bao nhiêu lần nắm hay thả lỏng bàn tay? Cho dù đó chỉ là một thói quen tự nhiên hay thể hiện một trạng thái tình cảm nào đó, thì bạn đều có thể lựa chọn là giữ lại cho bạn hay vứt sang một bên. Tuy nhiên nhiều người vẫn cảm thấy phải giữ lại vì theo họ làm thế sẽ cho họ sức mạnh. Họ giữ lại vì thói quen của họ, vì người khác, vì tước danh, vì sở thích và ngay cả để sở hữu. Thực ra, giải phóng được những thứ đó sẽ đem lại cho bạn năng lực vô hạn?

Khi bạn quyết định loại bỏ, là bạn đã giải thoát được bản thân khỏi những sự ràng buộc, nỗi sợ hãi và nhu cầu được kiểm soát, và với mỗi quyết định như vậy bạn đang cho mình thêm sức mạnh. Cần phải đặc biệt loại bỏ những tâm trạng, thái độ và thói quen tiêu cực. Nếu chúng không theo kịp bạn, nghĩa là nó không còn tác dụng, hãy chọn những loại hình mới.

Lựa chọn hay nhận kết cục

Trong sự thăng trầm của cuộc sống, mỗi thời khắc là một sự lựa chọn và trong mỗi sự lựa chọn đều mang lại kết quả. Thực ra, mỗi sự lựa chọn đều mang lại hai loại kết quả: thực tế và năng lượng. Đôi khi những kết quả thực tế rất dễ nhận ra. Ví dụ ăn nhiều sẽ khiến bạn tăng cân. Đó là kết quả thực tế. Thế đâu là những kết quả về mặt năng lượng? Thái độ quá dễ dãi chính là sự tự hạ thấp mình, phát tín hiệu về sự tự đào thải, tự khinh ghét bản thân và càng lẩn sâu vào môi trường làm gia tăng những cảm giác như vậy.

Trong nhiều trường hợp, những quyết định đưa ra không rõ ràng. Dù bạn đang gọi điện, gọi đồ

ăn hay tìm một cấp phó cho mình thì cũng cần phải xem xét cả hai hệ quả về thực tế và năng lượng từ những lựa chọn của bạn. Không phải lúc nào bạn cũng đoán trước được những kết quả, nhưng cũng cần phải cân nhắc và xem xét kỹ trước khi lựa chọn. Một lựa chọn đúng đắn, phải cộng hưởng với nhân phẩm, sự chân thực và lòng tự trọng.

Khi thực hiện một tiến trình của hành động nào dù lớn hay nhỏ, hai câu hỏi sau sẽ giúp hé mở bản chất về mặt năng lượng của kết quả: Sự lựa chọn này của bạn có tôn trọng bản thân? Nó có làm tăng nhận thức về nhân phẩm và sự liêm chính của bản thân bạn? Nếu bạn có thể trả lời là Có thì dù quyết định của bạn có là gì đi nữa, bạn cũng chắc rằng bạn đang có được sự lựa chọn tốt nhất có thể. Vũ trụ rất mong bạn cho bạn năng lượng của sự tự tôn, vì thế hãy tin rằng tất cả những lựa chọn cùng mục đích như vậy sẽ mang lại cho bạn năng lực thực thụ và sự may mắn không ngừng.

CÁC KHẲNG ĐỊNH VỀ SỰ LỰA CHỌN MẠNH MẼ, VUI VẺ VÀ LÀNH MẠNH

- Tôi hiểu rằng hàng ngày tôi có vô số lựa chọn. Tôi luôn luôn nhận thức rõ về từng sự lựa chọn của mình.
- Mọi lựa chọn hàng ngày đều phản ánh con người và năng lượng trong tôi. Tôi luôn lựa chọn vì tình yêu thương và tôn trọng trong suy nghĩ, lời nói và sâu thẳm tâm hồn tôi.
- Tôi luôn lựa chọn thái độ tích cực về bản thân, mục tiêu và cả cuộc sống của mình.
- Tôi luôn có những ý niệm yêu thương và chia sẻ về bản thân.
- Tôi tự giải phóng mình khỏi những nỗi lo sợ, ghen tỵ và sự chỉ trích. Tôi đã quyết định loại bỏ và sống trong thanh bình.

13. SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU

Năng lực thứ sáu để thành công

“Tình yêu là yếu tố quan trọng để thành công. Không có tình yêu, cuộc sống sẽ trống rỗng. Có tình yêu, bạn sẽ cảm thấy sự ấm cúng và thỏa mãn.”

- Glenn Van Ekeren -

Khi tôi nói chuyện về sức mạnh của tình yêu với khách hàng của mình, họ thường làm tôi nản chí. Một người trong ban quản lý nói: “Cô đã đưa tôi đến vấn đề này. Khoa học về chúng rất hoàn hảo, nhưng khi cô nói chuyện về tình yêu thì cô thua tôi”.

Đó là một phản ứng rất bình thường. Khi mọi người hiểu được ứng dụng của vật lý lượng tử, họ đều hiểu nhận thức, năng lượng và ý định của họ có tác dụng lớn thế nào đối với các kết quả trong cuộc sống. Nhưng khi đã thành công, hầu hết mọi người đều muốn biết: “Tình yêu có vai trò gì trong đó?”

Tình yêu là sức mạnh thật sự đối với cả vũ trụ và từng cá thể. Đó là thứ năng lượng mà chúng ta có thể cảm nhận được rõ ràng, không chỉ trong lĩnh vực tình cảm. Sức sáng tạo, truyền cảm mạnh mẽ của nó có thể lan tỏa trong thế giới này. Khi chúng ta điều chỉnh năng lượng tình yêu của cá nhân cùng hướng với Vũ trụ thì chẳng có gì mà ta không thể đạt được.

Quyết định tham gia, nhìn nhận và khích lệ tình yêu mang lại cho bạn giá trị đích thực trong cuộc sống. Năng lượng này không những giúp gia tăng khả năng đạt được mục tiêu, mà còn tạo ra cảm giác vui vẻ thường trực trong cuộc sống của bạn. Khi bạn quyết định tiếp cận mọi việc bằng tình yêu, bạn sẽ khơi dậy ảnh hưởng với tất cả các mục trong Quy luật của thành công, vì thế hãy xem xét cách thức sử dụng năng lượng đó để có thể tận dụng sức mạnh của từng mục.

1. Quy luật Biểu hiện: Để thiết lập tình yêu thương, hãy chọn cho mình một sự nhìn nhận bình yên và quan tâm đối với bản thân và mọi người. Nó sẽ kích thích tạo ra niềm vui trong con người bạn. Hơn nữa khi bạn nhận thức được các dạng thức của tình yêu trong cuộc sống, cách nhìn nhận của bạn về tình yêu sẽ làm tăng những đáp trả từ vũ trụ, thể hiện những trải nghiệm tuyệt vời.
2. Quy luật Hấp dẫn: Tình yêu là năng lượng có sức hút mạnh nhất mà bạn hướng tới. Tuy vậy, nỗi sợ hãi và căm ghét cũng dễ khiến ta lạc lối. Khi theo đuổi thành công, các năng lượng tiêu cực này không bao giờ mang lại điều gì có giá trị. Nhưng bạn quyết định chọn thái độ yêu thương, bỏ đi những lo lắng và hoài nghi. Vì thế hãy hít thở sâu, gạt bỏ những lo lắng và tự nhủ: Tôi lựa chọn tình yêu. Năng lượng cá nhân sẽ có một sức thu hút mạnh mẽ.
3. Quy luật về khát khao thuần khiết: Một trái tim yêu thương sẽ chứa đầy những niềm hy vọng và sự phấn khích. Sự yêu mến thực sự đối với bản thân sẽ đảm bảo niềm tin vào tương lai và mục tiêu của bạn. Ngay từ bây giờ, nếu bạn lựa chọn nâng niu cuộc sống của mình, bạn càng có nhiều khả năng để rũ bỏ những điều vướng víu mục tiêu của mình vì thế khiến cho ước mơ của bạn trở nên thuần nhất và thúc giục đạt được thành quả.
4. Quy luật về Ý định ngược đời: Những dự định yêu thương không có nỗi lo sợ. Thay vì lo lắng, thì tin tưởng trở thành lối sống và năng lượng nổi bật của bạn. Bạn nên dành sự quan tâm đến tất cả những gì bạn làm dù là công việc, hay chơi, ăn uống, nói năng, suy nghĩ hay ngay cả hơi thở. Để làm được điều này, tất cả những điều bạn phải làm là nói từ yêu.
5. Quy luật về sự hài hòa: Yếu tố quyết định sự hài hòa là phải sống bằng sự tự tôn và yêu thương. Hãy loại bỏ sự chỉ trích và thù ghét kể cả với bản thân hay với mọi người. Hãy cởi mở lòng mình để rộng lượng, tha thứ và yêu

thương. Tất cả những điều đó sẽ làm cho bạn trở nên hài hòa với những quyền lực bí ẩn của sự đồng điệu cũng như khơi gợi những cơ hội.

6. Quy luật về hành động đúng: Mang đến cuộc sống sự đối xử yêu đương là một hành vi đúng đắn. Thế giới sẽ đáp trả những điều tương tự ở những dạng thức như sự giúp đỡ, ủng hộ, sự may mắn. Khi ở vào hoàn cảnh mà bạn không biết phải làm thế nào, hãy tự hỏi: Làm thế nào ta có thể mang tình yêu đến đây? Và hãy nghe theo lời mách bảo.
7. Quy luật mở rộng ảnh hưởng: Ý nghĩ của bạn về việc bạn phát năng lượng yêu thương sẽ tăng những trải nghiệm tốt cũng như của mọi người quanh bạn trong cuộc sống. Trong đời sống gia đình, công việc, những suy nghĩ và hành động quan tâm sẽ làm tăng sự bình yên trong cuộc sống. Nó cũng đem lại cho bạn sự thanh thản và thịnh vượng hơn, từ đó bạn lại ban phát đi và chu trình cứ thế tiếp diễn.

Hãy để tình yêu lưu chuyển

Dù bạn có áp dụng quy luật nào, thì chắc chắn bạn không thể đi lạc lối khi bạn ban phát tình yêu trong cuộc sống. Nơi khởi điểm tốt nhất là với chính bản thân mình. Không có sự yêu mến bản thân, bạn chỉ có thể sống trong sợ hãi, lo lắng, chẳng có gì tích cực có thể xuất hiện trong đầu bạn được.

- Đây là điểm trọng tâm: Yêu bản thân không phải là kiêu căng hay tự cao tự đại mà đó chính là khởi điểm của khả năng quý trọng mọi thứ và mọi người quanh bạn. Để có thể khơi dậy nguồn lực này, hãy đứng trước gương và khẳng định rằng bạn yêu thương, quý trọng và đánh giá cao bản thân. Đừng soi mói sai sót mà hãy thừa nhận những giá trị của bản thân.

Tình yêu là cảm xúc rộn ràng mạnh mẽ. Nếu bạn không yêu mến bản thân, thì bạn sẽ đang phát ra năng lượng mâu thuẫn, đó kị khiến người khác cũng không thể quan tâm đến bạn được. Đừng mắc sai lầm vì nếu vậy bạn sẽ không thể có được sự thanh thản và thành công.

Ngoài việc tự nhủ, cũng nên làm những điều thú vị cho chính mình. Tạo ra một không khí ở nhà hay ở nơi làm việc có thể khiến bạn thấy phấn chấn. Trong ngày bạn nên thường xuyên có những khoảng thời gian thư giãn và sắp xếp lại; nên có những sự khích lệ và chúc mừng đối với những việc mình đã làm tốt. Để có thể nhận được sự quan tâm từ bên ngoài, bạn cần phải yêu theo đúng nghĩa của từ này và áp dụng đối với mọi điều. Hãy trân trọng từng ngày, từng đối tượng quanh bạn, từng công việc mà bạn làm. Tự khích lệ và đề cao cuộc sống sẽ giúp bạn có được tình cảm tốt đẹp từ mọi người và từ thế giới này.

Khi bạn đã tạo được cho mình năng lượng của sự yêu thương bản thân, hãy mở rộng nó ra, truyền đến trái tim của những người sống quanh bạn. Hãy nở nụ cười chân thật và gửi đến những người quanh bạn tình yêu thương qua ánh mắt, qua cái bắt tay, qua giọng nói và từng cử chỉ dù lớn hay nhỏ. Hãy tưởng tượng năng lượng đó đang chảy như một chiếc cầu vòng từ trái tim bạn sang trái tim mọi người.

Đôi khi, bạn thấy mình quá mệt mỏi hay giao tiếp với những người có vẻ gợi những tình cảm thấp kém hơn, bạn sẽ cảm thấy khó khăn để truyền cho họ thứ năng lượng yêu thương của bạn. Lúc đó, hãy tưởng tượng mình như một tình cảm của vũ trụ luôn hiện hữu, hãy xem mình như một cái phễu với những con sóng yêu thương thánh thiện đang dội vào bạn và chảy ra từ chính trái tim bạn. Khi làm như vậy bạn sẽ khiến mình trở thành hệ thống ống nối từ nguồn tình yêu này đến nguồn tình yêu khác, và bạn sẽ được đặt vào chính tâm của dòng chảy tình yêu huyền bí.

Quá trình phát đi tình yêu

Nếu bạn gặp một tình huống khó khăn hay một ai đó đang gửi cho bạn năng lượng theo hướng tiêu cực thì đó là giải pháp rất tốt. Hãy bắt đầu bằng việc nghĩ về những điều bạn đang giải quyết, sau đó thả lỏng người rồi từ từ mang đến năng lượng yêu thương. Loại bỏ tất cả những thứ tiêu cực như tức giận, sợ hãi rồi thay đó bằng từ Yêu.

Hãy hít thở sâu rồi lặp đi lặp lại nhiều lần từ “Yêu”. Bạn có thể thấy ngập ngừng nếu bạn phải tiếp xúc với người khó tính hay hoàn cảnh thực sự khó khăn, nhưng hãy cố đừng như vậy. Hãy hít thở sâu và thay vào đó là thế giới yêu thương, quan tâm.

Vẫn giữ nhịp thở sâu, tiếp tục nói từ “Yêu” và nói lên điều cầu mong về một giải pháp tốt đẹp nhất. Và hãy cảm nhận sự thay đổi trong tình cảm. Nếu bạn tiếp tục duy trì quá trình này thì bạn sẽ thấy tình huống cũng sẽ được thay đổi.

Tôi cũng đã áp dụng quy trình này trong nhiều tình huống khác nhau và đạt được những kết quả tuyệt vời. Ví dụ như trường hợp vài năm trước đây, khi tôi thuê một máy ghi âm của một cửa hàng để tham gia hội thảo. Tôi cần thiết bị này trong vòng hai tuần, vì vậy giá thuê cũng khá đắt. Vài ngày sau khi thuê thiết bị, chuẩn bị đi tham dự hội thảo, để đảm bảo mọi thứ đều ổn, tôi đã bỏ cái máy đó ra thử.

Không may là cái máy lại không hoạt động. Mỗi khi tôi ghi âm, nó phát ra tiếng động lớn từ băng từ, tôi đã gọi điện cho cửa hàng. Tôi đã nói cho họ sự cố của máy và nói rằng tôi sẽ trả lại máy. Mike, người chủ cửa hàng, nói là tôi có thể đem trả lại máy nhưng sẽ không được hoàn trả lại tiền. Anh ta nói rằng quy định là phải trả lại máy trong vòng 24 giờ sau khi thuê mới được hoàn lại tiền.

Tôi nài nỉ rằng mới có hai ngày và nếu có thể thì anh ta có thể trả lại tôi một phần thôi cũng được, nhưng anh ta rất cương quyết rằng: 24 giờ là quy định rồi, không thể thay đổi được. Chúng tôi đã có những quyết định nóng nảy và tôi nói với anh ta là tôi sẽ mang trả lại hết trong ngày. Câu cuối cùng của anh ta vẫn là: “Cô có thể mang trả nhưng cô sẽ không được trả lại tiền đâu.”

Tôi lái xe trong khi vẫn rất tức giận. Tôi cho rằng Mike thật vô lý. Nhưng rồi cuộc thì máy của anh ta bị hỏng cơ mà. Và khi lái xe tôi đã nghĩ lại. Tôi tự nhủ: Mình sẽ thử mang tình yêu đến với tình huống này để xem chuyện gì sẽ xảy ra.

Cửa hàng đó cách nhà tôi khoảng nửa giờ đi xe, và tôi đã dành trọn quãng thời gian đó để có những ý nghĩ thiện cảm về người chủ cửa hàng đó. Tôi tự hình dung mình đang phát đi những lời khen, ca tụng việc điều hành cửa hàng của anh ta và lặp lại từ “Yêu”.

Tôi tiếp tục suy nghĩ như vậy, kết hợp với hít thở sâu và chậm, và tôi đã cảm thấy bình tĩnh hơn. Khi đi được nửa chặng đường, tôi thấy hoàn toàn thanh thản và sẵn sàng chấp nhận bất cứ chuyện gì. Tôi không thể để số tiền đó làm mất đi sự thanh thản. Tôi vẫn tiếp tục tiến trình đó, tiếp tục nói từ “Yêu” đối với Mike và cửa hàng của anh ta dù tôi chẳng còn mấy quan tâm nữa. Mục đích của tôi giờ không còn là lấy lại tiền mà là làm sao có được sự hòa thuận giữa hai người vừa có mâu thuẫn.

Khi đến cửa hàng, tôi lôi cái máy ra và đề nghị gặp Mike. Khi anh ta đi ra và kiểm tra máy, hỏi tôi xem nó hỏng cái gì, tôi không còn hần học, công kích hay ép buộc anh ta. Tôi chỉ mô tả cho anh ta xem lỗi ra sao với vẻ thiện cảm.

Và rồi anh ta nhìn tôi và nói “Tôi chưa làm thế này bao giờ nhưng tôi sẽ phá lệ với cô”. Lúc đó tôi đã nghĩ mình sẽ được trả lại một ít tiền nhưng anh ta còn tử tế hơn thế: Mike đã trả lại cho tôi toàn bộ số tiền thuê và cả cái băng từ không lấy tiền. Khi Mike cất máy vào trong, người đàn ông làm ở quầy thu đã nghe được cuộc nói chuyện của chúng tôi và nói: “Anh ấy chưa bao giờ làm thế đâu, tôi không biết cô đã nói gì mà có thể khiến anh ấy đổi ý”.

Điều tôi nói đó là từ Yêu, tôi đã lặp đi lặp lại trong suy nghĩ cũng như thốt ra lời. Đây chỉ là một trong số vô kể những lần tôi áp dụng điều này hữu hiệu. Tôi đã áp dụng trong cả công việc lẫn tình huống riêng tư và cả công việc tư vấn của tôi. Một lần khi tôi đang tư vấn hôn nhân cho một cặp mà họ đã làm cho nhau và bản thân tôi điên đầu. Người đàn ông thì bủn xỉn keo kiệt, còn người phụ nữ thì hoang phí. Tôi nói rằng họ đã quá quan trọng hóa chuyện tiền bạc nhưng điều tôi nói cũng chẳng khiến họ thôi cãi vã. Và cuối cùng tôi quyết định thử truyền cho họ tình yêu. Vào những dịp tôi gặp họ, trên đường đi làm và bất cứ khi nào nghĩ về họ tôi cũng biểu lộ tình cảm yêu thương.

Vài tuần sau, họ xuất hiện với một thái độ hoàn toàn khác. Họ nói rằng họ cần phải nói chuyện với nhau và cần coi trọng mối quan hệ tình cảm hơn tiền bạc. Sau nhiều tháng tranh cãi, họ đã nhận được thứ năng lượng tình yêu mà tôi truyền cho họ và họ cũng quyết định truyền cho nhau.

- Tình yêu sẽ mang lại hòa bình cho những mối thù địch và là giải pháp cho những khó khăn. Đó là một trong những sức mạnh mạnh mẽ nhất mà bạn có thể có và là hành động hữu hiệu nhất bạn có thể thực hiện. Hãy cảm nhận và để sự yêu thương trở thành thái độ của bạn. Bạn sẽ sớm nhận thấy cuộc sống của sự yêu thương thật tuyệt vời

Hãy thử vì chính bản thân bạn. Rồi có lúc có điều đến với bạn mà không thể tìm thấy câu trả lời, hãy cho nó tình yêu thương. Khi một ai đó gặp khó khăn, hãy gửi đến họ niềm yêu thương. Thậm chí khi mà chẳng có điều gì rõ ràng đang xảy đến, hãy dừng lại, nhắm mắt thì thảo từ yêu và cảm nhận năng lượng của nó. Đó không chỉ là câu chuyện vui thoáng qua mà thực sự đó là một sức mạnh. Tình yêu làm thay đổi nhận thức, tần số và cả tâm sinh lý của bạn. Nó làm dao động trái tim bạn và phủ đầy năng lượng tình cảm. Khi bạn khiến trái tim và ý chí cùng chung một mục đích thì dòng sông giàu có sẽ chảy ngay trước cửa nhà bạn.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO CUỘC SỐNG TRONG TÌNH YÊU THƯƠNG

- Cuộc sống của tôi luôn có nhận thức về tình yêu, tôi nhìn bản thân và cuộc sống bằng con mắt yêu thương.
- Tôi luôn chọn tình yêu trong thái độ với bản thân và mọi người.
- Tôi loại bỏ sự chỉ trích và mâu thuẫn, tôi muốn bình yên.
- Tôi truyền tình yêu tới bất cứ những gì tôi thấy. Mỗi ngày nhiều lần tôi nghĩ, cảm nhận và nói từ Yêu bằng sự chân thành.
- Tôi luôn vui vẻ tìm cơ hội để giúp đỡ mọi người, thể hiện sự yêu thương và sẵn sàng giúp đỡ dù là chuyện lớn hay nhỏ.

Thành công không phải là việc ngẫu nhiên xảy ra và cũng chỉ có số ít là do may mắn, mà đó thực sự là quá trình tạo ra nhận thức do có sự liên kết giữa cá thể với các Quy luật của vũ trụ. Những cái được cho là cơ hội thực chất là đồng hóa về năng lượng, là quá trình lôi cuốn, hòa hợp sự rung cảm của bản thân với dòng chảy của vũ trụ. Những sự may mắn luôn luôn có trong dòng chảy của con sông hung dữ. Chỉ có một thứ duy nhất có thể chặn không cho nó chảy theo hướng của bạn đó chính là những tình cảm cộng hưởng trong bạn.

Đừng lo, dù bạn đã làm, những gì bạn đã tham gia, sẽ có những năng lượng đủ mạnh để giúp bạn liên kết trường năng lượng bản thân với những khả năng vô hạn. Khi bạn quyết định đưa những lực từ này vào trái tim và suy nghĩ của mình trong cuộc sống hàng ngày bạn sẽ tạo ra sự thay đổi lớn trong nhận thức và sức mạnh tinh thần hoàn toàn khác. Hình ảnh và tình cảm của bạn cũng sẽ thay đổi. Quan điểm của bạn về bản thân, về cuộc sống sẽ tiến lên một mức cao hơn về sự hiểu biết và thông cảm và bạn sẽ cởi mở để đón nhận những kết quả khơi dậy nỗi sợ hãi.

PHẦN III. NĂM SỨC HÚT LÔI CUỐN THÀNH CÔNG

Thành công không phải là việc ngẫu nhiên xảy ra và cũng chỉ có số ít là do may mắn, mà đó thực sự là quá trình tạo ra nhận thức do có sự liên kết giữa cá thể với các Quy luật của vũ trụ. Những cái được cho là cơ hội thực chất là đồng hóa về năng lượng, là quá trình lôi cuốn, hòa hợp sự rung cảm của bản thân với dòng chảy của vũ trụ. Những sự may mắn luôn luôn có trong dòng chảy của con sông hung dữ. Chỉ có một thứ duy nhất có thể chặn không cho nó chảy theo hướng của bạn đó chính là những tình cảm cộng hưởng trong bạn.

Đừng lo, dù bạn đã làm, những gì bạn đã tham gia, sẽ có những năng lượng đủ mạnh để giúp bạn liên kết trường năng lượng bản thân với những khả năng vô hạn. Khi bạn quyết định đưa những lực từ này vào trái tim và suy nghĩ của mình trong cuộc sống hàng ngày bạn sẽ tạo ra sự thay đổi lớn trong nhận thức và sức mạnh tinh thần hoàn toàn khác. Hình ảnh và tình cảm của bạn cũng sẽ thay đổi. Quan điểm của bạn về bản thân, về cuộc sống sẽ tiến lên một mức cao hơn về sự hiểu biết và thông cảm và bạn sẽ cởi mở để đón nhận những kết quả khơi dậy nỗi sợ hãi.

14. SỨC MẠNH CỦA SỰ TỰ TIN

Sức hút thứ nhất lôi cuốn thành công

“Chúng ta có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống của mình và thái độ của mọi người quanh ta đơn giản chỉ nhờ sự thay đổi chính bản thân ta.”

-Rudolf Dreikurs -

Khi bàn về thành công, sức hút đầu tiên chính là sự tự tin. Trên thực tế, thiếu tự tin chính là một trong những lý do lớn nhất khiến con người không thể thành công - không phải là họ không có khả năng mà là do họ không tin vào giá trị và năng lực của mình. Bạn thấy bản thân thế nào? Bạn có tin là mình xứng đáng và có khả năng? Đó chính là tất cả những gì mà năng lượng của sự tự tin đề cập đến.

Tuy nhiên, nếu bạn chưa bao giờ thật sự nghĩ như vậy, bạn vẫn có thể thay đổi. Dù bạn từng cảm thấy thế nào hay trong quá khứ bạn đã thể hiện thế nào, bây giờ bạn vẫn có khả năng tạo ra sự tự tin cần thiết. Không có dạng năng lượng nào là bạn không thể biến đổi miễn là bạn sẵn sàng dành cho nó thời gian và nỗ lực bạn có thể sử dụng những năng lực đã bàn trong phần hai để hoàn toàn biến đổi quan điểm của bạn về bản thân.

Đôi khi sự tự tin cũng mang tính lựa chọn. Ví dụ, bạn cảm thấy tự tin khi tham gia các hoạt động thể thao nhưng lại không an tâm khi tham gia giới kinh doanh. Bạn có thể thành thạo trong công việc xong lại thật vụng về trong tình yêu. Nói chung, chúng ta biết được liệu ta có đủ tự tin để thành công trong một lĩnh vực nào đó hay không.

Bạn nghĩ như thế nào đối với vấn đề này? Bạn có chắc chắn về khả năng thành công của mình không, hay vẫn đang phải đấu tranh tư tưởng nên còn e dè? Tự tin có vẻ là một điều khó nắm bắt, ít ai có thể hiểu và càng ít ai có thể tạo ra một cách có ý thức. Nhưng khi bạn nhìn vào cơ chế lượng tử của nó bạn sẽ nhận thấy điều đó hoàn toàn có thể thực hiện được và cũng vô cùng quan trọng

- Nguồn cội của sự tự tin phần lớn là từ sự tự nhận thức về bản thân. Về bản chất, cách thức bạn nhìn nhận về bản thân sẽ được liên kết với điều bạn mong muốn. Nếu hình ảnh về bản thân không tốt, bạn sẽ cho rằng mình làm không tốt và thực tế xảy ra thường giống với điều bạn nghĩ. Trái lại, khi hình ảnh về bản thân bạn tốt đẹp, bạn sẽ mong đợi điều tốt đẹp nhất đến với mình và nhận nhức của bạn sẽ tạo ra điều đó trên thực tế. Về lĩnh vực tạo nhận thức, ý niệm về bản thân sẽ chuyển hóa ra ngoài để tạo ra các thành tựu cá nhân.

Giả sử trước đây bạn thường gặp khó khăn khi phát biểu trước đám đông. Trong một buổi học diễn thuyết ở phổ thông, bạn có một kỷ niệm không mấy vui vẻ khi đã run và lắp bắp trong bài diễn thuyết. Điều đó khiến bạn nghĩ, mình không có năng lực trong lĩnh vực này, và đến giờ bạn vẫn cho rằng, đó mãi mãi là điểm yếu của mình.

Nhiều năm sau, nếu ai đó yêu cầu bạn phải diễn thuyết về công việc, hình ảnh về sự thất bại trong quá khứ tự nhiên lại tái hiện. Thậm chí bạn không còn ở trong tình huống đó nữa, bạn vẫn ngay lập tức tiết dịch thần kinh phù hợp với cảm giác sợ hãi, không thoải mái của những gì đã xảy ra trong quá khứ. Điều này càng tô vẽ thêm hình ảnh tồi tệ về bản thân bạn trong lĩnh vực này.

Nghe có vẻ là một vòng luẩn quẩn không lối thoát? Thất bại tạo ra hình ảnh xấu và hình ảnh xấu đó lại dẫn đến thất bại. Đừng chán nản, nó là dấu hiệu tốt. Một lần cơ chế lượng tử của năng lượng cũng như sinh lý đã cho bạn sức mạnh để thay đổi mọi thứ từ bên trong. Dù điều gì đã xảy ra trong quá khứ thì bạn luôn có lựa chọn để tiếp cận hệ thống thần kinh theo một cách khác nhằm tạo ra một hình ảnh hoàn toàn mới và có thể nhìn nhận lại mình trong lĩnh vực đó.

Làm sao có thể như thế được? Nên nhớ là bộ não có thể phân biệt được hình ảnh của quá khứ và hình ảnh sống động mình vừa tưởng tượng ra. Nhận quan chỉ phụ thuộc một phần vào những thứ ta thực sự nhìn thấy. Kho hình ảnh của ta là sự pha trộn của những gì ta nhớ lại trong quá khứ và những thông tin của những mơ ước. Nếu bạn thay đổi những cảnh trong ước mơ thì bạn cũng có thể thay đổi hiện thực có thể quan sát được cũng như là nhận thức của bạn.

Tôi đã áp dụng cách làm thay đổi hình ảnh và nhận thức đối với khách hàng của tôi, người đang có nỗi sợ khi nói trước đám đông. Tom đến gặp tôi ở độ tuổi 35 và anh ta đang gặp phải những khó khăn trong công việc. Anh đã có được sự thăng tiến rất tốt và đang được đề bạt ở cấp quốc gia. Chỉ có duy nhất một vấn đề là: Anh sẽ phải có những bài diễn thuyết ở những khán phòng lớn với rất nhiều người, chỉ mới nghĩ đến đó đã khiến anh phát hoảng.

Anh ấy thường sợ phải nói trước đám đông, nhưng cũng đã được cải thiện được ở mức là có thể chủ một cuộc họp nhỏ với khoảng từ 5 đến một người trong một phòng họp. Dù ban đầu rất khó khăn nhưng anh đã uống thuốc và đã cố gắng vượt qua. Còn giờ phải nói trước hàng trăm, có khi đến hàng ngàn người thì mới chỉ là suy nghĩ đã khiến anh hoảng mà thuốc cũng không giúp gì được.

Khi anh đến và kể cho tôi về sự kiện trong quá khứ với thái độ thất vọng và đầu hàng. Anh ta còn đã cho rằng tôi điên khi bảo với anh ta rằng; “Tom này, chúng ta sẽ thay đổi quá khứ của anh” và khi anh ta hỏi tôi làm cách nào và nhận được câu trả lời: “Đơn giản chỉ là thay đổi hình ảnh của bạn”

Đầu tiên tôi dạy anh một số kỹ thuật để thả lỏng, thư giãn cùng những câu nói giúp loại bỏ những nhận xét của anh về quá khứ và hình ảnh của bản thân mỗi khi những ý nghĩ cũ xuất hiện. Rồi tiếp đến chúng tôi học cách tạo ra những hình ảnh mới, cũng như những cảm giác mới mẻ.

Chúng tôi thực hiện điều này qua các buổi thôi miên, đầu tiên là sự giải tỏa, sau đến là hình dung ra những hình ảnh mới mẻ về thành công.

Chúng tôi sử dụng liệu pháp gọi là gây mê tinh thần, ở đó hình ảnh có thể thay đổi theo từng buổi với hình thức mở rộng của buổi trước và mỗi lần thêm mới một vài yếu tố.

Trong buổi đầu tiên, chúng tôi đã tạo ra cảnh Tông đang đứng trên sân khấu của khán phòng rộng lớn. Anh ta chỉ có một mình, không có khán giả nào cả. Vì khán phòng chẳng có ai nên anh ta vẫn cảm thấy tự tin thoải mái khi diễn thuyết.

Đến buổi tiếp theo, anh ta hình dung có một người là khán giả. Tôi gợi ý anh ta chọn ai đó có thể khích lệ và ủng hộ anh, và anh đã chọn vợ làm khán giả. Anh vẫn có thể diễn thuyết dễ dàng và trôi chảy. Trong trí tưởng tượng, anh thấy vợ cười với anh, cổ vũ và cười vui vẻ với những phần hài hước của anh và cuối cùng là vỗ tay hưởng ứng bài diễn thuyết tưởng tượng của

mình.

Chúng tôi đã lặp lại hai tình huống an toàn này trước khi chuyển tiếp, sau đó chúng tôi cho thêm người vào số khán giả đó: đầu tiên là các con anh, bạn bè anh và các anh em họ hàng và cả những đồng nghiệp đã rất ủng hộ anh. Với mỗi lần thử, anh thấy mình là người hùng biền thật tài tình, thoải mái và tập trung, với mỗi lần như vậy chúng tôi đã cho thêm vào những cảm giác thích thú và thoải mái. Sau vài buổi Tom đã có thể tưởng tượng mình đã có thể diễn thuyết trước rất nhiều người và anh ta thấy thật thú vị về điều đó.

Anh đã thực hiện bài tập đó ở văn phòng của tôi và tôi đã ghi âm lại để anh có thể nghe lại vào buổi tối ở nhà. Sau 6 tháng là thời điểm mà sự kiện phải diễn ra thực. Anh dự kiến sẽ phải diễn thuyết trước 700 người, đông gấp 70 lần so với những cuộc họp mà anh từng chủ trì. Anh rất lo lắng nhưng cũng rất phấn khích. Anh tiếp tục cười, thả lỏng cho bớt căng thẳng hít thở sâu và làm sống lại những hình ảnh mới tạo ra, kèm theo những tình cảm vui vẻ thoải mái và thành công. Anh chưa từng nhận ra nhưng thực tế anh đã tiếp cận được tới vùng mới của hệ thần kinh, sản sinh dịch thần kinh khác và đã thay đổi hoàn toàn cảm giác.

Bài diễn thuyết của anh đã thành công rực rỡ, anh đã rất thoải mái và hài hước mà thậm chí anh không cần đến thuốc như anh vẫn thường dùng với các cuộc họp nhỏ. Tom đã được đề bạt, và kèm đó là tăng lương và nhiều cơ hội đến với anh, rồi từ đó anh còn thành đạt cao hơn nữa. Giờ anh có thể chủ trì nhiều cuộc hội thảo lên tới hàng nghìn người. Những hình ảnh mới của anh đã tạo ra nhận thức mới, hóa sinh mới và cả thực tế mới.

