

# **Thẻ Nhắc A-L-W-A (Việt)**

## **Mục đích**

- Giữ tinh 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 tinh 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 đúng thường trồi 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 nôn nao. Thôi thúc phải làm gì ngay nhưng chưa mô tả được hành động cụ thể.

## **Bài tập 60 giây (bắt 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 cánh (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 — dừng lệ thuộc. Hãy mang chất hiện diện vào việc thường ngày (email, họp, nấu ăn).

## **Câu mỏ neo**

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