

SANDRA  
ANNE TAYLOR



28

Ngày chuẩn bị  
cho CUỘC SỐNG  
tốt đẹp hơn



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG





## LỜI GIỚI THIỆU

Qács nhà tâm lý cho rằng cần ít nhất 28 ngày làm việc tập trung để tạo lập một thói quen mới. Vì vậy, nếu muốn một thái độ hay một hành vi mới trở thành một phần thực sự trong cuộc sống của mình, bạn cần ưu tiên thực hành nó ít nhất trong vòng 4 tuần. Dĩ nhiên, khi nếp sống cũ đã bén rễ quá sâu trong bạn thì quá trình này sẽ phải mất nhiều thời gian hơn. Điều này hoàn toàn phù hợp với quy luật tâm lý của con người.

Quy luật của tính hấp dẫn và nhận thức cho thấy rằng những kinh nghiệm cuốn hút bạn phần lớn được quyết định bởi sự cộng hưởng của bạn. Vì thế, việc biết cách kiểm soát năng lượng hàng ngày sẽ giúp ích rất nhiều khi bạn phải nỗ lực lâu dài. Bằng việc nâng cao nhận thức về tư tưởng, hành vi, cảm xúc của mình, bạn có thể đưa ra những quyết định chín chắn hơn về những hướng

đi của chính cuộc đời mình. Ngay cả những thay đổi nhỏ trong hoạt động thường nhật của bạn cũng có thể làm nên sự khác biệt lớn lao giúp bạn hạnh phúc và thành công.

Tuy nhiên, trong thực tế có rất nhiều người bỏ qua quá trình này. Bạn có thể khao khát đủ thứ, nhưng nếu hàng ngày bạn không để tâm và bỏ công sức vào những ham muốn đó, bạn sẽ không thể biến ước mơ thành hiện thực.

Quyển sách này giúp bạn tạo lập một sinh lực dồi dào, chính điều đó sẽ hỗ trợ bất cứ ý tưởng nào nảy sinh trong tâm trí bạn. Và, dù mục tiêu của bạn là gì, những khái niệm thường nhật được gợi ý trong những trang sách này sẽ giúp cuộc sống của bạn đi vào chiều hướng tích cực.

Bạn có thể thực hiện quá trình theo thứ tự từng ngày như trong sách, hoặc cân nhắc chọn theo ngày, hoặc chọn chủ đề phù hợp với từng thời điểm trong cuộc sống của mình, dành ít phút vào mỗi sáng để chiêm nghiệm về mục tiêu đã chọn và đọc những lời xác quyết nhiều lần mỗi ngày. Điều này sẽ giúp bạn biến nhận thức của mình thành ý thức tích cực lâu bền. Ngoài ra, bạn cũng nên thực hành những hoạt động củng cố được gợi ý càng thường xuyên càng tốt. Sau một

thời gian, những tư tưởng và kĩ năng này sẽ dần trở nên có tính tự phát. Chúng sẽ tái định hướng năng lượng của bạn và giúp bạn có được sức mạnh nhân cách vĩ đại hơn.

Bạn sẽ nhận thấy rằng có những chủ đề được lặp lại theo những cách khác nhau. Bởi vì, những chủ đề này quan trọng đến mức chúng đáng được bạn chú ý nhiều hơn. Thực tế, bất cứ chủ đề nào “cộng hưởng” với bạn đều đáng được chú ý lâu dài cho đến khi bạn bắt đầu cảm thấy có một sự thay đổi thật sự đang diễn ra trong thái độ cũng như cảm xúc của mình.

Hãy kiên trì và nhẫn耐. Sau khi trải qua hết 28 ngày, bạn hãy quay lại bất cứ mục tiêu nào cần được củng cố.

Khoa học chứng minh rằng thế giới này tồn tại trong một trạng thái vận động liên tục, mọi thứ thay đổi chỉ trong chớp mắt. Khi bạn tái định hướng nguồn sinh lực của mình, sự cộng hưởng của bạn sẽ bắt đầu phát tiết tinh hoa và niềm vui chưa từng có trước đó. Đừng bỏ qua những hoạt động và những lời xác quyết, và càng không nên từ bỏ chúng nếu quy trình kéo dài lâu hơn một tháng. Những mục tiêu của bạn muốn trở thành hiện thực luôn cần đến nguồn năng lượng dồi dào.





## *Ngày thứ 1*

# Ý THỨC HƠN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ để ý hơn đến mọi khía cạnh trong cuộc sống. Thay vì chỉ phản ứng, tôi sẽ cẩn thận chọn lựa những tư tưởng và hành vi tích cực để tạo nên giá trị sống tốt hơn.

### ✿ Suy ngẫm

Nhận thức tạo nên hiện thực. Nếu bạn có ý định sống một cách có ý thức - mà không thật sự nắm bắt được những tư tưởng, hành vi và cảm xúc đang diễn ra trong chính bản thân mình thì bạn sẽ không thể hướng trọn đến tương lai mà bạn hằng mong ước. Nhưng

khi đã nhận thức được những phản ứng của mình, bạn có thể chủ động tạo nên số phận cho riêng mình thay vì buông xuôi theo định mệnh.

Để thay đổi nhận thức, bạn phải thành thật nhìn vào những phản ứng lí trí và cảm xúc của mình. Khi hiểu được tầm ảnh hưởng của tư tưởng lên năng lượng và cảm xúc của bạn, bạn có thể có những chọn lựa sáng suốt hơn và khiến cuộc sống của bạn trở nên tươi sáng hơn. Khi bạn biết ý thức hơn cũng chính là lúc bạn có thể chọn lựa những tư tưởng, phản ứng tạo nên sức mạnh và hạnh phúc đích thực cho bạn.

Bằng cách này, nhận thức của bạn sẽ trở thành nhân tố quan trọng hàng đầu trong việc nắm bắt giấc mơ của bạn. Quyết định đưa đến những chọn lựa của bạn ngày hôm nay không chỉ tạo thêm nhiều cơ hội để bạn thiết lập sự an bình và hạnh phúc trong hiện tại, mà còn gia tăng đáng kể những kết quả tốt đẹp trong tương lai.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Để nhận thức rõ hơn những tư tưởng của mình, bạn cần phải cởi mở, khoáng đạt đối với việc nhìn nhận các cảm xúc

- của chính bản thân mình. Nếu bạn để ý đến một cảm xúc khó chịu hay tiêu cực, bạn sẽ nhận ra rằng nguồn gốc của nó là ở trong điều bạn đang nghĩ tới. Nếu bạn thất vọng, hãy cố tìm ra điều bạn đang khiếp sợ, hay thậm chí điều đang khiến bạn có cảm giác vô vọng. Khám phá những cảm xúc đó có thể sẽ kích động những cảm giác tồi tệ. Nếu cần, hãy viết ra giấy những nỗi sợ, cách nhìn và những giả định tiêu cực của bạn. Sau đó, xem xét những tùy chọn tích cực có giá trị tương đương đối với bạn, và tự hỏi mình: Thay vào đó, tại sao không lựa chọn mặt tích cực?
2. Chú ý hơn đến những hành vi của bạn. Nếu bạn đang để tâm vào những chọn lựa tước đi sức mạnh của bạn hoặc hạ thấp bạn, hãy tin chắc rằng bạn có thể từ bỏ những thói quen đó và chọn những điều tốt đẹp hơn. Trước tiên hãy đi từ những thay đổi nhỏ. Nên nhớ rằng bạn không cần phải là người hoàn hảo, chỉ cần có ý thức.
- ✿ Những điều khẳng định trong ngày
- Tôi sẽ để tâm hơn đến những tư tưởng hàng ngày của mình. Tôi lựa chọn một*

cách có ý thức hơn những tư tưởng để tạo nên sự tin tưởng, hài hòa và an bình trong tâm trí.

Tôi đang dần ý thức hơn đến những hoạt động thường nhật của bản thân, bao gồm cách ăn uống, cách sử dụng thời gian và cách tương tác với người khác. Tôi đưa ra những quyết định đáng giá hỗ trợ cho những mục tiêu của mình.

Tôi tập trung vào những điều tuyệt vời trong đời và mở rộng mình để đón nhận thêm.

Mỗi ngày tôi tạo ra hiện thực của mình một cách có ý thức, bằng cách lựa chọn loại năng lượng và cảm xúc mà tôi muốn sống cùng.



## Ngày thứ 2 TỪ BỎ TIÊU CỰC



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay, tôi muốn biểu hiện những thái độ tích cực hơn. Tôi giải tỏa những nỗi lo lắng và sợ hãi cũ. Tôi tận dụng từng cơ hội để từ bỏ chúng, và nhận thức rằng mình không bao giờ nghĩ theo cách đó nữa.

### ✿ Suy ngẫm

Sự tiêu cực đến dưới nhiều hình thái - từ những khoảnh khắc thoáng qua khi bạn tự trách mình trước những điều bất hạnh. Mặc dù đó không phải là những ý tưởng bạn muốn, hãy cố dừng tự trách mình vì đã lo lắng. Những phản ứng đó chỉ khiến tiêu cực

chất chồng tiêu cực, và càng làm cho sự việc tồi tệ hơn mà thôi.

Thay vào đó, đơn giản hãy để ý khi trí bạn bắt đầu có dấu hiệu lo lắng, hãy nhẹ nhàng rũ bỏ nỗi sợ hãi và nghĩ nan ấy đi. Dù xảy ra bất cứ điều gì, hãy nghĩ thoáng một chút - và biết rằng đâu đó đang có một giải pháp tốt hơn.

Cuộc đời ai cũng có những bước thăng trầm, bạn đừng bao giờ chê trách mình vì những khoảnh khắc khó khăn đó. Trái lại, lựa chọn từ bỏ những ý nghĩ tiêu cực là điều quan trọng mà bạn cần làm. Lối suy nghĩ tích cực không chỉ giúp bạn cảm thấy tốt hơn, mà còn khiến bạn tăng thêm nguồn sinh lực.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Ngay từ bây giờ hãy bắt đầu kiểm soát tư tưởng của bạn. Mỗi khi bạn nhận thấy nỗi lo lắng đang ập đến, hãy mỉm cười và xem nó chỉ như là một thói quen cũ mà giờ đây bạn đã quyết định từ bỏ. Hãy nhắc mình rằng bạn luôn có một lựa chọn tích cực hơn – đó là cứ để mặc mọi thứ trôi qua trong an bình.
2. Hít một hơi thật sâu và chậm; khi thở ra, hãy chắc chắn rằng bạn đang thả

lỏng cơ thể cũng như tâm hồn mình. Thậm chí nếu bạn không thể hoàn toàn chuyển biến tư tưởng, cũng nên tự nhắc mình: tôi không cần phải chọn thái độ phản ứng này thêm nữa. Thực hiện điều này nhiều lần mỗi ngày. Hãy nghĩ đến việc rũ bỏ tiêu cực và chuyển sang một hướng suy nghĩ tích cực hơn.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Những suy nghĩ của tôi thật sự tác động đến cuộc đời của tôi - và tôi luôn chọn cách nắm quyền điều khiển tư tưởng của mình.*

*Tôi sẽ rũ bỏ nỗi lo lắng và sống vui tươi, an bình mỗi ngày.*

*Tôi sẽ từ bỏ tiêu cực và sợ hãi. Thay vào đó, tôi tìm kiếm niềm vui và hạnh phúc.*

*Những suy nghĩ của tôi đều do chính tôi chọn lựa. Mỗi ngày, tôi sẽ học cách từ bỏ sợ hãi và tìm kiếm những ý nghĩ lạc quan. Tôi sẽ trở thành người chủ của năng lực tâm trí của mình.*

## *Ngày thứ 3*

# **NÂNG CAO KHẢ NĂNG CẢM NHẬN ÂM THANH**



### **✿ Mục tiêu**

Hôm nay tôi sẽ củng cố năng lực cảm nhận âm thanh đang diễn ra trong cuộc sống của mình. Tôi lắng nghe những âm thanh tuyệt vời xung quanh - tiếng chim ca lảnh lót, tiếng gió thầm thì hay tiếng lá cây xào xác. Tôi đắm mình trong những khúc nhạc dễ chịu, đê mê. Tôi nói với âm hưởng rõ ràng và tự tin. Tôi sẽ luôn sẵn lòng nói lên sự thật của mình.

### **✿ Suy ngẫm**

Sự cảm thụ âm thanh của bạn là một phần vô cùng quan trọng trong năng lực của

bạn. Để tạo nên khả năng cảm thụ âm thanh ngọt ngào, hãy lắng nghe những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Hãy học cách hài lòng với giọng nói của chính mình, và đừng ngại bày tỏ những ý kiến và cảm xúc đề cao bản thân.

Sinh lực của giọng nói sẽ gia tăng cùng với sự cộng hưởng của tư tưởng bạn, vì thế hãy nói to những lời xác quyết của bạn càng thường xuyên càng tốt. Ngoài ra, mỗi ngày bạn cũng nên dành ít phút thịnh lặng. Ngồi thiền, hít thở, và để cho tâm trí của bạn thật bình lặng. Điều này sẽ giúp bạn điềm tĩnh và thư giãn, một điều cực kỳ quý giá trong thế giới ồn ào và đầy kích động này.