Dù bạn có gặp khó khăn gì, hay dù bạn có bị ám ảnh bởi những hình ảnh xấu nào thì chúng đều có thể được thay đổi. Những hình ảnh mà hiện bạn đang giữ chỉ phản ánh được một phần nào quá khứ chứ không phải là thực tại, càng không phải là tương lai. Chúng có vẻ chính xác vì chúng có vẻ quen thuộc, chúng thậm chí còn có vẻ không thể thay đổi được là do những nội dung về tình cảm của chúng. Hãy đừng bị làm nhụt chí chỉ bởi những giả thuyết không đúng đó

Hãy sử dụng năng lực loại bỏ của bản thân để thoát khỏi những giới hạn và sử dụng lực lựa chọn và năng lực của nhận thức để tạo ra những hình ảnh mới về bản thân. Kết quả điều tra dưới đây sẽ giúp bạn xác định và loại bỏ những nhìn nhận tiêu cực về bản thân. Tiếp tục tiến trình này chừng nào bạn tạo ra được những hình ảnh mới mẻ.

Thay đổi nhận thức về bản thân

Ban đầu hãy liệt kê những nhìn nhận của bạn về bản thân rồi đánh giá xem cái nào là tích cực, cái nào là tiêu cực (Ví dụ: một tay golf giỏi – tích cực; quá béo – tiêu cực; là người tốt- tích cực; kẻ nghiện rượu- tiêu cực). Thực hiện theo các bước sau đây:

- Đối với mỗi hình ảnh tiêu cực mà bạn liệt kê, hãy viết ra những kết luận và niềm tin tương ứng (Ví dụ: Tôi quá béo, tôi không bao giờ có thể giảm cân. Chẳng ai thích người béo vì thế tôi sẽ chẳng thể thành công)
- Viết ra vài tuyên bố về sự loại bỏ liên quan tới từng kết luận (Ví dụ: Tôi bỏ đi hình ảnh và ác cảm về cân nặng của tôi. Tôi cần phải được chấp nhận như bản thân hiện có. Hình ảnh mới về bản thân là khỏe mạnh và hấp dẫn).
- Viết ra những mô tả rõ ràng chi tiết và có màu sắc về mỗi hình ảnh tích cực (Ví dụ: Tôi thấy mình mặc thật đẹp và trông xinh hơn thường ngày.. Tôi mặc một bộ thật khuyến rũ, trông đáng thật chuẩn. Tôi luôn thấy mình cười tươi, vui vẻ và tự tin).

- Hình dung ra những hình ảnh mới. Trước hết hãy thư giãn, hít thở sâu rồi hình dung ra hết những chi tiết của khung cảnh mới vui vẻ. Nhìn mọi vật càng sáng tỏ rõ ràng càng tốt. Hãy giữ những hình ảnh thật cận cảnh và thật sống động với màu sắc, tiếp tục thư giãn và hít thở sâu. Mỉm cười và gắn khung cảnh đó với những từ mang lại cảm giác khích lệ như: vui vẻ, đẹp mạnh mẽ và vui vẻ.
- Hãy để bạn trải qua những hình ảnh tích cực đó ít nhất từ một đến năm lần mỗi ngày. Khiến nó ngày càng trở nên gần gũi với bạn. Bạn hãy hiểu rằng điều đó thực sự thể hiện hiện thực. Những hình ảnh mới, cảm giác yêu thương sẽ mang lại sự tự tin, niềm vui và nhiều hơn những kết quả thành công trong cuộc sống.

Chỉ có bạn mới có thể quyết định sẽ nhìn nhận, đánh giá và hình dung bản thân thế nào. Những kết luận tiêu cực cũ được hình thành từ những trải nghiệm trong quá khứ, nhưng giờ bạn có thể tạo mới. Giờ là thời điểm khác, là cơ hội mới để tạo lại bản thân từ bên trong. Quy luật Hấp dẫn cho rằng thế giới sẽ nhìn nhận bạn đúng với cách mà bạn nhìn nhận bản thân. Đã đến lúc không còn được chỉ trích bản thân mà cần coi trọng giá trị bản thân hơn nữa.

Với sự thay đổi tích cực sự nhìn nhận và đánh giá bản thân, sự thay đổi trong nhận thức cũng được hoàn thiện. Bạn sẽ tạo ra một thực tế mới mẻ và sáng sủa khi bạn xác định một cách có ý thức phải nhìn nhận bản thân với giá trị khả năng và xứng đáng. Ở mỗi thời điểm, bạn đều có quyền lựa chọn tạo ra thêm một bức tranh tự họa, tạo ra hình ảnh hoàn toàn mới, phát đi một sức hút, và luôn tự tin. Trong từng suy nghĩ hãy tôn trọng bản thân, bạn sẽ tiến tới một tương lai tươi sáng.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH VỀ SỰ TỰ TIN

- Tôi quyết định sẽ đánh giá cao hơn về bản thân. Tôi nghĩ tôi đáng được đề cao.
- Mỗi ngày tôi nhận xét bản thân bằng một giọng hào hứng và thiện cảm.
- Tôi tin vào bản thân. Tôi tin tưởng vào tính liêm trực và giá trị của mình.
- Tôi yêu thích cuộc sống này và năng lượng yêu thương tôi đang có. Tôi thật đặc biệt và xứng đáng như con người tôi hiện giờ.
- Tôi chỉ tin vào những điều tốt đẹp nhất về bản thân. Tôi đang học cách yêu thương và chấp nhận bản thân mà không đòi hỏi điều kiện gì. Tôi có đủ những điều cần thiết để tạo được ra thứ mình mong muốn.

15. SỨC MẠNH CỦA SỰ LẠC QUAN

Sức hút thứ hai lôi cuốn thành công

“...hãy xem đó là hiện thực và bất kể thứ gì bạn ước đều là của bạn.”

- Robert Collier -

Sức hút quan trọng thứ hai đó là sự lạc quan, một giả thiết tích cực và sự mong chờ mọi điều sẽ trở nên tốt đẹp. Điều này cũng có liên hệ chặt chẽ với sự tự tin như đã thảo luận ở chương trước, bởi lẽ đơn giản là người lạc quan thì rất tự tin còn người tự tin thì hay lạc quan. Vì thế bạn quyết định phát triển loại năng lượng nào thì cũng làm tăng loại năng lượng kia

Lạc quan cũng có một nhiệm vụ đặc biệt, là đảm bảo rằng cho dù chuyện gì xảy ra thì thế giới này cũng sẽ gửi cho bạn những điều tốt đẹp. Niềm hi vọng là một phần quan trọng của nhận thức PIE vì những ước mơ tích cực sẽ hướng tới một nhận thức sáng tạo và năng động. Một quan niệm tiêu cực sẽ biến niềm hy vọng thành hiện thực và tạo ra được năng lượng tuyệt vời để thu hút những may mắn của vũ trụ

Trì trệ trong sự lo sợ - Thịnh vượng trong sự vui vẻ

Những người bi quan tự nhồi nhét nhận thức của mình bằng nỗi lo lắng vào đầu óc mình cho dù họ không nhận ra điều đó. Họ thường bị tràn ngập trong nỗi sợ hãi và những ý nghĩa tiêu cực làm họ quên mất rằng mình vẫn còn có những lựa chọn khác nữa.

Trái lại một người lạc quan nhận thức được những dạng thức lo lắng của bản thân. Anh ta cũng biết được khi chúng nằm ngoài tầm kiểm soát để có sự can thiệp kịp thời. Người lạc qua thường có suy nghĩ: Điều gì xảy ra nếu mọi chuyện tốt đẹp? Còn người bi quan lại thường nghĩ: Điều gì xảy ra nếu mọi chuyện đổ bể?

Đó sẽ trở thành lời tiên tri tự thực hiện và lại được duy trì do năng lượng của người bi quan. Điều này sẽ đúng với tất cả những trạng thái tình cảm và tinh thần, vì vậy sức mạnh tinh thần của bạn sẽ thu hút những dao động tương ứng của vũ trụ. Người bi quan thường nghĩ thật bi thảm, giả định điều tồi tệ nhất, gọi ra năng lượng của sự lo sợ và hoài nghi, và cuối cùng lại mang lại chính những điều mà anh ta lo sợ. Người bi quan về khả năng rất dễ rơi vào vòng luẩn quẩn này. Lo lắng là mẹ của thất bại, thất bại lại làm tăng thêm sự lo lắng. Vì lẽ đó mà sự sợ hãi sẽ là sự cản trở đối với những năng lượng mang lại giải pháp và thành công.

- Sự lạc quan tạo ra những kết quả lạc quan, duy trì những niềm hy vọng. Một thái độ có tính khích lệ sẽ giúp bạn sống vui vẻ dù cho những kết quả có đến muộn đi chăng nữa. Cho dù điều gì có xảy ra, sự lạc quan thực sự, thái độ hy vọng tích cực sẽ khiến bạn có cảm giác vui vẻ, kỳ diệu của ý niệm cá nhân và giải pháp của vũ trụ.

Bạn đang theo đuổi thái độ nào? Bạn đang sống trong vui vẻ hay lo sợ? Đánh dấu vào danh sách dưới đây để xem bạn là người lạc quan hay bi quan.

Người bi quan

Người lạc quan

Hầu hết thời gian có vẻ lo lắng.

Hiện tại cảm thấy thoải mái và tin tưởng vào tương lai.

Coi một sự kiện xấu như là một điều làm thay đổi cuộc đời và thậm chí còn không thể thay đổi được.

Tách bạch từng vấn đề riêng lẻ và coi đó chỉ là tạm thời.

Cảm thấy thiếu năng lực như thể chẳng thể làm được việc gì.

Tìm kiếm những giải pháp có thể và thực hiện.

Thường cảm thấy hồi hộp, dễ bị kích động và không thoải mái.

Thường không bị gò bó và hay hài hước.

Thường ít sáng tạo, làm theo thói quen.

Thường cố giữ cân bằng, sáng tạo và hòa nhập.

Dễ bị các tác động bên ngoài làm nản lòng và với mỗi khó khăn lại càng thêm nản chí.

Đôi khi cũng thấy nản chí, nhưng rồi nhanh chóng lấy lại tinh thần và tiếp tục tiến lên, xác định rõ cần quên đi quá khứ.

Bạn có thể nhận thấy rằng, những trạng thái bên cột thứ hai có thể tạo ra một tâm sinh lý yên bình hơn, nhưng cũng còn nhiều lý do nữa để chọn theo đuổi thái độ này. Các nghiên cứu cho thấy những người lạc quan ít bị mắc các bệnh lây nhiễm hơn và cũng dễ phục hồi hơn. Họ thường thọ hơn và cũng ít bị mắc các bệnh hiểm nghèo hơn. Một nghiên cứu gần đây về những người có tuổi thọ trên 80 cho thấy một trong những yếu tố giúp họ sống lâu đó là khả năng vực dậy từ những thất bại, và luôn hy vọng vào tương lai.

Ngoài những lý do về tâm sinh lý, còn có một lý do nữa để trở thành người lạc quan, đó chính là sự thay đổi về nhận thức và năng lượng trong cuộc sống. Không những bạn sẽ trở thành một người lạc quan hơn mà bạn còn gần gũi được với những người tốt. Sự trợ giúp từ Vũ trụ được thể hiện theo các cách khác nhau, thật ấn tượng và ngạc nhiên. Từ việc tìm được một chỗ đỗ xe thuận tiện, đến việc được làm công việc như mơ ước và bạn cũng rất hay nhận được những điều tốt đẹp khác khi bạn có sự lạc quan.

Hãy để con người bị quan thuộc về quá khứ.

Thật không dễ để trở thành một người lạc quan, nhưng điều đó thật sự cần thiết. Việc xem xét kỹ những hành động hàng ngày của bản thân rất quan trọng và cần thiết. Dù khả năng bạn sẽ suy nghĩ tiêu cực là khó tránh khỏi, bạn cũng phải tìm mọi cơ hội để có hướng đi, thái độ mới để giải thoát cho chính bạn.

Nếu bạn may mắn thì thái độ bị quan chỉ là một nỗi lo sợ thoáng qua trước một sự kiện nhạy cảm nào đó. Nhưng nếu giống như hầu hết những người bị quan khác, bạn có thể hoàn toàn bị mắc vào bẫy của những hành động tiêu cực. Nhiều người cho rằng, đủ lo lắng, sẽ giúp họ đối

phó với mọi khó khăn có thể đến. Tuy nhiên, bạn cần chuẩn bị trước một kế hoạch chứ không phải là sự bồn chồn, bồn khoăn. Sự thật là: Không có sự tập trung có tính tiêu cực nào có thể giúp mang lại kết quả tích cực. Vì thế, chuẩn bị cho điều mình muốn nhưng cũng cần có những hành động mạnh mẽ để loại bỏ điều tiêu cực.

VIẾT NHẬT KÝ

Khi nào lo lắng xuất hiện, hãy nghĩ về những hậu quả bằng các câu hỏi dưới đây. Lặp lại thường xuyên với cuốn nhật ký sao cho nó trở thành một tiến trình tự phát về tâm lý của bạn.

- Suy nghĩ tiêu cực này sẽ tạo cho bạn điều gì về mặt tình cảm?
- Nó có giúp giải quyết vấn đề gì không?
- Suy nghĩ đó có làm bạn thêm tôn trọng, đề cao năng lực bản thân hay có làm bạn cảm thấy khá hơn không? Nếu không, bạn có kết luận nào khác không?
- Sự bi quan tạo ra loại năng lượng nào? Bạn có ý định duy trì cảm giác đó trong cuộc sống không?
- Và nó mang lại cho bạn những kết quả gì?

Sự lo lắng không thể bảo vệ bạn được. Nó chỉ làm cho bạn thêm khổ sở trong hiện tại và mang lại những điều đau đầu trong tương lai, vì thế bạn cần có những hành động mạnh mẽ để chống lại các khuynh hướng tiêu cực. Khi bạn gặp khó khăn hay có những kết luận hoài nghi, hãy dành thời gian để viết về chúng.

Hãy liệt kê những điều làm bạn lo lắng rồi viết ra các kết luận tích cực để đối phó với những giả định tiêu cực đó. Ít nhất thì cũng khẳng định được rằng: Tôi không nhất thiết phải khiến mọi thứ trở nên tồi tệ như vậy, tôi có thể để lo lắng trôi qua. Hay khá hơn là khẳng định: Tôi có năng lực. Tôi tin mình có khả năng giải quyết mọi việc. Rồi mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp.

Những lời khẳng định

Nhiều người có vẻ không hay sử dụng những câu nói quả quyết, nhưng nó là một công cụ rất mạnh để tạo ra sự thay đổi trong cả nhận thức và năng lượng. Nó đặt biệt hữu hiệu trong việc bảo vệ sức hút vì lẽ quá trình tuyên bố quả quyết là một dự định có ý thức nhằm có được những đánh giá tích cực. Nó giúp chống lại những suy nghĩ tiêu cực từ lâu đã trở thành cách sống của bạn. Trên thực tế, nếu bạn không ý thức mình phải có những khẳng định thì bạn có thể sẽ bị vướng vào những suy nghĩ tiêu cực một cách vô thức.

Đó chính là lý do vì sao mà cần phải có một lối sống thật cương quyết. Nó tạo cho bạn các cơ hội, thay đổi năng lượng cơ thể và tinh thần, và thậm chí còn tạo ra lối mòn mới trong hệ thần kinh khiến cho sự lạc quan trở thành một phản ứng vô thức của bạn.

Nếu bạn đang phải đối phó với một tình huống khó khăn hoặc đổ vỡ niềm tin, hãy vận dụng kỹ thuật “mưa dầm thấm lâu”. Hãy đưa ra các kết luận tích cực giúp thay đổi tình hình, lặp lại các tuyên bố quả quyết hàng trăm lần mỗi ngày cho đến khi bạn cảm nhận được bản thân đang thay đổi. Trong mọi tình huống, bạn có thể đứng trước gương mà tuyên bố: Tôi đề cao bản thân. Tôi yêu bản thân. Tôi hy vọng những điều tốt đẹp nhất. Tôi xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất hôm nay và mãi mãi. Rồi nhìn vào chính mình và khẳng định: Mình yêu bản thân.

Mình tin tưởng vào bản thân. Mình xứng đáng được hạnh phúc.

Đó không chỉ là sự lặp lại của các câu nói tích cực mà còn của cả những câu nói vô nghĩa. Sự quả quyết thật sự là một lối sống, một chuỗi các ý định, quan niệm tích cực giúp bạn bước qua cuộc sống bằng sự lạc quan. Thái độ đó có thể giúp bạn được kính trọng, được đề cao, liên quan đến mọi thay đổi về sức hút.

- Sự khẳng định là khởi đầu của sự thay đổi, cũng là khởi đầu cho quá trình tạo ra số phận. Khởi nguồn của mọi vật chỉ là một từ. Hãy khiến nó trở thành một từ tích cực.

Bạn có thể dạy cho mình những mẹo để có thể lạc quan. Làm tất cả những gì có thể để bịt miệng kẻ thù nội tại. Chặn nó lại và tách bạch ra; can thiệp, loại bỏ và tuyên bố. Hãy bắt bản thân phải từ bỏ những ý nghĩ bi quan bằng cách trước tiên là biến chúng trở nên trung lập, chung chung rồi sau đó biến nó trở nên lạc quan. Cùng lúc, hãy chỉ chọn những giả thuyết tích cực giúp mang lại những kết quả tốt đẹp.

Khi hoàn cảnh bất lợi cản trở bạn, hãy đối phó với nó nhưng nhớ đừng bao giờ để nó kiểm soát bạn. Sống trong bi quan sẽ tạo ra trở ngại lớn nhất cho bạn, tạo ra những suy nghĩ xung đột và mâu thuẫn. Nếu bạn khao khát mục tiêu của mình song lại bi quan về kết quả thì nghĩa là bạn đang gửi cho Vũ trụ một thông điệp không rõ ràng. Sự lạc quan giúp bạn tiến đến những ước mơ bằng sự quyết tâm chứ không phải tuyệt vọng. Cần phải có một lối suy nghĩ nhất quán không mâu thuẫn, một ý định thuần nhất để Vũ trụ có thể có sự phản hồi đối với bạn. Khi sống lạc quan, bạn sẽ nhận được những thành quả tối ưu.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ HOÀN TOÀN LẠC QUAN

- Từ nay, dù trong trường hợp nào, tôi sẽ thật lạc quan.
- Tôi thấy rất thanh thản. Tôi thấy mình có khả năng xoay sở. Tôi tin vào bản thân và tương lai của mình.
- Tôi thấy mình rất tự nhiên, thích hài hước, vui vẻ sáng tạo và tràn trề hy vọng.
- Dù chuyện gì xảy ra, tôi cũng sẽ không sợ hãi. Lạc quan giờ là thái độ mới của tôi.
- Tôi sống rất lạc quan và quả quyết với những điều mình làm, nghĩ và lựa chọn. Tôi thừa nhận và khẳng định giá trị bản thân, con người và cuộc sống của tôi.

16. SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH

Sức hút thứ ba lôi cuốn thành công

“Mục đích là điều gì đó lớn hơn cả bản thân bạn. Nó biến bạn từ như hiện nay trở thành người như bạn muốn.”

- Benjanim Earl Taylor, Jr. -

Bạn sống có mục đích không? Bạn có nguyên tắc hay mục tiêu trọng tâm nào giúp định hướng sự lựa chọn của bạn và giúp bạn tiến lên? Nếu không thì bạn đang tiêu tốn năng lượng cho những hướng đi không cần thiết và sẽ chẳng bao giờ tới đích mà bạn đã chọn.

Sự khác nhau giữa có mục đích và không có mục đích cũng giống như sự khác nhau giữa ném bóng và ném bowling. Không có mục đích là bạn đang đuối từ sự kiện này đến sự kiện khác, bị che khuất bởi những sự kiện không mong đợi và bị lạc vào ngõ cụt. Cuộc sống của bạn tương tự như trò bắn bóng, năng lượng của bạn bị phân tán rải rác, còn kết quả đạt được chủ yếu phụ thuộc vào may mắn.

Sống có mục đích yêu cầu bạn phải tập trung, hướng theo một con đường. Cũng giống như chơi bowling, năng lượng và cuộc sống của bạn là trên một con đường thẳng và hẹp, hướng tới đích. Tất nhiên, bạn vẫn có thể ném trước những quả bóng xuống rãnh, nhưng cuối cùng với mục đích rõ ràng, bạn cũng có cú ném hoàn hảo.

Mục tiêu hàng đầu của bạn là gì? Hãy nghĩ về điều đó một chút. Nếu câu trả lời của bạn liên quan đến công việc, tiếp tục nghĩ thêm vì đó là mục tiêu công việc của bạn. Nếu liên quan đến gia đình, hãy thử thêm một lần nữa vì đó là mục tiêu cá nhân của bạn.

Mục tiêu chính của bạn không được liên quan đến điều gì khác ngoài chính bạn, cuộc sống bên trong, cuộc sống tinh thần của bạn. Từ khi sinh ra đến khi chết đi, bạn có những việc thật sự quan trọng phải làm, hơn là việc tậu được một căn nhà hay tham gia hội đồng hương, hơn cả tiền bạc hay danh vọng. Điều duy nhất bạn có thể mang theo khi rời bỏ thế giới này đó chính là giá trị tinh thần và cá nhân.

Từ “chính là” ở đây có nghĩa là đầu tiên và quan trọng nhất, cả hai ý đó đều nằm trong mục đích tinh thần. Đó là động cơ để ta xuất hiện trên thế giới này và cũng là lý do để ta tồn tại. Sự thấu hiểu, làm chủ bản thân, tình yêu sâu nặng đều là những thành tố của bản ngã, ý nghĩa trung tâm trong trải nghiệm của con người. Điều tuyệt vời là khi những giá trị đó trở thành cốt lõi của cuộc sống, nó sẽ tạo ra sự thay đổi rất lớn trong nhận thức và năng lượng, và rồi tất cả những mục tiêu khác đều suôn sẻ.

Chỉ có bạn mới có thể biết được mục tiêu tinh thần của bạn là gì, dù hầu hết mọi trường hợp là về tình yêu. Dù học để yêu bản thân mình, yêu mọi người hay học để tìm thấy sự đam mê lớn lao hơn, đó là mối liên hệ với Đấng tối cao và Vũ trụ, tình yêu vẫn là sự giáo dục vĩ đại nhất đối với chúng ta. Và khi chúng ta học về tình yêu, chúng ta ý thức lựa chọn nó cũng là lúc Quy luật mở rộng ảnh hưởng bắt đầu.

Chúng ta càng rũ bỏ được thù hận và nâng niu tình yêu thương, thì càng nhiều năng lượng tích cực được lan truyền trong thế giới này, không phải chỉ cho riêng ta mà còn cho mọi người. Đôi khi cả ngày tôi chỉ lẩm nhẩm một từ như đọc thần chú: Quyết chọn yêu thương, quyết chọn yêu thương. Khi tôi có vẻ chỉ trích hình ảnh mình trong gương, tôi đã loại bỏ bằng câu nói đó. Nếu đồng nghiệp nào đó bỏ qua tôi trên đường đi làm, tôi cũng rũ bỏ sự tức giận, hít thở sâu và tự nhắc nhở mình cũng bằng câu nói đó. Nếu tôi ức chế với ai ở chỗ làm, tôi nhìn theo hướng của người đó và nhắc đi nhắc lại câu nói đó.

- Lựa chọn tình yêu thương là một mục tiêu tinh thần, không phải là điều gì vô nghĩa hay lời nói nịnh nọt trong thời đại mới. Đó là một sự lựa chọn có năng lượng mạnh mẽ, là quá trình chuyển đổi từ cảm giác nặng nề, u ám sang cảm giác nhẹ nhàng, linh hoạt và tuyệt vời. Rốt cuộc thì mục tiêu tinh thần cũng không thể hoàn toàn tách rời khỏi mục tiêu cá nhân hay mục tiêu nghề nghiệp. Bạn càng đưa mục tiêu chính đó vào cuộc sống, bạn càng khiến sức mạnh tinh thần của mình trở nên mạnh mẽ.

Tôi cảm thấy mình cực kỳ may mắn khi có thể kết hợp những mục tiêu khiến cho cuộc sống diễn ra như tôi mong muốn. Tôi cảm thấy rằng, lý do chính yếu, lý do tinh thần để tôi tồn tại chính là nếm trải tình yêu thương đầy đủ nhất có thể và truyền tình cảm ấy trong thế giới này. Được trở thành một học giả, một giảng viên hay một nhà tư vấn thì đã là một phần rất lớn trong mục tiêu nghề nghiệp của bản thân. Và tất nhiên đối với cuộc sống cá nhân thì ưu tiên số một tôi vẫn dành cho vợ và mẹ. Trong vài năm trở lại đây, tôi có ý định nhận con nuôi, vì nó giúp mang ý định yêu thương tới một vấn đề rất gần gũi với tôi.

Rất nhiều người vẫn đang cố nhận ra mục tiêu của mình, dù là mục tiêu cá nhân, nghề nghiệp hay mục tiêu tinh thần. Một trong những khó khăn đó chính là sự mơ hồ giữa mục tiêu và động lực. Bạn có thể có những động cơ thúc đẩy để trả tiền thuê nhà hàng tháng, nhưng liệu nó có phải là mục đích sống của bạn? Nếu như những người khác, bạn cũng bị tác động bởi những nhu cầu tức thì, những thứ sẽ thành động lực thúc đẩy bạn trong cuộc sống. Nhưng để điều chỉnh năng lượng đồng điệu với các Quy luật chung của vũ trụ, thì cần thiết phải xác định mục tiêu của mình là gì và trân trọng nó. Ý nghĩa thuyết phục và hấp dẫn nhất mà bạn có thể mang lại cho cuộc sống của mình đó chính là thứ có thể thắp sáng lên niềm đam mê của bạn.

Niềm đam mê + Mục đích = Năng lực

Điều luôn làm tôi ngạc nhiên là nhiều người ảo tưởng về thành công mà không hề biết được mục tiêu thực sự và cụ thể của mình là gì, hay muốn thành công ở điểm nào. Vì thế nhiều người nói với tôi là họ muốn kiếm được nhiều tiền, hay trở nên nổi tiếng, nhưng khi tôi hỏi rằng họ đang làm gì để đạt được điều đó thì lại không thể có câu trả lời. Không thể đạt được nếu bạn không thể xác định rõ mục đích và mục tiêu của bản thân. Không có điểm xuất phát này, bạn sẽ không thể có đủ sự tập trung để biến ước mơ thành hiện thực.

Có sự khác biệt rõ ràng giữa người hay mơ mộng và người thực hiện. Người mơ mộng hình dung mình đang lái một chiếc xe đẹp và tới một điểm xa lạ vắng vẻ, nhưng anh ta không có một chút manh mối nào để thực hiện điều đó. Những ước mơ dù lớn lao nhưng không có mục tiêu thì chỉ tạo ra sự trống tuếch về năng lượng và hành động, không điều gì được thực hiện thì tất nhiên sẽ chẳng có thành công thực sự nào.

Đó là trường hợp của vô số người cả đời bực dọc vì công việc đáng chán của mình nhưng lại mong trúng xổ số hay được thừa kế một tài sản kếch xù nào đó. Họ ghen tỵ với những người có

được thứ họ mong chờ, cảm giác đó kết hợp với việc không có mục tiêu tạo ra thứ năng lượng càng chán nản hơn.

Người hành động thường hiểu được cảm bầy này. Khác với người mơ mộng, người hành động xác định rõ ràng anh đang theo đuổi cái gì. Anh ta cũng có một ước mơ và sẵn sàng có hành động để biến nó thành hiện thực. Cũng như người mơ mộng, người hành động cũng mơ mình đang ở trong một chiếc xe sang trọng hay đang bay vòng quanh thế giới, nhưng anh ta đã biết xây dựng những hình ảnh đó thành một mục tiêu cá nhân, kế hoạch thực hiện và thành niềm đam mê, đó là sự thúc đẩy năng lượng. Sự theo đuổi càng mãnh liệt bao nhiêu, khả năng thành công càng lớn bấy nhiêu.

Làm sao có thể nhận thấy mục tiêu? Nhiều người may mắn đã nhận ra con đường mình cần theo đuổi từ khi còn nhỏ tuổi. Họ làm được điều đó nhờ nhận thức bên trong hay tài năng bẩm sinh. Và nếu họ kiên định thì họ sẽ có những phần thưởng xứng đáng cả về tài chính lẫn tinh thần.

Thật đáng ngạc nhiên về số những người chọn công việc của mình một cách vô thức. Sự may mắn hay hoàn cảnh đã đẩy họ đến với công việc của họ. Theo tôi được biết thì có nhiều người chấp nhận làm một công việc tạm thời ở một độ tuổi, nhưng lại gắn bó với nó trong suốt bao năm. Nếu may mắn thì công việc đó mang lại cho họ niềm vui và sự thỏa mãn.

Nhưng nhiều người lại không có được may mắn đó khi chọn một công việc một cách tình cờ. Họ nghĩ rằng sẽ sớm rời bỏ công việc đó, nhưng nhiều năm sau vẫn ở đó dù họ có hài lòng hay không. Họ vẫn ở lại vì đã quen với công việc, họ thà từ bỏ ước mơ còn hơn rơi vào tình trạng lạ lẫm. Sự an nhàn tiện lợi đó thực sự khuyến khích. Nó có thể làm bạn mắc kẹt ở đó dù bạn không vui. Và nó thực sự lôi cuốn nếu bạn có thể kiếm được nhiều tiền. Sự kết hợp giữa thu nhập và thói quen sẽ thành một cái bẫy.

Cái bẫy đó thật đáng sợ, nó sẽ kẹp những niềm hy vọng và trí tưởng tượng như một chiếc kìm thép. Nó sẽ giam giữ bạn khi bạn cảm thấy mình kiếm được đủ tiền dù với công việc mình không thích và sợ rằng nếu chuyển tới công việc mình thích chưa chắc mình đã kiếm được bằng như vậy. Sự mĩa mai ở chỗ bạn sẵn sàng từ bỏ niềm vui để kiếm tiền, thứ mà theo bạn nghĩ sẽ mang lại cho bạn niềm vui. Cái bẫy tài chính này có thể giữ người ta vài năm, vài chục năm hay có khi cả đời. Họ thường nghĩ: Tôi sẽ không bao giờ làm được điều đó nếu tôi thử việc mới. Tôi đã làm việc này lâu rồi nên giờ đã là quá muộn để bắt đầu lại từ đầu.

Nhưng sẽ không bao giờ là quá muộn để tìm thấy một mục tiêu có thể thắp sáng niềm đam mê hay theo đuổi điều mà mình thích. Thực tế là bạn không thể để đạt được thành công thực thụ ở lĩnh vực mà bạn không thích hay làm công việc mà bạn ghét. Các tần số cộng hưởng của những tình cảm loại này rất mạnh và tấn công cuộc sống của bạn.

Trái lại, niềm đam mê sẽ là chất xúc tác cho thành công vì nó mang thêm thành tố phần khích, bộ tiếp năng lượng chính của Quy luật khát khao thuần khiết. Thiếu sự sôi nổi đó, bạn không thể hy vọng tạo ra mức độ phần khích cần thiết để kích hoạt các Quy luật của vũ trụ. Khi có nó năng lượng của sự phấn khích sẽ chuyển bạn tới những hành động liên tục và thắp sáng các trường năng lượng biến thành những phản hồi tuyệt vời.

VIẾT NHẬT KÝ

Dưới đây là những mẹo giúp bạn xác định rõ mục đích và mục tiêu cũng như các hoạt động giúp thắp lên niềm đam mê của bạn. Dành thời gian làm các bài tập sau đây với cuốn nhật ký, và nhớ rằng bạn phải thực sự nghiêm túc với từng mục một. Hãy nhớ rằng những mục tiêu cá nhân và nghề nghiệp thể hiện của cá tính của bạn. Chúng sẽ cộng hưởng với những sở thích phản ánh điều bạn thích thú.

- Liệt kê những tạo ra chính bạn, bao gồm cả những sở thích cá nhân cũng như những hoạt động mà bạn thích tham gia (Ví dụ: quan tâm đến chính trị, thích bóng bô dục hay cưỡi ngựa...).
- Giờ hãy rà soát lại danh sách đó và viết lại những thú vui riêng, mục tiêu hay những công việc nào có liên hệ với những sở thích đó. Nếu bạn không chắc chắn thì hãy thực hiện vài cuộc điều tra.
- Xem xét những câu trả lời bạn đưa ra. Những sự theo đuổi nào bạn cho rằng sẽ trở thành mục tiêu nghề nghiệp của bạn? Cái nào kích thích niềm đam mê của bạn nhất?

Đối với bất kỳ sự thỏa mãn nào thì mục đích cũng phải phản ánh giá trị cá nhân của chính bản thân bạn. Nếu có gì trục trặc với những niềm tin cốt lõi thì cảm thấy mình bị mất thăng bằng và bạn sẽ cảm thấy mình như đang sống trong sự lừa dối. Điều đó thực sự độc hại cho năng lượng của bạn và bạn sẽ không bao giờ cảm thấy thực sự vui vẻ trong tình trạng này. Nghi ngờ điều đó và chuyển sang các bước tiếp theo.

- Liệt kê những điều mà bạn coi là quan trọng nhất, bao gồm cả vấn đề tiền bạc nhưng không nên chỉ giới hạn với vấn đề đó. Những điều này có thể đã được liệt kê ở phần trước (Ví dụ: thời gian bên gia đình, bạn bè, những hoạt động ngoài trời, tín ngưỡng hay tôn giáo...)
- Mục đích nào khiến bạn dành ưu ái cho những giá trị đó?
- Cần có yêu cầu gì để biến mục tiêu đó trở thành một phần cuộc sống của bạn.

Đó là những câu hỏi cực kỳ quan trọng, thậm chí có thể làm thay đổi cuộc sống nên cần phải được trả lời thành thật nếu bạn thực sự muốn có được thành công trong cuộc sống. Năng lượng của nó là một trong những năng lượng có sức hấp dẫn nhất trong Quy luật khát khao thuần nhất bởi lẽ đam mê cùng với mục đích sẽ hướng bạn đến sự dao động rất năng động và hấp dẫn. Thực tế, mục đích (cùng với sự lạc quan) là một thành phần quan trọng giúp tạo nên cuộc sống có niềm đam mê. Sự kết hợp này là động lực ẩn sau quá trình hấp dẫn và là một nguồn chính yếu của sự thỏa mãn cá nhân.

Khi mục tiêu song hành trong cuộc sống, bạn sẽ có cảm giác: Đó chính là con người tôi. Đó chính là điều tôi nên làm. Khi bạn nhìn vào con đường sự nghiệp của mình và suy nghĩ theo hướng đó, bạn sẽ thấy trong từng ý một, bạn đã là người thành công.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH VỀ MỘT MỤC TIÊU MẠNH MẼ

- Mục tiêu của tôi là một cuộc sống hạnh phúc và tràn trề hy vọng.
- Hàng ngày, tôi vẫn nỗ lực để đạt được tình yêu thương, sự thấu hiểu và sự tự chủ.
- Tôi sống có sự gắn kết. Tôi tập trung hướng tới mục tiêu của mình. Tôi là người sống có mục đích rõ ràng.
- Điều an toàn nhất đối với tôi là theo đuổi niềm hạnh phúc của bản thân. Tôi có những lựa chọn tôn trọng tinh thần của bản thân.

