

QUÉT DỌN CUỘC SỐNG

Bạn có nhiều năng lượng tự nhiên hơn khi môi trường, sức khỏe, tiền bạc và các mối quan hệ trên đỉnh của nó. Chương trình Quét dọn cuộc sống (The Clean Sweep Program), tạo bởi Thomas Leonard, hướng dẫn bạn cải thiện cuộc sống bằng cách dọn bỏ những điều không cần thiết và tạo không gian cho sự vĩ đại. Bạn có thể hoàn thành chương trình trong 1 năm. Chúc mừng vì bạn đã bước những bước đầu nhé!

HEALTH COACH NAM PHƯƠNG



HƯỚNG DẪN

- 1 Đánh dấu "Không" hoặc "Có" cạnh các phát biểu. Nghiêm khắc với bản thân. Nếu phát biểu không **LUÔN LUÔN** đúng, chỉ thỉnh thoảng hoặc thường xuyên đúng thì đừng đánh dấu "Có", chỉ đánh dấu "Có" cho đến khi nào điều đó luôn đúng với bạn. Nếu phát biểu không liên quan hay áp dụng cho bạn hoặc sẽ không bao giờ đúng đắn với bạn, đánh dấu "Có".
- 2 Giữ lại bản này như một lời nhắc nhở hoàn thiện bản thân. Đánh dấu vào khi bạn hoàn thành thêm các hạng mục.





Ko | Có

- ☐ ☐ 1. Tài liệu, giấy tờ, hoá đơn của tôi được lưu trữ gọn ghẽ
- ☐ ☐ 2. Xe của tôi trong tình trạng xuất sắc (không cần sửa chữa, làm sạch, thay thế hay các công việc cơ khí)
- ☐ ☐ 3. Nhà của tôi sạch sẽ, gọn gàng (hút bụi, tủ bàn được dọn sạch, đồ nội thất trong tình trạng tốt, cửa sổ sạch sẽ)
- ☐ ☐ 4. Đồ dùng, máy móc, thiết bị của tôi hoạt động tốt (tủ lạnh, lò nướng, máy nước nóng, đồ chơi).
- ☐ ☐ 5. Quần áo của tôi gọn gàng, sạch sẽ, khiến tôi trông tuyệt vời (không nhăn nhúm, nhàu nát, quá cũ nát hay không vừa vặn).
- ☐ ☐ 6. Cây cối, thú nuôi của tôi khoẻ mạnh (được cho ăn, tưới nước, có đủ ánh sáng và tình yêu)
- ☐ ☐ 7. Giường và phòng ngủ của tôi cho tôi giấc ngủ ngon (giường êm ái, ánh sáng & không khí tốt).
- ☐ ☐ 8. Tôi yêu ngôi nhà/căn hộ mình sống.
- ☐ ☐ 9. Xung quanh tôi là những thứ đẹp đẽ.
- ☐ ☐ 10. Tôi sống ở khu vực địa lý do mình chọn
- ☐ ☐ 11. Có đủ ánh sáng lành mạnh quanh tôi.
- ☐ ☐ 12. Tôi thường có đủ thời gian, không gian và tự do trong cuộc sống.
- ☐ ☐ 13. Tôi không bị tổn thương bởi môi trường sống.
- ☐ ☐ 14. Tôi không phải chịu đựng điều gì ở nhà hay nơi làm việc
- ☐ ☐ 15. Môi trường làm việc của tôi đầy hiệu quả và cảm hứng (có sự phối hợp, đủ nguồn lực và công cụ, không có áp lực quá đáng)
- ☐ ☐ 16. Tôi tái chế.
- ☐ ☐ 17. Tôi không sử dụng các sản phẩm làm suy giảm tầng ozone (CFCs, HCFCs, halons...)
- ☐ ☐ 18. Tôi đang sở hữu kiểu đầu mình thích.
- ☐ ☐ 19. Tôi được bao quanh bởi thứ âm nhạc khiến cuộc sống của mình đáng tận hưởng hơn.
- ☐ ☐ 20. Tôi dọn giường hàng ngày.
- ☐ ☐ 21. Tôi không làm mình bị thương, té ngã hay đắm vào thứ gì.
- ☐ ☐ 22. Mọi người thấy thoải mái trong nhà tôi.
- ☐ ☐ 23. Tôi uống nước được lọc sạch.
- ☐ ☐ 24. Tôi không có thứ gì trong nhà hay kho mà tôi không cần đến.
- ☐ ☐ 25. Tôi liên tục đến sớm hoặc đến đúng giờ.