### ✿ Các hoạt động cung coppel

1. Trong ngày, bạn nên cố gắng dành ít phút thịnh lặng. Giảm thiểu tiếng ồn và những thứ kích động trong môi trường sống của bạn càng nhiều càng tốt. Bạn có thể ngồi thiền, thư giãn và đón nhận sự an bình.
2. Bật bản nhạc phù hợp với tâm trạng bạn muốn hướng tới - dù đó là nhạc sôi động hay nhạc êm dịu, thư giãn. Hãy để thân mình lắc lư theo điệu nhạc. Hãy khiêu vũ và mỉm cười vui vẻ.

3. Hãy nói to những lời xác quyết của bạn. Hãy nói những lời lẽ yêu thương, vui sướng, tin tưởng, an bình và mạnh mẽ hết lần này đến lần khác.
4. Hãy cất cao bài ca hạnh phúc và để cho tiếng nói tích cực của bạn được ngân nga.

#### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Mỗi ngày, tôi chọn dành ít phút để tĩnh lặng. Tôi cảm thấy dễ chịu với bầu không khí tĩnh lặng xung quanh mình.*

*Tôi nói lên sự thật về mình với cung giọng rõ ràng và tự tin.*

*Tôi lắng nghe những âm thanh vui sướng trong đời mình.*

*Mỗi ngày, tôi khẳng định đời mình, và bản thân với một giọng nói đầy thiết tha trìu mến.*



## Ngày thứ 4

# NĂNG LỰC CÁ NHÂN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi định sống đúng với năng lực đích thực của mình, tự mình chọn lựa và hành động. Tôi có quyền làm chủ năng lực thật sự trong đời mình.

### ✿ Suy ngẫm

Sức mạnh đích thực là thứ bạn được thừa hưởng từ thuở mới lọt lòng, và giờ là lúc bạn thể hiện tiềm năng của mình. Bạn không cần phải kiêu ngạo hay đòi hỏi khe khắt, chỉ cần ý thức và có định hướng trong những chọn lựa cá nhân của mình.

Đôi khi, cần rất nhiều dũng khí để thừa nhận sức mạnh tư tưởng của bạn - đặc biệt là

khi lâu nay bạn vốn đã quen từ bỏ nó. Nhưng nếu bạn để cho những người khác điều khiển những vấn đề trọng yếu thì điều đó đồng nghĩa với việc bạn cũng cho phép họ dẫn dắt năng lực và số phận của chính mình.

Hãy từ bỏ những trạng thái tâm lí yếm thế. Chúng sẽ khiến bạn bất lực dưới niềm tin sai lầm rằng những kẻ khác có quyền định đoạt cuộc đời của bạn. Nếu cần, hãy thực hiện từng bước nhỏ để giành lại sức mạnh tự duy của mình. Hãy tự nhắc mình rằng chính bạn kiến tạo đời mình. Hãy nói to điều bạn nghĩ. Thành thực với người khác và với chính mình, hãy dũng cảm đi theo con đường bạn đã chọn.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Chọn lựa tiếp thêm năng lực cho mình ngay từ bây giờ. Hãy chính trực, mạnh mẽ và kỷ luật khi đưa ra những quyết định trong ngày. Từ việc chọn lựa những ưu tiên cho mình cho đến cách bạn tương tác với người khác, hãy tỏ ra mạnh mẽ.
2. Nếu bạn nhận thấy mình đang rơi vào tình huống nan giải, hãy tự vấn bạn cần làm gì cho mình. Bạn nên thẳng thắn

bày tỏ ý kiến của mình và chấp nhận rủi ro. Thậm chí nếu bạn gặp phải sự chống đối ban đầu, cảm giác về năng lực bản thân của bạn sẽ gia tăng. Vậy hãy hít một hơi thật sâu và tập trung dũng khí để đi bước đầu tiên.

### ❶ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi đang trở nên mạnh mẽ thật sự. Tôi định ra các ranh giới và hành động vì lợi ích của mình.*

*Tôi có quyền và nghĩa vụ phải duy trì năng lực của mình và tự quyết định lấy đời mình.*

*Khi tôi sống bằng chính khả năng của mình, tôi ngày càng ý thức hơn về các nhu cầu của chính mình. Mỗi ngày tôi một tiến bộ hơn trong việc tự định hướng và thể hiện bản thân.*

*Tôi có sức mạnh và sự can đảm để nắm bắt đời mình. Năng lực cá nhân của tôi luôn tăng lên mỗi ngày.*



## Ngày thứ 5

# SỰ VẬN ĐỘNG



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ ý thức hơn về thể chất của mình. Tôi bước đi trong đời với những bước chân ung dung, tự tại. Tôi thả lỏng người, mỉm cười và hít thở sâu để có thể tạo ra, cảm nhận cảm giác an bình tuyệt đẹp. Năng lượng thể chất của tôi luôn tỏa sáng.

### ✿ Suy ngẫm

Cách bạn vận động - và tần suất vận động - chính là nguồn cản quan trọng của năng lực cá nhân mỗi người. Nếu bạn vận động chậm chạp và uể oải, năng lượng sống của bạn có thể ứ lại xung quanh, trở nên nặng nề và tù đọng. Trái lại, nếu bạn vận

động gấp gáp và quá mức, bạn sẽ toả ra một nguồn lực căng thẳng, tản mát và xung động này sẽ thu hút những con người kích động cũng như những tình huống chống lại bạn.

Để tạo nên năng lượng cơ học tốt nhất, quan trọng là cần thở sâu, tập thể dục thường xuyên và vận động ung dung, thoải mái. Điều này sẽ đảm bảo rằng khí chất - hay cũng chính là sinh lực của bạn - sẽ cộng hưởng với những rung động thuần khiết, an bình và thú vị.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Thả lỏng người hoặc thường xuyên tập thể dục. Chú ý gột bỏ những cảm xúc tiêu cực, cũ kĩ. Hãy hình dung những rung động của bạn đang trở nên tươi sáng và thuần khiết.
2. Giảm tốc độ và vận động theo một nhịp điệu nhàn安然, dễ chịu. Cố gắng không chạy đua với những nhiệm vụ trong cuộc sống.
3. Cứ khoảng một tiếng, hít thở sâu vài lần. Xác tín rằng bạn đang tẩy sạch nguồn tâm trí của bạn với mỗi lần hít vào thở ra.

4. Hãy để ý cử chỉ của bạn. Đứng ở tư thế đầu thẳng, vai cao sẽ tạo ra tự tin và sự mở rộng lồng ngực cho phép bạn kết nối với thiên nhiên và nhân loại.

✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi bước đi và cử động thật thoải mái.  
Tôi làm mọi thứ với một nhịp độ nhàn  
tản, chậm rãi. Tôi an bình và thư giãn  
trong tất cả mọi việc mình làm.*

*Tôi thích tập thể dục. Khi tôi cử động  
các cơ, tôi biết tôi sẽ xả bỏ năng lượng cũ  
và mở rộng mình để đón nhận một cảm  
giác mới, mạnh mẽ và tươi đẹp hơn.*

*Tôi nhớ căng duỗi và thả lỏng cơ nhiều  
lần mỗi ngày. Tôi cử động, thư giãn và  
buông lỏng cơ thể mình.*

*Tôi dễ dàng hít thở sâu. Lúc này, mỗi  
nhịp thở đem lại an bình cho tâm trí  
tôi và những phản ứng thích hợp trong  
tương lai.*



## Ngày thứ 6

# XÁC LẬP MỤC TIÊU CẢM XÚC CỦA BẠN



### ✿ Mục tiêu

Ngày hôm nay, tôi định tạo ra một cách có ý thức năng lượng cảm xúc mà tôi muốn mở rộng trong đời mình. Dù đó là tình yêu, lòng trắc ẩn, sự vui sướng, thái độ chấp nhận hay từ bỏ - hoặc bất cứ cảm xúc mong muốn nào khác - tôi ý thức về những lựa chọn cảm xúc của mình và đặt nó lên ưu tiên hàng đầu trong ngày hôm nay.

### ✿ Suy ngẫm

Năng lượng cảm xúc của bạn tuỳ thuộc vào chính bạn. Thay vì cả ngày sống trong

trạng thái vô thức, bạn có thể nắm quyền kiểm soát cao hơn bằng cách tạo ra một mục tiêu cảm xúc đặc biệt. Ví dụ, hãy chú ý đến hạnh phúc, và lặp lại từ này nhiều lần trong ngày. Hãy xem xét cuộc đời bạn và xác định bạn sẽ làm gì để biến cuộc sống của bạn càng thêm hạnh phúc và dồi dào sinh lực.

Bạn có thể thường xuyên thực hành quá trình này, mỗi ngày áp dụng những cảm xúc tích cực khác nhau như tin tưởng, an bình, yêu thương và cảm kích. Gắn kết một cách có ý thức một mục tiêu cảm xúc với các hoạt động của bạn. Hãy tìm kiếm niềm vui nơi việc đi lại, thư giãn trong những tình huống căng thẳng, và đánh giá cao từng khoảnh khắc đẹp đẽ. Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng những cảm xúc tích cực của bạn đang gia tăng; và năng lượng cuộc sống của bạn sẽ trở nên rạng rỡ, tinh tảng và dễ linh hôi.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Mỗi sáng sớm, trước khi ra khỏi giường, hãy quyết định hôm đó bạn muốn cảm xúc mình thế nào. Dành vài phút để suy ngẫm về lựa chọn của bạn và gọi tên cảm xúc đó, chẳng hạn tự tin, an bình,

yêu thương và mạnh mẽ. Hít thở sâu và cảm nhận nguồn năng lượng đang tuôn chảy trong cơ thể bạn như thế nào. Xác tín rằng bạn sẽ tập trung vào việc tạo ra cảm xúc này và trải nghiệm nó trong suốt cả ngày.

2. Trong ngày, hãy thường xuyên gọi tên cảm xúc bạn muốn có, và chọn những tư tưởng và hành vi gia tăng cảm xúc đó trong cuộc đời bạn. Bạn có thể bám vào mục tiêu này bất cứ lúc nào bạn làm điều gì đó có tính lặp đi lặp lại, chẳng hạn như uống nước. Mỗi lần bạn hớp một ngụm, hãy nghĩ đến cảm xúc được chọn và cảm nhận năng lượng đó một lần nữa. Ngừng lại và để cho cảm xúc ấy trỗi dậy trong bạn.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tất cả những gì tôi nhận thức được đều có thể trở thành một phần hiện thực của tôi. Tôi tập trung vào những phẩm chất và cảm xúc tôi mong muốn trong ngày.*

*Hôm nay tôi chọn đưa một nhận thức cao hơn (tên cảm xúc được chọn) vào cuộc đời mình.*

*Tôi định mỗi ngày đều sống vui vẻ - và đánh giá cao sự dễ chịu trong từng khoảnh khắc hiện tại.*

*Tôi tận hưởng những trải nghiệm hiện tại của mình. Tôi cảm nhận một sự đủ đầy trọn vẹn và cảm nhận được mục đích trong đời sống của mình.*





*Ngày thứ 7*

## XÁC ĐỊNH CUỘC ĐỜI CỦA BẠN



### ✿ Mục tiêu

Cả ngày hôm nay, tôi sẽ sống trong niềm tin. Tôi nắm bắt từng cơ hội để khẳng định mình, năng lực của mình, sức mạnh của mình và niềm vui của mình. Tôi sẽ nhìn nhận cuộc đời mình theo những chiều hướng tích cực.

### ✿ Suy ngẫm

Các năng lượng mạnh yêu cầu một sinh lực được đong đầy thái độ tích cực, thứ có thể được hỗ trợ mạnh mẽ nhờ quá trình xác quyết không ngừng diễn ra. Đây là mục tiêu

đích thực và có ý thức để chọn lựa một năng lượng tâm lí cao hơn, sáng sủa hơn và năng động hơn - để tạo nên những cách nhìn tích cực và lạc quan hơn.

Khi bạn lặp đi lặp lại lời xác quyết, bạn thật sự đang lập trình lại bộ não của mình. Nhiều lần như thế, tư tưởng của bạn sẽ tự động trở nên lạc quan. Điều này đòi hỏi bạn phải thường xuyên mà dũa một cách có ý thức các trạng thái tích cực mới mẻ. Đừng nản lòng nếu công việc này đòi hỏi chút thời gian. Các thói quen tiêu cực có thể giằng kéo bạn, bạn cần biết cách từ bỏ nó và quay trở lại với điều bạn vững tin trong đời.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Nghĩ về các vấn đề cá nhân mà bạn muốn tạo ra những thái độ tích cực. Viết ra những tuyên bố và khẳng định sức mạnh, giá trị, ưu điểm và niềm kì vọng của bạn. Nếu bạn nhận thấy công việc này khó khăn, hãy thêm vào những cụm từ như: Tôi đang bắt đầu hoặc Tôi đang học hỏi, để mở đầu mỗi câu. Ví dụ, bạn có thể nói Tôi đang nhận ra rằng mình có giá trị. Tôi đang bắt đầu nhìn thấy tất cả những sức mạnh mà tôi thật sự

có. Thường xuyên đọc những câu tuyên bố này.

2. Mỗi ngày hãy soi gương và xác tín: hướng những tư tưởng đầy yêu thương và dũng cảm trong khi nhìn ngắm bản thân mình. Nếu bạn nói to những điều này, giọng nói của bạn sẽ khuếch đại và nhân đôi năng lượng của nó trong đời bạn. Đừng bao giờ đi băng qua một chiếc gương mà không nói điều gì đó tích cực về chính bạn.
3. Chọn một mục tiêu để thực hành những xác quyết của bạn thường xuyên mỗi ngày. Ít nhất một lần trong ngày hãy thực hiện chúng khi bạn đang thư giãn. Vào những thời khắc an bình đó, chúng trở nên giống như những gợi ý ám thị, điều mà tiềm thức của bạn sẽ dễ dàng đón nhận.

#### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi đang dùng những lời xác quyết để thay đổi năng lượng và cuộc đời của mình ngay lúc này.*

*Tôi đang bắt đầu nhìn nhận những việc xảy đến trong ngày của mình càng lúc càng tích cực hơn. Cách nghĩ vui vẻ*

*đem lại sự lạc quan mới mẻ cho từng ngày.*

*Tôi khẳng định chính mình. Tôi biết rằng tôi là tất cả những gì tôi cần, và tôi luôn có tài xoay sở.*

*Tôi là người có giá trị, và cuộc đời tôi đáng quý đối với bản thân tôi. Tôi sống mỗi ngày với mục tiêu khẳng định cuộc sống.*



## Ngày thứ 8

# HÀNH ĐỘNG



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ làm điều gì đó để đạt được mục tiêu của mình. Hành động sẽ tiếp thêm năng lượng cho mục tiêu của tôi và nói cho mọi người biết rằng tôi nghiêm túc trong việc cố gắng biến ước mơ của mình thành hiện thực.

### ✿ Suy ngẫm

Hành động là chất xúc tác sẽ đốt cháy các khát vọng của bạn. Nếu mục tiêu kia là quan trọng đối với bạn, bạn phải tiến thẳng đến nó, đặt nó lên ưu tiên hàng đầu mỗi ngày.

Mục tiêu không hành động chẳng khác gì một phép trừ trong cuộc đời bạn. Việc bạn

từ chối hành động là một lựa chọn gạt bỏ mình, và như thế nó làm tiêu hao năng lượng và giảm trừ sức mạnh của bạn. Những mục tiêu được tiếp thêm hành động sẽ là một phép cộng ngoạn mục.

Bạn phải kiên quyết trong hành động, nhưng bạn cũng cần phải kiên nhẫn và linh hoạt. Hãy điều chỉnh mỗi khi cần thiết và luôn làm việc theo những kế hoạch cá nhân. Hãy nhớ tiếp tục hành động mạnh mẽ.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Xây dựng một kế hoạch cho các mục tiêu trước mắt cũng như dài hạn. Tuân thủ các bước, và mỗi ngày nên thực hiện ít nhất một hành động nào đó. Hãy linh hoạt, nhẫn耐 và kiên trì. Thiết lập một nhật trình để kích hoạt các kết quả bạn mong muốn.
2. Hãy làm với sự kì vọng vui sướng. Làm việc trên các mục tiêu của bạn với một sự nhiệt tình và phấn khích, đồng thời từ bỏ những gì cản trở kết quả mong muốn. Tạo thật nhiều hạnh phúc trong quá trình thực hiện nhiệm vụ vì lợi ích của bạn, chứ không chỉ vì kết quả.

3. Nhớ hoạt động mạnh mẽ: những tư tưởng tích cực và đáng giá đối với tâm trí, suy niệm về tình yêu và lòng trắc ẩn trong tim. Tất cả những điều này là những hoạt động quan trọng dẫn bạn tiến bước trên đường.

✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi chịu trách nhiệm với chính cuộc đời mình. Tôi hành động mỗi ngày.*

*Dù phải mất gì - tôi sẽ vẫn kiên gan bền chí.*

*Mỗi ngày tôi tiến thẳng đến các mục tiêu của mình. Tôi phải đánh giá chúng và thực hiện những điều chỉnh cần thiết. Tôi nhẫn耐, bình tĩnh, linh hoạt và kiên quyết trong hành động của mình.*

*Tôi tận tụy với thành công cuộc sống của mình. Tôi không ngừng hành động để biến những ý tưởng của mình trở nên tích cực hơn, các cảm xúc của mình phán chấn hơn, và các mục tiêu trở nên rõ ràng và có ý thức hơn.*



## Ngày thứ 9

# TINH THẦN LẠC QUAN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi muốn biểu hiện thái độ lạc quan hơn. Tôi từ bỏ sự bi quan khi nghĩ đến tương lai. Tôi mở rộng con tim mình để hi vọng và đón nhận những kỳ vọng.

### ✿ Suy ngẫm

Một trong những năng lượng hấp dẫn nhất mà bạn có thể tạo ra là sự rung động của tinh thần lạc quan, là điều chọn lựa để thật sự tập trung vào những yếu tố tích cực của cuộc sống của bạn.

Quá nhiều người có khuynh hướng thích gánh vác những điều tồi tệ. Khi trong lòng bạn chất chứa những ý nghĩ tiêu cực, thì

phần lớn năng lượng của bạn sẽ tạo ra tương lai tiêu cực đó. Rốt cuộc, chỉ có cách nhìn lạc quan, nhìn vào khía cạnh sáng sủa của vấn đề mới tạo ra sức mạnh to lớn để thay đổi năng lượng hấp dẫn của bạn.

Bằng cách tạo ra mục tiêu một cách lạc quan mỗi ngày, cuối cùng bạn sẽ có thể từ bỏ nghi nan, thay đổi nhận thức của mình để biết tin tưởng và hi vọng. Thay vì lo lắng cho tương lai, bạn sẽ thấy mình thoải mái bước đi trên con đường hướng đến các mục tiêu của mình. Cũng chính nhờ năng lượng lạc quan, việc đạt được những mục tiêu là khả năng rất lớn.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Nếu bạn nhận thấy mình đang bi quan về một điều gì đó, hãy rũ bỏ ý nghĩ này và thay đổi nhận thức của bạn ngay lập tức. Thay vì đắm mình trong viễn cảnh về thảm họa, hãy chọn cách nghĩ đến thành công.
2. Tạo ra một mục tiêu mới trong đời bạn. Xác quyết rằng: Tôi có thứ tốt nhất và tôi sẽ xử lý phần còn lại. Điều này sẽ đem lại sự tự tin cho bạn. Nên biết rằng tương lai sẽ tốt đẹp và nếu có bất

cứ đi đâu giờ xảy ra, bạn có tất cả những khả năng cần thiết để xử lý chúng.

3. Hãy lạc quan về ngày mới. Khi bạn thức dậy vào sáng sớm, hãy xác tín rằng bạn sẽ có một ngày hạnh phúc trọn vẹn. Nếu bạn cảm thấy năng lượng của mình bắt đầu suy yếu, hãy suy nghĩ lạc quan. Dừng lại, thở và tin tưởng vào trái tim tràn đầy hi vọng. Ngày của bạn tốt hay xấu là do chính bạn tạo nên.
- ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Ngày hôm nay và mọi ngày, tôi chọn sống lạc quan hơn. Tôi nhẹ nhàng rũ bỏ những tư tưởng bi quan có thể nảy sinh, và tôi nhìn về tương lai bằng niềm hi vọng và tràn đầy sự phấn khích.*

*Mỗi sáng, tôi làm mới lại tinh thần lạc quan của mình. Mỗi ngày và mọi ngày đều là cơ hội tuyệt vời để tạo niềm vui và giá trị cho chính bản thân tôi cũng như những người khác.*

*Tôi thường dừng lại để hâm nóng tinh thần lạc quan của mình. Tôi cảm thấy tin tưởng vào bản thân hơn và tương lai của tôi đang rộng mở từng ngày.*



*Ngày thứ 10*

## YÊU CHUỘNG BẢN THÂN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi chọn nhìn nhận bản thân theo một cách nhìn mới mẻ và giàu yêu thương. Nhiều lần trong ngày, tôi dừng lại và nghĩ về mình với những ý nghĩ tử tế và trân trọng.

### ✿ Suy ngẫm

Không nên bỏ lỡ tầm quan trọng của việc biết yêu thương bản thân. Để tạo nên sự cộng hưởng hấp dẫn và mạnh mẽ, bạn phải bắt đầu bằng thái độ thành thực tôn trọng bản thân - một nhận thức thăng thắn và chân thành về giá trị đích thực và vĩnh cửu của bạn.

Dù bạn thường hay miễn cưỡng chính mình hoặc thỉnh thoảng chối bỏ bản thân, lúc này bạn phải có thái độ yêu thương chính mình. Ngay cả nếu bạn cảm thấy trước đây bạn chưa bao giờ có thể quan tâm đến mình, thì giờ chính là lúc bạn cần biến điều này thành mục tiêu tích cực và ưu tiên một cách có ý thức trong cuộc sống của mình. Dù ai nói gì, bạn vẫn là một con người, một nhân vị có giá trị và đáng trọng. Bạn phải thấm nhuần sự thật này ngay từ bây giờ. Hỗ trợ cho mục tiêu quan trọng này bằng việc đọc những câu xác quyết về sự quý chuộng bản thân nhiều lần trong ngày.

### ✿ Các hoạt động giúp củng cố

1. Ý thức hơn về sự yêu thương bản thân, tự tha thứ và khoan dung với bản thân. Bạn phải hoàn toàn từ bỏ việc chỉ trích hay buộc tội chính mình. Khi bạn nhận thấy mình đang rơi vào cách nhìn nhận bản thân đầy tiêu cực trước kia, hãy tha thứ cho mình; nhắc nhở mình về lựa chọn yêu thương, mởi mẻ; và từ bỏ bất cứ ý tưởng nào buộc tội bản thân.
2. Hãy xác quyết rằng mỗi ngày và mọi ngày bạn đều yêu quý bản thân mình. Nếu thoát đầu bạn nhận thấy việc này

thật khó, hãy bắt đầu bằng câu nói: Tôi đang học cách yêu thương chính mình, hoặc tôi nên nhìn nhận giá trị đích thực và vô hạn của mình.

3. Khi bạn đi ngang qua một chiếc gương, hãy mỉm cười và gởi tình yêu đến hình ảnh của chính mình. Khẳng định giá trị của mình và đánh giá cao bản thân.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi đang học cách yêu thương và chấp nhận bản thân theo đúng con người mình.*

*Tôi thật sự tin vào khả năng thực hiện các khát vọng của bản thân. Tôi biết rằng tôi có mọi thứ tôi cần để đạt được mọi điều tôi mơ ước.*

*Tôi yêu chính mình. Tôi thu hút những con người đáng kính bởi vì tôi tỏa ra năng lượng quý chuộng bản thân.*



*Ngày thứ 11*

## **CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH**



### ✿ Mục tiêu

Ngày hôm nay tôi sẽ không xét đoán và chỉ trích bản thân. Tôi không để cho ngoại cảnh ảnh hưởng đến việc tôi chấp nhận bản thân mình. Tôi là một nhân vị có giá trị và đáng trọng như chính con người mình.

### ✿ Suy ngẫm

Chấp nhận chính mình là khởi đầu của sự mở rộng năng lượng yêu chuộng bản thân, và là một nhân tố quan trọng không kém trong trường năng lượng cá nhân của bạn. Có quá nhiều người dành phần lớn thời gian để xét đoán và coi thường chính mình mà không nhận ra rằng họ đang phủ nhận năng lượng

sống của chính họ. Hàng ngày họ dày vò bản thân, từ chối chấp nhận con người thật của mình- và rồi tự hỏi tại sao họ lại không đạt được điều mong muốn trong đời.

Thái độ bài xích bản thân thường xuyên hay thậm chí thỉnh thoảng chẳng bao giờ đem lại kết quả tốt trong cuộc đời bạn. Bạn phải có hành động can thiệp kịp thời khi tư tưởng và hành vi của mình có biểu hiện chỉ trích và xét đoán bản thân. Trong số những điều khiến bạn bất hạnh cùng cực, tệ hại nhất là sự khước từ bản thân, nó khiến bạn mất đi sức hút. Sự chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện, sẽ khiến cho mọi người chấp nhận bạn.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Mỗi khi bạn buộc tội chính mình, hãy hỏi, Liệu đây có phải là loại năng lượng tôi muốn đại diện cho tôi trong vũ trụ này? Sau đó, hãy trút bỏ lối suy nghĩ tiêu cực kia. Bạn không bao giờ phải làm hay trở thành bất cứ điều gì khác ngoài con người thực của mình, con người xứng đáng được bạn chấp nhận. Hãy hít một hơi thật sâu, cử động các cơ và thay đổi tư duy. Giờ là lúc phá đổ

- sự chuyên chế chính bạn áp đặt lên bản thân mình.
2. Hãy từ bỏ chủ nghĩa cầu toàn và học cách tha thứ cho mình- cả những sai lầm lẫn những thiếu sót. Hãy tập trung vào việc thay đổi tất cả những tư tưởng chỉ trích bản thân.
  3. Nhiều lần trong ngày, hãy xác nhận giá trị của bạn. Bạn có coi trọng mình, mọi người mới coi trọng bạn.

✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi là người bạn tốt nhất và là nguồn hỗ trợ mạnh mẽ nhất của mình. Tôi chấp nhận và cổ vũ bản thân mỗi ngày.*

*Tôi chỉ tin vào điều tốt nhất của bản thân. Tôi đang học cách yêu thương và chấp nhận con người mình vô điều kiện. Tôi trọng vẹn và đủ đầy, có giá trị và đặc biệt như chính con người thật của mình.*

*Tôi tự hào về mình và các thành tựu của bản thân. Tôi công nhận nỗ lực tôi đã tạo ra trong đời.*



*Ngày thứ 12*

## BỎ QUA KHIẾM KHUYẾT



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ tập trung vào những điều tốt đẹp mà mình có và bỏ qua những khiếm khuyết của mình. Bất cứ lúc nào thèm khát điều gì mình không có, tôi sẽ mỉm cười và tự nhủ: Điều đó có thể tuyệt, nhưng tôi không nhất thiết phải có nó mới hạnh phúc. Lúc này tôi có sự chọn lựa và nguồn năng lực mạnh để mà hạnh phúc.

### ✿ Suy ngẫm

Quá nhiều người phí thời gian chăm sóc vào thứ họ không có. Đó là quá trình tự làm giảm giá trị của mình - đối lập với

thái độ đánh giá cao bản thân - một thái độ tuyệt vọng đầu độc hoàn toàn năng lượng sống của bạn. Nếu bạn là một người trong số họ, giờ là lúc nên chú ý đến những điều bạn có thay vì những thứ bạn thiếu.

Nghĩ mình thiếu thốn là không ngừng thèm khát. Cứ mãi ám ảnh với việc cố đoạt lấy thứ bạn thiếu chỉ khiến bạn nhìn thấy cuộc sống của bạn không có giá trị và không được đánh giá cao. Giả định tiêu cực như thế chỉ càng khiến bạn cảm thấy mình thiếu thốn hơn, và kèm theo đó là thái độ ghen tị với những gì người khác có. Điều này càng làm trầm trọng thêm sự hụt hẫng của bạn và khiến bạn thậm chí khốn khổ hoặc tuyệt vọng hơn.

Bạn phải phớt lờ sự thiếu thốn, và dùng sự cảm kích để thay thế những thèm muốn của bạn. Cuộc sống của bạn đã có giá trị - và dù bạn muốn có nó hay không - bạn phải chọn tạo ra hạnh phúc và công nhận những ân huệ bạn đã được nhận lãnh bấy nay. Thực tế, đó là sự lựa chọn tốt nhất bạn có thể làm.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Khi bạn thấy mình bị ám ảnh về một điều gì đó bạn không có, hãy nhớ rằng

thái độ chăm chăm vào những thiếu thốn của bạn sẽ càng khiến bạn khó có nó hơn. Hãy phớt lờ sự thiếu thốn và thoát khỏi nỗi ám ảnh đó. Vốc ít nước rửa mặt và tinh táo trước những lựa chọn của bạn. Nhìn lướt xung quanh và công nhận tất cả những điều tuyệt vời bạn đang có.

2. Hãy phát triển nhận thức về sự ghen tị, tham lam hoặc những thói quen thèm khát của bạn. Chú ý mỗi khi bạn có ý nghĩ cho rằng bạn cần thứ ấy để có được hạnh phúc. Hãy từ bỏ ý nghĩ sai lầm đó và lấy lại sức mạnh của mình. Hãy thực hiện các hoạt động đánh giá cao bản thân với những gì mình hiện có và biến chúng thành một phần thật sự trong cuộc sống của bạn. Sự thèm khát không đem lại cho bạn hạnh phúc, mà chính hạnh phúc mới là điều bạn mong muốn.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi càng lúc càng trải nghiệm được nhiều niềm vui từ mọi thứ tôi có và không còn bận tâm vào những gì mình chưa có.*

*Tôi phớt lờ sự thiếu thốn của mình và quyết định chỉ nhìn vào giá trị hiện tại.*

*Hôm nay và mọi ngày, tôi sẽ học cách bước đi trên con đường tìm kiếm sự an bình. Tôi ung dung hành động hướng thẳng đến các mục tiêu của mình để tạo ra một cuộc sống hạnh phúc và tròn đầy ngay từ lúc này.*

*Tôi nhìn nhận giá trị cuộc sống của mình và cảm thấy một sự thoả mãn đủ đầy trong khoảnh khắc này. Tôi thật có phúc.*



*Ngày thứ 13*

## BÌNH THẢN THƯ GIÃN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay, tôi sẽ làm mọi việc với sự thư thái. Thay vì lo lắng tất bật, tôi sẽ bình thản, thư giãn và điềm tĩnh. Tôi sẽ để cho cơ thể và tâm trí mình được an bình.

### ✿ Suy ngẫm

Trong thế giới cuồng nhiệt và hỗn loạn này, an bình là điều cực kì đáng quý. Bởi vì nó làm lắng dịu năng lượng của bạn, nên hàng ngày an bình thư thái là một phần trong sinh lực từ trường của bạn. Trái lại, sống trong căng thẳng, chạy loanh quanh, bức bối với những điều nhỏ nhặt sẽ phá hủy

sự an bình của bạn và tạo nên một rung động kích động và thất vọng.

Mục tiêu đạt đến sự thư giãn của bạn đòi hỏi bạn phải chậm lại, trút bỏ nỗi lo và làm dịu đi sự xung đột trong con tim và tâm trí của bạn. Sự an bình thật sự cũng đòi hỏi phải trút bỏ nhu cầu kiểm soát mọi người và mọi tình huống trong đời bạn. Đây là một nghịch lí thú vị, nhưng thật sự khi bạn thư giãn và không còn muốn kiểm soát mọi thứ nữa, bạn sẽ cảm thấy bên trong mình tuôn tràn một sức mạnh cá nhân to lớn hơn nhiều. Đó là cách tiếp cận êm ả, giúp cân bằng năng lượng của bạn với nguồn mạch thật sự của mọi giải pháp khả thi. Vì vậy, lúc này bạn hãy phớt lờ những điều trái ý, thư giãn và chọn con đường hài hòa.

### ✿ Các hoạt động cung coppel

1. Nhiều lần trong ngày, hãy thử cố dành ra ít phút tạm lánh khỏi những mối bận tâm đeo mang. Hãy thoát ra bằng cách tạo bầu không khí yên tĩnh xung quanh bạn, thả lỏng cơ thể và tâm trí, đồng thời hồi tưởng lại những nơi chốn an bình và những khoảnh khắc vui vẻ

khi bạn không biết đến căng thẳng là gì. Hãy hít thở sâu và quẳng gánh lo đi trong chốc lát.

2. Hãy rũ bỏ những xung đột nội tâm của bạn và từ bỏ ý muốn kiểm soát. Dù bất cứ điều gì xảy đến, khi bạn chọn tin tưởng thay cho sợ hãi, bạn sẽ cảm nhận được một sự an bình sâu lắng mỗi khi tiếp cận vấn đề của bản thân.
3. Hãy làm những công việc thường nhật của bạn với một thái độ điềm tĩnh. Trọn cuộc đời là một sự chiêm nghiệm, vậy hãy thư giãn, mỉm cười và hít thở sâu. Tham gia vào các hoạt động của bạn với một thái độ vui vẻ, an bình và trân trọng. Chọn nhìn vào vẻ đẹp trong từng điều nhỏ nhặt nhất.

#### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Mỗi ngày tôi dành cho mình ít phút  
thịnh lặng, thanh tịnh và an bình.*

*Trong ngày, tôi sẽ bắt đầu chú ý hơn  
đến các cơ hội giúp giải tỏa căng thẳng  
và đem lại thư giãn.*

*Tôi sẽ luôn giữ thái độ an bình, trút bỏ  
mọi lo toan, tất bật và nhu cầu kiểm  
soát.*

*Tôi sẽ bỏ qua xung đột. Tôi biết rằng  
mình có thể mạnh mẽ, trung thực, tự  
tin và an bình. Tất cả đều ổn.*

*Tôi thật sự dễ chịu với bầu không khí  
tĩnh lặng vây quanh. Tôi tận dụng  
khoảnh khắc tĩnh lặng đó để tái kết nối  
với tinh thần của mình, nguồn mạch  
của sức mạnh thật sự trong tôi.*



*Ngày 14*

## SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU



### ✿ Mục tiêu

Ngày hôm nay tôi sẽ tiếp cận với mọi người và mọi tình huống với một thái độ yêu thương. Tôi không ngớt lặp lại từ “yêu” và giữ nó trong tâm khám mình. Tôi nhìn thế giới thông qua lăng kính của sự quan tâm yêu mến và kích thích năng lượng cảm xúc này suốt đời tôi.

### ✿ Suy ngẫm

Tình yêu là năng lượng mạnh mẽ nhất trong vũ trụ. Tỏ tình yêu thương trong bất kì tình huống khó khăn nào hoặc đối với bất cứ con người phiền toái khó ưa nào thường

tạo ra những kết quả tức thời và thầm kì hơn là những cách tiếp cận khác. Tình yêu luôn luôn vận động, vì thế việc tập trung một cách có ý thức các năng lượng của nó sẽ đem lại những kết quả mang tính chữa lành, hài hòa và thành công đến cho cuộc đời bạn - và cả cuộc đời của tha nhân. Hãy luôn nhắc mình nhớ đến lựa chọn này mỗi khi bạn gặp phải tình huống khó khăn.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Mỗi khi gặp khó khăn, hãy gởi tình yêu vào đó. Hít thở thật sâu và nghĩ đến tình huống cũng như những người liên quan, và bình thản lặp lại từ yêu. Làm nhiều lần như thế, bạn sẽ phải kinh ngạc vì kết quả nhận được.
2. Khi tình cờ gặp ai đó trên đường, hãy mỉm cười và nghĩ đến tình yêu. Hãy khẳng định: Tôi sẽ đem yêu thương đến với mọi người tôi gặp ngày hôm nay. Cảm nhận nguồn năng lượng của cảm xúc này đang tuôn chảy trong bạn.
3. Yêu cả chính mình. Khi bạn đang nằm trên giường - dù mới vừa thức giấc vào ban mai hay chuẩn bị ngủ ban tối, hãy không ngừng lặp lại Tôi yêu chính mình.

Bạn cũng có thể thay thế từ chính mình bằng tên của bạn.

✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi dành yêu thương cho hết thảy mọi người tôi gặp. Nhiều lần trong ngày, tôi nghĩ đến, cảm nhận và nói lên hai tiếng “yêu thương” với trọn tâm trí.*

*Tôi biết rằng năng lượng của mình luôn mở rộng. Càng biết yêu thương, tôi càng nhận được tình yêu.*

*Tình yêu bao la tuôn đến với tôi và thông qua tôi. Tôi thông chuyển hạnh phúc đến trong cuộc đời mình và trong thế giới.*





Ngày thứ 15

## VUI SỐNG



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi định sẽ sống vui. Tôi làm mọi việc với thái độ thanh thản và hài hước. Tôi biết rằng cuộc sống của mình có thể còn nhiều niềm vui hơn nữa nếu tôi muốn thế.

### ✿ Suy ngẫm

Xua tan bầu không khí u ám trong đời bằng cách truyền óc hài hước vào cuộc sống của bạn. Hãy tiếp cận một cách vô tư và mới mẻ đối với mọi thứ, kể cả những nhiệm vụ thường nhật. Hãy đem niềm vui vào trong thế tục và sự dễ chịu vào trong điều tẻ ngắt-một thái độ giúp tăng mạnh vốn kinh nghiệm của bạn và sự hài hòa giữa giá trị và sự đánh giá.

Đã đến lúc từ bỏ cách nhìn tiêu cực cho rằng cuộc đời bạn là một gánh nặng. Đây là một năng lượng cực kì tiêu cực chỉ khiến đem lại những kết quả tệ hại. Mặc dù việc đi làm, nấu ăn, dọn dẹp, chi trả hóa đơn có thể gây cảm giác tẻ nhạt, bạn cũng nên nhìn vào chúng một cách khác đi. Thay vì xem đó là một chuỗi bất tận những nhiệm vụ buồn tẻ và thậm chí khó khăn, hãy xem những hoạt động đó là cơ hội để bạn trải nghiệm sự an bình, tạo nên niềm vui và thậm chí là cơ hội đùa chơi. Cuộc sống của bạn sẽ rõ ràng với những rung động tích cực nếu bạn biết từ bỏ và thả mình trong niềm vui dù bạn đang làm bất cứ việc gì.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Thực hiện các nhiệm vụ của bạn với óc sáng tạo và niềm vui thích. Tìm kiếm những niềm vui. Hãy vui vẻ, phóng khoáng và thỉnh thoảng cho phép mình hành động ngớ ngẩn chút. Tìm kiếm nhiều cơ hội để vui đùa và rũ bỏ mọi lo toan.
2. Phá vỡ lịch trình thường ngày bởi vì sự lặp đi lặp lại sẽ khiến bạn mệt mỏi và khó linh hoạt. Hãy thử thay đổi màu sắc

và phong cách trang phục. Chọn đến ăn những nhà hàng mới- thay đổi thực đơn và tâm lí. Hãy thử phá cách một chút và bạn sẽ nhận thấy ngay cả những điều nhỏ nhặt cũng trở nên mới mẻ và hào hứng.

3. Hãy cười nhiều hơn nữa. Điều này sẽ làm phóng thích lượng endorphin và gia tăng lượng serotonin, tạo cảm giác khoẻ mạnh, hưng phấn. Hãy thử đủ kiểu mặt hề trước gương, chơi trò chơi, tìm kiếm sự hài hước và cho phép mình cười thoải mái.
4. Hãy bớt gò bó. Chơi nhạc nhiều hơn, ca hát và khiêu vũ- rũ bỏ những ức chế bấy lâu.