17. SỨC MẠNH CỦA HIỆN TẠI

Sức hút thứ tư lôi cuốn thành công

“Mai sau và mãi mãi chỉ có duy nhất một hôm nay, hiện tại là thứ duy nhất chẳng bao giờ kết thúc.”

-Erwin Shrodinger-

Có một câu ngạn ngữ cổ rằng: “Ngày hôm nay là một món quà, vì thế mà người ta gọi nó bằng từ Present”. Điều này nghe có vẻ chỉ là một câu nói vui, nhưng rất cần xem xét giá trị của nó: Chúng ta tạo ra chính thực tế của mình trong mỗi thời khắc ta sống. Thực ra, về mặt tạo năng lượng thì chúng ta chẳng thể làm được điều đó. Điều đó khiến mỗi giây cũng trở nên quý giá, đúng là một món quà. Hiện tại là cửa sổ của cơ hội. Nó mở cho chúng ta những lựa chọn đến một cách tiếp cận mới có thể tạo ra sự khác biệt trong cuộc sống của chúng ta. Đây là sức hút tuyệt vời của hiện tại: Năng lực thay đổi tương lai. Mỗi giây là một món quà của vũ trụ ban tặng.

Vậy mà chúng ta đã vứt đi bao nhiêu thời gian. Chúng ta được ban tặng hoàng hôn rất đẹp nhưng chúng ta quá bận nên không thể ngắm nhìn. Vũ trụ còn ban tặng cho chúng ta một món quà nữa, có thể là một cơ hội để thư giãn, nhưng có lẽ chúng ta đã quá lo lắng không dám làm và thế là chúng ta cũng quẳng đi. Mỗi khoảnh khắc là một cơ hội để ta vui vẻ với bạn bè, vậy mà chúng ta đã bị cuốn vào công việc hay những nhiệm vụ khác mà bỏ lỡ nó. Bạn sẽ làm gì nếu bạn cứ gửi quà cho một người mà người đó lại liên tục vứt nó đi? Tất nhiên bạn sẽ không gửi nữa!

Mỗi khoảnh khắc bạn vứt bỏ là một hành động từ chối, sự gạt bỏ phũ phàng đối với cuộc đời và vũ trụ có thể sẽ trả lời bằng sự khước từ khát vọng của bạn. Nếu chúng ta thừa nhận giá trị của mỗi thời khắc, nếu chúng ta thấy được vẻ đẹp, nhân duyên và sự dư giả được ban tặng thì ngay từ bây giờ chúng ta sẽ thay đổi năng lượng và những kết quả có thể thấy được trong tương lai.

Nhiều người lại sử dụng thời gian theo cách khác, quá lo lắng về những sự kiện của tương lai hay ủ ê với khó khăn của quá khứ. Nhưng điều gì xảy ra khi ta vẫn tiếp tục buồn phiền về quá khứ hay lo lắng về tương lai. Chúng ta sẽ làm mất đi năng lực tiềm tàng của hiện tại. Đơn giản là chúng ta không thể có được hành động đúng đắn về năng lượng và tình cảm khi trí óc còn ở quá khứ hay trong tương lai.

Kẻ chạy trốn hiện tại

Nhiều lúc chúng ta không còn mong muốn được sống ở hiện tại vì nghĩ nó không xứng đáng có được sự toàn tâm của chúng ta. Chúng ta chỉ giết thời gian khi đang đợi những điều tốt đẹp hơn. Chúng ta thấy cuộc đời chỉ là một chuỗi vô hạn những sự kiện tầm thường tràn tục, chỉ có một vài điều là thật sự vui vẻ và đặc biệt. Khi chúng ta chờ đợi những ngày lễ có nghĩa là chúng ta đang phải sống trong sự nhàm chán, buồn tẻ, thậm chí còn là tức giận và ghê tởm.

Đây là cái mà tôi gọi là tâm lý ngưng trệ: quyết định cuộc sống hàng ngày mà không có được nhiệt huyết hạnh phúc. Chúng ta đang ở trong sự ngưng trệ chờ đợi một điều gì đó đặc biệt, phù du có thể tạm thời đưa chúng ta ra khỏi trạng thái chán nản. Nhiều người chưa bao giờ

thấy vui vẻ trong cuộc sống thường nhật, không những thế họ còn sống trong buồn chán và ức chế.

Nhưng đó lại là cách mà rất nhiều người nhìn thế giới này. Họ đã đặt cược thời gian của mình cho tới khi có điều gì đó tốt đẹp hơn xảy ra. Điều này có thể trở thành lối sống ăn sâu kéo dài nhiều năm, có thể là nhiều thập kỷ khi họ xem cuộc sống như một gánh nặng.

Điều này sẽ tạo ra một nhận thức đau khổ gì và từ đó sẽ tạo ra một thực tế như thế nào? Nếu bạn cứ mãi tẩy chay, coi thường thời gian vốn có của mình, thì đáp lại bạn cũng chỉ nhận được sự coi thường mà thôi. Sự tẩy chay hiện tại sẽ tạo ra sự thiếu nhận thức về tồn tại của mình.

Bạn phải tự hỏi: Tôi có thường xuyên chỉ sống qua ngày hay không? Dù bất kỳ hành động gì bạn làm, bạn cũng phải lựa chọn trân trọng bản thân và tạo ra một năng lượng tích cực. Sự lựa chọn đó chính là nơi hai dao động từ sự tự tôn và hiện tại gặp nhau tạo thành một luồng năng lượng sáng ngời làm thay đổi mọi thứ từ bây giờ trở đi. Thời điểm này không còn là sự ngưng trệ vô nghĩa khi hướng tới những điều khác nữa, mà là nó là cái đích thực tế ở trong hay ngoài bản thân, một sức mạnh năng lượng đang chờ đợi ta thắp lên.

- Với mỗi thời điểm hiện tại, bạn xuất hiện với một ý niệm mới, một cách nhìn mới, chính là bạn đang tạo ra một sự thay đổi trong quá trình sản sinh năng lượng. Nếu bạn lựa chọn thái độ tôn trọng, yêu thương, và vui vẻ, bạn sẽ có tất cả sức mạnh của mình ngay lập tức. Dù đang làm chuyện gì, bạn cũng có thể chọn cách nhìn nhận các giá trị ngay cả khi bạn làm những việc tầm thường như là lái xe hay làm việc nhà. Thời khắc đó thật là đặc biệt, là cửa ngõ tới trường năng lượng và là thời điểm duy nhất bạn có được cơ hội này.

Cách đây một thời gian, tôi được nghe câu nói tuyệt vời của Louise Hay: Tâm điểm của sức mạnh luôn ở trong thời khắc hiện tại..... Khi bạn nghiên cứu khoa học về sự tạo năng lượng và nhận thức, bạn sẽ thấy được sự đúng đắn của câu nói này. Không thể có giải pháp cho quá khứ và không có sự chắc chắn về tương lai. Thời điểm duy nhất để bạn có thể hành động thật sự và mạnh mẽ chính là bây giờ, còn tiêu tốn thời gian ủ ê về quá khứ hay lo lắng về tương lai không phải là điều bạn nên làm.

Có một câu nói vui rằng: “Nếu bạn đang để một chân ở quá khứ, và một chân ở tương lai thì điều bạn có thể làm là tẻ vào hiện tại!”. Đó có phải thực sự là cách bạn muốn đối xử với sức mạnh của bạn không? Khi bạn quan tâm đến hiện tại, bạn sẽ không phải lo lắng về điều gì khác. Thời gian chính là nguồn năng lượng cho sức mạnh của bạn, vì thế đã đến lúc phải đối xử nghiêm túc với nó.

Những Quy luật phổ quát của vũ trụ sẽ đáp lại thái độ của bạn với hiện tại. Nếu bạn có thể chấm dứt sự lo lắng và hướng tới sự vui vẻ, điều đó sẽ là lời bảo đảm cho tương lai mà bạn đang tìm kiếm. Vậy, đừng chờ đợi điều gì đó đặc biệt. Giá trị cuộc sống không xuất phát từ việc gì siêu phàm, sự tìm kiếm thú vui xa xôi, hay thỏa mãn viển vông, nó xuất hiện chính từ thái độ và ý nghĩ của bạn. Bạn không những cần phải nhận thức được những gì bạn đang trải qua mà còn phải trân trọng nó.

Hãy nhớ rằng năng lực lựa chọn khiến bạn phải có trách nhiệm với thái độ của bạn trước cuộc sống, dù đó là về hiện tại hay cái gì khác. Nếu bạn nhận thấy mình đang lo sợ về tương lai, hãy loại bỏ cảm giác đó đi và thay vào đó là sự tin tưởng. Nếu bạn thấy mình đang rầu rĩ về quá khứ, cũng phải rũ bỏ và tìm lại sức mạnh của mình ở hiện tại. Tìm thấy niềm vui ở hiện tại là

đường dẫn tới con suối vô hạn của niềm vui trong tương lai.

Sự thực sự mà thiếu sự trân trọng giá trị hiện tại sẽ dẫn đến kết cục là hủy hoại giá trị của những điều sắp đến. Vậy đừng chơi trò chơi chờ đợi với cuộc sống của mình, nghĩ rằng một ngày nào đó sắp tới, mình sẽ được vui vẻ hạnh phúc nhưng lại khước từ cơ hội đang ở trước mắt. Hãy kiểm soát ý nghĩ, thái độ của bản thân, và hưởng thụ hiện tại. Hãy mang giá trị và sự đề cao vào tâm trí và cuộc đời bạn. Đừng trì hoãn cơ hội để có được sự bình yên thêm một giây nào nữa.

VIẾT NHẬT KÝ ĐỂ CÓ ĐƯỢC THÀNH CÔNG

Để có thể nắm được năng lượng hiện tại của bạn, hãy trả lời những câu hỏi sau đây trong cuốn nhật ký của bạn. Làm bài tập này thường xuyên, nhất là khi bạn cảm thấy mình đang mất kiểm soát.

- Mình đã tạo ra được loại năng lượng nào?
- Giờ mình đang có loại suy nghĩ và tình cảm gì?
- Tôi công nhận giá trị của những hành động hiện tại của mình hay coi chúng như một gánh nặng?
- Điều đó có thể tạo ra những kết quả đáng chú ý nào?
- Tôi có thể đưa ra những kết luận gì để có thể nhìn nhận mọi việc khác đi và có thể thay đổi thái độ và tình cảm của mình?
- Tôi có thể khẳng định và ca ngợi điều gì về bản thân và trải nghiệm của mình?

Bạn có sẵn lòng làm bất cứ điều gì cần thiết để có được sự tôn trọng và niềm vui hôm nay mà không chờ đợi nó sẽ khởi đầu sau này, hoặc có thể rất lâu sau này. Bạn có thể không nhận ra nhưng hiện giờ, ngay bây giờ chính là thời điểm quan trọng nhất trong đời bạn. Bây giờ là thời điểm của sự sáng tạo và cơ hội, là hạt mầm cho tất cả niềm vui trong tương lai. Bạn không thể quay lại quá khứ và bắt điều đó xảy ra, bạn càng không thể nhảy cóc đến tương lai mà hành động. Thực ra, cách tốt nhất để đảm bảo những tình cảm vui vẻ hạnh phúc là phải trải nghiệm nó ở hiện tại.

Hãy tận dụng thời điểm này để thay đổi nhận thức, năng lượng, ý định, hành động và thái độ của bạn, và hãy làm tất cả những gì bạn có thể để tạo ra một ngày mai tươi sáng. Năng lực của bản thân sẽ được tìm thấy trong những giây phút đơn giản nhất, mỗi khoảnh khắc sẽ tạo nên chính bạn. Bạn phải tự hỏi: Giờ mình lựa chọn gì? Đây là thời điểm hoàn hảo và duy nhất để có thể kiểm soát. Đừng làm bản thân thất vọng, bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó. Bạn thực sự có năng lực, vậy hãy tặng cho mình món quà đó đi.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO MỘT HIỆN TẠI ĐẦY SỨC MẠNH

- Tôi luôn dành thời gian để nhìn nhận giá trị thực tế của hiện tại và cơ hội trong từng hành động hiện tại.
- Mỗi thời khắc lúc này sẽ tạo ra động lực rất lớn cho cuộc sống. Tôi quyết định làm cho nó trở nên có giá trị.
- Từ bây giờ, tôi sẽ tìm kiếm niềm vui trong cuộc sống và hành động để tạo ra niềm vui trong tất cả những điều tôi làm.

- Đây là một ngày mới, một cơ hội mới. Ngay từ giờ tôi có thể có một thái độ mới.
- Tôi rất yêu quý hiện tại và tin tưởng ở tương lai. Tôi coi cuộc sống này như là một cuộc phiêu lưu mà tôi có thể tạo ra hàng ngày.
- Tôi chẳng cần phải lo lắng về tương lai hay sống lại với quá khứ. Từ nay trở đi tôi sẽ tập trung vào hiện tại.

18. SỨC MẠNH CỦA LỜI KHEN

Sức hút thứ năm lôi cuốn thành công

“Có một quy luật vốn có của lý trí đó là chúng ta gia tăng những gì chúng ta ca ngợi. Toàn bộ tạo hóa sẽ đáp lại sự ngợi khen và lòng biết ơn.”

- Charles Fillmore -

Sức hút thứ năm này là một trong những rung động giá trị nhất trong phẩm chất cá nhân của bạn: đó chính là sự đánh giá cao. Đó là ý định sống bằng lòng biết ơn, sự thừa nhận những giá trị nội tại cũng như quanh ta, sẵn sàng để ý tới những thứ ta đã có và mong ước được sống cuộc sống bằng thái độ này. Nhưng để thật sự tạo được điều này, ngay bây giờ bạn phải cộng hưởng với sự nhận thức và lòng biết ơn. Đó không chỉ là một ảo ảnh hoang tưởng mà còn là năng lượng thiết yếu bởi vì sự đánh giá cao chính là khởi nguồn của niềm vui.

Thực tế, bạn không thể có niềm vui mà không cần đến sự đánh giá cao. Hãy nghĩ về những khoảng thời gian bạn đã vui vẻ: gọi lại địa điểm bạn ở đó, những điều bạn đã làm và những người đã chia sẻ cùng bạn. Hãy dừng lại một chút để bạn được say đắm với những khoảng thời gian tuyệt vời đó, hãy nở một nụ cười trên môi và cảm thấy niềm vui trỗi dậy trong tim. Như bạn biết trong những phần trước, hãy tự hỏi: Mình đã đề cao điều gì trong từng tình huống?

- Dù bạn có nhận ra hay không thì mỗi khi bạn sống trong vui vẻ, chính là lúc bạn đang ở trạng thái của sự đề cao. Dù bạn có thấy phấn khích về điều gì, thì cảm giác này cũng nói lên rằng bạn đang biết ơn một điều gì đó. Bạn càng có cảm nhận như vậy thì bạn càng tạo ra cuộc sống vui vẻ hơn. Và theo Quy luật hấp dẫn thì năng lượng của sự biết ơn sẽ mang lại những gì đã được trân trọng nhiều hơn nữa trong tương lai.

Đó thực sự là sự hiện thực hóa mạnh mẽ và tự do vì bạn không phải chờ đợi niềm vui sẽ đến với bạn từ một điểm mơ hồ xa xôi. Bạn không phải lệ thuộc vào những thứ như nhiều tiền hơn, một tình yêu mới, một ngôi nhà lớn hơn, một công việc tốt hơn thì mới có được trạng thái đó. Bạn có thể lựa chọn để có sự ngợi khen, đánh giá cao. Và khi bạn đã thực sự cảm nhận được, bạn sẽ mang lại niềm vui cho cuộc sống hàng ngày của mình.

Đây là điểm then chốt trong quá trình tạo năng lượng và nhận thức của bạn. Bạn có thể theo đuổi những mục tiêu của mình vì cho rằng sau này, chúng sẽ mang lại cho bạn niềm vui, hạnh phúc, nhưng không có sự đánh giá cao thì bây giờ bạn sẽ không thể có được niềm vui. Tuy nhiên nếu bạn biết chốt lại cuộc sống bằng sự đánh giá cao, bạn không chỉ có thể tạo ra điều mình đang tìm kiếm ở hiện tại mà còn gặt hái được ngày càng nhiều kết quả tốt đẹp trong tương lai.

Bạn vừa ở trạng thái nào?

Khi nhìn vào cuộc sống tình cảm của mình, bạn sẽ thấy mình có xu thế chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác: hôm nay vui vẻ, mai có thể buồn; lúc này phấn chấn, lúc khác lại lo lắng. Các tâm trạng của chúng ta dễ dàng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài; và hầu hết chúng ta đều dễ bị tác động bởi những ảnh hưởng tiêu cực hơn là tích cực. Chúng ta rất dễ sợ hãi dù đôi khi chỉ là những thứ nhỏ bé nhất. Điều gì nằm sau những trạng thái tình cảm đó?

Như bạn đã biết, mỗi tâm trạng vui vẻ chính là tinh thần đề cao. Trái lại, những cảm giác tiêu cực: ẩn chứa đằng sau nó là sự bất mãn. Bạn thường hay ở vào trạng thái tinh thần nào nhất? Bạn có tìm kiếm một cách có ý thức để có được niềm vui ở hiện tại và trân trọng những điều bạn đã có? Hay bạn thường xuyên phán xét cuộc sống của mình và thấy tất cả những điều mình đã bỏ lỡ? Nếu bạn thuộc về sau thì nên nhớ rằng, thái độ có tác động đến cả nhận thức và năng lượng của bạn, nó kéo dài cảm giác buồn nản.

Một số người thường xuyên bất mãn. Họ càu nhàu với cuộc sống, phàn nàn về những điều không đúng và tập trung vào cái mà họ thiếu. Dường như không có gì làm vừa lòng họ, và rồi năng lượng của họ khiến cho tâm trạng buồn chán đó thành hiện thực. Các quy luật phổ quát của Vũ trụ không hề thay đổi trong trường hợp này. Điều mà bạn tập trung vào sẽ đưa bạn đến một kết quả nhất định trong cuộc sống của bạn và nếu bạn thường xuyên tập trung vào điều mà mình thiếu hụt thì sự thiếu hụt đó sẽ tràn ngập cuộc sống của bạn.

Khi bạn lựa chọn tập trung vào những điều thiếu hụt của mình tức là bạn đã tự khóa lên mình chiếc áo “bị các vấn đề ám ảnh” chứ không phải là tìm ra giải pháp cho nó. Điều đó khiến cho việc tạo lập một nhận thức về thành công trở thành điều không thể. Bạn đã chắt lọc cuộc sống qua nhận thức về sự thiếu thốn, nghèo khổ. Hãy nhìn lại những thành phần của nhận thức PIE. Phần đầu tiên chính là ý niệm. Nhìn nhận sự thiếu hụt sẽ sản sinh các dịch thần kinh phù hợp với trạng thái vô vọng, tạo ra ngày càng nhiều chu trình kích thích các nhận thức tiêu cực.

Phần thứ hai chính là hình ảnh tưởng tượng. Hình ảnh của sự thiếu hụt là một chỗ trống, là cảnh về một sự trống rỗng tối tăm khiến bạn trở nên đòi hỏi, gấp gáp, sợ sệt, và vướng vào những quyền lực trong Quy luật Ý định ngược đời.

Phần cuối sẽ kiểm tra bản chất của ước vọng khi bạn nhìn mọi vật bằng cảm giác xa lạ. Nếu đó là điều bạn trải nghiệm thì đó cũng là điều bạn đang mong đợi và tất nhiên đó cũng là điều bạn sẽ nhận được.

Một số người lại nhìn nhận sự bất mãn của mình ở một vài khía cạnh nào đó. Ví dụ, tôi có nhiều khách hàng không hài lòng với cân nặng của mình. Một người trong số họ thổ lộ với tôi rằng mọi trải nghiệm, mối quan hệ, sự nỗ lực đều được hiểu qua một yếu tố này. Một phụ nữ trung niên tâm sự: “Tôi còn nhớ đã có một kỳ nghỉ tuyệt vời ở vùng nhiệt đới, nhưng chưa bao giờ cho phép mình cảm thấy vui vẻ chỉ vì tôi nghĩ mình sẽ trông thật xấu xí trong bộ áo tắm”.

Như vậy, người phụ nữ này chỉ toàn thấy buồn và lo lắng về ngoại hình của mình mà đánh mất những khoảng thời gian vui vẻ. Trong trường hợp này, việc thừa nhận điều không hài lòng về chính mình chính là sự lãng phí thời gian lớn. Vì lẽ đó, mặc dù nhan sắc và ngoại hình không còn mấy ưa nhìn, người phụ nữ đã quyết tâm không để thành kiến về ngoại hình làm mất đi niềm hạnh phúc thật sự trong cuộc sống.

Sau khi thay đổi được nhận thức, người phụ nữ ấy dễ dàng giảm được cân hơn so với trước đó. Quy luật về Ý định ngược đời đã đúng: Khi không còn bị ám ảnh bởi các thiếu hụt của bản thân, ta lại có thể bù đắp lại được sự thiếu hụt đó. Cho dù không thể trở nên mảnh mai như mơ ước nhưng cuối cùng, người phụ nữ ấy cũng đã tìm được cảm giác vui vẻ, điều mà trước đó ít khi thường trực trong cô.

Đối với những người khác thì “thấu kính” của họ lại là tiền bạc và sự giàu có. Có vẻ như là chẳng bao giờ là đủ cho dù họ có kiếm được bao nhiêu đi chăng nữa; họ có thể có một chiếc xe đẹp nhưng chưa thỏa mãn; họ có thể đang sống trong một căn hộ khá tiện nghi nhưng lại cho rằng chưa đủ lớn. Trừ khi họ biết hài lòng với những thứ mình đang có, nếu không họ vẫn chưa thể khiến bản thân trở nên vui vẻ.

Đáng buồn hơn là, nhiều người lại có cái gọi là “lòng tham vô đáy”: họ đã có cái họ muốn, nhưng rồi họ lại muốn nhiều hơn nữa. Mỹ đã trở thành một đất nước giàu có, nhưng thay vì sự hài lòng trong xã hội gia tăng thì một số cá nhân lại duy trì lòng ham muốn. Mức độ bất mãn của họ tỷ lệ thuận với những cái đạt được.

Nhận thức này càng trở nên rõ ràng hơn với tôi khi tôi ra nước ngoài để nhận hai đứa con nuôi. Ở đó, mức độ sở hữu vẫn đang thấp. Có tới hai hay ba gia đình cùng chung một căn hộ. Họ không có đủ không gian và tiền bạc để mua nhiều đồ, và vì thế họ rất trân trọng những thứ nhỏ bé mà họ có, như giày tennis, quần bò là những đồ vật mơ ước của họ.

Khi một nhân viên nữ của trung tâm nhận con nuôi đến Mỹ để thăm quan, cô ta rất ngạc nhiên về kích cỡ của mọi vật từ nhà cửa, xe cộ, phòng vệ sinh, và tủ cá nhân. Cô càng ngạc nhiên hơn về khẩu phần ăn khi ăn ở nhà hàng. Cô ấy nói, gia đình cô gồm 3 thành viên cũng chỉ dùng lượng thức ăn cho một người ở một nhà hàng sang trọng nào đó.

Không thể không thỏa mãn?

Hiện tượng sở hữu ngày càng nhiều thỏa mãn càng ít là hiện tượng gì? Trong xã hội đầy đủ hiện nay, người Mỹ có quá nhiều thứ đến mức không quan tâm đến giá trị thực sự của chúng đối với cuộc sống của mình, và rồi cuộc lại đòi hỏi nhiều hơn nữa. Nó cũng giống như dùng thuốc phiện hàng ngày: Cuối cùng bạn sẽ tạo ra sự nhờn với thuốc và lại cần hút nhiều hơn nữa để có thể tạo ra được tác dụng như mong muốn. Nhưng đó không phải là nguồn gốc duy nhất của ham muốn.

Nhiều người trong số chúng ta bị ám ảnh về những gì ta thiếu hụt vì theo họ, sự tập trung đó buộc ta phải tìm ra giải pháp. Chúng ta luôn luôn phải suy nghĩ, phân tích, đánh giá để biết được liệu điều đó, hay ai đó có thực sự có giá trị. Nhưng quyết định chỉ trích thay vì tôn trọng chỉ tạo ra sự khốc liệt trong năng lượng và sẵn sàng rơi vào tình trạng bất mãn hoặc bức bối, tức giận. Đó chính là kết quả của sự không nhất quán giữa trí óc và trái tim.

Phân tích và đánh giá là chức năng của trí óc để xác định giá trị trong khi trái tim sẽ cảm nhận. Trí óc tìm kiếm giải pháp, trong khi trái tim nhìn nhận giải pháp đó. Thực ra khi nhìn nhận tâm trạng bất mãn, ta có thể thấy bản thân chúng ta là vật cản lớn nhất tới niềm vui, hạnh phúc của chính mình. Bất kể chuyện gì xảy ra với chúng ta thì chính là điều xảy ra bên trong chúng ta, trong tâm trí và suy nghĩ, trong sự kìm kềm và cố gắng đã gây ra sự đau khổ lớn nhất cho chúng ta.

Đó dường như là sự đơn giản hóa, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu ta không còn phân tích và lo lắng, nếu đơn giản chúng ta không còn bất mãn? Chúng ta sẽ có thể chuyển sự đòi hỏi, ganh đua sang yêu thương và chuyển nỗi ám ảnh về nhu cầu dành được sự coi trọng hiện tại. Năng lượng của chúng ta - sự liên hệ của con người với vũ trụ sẽ chuyển đổi từ sự từ chối thành sẵn

lòng chấp nhận.

Nhận thức về cuộc sống xuất phát từ trái tim là yếu tố quyết định để tạo ra số mệnh tuyệt vời. Hãy sử dụng năng lực loại bỏ để rũ bỏ sự bất mãn, dùng năng lực lựa chọn để có được tinh thần đề cao, trân trọng. Tìm kiếm những điều bạn cảm thấy biết ơn trong cuộc sống. Nếu bạn vận dụng tinh thần đề cao một cách có ý thức và phù hợp, bạn không chỉ cảm thấy sự thay đổi rất lớn trong niềm hạnh phúc mỗi ngày mà còn có được kết quả dài lâu cho cuộc sống.

VIẾT NHẬT KÝ

Để thực hiện được điều này, tôi khuyên các bạn nên duy trì một quyển nhật ký ghi lại những điều mình trân trọng và thừa nhận. Bạn có thể sử dụng một cuốn riêng, hoặc dùng chung với cuốn nhật ký cho thành công khác.

Mỗi ngày, trước khi đi ngủ, hãy ghi lại những gì bạn coi trọng trong ngày hôm đó, gồm cả những gì lớn lao mà bạn cảm thấy biết ơn, hay cả những món quà rất nhỏ trong cuộc sống như mùi thơm của một loài hoa, tiếng chim hót vào một buổi sáng mùa hè, sự lung linh của tuyết rơi dưới ánh trăng. Đó không chỉ là những lời sáo rỗng như “ngủi hoa hồng” mà đó là một phần của quá trình tạo ra nhận thức và năng lượng, và thiện chí thừa nhận và tôn vinh những điều nhỏ bé sẽ giúp thu hút thật nhiều niềm vui đến bên bạn.

Sự đề cao không chỉ giới hạn đối với thế giới bên ngoài. Mỗi ngày hãy ghi lại một vài điều bạn trân trọng về bản thân bạn. Quá trình đó sẽ làm tăng năng lượng cho sự tự tin làm bạn thấy mình xứng đáng được khích lệ. Không chỉ có thế, nó còn mang lại tinh thần tự trọng, điều này sẽ giúp mang lại sự tôn trọng của những người khác.

Hãy lấy ra vài điều bạn yêu thích nhất trong phần nhật ký để tạo một danh sách riêng và có thể sử dụng khi bạn cảm thấy suy sụp, hay bế tắc. Có nhiều điều bạn có thể cảm thấy biết ơn, dù chúng đẹp đẽ, ấm áp, vui vẻ hay sâu lắng. Nhưng khi bạn bị stress, chúng ta lại thường quên hết những điều mà mình vẫn trân trọng tập trung vào những điều tiêu cực, và đó là lúc ta cần đến danh sách đó. Sử dụng nó để nhắc nhở bản thân về những điều mình đã trân trọng.

Tôi thường nhìn vào cuốn nhật ký những điều mình cần biết ơn. Và khi nào có những điều khác chi phối, tôi lại mở ra xem để nhắc nhở bản thân về những điều tuyệt diệu mà bản thân đã trải qua. Trong đó có thể có những câu chuyện vui vẻ về con nhỏ, hay đứa cháu của tôi. Đôi khi là những ký ức đẹp về một kỳ nghỉ xa, trượt tuyết, hay đi trên bè.

Có một thời gian tôi gặp khó khăn với một khách hàng thực sự bị suy sụp. Sự rối trí, hay năng lượng liên kết của tôi đã thực sự khiến tôi cảm thấy thật tồi tệ, và tôi hiểu rằng cần phải loại bỏ ảnh hưởng đó và chuyển tới loại nhận thức hướng tâm. Lúc đó tôi đã rút danh sách ghi lại những điều tôi đánh giá cao. Tôi tìm kiếm những chi tiết giúp phần chấn trở lại

Tôi tìm thấy một câu chuyện nhỏ về đứa cháu của tôi khi nó mới ba tuổi. Lúc tôi đến thăm thì nó đang chơi đồ chơi trên chiếc ghế băng dài. Tôi hỏi: “Cháu đang làm thợ xây à?” Cậu bé trả lời: “Vâng” rồi lại tiếp tục chơi. Rồi cậu bé bỏ chiếc đồ chơi xuống, chạy tới, sà vào lòng tôi, ôm chặt lấy tôi và nói: “Cháu yêu bà hơn tất cả chỗ đồ chơi này!”

Đọc lại những dòng đó, tôi bật cười và hoàn toàn thay đổi sự tập trung của tôi từ lo lắng về vị

khách quần trí kia sang vui vẻ. Đó là một điều rất đơn giản nhưng lại có thể mang lại những kết quả thực sự lớn lao, có thể tạo ra sự thay đổi tức thì về tình cảm và năng lượng.

Bạn có thể học tập kỹ năng đánh giá cao bằng cách vận dụng kỹ thuật có tên “Dừng, Loại bỏ và Nằm bắt”. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy phiền muộn về việc gì, hãy Dừng những gì bạn đang làm lại. Dành thời gian để nhìn nhận những điều mình đang suy nghĩ rồi Loại bỏ những thái độ tiêu cực như lo lắng, chỉ trích hay bất mãn. Sau đó, cho dù bạn ở đâu, hay đang làm gì, hãy nằm bắt thái độ biết ơn. Tìm ra những điều mà bạn cảm thấy biết ơn trong môi trường của bạn.

Nếu bạn không thể tìm thấy điều gì ở hiện tại, hãy nghĩ đến những điều trong danh sách của bạn, và nếu thực sự vẫn cần trợ giúp thì hãy thực hiện theo tiến trình dưới đây. Càng thực hành nhiều thì càng dễ dàng tạo ra sự thay đổi đáng kể trong năng lượng ngay cả trong thời điểm khó khăn nhất.

SỰ THAY ĐỔI Ở ĐÁY LÒNG

Khi bạn lo lắng về một điều gì đó, hay khi bạn buồn chán, hãy sử dụng năng lực lựa chọn để thay đổi nhận thức từ sự lo lắng sang sự bình yên ở trong tâm. Hít thở sâu, nhắm mắt, thả lỏng các cơ. Hình dung vấn đề của bạn đang bay lên rồi trôi đi như những đám mây. Hít thở sâu thêm một lần nữa rồi cùng lúc cảm nhận năng lượng của trí tuệ đang bình yên trở lại, cảm giác sự nhận thức đang rơi xuống đi vào chính giữa trái tim. Chỉ nên thư giãn, loại bỏ hết những lo toan và hướng nhận thức vào chính tâm bạn.

Sau đó, khi bạn vẫn đang tiếp tục thả lỏng, hãy để bản thân nghĩ về những điều làm bạn vui vẻ, điều bạn trân trọng. Dù đó là một ký ức đẹp hay một người bạn yêu mến hay là một phong cảnh đẹp, hãy để bản thân hình dung ra. Hãy hình dung ra tất cả những chi tiết và đặt bạn vào chính giữa của bức tranh đó. Mang nó lại gần hơn nữa bên bạn, khiến nó trở nên sinh động và có màu sắc, rồi đặt bạn vào hoàn cảnh vui vẻ đó.

Cảm nhận sự vui vẻ và hãy mỉm cười. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái, vui vẻ và thanh bình. Đó là trạng thái của sự đánh giá cao, cảm giác ấm áp mà thừa nhận mang tính biết ơn. Hãy duy trì trạng thái này. Hãy nhớ rằng dạng thức cuối cùng của nó chính là yêu mến cuộc sống của bạn, và khi quay trở lại cuộc sống hàng ngày, hãy lựa chọn sự vui vẻ và bình thản trong tất cả những điều bạn làm.

Sự trân trọng, vui vẻ là một năng lượng quan trọng. Nó giúp mang lại sự thanh thản để loại bỏ sự cố gắng tranh đấu và khiến bạn thấy vui vẻ với thứ bạn đã có, thấy cởi mở tấm lòng để đón nhận nhiều hơn nữa. Mỗi khoảnh khắc sống trong tâm trạng này sẽ tạo ra một sự dao động đặc biệt, và một nhận thức sáng tạo mạnh mẽ. Cùng với sự tự trọng thì đây là một trong những điều có khả năng làm thay đổi cuộc sống của bạn.

Tôi thường nói với khách hàng của mình rằng từ đánh giá cao không chỉ có một nghĩa. Tất nhiên một nghĩa mà bạn đã biết ở chương trước chính là “biết ơn”. Nhưng khi đề cập đến hàng hóa ví như bất động sản thì từ này còn có nghĩa là “tăng giá trị”, và nghĩa này cũng đúng về mặt năng lượng. Cuộc sống của bạn sẽ có giá trị hơn nếu bạn lựa chọn thái độ đề cao nó. Khi bạn tạo ra một nhận thức thực sự về chất lượng cuộc sống của bạn, bạn sẽ mang lại cho nó nhiều giá trị hơn. Và lựa chọn để vui vẻ ở hiện tại cũng có nghĩa là năng lượng hân hoan của bạn sẽ

thu hút được nhiều niềm vui hơn cho tương lai.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO SỰ ĐÁNH GIÁ CAO KHÔNG NGỪNG

- Tôi có rất nhiều điều mà tôi cần biết ơn. Tôi nhìn quanh và cảm thấy thật hài lòng.
- Tôi sống bằng lòng biết ơn, sự vui sướng. Khi tôi trân trọng cuộc sống của mình thì tôi càng nhận được nhiều sự trân trọng.
- Càng ngày tôi càng thấy cuộc sống và bản thân mình thật có ý nghĩa. Tôi xứng đáng nhận được sự tôn trọng, khích lệ của bản thân.
- Tôi luôn thấy mình có trách nhiệm với niềm hạnh phúc của bản thân. Mỗi ngày tôi đều tìm thấy nhiều điều tuyệt vời giúp tôi vui vẻ
- Tôi đang tăng sự tập trung của bản thân vào sự đề cao và tự thừa nhận. Tôi ngày càng nhận thức được về tất cả những điều tôi biết ơn, và dành thời gian để công nhận nó hàng ngày.