____ ĐIỂM TỔNG HẠNG MỤC



Ko | Có

- ☐ ☐ 26. Tôi hiếm khi dùng caffeine (chocolate, coffee, nước cola, trà tổng cộng ít hơn 3 lần 1 tuần).
- ☐ ☐ 27. Tôi hiếm khi dùng đường (dưới 3 lần/tuần).
- ☐ ☐ 28. Tôi hiếm khi xem TV (dưới 5h/tuần).
- ☐ ☐ 29. Tôi hiếm khi uống rượu (dưới 2 ly/tuần).
- ☐ ☐ 30. Răng và lợi của tôi khỏe mạnh (đã gặp nha sĩ trong 6 tháng vừa qua)
- ☐ ☐ 31. Mức cholesterol của tôi lành mạnh (với người trưởng thành: tổng Cholesterol nên <200mg/DL, LDL <100mg/DL, HDL >60mg/DL).
- ☐ ☐ 32. Áp huyết của tôi lành mạnh (thường trên 90/60 và dưới 20/80).
- ☐ ☐ 33. Tôi có kiểm tra sức khỏe tổng quát tổng vòng 3 năm đổ lại.
- ☐ ☐ 34. Tôi không hút thuốc hoặc các chất tương tự khác.
- ☐ ☐ 35. Tôi không sử dụng ma túy hoặc lạm dụng thuốc được kê đơn.
- ☐ ☐ 36. Tôi kiểm tra thị lực tổng quát trong vòng 2 năm đổ lại (kiểm tra thị lực & glaucoma - bệnh thiên đầu thống).
- ☐ ☐ 37. Cân nặng của tôi trong mức lý tưởng (BMI: 18.5-24.9).
- ☐ ☐ 38. Móng tay tôi trông đẹp và khỏe.
- ☐ ☐ 39. Tôi không vội vàng và sử dụng adrenaline để hoàn thành công việc.
- ☐ ☐ 40. Tôi có cuộc sống đáng giá bên ngoài công việc.
- ☐ ☐ 41. Tôi có điều gì đó để trông đợi hầu như mỗi ngày.
- ☐ ☐ 42. Tôi không có thói quen nào mà tự mình thấy không thể chấp nhận.
- ☐ ☐ 43. Tôi ý thức được tình trạng và các vấn đề thể chất lẫn cảm xúc của mình và đang toàn tâm chăm sóc chúng.
- ☐ ☐ 44. Tôi thường xuyên nghỉ ngơi mỗi tối, cuối tuần, các kì nghỉ và có ít nhất 2 tuần đi nghỉ trong 1 năm.
- ☐ ☐ 45. Tôi đã kiểm tra kháng AIDS.
- ☐ ☐ 46. Tôi dùng kính chống nắng loại tốt.
- ☐ ☐ 47. Tôi không khổ sở.
- ☐ ☐ 48. Tôi chải răng hàng ngày.
- ☐ ☐ 49. Tôi đi bộ hoặc tập thể dục ít nhất 3 lần/tuần.
- ☐ ☐ 50. Tôi nghe tốt.

ĐIỂM TỔNG HẠNG MỤC



Ko | Có

- ☐ ☐ 51. Tôi đang tiết kiệm ít nhất 10% thu nhập.
- ☐ ☐ 52. Tôi trả hoá đơn đúng hạn, hầu như luôn luôn.
- ☐ ☐ 53. Nguồn thu nhập cơ sở của tôi ổn định và có thể dự đoán.
- ☐ ☐ 54. Tôi biết mình cần bao nhiêu để đạt được độc lập tài chính tối thiểu và tôi có kế hoạch để tiến đến đó.
- ☐ ☐ 55. Tôi đã hoàn trả hoặc làm điều tốt dựa trên bất kì số tiền vay mượn nào.
- ☐ ☐ 56. Tôi đã viết cam kết và chi trả kịp những số tiền vay mượn từ cá nhân hoặc công ty.
- ☐ ☐ 57. Tôi có đủ tiền tiết kiệm để sống ít nhất 6 tháng.
- ☐ ☐ 58. Tôi có ngân quỹ hàng tuần để có thể tiết kiệm mà không khổ sở.
- ☐ ☐ 59. Tất cả khai thuế của tôi đã được nộp và tất cả thuế đã được thanh .
- ☐ ☐ 60. Tôi đang sống tốt, trong khả năng và phương tiện của mình.
- ☐ ☐ 61. Tôi có bảo hiểm y tế tốt.
- ☐ ☐ 62. Tài sản của tôi (nhà, xe, các sở hữu quý giá khác) được bảo hiểm chu đáo.
- ☐ ☐ 63. Tôi có kế hoạch tài chính cho năm tới.
- ☐ ☐ 64. Tôi không có nguy cơ vi phạm pháp lý nào.
- ☐ ☐ 65. Di chúc của tôi được cập nhật và chính xacs.
- ☐ ☐ 66. Tất cả các phiếu đỗ xe, tiền cấp dưỡng và hỗ trợ nuôi con của tôi được chi trả kịp thời.
- ☐ ☐ 67. Các khoản đầu tư không khiến tôi phải thức dậy vào ban đêm.
- ☐ ☐ 68. Tôi biết mình đáng giá đến mức nào.
- ☐ ☐ 69. Tôi đang theo đuổi sự nghiệp / nghề nghiệp / kinh doanh đang hoặc sẽ sớm được đền đáp về tài chính và cá nhân.
- ☐ ☐ 70. Thu nhập của tôi tương xứng với nỗ lực tôi đặt vào công việc của mình.
- ☐ ☐ 71. Tôi không có đầu việc được hoàn thành lỏng lẻo.
- ☐ ☐ 72. Tôi có mối quan hệ với những người có thể hỗ trợ tôi trong công việc hoặc phát triển sự nghiệp.
- ☐ ☐ 73. Tôi ít khi nào phải nghỉ việc do ốm đau.
- ☐ ☐ 74. Tôi có dành ra 1 khoản tiền hàng tháng để sau này đạt được tự do tài chính.
- ☐ ☐ 75. Thu nhập của tôi liên tục vượt qua lạm phát.