#### ❶ Những điều khẳng định trong ngày

*Càng ngày, tôi càng có nhiều niềm vui từ các hoạt động thường nhật của mình.*

*Tôi sẽ không còn cho đời mình là một gánh nặng. Với tôi mỗi ngày là một cuộc phiêu lưu mới mẻ để tận hưởng.*

*Tôi tìm kiếm niềm vui trong đời và kiến tạo niềm vui trong mọi việc tôi làm. Thay vì chờ đợi niềm vui trong tương*

*lai, tôi sẽ tìm đủ cách để có nó ngay từ bây giờ.*

*Tôi cười nhiều hơn, và tìm kiếm những cách thức mới mẻ để có được thêm nhiều niềm vui trong đời. Tôi sẵn sàng tỏ ra ngờ ngần và đón nhận các rủi ro có thể gặp phải.*





*Ngày thứ 16*

## CON ĐƯỜNG ĐÁNG TÔN VINH



### ✿ Mục tiêu

Ngày hôm nay tôi sẽ tập trung vào việc tôn vinh cuộc đời mình. Tôi nhìn vào những lựa chọn, hành vi và tư tưởng của mình và tự hỏi: Liệu điều này có tôn vinh tôi? Dù bất cứ chuyện gì, tôi đều tập trung dũng khí để chọn những hành động và tư tưởng đáng tôn vinh.

### ✿ Suy ngẫm

Khi muốn thay đổi số phận, điều quan trọng nhất bạn có thể làm là tự hỏi: Liệu điều này có tôn vinh tôi? Khi bạn bắt đầu đặt câu hỏi này với cuộc đời bạn, bạn sẽ bắt đầu nhận ra những khác biệt lớn trong cách cảm nhận cũng như trong những điều bạn đang quan tâm.

Những lựa chọn xem trọng bản thân giúp nâng cao phẩm giá, sức mạnh thật sự và cảm giác cân bằng. Đừng bỏ lỡ bất cứ điều gì khi bạn theo đuổi thành công. Để đạt được những kết quả tích cực, bạn phải kiên trì trong quyết định của mình để tôn trọng bản thân và tôn trọng người khác- trong tư tưởng, lời nói và hành vi của mình.

Lựa chọn thể hiện đầy đủ tiềm năng của bản thân bạn. Để đảm bảo có được những kết quả tích cực lâu dài, bạn phải kiên định giữ vững mục tiêu sống tôn trọng bản thân.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Trong ngày, bạn hãy chú ý đến những lần bạn phớt lờ hay thậm chí hi sinh giá trị bản thân. Thường xuyên tự hỏi: Liệu điều này có tôn trọng tôi không? Hãy hỏi điều này đối với từng lời bạn nói, từng thứ bạn ăn, những hoạt động bạn tham gia, những con người bạn liên hệ, những tư tưởng bạn nghĩ. Khi câu trả lời là không, hãy cân nhắc tùy chọn việc xem trọng bản thân và dũng cảm đặt nó lên hàng ưu tiên.
2. Mỗi ngày ít nhất làm một điều tốt cho mình. Chọn điều gì đó có ý nghĩa, thú

vị, trọn vẹn hoặc ngay cả điều chỉ có ý nghĩa thư giãn. Cân bằng cuộc sống của bạn, chăm sóc bản thân và đặt các mục tiêu cũng như hạnh phúc của bạn lên hàng ưu tiên.

### ❶ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi sống trọn vẹn và đúng với chân giá trị của mình. Mỗi ngày tôi sẽ coi trọng mình trong tư tưởng, lời nói và việc làm.*

*Tôi tin vào bản thân. Tôi yêu quý và ưu tiên cho cuộc đời của chính mình. Tôi là một con người tuyệt vời và có giá trị, đáng để tôi tự biết quan tâm.*

*Tôi ngừng cạnh tranh và sẽ nhìn nhận người khác với một trái tim an bình, thanh thản. Tôi tôn trọng mình và tôn trọng người khác.*



## Ngày thứ 17

# MỤC ĐÍCH CÁ NHÂN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ sống có mục đích. Tôi sẽ điều chỉnh các quyết định và hoạt động của mình theo các ưu tiên tinh thần, nghề nghiệp và mục đích cá nhân của mình. Tôi tôn trọng con đường mình chọn và mục đích của bản thân.

### ✿ Suy ngẫm

Có một mục đích đặc biệt trong đời giúp bạn tập trung và đặt bạn trên con đường có định hướng hơn để tiến thẳng đến các mục tiêu của mình. Điều này không chỉ liên quan đến các mục tiêu nghề nghiệp của bạn.

Bạn cũng phải có mục đích cá nhân, bao gồm những thứ như gia đình và các thói quen của bạn; và một mục đích tinh thần, bao gồm những giá trị bạn theo đuổi chẳng hạn như việc phát triển một mối liên kết tinh thần và việc vun đắp tình yêu. Tất cả những điều này xứng đáng được bạn dành cho một sự quan tâm tối thiểu nào đó trong ngày. Vì thế hãy dành ít thời gian để suy ngẫm và lên ưu tiên cho từng thứ.

Nếu bạn chưa xác định mục đích của mình, hãy nghĩ đến những điều phản ánh mối quan tâm cũng như các giá trị cá nhân của bạn. Nếu cần, hãy viết ra giấy những thứ bạn cảm thấy thích nhất và suy nghĩ cách thức để điều chỉnh các mục tiêu cá nhân của bạn với những điều đó. Đừng gạt bỏ hành động này. Khi bạn hướng năng lượng sống của bạn vào một mục tiêu để hun nóng các xúc cảm, bạn sẽ đạt được sự thỏa mãn bất tận và bạn sẽ không phụ thuộc vào bất cứ kết quả nào đối với việc thành công.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Hãy nghĩ về ngày tới và lên thời gian biểu để bạn có thể ưu tiên cho các mục tiêu của mình, nhưng đừng nhầm lẫn

giữa mục đích và động lực. Bạn có thể được thúc đẩy để đi giặt giũ, nhưng đó hầu như không phải là mục đích cá nhân của bạn. Phần nhiều cuộc sống của bạn có thể bị điều khiển bởi những nhiệm vụ như thế khiến cho các mối quan tâm thật sự của chính bạn có thể bị gạt bên lề. Hãy đảm bảo bạn làm điều gì đó hấp dẫn bạn và nhắm thẳng đến mục đích bạn đang thật tâm hướng đến.

2. Trong ngày, hãy nghĩ đến việc làm thế nào bạn có thể gắn kết các mục tiêu khác biệt lại với nhau. Có lẽ có nhiều cách để bạn có thể đem năng lượng tinh linh nhiều hơn vào sự nghiệp và đời sống cá nhân của bạn. Ít nhất, bạn có thể biến nó thành một phần của mục đích cá nhân nhằm giúp yêu thương, khoan dung hơn đối với bản thân mình và người khác.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi sống có kế hoạch, có mục đích. Tôi hít thở và tập trung vào các mục tiêu của mình. Con đường của tôi là mục tiêu của tôi và tôi ưu tiên cho nó.*

*Tôi sống với niềm đam mê và sức mạnh cá nhân. Tôi hành động có trách nhiệm với bản thân mỗi ngày.*

*Sẽ an toàn cho tôi theo đuổi hạnh phúc của mình. Tôi lựa chọn những điều tôn trọng tinh thần cũng như mục đích tâm linh của tôi.*

*Mỗi ngày, tôi tìm kiếm các cơ hội để cảm nghiệm tất cả tình yêu, sự hiểu biết và sự tự chủ mà tôi có thể đạt được. Đây là một phần của kế hoạch lớn của tôi.*

*Mục đích của tôi lúc này và mãi về sau là hướng đến một cuộc sống hạnh phúc và tràn trề hi vọng.*

## *Ngày thứ 18*

# LỰA CHỌN VÀ KẾT QUẢ



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi nhận thức sâu sắc về nhiều lựa chọn mà tôi phải đối mặt. Tôi cân nhắc những hậu quả của mỗi tùy chọn và chọn ra điều tốt nhất cho năng lượng sống và cho cuộc đời của tôi.

### ✿ Suy ngẫm

Dù bạn có nhận ra nó hay không, bạn vẫn luôn lựa chọn hàng ngàn điều mỗi ngày. Thật ra, nếu nhìn kĩ vào cuộc sống của mình, bạn sẽ nhận ra rằng từng khắc trong đời bạn đều phải đối mặt với một lựa chọn quyết liệt. Điều này đúng với mọi loại quyết định. Bạn quyết định làm gì, ăn gì, uống gì, nghĩ gì, tin

gì, cảm thấy gì và nhận thức về những tình huống mà bạn đối mặt hàng ngày. Về lâu dài, chính những lựa chọn nhỏ nhặt liên tục này sẽ liên kết lại với nhau tạo nên nhận thức và năng lượng sống của bạn. Chúng thật sự là những khoảnh khắc quan trọng dù bạn có bận tâm cân nhắc chúng một cách có ý thức hay không.

Vì vậy, việc xem xét kĩ lưỡng các quyết định của bạn có ảnh hưởng thế nào lên cuộc đời mình là rất quan trọng. Bạn sẽ bị ngạc nhiên bởi sức mạnh bạn cảm thấy từ việc đưa nhận thức của mình vào trong từng quyết định ấy.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Bắt đầu chú ý đến vô số những lựa chọn bạn đối mặt hàng ngày. Điều gì đó trở thành thói quen không có nghĩa là bạn không còn phải lựa chọn. Những quyết định với thái độ lành mạnh dựa trên những niềm tin tích cực và những cách nhìn nhận vấn đề lạc quan. Những hành vi tích cực bao gồm việc sử dụng tốt thời gian của bạn, đưa ra những quyết định tôn trọng bản thân, và chăm sóc tốt bản thân mình. Khi xem xét những lựa

chọn này nọ, hãy nghĩ đến những hậu quả của chúng và lựa chọn một cách khôn ngoan.

2. Hãy nhớ đến những hệ quả trên năng lượng của bạn. Luôn đưa nhận thức của bạn vào những quyết định liên quan đến nhận thức và đến sự cộng hưởng đời sống của bạn.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi biết rằng tôi có vô số những lựa chọn mỗi ngày. Tôi ý thức mỗi điều trong số chúng.*

*Tôi sẽ đưa ra những lựa chọn đầy yêu thương và tôn trọng trong tư tưởng, lời nói và hành động của mình.*

*Tôi đưa ra những lựa chọn lành mạnh trong ăn uống, hoạt động và ngủ nghỉ. Tôi tôn trọng thân xác và tâm trí mình. Tôi quyết định mọi việc một cách có ý thức chứ không phản ứng thiếu suy nghĩ.*

*Tôi luôn chọn sống không sợ hãi, lo toan, ghen ghét hay xét đoán. Tôi sẽ không phản ứng như thế, thay vào đó tôi sẽ sống an bình.*



Ngày thứ 19

## NGHỆ THUẬT TỪ BỎ



### ✿ Mục tiêu

Từ nay tôi sẽ chọn từ bỏ bất cứ điều gì cấp bách hoặc tuyệt vọng mà tôi có thể đang cảm thấy. Tôi sống trong sự thật và hạnh phúc hiện tại. Tôi từ bỏ những luyến dục và không màng đến các nhu cầu.

### ✿ Suy ngẫm

Quy luật “nghịch ước vọng” nói rằng bạn càng cố gắng một cách tuyệt vọng để đạt được một mục tiêu nào đó, năng lượng của bạn sẽ càng đẩy nó ra xa, đi ngược lại với mong muốn của bạn. Khi sự cấp bách và đòi hỏi trở thành động lực chính của bạn, bạn sẽ hoài đắm mình trong niềm tin rằng

bạn không thể hạnh phúc nếu không đạt được mục tiêu ấy. Điều này tạo nên sự khốn khổ và trống rỗng trong bạn - sự thiếu vắng niềm vui hiện tại ấy sẽ khiến bạn không thể nào đạt được mục tiêu của mình cũng như ném trải hạnh phúc do nó mang lại.

Giải pháp là bạn đừng nên quá gắn chặt với kết quả - mà chỉ nên tìm kiếm mục đích và sự thoả mãn khi theo đuổi mục đích ấy. Hãy sống mỗi ngày trong niềm hạnh phúc được ấn định cho bản thân và tiến thẳng đến các mục tiêu của bạn.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Để thoát ra khỏi quy luật “nghịch ước vọng” và từ bỏ sự gắn kết quá mức với mục tiêu của mình, bạn cần hiểu điều bạn đang làm để biến mục tiêu đó trở nên có ý nghĩa. Đừng để cho mục tiêu kia ám ảnh hay quyết định giá trị của bạn, hay xem nó là nguồn cản duy nhất để thành công.
2. Hãy thôi tuyệt vọng mà mạnh mẽ quyết tâm. Điều này làm nên sự khác biệt rất lớn. Hãy hành động và hướng đến quyết tâm an bình. Khi trong đầu bạn nảy sinh một mục tiêu nào đó, hãy

cầu phúc cho nó và phóng thích nó vào trong Vũ trụ, đồng thời xác quyết rằng: Tôi chọn lối sống an lạc và tin tưởng.