Tất cả những điều trong Quy luật phổ quát của vũ trụ về sự hấp dẫn đều có ảnh hưởng thực sự đến cuộc sống của bạn, nhưng bạn cần tập trung nhiều hơn vào không chỉ những khía cạnh về nhận thức và năng lượng trong óc sáng tạo của mình nếu cần lập kế hoạch thật nghiêm túc và hành động thật sự. Đó là phương diện kỹ thuật trong việc theo đuổi thành công. Nó đòi hỏi sự rõ ràng trong ý định, sự thành thật không dối trá cũng như sự tự nhìn nhận về bản thân

Yêu cầu của quá trình này là một cách tiếp cận thật khách quan; bạn phải có khả năng suy xét rõ ràng về cả những kết quả bạn mong muốn và những điều bạn làm để đạt được nó. Trong khi có rất nhiều điều bạn có thể làm để thúc đẩy tiến trình và tăng cường kết quả đạt được, thì có bốn bước bạn bắt buộc phải tuân theo để có thể tới được đích của bạn thành công. Chúng liên quan tới việc lập kế hoạch, sự chuẩn bị và sự cam kết và chúng là thiết yếu trong con đường đến thành công. Không một thành tựu thực sự nào có thể đạt được mà không theo bốn bước đó. Để đạt được điều bạn tìm kiếm, mục tiêu của bạn phải được theo dết vào từng thớ vải trong cuộc sống hàng ngày. Nó phải trở thành mục đích sống và có được sự ưu tiên, niềm đam mê thường trực liên tục thúc đẩy bạn tiến lên.

PHẦN IV. BỐN BƯỚC ĐI TỚI THÀNH CÔNG

Tất cả những điều trong Quy luật phổ quát của vũ trụ về sự hấp dẫn đều có ảnh hưởng thực sự đến cuộc sống của bạn, nhưng bạn cần tập trung nhiều hơn vào không chỉ những khía cạnh về nhận thức và năng lượng trong óc sáng tạo của mình nếu cần lập kế hoạch thật nghiêm túc và hành động thật sự. Đó là phương diện kỹ thuật trong việc theo đuổi thành công. Nó đòi hỏi sự rõ ràng trong ý định, sự thành thật không dối trá cũng như sự tự nhìn nhận về bản thân

Yêu cầu của quá trình này là một cách tiếp cận thật khách quan; bạn phải có khả năng suy xét rõ ràng về cả những kết quả bạn mong muốn và những điều bạn làm để đạt được nó. Trong khi có rất nhiều điều bạn có thể làm để thúc đẩy tiến trình và tăng cường kết quả đạt được, thì có bốn bước bạn bắt buộc phải tuân theo để có thể tới được đích của bạn thành công. Chúng liên quan tới việc lập kế hoạch, sự chuẩn bị và sự cam kết và chúng là thiết yếu trong con đường đến thành công. Không một thành tựu thực sự nào có thể đạt được mà không theo bốn bước đó. Để đạt được điều bạn tìm kiếm, mục tiêu của bạn phải được theo dết vào từng thứ vãi trong cuộc sống hàng ngày. Nó phải trở thành mục đích sống và có được sự ưu tiên, niềm đam mê thường trực liên tục thúc đẩy bạn tiến lên.

19. HẾT LÒNG VÌ MỤC TIÊU

Bước thứ nhất đi tới thành công

“Không gì thiết yếu bằng một tinh thần nhất quán quyết theo đuổi mục tiêu.”

- Fred Smith, người sáng lập tập đoàn FedEx -

Để thành công trở thành hiện thực, bạn phải biến nó thành một phần cuộc sống của bạn. Sẽ là không đủ nếu chỉ tưởng tượng về mục tiêu như một giấc mơ xa xôi - một sự kiện trong tương lai mà ta mơ ước một ngày nào đó sẽ đến. Nếu bạn có kế hoạch tiến thân bạn phải tận tâm với kế hoạch đó. Nếu không có đủ sự chú tâm thì ý định của bạn sẽ trở nên trống rỗng. Lúc đó, nhận thức của bạn sẽ không thể có đủ lực giúp biến ý định trở thành hiện thực.

Đây là một yêu cầu của Quy luật Biểu hiện, vì nếu bạn muốn tạo ra một điều gì đó rõ ràng trong cuộc sống, bạn phải có nhận thức thật sự. Ý định thận trọng của bạn là sự liên kết tới năng lượng sáng tạo của vũ trụ, sự truyền dẫn từ tư duy đến hiện thực. Nếu bạn không thể tập trung theo đuổi mục tiêu, ý định của bạn sẽ bị gián đoạn, bạn khoả trước nhiều sự lựa chọn, khiến bạn cảm thấy khó khăn để đạt được điều mình mong ước nhất.

Một nhận thức sáng tạo có độ tập trung cao cần phải có ba yếu tố sau để đạt được thành công:

1. Một hình ảnh sinh động và trải nghiệm về tình cảm của những kết quả mơ ước. Bạn phải có khả năng hình dung rõ ràng được những kết quả cuối cùng, và bạn cũng phải đặt bản thân vào chính giữa hình ảnh đó kèm với những tình cảm vui vẻ hân hoan.
2. Phải hiểu rõ được quy trình chi tiết cần thiết để theo đuổi mục tiêu của bạn. Bạn cần phải biết được chính xác điều gì sẽ dẫn tới những kết quả mà bạn mong muốn.
3. Sự tự nguyện hoàn toàn để tận tâm đối với cả quá trình và mục tiêu – dù đó là thời gian, sự nỗ lực, sự tập trung hay ưu tiên. Sự tận tâm ở đây chính là quyết tâm ưu tiên ước mơ lên trên thói quen, sự sao nhãng, sợ hãi, nghiện ngập...

Cuộc sống thường hay gạt các mục tiêu của chúng ta ra ngoài bức tranh toàn cảnh. Chúng ta thường hay bị sao nhãng bởi những yêu cầu thói quen và sự quyến rũ của chính bản thân chúng ta. Trên thực tế, cuộc sống thường nhật của chúng ta thường theo một lối mòn, từ giờ giấc thức dậy, bữa điểm tâm tới những hoạt động sau giờ làm và khi rảnh rỗi. Cuối cùng, các hình thức đó lại thống trị cuộc sống của chúng ta, ăn sâu vào tiềm thức.

Theo cách đó, chúng ta mắc kẹt trong thói quen hàng ngày, và nếu ngay từ đầu đã không có mục tiêu thì thật khó để có thể thêm những hoạt động khác vào, cho dù ta có nhiều thời gian rảnh đi chăng nữa. Chúng ta nghĩ cần phải có chúng để qua ngày, nhưng có thể chúng ta lại thật sự phải sử dụng chúng để bỏ qua những đòi hỏi của mục tiêu hay ước mơ.

Ví dụ, tôi có người bạn muốn mở một công ty tư vấn. Anh ấy rất căng thẳng về công việc hiện tại nhưng lại không muốn bỏ chùng nào công việc mới này hình thành và bắt đầu khai trương. Anh ấy có thói quen ghé vào làm vài cốc bia trên đường về sau khi kết thúc công việc, rồi mua thức ăn mang về nhà, rồi vừa ăn vừa xem và ngủ luôn trên ghế.

Vì sống một mình nên điều đó có vẻ không ảnh hưởng lắm, cho tới khi anh muốn có sự thay đổi trong công việc. Anh ta hiểu rằng cần sử dụng thời gian rảnh rỗi vào buổi tối để chuẩn bị cho công ty mới của anh, nhưng anh ta bị vướng vào thói quen sau giờ làm khiến anh chưa thể bắt đầu. Anh ta thường tự nhủ rằng mình sẽ bắt đầu vào ngày mai, nhưng rồi ngày nào cũng vậy.

Khi anh đến nói chuyện với tôi về điều đó, tôi bảo anh xem vấn đề thực sự của anh là gì và viết ra danh sách chi tiết lý do để hành động hướng tới mục tiêu của anh. Chúng tôi cũng đưa ra một thời gian biểu giúp anh dần dần bỏ được thói quen hàng ngày của anh. Anh bắt đầu bằng cách không ghé vào quán và dành thời gian chuẩn bị cho kế hoạch của mình.

Dần dần, sự nhiệt tình của anh với dự án càng tăng lên, giúp anh dễ dàng dành nhiều thời gian cho mục tiêu của mình. Anh cho phép bản thân một tuần một lần có thể làm theo thói quen cũ, nhưng cũng không muốn làm như vậy. Anh đã bắt đầu công việc mới của anh và giờ anh đã thích thú những việc anh làm. Anh đã thành công trong việc này và đã phải bỏ đi thói quen đã ăn sâu trong anh.

Chúng ta thường sử dụng thói quen và những điều ta nghiện làm như phương tiện để trốn tránh. Dù có bị ảnh hưởng bởi sự buồn tẻ, căng thẳng, tức giận hay chán nản, chúng ta thường dùng những hành động như ăn uống, xem tivi để làm tăng khoảng cách giữa bản thân với tâm trạng và suy nghĩ. Trải qua thời gian, chúng ta có khuynh hướng gán những định thức cứng nhắc với những hoạt động vui vẻ làm sao nhãng trí óc. Có thể là ăn khi xem, uống bia sau giờ làm hay hút thuốc trong xe, ngày qua ngày, năm này qua năm khác cho tới khi sức mạnh của những thói quen sẽ trở thành chính động lực để duy trì chúng.

Tôi có một anh bạn từ chỗ thỉnh thoảng nhâm nhi một ly kem trước khi đi ngủ giờ đã thành việc anh ta nghiện mỗi tối trong nhiều năm. Cái giá phải trả cho thói quen này là anh ta bị thừa 14 kg và cả thời gian quý giá. Nhiều người đã bị vướng sâu vào những thói quen đến mức họ thường cảm thấy không thoải mái hay bồn chồn khi phải thay đổi. Chưa kể đến việc kiểm soát cuộc sống, những thói quen này điều khiển chúng ta, tạo ra năng lượng trì trệ và nhận thức làm phương hại đến quá trình đạt được thành công.

Chúng ta bị rơi vào cái bẫy này chưa coi những hành động hàng ngày là những sự lựa chọn có ý thức, tạo ra những kết quả thực sự. Những thói quen hay điểm yếu của chúng ta rất dễ trở thành một lối mòn khó thoát. Nhưng hãy nhớ rằng chúng ta có năng lực lựa chọn. Mỗi ngày, ở mỗi thời điểm chúng ta đều có thể lựa chọn trước những quyết định ta đưa ra.

Có một câu chuyện tôi đã được nghe về một thị trấn ở vùng xa xôi hẻo lánh miền bắc Alaska. Ở đó, mùa đông kéo dài tới gần 9 tháng mỗi năm và 3 tháng mùa hè mưa rất nhiều. Ngôi làng nhỏ này liền kề với một ngôi làng khác thậm chí còn xa xôi hơn bằng một con đường đất bẩn thỉu, vào mùa hè thì càng lầy lội. Vào mùa đông, nó trở nên sâu thẳm và mù sương rất khó đi. Để cảnh báo những người đi trên con đường sương giá này, người ta treo một cái biển báo có ghi: “Hãy cẩn thận khi chọn đường, bạn sẽ đến trong 40 dặm tới.”

Sẽ thật tuyệt vời nếu ai đó cũng cho chúng ta một cảnh báo tương tự, ví như “Hãy cẩn thận với thói quen mà bạn lựa chọn, bạn sẽ gặp nó trong 40 năm tới.” Thật dễ khi tiếp tục làm những điều đang làm, khi sống theo thói quen. Nhưng bị sa lầy những thói quen cũ thực sự dẫn đến

hậu quả tai hại nếu bạn không loại bỏ và thay thế bằng quyết tâm hướng tới mục tiêu của mình.

- Thường thì theo đuổi một mục tiêu quan trọng đòi hỏi một nỗ lực lớn, có được thành công còn đòi hỏi ở ta nhiều hơn thế nữa. Nó cần nhiều thời gian, sự tập trung và một khát khao lớn để biến mục đích thành ưu tiên số một. Bạn phải sử dụng có ý thức năng lực lựa chọn và biến mục tiêu thành một phần của những thói quen hàng ngày. Rồi những hành động bạn thực thi, những ưu tiên bạn dành cho sẽ trở thành một phần bản chất cuộc sống của bạn.

Dù mục tiêu của bạn là giảm cân, vẽ một kiệt tác, hay sáng lập một công ty, trở thành triệu phú, điều đó sẽ không trở thành hiện thực nếu bạn không quyết tâm biến nó thành ưu tiên trong cuộc sống hàng ngày. Vì vậy phải có một cái nhìn thành thật về sự cống hiến của bạn. Liệu nó có thực sự là sự ưu tiên trong cuộc sống? Nếu không, bạn có sẵn lòng dành thời gian, nỗ lực và hy sinh những điều thiết yếu khác?

Viết nhật ký

Bạn có đủ tận tâm để có được thành công? Trả lời các câu hỏi dưới đây để xác định xem liệu bạn có được những thứ cần thiết để có được thành quả - đó chính là sự tận tâm của bạn với mục tiêu. Viết phần trả lời vào cuốn nhật ký và định kỳ đánh giá lại xem bạn có còn đi đúng hướng không.

1. Cần những điều gì để duy trì lòng tận tâm của bạn nhằm biến mục tiêu thành hiện thực? Những gì bạn có thể làm được thường xuyên?
2. Bạn cần từ bỏ hay thay đổi về mặt nào đó để duy trì lòng tận tâm của mình? Liệt kê những thói quen mà bạn coi là trở ngại và giải thích cần có hành động gì để thay đổi chúng.
3. Làm cách nào để có thể cân bằng ưu tiên này với những điều quan trọng khác trong cuộc sống? Vạch ra một kế hoạch phân bổ thời gian.

Sự tận tâm của bạn giống như một lời hứa với bản thân và tương lai. Hậu quả của việc gạt bỏ phần vô cùng quan trọng này của cuộc sống có thể rất khắc nghiệt vì về bản chất, bạn đang phát đi thông điệp rằng thành công không thực sự quan trọng đối với cuộc sống. Vũ trụ sẽ nhận được thông điệp đó và phản hồi tương ứng. Nhưng nếu bạn đưa mục tiêu trở thành một ưu tiên trong cuộc sống và khiến bản thân phấn khích khi thực hiện được nhiệm vụ đó, thì lòng đam mê của bạn sẽ thu hút mọi sự hỗ trợ từ thế giới quanh bạn. Vì thế, hãy giữ được sự tận tâm trong từng bước tiến.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH CHO SỰ TẬN TÂM THẬT SỰ

- Tôi quyết tâm thành công. Hàng ngày tôi đều dành ưu tiên cho những mục tiêu của mình.
- Mục tiêu của tôi đã đang được định hình trong trường năng lượng của tôi. Tôi có thể nhận thấy nó rõ ràng và thậm chí ngay từ bây giờ nó đã trở thành một phần của quá trình tạo ra nhận thức của bản thân tôi.
- Tôi sẵn lòng hết lòng dành thời gian, sự nỗ lực cần thiết cho quá trình đạt được mục tiêu.
- Tôi đã tạo được sự cân bằng trong cuộc sống. Tôi đã có thể đưa được những mục tiêu của mình vào công việc hàng ngày.
- Tôi vui vẻ theo đuổi mục tiêu của mình cho dù nó mất bao nhiêu thời gian đi chăng nữa.

20. TẠO RA MỘT KẾ HOẠCH CHI TIẾT

Bước thứ hai đi tới thành công

“Để biến ước mơ thành hiện thực, bạn cần phải sống với nó hàng ngày. Thành công chỉ có thể đến trong những bước rất nhỏ và được lặp lại - từng bước một và diễn ra hàng ngày.”

-- Sharon Anne Klingler --

Tạo ra một kế hoạch chi tiết được coi là một phần quan trọng của quá trình đạt được thành tựu, nhưng không ít người đã bỏ qua bước quan trọng này. Họ có vài quan niệm mơ hồ về cách thức tiếp cận mục tiêu nhưng rồi chẳng biết làm gì hơn thế. Kiểu thái độ này chỉ khuyến khích sự chần chừ và trì hoãn những điều làm giảm tốc độ hoặc hoàn toàn chặn đứng những thành tựu cuối cùng như mong muốn của bạn.

- Một kế hoạch hành động sẽ giúp bạn tiến lên, cho bạn những chỉ dẫn, tạo nên sự tập trung trong năng lượng ý thức. Theo Quy luật Biểu hiện thì mọi vật trước tiên đều tồn tại trong nhận thức, vì vậy nếu bạn muốn điều mơ ước của mình tồn tại trong hiện thực thì phải tạo lập được nó chắc chắn trong nhận thức trước khi điều gì khác có thể xảy ra. Kế hoạch hành động có thể coi là bản đồ tư duy dẫn đến cái đích của ước mơ, vì thế hãy làm theo nó.

Tôi có một khách hàng tên là Roxanne đang cảm thấy nghẹt thở với công việc của một thư ký. Cô rất có năng khiếu nghệ thuật, nhưng lại chẳng biết làm gì với tài năng của mình; vì thế khi có thời gian rảnh rỗi, cô đã thử làm nhiều việc. Tuần này thì cô tập trung viết lách, tuần khác và tập trung vẽ, rồi cô thử làm đồ trang sức, rồi đồ gốm, nhiếp ảnh.

Roxanne hiểu rằng cô rất muốn bỏ công việc thư ký nhưng lại cảm thấy thật khó lựa chọn. Cô thấy mình làm tốt tất cả những công việc cô đã thử, nhưng điều đó chỉ làm cô khó xử. Năng lượng của cô đã bị phân tán quá nhiều nên không thể tập trung vào một kế hoạch. Chúng ta hãy thử xem sự lựa chọn của cô.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng việc xác định điều gì cô thích nhất, đó chính là việc làm ra đồ trang sức. Vì thế, chúng tôi vạch ra một mục tiêu cụ thể, một kế hoạch giúp cô tập trung vào một công việc. Cô đăng ký tham gia một buổi trình diễn đồ thủ công gần nhà vài tháng sau đó, và cô hiểu rằng cô cần tạo ra một danh mục. Điều này thật thú vị và cô đã bỏ ra nhiều ngày đêm để tạo ra một tác phẩm tuyệt vời. Những thiết kế lạ thường của cô đã tạo ra một đột phá lớn, và cô lại đăng ký tham gia nhiều buổi trình diễn nữa. Rồi qua thời gian, cô đã làm công việc kinh doanh đồ trang sức cũng nhiều như làm công việc thư ký của cô, và cô có khả năng chuyển qua làm việc toàn thời gian cho lĩnh vực nghệ thuật.

Roxanne cần nhìn nhận những lựa chọn của mình khách quan. Cô cần kiểm soát năng lượng bị phân tán của mình rồi tạo ra kế hoạch thực hiện. Một khi cô làm được điều này, cô sẽ trở nên có động lực và tập trung. Ý chí của cô đã mang lại cho cô kết quả như mong muốn. Dù bạn đang muốn khởi nghiệp kinh doanh hay chỉ là thu xếp một bữa tiệc, một kế hoạch khả thi sẽ là bàn đạp cho sự thành công.

Những điều cơ bản sau đây sẽ giúp bạn tạo ra một kế hoạch cũng như một ý định rõ ràng.

1. Phải biết rõ mục tiêu của mình. Cũng như một bản đồ sẽ không có giá trị nếu bạn không biết điểm đến của mình, bạn sẽ chẳng thể đi đúng hướng tới thành công nếu không có mục tiêu mong muốn của mình. Bạn phải suy nghĩ thật nhiều và chi tiết về điều mình muốn và cách để đạt đến đó. Sẽ rất có ích nếu bạn viết ra tất cả những lựa chọn của mình, hãy sử dụng cả trực giác và kinh nghiệm khi xem xét các khả năng. Phải chắc chắn về điều bạn muốn, xem xét tài năng và cách sống của bạn. Hãy cho bản thân thấy được những chi tiết rõ ràng về kết quả mong muốn. Không có một mục tiêu cụ thể, bạn sẽ không thể tạo ra một kế hoạch khả thi.

Hãy chọn con đường làm khơi dậy niềm đam mê của bạn. Bạn càng yêu thích việc mình làm, năng lượng của bạn càng đồng điệu với sức mạnh của những Quy luật phổ quát của vũ trụ. Đây là một điểm giao thoa kỳ diệu giữa ý định và hiện thực. Vũ trụ sẽ ủng hộ lựa chọn theo đuổi mục tiêu và tôn vinh bản thân cũng như thể hiện niềm khao khát từ trái tim bạn.

2. Tìm ra chính xác điều cần thiết để đạt tới mục tiêu. Luôn có các giai đoạn trong kế hoạch cần xem xét. Bạn có thể có một ý tưởng chung về nền tảng cần thiết để tới đích, nhưng hãy chắc chắn là bạn có các thông tin chi tiết để phối hợp thực hiện trong kế hoạch. Nói chuyện với những người có liên quan và nếu có thể, hãy tìm ra một số người có thể tư vấn cho bạn.

Hãy tiến hành nhiều nghiên cứu. Ví như bạn muốn trở thành một luật sư, bác sỹ hay nhà tâm lý thì bạn phải tìm hiểu xem bạn cần phải có bằng cấp gì, và trường đào tạo nào. Bạn cần phải tìm hiểu xem các yêu cầu để được vào trường và chi phí ra sao. Nếu muốn mở một gian hàng thì bạn cũng cần tìm hiểu nên chọn mặt hàng nào và nơi nào có thể lấy hàng với giá bán buôn. Bạn cũng phải kiểm tra vài địa điểm và việc bán lẻ từ trước tới nay cũng như phong cách tiêu dùng ở địa phương đó. Mỗi mục tiêu đều đòi hỏi sự chuẩn bị, cho dù đó là về học hành, cuộc sống hay đầu tư. Tìm ra những điều kiện có liên quan để sau này không bỏ ngỡ.

3. Viết ra một kế hoạch hành động. Một khi bạn đã biết được ước mơ của mình đòi hỏi những hành động gì thì bạn cần phải liên kết chúng lại sao cho nó có nghĩa với bạn. Vạch ra một thời gian biểu tiến trình để đạt được từng mốc: ngắn hạn, dài hạn và tức thì. Mốc dài hạn được coi như mốc cuối cùng. Mốc ngắn hạn là những bước quan trọng để bạn đạt tới, các nhiệm vụ trước mắt là những hành động bạn cần làm mỗi ngày để giúp bạn tiến bước.

Ví dụ, tôi đang viết một cuốn sách, mơ ước của tôi là hoàn thành và xuất bản cuốn sách. Mục tiêu dài hạn là một bản thảo, còn kế hoạch ngắn hạn là cần có những chương hoàn thiện, việc cần làm trước mắt là viết, viết và viết. Khi công việc của tôi có một thời hạn cụ thể, tôi phải đề ra lượng công việc phải làm mỗi ngày để đạt được tiến độ.

Khi đưa ra thời gian biểu, bạn phải thực tế. Công việc có thể lâu hơn bạn nghĩ, hoặc cũng có thể nhanh hơn, nhưng có những công việc phải làm từng bước một. Viết ra một số điểm và biến chúng thành các ý định hàng ngày. Có được một kế hoạch khoa học sẽ giúp bạn không bị phân tán và bạn có thể hòa hợp giữa hành động và ý định – bước kế tiếp cho thành công.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ CÓ MỘT KẾ HOẠCH HIỆU QUẢ

- Tôi sẵn sàng tạo ra một nền tảng cần thiết để đạt được mục tiêu mơ ước dù nó có kéo dài bao lâu.
- Tôi hiểu mục tiêu của mình và tôi biết mình có thể tạo ra một kế hoạch thực tiễn có thể áp dụng mỗi ngày.
- Tôi xác lập cho mình những mục tiêu dài hạn, ngắn hạn và trước mắt. Tôi rất tập trung nhưng cũng rất linh hoạt.
- Tôi rất sáng tạo và linh hoạt. Tôi cởi mở với tất cả những cơ hội mà vũ trụ ban tặng.
- Vũ trụ này rất ủng hộ kế hoạch và quyết tâm đạt tới thành công của tôi.

21. HÀNH ĐỘNG MỖI NGÀY

Bước thứ ba đi tới thành công

“Mỗi hành động của chúng ta như một tuyên bố hướng tới mục tiêu.”

– Leo Buscaglia –

Một kế hoạch không kèm theo hành động chỉ là một giấc mơ giữa ban ngày của một kẻ ngớ ngẩn. Đây là sự khởi đầu của công việc thực sự, năng lượng tích cực được tạo ra ở đây là đòn bẩy lớn nhất tới những thành quả mong muốn. Dù bạn ở đoạn nào trong cuộc hành trình, điểm khởi đầu hay vạch xuất phát, thì ít nhất cần phải làm điều gì đó hôm nay để tiến tới gần mục tiêu của mình.

Điều này có nghĩa là bạn phải chủ động trong từng giai đoạn của tiến trình. Bạn có sẵn lòng làm bất kể điều gì cần thiết? Bạn có sẵn lòng với công việc dù đó là công việc đòi hỏi sự sáng tạo, việc văn phòng, bán hàng, việc quản lý, công việc nhỏ nhặt hay bất kỳ một công việc gì khác mà mục tiêu của mình cần đến. Nếu bạn không muốn lao động, sẽ không thể thấy được thành công.

Điều đó lý giải vì sao phải xem xét mục tiêu của bạn theo nhiều cách. Nhiều người rất giỏi vạch ra đường lối nhưng lại không thể tạo ra bước nhảy để tự tạo động lực. Có người lại giỏi sáng lập nhưng lại không giỏi trong quảng bá, đặc biệt là đối với chính bản thân họ. Nhiều người rất giỏi đưa ra chỉ dẫn nhưng lại chẳng thể theo kế hoạch của mình. Tất cả những giai đoạn tới mục tiêu đều cần đến hành động. Có những phần bạn có thể giao phó cho ai đó nhưng rốt cuộc bạn phải có trách nhiệm biến giấc mơ của mình thành hiện thực.

Tôi đã được chứng kiến một cuộc phỏng vấn với một nhà tiểu thuyết nổi tiếng, Jackie Collins. Người phỏng vấn hỏi về phản ứng của bà khi có người nói “Tiểu thuyết lãng mạn là đơn giản! Ai cũng có thể viết được”, bà trả lời: “Hãy để họ viết.”

Thật hơi hợt khi cho rằng việc gì đó là dễ dàng nếu bạn chưa làm điều đó. Điều khó nhất chính là khi bắt tay vào thực hiện nó. Bạn có thể thích nói mọi điều bạn có khả năng làm, điều bạn muốn làm, nhưng đó vẫn chỉ là “lời nói gió bay” cho tới chừng nào bạn thực sự làm. Vì vậy hãy dừng ngay việc khua môi múa mép về kế hoạch của mình mà hãy bắt tay vào hành động để hiện thực hóa mục tiêu. Nhưng có thể dễ dàng ưu tiên về thời gian và công sức, thì mục tiêu đó cũng phải thực cần thiết cho chính bạn, ít nhất cũng phải có ý nghĩa như những đòi hỏi khác trong cuộc sống.

Nhiều người vẫn thường nhầm lẫn giữa vấn đề cần thiết và tức thì. Họ nghĩ điều gì cần phải làm ngay sẽ quan trọng hơn những điều có thể hoãn lại. Có rất nhiều việc tầm thường cần phải làm ngay cũng mang lại cho bạn cảm giác gấp gáp. Việc giặt rũ hay rửa chén bát là việc cần phải làm nhưng liệu nó có thực sự quan trọng hơn mục tiêu của bạn?

Nếu bạn dành ưu tiên cho những công việc nhỏ nhặt thì bạn sẽ chẳng bao giờ có thể dành đủ thời gian cho những việc thực sự quan trọng. Bạn có thể từ sáng tới tối chăm lo công việc kinh doanh mà chẳng may nghĩ một chút gì về mục tiêu của mình. Và khi bạn cứ tiếp tục có

những sự sao lãng và những thói quen thì bạn có thể sẽ mất hoàn toàn hình ảnh về ước mơ.

- Hãy ghi nhớ những Quy luật phổ quát của vũ trụ! Ngày hôm nay bạn có hành động hay không đó là một căn nguyên về năng lượng. Vì sự nỗ lực sẽ mở rộng ý định của bạn trong trường năng lượng, nên không có một hành động nào hướng tới mục tiêu được coi là lãng phí thời gian. Tất cả những điều bạn làm phát đi sự dao động của bạn và tập trung vào việc tạo năng lượng, vậy giờ hãy làm những việc có ý nghĩa.

Đã đến lúc cần phải tạo ra sự cân bằng trong cuộc sống của bạn và dành ưu tiên cho những gì là quan trọng đối với bạn. Nếu ước mơ của bạn đáng giá thì cũng đáng để hành động. Ngay cả khi bạn có một mục tiêu dài hạn có vẻ như rất xa xôi, đừng trì hoãn sự chuẩn bị. Hãy làm một vài điều gì đó ngay hôm nay. Cho dù bạn có cảm thấy rằng mình đã hoàn thành được rất nhiều việc rồi, thì cũng đừng dừng lại. Vẫn còn nhiều điều giúp bạn tiến lên.

Vài lời khuyên để hành động

Thường xuyên xem xét các chỉ dẫn dưới đây, tiếp tục cho đến khi bạn đạt được kết quả cuối cùng:

- Phải xác định rõ ràng hành động cần thiết cho từng bước của kế hoạch. Vạch ra những dự định cụ thể cho từng mục tiêu ngắn hạn trong một thời gian biểu dài hạn.
- Hãy liệt kê tất cả các lý do vì sao bạn muốn ước muốn của mình thành hiện thực. Viết ra những điều tuyệt diệu bạn sẽ mang lại cho cuộc sống. Khi nào bạn cảm thấy không phấn khích trong những việc bạn phải làm thì hãy đọc chúng. Nó sẽ giúp khơi dậy năng lượng mới và phục hồi ý chí của bạn.
- Xây dựng những hành động trong thời gian biểu hàng ngày của bạn. Nếu có thể, hãy ghi chúng vào cùng một thời điểm trong ngày và khi bạn thấy mình tập trung vào một mục tiêu duy nhất, hãy ghi nhớ các trạng thái năng lượng cá nhân. Khi bạn thấy năng lượng của mình giảm sút vào buổi chiều hay tối thì đừng đặt các việc tối quan trọng vào lúc đó.
- Hãy đọc lại kế hoạch hành động ít nhất một lần một tuần. Đánh giá lại kế hoạch đó mỗi khi bạn hoàn thành một công việc và hãy linh hoạt. Dành cho bản thân bạn nhiều thời gian hơn khi cần, và nếu bạn hoàn thành mục tiêu ngắn hạn sớm hơn dự kiến, tiếp tục với công việc thứ hai trong danh sách.
- Tạo một danh mục ưu tiên. Mang theo bên mình và khi nào có ý tưởng mới, hãy bổ sung. Xoá bỏ những gì bạn đã hoàn thành.
- Khi phải đối mặt với các trở ngại khó khăn, hãy đọc lại toàn bộ những dự định cá nhân. Hãy nhớ những dự định cho thành công mà bạn đã viết ở đầu cuốn nhật ký. Đọc lại phần đó khi nào bạn muốn lấy lại sự phấn chấn. Nếu bạn vẫn chưa viết thì giờ hãy viết ra. Chúng sẽ giúp bạn tập trung nhận thức vào mục tiêu dài hạn.
- Dành một chút thời gian mỗi buổi sáng để hình dung những việc phải làm hôm nay. Hình dung chi tiết địa điểm và thời gian bạn sẽ thực hiện các việc cần thiết, và hãy tham gia những công việc đó vui vẻ. Vào cuối ngày, hãy hình dung lại những phần việc vui vẻ mình đã hoàn thành.
- Liên tục tưởng tượng ra các kết quả cuối cùng mà bạn mong ước và hãy để những hình ảnh đó khích lệ bạn đến với những hành động và dự định nhiều hơn. Giữ hình ảnh về mục tiêu ở trung tâm cuộc sống của bạn. Cảm nhận, khao khát, và phấn khích vì nó. Khẳng định rằng, ngay từ bây giờ bạn đã và đang thu hút kết quả đó. Điều này sẽ giúp hành động của bạn cùng chiều với những động lực của Vũ trụ và thúc đẩy nhanh sự thành đạt của bạn.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH VỀ HÀNH ĐỘNG ĐỂ THÀNH CÔNG

- Hành động hôm nay sẽ tạo ra kết quả cho ngày mai. Tôi quyết định sẽ hành động ngay.
- Tôi sẵn lòng làm bất cứ điều gì cần để đạt được mục tiêu của mình.

- Mục tiêu của tôi đủ quan trọng để thực hiện hàng ngày. Tôi hiểu điều đó và tôi sẽ dành cho nó sự ưu tiên.
- Tôi luôn kiên trì và kiên định. Mỗi ngày tôi đều hành động hướng tới các mục tiêu của mình. Tôi biết rằng những ước mơ của mình đã được hình thành trong trường năng lượng.

22. LOẠI BỎ SỰ RÀNG BUỘC MÀ KHÔNG DỪNG HÀNH ĐỘNG

“Loại bỏ sự ràng buộc của điều đã biết, bước vào những điều chưa biết, bạn sẽ khám phá tất cả các khả năng.”

- Deepak Chopra -

Nhiều người trong chúng ta bị ràng buộc bởi những mục tiêu. Họ thường cho rằng gắn bó với mục tiêu sẽ khích lệ họ thêm bền bỉ và họ cũng sợ rằng tiến tới sẽ khiến họ bỏ mục tiêu nhưng điều ngược lại mới thực sự đúng. Nếu bạn càng cần đến nó, sự thất vọng càng làm bạn khổ sở hơn, phá hoại sự thành công và giết chết động lực của bạn.

Hành động kiên định của bạn bắt đầu bằng thái độ của bạn chứ không phải sự ràng buộc: Bạn có quyết tâm hay tuyệt vọng? Sự quyết tâm là một cách hành động bình lặng nhưng bền bỉ. Nó cho phép bạn tập trung toàn bộ nghị lực vào hiệu quả sáng tạo thay vì tâm trạng lo âu. Sự cộng hưởng này sẽ mang lại kết quả!

Sự tuyệt vọng, trái lại, sẽ đẩy bạn lệch khỏi hành động trọng tâm tới phản ứng tình cảm. Nó khiến bạn sống trong lo sợ, một thứ nhận thức ngăn cản hành động và sự sáng tạo của bạn. Sự lo âu không ngừng này sẽ làm tiêu hao năng lượng của bạn và đòi hỏi phải có thêm nỗ lực. Và khi bạn hướng trạng thái tuyệt vọng vào trường năng lượng, bạn chỉ cho thể tạo ra thực tế tương tự. Vì thế, dù khó khăn bạn cũng phải loại bỏ cảm giác thất vọng.