_____ ĐIỂM TỔNG HẠNG MỤC.



Ko | Có

- ☐ ☐ 76. Tôi có nói với bố mẹ, trong vòng 3 tháng đổ lại đây, rằng tôi yêu họ.
- ☐ ☐ 77. Tôi hoà hợp với các anh chị em mình.
- ☐ ☐ 78. Tôi hoà hợp với đồng nghiệp/khách hàng của mình.
- ☐ ☐ 79. Tôi hoà hợp với quản lý/nhân viên của mình.
- ☐ ☐ 80. Tôi không thấy kinh sợ hoặc kém thoải mái gặp phải 1 người nào đó (ngoài đường, sân bay hoặc các bữa tiệc)
- ☐ ☐ 81. Tôi ưu tiên con người đầu tiên, rồi thứ 2 là kết quả.
- ☐ ☐ 82. Tôi đã từ bỏ những mối quan hệ kéo tôi xuống hoặc làm tổn thương tôi ("từ bỏ" có nghĩa là kết thúc, rời đi, tuyên bố chấm dứt, không còn bị dính mắc vào nữa).
- ☐ ☐ 83. Tôi đã trao đổi hoặc cố gắng trao đổi với tất cả những ai tôi làm tổn thương, đau đớn hoặc gây buồn phiền nghiêm trọng, cho dù đó không hoàn toàn do lỗi của tôi.
- ☐ ☐ 84. Tôi không nói chuyện phiếm về người khác.
- ☐ ☐ 85. Tôi có vòng tròn bè bạn/gia đình thương yêu và trân trọng tôi nhiều hơn những gì tôi đã làm cho họ.
- ☐ ☐ 86. Tôi cho người khác biết họ có thể thoải mái với tôi như thế nào.
- ☐ ☐ 87. Tôi hoàn toàn bắt kịp thư từ và các cuộc gọi.
- ☐ ☐ 88. Tôi luôn nói sự thật cho dù gì đi nữa.
- ☐ ☐ 89. Tôi nhận đủ tình yêu thương của mọi người xung quanh để cảm thấy ổn.
- ☐ ☐ 90. Tôi đã hoàn toàn tha thứ cho những người gây đau/tổn thương cho tôi, dù cố tình hay không.
- ☐ ☐ 91. Tôi là người biết giữ lời, mọi người có thể trông đợi vào tôi.
- ☐ ☐ 92. Tôi nhanh chóng sửa chữa những lỗi giao tiếp hoặc hiểu lầm khi xảy ra.
- ☐ ☐ 93. Tôi sống theo cách của mình, không phải theo quy luật hoặc mong muốn của người khác.
- ☐ ☐ 94. Tôi đã chấm dứt với tình yêu cũ hay vợ/chồng cũ.
- ☐ ☐ 95. Tôi hoà hợp với nhu cầu và mong muốn của bản thân, và thoải mái chúng.
- ☐ ☐ 96. Tôi không phán xét hay phê bình những người khác.
- ☐ ☐ 97. Tôi không coi những điều người khác nói về mình là mang tính cá nhân.
- ☐ ☐ 98. Tôi có một người bạn tốt nhất hay tri kỷ ("soulmate").
- ☐ ☐ 99. Tôi yêu cầu thay vì phàn nàn.
- ☐ ☐ 100. Tôi dành thời gian với những người không tìm cách thay đổi tôi.

ĐIỂM TỔNG HẠNG MỤC

ĐIỂM TỔNG