3. Luyện tập tính kiên nhẫn, một nghệ thuật siêu phàm. Đừng vội vã hay gượng ép mọi việc phải xảy ra ngay lập tức. Hãy tìm kiếm niềm vui, sự an bình, giá trị, và sự phong phú ngay trong khoảnh khắc hiện tại.
4. Khi bạn nhận thấy mình bị ám ảnh bởi kết quả, hãy xác tín rằng: Điều này hoặc điều gì đó tốt hơn sẽ đến với tôi. Tôi sống trong niềm tin và hoàn toàn phó thác. Lúc này và mãi mãi, tôi chính là nguồn mạch hạnh phúc của chính mình.

#### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi sống với sự thật. Tôi biết niềm hạnh phúc mà tôi tạo ra hôm nay sẽ càng giúp tôi đạt được những khát vọng.*

*Tôi không còn vội vã hay tuyệt vọng. Tôi kiên trì, nhẫn耐 và thư thái tâm hồn. Trong mọi việc, tôi đều làm với niềm vui.*

*Tôi theo đuổi các mục tiêu của mình với một đầu óc cởi mở. Tôi linh hoạt, trung*

*thành và sẵn sàng nhận lấy những kết quả bất ngờ không mong đợi.*

*Ngay cả lúc này, tôi cũng đang thực hành nghệ thuật từ bỏ. Tôi thư giãn và không còn căng thẳng hay cố gắng đấu tranh. Tôi là tất cả những gì tôi cần.*





## *Ngày thứ 20*

# SỐNG TRONG “THẦN KHÍ”



### ✿ Mục tiêu

Ngày hôm nay tôi nối kết một cách có ý thức với sức mạnh vô hạn của Đấng Thiêng liêng. Tôi nhận được sự hướng dẫn và tôi lắng nghe tiếng nói tâm linh của mình ngày càng nhiều hơn.

### ✿ Suy gẫm

Dù bạn có ưu tiên cho nó hay không, đặc điểm tinh thần của bạn vẫn là nguồn năng lượng lớn lao nhất trong đời bạn. Nó là mối liên kết trọng yếu của bạn với tình yêu và sự hỗ trợ lớn lao của Thượng Đế. Thông qua năng lượng vô hạn này, bạn có thể tiếp cận

mọi sự khôn ngoan, hiểu biết và sức mạnh mà bạn cần.

Cái tôi tinh thần của bạn biết rằng bản chất của nó là bất diệt và kinh nghiệm cũng như biểu đạt của nó sẽ không chấm dứt cùng với đời này. Sự thật này đem lại một cảm giác an bình tỏa khắp, vượt qua những nhận thức sai lầm về thời gian và cơ hội có hạn. Dù nó đến thông qua trực giác của chính bạn hay từ các thiên sứ, những người hướng dẫn hay những người thân yêu của bạn, sự hỗ trợ ấy luôn có ích cho bạn. Những mối liên kết này, cùng với sự hiệp nhất giữa bạn với Đấng Thiêng Liêng, sẽ đem lại những ân sủng sáng tạo, kịp thời và dồi dào phong phú hơn bạn tưởng nhiều.

### ✿ Các hoạt động cung cấp

1. Bắt đầu thể hiện chính mình theo tính chan hòa của tâm hồn mình thay vì những hữu hạn của thân xác và lý trí mình. Thường xuyên suy nghĩ về cá tính đích thực của mình. Thư giãn, thở sâu và tập trung vào con tim bạn- xác tín rằng Thượng Đế, Đấng giàu lòng yêu thương luôn hiện diện ở đó.

2. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ thế giới tâm linh. Khi bạn cần đến sự dẫn dắt, nguồn cảm hứng, hay thông tin, hãy dành một phút để kết nối và đặt câu hỏi với Đấng Thiêng liêng. Hãy chú ý đến thời điểm và cách thức bạn nhận được câu trả lời. Luôn mang theo một cuốn sổ tay và ghi lại những cảm tưởng của bạn, thậm chí trong mơ bạn cũng có thể bắt gặp những câu trả lời cao hơn câu trả lời mình đang tìm kiếm.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Mỗi ngày, tôi nhận thức nhiều hơn về thân khí bất diệt trong mình. Tôi mở rộng lòng để đón nhận sự minh triết, khôn ngoan và sức mạnh của thân khí ấy.*

*Giờ đây, tôi đang lắng nghe tiếng nói trực giác của mình. Nguồn cảm hứng đến với tôi theo nhiều cách và vào những lúc thật bất ngờ, đem đến cho tôi tất cả những hiểu biết, sự hướng dẫn và thông tin tôi cần.*

*Mỗi khi thắc mắc hay gặp khó khăn, tất cả những gì tôi phải làm là đặt câu hỏi.*

*Tôi luôn luôn nhận được câu trả lời cẩn  
thiết và vô cùng biết ơn vì điều đó.*

*Tôi được chúc phúc với tình yêu và sự  
hiện diện của Thượng Đế. Mỗi khoảnh  
khắc kết hợp với Ngài đem lại cho tôi  
sức mạnh đổi đời.*





Ngày thứ 21

## NHẬN THỨC SÂU SẮC



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi cố tình chọn cảm kích và tận hưởng tất cả những niềm vui và điều tuyệt vời đang xảy đến trong đời tôi. Tôi nhìn nhận đâu đâu cũng có điều tốt đẹp và tôi thành thật biết ơn vì tất cả những điều đó.

### ✿ Suy ngẫm

Đánh giá cao cách sống với lòng biết ơn. Đó là thái độ tự giác chú ý đến những điều tốt đẹp và những trải nghiệm tuyệt vời mà bạn có- và khát vọng thanh lọc toàn bộ cuộc đời bạn thông qua thái độ biết ơn này.

Nếu bạn thường xuyên sống trong trạng thái không được thỏa mãn, nó sẽ tích tụ trong sinh lực của bạn, và nhận thức của bạn sẽ chỉ

càng tạo ra những thứ giống thế. Lựa chọn sống trong sự thỏa mãn và lòng biết ơn, là lựa chọn để được hạnh phúc trong hiện tại. Thực tế, mỗi khi hạnh phúc, bạn đang trong quá trình đánh giá cao điều gì đó, vậy hãy luôn ý thức về sự lựa chọn của bạn để được vui vẻ.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Từ bỏ nỗi sợ thường ngày và sống với thái độ biết ơn. Khi dọn dẹp nhà cửa, tập trung vào tất cả những gì mà bạn chú ý. Khi trả hóa đơn, hãy biết ơn về từng thứ nhỏ nhặt hay dịch vụ mà bạn đang phải trả tiền. Những lựa chọn với nhận thức sâu sắc này sẽ tạo ra một thái độ biết ơn mở rộng và sẽ thu hút càng nhiều niềm vui đến với bạn.
2. Trong ngày, hãy chú ý ghi lại tất cả mọi việc lớn nhỏ xung quanh có giá trị với bạn. Từ mùi hương thoang thoảng của hoa cho đến tách cà phê buổi sáng hoặc chiếc xe bạn lái, bạn có rất, rất nhiều thứ trong đời. Hãy dừng lại để cảm nhận sự thanh thản và dễ chịu mà những thứ này đem lại.
3. Mỗi ngày hãy dành ít thời gian để cảm nhận giá trị bên trong bạn. Chúc mừng

bản thân vì đã gánh lấy mạo hiểm hay chọn để được thư giãn và lạc quan hơn. Giữ một danh sách ghi lại những điều bạn cảm nhận, và cách bạn nhìn nhận bản thân. Khi bạn nhìn nhận giá trị bất diệt của mình, năng lượng của bạn về sự đánh giá cao bản thân sẽ càng kéo theo những thứ tương tự từ thế giới này.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi có quá nhiều thứ để cần phải biết ơn. Mỗi ngày tôi chú ý đến những điều này hơn. Tôi nhìn quanh và rất thỏa mãn.*

*Tôi không còn nhìn cuộc đời mình theo hướng tiêu cực. Thái độ của tôi làm nên hạnh phúc và tôi nhận ra nhiều điều tuyệt vời để đánh giá cao và hài lòng mỗi ngày.*

*Tôi tìm kiếm nhiều điều lớn nhỏ để cần phải biết ơn. Tôi mỉm cười và gọi tên điều mình thích và tôi nói “Cảm ơn” trước những nguồn đã đem yêu thương đến cho tôi.*

*Tôi đánh giá cao chính mình. Mỗi ngày tôi càng đánh giá cao bản thân, những chọn lựa của tôi và cuộc đời của tôi. Tôi cũng cần phải biết ơn chính mình.*



## Ngày thứ 22

# SỨC MẠNH NIỀM TIN



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ tiếp thêm sức mạnh vào niềm tin của mình. Tôi tin vào bản thân, vào sức mạnh của tôi để lựa chọn và tin vào khả năng thay đổi của tôi. Hôm nay - và mãi mãi - tôi chỉ tin vào những kết luận đáng tôn trọng và đem lại sức mạnh.

### ✿ Suy ngẫm

Niềm tin của bạn hình thành nên tư tưởng và cảm xúc của bạn, và như thế, chúng là nguồn mạch năng lượng của bạn. Dù bạn được dạy những gì, bạn có sức mạnh để lựa chọn điều bạn muốn tin.

Những niềm tin hạn chế khả năng của bạn, làm thui chột các trải nghiệm của

bạn. Vì sinh lực và nhận thức của bạn được buộc chặt đến nỗi không thể tháo cởi, bất cứ niềm tin không lành mạnh hay yếu đuối nào cũng sẽ phải hoàn toàn bị gạt bỏ bên lề để dọn đường cho một quan điểm mới mẻ, lành mạnh và vô hạn ngự trị.

Những niềm tin mạnh mẽ phản ánh tình yêu đối với bản thân và cảm giác thấy mình xứng đáng. Chúng thừa nhận sức mạnh thần kì của tinh thần. Vì thế nếu bạn muốn tạo ra một nhận thức ôn hòa và rung động mạnh mẽ không thể kháng cự thì đây là lúc để dứt khoát từ bỏ những niềm tin hữu hạn của bạn. Chọn những tư tưởng mới, lành mạnh đại diện cho sức mạnh thật sự của bạn và cho sự thật.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Trong ngày, hãy chú ý đến cách niềm tin của bạn ảnh hưởng thế nào lên chính bạn và cảm giác mà cuộc đời đem lại cho bạn. Nếu chúng khiến bạn kiệt sức, bạn phải thay đổi chúng. Hãy bỏ qua các ý nghĩ hữu hạn, rồi xác tín rằng bạn đang học cách tin vào giá trị và sức mạnh của mình.
2. Dành thời gian để viết ra một vài niềm tin mới mẻ về bản thân cũng như cuộc đời bạn. Tin rằng năng lực của bạn không có giới hạn.

3. Mang bên mình và thường xuyên lôi ra đọc những kết luận mới mẻ bạn vừa có được. Dùng chúng như là những tùy chọn để thay thế cho những tư tưởng cũ kĩ, hữu hạn bất cứ khi nào cần. Hãy tin vào chính mình, vào khả năng thay đổi của bạn và tin rằng bạn thật sự xứng đáng.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi luôn luôn có sức mạnh trên những điều tôi tin tưởng. Tôi không còn nghi nan và bị hạn chế khi biết rằng tôi có khả năng và sức mạnh.*

*Tôi chọn những niềm tin để khích lệ và đánh giá cao bản thân tôi. Thông qua niềm tin của mình, tôi tạo nên hiện thực mà tôi mơ ước.*

*Tôi từ bỏ những ý nghĩ không lành mạnh trước đây và chọn một chân lí mới mà tôi tôn trọng, điều đó đem lại cho tôi sự an bình.*

*Tôi biết giá trị của cái tôi vĩnh cửu trong mình. Thái độ của tôi tạo nên hạnh phúc trong hiện tại và những niềm tin mới tích cực đem lại cho tôi thêm nhiều niềm vui trong tương lai.*



Ngày thứ 23

## GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi xác tín và gắn chặt vào giá trị của mình một cách vô điều kiện. Tôi hoàn toàn xứng đáng nhận được những ân huệ tốt đẹp.

### ✿ Suy ngẫm

Đánh giá cao bản thân là yếu tố cần thiết đem lại hạnh phúc cũng như sức hấp dẫn của bạn. Nếu bạn không tin mình xứng đáng thì các khát vọng của bạn sẽ bị chi phối bởi nỗi sợ hãi và hụt hengo, và như thế bạn khó lòng được toại nguyện. Nhưng giá trị đích thực của con người bạn không tùy vào những thứ ngoại thân như một chiếc xe

hơi sang trọng đắt tiền hay bất cứ thứ gì khác ngoài tâm hồn bạn. Giá trị của bạn đến từ di sản thiêng liêng của bạn, cá tính vĩnh cửu của bạn.

Trong niềm vui của nhận thức sáng sủa này, bạn tạo nên những phép màu, và bạn biết rằng tự bản thân bạn đã là một phép màu. Sự thật về giá trị sâu sắc và bất tận mãi âm vang trong tâm hồn bạn – và việc nắm lấy điều này như là một nguồn mạch sẽ mở ra cả một chân trời vui sướng, tuyệt đẹp cho cuộc đời bạn.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Nếu bạn cảm thấy mình thật vô giá trị, bạn cần biết rằng cảm giác này có thể đến từ cảnh ngộ của người nào đó khác – nhưng giờ đây và sẽ không bao giờ nó là sự thật về bạn. Vì thế khi bạn nghĩ bạn phải làm gì khác hay trở thành một ai đó khác để có giá trị, bạn phải nhanh chóng loại bỏ ngay tư tưởng đó. Hãy thôi phủ nhận chính mình và biết rằng bạn đáng được đề cao như chính con người bạn.
2. Bạn phải xác định lại giá trị con người mình. Hãy hợp nhất với niềm vui, sự thành công, tình yêu và sự hài lòng

dích thực mà con người thực thụ của bạn xứng đáng được nhận.