Những suy nghĩ như là: Tôi không thể có được niềm vui nếu không đạt được điều đó hay Tôi sẽ không thể là một người thành công nếu không có được điều đó sẽ càng làm bạn thêm khổ sở khi phát đi những tín hiệu xấu về sự đòi hỏi tham lam. Chúng sẽ huỷ hoại năng lượng của bạn vì hiện tại không thể thành công và vui vẻ. Những ước mơ của bạn sẽ bị đẩy lùi vì thứ tình cảm đó, những kết quả tiêu cực lại làm bạn thêm thất vọng. Và sự lo sợ rằng mình không thể hạnh phúc sẽ trở thành lời tiên tri nhiệm màu.

- Bạn phải loại bỏ sự thôi thúc mạnh mẽ và để suy nghĩ được giải phóng khỏi những gì ràng buộc tiềm năng của bạn nữa. Loại bỏ sự tuyệt vọng bằng cách xác định rõ mục tiêu của mình như là thứ làm cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn chứ không phải để hoàn tất cuộc sống. Hãy kiên trì và tin tưởng vào thời gian. Bạn sẽ thu hút được điều bạn mơ ước khi bạn tin tưởng, hãy tiến lên và quyết tâm tạo ra niềm vui mỗi ngày.

Liều Vitamin E hàng ngày

Thành công của bạn là một nỗ lực lớn vì để đến được nơi mình muốn, bạn cần phải duy trì một mức năng lượng rất cao để tăng thời gian hữu ích và kích thích khi trì trệ. Bạn có thể duy trì mức độ năng lượng đó bằng sự phấn khích hàng ngày mà tôi gọi là “Vitamine E”. Thái độ này là nhiên liệu cho mục đích của bạn. Nó có tác dụng khích lệ, tiếp thêm sinh lực và cần được bổ sung hàng ngày. Để làm được điều đó, hãy khẳng định niềm tin của bạn và tưởng tượng bạn đạt được mục tiêu của mình. Hãy mỉm cười và cảm nhận sự nhiệt huyết. Hành động này không phải là mơ hão giữa ban ngày, mà nó kích thích hóa học thần kinh và tập trung vào tạo nhận thức. Tuy nhiên sự phấn khích cũng không nên chỉ hạn chế ở mục tiêu, mà nên áp dụng cho mọi hoạt động trong cuộc sống hàng ngày cần cho mục tiêu.

Đây là vấn đề của một người bạn của tôi – người muốn “viết cuốn tiểu thuyết vĩ đại của Mỹ”. Cô ấy rất hóm hỉnh, có khả năng hùng biện, tao nhã và là tác giả của những cuốn sách bán chạy nhất. Càng tiếp xúc, mọi người càng ấn tượng về tài năng văn học của cô. Tuy nhiên cô chỉ có duy nhất một vấn đề : Cô ấy rất ghét viết.

Có thể là do tính kỷ luật kém, hay không đủ hứng thú, cô chưa bao giờ viết được một bài nào dài. Cô vẫn tiếp tục nói về cuốn tiểu thuyết nằm trong máy tính của cô. Chừng nào cô chưa thể thực sự nhiệt huyết trong từng bước của hành trình thì giấc mơ của cô sẽ chẳng trở thành hiện thực.

Đây là bí quyết để chủ động nhưng không bị ràng buộc: Hãy phấn khích với chính quá trình. Bạn có thể cảm thấy dao động trước hình ảnh về những kết quả thành công và bạn cũng có cùng cảm giác khi thực hiện những hành động để tiến tới những kết quả đó. Nếu bạn hình dung ra mình trở thành nhà vô địch ma-ra-tông bạn cũng sẽ tưởng tượng được sự miệt mài luyện tập ngày qua ngày vượt qua những mệt nhọc và chấn thương? Nếu bạn hình dung mình được bổ nhiệm làm phó chủ tịch của một công ty, bạn có thấy mình tăng tốc bằng việc làm ngoài giờ không? Nếu bạn mơ mình là một diễn viên truyền hình nổi tiếng, bạn có sẵn sàng tham gia những khóa đào tạo diễn viên và tham dự các cuộc thi tuyển cùng hàng trăm thí sinh khác cũng tràn trề hy vọng như bạn, hay bạn có sẵn sàng đối mặt khi bị trượt?

Và nếu bạn thực sự có khả năng hình dung ra bản thân mình tham gia những công việc khó khăn, bạn có thể tiến thêm một bước nữa không? Bạn có thể tưởng tượng mình rất yêu thích những việc đó và đang làm vì lợi ích của những công việc đó? Nói cách khác, liệu bạn có còn phấn khích với công việc đó nếu cuối cùng nó không đem lại danh tiếng hay sự thịnh vượng cho bạn? Đây chính là những gì quy luật khát khao thuần khiết đề cập đến khi bạn cảm thấy có mối liên quan với chính sự tiến triển ấy thì hãy mang đến cho nó năng lượng hàng ngày của bạn. Hình dung bản thân vui vẻ tham gia những hành động cho mục tiêu, và hình dung ra kết quả tốt đẹp. Hãy giữ những hình ảnh đó trong tâm trí bạn và để chúng làm kim chỉ nam cho bạn.

LỜI KHUYẾN ĐỀ HÀNH ĐỘNG ĐỒNG THỜI LOẠI BỎ SỰ RÀNG BUỘC

Có nhiều điều bạn có thể làm để thoát khỏi sự tuyệt vọng và theo đuổi thành công một cách vui vẻ, năng động:

- Loại bỏ tất cả suy nghĩ tiêu cực. Bất cứ khi nào bạn thấy mình trong tình trạng năng lượng cạn kiệt, hãy chuyển trạm phát sóng năng lượng của bạn. Hình dung bạn bấm nút “Dò tìm” trong suy nghĩ của mình và tiếp tục chừng nào bạn tìm thấy một suy nghĩ có thể cộng hưởng với sự tin tưởng và quyết tâm cao độ. Hãy loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực vì chúng chẳng bao giờ mang lại kết quả tốt đẹp.
- Ngăn chặn những tình cảm tiêu cực. Khi thấy buồn chán, bạn có thể chấm dứt nó bằng cách hướng tới một tình cảm khác. Lần này, hãy bấm nút “Dò tìm” trong radio tình cảm. Tìm kiếm hình ảnh ký ức và những kỳ vọng tích cực mà bạn gắn nó với một trạng thái vui vẻ hơn. Hít thở, mỉm cười và thay đổi sự tập trung chọn sự thanh thản thay vì lo lắng và hoài nghi.
- Hãy nhận ra những giá trị trong tiến trình của bạn. Dù bạn làm gì, tham gia các lớp học hay làm thêm giờ, đừng bao giờ nhìn con đường tới thành công như là một gánh nặng. Tham gia vào tiến trình trước tiên là vì lợi ích của chính nó. Trong những yêu cầu để có được thành công, hãy thấy được niềm vui trong đó.
- Hãy tự khẳng định bản thân, tương lai và giá trị của bạn mỗi ngày vài lần. Thừa nhận nguồn lực, sức mạnh, khả

năng và hiểu rằng bạn luôn xứng đáng nhận được điều tốt đẹp nhất.

- Trong tất cả các quyết định và hành động của bạn, hãy giữ gìn danh dự và nhân phẩm của bạn. Dù chuyện gì xảy đến, đừng bao giờ vi phạm nguyên tắc này. Thành công mà phải trả giá bằng lòng tự trọng thì không phải là đạt được thành tựu, mà là sự thất bại cá nhân.
- Duy trì sự tự tin. Không thể vui vẻ, năng động và thành công khi bạn luôn bị suy sụp, vì thế, hãy rũ bỏ sự hoài nghi và sự tự chỉ trích bản thân. Hãy tin vào bản thân và khả năng biến ước mơ thành hiện thực của bạn và tiếp tục hành động cho tới khi những ước mơ đó thật sự thành hiện thực.
- Bắt đầu xem xét những cách thức mà bạn có được thành công trước đó. Hãy cổ vũ bản thân với các giá trị mà mình đã tạo ra trong cuộc sống và những gì bạn đã tặng cho thế giới này. Quyết tâm biến thành công lớn nhất của bạn thành chủ đạo trong năng lượng và nhận thức, rồi những thành công khác sẽ tiếp bước.
- Hãy học để không buồn nản. Yêu mến bản thân, lạc quan là nền tảng tinh thần cho niềm vui thực sự. Nếu bạn khó cảm thấy vui vẻ, hãy xem xét cách bạn cảm nhận về bản thân và khuynh hướng quan niệm của bạn. Hãy loại bỏ những suy nghĩ khiến bạn buồn rầu.
- Hãy cười nhiều hơn, thậm chí ngay cả khi bạn không cảm thấy vui. Hãy cười mỗi ngày và hình dung như thể ước mơ của bạn đã thành hiện thực. Sự kết hợp giữa niềm vui và sự hình dung sẽ thay đổi nhận thức và năng lượng của bạn.
- Ngay từ giờ hãy là người mà bạn muốn trở thành. Bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi tất cả những ước mơ của bạn trở thành hiện thực? Bạn có thể vui vẻ hơn và yêu thương nhiều hơn? Ngay từ bây giờ, hãy lựa chọn để được như vậy, thậm chí còn hơn thế.

Năng lượng cá nhân sẽ thấp sáng chân lý của bạn cho cả thế giới nhìn thấy được. Nếu bạn cảm thấy mình đang chìm trong nỗi thất vọng và chán chường thì đó là lúc cần thay đổi và có trách nhiệm bản thân.

Hãy nạp năng lượng bằng niềm phấn khích và thúc đẩy dự định của bạn bằng mục tiêu và sự quyết tâm. Với mỗi cơ hội, hãy thay thế khuynh hướng từ bi quan sang lạc quan và từ hoài nghi tới tin tưởng. Mỗi lựa chọn thay đổi trạng thái sẽ tạo ra động lực mới và chiếu rọi toàn thế giới, thôi thúc thành công của bạn với sự nhiệt tình và niềm vui. Khi bạn kết hợp sự nỗ lực, vui vẻ với hình ảnh thành công đã đạt được, ý định của bạn cũng sẽ bị tác động, năng lượng của bạn sẽ tăng cường và hành động của bạn sẽ mang lại kết quả.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH VỀ HÀNH ĐỘNG KHÔNG BỊ RÀNG BUỘC

- Hàng ngày tôi hành động liên tục thanh thản. Tôi duy trì được lòng quyết tâm, thanh bình và có định hướng.
- Tôi loại bỏ sự gấp gáp và sống rất kiên trì. Tôi hành động bằng sự chắc chắn, bình lặng.
- Tôi theo đuổi mục tiêu của mình bằng sự linh hoạt cởi mở. Tôi luôn sẵn lòng linh hoạt.
- Tôi tham gia các hành động vì chính lợi ích của nó. Tôi thấy được mục tiêu của mình trong tiến trình.
- Tôi luôn mang lại niềm vui cho những nỗ lực dù kết quả là gì. Tôi sống vui vẻ.

Rõ ràng năng lượng là phần cơ bản trong hoạt động của vũ trụ. Có vô số sức mạnh vô hình đang di chuyển quanh ta, tác động đến trải nghiệm của chúng ta trong cuộc sống. Bên cạnh những sức mạnh về tình cảm, có ba sự trợ giúp vô hình tồn tại trong trường năng lượng. Đó là những dao động của tinh thần và năng lượng của nó rất mạnh. Sẽ là một sai lầm lớn nếu bỏ qua sự trợ giúp này.

Năng lượng tinh thần truyền qua mọi sự sáng tạo. Thực sự nó là sức mạnh năng động nhất của cả thế giới tự nhiên và thế giới siêu nhiên và nó có khả năng thực hiện không giới hạn. Liên kết với sức mạnh huyền bí này là một việc quan trọng chúng ta có thể làm cho cuộc sống của mình. Tuy nhiên chúng ta thường dành cho nó quá ít sự ưu tiên, thậm chí rất dễ bỏ qua nhu cầu tinh thần do không được coi trọng như nhu cầu vật chất và thể chất. Chúng ta quá bận rộn kiếm tiền, để tìm hạnh phúc mà coi thường một trong những nguồn mang lại sự hài lòng mà chúng ta sẵn có.

Thế giới tinh thần vốn đầy những niềm vui và những nguồn tài nguyên vô tận. Năng lượng của nó có tính cục bộ và toàn cục, có tính cá nhân và tính vũ trụ, trong hiện tại và vô tận. Mỗi cá thể, trong đó có cả bạn đều có một cá tính riêng, nhưng cũng không được tách khỏi những cá thể khác, khỏi nguồn cội của sự sáng tạo.

Đây là những khái niệm rất phức tạp nhưng cần phải được xem xét vì năng lượng tinh thần này là nơi mà sự kỳ diệu xuất hiện. Khi bạn liên hệ với sức mạnh này, bạn sẽ thu hút được mọi điều tuyệt vời. Trong sự liên hệ này, bạn đã tạo ra những phép màu và bạn phải biết rằng chính bản thân bạn cũng là một phép màu. Trên thực tế, những yếu tố thuộc lĩnh vực vật chất và tinh thần đều nằm trong khả năng nhận biết của chúng ta; và khi bạn cộng hưởng ở mức độ tinh thần, những dao động của bạn khiến cuộc sống của bạn mở ra để đón nhận tất cả những điều tốt đẹp, hào phóng và vui vẻ.

PHẦN V. HAI SỰ TRỢ GIÚP VÔ HÌNH ĐỂ THÀNH CÔNG

Rõ ràng năng lượng là phần cơ bản trong hoạt động của vũ trụ. Có vô số sức mạnh vô hình đang di chuyển quanh ta, tác động đến trải nghiệm của chúng ta trong cuộc sống. Bên cạnh những sức mạnh về tình cảm, có ba sự trợ giúp vô hình tồn tại trong trường năng lượng. Đó là những dao động của tinh thần và năng lượng của nó rất mạnh. Sẽ là một sai lầm lớn nếu bỏ qua sự trợ giúp này.

Năng lượng tinh thần truyền qua mọi sự sáng tạo. Thực sự nó là sức mạnh năng động nhất của cả thế giới tự nhiên và thế giới siêu nhiên và nó có khả năng thực hiện không giới hạn. Liên kết với sức mạnh huyền bí này là một việc quan trọng chúng ta có thể làm cho cuộc sống của mình. Tuy nhiên chúng ta thường dành cho nó quá ít sự ưu tiên, thậm chí rất dễ bỏ qua nhu cầu tinh thần do không được coi trọng như nhu cầu vật chất và thể chất. Chúng ta quá bận rộn kiếm tiền, để tìm hạnh phúc mà coi thường một trong những nguồn mang lại sự hài lòng mà chúng ta sẵn có.

Thế giới tinh thần vốn đầy những niềm vui và những nguồn tài nguyên vô tận. Năng lượng của nó có tính cục bộ và toàn cục, có tính cá nhân và tính vũ trụ, trong hiện tại và vô tận. Mỗi cá thể, trong đó có cả bạn đều có một cá tính riêng, nhưng cũng không được tách khỏi những cá thể khác, khỏi nguồn cội của sự sáng tạo.

Đây là những khái niệm rất phức tạp nhưng cần phải được xem xét vì năng lượng tinh thần này là nơi mà sự kỳ diệu xuất hiện. Khi bạn liên hệ với sức mạnh này, bạn sẽ thu hút được mọi điều tuyệt vời. Trong sự liên hệ này, bạn đã tạo ra những phép màu và bạn phải biết rằng chính bản thân bạn cũng là một phép màu. Trên thực tế, những yếu tố thuộc lĩnh vực vật chất và tinh thần đều nằm trong khả năng nhận biết của chúng ta; và khi bạn cộng hưởng ở mức độ tinh thần, những dao động của bạn khiến cuộc sống của bạn mở ra để đón nhận tất cả những điều tốt đẹp, hào phóng và vui vẻ.

Nhiều người trong chúng ta bị ràng buộc bởi những mục tiêu. Họ thường cho rằng gắn bó với mục tiêu sẽ khích lệ họ thêm bền bỉ và họ cũng sợ rằng tiến tới sẽ khiến họ bỏ mục tiêu nhưng điều ngược lại mới thực sự đúng. Nếu bạn càng cần đến nó, sự thất vọng càng làm bạn khổ sở hơn, phá hoại sự thành công và giết chết động lực của bạn.

23. PHẦN SIÊU BẢN NGÃ CỦA BẠN

Sự trợ giúp vô hình thứ nhất để thành công

“... Loại bỏ sự hoài nghi là quyết định liên hệ lại với bản ngã”.

--Dr. Wayne W.Dyer--

Thế giới tinh thần cung cấp những năng lượng tuyệt vời trong đó có sự chú tâm cao nhất và sức mạnh giúp chúng ta đạt được các mục tiêu, sự giúp đỡ gần nhất và nhanh nhất chính là bản thân bạn. Cá tính chính là tâm hồn chúng ta hay còn gọi là phần siêu bản ngã (gọi là siêu bản ngã vì nó đã ở trên hay tốt đẹp hơn phần còn lại của ta, nó được gọi như vậy vì nó dao động ở tần số cao hơn tần số vật lý của con người ta). Bằng tâm hồn mình, bạn kết nối với thực tại siêu phàm và đó cũng là cách bạn tiếp cận tất cả những thông tin, sức mạnh và nguồn tài nguyên mà bạn luôn luôn cần đến.

- Bản chất và sự tồn tại của phần tinh thần của bạn là vô hạn và vĩnh cửu. Nó không dừng lại ở cuộc đời này, mà xuyên suốt trong cuộc hành trình dài vẻ vang của con người. Sự thật này mang lại cảm giác bình thản và an toàn cho cuộc sống hàng ngày, vượt lên ý niệm của bạn về thời gian và cơ hội hữu hạn. Tinh thần của bạn mở cho bạn tới thực tế vô hạn, là thực tại ngay tại đây và lúc này.

Không có định nghĩa vĩnh cửu này, thời gian sẽ trở thành kẻ thù của bạn. Bạn có thể trở nên tuyệt vọng, lo âu và bị nỗi sợ hãi chế ngự. Năng lượng này sẽ lấp đầy mục tiêu cá nhân của bạn bằng sự thúc giục, làm mất đi niềm vui hạnh phúc mà bạn đang tìm kiếm. Nhưng triệt để nắm lấy sự vô tận của thời gian sẽ làm thay đổi đáng kể cảm giác sợ hãi, hợp thành một phương thức tiếp cận rộng hơn, bình yên hơn vào mọi thứ, trong đó có mục tiêu của bạn.

Siêu bản ngã, siêu năng lực

Phần siêu bản ngã của bạn sẽ hiểu bạn cần gì hơn chính bản thân bạn. Nó sẽ có tất cả những giải pháp mà bạn đang tìm kiếm và có thể tiếp cận với những trường thông tin rộng lớn bất cứ khi nào bạn muốn. Nó cũng có đủ sức mạnh mà bạn đang cần, nhưng bạn cần phải mở rộng bản thân để đón nhận sức mạnh đó. Khi nào thấy hoài nghi, hãy bảo nó mang lại niềm tin và sự bình yên cho bạn bằng việc loại bỏ nỗi lo lắng. Khi nào bạn lúng túng trước những sự lựa chọn, hãy hỏi trí thông minh của phần siêu bản ngã xem cần phải làm gì và lòng dũng cảm để vượt qua.

Mỗi đặc tính cá nhân đều sẵn có qua những dao động này. Đặc tính tự tin, khôn ngoan, lòng dũng cảm, ý chí quyết tâm, tình yêu và hy vọng đều có trong phần tinh thần của bạn, thậm chí ngay cả khi bạn cảm thấy mình chưa trải qua những điều đó bao giờ. Cần phải sẵn lòng mang chúng lại bên bạn trong bất kỳ tình huống nào, bất kỳ thời điểm nào.

SUY NGẪM VỀ SỨC MẠNH

Để mang lại một giá trị cụ thể cho các trải nghiệm cả về thể chất lẫn tinh thần, hãy thư giãn và hình dung một ánh sáng đẹp đang chiếu vào trái tim bạn. Hãy ngắm nhìn sự rực rỡ và cảm nhận hơi ấm của ánh sáng lung linh đó. Phải biết rằng, ánh sáng rực rỡ đó chính là phần siêu bản ngã đích thực của bạn, có khả năng mang lại giá trị mà bạn mong muốn. Đó có thể là sự tạo

nhã, lòng trắc ẩn, sự bền bỉ, tính kỷ luật, sự bình yên, mục đích, nhân phẩm hay bất cứ điều gì khác, hãy đặt tên cho nó rồi gọi từ bản chất của bạn. Nói lên từ đó, hít thở, thư giãn và cảm nhận năng lượng đó đang tràn đầy trong bạn.

Giờ hãy thử nhé: Hít thở sâu rồi nói “Tự tin” và cảm nhận từ sâu thẳm trái tim và tâm hồn bạn. Hít thở thêm lần nữa và thư giãn với cảm giác đó. Khi bạn tiếp tục đọc tên các giá trị tuyệt vời này, cảm nhận sự dao động của nó trong tim và trong đầu bạn. Cảm nhận năng lượng của sự tự tin đang phát triển, tràn ngập, nâng đỡ bạn và làm cho bạn trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và tự do.

Thực hiện tiến trình này với bất kỳ sức mạnh nào bạn muốn. Thư giãn, lặp lại tên của các đặc tính bạn mong ước, hồi tưởng cảm giác đó và rồi nó sẽ trở thành của bạn.

Ngoài kỹ thuật đơn giản này, tôi học được một lời tuyên bố của một người bạn là một người tư vấn rất giỏi, là giảng viên ở Lyli Dale, New York. Trong cuộc hội thảo, Tom Cratsley khích lệ mọi người sử dụng sức mạnh siêu phàm của tâm hồn bằng cách nói câu nói bắt đầu với đoạn như sau: Tôi hướng bản thân tới năng lực tinh thần của tôi ...Họ cuối cùng có được mục tiêu rõ ràng để thay đổi, hàn gắn và nhận những gì có thể cần thiết vào thời điểm đó.

Đó là cách để liên hệ với sức mạnh nội lực của chính bạn. Dù có phải làm điều gì đó, bạn có thể sử dụng mục tiêu này để đạt được điều đó. Để bắt đầu, hãy thư giãn và hít thở thật sâu, và suy ngẫm từ tận con tim bạn và cảm nhận sức mạnh của bạn đang lớn dần lên. Khi bạn làm điều đó, hãy xem xét vấn đề mà bạn đang đối mặt và khẳng định tiêu điểm tinh thần.

Sử dụng điều này với bất kể cái gì bạn cần. Ví dụ bạn có thể tuyên bố: Tôi hướng bản thân tới năng lực tinh thần của tôi....

- ... để tin tưởng
- ... để loại bỏ sự lo âu
- ... để tha thứ cho bản thân
- ... để nhận thông tin
- ... để hoàn thành dự án này
- ... để đánh thức sự sáng khoái
- ... để mạo hiểm
- ... để được bình yên

Bạn có thể dựa vào kỹ thuật mạnh mẽ này bất cứ khi nào bạn cần. Nó sẽ nhắc bạn rằng bạn không bị giới hạn trong những sự lựa chọn về sức mạnh cá nhân, tình cảm tích cực, ý định sáng tạo, vì thế hãy sử dụng chúng.

Đời sống tinh thần là từng mẩu nhỏ trong trải nghiệm của con người, như nỗi sợ hãi hay sự lo lắng. Thực tế thì cái siêu bản ngã của bạn là một phần của bạn không biết đến giới hạn và biên giới. Chính những đặc điểm của tâm hồn mang lại sự linh hoạt không ngừng cho cuộc sống của bạn. Ngoài việc mang lại những trạng thái năng lượng mà bạn sẽ cần, nó có khả năng tiếp cận

với sự thông thái của vũ trụ vĩnh cửu.

Bạn là người có trí tuệ siêu phàm và trí tuệ ấy luôn sẵn có trong bạn. Con người bạn là nguồn thông tin dồi dào, vì thế hãy vỗ về lý trí, suy ngẫm, lắng nghe trực giác của bạn. Bất kể khi nào bạn cần ra quyết định hay cần làm sáng tỏ việc gì, hãy yêu cầu thông tin và sẵn sàng nhận câu trả lời.

Trở nên có cảm hứng

Điều gì xảy ra nếu bạn nhận thức bản thân theo hướng mở rộng của tâm hồn thay vì sự giới hạn của cơ thể và trí lực? Điều này sẽ cho bạn tiếp xúc với những nguồn cảm hứng của vũ trụ. Có vô số trường hợp người ta có cảm hứng thật bất ngờ. Các lĩnh vực như khoa học, nghệ thuật, văn học và thậm chí cả tài chính cũng có nhiều câu chuyện về phép màu huyền diệu. Những khoảnh khắc đó chính là sự phản hồi về năng lượng xảy đến vào một thời điểm khi siêu bản ngã cộng hưởng với tinh thần của vũ trụ. Thực tế từ “cảm hứng” có nghĩa là “trong ý nghĩ”.

Đây không nhất thiết là một quá trình huyền bí, cho dù nó có vẻ như vậy. Vũ trụ này rất dồi dào thông tin và sự sáng tạo. Giống như các trường năng lượng mang lại năng lượng tình cảm, những trường dữ liệu khổng lồ cũng mang theo sự thông thái và hiểu biết của mọi thời đại: quá khứ, hiện tại và tương lai. Điều này luôn sẵn có qua sự liên hệ cộng hưởng với luồng năng lượng của vũ trụ. Điều duy nhất có thể ngăn bạn không mắc vào nó chính là sự tự cản trở của bạn. Những cản trở có thể ở dạng như sự hoài nghi hay sao lãng, nhưng một khi bạn loại bỏ được khối năng lượng loại này, bạn sẽ tìm được câu trả lời mà bạn đang cần. Câu trả lời ấy sẽ đến với bạn thật bất ngờ và huyền bí.

Tôi tin rằng, sự đồng điệu với trí tuệ siêu phàm là nguồn vô tận tạo nên các phát minh, khám phá và thậm chí tác phẩm nghệ thuật, văn học, âm nhạc vĩ đại. Một nguồn cảm hứng đã bất ngờ đến với nhà hóa học ở California, Kary Mullis khi ông phát minh ra phản ứng chuỗi PCR, một trong những bước đột phá để có thể hiểu và giải mã gen ADN.

Trong cuốn sách *Dancing Naked in the Mind Field* (Khiêu vũ khoả thân trong lĩnh vực trí tuệ), Mullis đã kể câu chuyện khi ông làm việc trong phòng thí nghiệm để tìm ra giải pháp nhận diện ADN mà chẳng có kết quả gì. Một hôm, ông rời phòng thí nghiệm và lái xe đến ngôi nhà nhỏ ở thung lũng Anderson, California. Nhìn lên những ngọn đồi và những bông hoa dại, câu trả lời bỗng nhiên trở nên rõ ràng đối với ông. Chỉ trong tích tắc, ông đã có cảm hứng để có được câu trả lời. Ông rút cuốn sổ ra và ghi lại.

Ông tiếp tục làm việc khi quay trở lại phòng thí nghiệm, và giải pháp ban đầu đó giống như mở chốt cửa. Sau này, ông nói rằng, ông không hiểu sao nó đơn giản thế mà không ai nghĩ ra. Tuy nhiên, thông tin trước đó đã bị khóa chặt, chỉ chờ có sự cộng hưởng phù hợp mới được giải phóng.

Mullis đã thật sự được truyền cảm hứng. Câu trả lời đã không được tìm thấy ở trong phòng thí nghiệm, nơi ông miệt mài với những ghi chép. Nó đến với ông khi ông đang lái chiếc xe mui trần, và thoải mái ngắm nhìn những bông hoa rải rác trên sườn đồi. Ông đã miệt mài tìm kiếm câu trả lời, và ông cũng thư giãn, mở tâm hồn đón nhận. Tất cả đang sẵn ở đó chờ ông, mơ ước và ý định của ông đã chuyển thông tin từ trường năng lượng vào thực tế.

Khám phá đó đã mang lại cho ông giải Nobel và có ảnh hưởng trên khắp thế giới. Kết quả khám phá của ông đã làm thay đổi hoàn toàn nhận thức về ADN, giúp chẩn đoán và chữa trị cho các bệnh nhân bị rối loạn gen, và chống tội phạm.

Mullis không phải là trường hợp duy nhất có được cảm hứng ấy. Các nhà văn, họa sỹ, các nhà phát minh và con người trong nhiều giai đoạn của lịch sử cũng đã có những cảm hứng kỳ diệu. Eistein cũng nói rằng phát minh vĩ đại nhất của ông đến khi ông không hề nghĩ về vấn đề đó. Thomas Edison cũng thường ăn ngủ tại phòng thí nghiệm nhưng ông kể rằng những câu trả lời lại thường xuất hiện khi ông tỉnh dậy sau khi chợp mắt. Bạn cũng có thể được truyền cảm hứng, đơn giản chỉ cần thư giãn, mở rộng tâm hồn và đặt câu hỏi.

HÃY ĐỂ PHẦN SIÊU BẢN NGÃ CỦA BẠN THỰC HIỆN CÔNG VIỆC

Một cách để tới được với sức mạnh kỳ diệu này là hãy trở nên thoải mái hơn và điều chỉnh trực giác của mình. Để làm được điều đó, bạn phải để tâm trí mình tĩnh lặng và lắng nghe câu trả lời. Và rồi bạn phải sẵn lòng để nhận ra và làm theo chỉ dẫn. Hãy học cách thường xuyên lắng nghe cảm giác của mình và bắt đầu phân biệt sự khác nhau giữa tiếng nói của trực giác và tiếng nói của nỗi sợ hãi. Đôi khi chúng giống nhau đến mức bạn phải lắng sâu và lắng nghe trái tim mình để thấy được sự khác biệt.

Một lần, tôi gặp một người phụ nữ đã có dự định bay trên chiếc máy bay sau này bị nổ tung trên bầu trời Lockerbie, Scotland. Cô đã cảm nhận được sự bắt buộc phải hoãn chuyến bay chỉ vài giờ trước giờ khởi hành, nhưng một phần lại e dè vì sợ phải trả phí cho việc xếp lại lịch. Nhưng rồi cô đã nghe theo cái siêu bản ngã của mình và bỏ qua nỗi lo về tiền. Cô đã tốn thêm ít tiền, nhưng trực giác đã cứu sống cô.

- Để tăng sự liên hệ của trực giác với luồng vũ trụ, hãy trấn tĩnh năng lượng của bạn, loại bỏ những lo toan. Hãy học cách thư giãn, và loại bỏ hết thấy những vội vã và lo âu mà bạn đang cảm nhận. Đó là những tâm trạng có thể làm đứt đoạn sự kết nối của bạn. Sự suy ngẫm thường xuyên, sự phản ánh bình yên sẽ giúp bạn liên hệ với một nguồn lực cao siêu và đưa bạn đến với dòng chảy yên bình trong tình yêu thương, sự chỉ dẫn và thông tin của vũ trụ.

Bất cứ khi nào bạn cần, hãy nghĩ về vấn đề bạn đang quan tâm, nhờ đến sự trợ giúp của cái siêu bản ngã. Buổi tối khi đi ngủ, hãy gửi tinh thần của bạn vào thế giới để làm việc thay bạn. Dù có thuyết phục được một số người về tính hiệu quả trong các ý tưởng của bạn hay chỉ nhận được thông tin rằng bạn cần phải tiếp tục tới mục tiêu, thì cái siêu nhân của bạn cũng có nhiều quyền năng hơn là bạn tưởng.

Khi bạn mệt mỏi, hãy cử nó thay mặt bạn ra ngoài vũ trụ. Cất một quyển sổ bên cạnh giường để bạn có thể ghi lại những ấn tượng trong buổi tối hôm đó. Thậm chí khi giấc mơ của bạn đã có câu trả lời mà bạn cần, hãy cứ ghi lại để xem thực tế của nó.

Năng lượng tin thần luôn bên bạn là một phần của cả con người hiện tại và vĩnh cửu của bạn. Bạn không thể có tinh thần như bạn bây giờ. Tâm hồn của bạn sẽ không thể vĩ đại hơn, mạnh mẽ hơn hay thông thái hơn nếu nó không gắn liền với cơ thể bạn. Ngay từ giờ, bản chất con người bạn có năng lực để tham gia các lĩnh vực nơi tất cả những sự thông thái đang lưu giữ và nó có thể liên hệ với các trường năng lượng. Hãy nhờ cậy sự trợ giúp của cái siêu bản ngã nhưng không dừng lại ở đó. Hãy gửi yêu cầu vào thế giới, bạn sẽ rất ngạc nhiên với những phản

hồi nhận được.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH VỀ SỰ LIÊN HỆ VỚI CÁI SIÊU BẢN NGÃ

- Tôi ngày càng nhận thức được rõ hơn về tinh thần bất tử của mình. Tôi sống trong sự thanh bình mà tinh thần đó mang lại.
- Tôi cởi mở với sự rành mạch, sự thông thái, vẻ tao nhã và quyền lực của tinh thần.
- Tôi cởi mở bản thân đối với năng lực yêu và được yêu, tạo ra, tin tưởng và đón nhận của tinh thần.
- Tôi ngày càng lắng nghe tiếng nói của trực giác. Nguồn cảm hứng đến thật bất ngờ theo nhiều cách và mang đến sự hiểu biết và chỉ dẫn mỗi ngày.
- Tôi rũ bỏ những phiền muộn về thế giới và nâng niu sự bình thản trong tôi.

24. SỰ HIỆN DIỆN SIÊU PHẠM

Sự trợ giúp vô hình thứ hai của thành công

“Rắc rối của chúng ta là không nghe được nhịp điệu thần kỳ. Giá mà chúng ta có thể nhìn, hiểu hoặc biết được sự hiện diện của nhịp điệu thần kỳ ấy, thì không gì chúng ta không thể làm được.”

- Ernest Holmes -

Sự siêu phàm có trong chuyển động và mọi phân tử của vũ trụ. Năng lượng hấp dẫn này là nhịp đập của cuộc sống và nguồn gốc của vạn vật – bao gồm cả sự thành công. Vì thế, sự hiện diện này cản trở thành một phần thực tế trong cuộc sống của bạn. Nếu bạn bỏ lỡ sức mạnh kỳ diệu này, những giấc mơ của bạn có thể tàn lụi chỉ vì thiếu quyết tâm. Nhưng nếu bạn coi sức mạnh siêu phàm vừa là nhân tố ban phát cuộc sống và tạo ra bạn, bạn sẽ đưa mình vào nguồn lực vô tận và tạo ra một nhận thức yên bình, tĩnh lặng và nó sẽ lan tỏa vào bạn.

Chúng ta không nên coi đây là một nhiệm vụ xa vời, mà xem nó như một trải nghiệm, một quá trình xin và nhận tình thương từ đấng siêu phàm mỗi ngày. Cái đích mỗi người có được trên đời bắt nguồn từ gốc rễ tâm hồn, và nó hé lộ bản chất của sự thật vĩnh hằng. Mỗi dây liên hệ này vượt ra khỏi mọi vấn đề và nỗi lo lắng. Nó đem lại một cảm nhận sâu hơn về hòa bình, sự bất biến. Chúng luôn kéo bạn trở về với chính bạn và cách giải quyết của bạn.

