

Thẻ Nhắc A-L-W-A (Việt)

Mục đích

- Giữ tỉnh thức khi gặp thử thách: không chống, nhìn rõ,
- rồi hành động rõ ràng. Không rơi vào điều kiện hóa cũ.

A — Accept (Chấp nhận)

- Thừa nhận điều đang là. Nói thầm: “Đây là việc đang có.”
- Thả lỏng vai, hàm; bỏ oán giận trong lòng.

L — Look (Nhìn/Chú tâm)

- Đặt sự chú ý tỉnh táo lên toàn cảnh + cảm thân (lòng bàn tay/bàn chân, ngực/bụng). Chưa phân tích. 10-120 giây.

W — Wait (Đợi ý rõ)

- Ở yên trong tĩnh lặng. Ý đứng thường trôi lên: ngắn, rõ,
- không kích bản dài. Nếu chưa rõ, lặp lại Nhìn hoặc tạm để yên.

A — Act / Abstain (Làm / Không làm)

- Khẩn cấp: hành động ngay. Không khẩn cấp: chỉ làm điều
- rõ ràng, nhỏ, cụ thể. Nếu tốt nhất là chưa làm: để yên
- và đặt nhắc việc.

Thẻ Nhắc A-L-W-A — Mặt Sau

Checklist: dấu hiệu “nghĩ quá sớm”

- Đầu vừa chạm việc đã đổ khuôn quá khứ (“Lại như lần trước...”). Cơ thể co cứng, thở nông. Thôi thúc phải làm
- gì ngay nhưng chưa mô tả được hành động cụ thể.

Bài tập 60 giây (bất cứ khi nào có sự cố)

- 1) 3 hơi thở, thở ra dài hơn. 2) Cảm đồng thời lòng bàn tay/bàn chân 5-10s. 3) Quét toàn cảnh (chưa phân tích).
- 4) Hỏi nhỏ: “Điều rõ ràng nhất tiếp theo là gì?” Nếu chưa rõ: tạm không làm.

Ứng dụng

- Hoạt động mạo hiểm/nghệ thuật chỉ là cửa ngõ nhận biết — đừng lệ thuộc. Hãy mang chất hiện diện vào việc thường
- ngày (email, họp, nấu ăn).

Câu mở neo

- “Không chống — Nhìn đã — Rồi làm điều rõ ràng.”