3. Khẳng định chính mình, tương lai của mình và cảm giác mình xứng đáng được hạnh phúc, nhiều lần trong ngày. Hãy công nhận giá trị của bạn và luôn luôn biết rằng bạn đáng giá. Hãy luôn xác tín: Tôi đáng được tôn trọng; tôi đáng được hạnh phúc.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi là một con người tuyệt vời, cao quý.  
Tôi hoàn toàn xứng đáng được giàu có,  
dư dật và hạnh phúc thật sự.*

*Mỗi lần nhìn vào gương, tôi thấy giá trị  
hiện lên trong đó và biết rằng tôi xứng  
đáng.*

*Tôi đáng nhận được tất cả những gì  
mình khao khát.*



*Ngày thứ 24*

## SỐNG TRONG HIỆN TẠI



### ✿ Mục tiêu

Cả ngày hôm nay, tôi sẽ thực hành nghệ thuật sống trọn vẹn cho hiện tại. Tôi sẽ thôi đắm mình trong quá khứ hay lo lắng về tương lai. Tôi sẽ thể hiện năng lực sáng tạo đích thực của mình trong hiện tại.

### ✿ Suy ngẫm

Khoảnh khắc này chính là cánh cửa mở ra cơ hội cho bạn. Nếu dành nhiều thời gian để bận tâm về quá khứ hay tương lai, bạn sẽ mất đi cơ hội đáng giá để có được nhận thức về sức mạnh hiện tại - có lẽ là một cơ hội để thư giãn, vui vẻ, tin tưởng, sung sướng

hay an lạc. Sự thờ ơ của bạn đối với hiện tại chứng tỏ rằng bạn khước từ giá trị cuộc đời của chính bạn, và rằng bạn không thể hạnh phúc chừng nào bạn còn bị nhấn chìm trong mớ công việc tẻ nhạt hàng ngày.

Để tạo ra sức sống mãnh liệt, bạn phải bắt đầu chủ động quan tâm đến từng trải nghiệm trong mỗi phút giây hiện tại. Mỗi khoảnh khắc này tạo nên sức đẩy cho cuộc đời bạn. Đó là cánh cửa dẫn đến sức mạnh, vì thế ngay lúc này, hãy là người mà bạn muốn trở thành. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu mọi ước mơ của bạn đều trở thành sự thật? Có phải bạn vui vẻ, thoải mái và yêu đời hơn không? Hãy thôi chờ đợi hạnh phúc trong tương lai. Dù việc gì đang diễn ra, bạn vẫn có thể chọn để trải nghiệm mọi cảm xúc tích cực. Đừng vứt bỏ thực tế này. Bạn sẽ không có được cơ hội như thế lần nữa.

### ❖ Các hoạt động củng cố

Khi thấy mình đang bị kẹt trong một sự sai lệch về thời gian - dù bạn lo lắng cho tương lai hay đắm mình trong một biến cố nào đó đã qua - hãy nhẹ nhàng kéo sự tập trung của bạn quay trở lại với khoảnh khắc

hiện tại. Hãy chúc lành cho vấn đề bạn đang quan tâm và rồi để nó trôi qua. Hãy xác tín: Tôi có thể chọn hiện tại và sống trong tin tưởng. Giá trị năng lực của tôi là chính trong lúc này.

Hãy trân trọng những giá trị của điều đang diễn ra trong hiện tại và chờ đợi cuộc sống tốt đẹp sẽ bắt đầu vào một lúc nào đó trong tương lai. Trước khi bạn cho rằng khoảnh khắc hiện tại nào đó không đáng kể, hãy nghĩ đến nhiều khả năng chính nó đang có. Hãy tập trung vào thế giới xung quanh bạn; thay đổi nhận thức của bạn; nhìn nhận vẻ đẹp ấy. Tạo ra giá trị bằng cách nắm quyền kiểm soát năng lực của chính bạn trong hiện tại. Nay bây giờ hãy là con người bạn muốn trở thành.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi không bận tâm đến quá khứ, tin tưởng vào tương lai và chỉ tập trung vào hiện tại. Giây phút này rất đáng giá đối với tôi.*

*Hiện tại là tất cả mọi vấn đề. Tôi lồng hạnh phúc vào từng công việc của hiện tại dù kết quả có thể thế nào. Tôi sống trong niềm vui.*

*Năng lực của hiện tại tạo nên sức đẩy  
cho cuộc sống tương lai. Tôi không còn  
sợ hãi và nghi nan mà chọn sống hạnh  
phúc ngay từ bây giờ.*

*Cuộc đời tôi là một cuộc phiêu lưu mà tôi  
tạo nên mỗi ngày. Tôi tìm kiếm nhiều  
cơ hội mà tôi phải tạo ra được niềm vui  
từ trong đó. Chính khoảnh khắc này -  
và luôn mãi - tôi tự do để trở thành con  
người như mình mong muốn.*



*Ngày thứ 25*

## SỰ MONG ĐỢI VÀ KỲ VỌNG



### ✿ Mục tiêu

Tôi trông đợi hạnh phúc, trải nghiệm tuyệt vời với những điều đẹp đẽ - cả trong hiện tại lẫn trong đời sống hàng ngày. Tôi biết rằng chính tôi làm nên chất lượng đời mình.

### ✿ Suy ngẫm

Bạn có thể không ý thức về nó, nhưng hầu hết có một sự khác biệt rất lớn giữa điều bạn khao khát và điều bạn thật sự nghĩ nó sẽ xảy ra. Bạn thật sự mong đợi tương lai bạn sẽ thế nào? Hầu hết mọi người muốn có cái gì đó khác, nhưng tự trong sâu thẳm, họ

thấy rằng chẳng có gì khác hơn. Bạn phải ý thức hơn về những giả định của bạn - cả trong tương lai lẫn với ngày trước mắt.

Những kì vọng hàng ngày của bạn phải nhắm thẳng đến các mục tiêu dài hạn bạn đặt ra cho mình. Nếu bạn nghĩ mỗi ngày sẽ buồn chán và thậm chí khó khăn, xung lực sống của bạn chỉ có thể đẩy bạn vào hướng tiêu cực đó. Bạn phải nhìn nhận niềm vui trong hiện tại cũng như trong những kết quả phía trước. Sử dụng mục tiêu của bạn để tạo nên những kì vọng rõ ràng - mường tượng các mục tiêu của bạn một cách chi tiết, mạch lạc.Thêm vào đó, hãy nhìn tất cả các hoạt động trong ngày của bạn với sự nhiệt tình và niềm vui mãnh liệt.

### ✿ Các hoạt động củng cố

Trong chờ ngày của bạn sẽ thật tuyệt dù bạn làm gì. Không bao giờ coi những nhiệm vụ phía trước là gánh nặng. Sống với niềm đam mê và tìm kiếm sự hài lòng dù có bị đòi hỏi điều gì.

Vào buổi sáng, hãy dành ít phút để mường tượng hạnh phúc đang đến trong ngày. Nhìn bản thân bạn đang thích thú trong từng hoạt động, đang tràn trề tình yêu

và sinh lực mãnh liệt. Những hình ảnh bạn nhìn thấy trong đời sống thường nhật của mình sẽ định hình những trải nghiệm trong tương lai.

Hình dung các kết quả cuối cùng thành công mỹ mãn của bạn. Tạo ra một bức tranh sáng sủa, tươi rạng; và đặt bạn vào trung tâm bức tranh ấy. Hãy tạo ra một bối cảnh lý thú và rồi sắp đặt nó trong kí ức của bạn như thể nó đã xảy ra. Bất cứ khi nào bạn nhìn lại hình ảnh này, hãy mỉm cười với trọn niềm vui và tin tưởng.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi sống trong một trạng thái có ý thức rõ ràng. Tôi mong đợi một cuộc sống tuyệt vời, bây giờ và mãi mãi.*

*Tôi mong đợi điều tốt nhất trong ngày hôm nay của mình - và trong từng phút giây đang đến. Tôi tạo nên năng lượng vui sướng khiến mỗi ngày trở nên đáng giá với tôi.*

*Tôi hình dung bản thân đúng như chính con người mình mong muốn. Tôi mường tượng mình là một con người tự tin, mạnh mẽ và hạnh phúc - và tôi biết rằng tôi có thể trở thành như thế.*

*Tôi vẽ ra các mục tiêu của mình với sự phán khích và tin tưởng. Tương lai là một cuộc phiêu lưu mà tôi tạo ra trong lúc này.*





Ngày thứ 26

## NHANH CHÓNG THAY ĐỔI NHẬN THỨC



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ chơi trò “thay đổi nhanh”. Tôi xoay chuyển sự tập trung tiêu cực bằng cách sử dụng mọi công cụ mà tôi hiện có, bao gồm hít thở sâu, mỉm cười và nhanh chóng xác tín.

### ✿ Suy ngẫm

Khi có gì đó trở nên đáng thất vọng, bạn không phải ở lì trong tình huống khó khăn này. Bạn có thể nhanh chóng thay đổi nhận thức của mình bằng cách làm (hoặc chú ý vào) điều gì khác. Đây là một suy niêm

ngắn có thể thay đổi năng lượng của bạn một cách nhanh chóng:

Hãy từ bỏ các mối bận tâm của bạn. Hãy hít một hơi thở thật sâu và cảm nhận ý thức của bạn đang rơi một cách êm ái dễ chịu vào trong tâm khám bạn. Hãy phóng thích mọi tư tưởng và nhớ lại điều gì đó hay ai đó mà bạn thật sự đánh giá cao - có thể là một địa điểm du lịch nổi tiếng, một môn thể thao bạn ưa thích, hay một người bạn đáng yêu, một sự cố buồn cười. Nhẹ nhàng lặp lại từ HẠNH PHÚC hết lần này đến lần khác trong khi bạn khắc họa từng chi tiết của bức tranh vui vẻ này. Hãy để bản thân cảm nhận niềm hạnh phúc và an bình đang trỗi dậy từ tâm khám, nhẹ nhàng đổ tràn vào thân xác và tâm trí bạn. Hãy an nghỉ trong nguồn năng lượng tuyệt vời này và cảm nhận niềm yêu thương và hạnh phúc nơi bạn đang trải rộng.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Đôi khi chỉ cần một động thái nào đó cũng đủ biến chuyển năng lượng của bạn. Hãy thức dậy, vươn mình và ngáp – thậm chí nếu bạn không cảm thấy cần làm thế. Nhảy lò cò một chân, nhìn

vào gương và làm mặt hề với chính mình - hãy toét miệng và cười lớn tiếng - chính điều này tạo nên năng lượng cảm xúc tốt hơn nhiều so với việc nhíu mày và lo lắng.

2. Hãy dừng việc bạn đang làm và nói những câu xác tín ngắn gọn nào đó, chẳng hạn: Tôi có thể thay đổi mọi thứ. Tôi có giá trị. Tôi có sức mạnh và giờ đây tôi đang sử dụng nó.
3. Thay đổi hoạt động của bạn. Đi đến nơi nào khác hay làm việc gì đó hoàn toàn khác.
4. Hãy đi nghỉ. Khi mọi việc trở nên điên rồ, hãy dành một phút để đọc lại mẩu suy niệm trong phần suy ngẫm trong ngày. Kí ức vui vẻ của bạn sẽ thay đổi nhận thức của bạn ngay lập tức.

#### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Chất lượng khoảnh khắc hiện tại này phụ thuộc vào chính bản thân tôi. Tôi nhớ rằng tôi có sức mạnh ở đây. Tôi có thể chọn sử dụng nó bất cứ khi nào tôi muốn.*

*Tôi có quyền lựa chọn làm điều gì đó khác hơn ngay lúc này - như di chuyển,*

*hít thở sâu và mường tượng một hình ảnh vui vẻ nào đó.*

*Tôi có trách nhiệm đối với hạnh phúc của chính mình. Không lúc nào tốt hơn lúc này, tôi mỉm cười và hít thở trong bầu không khí hạnh phúc quanh tôi.*

*Tôi xác tín đời mình. Tôi vẫn giữ mục tiêu của mình để tạo nên nhận thức tích cực trong lúc này.*



*Ngày thứ 27*

## LÒNG SÙNG KÍNH TỪ TRÁI TIM



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi sẽ mở rộng con tim mình để đón nhận những cảm xúc sùng kính sâu sắc hơn. Tôi nhìn ngắm ánh sáng ở vạn người, vạn nơi, vạn vật xung quanh tôi. Tôi nhìn thế giới với cái nhìn tôn sùng và đầy trùm mện.

### ✿ Suy ngẫm

Lòng sùng kính là sự thành thật công nhận tính thiêng liêng nơi vạn vật, hướng đến lòng sùng kính ánh sáng thiêng liêng này. Ở đây đòi hỏi một sự thay đổi thật sự tận căn. Sức mạnh bên ngoài và những

thành tựu không đủ. Lòng tôn kính thật sự đòi hỏi một viễn cảnh sâu sắc hơn – một thái độ an bình, nhẹ nhàng bắt đầu với tình yêu dành cho chính bản thân mình và trải rộng ra ngoài với lòng trắc ẩn dành cho tha nhân.