Giá trị của bạn không phụ thuộc vào những tác động bên ngoài, mà dựa trên những điều tuyệt vời trong bạn. Thất vọng và nản chí đồng nghĩa với từ chối điều kỳ diệu, nguồn gốc của thành công. Bạn phải nhìn thẳng vào giá trị bản thân và giá trị cuộc sống của bạn, thôi phán xét và tự chấp nhận, bởi vì lấy vật chất làm thước đo là huỷ hoại những điều thiêng liêng vốn có của bạn. Sự hiện diện sống động của sức mạnh siêu phàm là một phần giá trị quan trọng của bạn, và khi bạn chấp nhận sự thật này, bạn sẽ tìm được hạnh phúc trong cuộc sống.

Theo cách này, sự thành công về tinh thần và vật chất liên quan chặt chẽ với cách nhìn nhận của bạn. Bạn là một sản phẩm của tạo hóa, một biểu hiện của tình yêu và ánh sáng vĩnh hằng, cách bạn đối xử với chính mình là cách bày tỏ với đấng sáng tạo khả năng của bạn đối tình yêu đó. Khi bạn chỉ trích bản thân, đấng sáng tạo cũng hỏi bạn, “Sao con có thể đối xử với tình yêu của ta như vậy?” Sự trách móc sẽ huỷ hoại cuộc đời bạn, và nếu hành động tự lên án cứ diễn ra, chúng sẽ là bức tường ngăn cách sự hiểu biết của bạn và rời lý trí của bạn trở nên u uẩn và đen tối.

Bạn không thể tách mình ra khỏi bản thân. Nếu sức mạnh siêu phàm không ăn nhập với cách bạn thực sự cảm nhận về bản thân, sức mạnh của vũ trụ sẽ bị nghẽn lại bên trong. Đây là vấn đề lớn của nhân loại: Trên thế giới, hàng triệu người cảm thấy năng lượng của sự sống bị kiềm chế trong trái tim yếu ớt của họ. Nó là một nỗi đau, mất mát to lớn. Điều đó có thể khiến bạn tuyệt vọng, khát khao sự giải tỏa bằng thói nghiện ngập, sa đọa. Nhưng những thú vui nông nổi như vậy không thể thỏa mãn một tâm hồn trống rỗng và bất an.

- Bạn phải mở rộng lòng mình ra để đón nhận sức mạnh siêu phàm – một di sản là nguồn cội của tất cả những gì bạn nhận được. Sau cùng, những niềm vui từ sự thành công, tình yêu và sự hài lòng cũng không thể đến với

bạn nếu nó không thấm thấu vào bạn. Cần có một sự thay đổi. Đến gần hơn với sức mạnh siêu phàm, tránh xa những hờn ghen vì nó không tốt cho bạn và những người xung quanh.

Mỗi dây liên hệ mở yêu cầu bạn thay đổi mục đích một cách phù hợp và tạo ra những lựa chọn mới mỗi ngày. Để mở lòng mình với đấng siêu phàm, hãy tránh xa mâu thuẫn, giữ hòa bình và luôn hướng đến tình yêu.

Trái tim nhân hậu

Con đường đến sức mạnh siêu phàm không phải là một quãng đường dài – chỉ là một khoảng cách từ bộ não đến trái tim. Đừng nhìn lên trời, bởi bạn sẽ không thể tìm ra mối liên hệ nào ở đó cả. Tốt hơn là hãy suy ngẫm bằng cả trái tim. Hãy hít thở sâu, chủ động cảm nhận nguồn ánh sáng diệu kỳ trong bạn. Nhìn nó đang lớn dần và lan tỏa ra bên ngoài, kết nối bạn với tất cả những ánh sáng khác của tình yêu kỳ diệu. Đó là bản chất của tâm hồn lớn: Chúng ta là những tia sáng của một nguồn sáng lớn, cùng nhau hội tụ lại trong tình yêu vĩnh hằng của đấng siêu nhiên.

Ngoài việc suy ngẫm hàng ngày, lời cầu nguyện chân thật và thành tâm cũng kết nối ta với điều kỳ diệu. Cách này đã có từ lâu giống như một sự cứu rỗi, bảo vệ và truyền cảm hứng, và đó cũng là cách để chúng ta đến được với sức mạnh siêu phàm. Một lời cầu nguyện thành tâm sẽ đến được với những nơi sâu thẳm nhất của thế giới và thường đem lại những kết quả bất ngờ.

Có nhiều vận động viên, các nhà phát minh, chuyên gia tài chính, ngôi sao nhạc Rock, diễn viên hay vô số những người khác cho rằng thành công có được của mình là do đấng siêu nhiên mang đến. Bạn đừng coi đó là ngớ ngẩn. Sức mạnh phi thường của yếu tố siêu nhiên, nguồn sáng tạo và sự vang vọng của cả vũ trụ là nguồn lực lớn nhất, cũng là tình yêu cao cả trong cuộc đời mỗi con người. Mở lòng mình ra, bạn sẽ cảm nhận được nguồn sức mạnh có thể thay đổi cuộc sống.

NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH ĐỂ ĐƯỢC SỐNG TRONG SỰ HIỆN DIỆN SIÊU PHẠM

- Tôi hạnh phúc trong tình yêu của đấng siêu nhiên. Tôi cảm thấy thanh thản.
- Tôi không còn sợ hãi và hờn ghen. Tôi xứng đáng được như thế và luôn sống trong niềm hạnh phúc.
- Tất cả những cảm giác hân hoan, thành công và hòa bình trên thế giới này đã đến với tôi. Bây giờ tôi vui sướng biết bao.
- Mỗi khi kết nối với điều kỳ diệu, cuộc sống của tôi lại được thay đổi.
- Tôi nhìn thấy điều kỳ diệu trong tất cả mọi người. Tình yêu thường kết nối tất cả chúng ta.
- Cuộc đời tôi là một dòng suy ngẫm và là một lời cầu nguyện hòa bình. Tôi giữ lấy cho mình sợi dây yêu thương.
- Tôi cảm nhận được sức mạnh của lời cầu nguyện trong cuộc sống. Qua lời cầu nguyện và tình yêu thương, tôi đến được với sự trợ giúp vô hạn của vũ trụ.

Đôi khi con đường thành công của bạn đầy rẫy những khó khăn. Mọi thứ vẫn dờ dang, không còn thời gian, nền kinh tế suy thoái và những thứ khác cản trở bạn, bạn dường như không biết phải làm gì - hoặc mọi người tham gia vào làm mọi chuyện rối tung lên.

Những khó khăn này xuất hiện tùy theo hoàn cảnh. Chúng dường như nằm ngoài ảnh hưởng và

khả năng của bạn. Không hẳn là như vậy. Bạn có thể cho rằng chúng chỉ trùng khớp ngẫu nhiên, nhưng chúng có tác động mạnh mẽ đến những khát vọng trong bạn, chính vì thế, chúng có cùng một đặc tính. Trên thực tế, hai trở ngại lớn nhất bạn gặp phải là do bạn tự áp đặt. Nhưng đây là một tin tốt lành, vì có thể thay đổi những gì mình tạo ra!

Cuộc sống là một tiến trình, một dòng chảy xuyên suốt - cả tốt và xấu. Nói đúng ra cuộc sống tác động lên bạn ít hơn những gì bạn làm với nó nhằm tạo ra sự thay đổi. Cho dù điều gì xảy ra hoặc bạn phải mất bao lâu để thành công, hãy chọn cách tiếp tục hành động, không chỉ trong lúc bạn thực hiện các mục tiêu mà cả trong nhận thức và việc làm. Cho dù gặp phải trở ngại, bạn cần nhớ rằng chỉ một thay đổi nhỏ trong nhận thức có thể tạo ra một sự thay đổi lớn và nhanh chóng cuộc sống của bạn. Ngay từ bây giờ, bạn phải quyết tâm thay đổi và hiểu rằng những mục tiêu của bạn sẽ trở thành hiện thực.

PHẦN VI. HAI TRỞ NGẠI CỦA THÀNH CÔNG

Đôi khi con đường thành công của bạn đầy rẫy những khó khăn. Mọi thứ vẫn dở dang, không còn thời gian, nền kinh tế suy thoái và những thứ khác cản trở bạn, bạn dường như không biết phải làm gì - hoặc mọi người tham gia vào làm mọi chuyện rối tung lên.

Những khó khăn này xuất hiện tùy theo hoàn cảnh. Chúng dường như nằm ngoài ảnh hưởng và khả năng của bạn. Không hẳn là như vậy. Bạn có thể cho rằng chúng chỉ trùng khớp ngẫu nhiên, nhưng chúng có tác động mạnh mẽ đến những khát vọng trong bạn, chính vì thế, chúng có cùng một đặc tính. Trên thực tế, hai trở ngại lớn nhất bạn gặp phải là do bạn tự áp đặt. Nhưng đây là một tin tốt lành, vì có thể thay đổi những gì mình tạo ra!

Cuộc sống là một tiến trình, một dòng chảy xuyên suốt - cả tốt và xấu. Nói đúng ra cuộc sống tác động lên bạn ít hơn những gì bạn làm với nó nhằm tạo ra sự thay đổi. Cho dù điều gì xảy ra hoặc bạn phải mất bao lâu để thành công, hãy chọn cách tiếp tục hành động, không chỉ trong lúc bạn thực hiện các mục tiêu mà cả trong nhận thức và việc làm. Cho dù gặp phải trở ngại, bạn cần nhớ rằng chỉ một thay đổi nhỏ trong nhận thức có thể tạo ra một sự thay đổi lớn và nhanh chóng cuộc sống của bạn. Ngay từ bây giờ, bạn phải quyết tâm thay đổi và hiểu rằng những mục tiêu của bạn sẽ trở thành hiện thực.

25. MANG NHỮNG NIỀM TIN TIÊU CỰC

Trở ngại thứ nhất của thành công

“Hãy tin bạn sẽ thành công. Có niềm tin chắc chắn, bạn sẽ làm được những điều cần thiết để mang lại thành công cho mình.”

- Dale Carnegie -

Không có nhân tố nào quyết định sự thành công lớn hơn niềm tin, bởi vì niềm tin tạo ra nghị lực và số phận. Hai quan niệm tiêu cực trái với nó là sự hoài nghi và do dự. Hãy thử nghĩ xem, thế hệ trước ảnh hưởng lên nhận thức của bạn ra sao: bạn dễ dàng tin rằng những gì bạn đơn thuần cảm nhận được là sự thật. Vì thế, nếu bạn nghi ngờ sự thành công của mình, suy nghĩ đó sẽ nằm trong nhận thức của bạn và sẽ trở thành sự thật.

Nếu muốn sức mạnh của vũ trụ giúp bạn đạt được ước mơ, bạn phải tuân theo Quy luật phổ quát của vũ trụ. Bạn có thể lập nhiều kế hoạch, và làm những gì cần thiết, nhưng chỉ một nhận thức sai hay một chút do dự, bạn không thể làm thế giới thay đổi. Nếu bạn sợ hãi và lưỡng lự, bạn sẽ phải đấu tranh kiên cường chống lại lực cản đó.

Con đường thật sự dẫn đến thành công bắt nguồn từ những nhận thức lạc quan và chín chắn. Niềm tin tạo ra nhận thức trong đầu bạn. Nó cũng tạo ra suy nghĩ hàng ngày - nhân tố thúc đẩy hành động của bạn. Nhận thức tích cực sẽ dẫn đến kết quả mong muốn; ngược lại tất nhiên sẽ gây những hậu quả xấu.

- Quy luật hiển thị và Quy luật hấp dẫn đã nói rõ ràng: Bạn hoàn toàn có thể có được những gì bạn tin – chứ không phải những thứ bạn muốn, mong mỏi và hy vọng. Thực tế này không thay đổi. Niềm tin của bạn là nguồn năng lượng của động cơ vũ trụ trong cỗ máy hiển thị của bạn. Nếu bạn đặt mình vào những giới hạn nhất định, bạn sẽ tự hạn chế nhận thức và khả năng của mình. Nhưng niềm tin vô tận sẽ đem lại cho bạn các kết quả mong muốn và thành công.

Chặn những ý tưởng xen ngang có hại

Nếu coi bộ não của bạn như một chiếc máy tính – khi bạn nhập vào một từ, cụm từ và ấn nút tìm kiếm, bạn nhận được một loạt những phản hồi cụ thể. Khi bạn đưa vào trong đầu một từ hay hình ảnh rõ ràng, nó sẽ biểu lộ những phản ứng thường thấy nhất. Đó cũng giống như một cách sắp xếp “trang web yêu thích” trên máy tính của bạn.

Ví dụ, khi bạn nghĩ về từ “công việc”, điều đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn là gì? Cảm giác đầu tiên gợi lên là gì? Sau đó, nghĩ về từ “tiền”. Khi nào của bạn chưa phản xạ, bạn nghĩ gì? Nhiều người nghĩ về sự thiếu thốn và cảm giác sợ hãi, không thoải mái. Bạn thì sao? Bây giờ thì nghĩ về mục tiêu của bạn. Khi bạn làm một nghiên cứu về trí não, bạn nhận thấy điều gì? Nó tốt hay không tốt? Nó đem lại những cảm giác thích thú hay lo lắng và nghi ngờ phải không? Cuối cùng, hãy nghĩ về chính mình, và chú ý đến kết quả. Nếu bạn thấy bất kỳ kiểu cảm giác tiêu cực nào, bạn cần xem lại mình.

Suy nghĩ của bạn giống như các cửa sổ quảng cáo tự động hiện ra khi truy cập vào một website trên Internet. Khi bạn đang chú tâm vào công việc, đột nhiên có một có thứ gì đó không thú vị

xuất hiện. Bình thường nó chỉ thoáng qua thôi, nhưng hiện tượng này lại chón lấy suy nghĩ của bạn đến khi bạn không thể đẩy nó ra khỏi đầu được.

Sau đó, bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc dừng hoạt động và bắt đầu lại với một suy nghĩ mới. Khi bạn làm được rồi, bạn bắt buộc phải khóa tất cả những ý nghĩ xen ngang có hại cố tình xâm nhập vào bạn. Trên thực tế, bạn có thể tạo ra một hệ thống ngăn chặn hữu hiệu. Tôi đã tự mình làm điều đó và tôi cũng dạy nó cho khách hàng, đến nay họ vẫn sử dụng trong một vài tình huống.

Mở ra những ý tưởng có lợi

Nghĩ về một hình ảnh có tính chất tích cực, sống động và vui vẻ; nó có thể là một bức ảnh đẹp của bạn trong khi đang hoàn thành mục tiêu, hoặc tham gia một hoạt động vui vẻ. Nghĩ về nó với những tình tiết nổi bật và bổ sung vào đó một từ hoặc một câu nói ý nghĩa. Sau đó, khi nào tâm trạng không tốt, hãy mở bức ảnh đó ra.

Để cho hình ảnh đó phủ kín tâm trí bạn khiến bạn không thể tưởng tượng bất cứ cái gì khác. Tiếp tục tập trung cho đến khi cảm giác không vui biến mất. Hãy thở sâu và đưa bức ảnh lại gần hơn khi bạn cười và dễ chịu; nhìn chính mình trong bức ảnh đó. Chăm chú vào hình ảnh mới thú vị này, lặp lại nó thường xuyên khi cần cho đến khi bạn bắt đầu thấy cảm giác và suy nghĩ của mình trở nên lạc quan hơn.

Bạn có thể dùng cách này bất cứ khi nào bạn gặp khó khăn, niềm tin bị lung lay hay ức chế. Trên thực tế, bạn cần làm như vậy. Trạng thái tâm lý khiến bạn trở nên như vậy. Vì thế bạn cần chuẩn bị cho mình một cách nghĩ tích cực trong mọi lúc. Hạn chế những tư tưởng có nguy cơ tách bạn khỏi những hoài bão và ngăn cản bạn đến với thành công. Hãy tưởng tượng xem, cứ mỗi suy nghĩ bị hạn chế, sẽ có một sự thất bại được tạo ra.

Bây giờ là lúc thay đổi những quan điểm cũ rích vì hoài nghi và hạn chế. Cho dù trước kia bạn đã tin, bạn cần phải từ bỏ những quan niệm cổ hủ cứ ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn. Bạn cần có sức mạnh để làm được điều này và đó là lựa chọn tất yếu. Cho dù bạn cảm thấy bị ảnh hưởng bởi thói quen và sự mê tín, niềm tin bất lợi này sẽ gây ra một loạt những hậu quả khó lường và chẳng dẫn bạn đi đến đâu cả.

Sự thật hay là nỗi sợ hãi?

Những lời dưới đây cho thấy cho một vài Niềm tin tiêu cực thông thường nhất ảnh hưởng tới thành công, và những kết luận này không giống sự thật về bạn. Những suy nghĩ như vậy không chỉ huỷ hoại điều kỳ diệu, chúng còn đẩy bạn ra khỏi sự hài hòa với thế giới. Để trở lại với sự hòa hợp này, bạn phải tin một số điều là chân thực, là có khả năng đúng. Đừng lừa dối bản thân về tiềm năng của bạn và bắt đầu sống dựa trên sức mạnh của bạn. Nhận biết điều kỳ diệu trong con người mình, thế giới và tất cả những mục tiêu của bạn.

Điều nào trong những điều sau giống nhất với của bạn. Tìm ra những điều mà bạn đã có và sau đó viết sự thật mới mẻ của bạn lên tấm phiếu mục lục. Mang theo bên mình và đọc chúng thường xuyên. Thêm vào đó một hình ảnh lạc quan khi bạn đang đọc – thậm chí lúc cười và cảm thấy hạnh phúc. Bất cứ khi nào bạn để mình hòa vào một suy nghĩ mà bạn không đồng tình, hãy hình tượng hóa bức tranh này cùng với niềm tin mới mẻ của bạn.

Niềm tin tiêu cực: Tôi không đủ tốt (đủ khéo léo, hấp dẫn) để làm điều đó.

Sự thật về bản thân: Tôi đủ năng lực (đủ khéo léo, hấp dẫn) để thành công. Tôi tin vào bản thân và khả năng của mình để xây dựng một tương lai tốt đẹp hơn.

Niềm tin tiêu cực: Tôi cần trở nên hoàn hảo. Mọi thứ tôi làm cần phải hoàn hảo. Tôi phải được mọi người chấp nhận.

Sự thật về bản thân: Tôi chấp nhận chính mình. Tôi có thể chấp nhận con người mình và chấp nhận những gì tôi làm, không cần sự phê bình.

Niềm tin tiêu cực: Làm sao tôi có thể thành công được? Trước đây tôi chưa bao giờ thành công.

Sự thật về bản thân: Tôi để quá khứ qua đi. Hôm nay là một ngày mới; đây là một ý tưởng mới. Với mỗi giây phút tôi tạo ra một điều kỳ diệu.

Niềm tin tiêu cực: Tôi không có đủ tiền bạc (học vấn, may mắn) để thành công.

Sự thật về bản thân: Tôi có mọi thứ để thành công. Tôi có tất cả những thứ mình cần để tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn cả mong muốn.

Niềm tin tiêu cực: Không có đủ những công việc tốt (phụ nữ, đàn ông, cơ hội) cho mọi người.

Sự thật về bản thân: Thế giới này thật phong phú, có nhiều công việc tuyệt vời (phụ nữ, đàn ông, cơ hội) cho tất cả mọi người để có một cuộc sống thành công và hạnh phúc. Tôi đang vươn mình tới những cơ hội đó. Có rất nhiều thứ cho tôi tận hưởng.

Niềm tin có hạn chế: Những gì tôi đang làm thì không ưng ý lắm. Tôi phải làm những thứ đẹp hơn thế.

Sự thật về bản thân: Những gì tôi đang làm bây giờ đáng làm và bản thân tôi cũng vậy. Tôi thấy bản thân mình thật tốt đẹp. Tôi thấy giá trị trong mọi thứ mình làm và tôi thấy mình hấp dẫn hơn.

Niềm tin tiêu cực: Tôi phải quyết tâm để trở nên tốt hơn. Tôi không thể chấp nhận mình chỉ như thế này thôi.

Sự thật về bản thân: Tôi quý trọng bản thân. Tôi không phải thay đổi nữa. Hàng ngày, tôi ca tụng giá trị của mình nhiều hơn. Tôi học cách chấp nhận, tin tưởng và đánh giá cao bản thân trong mỗi phút giây hiện tại.

Niềm tin tiêu cực: Tôi không thể hạnh phúc được cho đến khi tôi thành công. Tôi phải nhanh chóng làm được điều này.

Sự thật bản thân: Tôi cảm nhận tốt về bản thân và tạo ra niềm hạnh phúc trong cuộc sống. Tôi biết rằng một thái độ hòa bình, vui vẻ mang đến thành công và niềm vui cho tôi, vì thế tôi tạo ra chúng mỗi ngày.

Đây chỉ là một số niềm tin mà bạn có thể nhận ra có phần giống mình? Hãy viết lại chúng trong

nhật ký và viết những câu đối lập với chúng. Mang theo mình những suy nghĩ tích cực và lặp lại chúng cho đến khi chúng trở thành phản ứng tự phát của bạn. Đó không chỉ là công việc vất vả, nó còn là một phần quan trọng trong hành vi tích cực của bạn. Sự biểu lộ này liên quan chặt chẽ với những suy nghĩ và niềm tin của bạn, nếu bạn cứ tiếp tục đưa suy nghĩ và niềm tin của mình vào khuôn khổ, bạn có thể phải trả giá cho điều này.

Nhóm máu: tích cực

Có một số người tự định nghĩa mình qua những hạn chế của họ. Tính chất tiêu cực này ẩn sâu trong bản chất và dòng máu của họ. Chúng xen lẫn sự sợ hãi và lo lắng, khiến họ không bao giờ có được phản ứng tích cực. Cho dù bạn nghèo, là người hay nghi ngờ, bạn cũng cần quyết tâm chọn lựa cho mình một cách nghĩ khác.

Suy nghĩ hạn chế là một trạng thái của sự lo lắng, sau khi bạn phức tạp hóa vấn đề, bạn càng làm cho tình hình trở nên tồi tệ hơn. Bạn càng bận tâm hơn với những khó khăn đó. Loại bỏ sự buồn phiền, sợ hãi, hoặc nghi ngờ sẽ giúp tìm ra hướng giải quyết vấn đề.

Thay đổi suy nghĩ và niềm tin được xem như một nhiệm vụ khó khăn, nhưng về lâu dài, bạn sẽ cảm thấy tốt hơn là cứ tiếp tục sống với những ảnh hưởng tiêu cực. Không nên coi nhiệm vụ này là không thể làm được, thậm chí là không có thật. Niềm tin tiêu cực sẽ làm thu hẹp thành công của bạn, bạn không thể vượt qua những bức tường ngăn cách để đến với thành công.

- Niềm tin cũng là nguyên nhân chính gây ra sự đau đớn trong cuộc sống của bạn. Nó không phải là những quan hệ xấu, công việc vô nghĩa hay sự thiếu thốn về tiền bạc. Mặc dù đây là những yếu tố mà bạn quy kết là đã gây nên sự đau khổ cho bạn. Trái lại, chính sự vô vọng do sợ hãi, tự trừng phạt đã biến bạn trở thành kẻ đáng thương nhất. Đừng chịu đựng điều này thêm nữa. Bạn có thể đến với điều kỳ diệu khi bạn quyết định từ bỏ nỗi tuyệt vọng. Niềm vui và tự do từ điều kỳ diệu có thể sẽ khác với những cái cũ, nhưng nó tiếp thêm sức mạnh cho bạn nhiều hơn cả những gì bạn nghĩ.

Tôi thường xen một câu chuyện thú vị vào bài chuyên đề của mình nhằm chứng minh sức mạnh của niềm tin. Đó là câu chuyện kể về một người cha đưa con trai mình đến xem xiếc vào ngày trước khi buổi trình diễn bắt đầu. Bởi vì gánh xiếc trình diễn từ thị trấn này đến thị trấn khác, và mang theo nhiều lều, rạp cồng kềnh. Ở một trong những thị trấn đó có một ông bố đưa con trai đến xem những người thợ dựng rạp. Hai bố con thấy những chú voi bị cột. Mỗi con có một sợi dây thừng trói quanh mắt cá chân và buộc vào một chiếc cọc gỗ chôn dưới đất. Khi thấy vậy, đứa trẻ bèn hỏi bố rằng tại sao những con thú này không giật đứt sợi dây và kéo bật chiếc cọc lên. Rõ ràng hôm trước chúng đã kéo những chiếc cọc khổng lồ và chở bao nhiêu lều trại nặng trĩu.

Người bố giải thích rằng khi những con voi này còn bé, mỗi mắt cá chân đều bị xích vào xích sắt. Nếu con voi nhấc chân lên, chiếc xích sẽ ngăn nó lại, và chúng lập tức nhận ra rằng nếu bị buộc như vậy, chúng không thể đi được. Điều này đã trở thành bài học và số phận của chúng. Cho dù sau này chúng lớn lên, có một cơ thể khổng lồ, chúng vẫn hoàn toàn sống trong cảm giác bị định hình từ khi còn nhỏ. Sự tồn tại của chúng bị giới hạn - tuân theo những gì được học.

Có phải những suy nghĩ hạn chế đang hạn chế bản thân bạn? Bạn đang bỏ qua điều kỳ diệu chỉ vì từ khi còn nhỏ, bạn đã được dạy rằng điều đó không tồn tại? Cho dù bạn được dạy theo cách nào, bạn vẫn tài giỏi hơn những gì bạn nghĩ rất nhiều. Bạn có thể thay đổi cách nghĩ, và điều

này sẽ đem lại cho bạn một điều kỳ diệu: Sức mạnh thay đổi cuộc sống.

Cho dù thế nào, niềm tin vững vàng vẫn sẽ giúp bạn đạt được ước mơ. Hạn chế niềm tin chính là kiềm chế thành công. Nhưng khi bạn chiến thắng bản thân và tìm đến với niềm tin, điều kỳ diệu sẽ luôn ở bên bạn và hạnh phúc viên mãn sẽ đến với bạn.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH GIÚP GIẢM SUY NGHĨ TIÊU CỰC

- Tôi từ bỏ mọi nghi ngờ. Bất cứ khi nào suy nghĩ tiêu cực xuất hiện, tôi ngăn lại ngay bằng những ý nghĩ tích cực. Tôi thấy mình đang đến gần với mục tiêu của mình.
- Tôi rũ bỏ mọi lo lắng và sống trong niềm tin. Tôi có đủ sức mạnh để đạt được ước mơ.
- Tôi tin khả năng của mình có thể tạo ra một cuộc sống hạnh phúc và thành công.
- Tôi có thể làm được bất cứ điều gì. Tôi tràn đầy sức mạnh để thay đổi suy nghĩ, bản thân và sự thật.
- Trong mọi lúc, tôi luôn gạt bỏ suy nghĩ chán nản. Tôi chọn cho mình những suy nghĩ tích cực, tin tưởng và luôn nuôi dưỡng niềm tin.
- Tôi hoàn toàn tự tin và tin vào vô vàn cơ hội giúp tôi đi đến thành công.

27. ĐẦU HÀNG QUÁ SỚM

Trở ngại thứ hai của thành công

“Trong khi một người do dự vì cảm thấy mình còn yếu kém thì những người khác không ngại khi mắc sai lầm và nhờ vậy họ trở nên tài giỏi hơn..”

- Henry C. Link -

Nhiều người chẳng bao giờ có được thành công bởi vì họ mau chóng từ bỏ ý định khi thấy gian nan. Thành công thật sự cần phải có thời gian, sức lực, sự quyết tâm và sự kiên nhẫn. Những đức tính này cần phải kiên định, bởi vì nó là động lực duy nhất có thể giúp bạn vượt những thời điểm khó khăn.

Nền văn hóa phương tây hiện đại đã chứng kiến sự gia tăng nhanh chóng của khối tài sản khổng lồ. Đó là sự cám dỗ có thể dẫn đến tham vọng quá lớn và một cuộc sống ảo. Mặc dù dường như có vẻ vô lý khi nói rằng “giấc mơ lớn, nhưng có thật”, song không hẳn thế. Bạn nên có những kỳ vọng và sẵn sàng đầu tư thời gian, tâm huyết và lòng kiên nhẫn để biến chúng thành sự thực. Hãy cẩn thận, đừng chỉ nên chăm chú cho một lựa chọn hay một mục tiêu mà thôi. Bởi vì điều này có thể dẫn đến sự vội vàng và huỷ hoại niềm tin của bạn. Bạn cần quyết tâm và tập trung nhưng cũng cần thoải mái, linh hoạt trong những kế hoạch và mục tiêu của mình.

Gần đây, tôi nghe được một ẩn dụ về kiểu suy nghĩ này. Khi một chiếc máy bay vừa cất cánh, nó phải biết điểm đến cũng như hành trình bay của mình, nhưng đôi khi nhiều thay đổi không mong muốn xảy ra như: thời tiết xấu, trục trặc kỹ thuật, đối phó với một cơn bão hoặc thậm chí phải hạ cánh tại một địa điểm hoàn toàn xa lạ.

Việc theo đuổi thành công của bạn có thể cũng giống như vậy. Điểm đến là mục tiêu, và lịch trình bay là phương án hành động. Bất cứ lúc nào bạn cũng có thể bị đẩy vào các tình huống mà bắt buộc bạn phải có một vài thay đổi quan trọng. Cho dù đó chỉ là một thay đổi nhỏ trong chuyến hành trình hoặc thay đổi cả hành trình của bạn, bạn cũng cần phải sẵn sàng đưa ra những quyết sách cần thiết.

Vào năm 1914, mục tiêu của Bruce Ismay là tổ chức thành công một chuyến du ngoạn lớn nhất qua Đại Tây Dương. Mặc dù đã có những lời cảnh báo về các tảng băng trôi, nhưng tốc độ của con tàu hoặc lộ trình vẫn không có một chút điều chỉnh nào. Kết quả là, Ismay không thể thực hiện được ước mơ của mình và con tàu Titanic huyền thoại đã bị đắm ngay trong chuyến đi đầu tiên của nó, mang theo 1.500 hành khách và toàn bộ thủy thủ đoàn, đồng thời cũng mang cả ước mơ và danh vọng của Ismay chìm theo nó.

Đừng vội lấp những hoài bão và ước mơ của bạn trong sự cứng nhắc và độc đoán. Có thể bạn phải thay đổi phương hướng - hoặc thậm chí là thay đổi cả mục tiêu. Nhưng nếu bạn luôn sẵn sàng đánh giá, xem xét và điều chỉnh lại, bạn sẽ thấy được thành công của mình đang dần mở ra. Hãy tạo cho mình nhiều cơ hội, sau đó nắm bắt và thực hiện chúng. Quyết định này sẽ đem lại kết quả tốt đẹp cho bạn.

Giữ vững quyết tâm

Có rất nhiều người không chịu từ bỏ ước mơ, bất chấp khó khăn và thất bại. Dưới đây là một số ví dụ:

- Sau khi đến Hollywood và đóng một số vai phụ, nhiều nhà sản xuất phim nổi tiếng cho rằng Clark Gable sẽ không bao giờ nhận được sự ủng hộ của những đạo diễn hàng đầu Hollywood. Và rồi anh đã trở thành ngôi sao thực sự khi vào vai nhân vật Rhett Butler trong bộ phim “Cuốn theo chiều gió”.
- Nelson Mandela phải ngồi tù suốt 27 năm. Sau khi được phóng thích. Ông đã cống hiến cuộc đời mình đấu tranh chống chủ nghĩa phân biệt chủng tộc ở Nam Phi. Cuối cùng, ông đã nhận được giải thưởng Nobel hòa bình và được bầu làm tổng thống trong cuộc tổng tuyển cử đầu tiên của đất nước Nam Phi.
- Michael Jordan đã từng bị loại khỏi đội bóng chày của trường cấp ba.
- Stephen King gác bút khi các cuốn tiểu thuyết của ông liên tục bị tẩy chay. Ông làm việc trong một hiệu giặt là và sau đó kiếm được công việc dạy học. Ông phẫn nộ vì bị tẩy chay đến mức ném bỏ các cuốn tiểu thuyết của mình đi, trong đó có cuốn Carrie. Thật may, vợ ông đã giữ lại. Sau này, nó đã được dựng thành phim và trở thành cuốn sách đứng đầu trong số hàng triệu cuốn sách bán chạy nhất.
- Rất nhiều nhà xuất bản đã từ chối những tác phẩm đầu tay của bác sĩ Seuss. Và rồi, sau 24 lần nỗ lực, ông đã được chấp nhận. Những cuốn sách của ông mang lại hàng triệu đô-la và nâng cao đời sống của trẻ em trên toàn thế giới.
- Khi bắt đầu đến với sự nghiệp hài kịch, Jerry Seinfeld bị các nhà phê bình phê phán gay gắt. Nhưng ông đã vào vai một trong những vở hài kịch nổi tiếng nhất mọi thời đại đã được trình chiếu trên truyền hình.
- Guglielmo Marconi đã phải vay tiền gia đình để nghiên cứu điện báo vô tuyến. Vào thời đại đó, chẳng ai tin được sóng điện từ có thể truyền đi xa trong không khí. Ngay cả hội đồng khoa học cũng không tin ông. Trải qua hơn sáu năm ròng nghiên cứu, Guglielmo Marconi đã trở thành người đầu tiên truyền được các tín hiệu vượt qua Đại Tây Dương. Ông đã đoạt giải Nobel và được cả thế giới biết đến.
- Conrad Hilton muốn tham gia đầu tư vào ngân hàng, nhưng lời đề nghị mua một ngân hàng của ông bị từ chối. Sau đó, ông mua một khách sạn để thay thế. Sau đó, ông tiếp tục đầu tư thêm một vài khách sạn nữa. Nhưng sau đó, ông kinh doanh thua lỗ và chỉ giữ lại được một cái. Tràn trề thất vọng, ông ngập trong nợ nần đến nỗi nhân viên kế toán đã khuyên ông tuyên bố phá sản. Ông từ chối lời đề nghị đó và sau này xây được một chuỗi khách sạn trị giá hàng triệu đô-la mang tầm cỡ quốc tế. Tất cả chúng đều mang tên của ông – Hilton.

Đây chỉ là một vài trường hợp tiêu biểu trong vô vàn các câu chuyện về những con người kiên cường đối mặt với những khó khăn – tưởng như không thể vượt qua. Nếu bạn kiên quyết không đầu hàng, câu chuyện của bạn sẽ được đưa vào đây; và tên của bạn có thể được bổ sung vào danh sách những con người như George Washington, Charles Dickens, Albert Einstein, Florence Nightingale, Joseph Pulitzer, Abraham Lincoln, và Oprah Winfrey. Họ là những con người không chịu gục ngã trước khó khăn.

Chú thỏ thành công

Trong những năm gần đây, một chiến dịch quảng cáo cho một hãng pin nổi tiếng đã đưa ra hình ảnh chú thỏ đồ chơi màu hồng nhỏ nhắn trải qua tất cả những tình huống cam go, thử thách. Không bị khuất phục, chú thỏ luôn quay tròn trên gót chân của mình, và cứ như vậy.

Việc theo đuổi thành công của bạn phải dựa trên mục tiêu và quyết tâm không gì lay chuyển được giống như thế. Bạn cần trở thành chú thỏ dũng cảm trong những ước muốn của mình. Dưới đây là một vài lời khuyên có thể giúp bạn giữ vững và thực hiện mục tiêu.

- Cho dù bất cứ điều gì xảy ra, bạn cũng không cho phép sự nghi ngờ len lỏi vào suy nghĩ của bạn. Tâm trí của bạn không có chỗ cho việc tự phê phán và nỗi hoang mang khi đang theo đuổi thành công. Nhận thức và hành động phải đi liền với quyết tâm vững vàng – Cho dù phải mất bao lâu đi chăng nữa.
- Hãy luôn nhớ rằng thành công của bạn không lệ thuộc vào bất cứ một sự kiện nào. Không bao giờ để cho một kế hoạch hoặc một vấn đề đơn thuần ảnh hưởng quá nhiều lên bạn. Bởi vì nó sẽ tạo ra sự chán nản và cản trở thành công. Có rất nhiều lựa chọn khác nhau, và hãy nắm bắt lấy chúng.
- Đừng mất kiên nhẫn. Hãy hồi thúc bản thân và theo sát các kế hoạch trong cuộc sống của bạn. Quyết tâm một cách âm thầm và bền bỉ sẽ đưa bạn đến với thành công nhanh hơn bất kỳ mục đích cá nhân nào.
- Chấp nhận bản thân. Hãy dừng ngay việc so sánh bản thân bạn với ai đó hoặc ghen tỵ với họ. Bởi vì những hành vi ấy chỉ làm cho bạn trở nên nhỏ nhen và ít hấp dẫn hơn. Khi bạn sống thoải mái thì sức hút của bạn cũng tăng lên.
- Đừng tập trung vào những gì tồi tệ, hãy chú tâm vào những điều đúng đắn. Khi vấn đề xảy ra, đừng cố gắng phán xét mà cần thoải mái để tìm ra cách giải quyết.
- Hiểu rõ giá trị cuộc sống. Hiểu giá trị, công nhận và tôn trọng những gì bạn có trong cuộc sống. Khi nào không vừa ý, hãy nhìn lại bản thân, và bạn sẽ hài lòng.
- Tạo cơ hội, đừng giới hạn nó. Nếu còn cơ hội làm được một điều gì đó thì đừng vội từ bỏ, hãy để cho nó tiếp tục phát triển.
- Không nuối tiếc. Nuối tiếc về một quá khứ đã qua chỉ làm cho hiện tại xấu đi. Không suy nghĩ miên man về những lỗi lầm cũ mà hãy nhìn về tương lai phía trước.
- Thoát ra khỏi sự bao bọc. Đối mặt với thách thức bằng cách tạo ra sự mới mẻ, khác biệt và táo bạo. Không sợ hãi và mạnh dạn nắm bắt cơ hội.
- Đừng coi những rắc rối bạn gây ra là lỗi lầm. Bởi vì sai lầm thường được xem như một bài học đắt giá. Một khi bạn biết cái gì là sai, bạn sẽ biết mình phải làm gì để tiến gần hơn tới thành công.
- Hãy thành thật với bản thân. Đối diện với những gì cần phải thay đổi. Sự đổi mới có thể an toàn và mang lại thành công. Do vậy, hãy luôn luôn linh hoạt, rộng mở và trung thực.
- Luôn dũng cảm. Đừng bao giờ nghĩ rắc rối sẽ ngăn cản bước tiến của bạn, hãy can đảm hướng đến tương lai.
- Không để mất cảm giác tự tôn. Bất cứ điều gì xảy ra, thì bạn vẫn xứng đáng được hưởng những điều tốt đẹp nhất. Công nhận điều này và sẵn sàng làm tất cả để biến nó thành sự thật.
- Đừng sớm bỏ cuộc. Cho dù thế nào, vẫn luôn kiên nhẫn, tin tưởng, hướng đến điều kỳ diệu và kiếm tìm phép màu.

Bạn tôi là một người làm vườn. Cô ấy trồng một loại tre quý hiếm. Loại cây này lớn rất chậm. Đầu tiên, rễ cây phát triển, và phải rất lâu sau đó thân cây mới lớn lên. Mặc dù cô ấy rất tươi nước, vun xới, thậm chí trò chuyện với nó, nhưng dường như cái cây vẫn thế, chẳng lớn thêm được chút nào.

Bạn bè và gia đình cô cho rằng cô ấy thật không bình thường bởi vì đã cần mẫn chăm sóc cây tre suốt bốn năm ròng mà chẳng thấy kết quả gì. Họ nói với cô rằng cô đang chăm sóc một gốc cây trống rỗng, và tại sao cô lại không nhận thấy cái cây đó đã chết thật rồi. Thế nhưng cô gái vẫn không từ bỏ, bởi vì cô biết những đặc điểm của loại cây này.

Cuối cùng, sang năm thứ năm, cây tre đã mọc lên, cao được một mét rưỡi chỉ trong vòng một năm. Không uống phí thời gian cô gái chăm sóc, bộ rễ của cây đã đâm sâu vào lòng đất để đảm

bảo có thể nuôi dưỡng cả cây lớn nhanh như bây giờ.

Tu dưỡng thành công cũng giống như việc chăm sóc loài cây quý vậy. Những gì bạn đang làm bây giờ chính là tạo dựng nền tảng tương xứng với thành công trong tương lai của bạn. Hãy kiên nhẫn và bền bỉ. Nếu bạn tạo ra được một nền tảng vững chãi, thành công của bạn sẽ xứng đáng với công sức bạn bỏ ra: chắc chắn, lớn lao và tỏa sáng trong cuộc sống.

NHỮNG LỜI KHẲNG ĐỊNH QUYẾT TÂM

- Dù bất kỳ điều gì xảy ra, tôi vẫn giữ vững ý chí.
- Tôi kiên quyết nhưng linh hoạt, quyết đoán và nhạy cảm. Tôi quyết tâm hành động trong mọi hoàn cảnh.
- Coi khó khăn như một cơ hội mới, tôi điều chỉnh mục tiêu và hướng sự tập trung của mình vào từng hành động.
- Khi tôi hướng đến mục tiêu của mình, tôi đánh giá lại nó và có những điều chỉnh phù hợp trong các tình huống để thực hiện được mục tiêu của mình.
- Không mất đi sự kiên nhẫn, tôi áp ủ hy vọng thành công ở mọi thứ mình làm. Tôi tin tưởng và luôn hành động.

Khi bạn áp dụng những quy luật phổ quát của vũ trụ, bạn sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng trong bạn đang dần thay đổi. Bạn bắt đầu thấy được nhận thức của mình cũng biến đổi theo, và đi kèm với nó là những đổi thay có thể nhìn thấy trong cuộc sống của bạn. Nhưng quan trọng hơn cả là sự chuyển biến trong cảm xúc đối với những gì bạn trải qua và niềm vui sẽ tràn đầy cuộc sống của bạn.

Sự thúc đẩy của nguồn năng lượng trong vũ trụ cộng với thái độ sẽ tạo ra một ảnh hưởng dây chuyền lên những biểu hiện của bạn. Khi bạn thay đổi quan niệm, bạn trở nên vui vẻ hơn. Điều này sẽ đổi mới con người bạn và thậm chí thay đổi cả những điều sẽ đến với bạn trong cuộc sống. Vì vậy, con đường cơ bản dẫn đến thành công chính là những mục tiêu không ngừng nhằm tạo ra niềm hạnh phúc ngay bây giờ và trong lúc này. Nếu bạn muốn thành công, thì hãy sống với mục tiêu bạn muốn đạt được. Đừng chờ đợi để thay đổi thái độ của mình, vì cuộc sống của bạn vốn là một cuộc phiêu lưu kỳ thú ngay từ bây giờ.

PHẦN VII. CON ĐƯỜNG ĐẾN VỚI THÀNH CÔNG

Khi bạn áp dụng những quy luật phổ quát của vũ trụ, bạn sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng trong bạn đang dần thay đổi. Bạn bắt đầu thấy được nhận thức của mình cũng biến đổi theo, và đi kèm với nó là những đổi thay có thể nhìn thấy trong cuộc sống của bạn. Nhưng quan trọng hơn cả là sự chuyển biến trong cảm xúc đối với những gì bạn trải qua và niềm vui sẽ tràn đầy cuộc sống của bạn.

Sự thúc đẩy của nguồn năng lượng trong vũ trụ cộng với thái độ sẽ tạo ra một ảnh hưởng dây chuyền lên những biểu hiện của bạn. Khi bạn thay đổi quan niệm, bạn trở nên vui vẻ hơn. Điều này sẽ đổi mới con người bạn và thậm chí thay đổi cả những điều sẽ đến với bạn trong cuộc sống. Vì vậy, con đường cơ bản dẫn đến thành công chính là những mục tiêu không ngừng nhằm tạo ra niềm hạnh phúc ngay bây giờ và trong lúc này. Nếu bạn muốn thành công, thì hãy sống với mục tiêu bạn muốn đạt được. Đừng chờ đợi để thay đổi thái độ của mình, vì cuộc sống của bạn vốn là một cuộc phiêu lưu kỳ thú ngay từ bây giờ.

28. SỐNG VỚI Ý THỨC VỀ NIỀM VUI VÀ THÀNH CÔNG

Con đường đến thành công

“(...) niềm vui trong cuộc sống chỉ được tìm thấy bằng một cái nhìn lạc quan. Đây là một thế giới thú vị... Điều tuyệt vời có ở khắp mọi nơi.”

- Richard M. DeVos -

Một ngày của bạn trôi đi như thế nào? Bạn có thấy vui vẻ, yên bình, hào hứng như bạn muốn. Nếu không thì cần phải làm gì để khiến bạn có những cảm giác như vậy? Ngay bây giờ, hãy dành một phút để tìm ra câu trả lời, và sau đó viết chúng vào cuốn nhật ký của bạn. Hãy trung thực với bản thân bởi vì thành công của bạn có thể ẩn chứa trong những câu trả lời đó.

Có thể bạn cho rằng có thêm nhiều tiền bạc, của cải hoặc một mối quan hệ lãng mạn sẽ khiến bạn hạnh phúc; bạn cũng có thể tin, có một công việc mới hay một sự nghiệp hoàn toàn khác có thể đem lại cho bạn niềm vui và sự thỏa mãn mà bạn đang cần. Hãy cẩn thận! Cách nghĩ như thế sẽ làm tổn hại đến bạn trong lúc này và huỷ hoại thành công của bạn. Nghịch lý ở đây là: Chính những gì bạn cho là cần thiết để đem lại cảm giác hài lòng cho mình lại huỷ hoại niềm hạnh phúc thật sự của bạn. Bạn đã vô tình tạo ra một khoảng trống ngăn cách niềm vui, dẫn vật khiến bạn không thể thực hiện được mong muốn của mình.

- Đừng nhầm tưởng rằng có tiền bạc và vật chất nghĩa là bạn có được hạnh phúc. Nói đúng ra, tiền không thể đem lại hạnh phúc, nhưng hạnh phúc sẽ đem lại cho bạn nhiều thứ hơn bạn nghĩ! Niềm vui bạn có được trong cuộc sống sẽ tạo ra nhiều điều làm cho bạn thấy thích thú hơn. Đây thực sự là một tin tốt lành. Với cách nghĩ này, bạn sẽ không phải chờ đợi lâu để có được hạnh phúc. Bởi vì, để có được niềm hạnh phúc thật sự, bạn không nên trì hoãn cơ hội tận hưởng cuộc sống của mình lâu hơn nữa.

Nhưng đây không hẳn là một việc dễ làm. Một số người thật sự không biết cách làm cho mình hạnh phúc. Họ chưa bao giờ tìm thấy niềm vui trong suốt tuổi thơ của mình hay ít ra là biết cách tận hưởng niềm vui khi họ đã trưởng thành. Đối với họ, bất hạnh là một phần của cuộc sống, và chính thái độ này lại tạo cho họ cảm giác buồn xuôi. Mặc dù, đây có vẻ là con đường dễ lựa chọn hơn cả, nhưng thực tế bạn sẽ mất nhiều công sức và nỗ lực để duy trì một lối sống không có niềm vui hơn là việc tự học cách làm cho mình hạnh phúc trong cuộc sống.

Bạn không nên gán liền nỗ lực tạo ra niềm vui với kết quả đạt được. Rất nhiều người thất vọng về những thứ hiện có. Thậm chí họ không dám nghĩ rằng mình có thể hạnh phúc cho đến khi họ làm được một cái gì đó xứng đáng. Đây là một cách sống non nớt và cảm tính. Nếu bạn không đón nhận những gì mình muốn và từ chối tham gia cuộc chơi, bạn sẽ tự tách mình ra khỏi năng lượng vũ trụ và chôn vùi niềm hạnh phúc mà bạn đáng lẽ được nhận nếu bạn tận hưởng ngay bây giờ.

Điều này khiến tôi nhớ lại một câu chuyện xảy ra mà tôi và cháu trai tôi. Khi cậu bé khoảng 3 tuổi, tôi dẫn nó đến một nhà hàng. Trong khi đợi phục vụ món ăn, chú bé lấy những thứ đồ chơi mà lúc nào chú cũng mang theo ra chơi. Trong số đó có vài con quái vật, một số loài sinh vật và khoảng hơn chục ky binh với màu sắc và kích cỡ khác nhau.

Chú bé bắt đầu dàn một trận chiến không phân thắng bại đối thủ. Đột nhiên nó trở nên buồn bã và khó chịu. Nó khoanh tay trước ngực và nói: “Cháu không chơi nữa”. Khi tôi hỏi lý do, cậu bé trả lời rằng nó đã bỏ quên chú kỵ binh màu đỏ của mình ở nhà. Tôi bèn phân tích rằng, cháu còn rất nhiều chiến binh đầy sức mạnh. Nhưng thằng bé nhất định không chơi nữa.

Sau một lúc im lặng, tôi lên tiếng: “Được rồi, bỏ qua nó đi và chơi trò khác hay hơn nhé”. Để chơi trò này chúng tôi lần lượt sắp xếp những thứ mình thích như mút kẹo, bánh sandwich và súp.

Đứa cháu của tôi vốn rất thích trò chơi thú vị này, nhưng bây giờ nó lại không phản ứng gì cả. Tôi đã cố gắng dỗ dành thằng bé bằng cách nói rằng: “Cố lên, cháu không muốn chơi trò chơi thú vị này sao? Chúng ta có thể xếp được mười tá. Cháu chơi trò này rất giỏi mà!”

Thằng bé vẫn ngồi đó và lắc đầu. Cuối cùng nó nói: “Không có chú lính màu đỏ, cháu không muốn chơi!” Thằng bé cứ nuối tiếc mãi những thứ không có thay vì vui thú với trò chơi mình đang có.

Có rất nhiều người luôn ở trong tâm trạng không vui cũng có cảm giác đại loại như vậy. Nhưng thật bất ngờ và đáng tiếc khi kiểu phản ứng giống như thế lại xuất hiện cả ở trẻ con nữa. Đó là cảm giác khi không có được chính xác những gì mình muốn, thì người ta sẽ chẳng thấy hạnh phúc chút nào. Kiểu biện hộ của họ như sau: «Nếu tôi không có được số tiền tôi muốn, tôi sẽ chẳng bao giờ thấy hạnh phúc.”

Tại sao làm cho cuộc sống của chúng ta hạnh phúc lại khó khăn đến thế? Tại sao lại có những người khốn cùng khi sống trong những quốc gia giàu có nhất và trong những thời kỳ hoàng kim nhất của lịch sử? Thông thường có hai câu trả lời. Thứ nhất, thay vì coi trọng những gì đang có, thì lại đi xét đoán. Điều này đã tạo ra một vách ngăn giữa mong muốn hạnh phúc và niềm hạnh phúc thực sự của bạn.

Sai lầm thứ hai của chúng ta là thay vì nâng cao giá trị cuộc sống thì chúng ta lại sống trong sự đổ kỵ. Nó có thể trở thành một thói xấu khiến chúng ta chỉ chú ý đến những thứ người khác có mà mình không có. Điều đó khiến bạn trở nên ganh ghét và tự huỷ hoại hạnh phúc của bản thân.

Yếu tố ngăn cản hạnh phúc

Trong cuộc sống, mọi người thường thích tìm những niềm vui đặc biệt, nhưng đôi khi lại bỏ lỡ những thứ thực sự có thể mang lại hạnh phúc cho họ. Hãy gần suy nghĩ với thực tại cuộc sống. Nếu bạn chỉ chạy theo những thú vui xa vời mà bỏ qua niềm hạnh phúc đời thường, bạn sẽ ngăn cản niềm vui đích thực đến với mình.

Yếu tố ngăn cản hạnh phúc xuất hiện khi bạn không có niềm tin và hy vọng thành công trước các cơ hội và mục tiêu trong cuộc sống của mình. Một khi đã nghĩ như vậy, bạn sẽ chỉ coi cuộc sống như một gánh nặng. Đây là đánh giá tiêu cực, áp đặt và chắc chắn nó sẽ làm bạn không vui. Bởi vì thiếu niềm tin sẽ chỉ mang đến cho bạn nhiều phiền toái hơn trong cuộc sống.

Bạn có thể tìm thấy niềm hạnh phúc khi biết coi trọng tất cả những giá trị trong cuộc sống của mình. Bạn sẽ có được trạng thái nhiệt tình, vui vẻ đối với tất cả mọi thứ, thậm chí với cả những

hoạt động đời thường nhất. Không nên coi điều đó chỉ là ưu tiên tạm thời. Cần phải trở thành một mục đích lâu dài, bạn sẽ khởi hành và kết thúc chuyến hành trình của mình với sự chuẩn bị kỹ càng cho mọi tình huống.

Đã đến lúc xóa bỏ yếu tố ngăn cản hạnh phúc, mang lại sự thích thú cho mỗi phút giây trong cuộc sống để nâng cao giá trị của bạn. Hãy từ bỏ quan niệm cho rằng cuộc sống là một gánh nặng. Vì nó sẽ tạo ra một ý nghĩ tiêu cực và ngăn bạn đến với năng lượng của vũ trụ. Hãy chọn cho mình một cách nhìn hoàn toàn khác. Bạn nên biết rằng cuộc sống có rất nhiều cơ hội tốt cho bạn, ngay từ bây giờ hãy biết nâng niu những giá trị ấy.

Một nhà triết học phương Đông đã từng nói rằng cuộc đời giống như một dòng suy ngẫm, một cơ hội để cảm nhận sự yên bình và vẻ đẹp trong những thứ tưởng như đơn sơ nhất. Đây là một cách cảm nhận thuần túy về cuộc sống và nó tạo ra ý thức đề cao giá trị hiện tại, vì đó chính là nền tảng cơ bản của thành công. Một tác phẩm được viết trong thời kỳ trung đại tên là Dạ lan hương đã thể hiện trạng thái tình cảm này rất sinh động như sau :

Họ sẽ hái người khi người rục rờ nhất,

Và hương thơm mong manh phảng phất

Hai bông hoa và một tâm hồn,

Bán đi một, còn lại một nỗi buồn

Mua hoa lan để khoả lấp tâm hồn.

Dạ lan hương là loài hoa tôi thích nhất. Mỗi khi tôi đem chúng về nhà, chúng mang theo hương vị ngọt ngào của mùa xuân, lan tỏa đến mọi góc ngách. Thật kỳ diệu làm sao khi một loài hoa nhỏ bé nhưng có thể đem lại nhiều niềm vui đến vậy! Bất kể mùa nào, bạn đều nhìn ra xung quanh và tự đặt câu hỏi cho mình, điều gì nuôi dưỡng tâm hồn mình nhỉ? Hãy nghĩ về những điều tuyệt vời bạn sẽ nhận được nếu bạn tiếp nhận cuộc sống với một niềm vui hân hoan. Sự vang vọng của niềm vui trong bạn sẽ vô cùng tuyệt vời.

Yếu tố ngăn cản niềm vui ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống. Nó đẩy chúng ta vào dòng suy nghĩ tiêu cực xấu đều còn hơn tốt lỗi, làm ta tin rằng: Nếu chúng ta không thực sự hạnh phúc, chúng ta còn những yếu tố ngăn cản. Cho dù chuyện gì xảy ra, chúng ta cần phải nhớ rằng, mình có thể tận hưởng niềm hạnh phúc ngay trong hiện tại.

Khắc phục những trở lực của hạnh phúc không có nghĩa là chiều theo nhu cầu vật chất. Nó phải là sự hài lòng thực sự được bắt nguồn từ nhận thức đúng đắn. Hạnh phúc không phải là điều mà chúng ta tình cờ có được, nhưng nó là một lựa chọn. Khi quyết định phẫn chấn trở lại, chúng ta sẽ tạo ra một nguồn năng lượng khơi gợi cảm xúc ở mọi nơi.

Ở London, tàu điện ngầm đi lại dưới mặt đất. Vì vậy có một biển chỉ dẫn “Chú ý vạch cấm” để cảnh báo mọi người về khoảng cách với con tàu. Đây là lúc bạn suy nghĩ về những yếu tố ngăn cản hạnh phúc. Hãy chắc chắn rằng bạn sẽ không bỏ lỡ một cơ hội thực sự nào để có được thành công chỉ vì hàng ngày bạn từ chối đón nhận những điều bạn đáng được hưởng. Bạn chính là người quyết định xem chờ đợi hay là đón nhận niềm hạnh phúc ngay từ bây giờ.

Hội chứng Salieri

Bộ phim Amadeus kể về cuộc sống của thiên tài âm nhạc Wolfgang Amadeus Mozart. Chuyện kể về một người đàn ông tên là Salieri. Ông ta là một nhà soạn nhạc và là một người cùng thời Mozart. Ông ta được tôn lên làm vua, trong cung điện Vienna, nhưng ông vẫn cảm thấy rất ghen tỵ với tài năng của Mozart. Và ông ta trở nên ám ảnh vì sự ganh đua của mình và điều đó làm cho ông ngày càng đau khổ. Ông ta cảm thấy tác phẩm của mình không thể hay hơn tác phẩm của Mozart. Và điều đó khiến ông không hề cảm thấy mình hạnh phúc.

Mặc dù nhiều sử gia không hài lòng về cách tái hiện mối quan hệ giữa hai người, nhưng câu chuyện này là một ẩn dụ để chỉ sự bất hạnh mà nhiều người đang cảm thấy ngày nay. Đó là thái độ ganh đua, đố kỵ với những người có nhiều thứ hơn mình. Thái độ này không hề giảm bớt, mà lại càng tăng lên và ảnh hưởng đến con người của nhiều thời đại, ở tất cả mọi nơi. Trên thực tế, khi nhiều người trở nên giàu có và sự giàu có của họ được phô trương. Và thế là một câu hỏi lại được đặt ra: Tại sao người giàu có lại không phải là tôi nhỉ? Việc muốn những thứ người khác có sẽ gặm nhấm tâm hồn bạn. Nó gây ra một thái độ bất mãn sâu sắc, một rào cản huỷ hoại thành công của bạn.

Đố kỵ làm cho bạn so sánh bản thân với những người có được những thứ bạn không có. Sự sẫm soi suy xét này khiến cho bạn không hài lòng với hiện tại và cảm thấy vô vọng về tương lai của mình. Nghịch lý ở đây là nỗi ám ảnh về sự thiếu thốn chỉ tăng lên mà thôi. Suy nghĩ tiêu cực cứ ngấm sâu vào trong nhận thức của bạn và có thể biến thành một lối sống. Cuối cùng, tất cả những gì bạn có được chỉ là một tâm hồn rạn nứt do nỗi bất mãn ăn sâu trong tâm trí bạn. Dù nói theo cách nào đi chăng nữa, thì sự đố kỵ vẫn chỉ là một địa ngục tối tăm.

Có một câu ngạn ngữ cổ nói rằng: “Nếu bạn nhận ra mình đang ở trong một hố sâu, thì điều đầu tiên là phải ngừng đào hồ”. Đây là một lời khuyên hữu ích khi bạn đang trong nỗi bất hạnh. Khi bạn cảm nhận được mình đã bỏ lỡ một điều gì đó, niềm ước ao chỉ càng dày vò bạn hơn khi đối diện với sự thật phũ phàng. Nhưng bạn có thể thoát ra khỏi cái hố sâu bằng cách thay đổi nhận thức của mình. Cuối cùng, nếu bạn trở nên cởi mở, chắc chắn bạn sẽ không muốn cứ chú tâm vào những thứ người khác có mà mình không có. Bạn sẽ quan tâm đến việc làm sao có được nghĩ điều tốt đẹp cho cuộc sống của mình.

Chính vì vậy, bạn có thể quan sát cuộc sống của người khác và cảm thấy hạnh phúc thay cho họ. Hơn thế nữa, bạn có thể nhìn lại những gì mình đang có và hài lòng với bản thân. Bạn sớm nắm giữ niềm tin mà bạn thực sự cần để trở nên vui vẻ. Bạn nên biết rằng bạn sẽ có được nhiều thứ hơn khi bạn sẵn sàng đón chào niềm vui. Bởi vì chính nhận thức của bạn sẽ đem lại cho bạn niềm hạnh phúc thực sự chứ không phải là những thứ vật chất thông thường.

Lý do khiến bạn không vui vẻ không phải vì bạn không có công việc tốt, xe ô tô hoặc nhà riêng; mà là bạn chưa có một niềm tin đúng đắn. Khi bạn nhìn ra xung quanh và cảm thấy mọi thứ vẫn tốt đẹp, bạn không cần thay đổi gì nữa, nếu không bạn sẽ làm cho tình hình trở nên xấu hơn. Bạn cần hiểu rõ giá trị những thứ mình đang có.

Sự chuyển biến trong suy nghĩ là một bước tiến đáng kể dẫn đến thành công. Đừng nhốt mình trong tâm trạng đố kỵ. Bạn không nên giữ mãi những thứ vốn không tốt cho mình. Chỉ có những mục tiêu cụ thể mới mang lại hạnh phúc cho bạn. Bạn phải quyết tâm xoá bỏ đố kỵ và

ngăn cản sự thâm nhập của hội chứng Salieri. Bạn hãy thích nghi với hiện tại, phá bỏ những yếu tố ngăn cản niềm vui. Bây giờ là lúc từ bỏ cuộc đấu tranh vô nghĩa, sự xét đoán và sự ganh đua không có hồi kết. Để rồi bạn có thể hiểu rằng hạnh phúc của bạn có ở ngay trong những phút giây hiện tại.

Nhân tố làm nên hạnh phúc

Nhận thức của bạn không ngừng phát triển. Bạn cần hướng suy nghĩ của mình đến sự quyết tâm và mục tiêu bạn muốn, chứ không phải là những tình huống mà bạn đang cố gắng trốn tránh. Nếu bạn cứ tiếp tục tập trung vào những rắc rối, bạn chỉ càng làm cho mọi thứ phức tạp hơn. Thay vì làm điều đó, bạn phải định hướng mục tiêu theo cách của mình. Hãy hình dung ra những kết quả tốt đẹp, bạn sẽ luôn sống trong niềm hạnh phúc thực sự giống như cách nghĩ bây giờ của bạn. Điều này có nghĩa là bạn phải tìm ra lối đi riêng và không từ chối niềm vui bạn đáng được nhận. Hãy ngắm nhìn những thứ tốt đẹp xung quanh mình và hy vọng năng lượng vũ trụ sẽ mang đến cho bạn nhiều hơn thế.

Thành công có được từ cách thức bạn trải nghiệm cuộc sống – không chỉ là cách bạn theo đuổi giấc mơ, mà trong cả thói quen hàng ngày của bạn. Mọi nỗ lực của con người đều nhằm tìm đến niềm vui. Nhưng để có được điều này, chúng ta phải chăm chút nó từng ngày. Hạnh phúc là một phần của cuộc sống, nhưng nó sẵn có. Vì thế, nếu bạn muốn vươn tới thành công, bạn phải có một thái độ chan hòa khi tiếp cận cuộc sống. Điều này được coi là nhân tố hàng đầu quyết định sự thành công của bạn.

Hai nhân tố làm nên sự thành công:

1. Bạn phải sẵn sàng từ bỏ những thứ làm mình nhụt chí và buồn rầu. Hai rào cản lớn nhất mà bạn nên sẵn sàng vứt bỏ là sự đổ kỵ và hoài nghi vào tương lai. Hạnh phúc thực sự không thể cùng tồn tại với những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Bạn phải kiên quyết không cho những ý nghĩ này xuất hiện trong đầu. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn lâm vào tình trạng tự phê bình hoặc hình dung ra một tai họa, bạn phải tìm ra cách giải quyết ngay lập tức. Hãy lặp lại như sau: “Đừng suy nghĩ về điều đó. Giải tỏa sự lo lắng. Hít thở”. Hãy nói to điều này lên nếu có thể, hoặc ít ra thì bạn cũng nhắm trong đầu như thế. Sau đó, thở một hơi thật sâu và loại bỏ suy nghĩ đó. Liên tục thực hiện điều này khi cần cho đến lúc bạn không còn thấy lo sợ hoặc muốn tự chỉ trích nữa.
2. Bạn cần hiểu rõ hơn giá trị cuộc sống hiện tại trong khi vẫn cố gắng theo đuổi mục tiêu tương lai. Quan niệm này có được khi bạn cảm nhận được giá trị bản thân và giá trị cuộc sống ngay trong hiện tại. Bạn có thể thực hiện ước mơ, nhưng bạn không được có suy nghĩ đợi chờ một điều gì đó xa xôi. Ước mơ cần phải chính xác và rõ ràng ngay từ bây giờ.

Trong tác phẩm Wizard of Oz (Phù thủy xứ Oz), Dorothy, Scarecrow, Cowardly Lion và Tin Man luôn tìm kiếm những thứ thần kỳ để làm cho họ hạnh phúc. Và tất cả bọn họ đang mãi mê đi tìm thành phố kỳ diệu. Họ được cho biết, có một thầy phù thủy vĩ đại và quyền năng sống ở đó. Ông ta sẽ cho họ những thứ họ cần. Khi đến nơi, họ mới biết rằng ông ta chỉ là một người bình thường, xung quanh ông toàn là khói thuốc, những tấm gương và bức rèm mỏng manh tạm bợ.

Cũng giống như Dorothy và ba người bạn của cô, khi đi tìm thành công, chúng ta cũng mãi tìm kiếm thành phố thần kỳ. Vì chúng ta tin rằng, mục tiêu của mình phải là những thứ cao siêu. Nếu cứ duy trì quan niệm sai lầm này, chúng ta sẽ đẩy mình vào một chuyến hành trình đầy bão táp, tuyệt vọng, và sợ hãi. Hướng giải quyết đã có sẵn trong bản thân mỗi con người. Niềm hạnh phúc không phải là những thứ xa xôi; nó ở ngay trong hiện tại. Thành công không phải là một kết quả cụ thể; nó chính là cách sống của bạn.

Mang niềm vui vào cuộc sống

Đôi khi, có một thái độ tích cực trước khi hành động sẽ mang đến thành công cho bạn. Đây là một suy nghĩ hoàn toàn phóng khoáng và tích cực, một cách sống đem nhiều niềm vui hơn đến với bạn. Thay vì hướng về ngày hôm qua, hoặc chỉ nhìn vào công việc nhàm chán, bạn hãy tận hưởng niềm vui. Đừng chán nản với những công việc quá quen thuộc. Điều gì khiến nỗi buồn cứ tồn tại dai dẳng trong cuộc sống của bạn? Thay vì phàn nàn về việc cứ phải lau dọn căn nhà thì bạn hãy vui lên vì mình đã có một căn nhà riêng.

- Phát huy khả năng sáng tạo và tạo ra niềm say mê khi thực hiện các nhiệm vụ, và đồng thời bạn nên tìm kiếm niềm vui trong cuộc sống của bạn. Lắng nghe một bản nhạc du dương hoặc sôi động, tự mua hoa tặng mình, khiêu vũ và hát trong khi làm việc. Hãy nhớ rằng, lối sống của bạn phản ánh rõ nhất giá trị của mình và nó cũng đồng thời quyết định số phận của bạn.

Nếu bạn hoàn toàn không thể tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong những công việc mình đang làm, hãy học cách đem niềm vui vào suy nghĩ bằng cách hồi tưởng lại một vài kỷ niệm tuyệt vời trong quá khứ, hoặc nhìn lại những gì mình đã đạt được. Nhớ về một nơi hạnh phúc, một thời gian thú vị, hoặc một người đặc biệt và đem theo cảm nhận mới mẻ vào cuộc sống. Hãy trở nên thoải mái và vui vẻ hơn với những mục tiêu của mình. Khi bạn gặp phải vấn đề gì đó, cố gắng bớt lo lắng và chỉ trích bản thân. Cho dù tình hình có tồi tệ mức nào, đừng cho rằng bạn là người gây ra tất cả mọi chuyện.

Hãy sống thật vui vẻ, đem thêm nhiều niềm vui vào cuộc sống, và bạn sẽ thấy được sự chuyển biến thật sự trong cuộc đời bạn. Lần đầu tiên tôi đưa niềm vui vào trong công việc của mình là khi tôi làm công việc giặt là. Tôi vốn luôn coi nó là một việc thật sự nhàm chán. Vì thế tôi muốn làm một điều gì đó để thay đổi.

Khi không có ai ở nhà, tôi đã khiêu vũ với cái giỏ và bắt đầu nói chuyện với những bộ quần áo của mình. Tôi hỏi chúng xem chúng có ý tưởng nào làm cho công việc này trở nên thú vị hơn không. Tôi đã cất tiếng hỏi thật to, dĩ nhiên không có câu trả lời, nhưng điều đó có vẻ thú vị, vì thế tôi quyết định làm tiếp. Tôi bảo với chúng rằng, chúng chuẩn bị phải đi tắm và sẽ thấy thoải mái hơn sau khi được giặt sạch.

Sau khi tôi chuyển mọi thứ từ máy giặt sang máy sấy, tôi không tìm thấy một chiếc tất của đôi bít tất màu đỏ mà tôi thích nhất. Sau khi tìm thấy nó, tôi bèn giơ nó lên và bắt đầu chất vấn nó. Tôi hỏi nó rằng: “Mày đã làm gì khiến cho người bạn của mày muốn bỏ mày hả? Tao vừa nhìn thấy mày ở bên cạnh cái quần nhỏ kia!”

Điều này làm cho tôi phá lên cười. Tôi vừa giặt là, vừa cười khúc khích. (Tất nhiên, tôi vui đến nỗi khách hàng không thể nhận ra tôi vào lúc đó). Hành động này không chỉ làm thay đổi ngày hôm đó của tôi, mà nó còn thay đổi thái độ của tôi đối với công việc giặt là của mình và rất nhiều việc nội trợ khác. Tôi nhận ra rằng mình có thể thích thú thay vì chán ghét những công việc mà trước kia tôi cho là vô vị. Và hành vi có vẻ ngốc nghếch kia lại có thể thay đổi hoàn toàn cuộc đời tôi. Vì vậy, hãy để sự thay đổi mang lại niềm vui cho bạn.