Sự sùng kính thật sự hoàn toàn không chấp nhận cái nhìn xét đoán. Không ngừng chỉ trích người khác làm nảy sinh thái độ kẻ cả, hoặc khi xét đoán bản thân tạo nên mặc cảm thấp kém - cả hai đều khuấy động nguồn cảm xúc đưa bạn ra khỏi sự hài hoà vũ trụ và ngày càng rời xa mục đích của mình. Nhưng khi bạn biết quý trọng bản thân mình và người khác, bạn dễ dàng kết nối với nguồn năng lượng hỗ trợ và được sự giúp đỡ hài hòa của tình yêu Vũ trụ.

Lòng sùng kính sống trong mỗi người và mỗi vạn vật. Hãy ngừng xung đột và sống với lòng trắc ẩn - đối với bản thân, với môi trường, với thiên nhiên và với mọi sinh vật.

### ✿ Các hoạt động củng cố

1. Khi bạn cảm thấy muốn chỉ trích, hãy ngừng xét đoán và chọn sống với sự chấp nhận và thương cảm thay vào đó. Giảm xung đột, cạnh tranh và tranh

- cãi. Hãy mở rộng lòng để khoan dung và tha thứ - cả hai điều này tạo nên một nhận thức mới vô cùng uy lực.
2. Hãy tôn kính trái đất này và vạn vật trên mặt đất. Đặt ưu tiên cho hành tinh của bạn và lựa chọn những điều tốt cho mọi sinh vật và tài nguyên của ngôi nhà trái đất.
  3. Hãy cầu nguyện cho sự hợp nhất, ân sủng và lòng biết ơn. Hãy suy ngẫm đến mục tiêu cao hơn trong cuộc đời bạn.

✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi ngừng xét đoán và xung đột. Tôi chọn sự hài hòa và lòng trắc ẩn trong tư tưởng, lời nói và việc làm.*

*Mỗi ngày tôi càng lúc càng tôn trọng bản thân và cuộc đời của mình hơn. Tôi sống trong sự an bình và tình yêu vĩnh cửu trong tôi.*

*Tôi tìm kiếm giá trị nơi tha nhân và vạn vật. Tôi tôn trọng trái đất và mọi thứ trong nó. Nhận thức thiêng liêng kết nối tất cả chúng ta.*



Ngày thứ 28

## TINH THẦN PHỤC VỤ



### ✿ Mục tiêu

Hôm nay tôi tìm kiếm mọi cách dù nhỏ nhặt để có thể phục vụ tha nhân. Thậm chí chỉ là một nụ cười hay một từ đơn giản có thể thắp sáng cuộc đời của ai đó và đem lại năng lượng yêu thương cho chính tôi.

### ✿ Suy ngẫm

Khi bạn sống với sự tôn trọng, yêu mến bản thân và người khác, bạn được tự do kết nối với thế giới trong cách thức vui sướng nhất có thể: khả năng phục vụ. Phục vụ là khi bạn tình nguyện trao tặng ai đó thời gian, sự hỗ trợ, sự quan tâm, tiền bạc, tình yêu và cả cuộc sống của bạn.

Mục đích thật sự muốn phục vụ của bạn sẽ đem lại những kết quả diệu kỳ vì nó

phóng thích một năng lượng cảm xúc quan tâm đến người khác và trải rộng vào trong nhận thức vũ trụ. Mỗi hành động phục vụ sẽ thổi bùng ngọn lửa tình yêu, kích thích những kết quả tuyệt vời không chỉ trong cuộc đời của chính bạn mà còn nơi cuộc đời của những người bạn phục vụ - trong thế giới rộng lớn này.

Phục vụ là thái độ tôn kính kết hợp với những hành vi của lòng trắc ẩn. Nó thúc đẩy sự trao đổi năng lượng từ tâm nhiều đến nỗi nó gắn kết mọi người có liên quan - và đem lại giá trị bất tận và sự đánh giá cao ngược trở lại đối với bạn. Vậy hãy luôn nhớ: điều bạn làm cho tha nhân vì lòng yêu thương, chính là làm cho bạn.

### ✿ Các hoạt động cùng cô

1. Cả ngày, hãy khơi dậy tinh thần phục vụ. Từ những cử chỉ nhỏ nhặt nhất – như mở cửa - đến những sự giúp đỡ lớn lao hơn, hãy để mắt và mở rộng lòng để sẵn sàng phục vụ. Đặc biệt quan tâm nhiều đến những người thân cận với bạn. Hãy khiến bạn bè và người thân của bạn ngạc nhiên với những hành động tử tế, từ tâm.

2. Mở rộng sự phục vụ của bạn ra ngoài thế giới. Liệu có điều gì đó khiến bạn trắc ẩn, có thể là làm việc với trẻ em, thú vật hay với môi trường? Hãy lồng niềm đam mê của bạn vào lòng trắc ẩn và tuôn đổ tình yêu vào nơi cần nó nhất. Thái độ quan tâm của bạn phóng thích một năng lượng tuyệt vời vào cuộc đời của chính bạn và vào lĩnh vực nhận thức của con người.

### ✿ Những điều khẳng định trong ngày

*Tôi tìm kiếm niềm vui mà tôi có thể đem đến cho người thân, bạn bè và những người xung quanh... Phục vụ mọi người cũng là món quà tôi tặng chính mình.*

*Tôi nhìn nhận giá trị nơi mỗi người, Tôi tập cách quan tâm đến họ, biết rằng tất cả chúng ta cùng chia sẻ nguồn năng lượng từ tâm của ngôi nhà thế giới.*

*Thật vui khi phục vụ. Cả ngày, tôi tìm kiếm cơ hội để bày tỏ lòng trắc ẩn của mình và giúp đỡ người khác theo những cách dù nhỏ nhặt hay lớn lao.*

*Khi phục vụ tha nhân là tôi dàn trải năng lượng tình yêu vào vũ trụ. Tôi gởi yêu thương đến những nơi xa xôi và tôi vui mừng vì điều đó.*



## LỜI KẾT



Quốn sách này được thiết kế để thực hiện trong vòng bốn tuần nhằm hướng đến nhận thức sâu sắc và hành động tích cực. Nhưng nếu bạn giống tôi, bạn có thể bỏ qua vài ngày nào đó, quên đi các mục tiêu của mình và dễ dàng rơi vào thói quen cũ. Nhưng bạn đừng bỏ cuộc. Bạn hãy ưu tiên hàng đầu cho bản thân, dù việc này có mất bao nhiêu thời gian đi chăng nữa. Vì thế hãy tiếp tục với những mục tiêu và hoạt động trên như là những điểm tập trung của sinh lực mới trong bạn. Bởi vì bạn lúc nào cũng bận rộn với những ý nghĩ miên man, nên hãy nhớ giữ cho tư tưởng của bạn được an bình và rõ ràng - và bất cứ khi nào có thể, hãy từ bỏ thói quen lo lắng và sợ hãi trong quá khứ. Chúng khiến bạn khổ sở và chặn đứng con

đường thông chuyển các giải pháp và cảm hứng mà thần khí ban tặng cho bạn. Hãy nhớ, bất cứ khoảnh khắc nào bạn cũng có thể hít thở, từ bỏ những quan tâm thế tục và mở rộng lòng để đón nhận những rung động siêu phàm.

Hãy nghĩ đến sự thật quan trọng này: cuộc sống của bạn là món quà quý giá nhất bạn nhận được. Nếu lúc nào cũng bất mãn và cảm thấy thiếu thốn, bạn sẽ tước đi món quà tuyệt vời này khỏi tay mình. Nó giống như bạn đặt một viên kim cương tuyệt đẹp trong ngăn kéo trong khi điên cuồng lao vào tìm kiếm một viên kim cương giả.

Tôi khuyên bạn không ngừng trau dồi những kĩ thuật này. Bạn biết điều bạn cần để tập trung cao độ. Hãy lặp lại quá trình 28 ngày này, nhưng đặc biệt rèn luyện những mục tiêu có liên hệ mật thiết với các vấn đề của chính bạn. Hãy tin tôi, chúng sẽ tạo nên một sự khác biệt trong năng lượng cảm xúc và kết quả của bạn. Tôi biết bởi vì tôi đã dùng những kĩ thuật này trong nhiều năm và tôi sẽ tiếp tục làm thế suốt phần đời còn lại của mình.

Hãy sống vui vẻ, nhưng suy nghĩ thật nghiêm túc. Thật sự tập trung vào những mục tiêu, những hoạt động và những quan

niệm tích cực cho đến khi chúng trở thành phản ứng tự phát trong cách tiếp cận hàng ngày của bạn. Khi bạn làm thế, bạn sẽ tìm thấy sự an bình nội tâm sâu sắc, niềm vui sẽ rót đầy cuộc đời bạn và lan tỏa ra bên ngoài cho mọi người cùng tỏ.

Bạn là một sinh vật đẹp đẽ trong vũ trụ. Trong thế giới của khả năng bất tận này, chính sinh lực hàng ngày của bạn sẽ mở toang cánh cửa, cho bạn tầm nhìn về giá trị vĩnh cửu và sức mạnh hiện tại của bạn. Hãy sống có mục đích, đam mê và biết quý trọng bản thân. Mỗi khoảnh khắc là một hồng ân. Hãy tận hưởng cuộc đời của bạn và luôn chọn đưa nhận thức của bạn vào nó.



## ĐÔI ĐIỀU VỀ TÁC GIẢ



Sandra Anne Taylor là tác giả ăn khách nhất do *Thời Báo New York* bình chọn cho các tác phẩm *Quantum Success* (tạm dịch Thành công vượt trội), *Secrets of Success* (tạm dịch Bí quyết thành công) đồng tác giả với Sharon A. Kingley, và hội thảo truyền thanh *Act to Attract* (tạm dịch Hành động để thu hút). Bà đã thuyết trình khắp thế giới về đề tài sức mạnh của ý thức và năng lượng cá nhân. Một nhà tư vấn về thực tiễn tâm lý riêng, bà đã dạy về các nguyên tắc thu hút năng lượng trong suốt 20 năm. Sách của bà được dịch sang 21 ngôn ngữ và được phát hành ở nhiều quốc gia trên thế giới.

Website: [www.sandrataaylor.net](http://www.sandrataaylor.net)  
[www.Starbringerassociates.com](http://www.Starbringerassociates.com)

# Mục lục

LỜI GIỚI THIỆU.....	5
<b>Ngày thứ 1</b>	
Ý THỨC HƠN.....	9
<b>Ngày thứ 2</b>	
TỪ BỎ TIÊU CỰC.....	13
<b>Ngày thứ 3</b>	
NÂNG CAO KHẢ NĂNG CẢM NHẬN ÂM THANH.....	16
<b>Ngày thứ 4</b>	
NĂNG LỰC CÁ NHÂN .....	19
<b>Ngày thứ 5</b>	
SỰ VẬN ĐỘNG.....	22
<b>Ngày thứ 6</b>	
XÁC LẬP MỤC TIÊU CẢM XÚC CỦA BẠN.....	25
<b>Ngày thứ 7</b>	
XÁC ĐỊNH CUỘC ĐỜI CỦA BẠN.....	29
<b>Ngày thứ 8</b>	
HÀNH ĐỘNG .....	33
<b>Ngày thứ 9</b>	
TINH THẦN LẠC QUAN .....	36
<b>Ngày thứ 10</b>	
YÊU CHUỘNG BẢN THÂN .....	39
<b>Ngày thứ 11</b>	
CHẤP NHẬN CHÍNH MÌNH .....	42
<b>Ngày thứ 12</b>	
BỎ QUA KHIẾM KHUYẾT .....	45
<b>Ngày thứ 13</b>	
BÌNH THẨN THƯ GIÃN.....	49

<b>Ngày 14</b>	
SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU .....	53
<b>Ngày thứ 15</b>	
VUI SỐNG.....	56
<b>Ngày thứ 16</b>	
CON ĐƯỜNG ĐÁNG TÔN VINH .....	60
<b>Ngày thứ 17</b>	
MỤC ĐÍCH CÁ NHÂN .....	63
<b>Ngày thứ 18</b>	
LỰA CHỌN VÀ KẾT QUẢ.....	67
<b>Ngày thứ 19</b>	
NGHỆ THUẬT TỪ BỎ.....	70
<b>Ngày thứ 20</b>	
SỐNG TRONG “THẦN KHÍ” .....	74
<b>Ngày thứ 21</b>	
NHẬN THỨC SÂU SẮC .....	78
<b>Ngày thứ 22</b>	
SỨC MẠNH NIỀM TIN .....	81
<b>Ngày thứ 23</b>	
GIÁ TRỊ ĐÍCH THỰC .....	84
<b>Ngày thứ 24</b>	
SỐNG TRONG HIỆN TẠI .....	87
<b>Ngày thứ 25</b>	
SỰ MONG ĐỢI VÀ KỲ VỌNG .....	91
<b>Ngày thứ 26</b>	
NHANH CHÓNG THAY ĐỔI NHẬN THỨC .....	95
<b>Ngày thứ 27</b>	
LÒNG SÙNG KÍNH TỪ TRÁI TIM .....	99
<b>Ngày thứ 28</b>	
TINH THẦN PHỤC VỤ .....	102
LỜI KẾT .....	105
ĐÔI ĐIỀU VỀ TÁC GIẢ.....	108