CÚ HÍCH LỚN

Tiếng cười có ý nghĩa rất to lớn, và bạn nên tạo ra nó thường xuyên trong cuộc sống. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiếng cười là một trong các tác nhân tích cực kích thích tất cả các bộ

phận trong não. Hơn thế nữa, nó làm cho suy nghĩ của bạn trở nên nhạy bén hơn, thôi thúc hành động, giảm căng thẳng, tăng cường sức mạnh và làm cho bạn trở nên bền bỉ hơn. Trong đời sống hàng ngày, cười nhiều sẽ làm tăng lượng serotonin và mang lại cho bạn cảm giác thoải mái. Tiếng cười cũng tạo ra một nguồn sức mạnh kỳ diệu.

Chính vì vậy, bạn hãy tích cực đem tiếng cười vào cuộc sống. Đánh thức cảm giác thoải mái bên trong con người bạn. Nếu cảm giác đó không thể đến được một cách tự nhiên, thì bạn hãy làm cho mình cảm thấy vui bằng cách tạo ra một nụ cười. Do não của bạn không phân biệt được sự khác nhau này, nên nó vẫn sinh ra chất endorphins khiến tâm trạng và suy nghĩ của bạn thay đổi. Quan trọng nhất là điều này sẽ biến đổi quan niệm và sau đó làm thay đổi nhận thức của bạn. Vì thế, bạn hãy từ bỏ sự ức chế ban đầu và tạo ra nhiều niềm vui. Tiếng cười không khiến bạn mất đi điều gì cả, ngược lại nó lại có ý nghĩa vô cùng to lớn: tạo ra một suy nghĩ lạc quan, niềm hạnh phúc và cả điều kỳ diệu.

Việc làm cho mình trở nên thoải mái ngay tức khắc không phải là một hành động vô nghĩa, mà nó thực sự là một điều kỳ diệu. Sống trong niềm vui sẽ nâng đỡ tâm hồn bạn và đem lại cho bạn nguồn cảm xúc dồi dào. Đây là cách tốt nhất giúp bạn đạt được những gì mình mong muốn. Điều kỳ diệu ở đây đã trở nên thật rõ ràng: Chính thái độ sống sẽ tạo nên cuộc sống của bạn.

Sức lôi cuốn mãnh liệt

Nhận thức của bạn không ngừng phát triển. tạo dựng một hình ảnh mới mẻ và thành công về bản thân. Bạn hãy tin tưởng, nắm chắc, hiểu rõ và nuôi dưỡng nó mỗi ngày. Và hình ảnh định hình trong nhận thức của bạn, nó sẽ trở thành thực tế. Con đường đến với thành công của bạn cũng khởi nguồn từ nội tâm. Nội tâm là nơi chứa đựng nhận thức và tạo ra ý chí của bạn.

Khi nghĩ về những người thành công, những suy nghĩ sẽ nảy sinh trong đầu bạn. Những người thành đạt là những người sở hữu niềm vui trong cuộc sống. Chính điều đó sẽ ảnh hưởng đến mọi người xung quanh họ và mọi thứ họ làm. Niềm vui, sự nhiệt tình và may mắn luôn tràn đầy cuộc sống của họ. Ngay bây giờ, bạn cũng nên tạo ra cho mình thái độ sống như vậy. Điều này sẽ thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn. Bạn có thể tự do khi quyết định xem mình có muốn đem sự lạc quan và hạnh phúc vào trong suy nghĩ và nhận thức của mình hay không. Bởi vì, sự thay đổi trong nhận thức sẽ tạo ra nhiều điều tuyệt vời. Và đây thực sự là lựa chọn đúng đắn nhất cho bạn.

Nhận thức sẽ quyết định số phận của bạn trong cuộc sống, bởi vì nó sẽ vạch ra được điều bạn quan tâm nhất. Cho dù mục tiêu của bạn đang gặp trở ngại hay tiến triển tốt đẹp, thì chắc chắn điều kỳ diệu sẽ đến với bạn. Vì thế, đừng bao giờ tự trách mình khi gặp vấn đề. Hãy tập trung tìm ra cách giải quyết. Giữ vững quyết tâm để có một suy nghĩ chín chắn lạc quan, và rồi mục đích rõ ràng của bạn sẽ kết nối bạn với vô số phép màu và điều kỳ diệu.

Mọi thứ bạn làm đều ảnh hưởng đến cách nghĩ của bạn, và chỉ một thay đổi nhỏ trong suy nghĩ thôi cũng tạo ra sự thay đổi lớn trong cuộc sống của bạn. Thế giới này có vô số sự chọn lựa, vì thế có rất nhiều cách giúp bạn thực hiện ước mơ của mình. Hãy mở rộng lòng mình đón nhận năng lượng của vũ trụ. Nhận thức tích cực và thiện ý của bạn là chiếc chìa khóa vạn năng mở ra cánh cửa thành công cho bạn.

Khi bạn hòa vào những quy luật phổ quát của vũ trụ, những tia sáng thành công sẽ xuất hiện. Sẽ có một nguồn sức mạnh giống như một luồng điện thực sự xuất hiện. Đó là sức lôi cuốn mãnh liệt của bạn, là năng lượng được tạo thành từ sự kết hợp nhận thức lạc quan và nhận thức rõ ràng. Đây là động lực lớn nhất thôi thúc thành công. Bây giờ nó đang ở bên trong con người bạn. Nó là điều kỳ diệu nhất mà thế giới vô hình ban tặng. Khi bạn nhận ra hạnh phúc và vận hội đang tràn ngập cuộc sống của mình, và bạn cảm nhận được niềm vui trong mỗi phút giây của cuộc sống, đó là lúc bạn có được thành công tột đỉnh.

Niềm hạnh phúc thực sự chính là sự khởi đầu và đích đến của thành công, và đó cũng là khi những ước mơ lớn lao của bạn được thực hiện. Điều này sẽ tạo nên số phận của bạn. Nguồn năng lượng kỳ diệu luôn có trong và ở xung quanh bạn, và phía trước bạn là một tương lai tươi đẹp.

NHỮNG KHẲNG ĐỊNH ĐỂ SỐNG VỚI NHẬN THỨC THÀNH CÔNG

- Mỗi phút giây trong cuộc sống của tôi đều đặc biệt. Tôi chọn cho mình cách sống vui tươi.
- Bây giờ và sau này, tôi sẵn sàng thay đổi bất cứ cách nghĩ tiêu cực, hoang mang và hạn chế. Thành công to lớn nhất của tôi là nhận thức lạc quan và cuộc sống hạnh phúc hiện tại.
- Tôi coi tất cả những gì tôi làm là một cơ hội để đến với thành công. Hôm nay, tôi sống trong hạnh phúc.
- Tôi rất hạnh phúc, tôi đem thái độ vui vẻ vào cuộc sống của mình. Tôi mỉm cười, vui vẻ hơn và dám đối mặt.
- Tôi hiểu giá trị bản thân và cuộc sống của mình. Tôi tìm cách khẳng định mình và luôn hướng đến thành công.

Sức mạnh của vũ trụ cũng chính là sức mạnh của bạn. Ánh sáng của vũ trụ chính là ánh sáng của bạn. Sức mạnh của mọi không gian, mọi thời đại có trong nhận thức vô hạn của bạn và luôn thôi thúc bạn trong nguồn sáng tạo.

Bạn vẫn đang tạo dựng tương lai cho mình ngay từ bây giờ bằng cách siêng năng làm việc, tích lũy nhiều năng lượng, kiến thức và ước mơ. Bạn làm tất cả những điều này để chuẩn bị cho tương lai của mình. Kết quả có thể là một vài thứ tầm thường, hoặc nó có thể là một thành quả đáng ghi nhận khiến bạn thực hiện được ước mơ. Tất cả đều phụ thuộc vào bạn, bởi vì bạn chính là người xây dựng, tạo ra và hưởng thụ chúng hàng ngày.

Vì lý do đó, bạn cần nhớ tất cả những điều mà chúng ta vừa thảo luận. Bạn sống và hoạt động trong vũ trụ này, thực sự là một phần của năng lượng vũ trụ, vì thế đừng bỏ lỡ nguồn năng lượng ấy vì cho rằng nó hão huyền.

Bạn hãy đặt mình trong nguồn năng lượng vũ trụ và cố gắng đọc lại cuốn sách này thường xuyên trong khi theo đuổi mục tiêu của mình. Bạn sẽ có thêm những kiến thức hữu ích sau mỗi lần làm như vậy. Hãy bắt nhịp với cuộc sống và luôn trân trọng những thứ mình có. Ba điều này được xem là tối quan trọng nếu bạn muốn thay đổi tương lai của mình ngay từ bây giờ.

Ba nhân tố tạo ra số phận

Tất cả hành vi đều có vai trò vô cùng quan trọng trong việc tạo ra một cuộc sống hạnh phúc, nhưng có ba nhân tố cơ bản mà bạn không được phép bỏ qua. Bởi chúng quan trọng đến nỗi bạn cần phải nuôi dưỡng chúng từng ngày, từng giờ, thậm chí hơn thế nữa. Một số lời khuyên

sau đây sẽ giúp bạn sử dụng chúng hiệu quả nhất. Hàng ngày, hãy luôn điểm lại chúng trong đầu bạn: Nhận thức, năng lượng và mục tiêu.

NHẬN THỨC

Nhận thức của bạn sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, vì vậy hãy cố gắng tạo ra suy nghĩ tích cực. Trong mọi trường hợp, hướng giải quyết phải dựa trên sự hiểu biết thật sự về vấn đề bạn đang tập trung suy nghĩ. Khi bạn quan tâm đến giá trị và niềm vui trong cuộc sống, nhận thức của bạn tiếp tục được phát triển theo cách mà bạn muốn. Hãy ghi nhớ những gợi ý và làm theo:

- Đừng là một kẻ thiếu nhận thức. Hãy quan tâm đến những gì bạn đang suy nghĩ và hiểu được chúng sẽ ảnh hưởng đến tương lai của bạn như thế nào. Chỉ bạn mới có thể điều khiển suy nghĩ của mình mà thôi.
- Tiếp tục nhắc nhở bản thân về cách nghĩ của mình. Đừng trách cứ mình về những lỗi lầm. Thay vì làm điều đó, tập trung sự chú ý vào những điều tốt đẹp.
- Luôn luôn để cho những suy nghĩ tích cực ngự trị trong suy nghĩ và trong trái tim bạn. Bất cứ khi nào bạn thất vọng và gục ngã, hãy hướng đến những suy nghĩ tích cực mới mẻ có trong bạn và niềm tự hào về bản thân bạn.
- Đừng bao giờ quá bận tâm đến những thứ mình không có. Hãy coi trọng giá trị bản thân và những điều tốt đẹp bạn đang có. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ tiếp tục nhận được nhiều hơn cả những gì mình mong muốn trong cuộc sống của bạn.
- Tạo ra những hình ảnh hạnh phúc và thành công của bản thân. Hãy cho những hình ảnh này xuất hiện trong ý nghĩ của bạn vài lần một ngày. Làm cho chúng trở nên sáng sủa, rõ ràng và gần gũi. Quan tâm nhiều đến chúng và thở sâu khi bạn cảm nhận được niềm vui và sự thích thú. Điều đó sẽ khơi dậy những phản ứng tích cực trong nhận thức và mục tiêu của bạn trong cuộc sống.
- Tìm hiểu những mong muốn của bạn. Chuyển bất kỳ những suy nghĩ tiêu cực nào sang một nhận thức tích cực về những mục tiêu tương lai. Nhớ rằng thế giới có vô vàn cơ hội. Lúc nào cũng hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ đến với bạn, và điều đó sẽ đến.

Nghị lực

Bạn luôn trong quá trình nuôi dưỡng và sử dụng năng lượng. Những thứ xảy đến với bạn chính là kết quả của những gì bạn đang làm. Thậm chí ngay lúc này, những suy nghĩ, niềm tin và cảm xúc của bạn thể hiện rất rõ bạn là ai và những gì bạn sẵn sàng chấp nhận trong cuộc sống. Nếu bạn muốn vươn tới thành công và mong gặp được những người có thể giúp bạn tạo ra chúng, thì bản thân bạn phải có niềm tin vững vàng, suy nghĩ tích cực và cảm xúc thực sự thoải mái.

- Luôn hiểu rằng bạn đang ở trong quá trình tạo ra năng lượng. Điều này vẫn xảy ra trong bạn, dù bạn không nhận ra. Vì vậy, hãy thường xuyên đến với những suy nghĩ và niềm tin nhằm tạo ra được sự thay đổi tích cực.
- Luôn ủng hộ, khuyến khích và tin tưởng bản thân. Niềm tin bắt đầu từ sự trân trọng bản thân. Nếu bạn chọn cách nghĩ và hành động không tôn trọng mình, điều đó đồng nghĩa với việc bạn mong muốn cả thế giới đối xử với bạn như thế. Thành công không bao giờ tồn tại cùng với thái độ tự ti. Vì vậy, hãy luôn tin tưởng vào bản thân.
- Trở nên lạc quan. Cái nhìn bi quan không thể tạo ra năng lượng. Cho dù điều gì xảy ra xung quanh bạn, bạn có thể tạm bỏ qua rắc rối và tập trung tìm ra cách giải quyết. Hãy nghĩ mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp như thế nào, và hành động theo hướng đó.
- Tìm ra mục đích thực sự của bạn. Nhớ rằng một trong số nhiệm vụ bạn phải làm là hiểu thế giới tinh thần của bạn. Vì vậy, hãy tự tìm hiểu thêm về bản thân: bạn là ai và tại sao bạn ở đây? Khi bạn nhận ra, hãy tự hào về điều đó.

- Sống trong hiện tại. Thành công của bạn là ở hiện tại. Nhớ rằng, mỗi giây phút đều ban tặng cho bạn một cơ hội để thay đổi nhận thức và hành động. Nếu bạn chỉ có suy nghĩ tiêu cực trong một phút thôi, bạn sẽ tạo ra một kết cục hoàn toàn khác. Bao dung với mình, và bỏ qua quá khứ. Dùng nguồn sức mạnh hiện tại để tạo ra một tương lai tươi đẹp.
- Sống trong yêu thương và trân trọng. Có thể bạn đã từng tạo ra được nguồn sức mạnh kỳ diệu nhất. Mang tình yêu đến với những người sống bên bạn và những thứ bạn quan tâm. Sống với thái độ trân trọng bản thân và những gì mình có. Mong muốn được hiểu sâu sắc và biết ơn sẽ làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

MỤC ĐÍCH

Mục đích định hướng nhận thức và hành động của bạn, và nó cũng tạo mục tiêu của cuộc sống. Thành công thực sự chỉ có được nhờ sự thúc đẩy, khuyến khích chứ không thể bị tác động bởi sự sợ hãi. Khi bạn theo đuổi những mục tiêu của mình để làm cho cuộc sống trở nên vui vẻ và có ý nghĩa hơn, thì điều đó cũng sẽ mang điều kỳ diệu đến với bạn theo nhiều cách khác nhau.

- Không bao giờ coi mục đích là nguồn hạnh phúc hoặc là giá trị duy nhất của bản thân bạn. Điều này sẽ tạo ra một sự thúc bách, tuyệt vọng, và những tác động tiêu cực cản trở bạn thực hiện ước mơ của mình.
- Xem xét những mục tiêu của bạn một cách nghiêm túc – xem chúng liên quan đến việc theo đuổi sự nghiệp hay các hoạt động hàng ngày của bạn. Tìm hiểu lý do vì sao bạn thực hiện những mục tiêu này, sau đó tự hỏi mình xem mỗi mục tiêu đặt ra là thuần túy hay bị chi phối bởi nỗi sợ hãi. Nếu là vậy sau, bạn hãy thay đổi hành động hoặc động cơ hành động của bạn.
- Chắc chắn rằng bạn sẽ không xây dựng cho mình một mục đích tiêu cực. Nếu bạn muốn thành công ở một lĩnh vực cụ thể nào đó, bạn cần đảm bảo rằng bạn thực sự muốn điều đó. Ngoài ra, bạn cần trân trọng, và tin tưởng mình có thể làm được. Đừng để cho sự nghi ngờ và niềm tin không vững vàng ngăn cản nguồn năng lượng vũ trụ đến với bạn.
- Không để xúc cảm chi phối nhiều đến mục tiêu của bạn. Hãy từ bỏ sự hoài mong, cố chấp và tuyệt vọng để trở nên nhẫn nại và quyết tâm. Luôn tìm kiếm sự hài lòng trong cuộc sống, và cuối cùng bạn sẽ thực hiện được ước mơ.
- Luôn sống trong niềm vui mỗi ngày. Cho dù bạn làm một vài công việc đời thường đơn giản, hay khi bạn theo đuổi ước mơ, bạn vẫn phải có mục đích rõ ràng: hướng đến giá trị, sự bình yên và hạnh phúc.
- Gắn kết mục đích của mình với niềm hạnh phúc, điều kỳ diệu và trái tim đầy yêu thương trong cuộc sống mỗi ngày. Khi gắn liền cuộc sống với những mục tiêu, bạn sẽ càng có thêm sức mạnh và nhiều cơ hội thành công.

Chia sẻ thành công

Ba nhân tố: mục đích, nhận thức, năng lượng sẽ quyết định thành công của bạn, nhưng đừng quên tác động của bạn đối với thế giới bên ngoài cũng là một cách chia sẻ thành công trong cuộc sống. Bản chất của quan niệm này nghĩa là bạn có ở mọi nơi. Sự phấn đấu vươn lên có ảnh hưởng lớn đến thành công của mọi người như họ ảnh hưởng đến bạn.

Mỗi hành động của bạn đều làm cho thế giới thay đổi theo một cách khác nhau – có thể là mang lại tình yêu và sự thành công, hoặc là nỗi thù hận và sự huỷ hoại. Mọi suy nghĩ thiên về tiêu cực hay phê phán chỉ làm cho cuộc sống thêm khó khăn, trong khi đó sự quan tâm chăm sóc lại đem đến niềm vui và thành công. Thế nhưng có những lúc bạn lại từ bỏ ý định đấu tranh ngăn cản mâu thuẫn nào đó xảy ra trong cuộc sống. Sau đây là chân lý về nhận thức được chia sẻ: Tất cả chúng ta đóng góp vào sự phát triển của nhân loại, và quyết định kết quả đạt được như thế nào. Nếu mỗi người biết đồng lòng với một tinh thần yêu thương, chúng ta không chỉ mở ra một tương lai sáng lạn cho mình, mà còn đem lại điều tốt đẹp cho cả nhân loại.

Tác động tích cực

Hãy sống tích cực, luôn luôn hướng đến sự lạc quan trong mọi suy nghĩ và hành động của bạn. Luôn nhớ rằng, phải nắm giữ những cơ hội mà cuộc sống ban tặng, vì vậy hãy hoàn thiện nhận thức của bản thân, nâng cao mục tiêu và đáp ứng cuộc sống của bạn. Tận hưởng cuộc sống qua việc đón nhận các cơ hội và năng lượng vũ trụ sẽ đến với bạn tuyệt vời như bản thân nó vậy.

Đừng bỏ lỡ điều kỳ diệu chỉ vì cho rằng nó không có thật; bởi vì năng lượng vũ trụ có một căn cứ khoa học mà bạn thực sự không thể bỏ qua. Bạn không ngừng tạo ra năng lượng thông qua các tế bào và hoạt động sống. Bạn luôn khát khao vươn cao, tiến xa hơn trong cuộc sống. Ngay từ bây giờ, bạn có thể lựa chọn một thái độ sống thoải mái, vui vẻ và nhiệt tình để thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn. Đề cao bản thân và hướng đến một niềm tin mới trong con người bạn và trong thế giới bao la kỳ diệu. Sống với niềm hy vọng về một tương lai tươi sáng sắp đến với bạn, và bạn có thể bước vào thế giới tuyệt vời mà không phải chờ đợi quá lâu. Từng phút, từng giây bạn luôn vun đắp cho cuộc sống của bạn. Để rồi niềm vui sướng, hạnh phúc và vinh quang bạn hằng mong muốn thuộc về bạn!

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Tôi thật sự biết ơn và cảm kích với:

- Đầu tiên, tới điều kỳ diệu vốn có trong vạn vật và tình yêu trong cuộc sống.
- Tới các thành viên trong gia đình thân yêu của tôi: Sarah Marie Klingler, Benjamin Eart Taylor, Jr, Vica Taylor, Jenyaa Taylor, Sheri Klingler, Devin Staurbringer, Yvonne và Earl Taylor, Kevin và Kathryn Klingler.
- Tới những người rất quan trọng đối với tôi: Barbara Van Rensselaer, Marilyn Verbus, Ed Conghanor, Julianne Stein, Melissa Matousek, và Tom và Ellie Cratsley.
- Tới đội ngũ nhà xuất bản: Louise Hay, Reid Tracy, Jill Kramer, Shannon Litirell, Jessica Vermooten, Jacqui Clark, Richelle Ziizian, Christy Salinas, Charles Mc Stravick và tất cả những người tôi yêu quý ở Hayhouse.
- Tới những người giúp đỡ tôi: Rhonda Lamvermeyer, Gray Price.
- Tới những người bạn của tôi: Anna và Charles, Ron Klingler, Rudy Staurbringer, Flo Bolton, Flo Becker, Tony, Raphael, Jude, và thánh thần của cuộc sống
- Cuối cùng, tới tất cả bạn đọc: Cảm ơn nguồn ánh sáng của các bạn trên thế giới này. Cầu mong hạnh phúc tuyệt vời luôn ở bên các bạn.

LỜI BẠT

Sức mạnh của vũ trụ cũng chính là sức mạnh của bạn.

Ánh sáng của vũ trụ chính là ánh sáng của bạn. Sức mạnh của mọi không gian, mọi thời đại có trong nhận thức vô hạn của bạn và luôn thôi thúc bạn trong nguồn sáng tạo.

Sức mạnh của vũ trụ cũng chính là sức mạnh của bạn.

Ánh sáng của vũ trụ chính là ánh sáng của bạn. Sức mạnh của mọi không gian, mọi thời đại có trong nhận thức vô hạn của bạn và luôn thôi thúc bạn trong nguồn sáng tạo.

Bạn vẫn đang tạo dựng tương lai cho mình ngay từ bây giờ bằng cách siêng năng làm việc, tích lũy nhiều năng lượng, kiến thức và ước mơ. Bạn làm tất cả những điều này để chuẩn bị cho tương lai của mình. Kết quả có thể là một vài thứ tầm thường, hoặc nó có thể là một thành quả đáng ghi nhận khiến bạn thực hiện được ước mơ. Tất cả đều phụ thuộc vào bạn, bởi vì bạn chính là người xây dựng, tạo ra và hưởng thụ chúng hàng ngày.

Vì lý do đó, bạn cần nhớ tất cả những điều mà chúng ta vừa thảo luận. Bạn sống và hoạt động trong vũ trụ này, thực sự là một phần của năng lượng vũ trụ, vì thế đừng bỏ lỡ nguồn năng lượng ấy vì cho rằng nó hão huyền.

Bạn hãy đặt mình trong nguồn năng lượng vũ trụ và cố gắng đọc lại cuốn sách này thường xuyên trong khi theo đuổi mục tiêu của mình. Bạn sẽ có thêm những kiến thức hữu ích sau mỗi lần làm như vậy. Hãy bắt nhịp với cuộc sống và luôn trân trọng những thứ mình có. Ba điều này được xem là tối quan trọng nếu bạn muốn thay đổi tương lai của mình ngay từ bây giờ.

Ba nhân tố tạo ra số phận

Tất cả hành vi đều có vai trò vô cùng quan trọng trong việc tạo ra một cuộc sống hạnh phúc, nhưng có ba nhân tố cơ bản mà bạn không được phép bỏ qua. Bởi chúng quan trọng đến nỗi bạn cần phải nuôi dưỡng chúng từng ngày, từng giờ, thậm chí hơn thế nữa. Một số lời khuyên sau đây sẽ giúp bạn sử dụng chúng hiệu quả nhất. Hàng ngày, hãy luôn điểm lại chúng trong đầu bạn: Nhận thức, năng lượng và mục tiêu.

NHẬN THỨC

Nhận thức của bạn sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, vì vậy hãy cố gắng tạo ra suy nghĩ tích cực. Trong mọi trường hợp, hướng giải quyết phải dựa trên sự hiểu biết thật sự về vấn đề bạn đang tập trung suy nghĩ. Khi bạn quan tâm đến giá trị và niềm vui trong cuộc sống, nhận thức của bạn tiếp tục được phát triển theo cách mà bạn muốn. Hãy ghi nhớ những gợi ý và làm theo:

Đừng là một kẻ thiếu nhận thức. Hãy quan tâm đến những gì bạn đang suy nghĩ và hiểu được chúng sẽ ảnh hưởng đến tương lai của bạn như thế nào. Chỉ bạn mới có thể điều khiển suy nghĩ của mình mà thôi.

Tiếp tục nhắc nhở bản thân về cách nghĩ của mình. Đừng trách cứ mình về những lỗi lầm. Thay vì làm điều đó, tập trung sự chú ý vào những điều tốt đẹp.

Luôn luôn để cho những suy nghĩ tích cực ngự trị trong suy nghĩ và trong trái tim bạn. Bất cứ khi nào bạn thất vọng và gục ngã, hãy hướng đến những suy nghĩ tích cực mới mẻ có trong bạn và niềm tự hào về bản thân bạn.

Đừng bao giờ quá bận tâm đến những thứ mình không có. Hãy coi trọng giá trị bản thân và những điều tốt đẹp bạn đang có. Nếu làm được như vậy, bạn sẽ tiếp tục nhận được nhiều hơn cả những gì mình mong muốn trong cuộc sống của bạn.

Tạo ra những hình ảnh hạnh phúc và thành công của bản thân. Hãy cho những hình ảnh này

xuất hiện trong ý nghĩ của bạn vài lần một ngày. Làm cho **chúng trở nên sáng sủa, rõ ràng và gần gũi**. Quan tâm nhiều đến chúng và thở sâu khi bạn cảm nhận được niềm vui và sự thích thú. Điều đó sẽ khơi dậy những phản ứng tích cực trong nhận thức và mục tiêu của bạn trong cuộc sống.

Tìm hiểu những mong muốn của bạn. Chuyển bất kỳ những suy nghĩ tiêu cực nào sang một nhận thức tích cực về những mục tiêu tương lai. Nhớ rằng thế giới có vô vàn cơ hội. Lúc nào cũng hy vọng điều tốt đẹp nhất sẽ đến với bạn, và điều đó sẽ đến.

NGHỊ LỰC

Bạn luôn trong quá trình nuôi dưỡng và sử dụng năng lượng. Những thứ xảy đến với bạn chính là kết quả của những gì bạn đang làm. Thậm chí ngay lúc này, những suy nghĩ, niềm tin và cảm xúc của bạn thể hiện rất rõ bạn là ai và những gì bạn sẵn sàng chấp nhận trong cuộc sống. Nếu bạn muốn vươn tới thành công và mong gặp được những người có thể giúp bạn tạo ra chúng, thì bản thân bạn phải có niềm tin vững vàng, suy nghĩ tích cực và cảm xúc thực sự thoải mái.

Luôn hiểu rằng bạn đang ở trong quá trình tạo ra năng lượng. Điều này vẫn xảy ra trong bạn, dù bạn không nhận ra. Vì vậy, hãy thường xuyên đến với những suy nghĩ và niềm tin nhằm tạo ra được sự thay đổi tích cực.

Luôn ủng hộ, khuyến khích và tin tưởng bản thân. Niềm tin bắt đầu từ sự trân trọng bản thân. Nếu bạn chọn cách nghĩ và hành động không tôn trọng mình, điều đó đồng nghĩa với việc bạn mong muốn cả thế giới đối xử với bạn như thế. Thành công không bao giờ tồn tại cùng với thái độ tự ti. Vì vậy, hãy luôn tin tưởng vào bản thân.

Trở nên lạc quan. Cái nhìn bi quan không thể tạo ra năng lượng. Cho dù điều gì xảy ra xung quanh bạn, bạn có thể tạm bỏ qua rắc rối và tập trung tìm ra cách giải quyết. Hãy nghĩ mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp như thế nào, và hành động theo hướng đó.

Tìm ra mục đích thực sự của bạn. Nhớ rằng một trong số nhiệm vụ bạn phải làm là hiểu thế giới tinh thần của bạn. Vì vậy, hãy tự tìm hiểu thêm về bản thân: bạn là ai và tại sao bạn ở đây? Khi bạn nhận ra, hãy tự hào về điều đó.

Sống trong hiện tại. Thành công của bạn là ở hiện tại. Nhớ rằng, mỗi giây phút đều ban tặng cho bạn một cơ hội để thay đổi nhận thức và hành động. Nếu bạn chỉ có suy nghĩ tiêu cực trong một phút thôi, bạn sẽ tạo ra một kết cục hoàn toàn khác. Bao dung với mình, và bỏ qua quá khứ. Dùng nguồn sức mạnh hiện tại để tạo ra một tương lai tươi đẹp.

Sống trong yêu thương và trân trọng. Có thể bạn đã từng tạo ra được nguồn sức mạnh kỳ diệu nhất. Mang tình yêu đến với những người sống bên bạn và những thứ bạn quan tâm. Sống với thái độ trân trọng bản thân và những gì mình có. Mong muốn được hiểu sâu sắc và biết ơn sẽ làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

MỤC ĐÍCH

Mục đích định hướng nhận thức và hành động của bạn, và nó cũng tạo mục tiêu của cuộc sống. Thành công thực sự chỉ có được nhờ sự thúc đẩy, khuyến khích chứ không thể bị tác động bởi

sự sợ hãi. Khi bạn theo đuổi những mục tiêu của mình để làm cho cuộc sống trở nên vui vẻ và có ý nghĩa hơn, thì điều đó cũng sẽ mang điều kỳ diệu đến với bạn theo nhiều cách khác nhau.

Không bao giờ coi mục đích là nguồn hạnh phúc hoặc là giá trị duy nhất của bản thân bạn. Điều này sẽ tạo ra một sự thúc bách, tuyệt vọng, và những tác động tiêu cực cản trở bạn thực hiện ước mơ của mình.

Xem xét những mục tiêu của bạn một cách nghiêm túc – xem chúng liên quan đến việc theo đuổi sự nghiệp hay các hoạt động hàng ngày của bạn. Tìm hiểu lý do vì sao bạn thực hiện những mục tiêu này, sau đó tự hỏi mình xem mỗi mục tiêu đặt ra là thuần túy hay bị chi phối bởi nỗi sợ hãi. Nếu là vậy sau, bạn hãy thay đổi hành động hoặc động cơ hành động của bạn.

Chắc chắn rằng bạn sẽ không xây dựng cho mình một mục đích tiêu cực. Nếu bạn muốn thành công ở một lĩnh vực cụ thể nào đó, bạn cần đảm bảo rằng bạn thực sự muốn điều đó. Ngoài ra, bạn cần trân trọng, và tin tưởng mình có thể làm được. Đừng để cho sự nghi ngờ và niềm tin không vững vàng ngăn cản nguồn năng lượng vũ trụ đến với bạn.

Không để xúc cảm chi phối nhiều đến mục tiêu của bạn. Hãy từ bỏ sự hoài mong, cố chấp và tuyệt vọng để trở nên nhẫn nại và quyết tâm. Luôn tìm kiếm sự hài lòng trong cuộc sống, và cuối cùng bạn sẽ thực hiện được ước mơ.

Luôn sống trong niềm vui mỗi ngày. Cho dù bạn làm một vài công việc đời thường đơn giản, hay khi bạn theo đuổi ước mơ, bạn vẫn phải có mục đích rõ ràng: hướng đến giá trị, sự bình yên và hạnh phúc.

Gắn kết mục đích của mình với niềm hạnh phúc, điều kỳ diệu và trái tim đầy yêu thương trong cuộc sống mỗi ngày. Khi gắn liền cuộc sống với những mục tiêu, bạn sẽ càng có thêm sức mạnh và nhiều cơ hội thành công.

Chia sẻ thành công

Ba nhân tố: mục đích, nhận thức, năng lượng sẽ quyết định thành công của bạn, nhưng đừng quên tác động của bạn đối với thế giới bên ngoài cũng là một cách chia sẻ thành công trong cuộc sống. Bản chất của quan niệm này nghĩa là bạn có ở mọi nơi. Sự phấn đấu vươn lên có ảnh hưởng lớn đến thành công của mọi người như họ ảnh hưởng đến bạn.

Mỗi hành động của bạn đều làm cho thế giới thay đổi theo một cách khác nhau – có thể là mang lại tình yêu và sự thành công, hoặc là nỗi thù hận và sự huỷ hoại. Mọi suy nghĩ thiên về tiêu cực hay phê phán chỉ làm cho cuộc sống thêm khó khăn, trong khi đó sự quan tâm chăm sóc lại đem đến niềm vui và thành công. Thế nhưng có những lúc bạn lại từ bỏ ý định đấu tranh ngăn cản mâu thuẫn nào đó xảy ra trong cuộc sống. Sau đây là chân lý về nhận thức được chia sẻ: Tất cả chúng ta đóng góp vào sự phát triển của nhân loại, và quyết định kết quả đạt được như thế nào. Nếu mỗi người biết đồng lòng với một tinh thần yêu thương, chúng ta không chỉ mở ra một tương lai sáng lạn cho mình, mà còn đem lại điều tốt đẹp cho cả nhân loại.

Tác động tích cực

Hãy sống tích cực, luôn luôn hướng đến sự lạc quan trong mọi suy nghĩ và hành động của bạn.

Luôn nhớ rằng, phải nắm giữ những cơ hội mà cuộc sống ban tặng, vì vậy hãy hoàn thiện nhận thức của bản thân, nâng cao mục tiêu và đáp ứng cuộc sống của bạn. Tận hưởng cuộc sống qua việc đón nhận các cơ hội và năng lượng vũ trụ sẽ đến với bạn tuyệt vời như bản thân nó vậy.

Đừng bỏ lỡ điều kỳ diệu chỉ vì cho rằng nó không có thật; bởi vì năng lượng vũ trụ có một căn cứ khoa học mà bạn thực sự không thể bỏ qua. Bạn không ngừng tạo ra năng lượng thông qua các tế bào và hoạt động sống. Bạn luôn khát khao vươn cao, tiến xa hơn trong cuộc sống. Ngay từ bây giờ, bạn có thể lựa chọn một thái độ sống thoải mái, vui vẻ và nhiệt tình để thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bạn. Đề cao bản thân và hướng đến một niềm tin mới trong con người bạn và trong thế giới bao la kỳ diệu. Sống với niềm hy vọng về một tương lai tươi sáng sắp đến với bạn, và bạn có thể bước vào thế giới tuyệt vời mà không phải chờ đợi quá lâu. Từng phút, từng giây bạn luôn vun đắp cho cuộc sống của bạn. Để rồi niềm vui sướng, hạnh phúc và vinh quang bạn hằng mong muốn thuộc về bạn!

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>